

〔日〕矢矧晴一郎 著  
代红 译



CHAO KUAI  
SU XUE XI FA

# 超快速 学习法

CHAO KUAI SU XUE XI FA

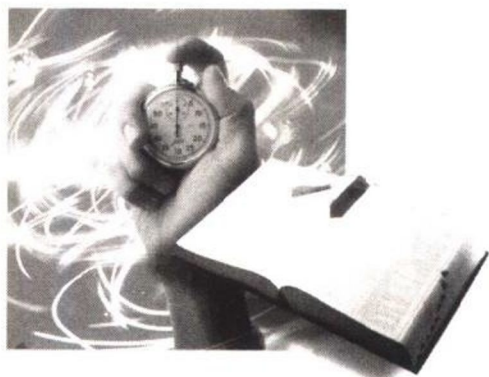


让工作、  
学习的速度  
加快  $N$  倍

上海科学普及出版社

# 超快速学习法

[日] 矢矧晴一郎 著  
代红 译



上海科学普及出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

超快速学习法/(日)矢矧晴一郎著;代红译. —上海:上海科学普及出版社,2002.7

ISBN 7-5427-2141-0

I. 超... II. ①矢... ②代... III. ①学习方法  
②工作方法 IV. ①G791②B026

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023475 号

版权策划:胡名正

责任编辑:徐培敏

---

## 超快速学习法

[日] 矢矧晴一郎 著

代红 译

出版:上海科学普及出版社(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

发行:新华书店上海发行所

印刷:上海市印刷七厂一分厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.375

字数:111 000 插页:4

版次:2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 定价:10.00 元

书号:ISBN 7-5427-2141-0/G·644

---

# 超快速学习法

[日] 矢矧晴一郎 著  
代 红 译

# 短時間速習勉強法

TAN-JIKAN SOKUSHU BENKYO-HO by Seiichiro Yahagi

Copyright © 1996 by Seiichiro Yahagi

All rights reserved.

Originally published in Japan by Nihon Noritsu Kyokai

Management Center, Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation copyright

© 2002 by Shanghai Popular Science Press arranged with JMA

Management Center Inc., Japan through The Saksi Agency and

Bardon-Chinese Media Agency.

著作权合同登记号：图字 09 - 2001 - 284 号

## 序

《超快速学习法》一书介绍在当今信息化和网络时代快速学习、写作、工作的方法，旨在帮助读者在快速变化的时代中，有效提高学习、工作的速度和效率，早日获得事业上的成功，并能不断保持领先地位。书中的许多观点和方法有新意，大多是作者自己实践的总结，有参考价值和实用的指导作用。比如，书中介绍了如何充分利用各种文具和现代化办公用具，不仅使阅读和写作的速度加快，也更容易记住并应用，提高效率。又比如，具体介绍快速阅读、写作、工作的技巧，非常实用，可操作性强。还有，本书鼓励人们对学习和工作要抱着积极主动的态度，放弃“我是被雇佣而工作”之类的消极想法，充满热情地投入学习、工作和事业中去。因此，本书的内容特别适用于大中學生以及踏上工作岗位的年轻人。

本书的作者是日本人，书中的有些观点、方法可能对中国读者不完全适用，读者可以根据自已的实际情况来参考本书。

愿大家在工作和学习中快速取得好成绩！

编者

2002年4月

## 前言 3 天就写完这本书

从一个国家的时钟走得是否准确，就可知道该国是属于发达国家还是发展中国家；从一个人是否守时，就可知道他是否有能力。

在现代社会，速度至关重要。速度低则一事无成。如果学习和工作的速度低，就会影响效果和质量。但是，仅仅心里有“加快速度”的想法，学习和工作的速度并不能真正加快。那么，怎样才能快速学习和工作呢？本书的宗旨就是介绍快速学习和工作的方法。

本书的第1章介绍“超快速学习法”的概念，第2章介绍为了提高速度而活用工具的方法，第3章介绍快速收集信息情报的方法，第4章介绍快速阅读的方法，第5章介绍快速写作的方法，第6章介绍快速写报告等的方法，第7章介绍快速完成工作任务的方法，第8章是总结。

