

心理透视丛书

# 轻松快捷的学习技巧

多湖辉 著 韩秀英 译



商务印书馆国际有限公司

# 轻松快捷的学习技巧

多湖辉 著 韩秀英 译



商务印书馆国际有限公司

图字 01-97-0851

图书在版编目(CIP)数据

轻松快捷的学习技巧/(日)多湖辉著;  
韩秀英译. —北京:商务印书馆国际有限  
公司, 1997. 11

(心理透视丛书)

ISBN 7-80103-142-3

I. 轻… II. ①多… ②韩… III. 学习  
方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97)  
第 23871 号

QINGSONG KUAIJIE DE XUEXI JIQIAO  
轻松快捷的学习技巧

著者	多湖辉
译者	韩秀英
出版	商务印书馆国际有限公司 (北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编, 100010)
印刷	民族印刷厂
发行	新华书店
开本	787×1092mm 1/48
版次	1997 年 12 月北京第 1 版 2000 年 1 月北京第 3 次印刷
书号	ISBN 7-80103-142-3/B·6
定价	15 元

# 前言

多湖辉教授生于1926年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时也是一位影响颇大的作家。他平时除致力于写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以“头脑开发”和“心理咨询”为最。他的40多部著作，多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，但阐述的道理却又极其深刻。这些书仅在日本就出版了上千万册。为了让中国的广大读者也能够读到他的著作，去年10月，经多湖辉教授授权，我们从其40多部著作中选择了12本有关心理咨询的作品并将其译成中文，现由商务印书馆国际有限公司独家出版。

现在翻译出版的这12本书，涉及的内容十分广

泛。作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动、具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。譬如，他在《人性的迷宫》中写道：操纵人类的力量不只是命运，更多的则是人的自身因素。也就是说，人常常无意识地被自己的心理所操纵。为了摆脱这种困境，人首先必须了解自己的心理意识……。在《成功的考试技巧》中，他指出：几乎每个人都经历过为准备考试而痛苦煎熬的日子，只是，在痛苦之后，有人成功，也有人失败……。原因何在呢？难道是“不用功”或“不聪明”所致？答案非也，因为准备考试所需要的不只是刻苦和努力，技巧尤为重要。他在《拓展思维妙法》中强调：当今是一个竞争激烈、复杂多变的时代，无论政治、经济或商业，对人、对事，都已不再是几条简单的“行为法则”所能应付的。面对多变的现实，如果只是循从一种思考模式，其结果只能是失败和教训。因此，必须让你的头脑“动”起来。只有拓展你的思路，才能克敌制胜，才能在时代的激流中勇进……。12 本书内容各异，可以说是一座智慧的宝库。

这 12 本书的翻译和最后定稿主要由我来承担，

■

为了加快进度,使这套丛书尽快和读者见面,特约请了王彦花和无双同志参加了部分图书的翻译和整理工作,谨在此加以说明,并向他们表示感谢。

韩秀英

1997年7月

# 序

轻松快捷的学习方法——不知您看了这个题目之后做何感想？或许您觉得好笑或疑惑：“有这么轻松而又有效的学习方法吗？我倒要看看这是怎样的一种用功术。”有这种想法的人属正常；相反的，头脑迂腐硬化的学生家长或学者专家会认为：“用功能走捷径而用快速法！”这样想无疑是受多少年来的传统教育而形成的。任何一个人都希望轻松地念书，因为考试、念书原本就是辛苦的事。

本书要讨论的“快速用功法”，并非是要把学生家长或学者专家所认为“念书不可以用快速法”的意见推翻，而是改用另一种学习方式，也就是用更有效率，懂要领的方式来学习，以获得好成绩。

但是有些人仍会怀疑：“真的有这么好的用功方法吗？”回答这个问题以前，不妨先谈谈我本身求学的经验，给大家做个参考。

我毕业于东京大学，现在是该校(大学)的教授，

专门研究大众心理学。大家一定会认为我是一个天才，事实上完全相反。在中学时代我是个劣等生，班里排名经常是倒数起来比较方便，而且还有逃学的毛病。那时和现在一样，必须通过联考才能升学，这条必经的大学途径，任何人都无法避免。可是，天性懒惰不爱念书的我，认为为考试而读书是天下最痛苦的事，尤其为获得优异成绩而努力那更是绝对不可能。因为这种填鸭式的教育制度，对我来说，根本就毫无价值。

为了逃避学校这种僵硬死板的课程，我改用一种较有效率的方法来念书。采用这种读书法，使我愉快地度过了灰暗的学生时代，并顺利地考入东大。后来在大学研究心理学过程中，通过研究和论证，才知道这种快捷的学习方法并非我所创。

另一方面，我当了教授以后，由于经常参加监考和阅卷，通过观察，我发觉大多数的中学生，每天花很长的时间熬夜用功，应付考试。这样的念书方法费劲又费时，而且效果未必理想。这就使我想起来在中学时代我的那套读书法，或许对大家有些帮助，在这种动机下便着手写了这本书。尽管读书求知是一件很痛苦的事，但要迈向更高的学府就必须得通过考试才能。既然无法避免，就不如以平常心来轻松地



