



神奇应考术

學苑出版社

神奇应考术

译者 孙道光 段增荣 甄永存
校对 董庆喜

学苑出版社

神奇应考术

译者 孙道光 段增荣 甄永存

校对 董庆喜

学苑出版社出版

社址：北京西四颁赏胡同四号

河北省新城教育印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 84000 千字 印数 00001-10000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

ISBN7-80060-780-1/G·437

定价：1.70元

著者介绍

青柳修道一九二八年出生于北海道。

一九五四年从国际针灸专科学校毕业，任针灸医师。在过去针灸治疗的基础上，又参考了西医医学及在自己主持的研究项目中调查研究世界各地的、各民族的传统治疗方法，进行综合治疗。

主管健康俱乐部，并担任青柳针灸院院长。

其理论和医疗技术得到中国的承认，一九八八年被北京中医学院和辽宁中医学院聘为特邀教授。辽宁中医学院还授予他名誉针灸医师称号。

著有“青柳修道式东洋美容健康法”、“美人健脑法”（流通信社出版）、“简单的穴位图鉴”、“神奇的眼睑刺激疗法”（主妇之友社出版）。另外，在“我的健康”（主妇之友社）等健康杂志上也经常发表文章。

· 前 言

人们强烈反对现行入学考试制度和升学考试。但不能忘记，正是良好的教育支撑着今日日本的繁荣。

国际上常说，普通教育培养不出真正的世界通用人材。实际上，各行业的领导都是名牌大学的毕业生，中央机关和大企业也都给名牌大学毕业生以优厚待遇，就是因为这些大学培养的学生出类拔萃。

面向世界腾达的家长和学生们，都希望考入名牌大学，抱有这样的愿望是理所当然的。我有多个子女，也非常希望他们成为走向世界的优秀人才。我正是抱着这一愿望写本书的。

本书就是怀着我的这一愿望向处在升学考试漩涡中的高初中学生，集中介绍了我所创造的记忆方法。此记忆术在本文也有说明。我就是以我的孩子们及到我诊所就诊的学生们利用这些方法顺利升学的体会为基础写成的。这些方法已帮助很多考生突破难关，顺利地升入重点高中和名牌大学。

学习并不是只要肯花时间就能学好，要学习好还必须既要肯下功夫，又要在学习方法上找窍门，发挥聪明才智。在此种意义上讲，家庭教师和私塾学校的先生们，将会在学习方法上给予很大的帮助。本书介绍的种种记忆方法也一定会起很大的作用。

健康的身体是考试成功的本钱，本书还介绍了种种维持

健康，增进体质的方法，以便学生顺利通过考试。另外，父母在考试期间的作用也很大，所以在最后一章的《父母的作用及饮食管理》里作了介绍。

为升学而复习确实很苦，但苦可决定一生的前途。衷心祝愿你们克服困难，不断前进。

青柳修道

一九八八年盛夏

目 录

第一章 万岁！我考上了！

- 一、他们升大学的秘密…………… (1)
 - 1. 长子的挫败…………… (2)
 - 2. 指导运动型的长子分散压力的方法…………… (2)
 - 3. 用记忆法攻克了记忆难度大的学科，使
他成功地进入了北海道大学医学部…………… (3)
 - 4. 长女用算盘和英文打字机学习吉它…………… (5)
 - 5. 有升学，必有指导…………… (7)
- 二、他们走上了成功的必由之路…………… (7)
- 三、绘画与英语…………… (10)
- 四、我是怎样产生灵感的…………… (12)

第二章 信心是事业成功之母

- 一、为什么必须进行考试复习…………… (15)
 - 1. 必须攀登高峰…………… (15)
 - 2. 学习的真谛…………… (16)
- 二、正确选择升学志愿…………… (18)
 - 1. 先走访目标学校，后填志愿…………… (18)
 - 2. 老师、我和志愿…………… (18)