也就是说，本书向你介绍了活用工具、收集信息情报、阅读和写作、处理工作任务的方法。既然笔者将这本书定名为《超快速学习法》，那么就必须快速完成此书的写作。如果花了3年的漫长时间，才辛辛苦苦地写完此书，岂不成了“挂羊头卖狗肉”了吗？

当你看这篇“前言”时，心里一定会想：“矢矧晴一郎写这

本书到底用了多长的时间呢？”我的回答是：“3天。”不是3年，不是3个月，也不是3个星期，而是3天！

只要掌握了方法，你也能够快速收集信息情报、快速阅读、快速写作、快速完成工作。

快速做的要领在于压缩。只留下少许重要的事项，其余的不重要的事项统统放弃。你见过垃圾车收垃圾的场面吗？大垃圾袋转眼间就被机械装置压缩成一小团，然后被装入车厢。快速学习和工作不是像压缩垃圾那样单纯地压缩，而是只留重要的事项，放弃其余的事项。

如果掌握了这一要领，即可广泛应用于收集信息、阅读、写作等方面。

说到这里，让我们来看看“快速”的“速”字吧。从字形来看，“速”字似乎意味着将木头捆成束搬运比一根一根地搬运来得快。你是不是也尝试着很快将这篇“前言”看完了呢？

**矢矧晴一郎**

## 作者简介

矢矧晴一郎

1929年出生于东京。1951年毕业于日本庆应大学经济系，进入富士银行工作。1969年赴美国，进入波士顿咨询集团公司工作。1971年回日本，在波士顿咨询集团公司的东京分公司任主任研究员。1972年进入日本时间股份有限公司工作，担任常务董事。1980年成立矢矧咨询公司，担任董事长。1996年成立矢矧经营研究所，担任董事长至今。

矢矧晴一郎先生对企业的经营战略、人生成功法则、有效的学习方法等方面有颇深的研究，迄今已经出版了100多部著作。主要著作有《会计信息情报系统》、《跃进的美国OR》、《产业模范、实例和解说》、《战略病有损公司的实力》、《流通行业的有价证券战略》、《你也可以成为战略专家》、《PC机入门》、《独创的学习术》、《矢矧晴一郎的成功法则》、《学习是一门技术》、《学习是法则》、《成人阅读的传记的杂学》等。



# 超快速学习法

## 目 录

### 第 1 章 适应时代变化的超快速学习法

1. 超快速学习法的三要素——立即、快速、  
准则 3
2. 三个“立即”——立即开始、立即行动、  
立即完成 5
3. 三个“快速”——快速阅读、快速思考、  
快速写作 7
4. 三个“准则”——订立准则、应用准则、  
准则效用 9
5. 超快速学习法的七项规则 12
6. 由拙速至巧速 14
7. 不是“学习”，而是“想教人” 16
8. 受教→领会→神会→运用 18
9. 著名人士快速学习的故事 20
10. 速度就是力量 24

### 第 2 章 充分利用工具，快速发挥工作能力

1. 充分利用智能文具、小文具 29
2. 养成勤做记录的习惯 32

3. 恰当地对文件进行分类和利用 34
4. 熟练操作超微型电脑 35
5. 活用电脑以发挥才能 39
6. 上网 40
7. 从数据库的大海中捕鱼 44
8. 找到创造性使用工具的方法 45
9. 营造工具的互补效果 46

### 第3章 快速收集信息情报术

1. 在何处、收集什么信息情报?如何快速收集? 51
2. 利用图书馆、资料室 53
3. 数据库是宝山 54
4. 因特网是宝海 55
5. 扩大人际关系网络,并有效利用 57
6. 与人沟通交流的诀窍 59
7. 笔者发明的“速记法” 60
8. 图画是信息情报的“消化剂” 62
9. 将所收集的信息情报变成自己的观点和主张 65
10. 针对目的收集信息情报 67

### 第4章 超快速阅读法:快速阅读的要诀

1. 通过阅读的目标、方法、效率提高阅读速度 71
2. 设定严格的读完时间 73

3. 将读完目标值提高、范围缩小 75
4. 阅读的内容不宜多 77
5. 快速阅读的方法 80
6. 快速看报纸的方法 81
7. 快速看杂志的方法 82
8. 快速看书的方法 84
9. 快速查阅字典、词典的方法 87
10. 利用因特网、数据库的优势 90