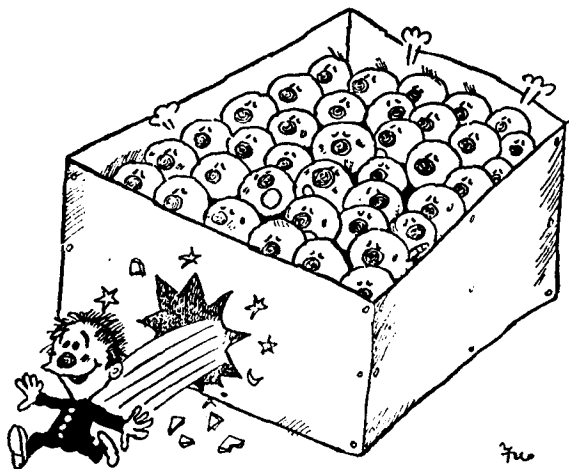
面对。

本书共有 175 条，都是可立即实施的用功法，但最重要的，是希望大家能从本书中得到某种启示和体会，研究出最适合自己的“快速用功法”。死记硬背和填鸭式的读书方法已经被淘汰了，而本书所提示的这种科学的用功法，若善加应用，必能让你的学生时代更有意义，既能轻松愉快地学习，又能掌握许多知识。

## 轻松快捷的学习方法使我从中学时代的困境中脱颖而出

在告诉大家这种“快速的用功方法”以前，先谈谈我自己的学生时代，目的不外乎能使大家更清楚地了解我写本书的动机以及我想表达的意图。

三十多年前我还在旧制的初中念书，那时和现在一样，考试非常激烈。我念的学校完全是注重成绩的填鸭式秀才教育，对于学校这种教育方针，我非常反感。说起来没人会相信，我们连看报纸都被禁止，如果看电影就被退学。校方的主张是既然有时间做这些课外活动，你就应该利用这些时间更好地念书。



《轻松快捷的学习技巧》使我在中学时代走出困境。

学生被强迫牺牲一切娱乐活动，只有每天努力念书才是正途，这便是我初中时代的生活全部。

还有，上课时如果被老师点到提问答不出来，就会受到早晚留校加强课业的处罚。好学生赢得老师的赞赏，成绩坏的就会被老师轻视，看成是坏孩子，捣蛋鬼。这种用成绩来评断学生好坏的明显待遇，对于我们学生而言，是很冷酷的。每个年级都要分成优秀班和普通班。不用问，我当然是普通班，老师称它

为“放牛班”，学校也认为我们无药可救，学生素质实在差劲。座位就按照成绩好坏排列，全班成绩分布一目了然。在这种安排下，我切实感觉自己真是非常凄惨。

本来学校里的气氛就够压抑的，而师长们又特别视我为坏学生。因此，每天上学所想的就是如何旷课？如何整老师？或是想办法将劣等生头衔取消。结果初一就被校方勒令退学，原因是旷课时数太多，操行不及格。当拿到自己的成绩单时，看到各科成绩竟是如此低下，说实在的，就连自己都吓了一跳。

两年的时间很快就过去了，升上三年级，高中联考的日子一天天地接近，这时我感到心中十分慌乱。虽说念书不上心，但当时我对文学作品却很欣赏，心里一直想将来成为一名作家。所以不愿意因联考而放弃我的兴趣。因此，马虎应付课程。不过由于我采用的是高效的读书方法，尽管不怎么用功，却仍能把课业维持在一定的水准上。至于剩余的时间则用来创作，发挥自己在文学方面的才华。

对于高中联考，我从来就没去想要以优异的成绩上榜，只求能考上高中，即使是最低分最差的学校也无所谓。我为了应付高中考试，绞尽脑汁，想出了一个既不太费精力，也不很费时间的巧妙学习方法，

结果还真不错。

我把自己要报考的高中历届试题仔细阅读了一番，并且请教正就读该校的学生授业课程，分析历届考卷的出题倾向等。搜集了英文、数学、物理等各方面的信息，整整花了一年的时间用心苦读，第二年以高分顺利地考取第一志愿。

虽然那时我的心情和现在所有的中学生一样，对于这种强迫学生接受的联考制度感到厌恶，但我还是踢下心来，以一种“抓住要领”的方法来念书，实际上我也做到了，所以只要是考试，无论是期末考试，还是高考，我都可以轻松应考，从容过关。久而久之，对于“考试”，逐渐“悟道”，运用起来更得心应手了。

## 有计划地用功，可以得到好成绩

现在的中学生，为了要进一所好学校，整日苦读，也不知所学为何，简直变成了一种应考的机器，分数的奴隶。而另一方面又担心自己赶不上课业进度，考试成绩会受到影响，进而产生排斥、逃避上学的心理，甚至恐惧到害怕打开课本，对读书升学产生