3. 自我与专业.....	(19)
4. 大学考试不容失败.....	(21)
三、不同类型人的学习效率.....	(21)
1. 忽视素质的学习方法不会提高成绩.....	(21)
2. 你属哪种类型的人.....	(22)
3. 思维型的人应先睡后学习.....	(24)
4. 运动型的人应先活动后学习.....	(24)
5. “自由支配日”的作用.....	(25)
四、如何提高基础学力.....	(25)
1. 什么是基础学力.....	(25)
2. 用绘画培养语文读解能力.....	(26)
3. 旅游与数学基础学力.....	(28)
4. 必须打破砂锅问到底.....	(30)
5. 以长补短的学习方法.....	(30)
6. 在日常会话中使用英语.....	(31)
五、寓记忆于游戏之中.....	(31)
1. 牌、棋与记忆力.....	(31)
2. 扑克牌猜卡片游戏.....	(32)
3. 围棋游戏.....	(33)
4. 将棋游戏.....	(35)
六、增强自信心的“加油练吧!发音法”.....	(36)
七、增强食欲与精力的咒语.....	(36)

第三章 兴趣记忆

一、基本记忆方法.....	(38)
---------------	--------

1. 记忆法的关键在于利用自己喜欢的人、 事和物.....	(38)
2. 图画记忆法.....	(38)
3. 铁路和公路简图记忆法.....	(39)
4. 五线谱记忆法.....	(39)
5. 连句绘画记忆法.....	(39)
6. 彩纸记忆法.....	(40)
7. 体育转播与翻译能力.....	(40)
二、汽车广告画是记忆之宝.....	(41)
三、用人物广告画攻下历史.....	(44)
四、用动物广告画征服地理.....	(45)
五、万能铁路简图记忆法.....	(47)
六、五线谱与数学公式.....	(48)
七、英语连句绘画记忆.....	(52)
八、事半功倍的足球记忆.....	(53)
九、神奇的彩纸记忆.....	(54)
十、体育与翻译能力.....	(56)

第四章 健康是顺利考试的保证

一、猫型体操.....	(59)
二、点穴使人变聪明.....	(62)
1. 点穴可使思维敏捷.....	(62)
2. 点穴可使心情愉快.....	(62)
3. 点穴方法.....	(63)
三、热敷能消除疲劳，冷敷可活跃思维.....	(65)

四、倒立是安神定精的良药	(67)
1. 倒立促进记忆	(67)
2. 床上低头操	(70)
3. 椅子低头操	(70)
4. 抱膝操	(71)
五、保护视力的眼保健操	(72)
1. 眼保健操 (A)	(73)
2. 眼保健操 (B)	(73)
3. 眼睛的点穴按摩	(75)
六、姜可除劳催眠	(77)
1. 姜有舒筋活血作用	(77)
2. 姜水烫脚法	(77)
3. 脚的冷热敷法	(78)

第五章 考试当天成功的奥秘

一、从起床到考场	(80)
1. 在考试三小时前必须起床	(80)
2. 乘车时间需要一小时以上的人,还应再 提前一小时起床	(80)
3. 一定坚持每天练习猫型体操及发音法	(82)
4. 早餐不要过量	(82)
5. 到考场需带的东西	(82)
二、应试必胜的盒饭制作	(84)
1. 带少量容易消化的食物	(84)
2. 要吃热的食物	(85)

3. 制作吃起来方便的小食品	(85)
4. 胃肠功能弱的人要带消化剂	(85)
三、解题方法和遗忘内容的思考方法	(87)
1. 解题时的基本方法	(87)
2. 解难题的方法	(88)
四、青柳式记忆术的思考方法	(89)
五、考试中课间小休息法	(92)
1. 休息时间要有效的使用	(92)
2. 轻叩太阳穴和头顶以提高脑功能	(92)
3. 头部点穴按摩可解除脑疲劳	(92)
4. 颜面部点穴按摩可解除眼疲劳	(95)

第六章 家长作用和饮食管理

一、考高中期间孩子们的特征	(97)
二、考大学期间孩子们的特征	(98)
三、对不同思想类型学生的交往	(99)
四、创造有利于学习的环境	(101)
1. 学习的地方(房间)以保持头凉足热的状态最为合适	(101)
2. 在6平方米大小的学习房间里要有两只大约30W的萤光灯和15—20W的台灯照明	(103)
3. 私塾及学习用具要孩子们自己选择	(104)
4. 不能完全委托他人	(104)
五、保证学生健康的注意事项	(105)

