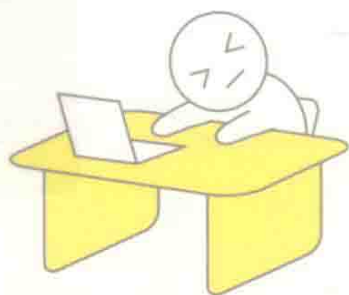
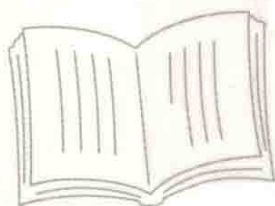


# 不熬夜，不死背 睡前1分钟惊人学习法

笔记整理得再好，参考书买得再多，记不住就是个悲剧！

[日]高岛彻治 著 张智渊 译



应对**考试**，获取**证书**  
一本书就够！

睡前1分钟重点浏览 → 睡眠6小时以上 → 醒来立刻复习  
你将体验惊人的记忆力！

北方文艺出版社

作者53岁开始  
考取91个资格证书  
日本超人气学习顾问  
高岛彻治的高效学习法

台湾畅销书  
14次印刷



## 利用睡前1分钟，重点知识一次打包！

为了考大学、考资格证书，谁不努力，谁不熬夜？

别再比读书时间长短和熬夜次数的多寡！

从现在起，学会“利用睡眠”才是决胜的关键！

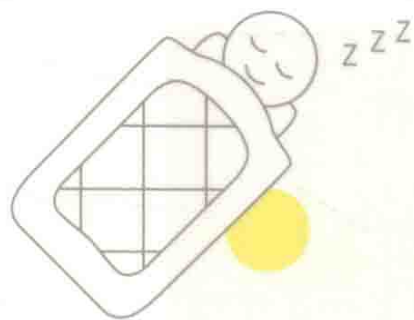
作者透露成功考取91个资格证书的绝招就在睡前1分钟，  
这1分钟做了什么将是决定大脑记忆力的关键！

### 事半功倍的记忆诀窍

- ① 睡眠7道具——随手拿，优化记忆力
- ② 3次学习法——广度、深度、速度，精确掌握重点
- ③ 5处优胜记忆法——不多不少，好记
- ④ 标签复习法——看标签，重点一把抓
- ⑤ 口头禅3兄弟——不麻烦，强化理解力

### 提升记忆的好习惯

- ① 早睡早起
- ② 笑脸迎人
- ③ 悠闲生活



ISBN 978-7-5317-4735-2



定价：49.00元

# 不熬夜，不死背 睡前1分钟惊人学习法

〔日〕高岛彻治 著 张智渊 译



北京理工大学出版社

黑版贸审字 08-2019-215号

Neru Mae 1pun Kioku Jutsu

by Tetsuji Takashima

Copyright © 2012 Tetsuji Takashima

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing Lightbooks Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through LEE's Literary Agency

版权所有 不得翻印

### 图书在版编目 (CIP) 数据

不熬夜,不死背,睡前1分钟惊人学习法 / (日) 高岛彻治著; 张智渊译. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2020.5

ISBN 978-7-5317-4735-2

I. ①不… II. ①高… ②张… III. ①学习方法②记忆术 IV. ①G791②B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第295299号

### 不熬夜,不死背,睡前1分钟惊人学习法

BU AOYE BU SIBEI SHUIQIAN 1 FENZHONG JINGREN XUEXI FA

作 者 / [日] 高岛彻治

译 者 / 张智渊

责任编辑 / 李正刚 赵 芳

封面设计 / 烟 雨

出版发行 / 北方文艺出版社

邮 编 / 150080

发行电话 / (0451) 85951921 85951915

经 销 / 新华书店

地 址 / 哈尔滨市南岗区林兴街3号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

印 刷 / 固安县京平诚乾印刷有限公司

开 本 / 880mm × 1230mm 1/32

字 数 / 100千

印 张 / 5.5

版 次 / 2020年5月第1版

印 次 / 2020年5月第1次

书 号 / ISBN 978-7-5317-4735-2

定 价 / 49.00元

## 前言

最近，你是否觉得记忆力变差，很多东西怎么也记不起来呢？

你有过这种感觉吗？如果是正在挑灯夜战，准备考取某个证书的人，你也许会有这种感觉，并由此感到心浮气躁，或者丧失自信。

很多人认为，记不起来是因为上了年纪。但年纪轻轻，二三十岁就开始感叹个人记忆力衰退的人不在少数，如“明明初高中的时候都记得很清楚，现在却记不住，难道真的老了？”等。

