

白领、骨干、精英的职场必修秘笈
央视新闻主播徐俐倾情推荐

“白骨精”学习法

[日] 胜间和代◎著

让你的年收入持续增长

日本“职场新女神”
最畅销作品登陆中国
风行日本的职场修炼手册

学出职场晋升，
学出年薪高涨，
学出富足生活

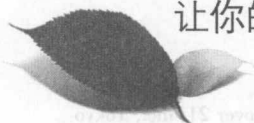


中信出版社·CHINACITICPRESS

“白骨精” 学习法

让你的年收入持续增长

[日] 胜间和代◎著
何 鹏◎译



“白骨精”学习法——让你的年收入持续增长

“BAIGUJING” LEARNING

著：[日] 胜间和代

译：何 鹏

责任编辑：王 颖 (010-84254600)

出版发行：中信出版社

(CITIC Press)

社址：北京朝阳区惠新东街甲4号

开 本：880mm×1230mm 1/32

版 次：2009年7月

印 次：2009年10月

书 号：ISBN 978-7-

定价：22.00元

版权贸易：中国对外翻译出版公司

印刷：北京中创印刷技术有限公司

http://www.citicpub.com

E-mail: china@citicpub.com

china@citicpub.com

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

“白骨精”学习法：让你的年收入持续增长/(日) 胜间和代著；何鹏译。
—北京：中信出版社，2009.7

ISBN 978-7-5086-1549-3

I. 白… II. ①胜…②何… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 071552 号

MURI NAKU TSUDUKERARERU NENSHU 10-BAI UP BENKYOHOU

by Kazuyo Katsuma

Copyright © Kazuyo Katsuma, 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Discover 21, inc., Tokyo

This simplified Chinese language edition published by arrangement with Discover 21, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

“白骨精”学习法——让你的年收入持续增长

“BAIGUJING” XUEXIFA

著 者：[日] 胜间和代

译 者：何 鹏

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者：中国电影出版社印刷厂

开 本：880mm×1230mm 1/32 印 张：8 字 数：80 千字

版 次：2009 年 7 月第 1 版 印 次：2009 年 7 月第 1 次印刷

京权图字：01-2008-3529

书 号：ISBN 978-7-5086-1549-3/F·1627

定 价：25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线：010-84264000

服务传真：010-84264033

前言

这本书将面向广大在职者介绍一种简单易行而又效率极高的学习方法。该书的作者运用这套学习方法，不仅在19岁时成为日本最年轻的注册会计师，掌握了精通英语的窍门，而且取得了以下令人艳羡的成绩：

◎ 在19岁创纪录地通过了注册会计师复试（当时考试通过率仅为6%）。

◎ 先后取得中小企业经营管理咨询师（考试通过率仅为4%）及网络信息处理工程师资格（现名为高科技工程师——网络方向，考试通过率仅为4%），两次考试均一次通过。

◎ TOEIC 考试分数在/三年的时间内由大学刚毕业时的420分提升至900分。



“白骨精”学习法

◎ 在从事证券经纪人工作的同时，通过在职读研取得金融 MBA 硕士学位。

◎ 2007 年开始攻读博士课程。

需要加以说明的是，以上除注册会计师考试之外，其他各项均为作者在从事全职工作且养育孩子的同时所取得的成绩，因此，对于作者来说，时间绝非那么充沛。

随着上述成绩的不断积累，从大学毕业到作者于 38 岁写作本书这 16 年间，作者的年收入增加了 10 倍，平均下来每年增收 26%。

订好终生学习的计划，任何人都能取得成功

我认为，就算无法获得笔者这样的成绩，众多在职者也都能明白学习对于自身的重要性。当然，这其中或许也有人认为，上述事情只有笔者能够办到，而对自己来说则难若登天。

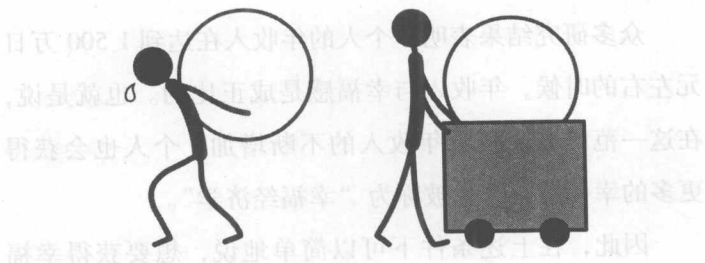
然而，这种想法大错特错。在学习过程中，最为重要的并非学习的内容，而是保证学习能够顺利、持久进行的计划与相关的心理准备。如果说，我能够获得超出