六、考试期间必要的营养和食品	(105)
1. 应多吃含脂肪少的肉和鱼	(106)
2. 动物肝脏、蛋类对身体很重要	(106)
3. 猪肉可解除疲劳无力	(107)
4. 大蒜和梅干对消除疲劳有效	(107)
5. 钙是天然的精神安定剂	(109)
6. 上午无精神的孩子应多吃糙米类	(112)
七、事半功倍的饮食窍门	(112)
1. 早餐吃糙米饭和糙米菜粥	(112)
2. 孩子喜欢的咖喱饭是理想的营养饮食	(113)
3. 烹调猪肉、大蒜和洋葱时加热时间应短	(114)
4. 鱼生食比加热容易消化	(114)
5. 芝麻拌青菜可同时获得维生素A、C、E	(115)
6. 食萝卜应随食随切	(115)
八、不能忽视的可口饮食	(116)
九、盒饭的制作	(117)
十、在私塾一日的饮食	(118)
十一、制作夜餐的注意事项	(119)
1. 容易消化	(119)
2. 增加维生素类、柠檬酸、咖啡因等的摄 取量	(119)
3. 粥的制作方法	(120)

第一章 万岁！我考上了！

大学考试

一、他们升大学的秘密

1. 长子的挫折

我有六个子女，按年龄排列为：长女 36 岁、长子 35 岁、次女 28 岁、次子 27 岁、三子 21 岁、三女 20 岁。每两个人分为一组，两人之间均差一岁。当写本书的时候，也正是我为他们升学研究记忆方法的开始。现在我就介绍一下我的孩子们的升学情况。

我生在北海道室兰市，先在东京市工作，后在札幌市开业。在东京开针灸医院时，家住札幌，我往返两地。孩子的教育，由妻子负责。长子高中一年级时，我就想，无论如何也必须让他进志愿学校，并决心视孩子的学习情况而定。

我的家庭成员体格都很健壮。孩子们个子都很高，长子初中三年级时就身高一米八一，是学校篮球队队员，初一时就作为主力队员而非常活跃。学习成绩中上，无论如何，也考不上重点高中。但是球技受人重视，东京第一流的私立大学附属高中愿接受他入校，他自己也希望就读该校。可是，在初三暑假的定期比赛中，因被对方队员从背后撞倒，造成左脚跟腱断裂。治疗了四周，但短时间内还不能用脚尖站立及单脚跳跃。要达到正常走路，完全康复，还需要 4 个月的时间。而且医生告诉他说，要做打篮球这样剧烈的运动，2—3 年内没有希望。这对他的打击相当大，连自夸性格开朗

爽快并送走中学生生活的他，也已瘦得变了形。

尽管升入了高中，但直到事隔一年零四个月后的高中一年级时，他才恢复了原来开朗爽快的性格。他突然提出：要考医学院，象为治疗自己认为已经绝对不能走路的脚伤的医生一样，作一名医生。但高中成绩中等偏下，以这样的学习入医学院是不可能的。我告诉他入医科大学是很难的，但他态度很坚决。

2. 指导运动型的长子分散压力的方法

我原来认为，只要孩子做他喜欢做的事就好。当时我在东京工作很忙，几乎没有功夫在家与孩子们聊天。可是一想到他想成为医生的坚决意志，我作为父亲，就十分感动，无论如何也要协助他实现这一美好的愿望。因此，我寻购了儿童心理学、青年心理学及有关升学考试等书籍，并突击学习。研究考生生活环境设计和有效的学习方法，开始创造适合孩子的体质及个性的学习方法和利用孩子兴趣和爱好的记忆方法。