不过，我认为记忆力和年龄没什么关系。因为，我就是过来人。我从五十三岁开始挑战考各种证书，至今考取了九十一一种证书，所谓“记忆力会随着年龄增长而衰退”的说法，只是个人在找借口，那种法则根本不存在。

“记不起来”的原因在于记诵方法和学习方式不佳。像是拼命背、念通宵，或者逼迫自己强记一本书，这样当然会记不起来。

本人通过研究和实践发现，为了记住某个东西，在睡前，尤其是入睡前一分钟的度过方式非常重要。

从入睡之后到醒来为止，真的只是“睡着”而已，就人的意识而言，睡眠是一个黑盒子。所谓的黑盒子，就是“不晓得里面有什么、有什么事在发生”的盒子，但是近年来，科学家们逐渐弄清了睡眠这个黑盒子，并发现人能够有意识地控制它。

“能够控制睡眠”，你不觉得这是一件很了不起的事吗？我之所以特别重视入睡前一分钟的度过方式，是因为能够利用睡前一分钟，对控制睡眠的黑盒子进行“最终的调整”。

人在睡眠时无法有意识地活动，但是会做梦。任谁都会做梦，可能梦见偏离现实的梦，例如在偌大的房子里和自己欣赏的人聊天、在公司完成一件重大的工作，或者经历各种痛苦、悲伤的负面事件。

想必也有人会期待做梦，并祈祷“做个好梦”，然后入睡。

遗憾的是，人无法控制所有的梦。然而，假如能以自己的意志，运用一部分的梦，那会发生什么呢？而且假设它会对现实生活产生不错的影响。

虽然做梦是下意识的，但那是大脑的活动。即使睡着了，大脑有一段时间也和醒着的时候一样，不，甚至比醒着的时候更专注地工作。纵然驱使身体行动的指挥官在休息，大脑仍会替白天接收到的信息分门别类，厘清旧的记忆，以记忆机能为主进行理

性的活动。

既然如此，应该可以将睡眠时的大脑活动和醒着时的活动联结在一起。也就是说，如果活用睡眠时的大脑运作，将能够进一步增强自己的记忆力。

我觉得这个想法很有趣，于是在十几年前开始挑战运用做梦来协助记忆。我发现：如果刻意在睡前替在睡眠时工作的大脑做好准备，大脑就会欣然地接受那项任务，并顺着当事人的希望，灵活自如地工作。

讲得更具体一点，就是大脑会顺着当事人“想记住”的希望，好好地整理记忆，并且深植脑海。

这是一件很棒的事。我之所以一次又一次成功地考取各种资格证书，正是因为我利用了大脑的这种做梦活动。

在五十多岁挑战考各种资格证书，其实我也曾感到不安，但是实际报考后发现，年龄根本不是问题。我的大脑在我睡觉的时候，替我进行整理信息、强化记忆的工作，将内容收纳在重要的记忆储藏库里。