了很大的怀疑。但是学生的本分就是要去上课，必须面对考试来评定、测试学习的程度。既然目前还没有其他的更好方法来取代联考制度，那么还不如勇敢地面对它。要克服这种考试障碍，上课必须专心听讲，有计划地制定读书计划。将课余时间用在有兴趣、能使自己感到快乐的事物上，这样青春岁月才弥足珍贵。

我的这本轻松快捷用法是运用心理学，及周围朋友们的实际体会而写成的。写此书的主要目的是希望广大朋友能够正确对待学业，科学运用读书方法，有效地掌握所学到的知识。假如为了升学而念书，即使日后如愿考上了理想学校，也未必有多余的心思来应付大学课程。

1972年春天，我赴美国大学深造期间，发现在日本进学校很难，毕业却很容易；而美国则刚好相反。不但如此，连上课方式也和日本大不相同。在两种不同的教育制度下，所产生的差距及学习效果令我感慨不已。以上课方式来说，在日本你听说过上课时间，学生躺着听课吗？或把家中饲养的宠物带来一道听课吗？美国学生就是如此。从来没有像日本学生那样正经八百的坐在自己座位上听讲，美国的上课情形按照日本人的说法是太没规矩了。这么说吧，如



### 美国学生随随便便的学习姿态

果在一个可以容纳二百个座位的教室上课，规规矩矩坐那听讲的美国学生最多不过八成，而剩下的学生则是坐在地上把脚长长地伸到过道上。上课时间吸烟是被允许的，教授也是边吸边讲解。学生带来的小狗、小猫大多很安静的趴在主人身旁，但有些也不是那么听话的，上课时间在讲台四周跑来跑去，可没有人会介意，照旧继续上课。

这种情形，让人觉得上课很悠闲，但缺少严肃的

气氛，其实教授的授课内容及学生实质的收获都是很充实的。学生如有疑问会立刻向教授请教，师生们的对答非常紧张，据理力争各不相让。大型的课程有助教帮忙，教授休息时助教就接上去继续上课，根本不存在冷场，同学们也不会旷课和打瞌睡。

记得有一天晚上，我去参加一个在教授家里举行的研讨会，上课方式也和学校一样，气氛紧张而热烈。七点钟一到便开始讨论，学生们照例很随便地坐在地上听课。如果在日本必定会将最好的位子留给教授，但美国学生没有这种“尊师重道”的观念。有时讨论到兴奋时，甚至会站起来，加上丰富的表情和手势，让你觉得他们就是在充分地自我表现。回溯我求学的那个时代，若与在美国求学的情形相比，那简直是两个天地。

## 僵硬的教育制度容易使学生变成书呆子

默默地听老师讲解，用笔记本记下重点，这已经成为日本学生上课的基本模式。而美国学生上课的情形则不同，无论是小型研讨会，还是上大课，学生的那种积极性和自发性都会让你惊讶不已，相比之

下，你会觉得“日本大学生是否失去了一些很重要的东西”，无论是有形或是无形的，似乎从中均可得到一种启示。

日本的学生因长期处于联考的重压之下，几乎牺牲了所有的娱乐时间。这些人一旦进入大学后，精神便彻底松懈下来，觉得自己已经达到人生的目标，因此也就丧失了继续求知的欲望。有相当一部分大学生都存在这种“联考后遗症”。

相反的，美国的大学生在学问上的求知欲完全是自动自发的，和日本学生态度大相迥异。借助这种深层的体会，再细心观察美国小学的基础教育，我终于发现了它的原因所在。

在日本，一个班级的学生人数大约在四十人左右，老师通常站在讲台上。无形之中，就在老师和学生之间构起了一堵心墙。老师说向右转，四十个学生绝对没人敢向左转。长久下来，学生也就习惯了这种绝对服从、不敢表达个人意见的教育方式。像日本这种要求学生整齐划一的教育体制，在世界数百国家中，恐怕也是罕见的。

在欧美国家里，上课的方式大部分是小组讨论或者采用个人指导的方式，特别是英国，完全实行“废止学年”的开放学制，这种制度在美国也同样流



行。它的最大特点是：把学习的领域放宽，让学生自由选择课程和教具，根据个人的喜好来决定上课时间；有的还将教室的围墙拆除，使学生和老师之间没有任何隔阂感存在。……

我所参观的小学校，教室里有吊床、积木和各种游乐设施；小朋友们躺在吊床上一边啃着胡萝卜一边上课，老师都是站在辅导的立场上，让小朋友自由发挥而不干涉他们的上课态度。

关于这种开放式的教育法，各国教育专家看法不一，且多有批判指责。实际上这种启发式的辅导教育，可以提高学生对功课的兴趣，进而乐于读书。欧美的大学生正是受这种思潮的影响，因此，对求知持有一种积极向上的态度。

这就是与日本统一教育制度的根本差异。按照日本现行的教育情况来看，老师的教学法，基本上是根据中等程度学生的素质来制定的，程度低的跟不上进度；而程度高的又觉得上课在浪费时间。所以他们产生这样一种观念，即欲要考上理想学校，单靠学校的课业是不够的，必须借助补习班来加强知识面，这也就导致了填鸭式教育的弊病越来越严重。