一般人的成绩，靠的也仅仅是这个。

我将在这本书中向各位读者介绍制订学习计划与作好心理准备的秘诀。衷心地希望您在浏览此书之后，不会再因学习方法、如何坚持学习及取得优秀成绩等一系列问题而挠头。

10 倍定律①

计划比内容更重要



为何学习往往难以持久呢？

对于在职者来说，持续学习最主要的问题，或者说妨碍学习的最大“敌人”是什么呢？

答案是学习的动力难以持久。大多数在职者往往在刚开始学习时充满了干劲，而一旦工作繁忙，琐事缠身，



“白骨精”学习法

就失去了继续学习的动力。

那么，如何保持始终学习的动力呢？

答案十分简单。最为主要的就是力求在不断学习的过程中产生幸福感。

如何做到？

答案依然简单。那就是通过学习使你的年收入持续增长。反过来说，我们所要进行的是能够使自己年收入不断增加的学习。

众多研究结果表明，个人的年收入在达到 1 500 万元左右的时候，年收入与幸福感是成正比的。也就是说，在这一范围内，随着年收入的不断增加，个人也会获得更多的幸福感。这也被称为“幸福经济学”。

因此，在上述条件下可以简单地讲，想要获得幸福就要增加自己的年收入。而为了能够更快地增加年收入，我们就需要进行相关的学习，并将学到的知识和技能应用于实践之中。

当然，在你将学习成果运用于工作的同时，这些成果对你的个人生活同样适用。也就是说，当你真正将自己的学习成果看做是另一种投资的时候，每天阅读杂志或报纸的方法都会与以往完全不同。

在亲身体验到通过学习获得幸福的成功感觉之后，无须外界强迫与订立目标，你也会自然而然地主动抓住哪怕仅有的一点儿时间进行学习。

对于还未形成学习习惯的读者来说，以上这些做法听上去也许很难，但请少安勿躁。高效率的学习方法与增加年收入的手段和我们日常从事体育运动如出一辙——通过正确的方法储备体能，进而接受教练专业的指导，就一定能够精通此道。

10 倍定律②

学习使人获得幸福



提升个人基本素质的学习与知识性学习的差异

可以肯定的是，在学习这一大前提下，提升个人基本素质的学习与知识性的学习是存在较大差别的。



“白骨精”学习法

与个人年收入增加直接相关，并能够始终促使人们始终保持学习动力的，自然是个人的基础素质。因此，我们应将提升个人基础素质的学习放在首位。基础素质薄弱，就算天文地理无所不晓，也不可能实现年收入的增加。

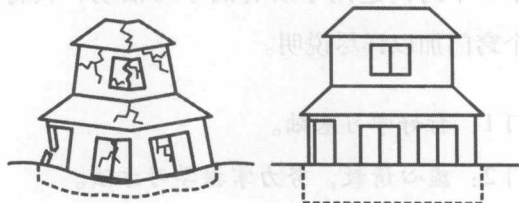
通常，在孩提时是优秀学生，对知识性学习充满热忱的人，在职场中往往只是一个“杂学博士”。这是因为他们仅仅注意到了知识的积累，而没有将所学的知识加以系统化，从而在知识的运用上欠缺能力。

因此，如果所掌握的知识与所从事的工作无法有效地关联起来，那么，即使你再有学识，在他人眼中，这些知识也不过是驳杂而不成系统的。

那么，对于公司职员来说，知识性的学习就不重要了吗？当然不是。在个人基本素质达到一定高度之后，知识继而就显现出其不可欠缺的作用。个人基本素质的提升并非没有尽头，而使个体具备预见性的对历史的学习，以及促进人们发现新事物、新领域的对文化的学习，却是伴随我们一生的，它们作为知识性的学习而凸显其重要性。

10 倍定律③

无论是盖房还是学习，打好基础都是最重要的



适用于所有学习的 5 个窍门

我在本书中将着重阐述基础素质的培养方法。具体地说，以下 5 个窍门适用于所有的学习。笔者将在后文中对如何掌握这 5 个窍门进行详尽说明，以便读者能够尽快加以运用。

◎ 有效的知识摄取方法。包括快速阅读，闲暇时间的利用方法，听力练习，电脑、MP3 的使用方法，优秀教材的查找方式，一对一交流课程等。

◎ 卓越的成果运用方法。对学习成果的评估方法，快速录入的方法，灵活运用个人博客。

◎ 与提高年收入直接相关的具体项目的学习方法，



“白骨精”学习法

例如英语、IT、会计、经济学及理财投资等方法。

以下5个窍门适用于所有的学习活动，我将在后文对这5个窍门加以详尽说明。

窍门1：打好学习基础。

窍门2：虚心请教，努力掌握学习方法。

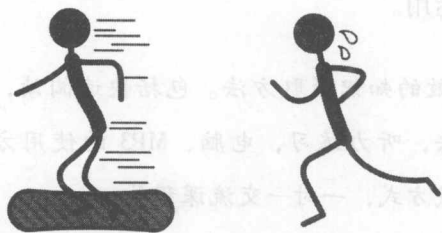
窍门3：透彻理解所学科目的主要内容。

窍门4：努力尝试将所学的东西用自己的语言整理出来。

窍门5：对学习始终乐在其中。

10 倍定律④

好的工作和方法比努力与耐性更重要



最为重要的是融入学习，将学习变成一种习惯

学习与体育运动一样，虽然都有一些诀窍，可想要取得成绩，要不断进行基础性的训练。但是，由于这种基础性训练较为枯燥，且在较长时间内难以见到成果，所以许多人往往在这一过程未完结时就半途而废了。