长子的难点在于如何消耗掉他多余的能量，使他集中精力学习。他属于运动型的人，不做某种程度的运动，则精力过剩，就不会平心静气地学习。我认为先要培养他学习的习惯，这是先决条件。为此，要培养他有规律的学习和迅速判断处理生活的自理能力。我培养他做到：不论晚上学习到多晚，早晨五点一定起床，训练他用干毛巾擦身、打空气拳、太极拳、大声唱歌等等，夜间十点作三次以上倒立（当时还没有现在考生做的猫型操）。这样做的头十天，孩子感到有些头晕，我担心伤了他的身体。但由于他的身体素质好，这样做消耗了精力的过剩部分，食欲变好，早饭吃得香甜，体质

增强，也喜欢学习了。不仅让他完成功课，每月还给于1—2天的“自由支配日”，让他做自己喜欢做的事。“自由支配日”安排在每月第一个星期天和第三周的星期六下午到第二天下午六点。这一天要使他有一种完全解放感，可不顾母亲的担心，与朋友骑摩托车游玩，或到爵士俱乐部去听爵士乐，我全然不予过问，任凭他自由行事，只要不横冲直撞，扰乱社会治安，成为“暴走族”就行了。尽管如此，临考半年内，学习时间紧张，自由时间几乎被排掉。安排“自由支配日”反而促进了他复习的自觉性。

要使学习与消除紧张保持平衡，对孩子来说，是一件难事。我的长子有想当医生的明确目标，本人持有不达目的决不罢休的强烈欲望，这是他成功的原因。但没有家长的指导，他的奋斗精神是否能坚持到底，不得而知。可见家长的努力，在孩子升学中的作用是很大的。

3. 用记忆法攻克了难度大的学科，使他成功地进入了北海道大学医学部

长子学化学难度大，特别是记原子符号更难。为了克服这一点，我将原子符号分类填写在披头士乐队与真人等大的李冠斯特画像上，并将画像挂在房间里，让他记忆。对他来说，李冠斯特比神还重要，最初，他哭着说：“至于这样吗，任何学校我也不考了，什么也不学了。”我说：“当你记住了，我再给你买一张更好的画像。这时他与以前完全不同，对记忆原子符号产生了兴趣，原来那些记不住的符号，只用一周就完全记熟了，连我也感到惊奇。以后我又把社会科学必须记忆的书名和作者名，按年代顺序写入李冠斯特画像，以前记不住的内容，也象神话一样，在短期内记住了。

长男晨起上厕所用20分钟，我在厕所里给安装了幻灯片，将英文短语写在上面，让他边看边思考，最终也起了作用。

用这些方法帮他学好了难学的课程，终于顺利地考上了北海道大学医学部，成了一名整形外科医生。他创造了一种经眼切开治疗眼眶骨折的独特手术方法。他现居纽约，在美国各地进行整形外科的临床指导工作。

4. 长女用算盘和英文打字机学习吉它

长女与长男不同，大学考试没费什么劲，就考取了。她自幼学钢琴，喜欢音乐，因此考上了东京武藏野音乐大学。在大学时又对吉它产生了兴趣，她说想正式学习吉它。当时她正与在上智大学轻音乐部的一男生交朋友（她现在的丈夫），大概因为他学弹吉它，所以她才想学。

认准要做的事，决不后退是长女的个性。对于她学吉它的要求，我让了步。可是武藏野音乐大学没设吉它课程，她立即停止了二年级的学业，开始报考东京艺术大学。虽说擅长音乐，但东京艺大可不是容易考上的学校。

为了学好吉它，我让她先学习算盘和英文打字。演奏吉它，需要手指尖的微妙动作，用算盘和英文打字机，可以训练指尖动作。认准要做的事，决不后退的她，将全部精力都倾注到了吉它学习上。我和她的妹妹们，都以惊人的热情鼓励她学习吉它。但非常遗憾，第二次没能考上艺术大学。但她一直没有停止学习。辍学后，与上智大学毕业的朋友结了婚，而后双双去了西班牙，进了西班牙国际留学生视听班，学习西班牙语，成绩满意。

后来她仍继续学习吉它，西班牙对她的吉它演奏给予了很高的评价。现在，她任马多利多音乐学院的副教授，并获

得了市民权。她的丈夫到西班牙后，因为手指痛，不再弹吉它，在马多利多市开了一个纪念品、礼品和导游指南商店。