## 第5章 超快速写作法：如何培养快速写作能力

1. 设定写作的目标、方法,提高写作效率,实现快速写作 93
2. 设定明确、具体的写作目标 95
3. 提高速度目标值,缩短时间,不断加快写作速度 98
4. 快速写作的要领是“简单、快速、飞速” 99
5. 快速写作取决于快速构思 101
6. 有效利用速记文字、速记符号 102
7. 确定主题和草拟目录的步骤 103
8. 草拟写作提纲的要领 106
9. 快速确定文章的基调和旋律 108
10. 25岁以后,就要对自己的文章负责 110

## 第6章 如何快速完成感想文、报告、书、论文的写作

1. 感想文的写作方法 115
2. 报告的写作方法 117

3. 书、论文的写作方法 120

第7章 快速工作的方法

1. 变“消极被动”地工作为“积极主动”地工作 125
2. 不要有“自己是被雇佣的”之想法 128
3. 自己命令自己工作 129
4. 充满热情地从事工作 130
5. 表面的事实与背后的实情 132
6. 快速提升信息情报的价值 133
7. 把握工作中的评价尺度 135
8. 快速找到对策的切入点 136
9. 预见时代的发展趋势,快速做好准备 140
10. 为了快速取得成果,提高解决难题的水平级别 141

第8章 快速学习的目的

1. 为了满足欲望而快速学习 147
2. 为了满足好胜心而快速学习 150
3. 为了实现梦想而快速学习 152
4. 呼吸是健康之本 154
5. 内心的澄澈、有弹性、稳定性是快速学习的关键 155
6. 在信息泛滥中求得“终身进步” 159
7. 速度是压缩、缩减的概念和技术 160
8. 学习是“忘记、舍弃”的累积 161

第 **1** 章

适应时代变化的超快速学习法



---

## 1 超快速学习法的三要素

### ——立即、快速、准则

---

如今是“速度时代”，如果速度低，就会跟不上时代的发展，最终被淘汰。以前，人们将跟不上时代步伐的人称为“赶不上巴士”。可是，现在的时代落伍者就不是“赶不上巴士”了，而是“赶不上喷气式飞机”，“赶不上因特网的变化速度”。

过去，人们认为非洲草原上的弱肉强食是动物生存的自然法则。然而，现在人与人之间的弱肉强食成了人类生存的法则，非洲的动物反而受到了人类的保护。

在速度时代求生存，只能用速度取胜。由于知识更新迅速，花时间、费精力，好不容易学到手的知识转眼间成了旧知识，毫无用途。因此，人们迫切需要掌握一种快速学习法。本书的宗旨就是向读者朋友们介绍“超快速学习法”。该学习法的重点是如下的“三要素”。

- 立即——立即做。
- 快速——快速做。
- 准则——订立学习方法的规则并运用于学习。

在 QC(品质管理)运动中，整理、整顿、清洁被称之为 QC 运动三要素。超快速学习法的三要素是立即、快速、准则。此三要素的实施十分重要。

在现代社会，速度至关重要。速度低则一事无成。仅仅心里有“加快速度”的想法，学习和工作的速度并不能真正加快。因此，如果掌握了超快速学习法，就能帮助你不断保持领先地位。



---

## 2 三个“立即”

### ——立即开始、立即行动、立即完成

---

笔者认为第一个要素“立即”可具体地细分为以下三项。

- 立即开始。
- 立即行动。
- 立即完成。

只要在实践中真正做到“立即开始、立即行动、立即完成”，超快速学习法就可以收到效果。也就是说，应努力做到“立即行动、快速行动”。

笔者曾在某些国家的机场亲身体会了极低的工作效率。乘客排着长长的队列等待，而机场工作人员面对长蛇般的队伍却熟视无睹，一点儿也不着急，似乎认为这是正常现象，没有必要加快工作速度。机场工作人员的低效率给乘客带来了极大的麻烦。

在超快速学习法中，立即学习，立即运用是十分重要的规则。

也许有人会问：“在立即开始之前，需要做哪些准备？”回答是否定的。在立即开始之前，既不需要找理由，也不需要做准备，直接开始即可。大家可能有这种经验：去管理完善的公司办事，对方立即办理你的事情，甚至当场办妥。而去管理不善的公司办事，对方慢条斯理地说“我们研究研究，过几天再