自从我意识到睡前的度过方式很重要之后，我不断摸索，进行各种尝试。本书中介绍的记忆法都是我历经失败尝试后获得的“效果卓越”的方法。

在书中，我会详细介绍这些记忆法的理论根据、如何运用这些方法达到“超强记忆”，拥有最强大脑。

我敢说，在“睡前一分钟”掌握了关键点，大脑会助你惊人地实现“我一定要把这个记起来”的想法。

如此一来，人生会变得趣味盎然，并能够欣喜地迎接每一个美好的早晨。

我希望翻阅这本书的人，度过快乐的每一天。如果能够坦然地接受本书的建议，你的人生一定会为之一变。敬请打造美好的每一天，创造美好的人生。

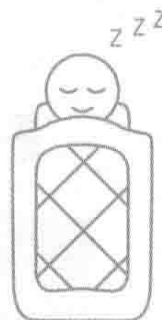
2012年6月

高岛彻治



## 第1章 最好在睡前记忆东西

- 1 睡前的一段时间会决定隔天的成果! 2
- 2 将睡前的三十分钟作为自己的专属时间 4
- 3 在重要的睡前一分钟准备“做梦” 6
- 4 大脑在睡觉期间也在活动! 8
- 5 在脑海中复苏的梦是记忆的重现工厂 10
- 6 了解睡眠的机制! REM 睡眠和 NREM 睡眠 13
- 7 REM 睡眠时的大脑正在全力整理记忆! 16
- 8 记忆的指挥官“海马体”越晚越活跃 19
- 9 熬夜念书百害而无一利! 死记硬背只会白做工 21
- 10 强化记忆、牢记在心, 适当的睡眠时间是几小时? 23



## 第2章 让大脑开心, 记忆力就会提升

- 11 积极很重要! 大脑喜欢充实的人生 27
- 12 不能给予大脑压力, 充满压力的背诵式学习是不可行的! 29
- 13 活用“即使不努力, 也会自然进入脑中的自然记忆” 32
- 14 用三句口头禅提升“自然记忆力” 35
- 15 学习完重要的内容之后, 最好将睡觉作为“学习结束”的仪式 38

|    |                         |    |
|----|-------------------------|----|
| 16 | 美国的记忆力实验证实了睡眠的效果        | 41 |
| 17 | 早上“看重点”会进一步提升记忆效果       | 43 |
| 18 | 早上确保三十分钟的独处             | 45 |
| 19 | “早上复习”之后，最好悠闲地散步        | 48 |
| 20 | 不可以从一大早就使唤大脑！           | 50 |
| 21 | 笑容会使大脑变积极               | 52 |
| 22 | “晚上睡前”和“早上醒来”之间的关系密不可分！ | 55 |



### 第3章 睡前一分钟是“懒人”的学习法

|    |                     |    |
|----|---------------------|----|
| 23 | 以睡前一分钟学习法轻松背诵歌词的朋友  | 59 |
| 24 | 保持愉悦的心情入睡，记忆效果加倍    | 61 |
| 25 | 准备“睡眠七道具”           | 63 |
| 26 | 事先放在枕边方便使用的电子字典和日记本 | 66 |
| 27 | 睡前的学习要“微小、精略、简短”    | 68 |
| 28 | 睡前不要让身体分泌肾上腺素       | 71 |
| 29 | 睡前的时间读哪种书比较好？       | 73 |
| 30 | 任谁都做得到的“撷取精华速读法”    | 76 |
| 31 | 烙印在睡前脑海中的“铭记学习法”    | 79 |
| 32 | 睡前一分钟浏览目录的效果绝佳！     | 82 |



- 33 轻松记忆的“翻阅读书法” 84
- 34 只记住“五个地方” 86
- 35 使用“重点卡片”能更有效地记忆 88
- 36 懒人会不断开发“自己的学习方法” 90
- 37 只记重点的“标签复习法” 92
- 38 睡前一分钟翻阅标签 95
- 39 最适合忙碌上班族的懒人学习法 98
- 40 快乐学习最适合记忆 100



## 第4章 提升睡前一分钟记忆效果的诀窍

- 41 为何不读书也能通过考试? 104
- 42 “大脑的指挥官”——脑前额叶会提升理解和动机 106
- 43 睡前一分钟学习法的诀窍是“先理解，再记忆” 109
- 44 比起死背法律知识，“大致理解”更重要 111
- 45 “睡前一分钟”整理隔天所需的重点内容 113
- 46 制作“重点卡片”是提高记忆力的最佳诀窍 115
- 47 “重点卡片”的原则：一张只写一个主题 117
- 48 “字数不超过三十字”的学习卡片 119
- 49 拼命画重点、贴标签，把书弄得越花越好 122

- 50 以荧光笔画重点要采用“关键句方式” 124
- 51 运用色彩法画重点 126
- 52 为何卡片和画重点能提升记忆效果? 129
- 53 给予大脑刺激, 大脑就会明白“它很重要”! 131
- 54 睡前一分钟的复习是在加强“对大脑的刺激” 133
- 55 有助于准备考试的三种主题记忆法 135
- 56 以开头字记忆重要项目的“开头字记忆法” 137
- 57 边玩边记的“谐音记忆法” 140
- 58 字母的缩写采用“语源式记忆法” 141
- 59 可作为记忆法履历的“睡前一分钟专用笔记本” 143