学习也是一样，一个人不作任何准备与计划地闷头学习，往往很难获得成功。

这当然不是意志力强弱的问题，说实话，笔者压根儿就对人类的意志力持怀疑态度。

学习、体育运动在取得成果之前往往需要经历一个较长的过程，而人类的共同习性是只重眼前紧迫的事情而忽略未来可能的成果。

再具体一点说，由于人不可能对几个月后可能获得的成果产生感知，因而不可能自觉自愿地为了获得成果而努力。很多试验都证明了，人的本性是贪图眼前安逸的。

这与人类在茹毛饮血的时代所形成的习惯有关。在当时恶劣的自然条件下，如果不能解决眼前面临的问题，就可能失去生存的机会。然而，这在当时或许是救命的



“白骨精”学习法

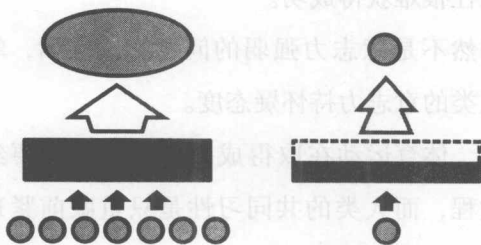
法门，在今天则完全意味着灾难。

各种研究也表明，为了有效地祛除这种贪图眼前安逸的心理，必须制定各种严格的规则。

因而，对于我们来说，想要使学习持续下去，就必须采取将学习与年收入增长挂钩之类特殊且具体的方法，从而强制性地使学习变成自己的一种习惯。

10 倍定律⑤

在学习上，投入与回报成正比



将收入的 5% ~ 10% 投入对学习方法的掌握上

可惜的是，环顾日本，教授各种体育技能的俱乐部遍布各地，而教授学习方法的培训班却几乎没有。

然而，这种学习方法却是学习这一行为的真正精髓，正如棒球选手必须具备基本的体育素质，高尔夫球选手

必须学会挥杆一样。只有在掌握了学习方法并打下坚实的基础之后，我们才能通过相关资格的认证考试，才能学会用 Excel 制表，才能学会写电子邮件等等。

这也是我在很短的时间内掌握了注册会计师、网络信息处理工程师、TOEIC 考试等这些没有任何联系的知识秘诀。

当然，想要掌握科学实用的学习方法，必须要进行一些投入。例如花些时间和精力挑选用于学习的工具，有时还需要我们重返课堂。

但是，只需将收入的 5% ~ 10% 投入对学习方法的掌握上，我们就一定能够获得 2 倍乃至 10 倍的收益。

我将在第 1 章中介绍通过怎样的方式构建科学的学习结构以及打好学习的基础，并在后文中将帮助我用 16 年的时间实现年收入激增 10 倍的学习真谛毫无保留地倾囊相授。

如果读者在读完此书后感到耳目一新的话，我将十分欣慰。

胜间和代

2007 年春

目 录

前言 | XIII

基础篇

为什么要学习

01

最终目的是为了让自已感到幸福…5

为了让后代能够在这个群体差距

巨大的社会中立足…5

为了成为真正独立自主的人…7

为了跟上社会的发展趋势…8

学习是幸福生活的先期投资…8

02

为什么学习难以持续

疏于学习的恶果是逐步体现的…13

制订基于必然性的学习计划…14



“白骨精”学习法

工欲善其事，必先利其器

03

作好相关准备，将“书房随身带”…23

准备好笔记本电脑…25

快速阅读法可令学习成果增加5倍…31

让耳朵也参与学习…35

努力使打字速度倍增…40

使用思维导图…41

小 结…44

04

了解学习的一些基本窍门

学习任何东西都有共通的窍门…49

打好学习基础…50

虚心求教，努力掌握学习方法…54

透彻理解所学科目的主要内容…56

用自己的语言整理所学的东西…62

对学习始终乐在其中…66

05

用眼学习

读书无须太多规矩，重在以量取胜…74

带着问题读书，对信息加以筛选…75

多读专业类杂志或书籍…77

电视有浪费时间之嫌…78

通过网络向他人学习…79

小 结…80

用耳学习

06

有效利用空闲时间，靠耳朵学习…83

上下班路上收听有声书…84

学习英语就要多听英文有声书…85

从哪里获取有声书…86

收听英语需持之以恒…89

积极收听各种本土有声书及讲座录音…90

自己录制并反复收听…91

小 结…92