## 第5章 改变睡前习惯, 人生将越来越美好

- 60 夜晚不是一天的结束, 而是一天的开始 146
- 61 把一天分成三个部分, 设计幸福生活 149
- 62 梦中会想到好点子 153
- 63 活用“做梦日记”, 将美梦运用在现实中 155
- 64 如果在睡前积极思考, 人生就会越来越好 157
- 65 睡前要赶走负面情绪 159
- 66 用睡前的“一句话日记”让自己愉快地醒来 162
- 67 以正向的入睡仪式迎接美好的早晨 165



果試的夫爾或夫會與化取一之即能也

## 第1章

# 最好在睡前记忆东西



## 1. 睡前的一段时间会决定隔天的成果！

我是一个早睡早起的人。大约早上五点起床，展开一日的活动。我也写过一本讲述如何善用早晨的书，内容包括早上的学习法和工作术等。

如果说我最重视睡前的时间，乍听之下，或许会觉得矛盾。所以首先，我要消除这个误解。

从前，我是典型的夜猫子。工作到很晚之后，还会到居酒屋小酌一杯，回家看完深夜的电视节目后才睡觉，日复一日地过着这种生活。

然而，自从开始挑战各种资格证考试之后，我担心再这样下去会考不上，于是改为早睡早起的作息。直到现在，我几乎没有一天超过凌晨十二点还醒着。如果三更半夜还醒着，早上五点就爬不起来。我之前会在早上七八点起床，但是睡醒的感觉很糟，会神志不清好一阵子。

其实，这种“未开机”的状态很糟糕，无法做任何有意义的事，懒得和家人交流，板着一张脸吃着妻子做的早餐。夜猫子八

成都是一个样。

无法进行有意义的活动、使家人吃早餐的气氛变得沉重……这实在是不值得赞许的习惯。我终于意识到这一点，并改为早睡早起。而我是如何调整作息的呢？不单只是改为早起那么简单。其实，我改变了晚上的生活方式。

如果不早睡，早上就爬不起来。这是三岁小孩也知道的事。

早睡是基本中的基本。不过，我不只是早睡而已。如果和夜猫子时期一样，维持“喝酒→看电视→睡觉”这种生活形态，只是提早就寝的话，过一段时间后，可能又会变回夜猫子。这就跟减肥又发胖的道理一样。

这么说的话，或许会有人误以为我过着不喝酒、不看电视，像苦行僧一样的生活。但是事实不然。如果采取这种节欲的态度，只会又回到原本的生活形态。强迫自己改变生活方式是不会持久的。

那么，该怎么改变才好呢？

回顾我从夜猫子改成早睡早起的经验，首先，要改变晚上的思考方式，尤其是睡觉前的思考方式。

做法很简单，请告诉自己“睡前的一段时间不是为了睡眠这项休息而存在，而是为了睡眠之后、早上一定会醒来而存在”。

晚上是为了早上而存在——把这句话输入大脑，即是我早睡早起的开始。

## 2. 将睡前的三十分钟作为自己的专属时间

晚上睡前的一段时间很重要。改变睡前三十分钟的度过方式，不是为了休息而做睡觉的准备，而是为了确保隔天早上醒来能神清气爽地活动。

三十分钟之前做什么都无所谓，可以喝酒，也可以上网。家人团聚也是人生的乐趣。可是，到了想睡的三十分钟之前，要创造一个独处时间。

必须注意的是，这个时候不要忘我地从三十分钟变成一小时、两小时。可以把这段时间当成看书时间，或者为了明天的工作做准备，但是三十分钟一到就要爽快地收工，不要拖拖拉拉地延长时间，否则隔天早上会变得“不美好”。

## 睡前的度过方式

睡前三十分钟，  
要事先做完各种事情。

吃饭

看电视

洗澡

家务事

聊天

睡前三十分钟

睡前三十分钟，  
创造一个独处时间。

睡觉

