

# 如何成为一个会学习的人【同时提高专注力、记忆力和思考力的高效学习法】

作者： 桑原圭太郎

## 版权信息

新出图证（鄂）字03号

图书在版编目（CIP）数据

如何成为一个会学习的人/（日）桑原圭太郎著；富雁红译.--武汉：长江文艺出版社，2020.12

ISBN 978-7-5702-1935-3

I. ①如... II. ①桑... ②富... III. ①学习方法

IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP数据核字（2020）第238469号

著作权合同登记号 图字：17-2020-257

HENSACHI 95 NO BENKYOHO

by Keitaro Kumehara

Copyright 2020 Keitaro Kumehara

Simplified Chinese translation copyright 2020 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd. All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

责任编辑：张莹莹 责任校对：武环静

封面设计：郭鹏 责任印制：张 涛

出版： 中

地址：武汉市雄楚大街268号 邮编：430070

发行：长江文艺出版社

北京时代华语国际传媒股份有限公司 （电话：010-83670231）

http: //www.cjlap.com

印刷：唐山富达印务有限公司

开本：880毫米×1230毫米 1/32 印张：6.5

版次：2020年12月第1版 2020年12月第1次印刷

字数：120千字

定价：48.00 元

版权所有，盗版必究

（图书如出现印装质量问题，请联系010-83670231进行调换）

## 目录

### 前言

序章 能提升任何考试成绩!“成功率95%”的学习术是什么?

出类拔萃的“聪明人”和“普通人”的区别

将“专注力”应用于学习的三大优势

找到“学习”令人沉迷的要点

如何在短时间内获得成就感

考试成功的最短路径不是“效率”而是“全身心投入”

第1章 学习停不下来! 只要磨炼“专注力”, 任何人都能成功!

“厌倦”是沉迷学习的重要因素

“因为喜欢, 所以擅长”, 这样才会取得成果

大家热衷的事情, 要尝试去做

只需增加“天线”, 信息就会纷至沓来

善于倾听才能善于学习

大脑中经常产生“问号”, 能够锻炼“逻辑思维能力”

“遇到困难”更有利于吸取知识

不顺利的时候毫不犹豫地妥协

利用“付出金钱就希望收回成本”的潜意识

先尝试着去做, 机会才能到来

第2章 同时提高逻辑思维能力、记忆力、专注力的学习术

五分钟就能轻松固化记忆的“回顾学习法”

需要回顾三次的“回顾学习法”

迅速提高逻辑思维能力的“立场转换法”

提高记忆力、专注力的“散步锻炼法”

随时随地能够自动复习的“自问自答法”

通过音乐提升情绪的“自我动力转换法”

一张A4纸就能飞速提高记忆固化率的“睡前检查法”

提高背诵效率, 不会犯困的“爱因斯坦法”

体验成就感, 稳定进步的“音效激励法”

背诵复杂内容的“反复诵读法”

打造超专注空间的“秘密基地法”

轻松提高阅读速度的“速读捕获法”

第3章 把“做不到”变成“做得到”! 把不擅长的领域变成擅长的领域

把学会的项目写出来

只要遵守三个规则, 就一定能全身心投入

轻松了解自己学习能力的方法

想象“做”“不做”“实现”

坐在桌前不等于学习

想办法“享受”学习

学完却没学懂, 该怎么办?

战胜睡魔的五个方法

改变饮食习惯, 提高专注力

把无趣的世界变得有趣的“承诺合同”

第4章 只有聪明之人才有的快乐学习的习惯

专注学习需要养成某些习惯

做让人“赞叹不已”的事

给自己制造良好的反馈

把看似毫无关联的事物联系起来, 无论何时何地都在学习

把时间和金钱赚回来

从略感兴趣到乐此不疲

东大学生和京大学生们的爱好——背诵

必须做的事, 要在最短时间内完成

坚持本身就会产生成就感

有针对性的改造学习

附录 高手都在用的六个学习法

费曼学习法

番茄工作法

金字塔原理

多元思维模型

5w2h分析思考法

[康奈尔5R笔记法](#)

[后记](#)

[参考文献](#)

# 前言

学霸和头脑竞技冠军的最强技巧

大家对于“学习”是一种什么印象？

暂且把学习比作“玩滑梯”。

很多人在滑下来以前，会感觉爬楼梯很累，很辛苦，但是会学习的人，一旦开始滑行，是一种全身心都很放松的感觉。

一旦身体开始下滑，即使想停也停不下来，这就是学习的自动化。

我从来都没觉得学习有多么辛苦或者多么痛苦，一次都没有。

相反，我感觉学习是一件非常快乐的事情，现在仍然享受在持续学习的状态中。

我在高中时创下了偏差值95的记录，据说每33万人之中才会产生一人，并以第一名的成绩考上了京都大学经济学部。

我从小学开始参加日本竞技歌牌比赛，并获得了“名人<sup>(1)</sup>”这个日本冠军的称号。

学习和头脑竞技都达到极致的我，目前正在开办一对一的在线学习班，针对每个人的情况进行最适合的指导和帮助。

在指导时，我经常提到自己取得偏差值95时的古汉语学习经验。

达到偏差值95的那次古汉语考试，我只用了两周的时间就完成了古汉语学习，在那两周里，无论睡着还是醒着，我满脑子都是古汉语，简直是如痴如醉。

这种体验逐渐升华为本书介绍的“偏差值95的学习术”。

如果所有人都能够进入这种完全专注的状态，即使想不学习都根本停不下来。

正是因为很多人都达不到这种精神状态，因此他们无法对学习持之以恒。

回想起来，无论是京大的状元，还是日本竞技歌牌冠军，都并非强迫自己忍受痛苦、强行努力才最终获得学习该有的效果。

而是因为快乐，因为喜欢，所以自然而然地投入其中，夜以继日地持续下去的结果而已。

而且，这种“投入的力量”、这种“专注力”才是取得成果最重要的条件。

越聪明的人，越能无意识地发挥出“专注力”

通过观察京大的同学、东大的学生以及其他所谓头脑聪明之人，我发现他们中大多数人都无意识地发挥着“投入的力量”，即“专注力”。

不仅学习如此，其他兴趣爱好或别人难以理解的其他领域也是如此，在日常生活中，只要执着地投入于某件事情，就会收获相应的成果。

有很多关于如何学习的书籍都是传授“有效的方法”。

当然，方法也很重要，但是无论掌握了多么有效的学习方法，如果不能持之以恒，也无法取得效果。

要想保持学习的持续性，最重要的是首先要进入到那个世界中，把无聊的学习变成一件快乐的事情。

越投入就会越开心，越开心就会更加投入。

“投入”和“快乐”这两个车轮，能够持续地交替前进。

成功率95%的学习术，提高你的成绩！

我通过一对一的指导，在掌握学生学习能力的基础上，提出其所需的教材，并进一步传授学习方法，定期进行探讨。

我的学生从四年级的小学生到五十几岁的成年人都有，他们的目标都是要“考试成功”，因此我也会讲授很多实现目标的有效方法，但在此之前，最重要的就是我会引导他们学会“全身心投入”。

与其说我在教学生们如何学习，不如说是在打造一种快乐学习，全身心投入的状态，最终使学生们发生翻天覆地的转变。

·一个月内，TOEIC成绩从550分提升至750分

·一年内，偏差值从35提升至70，一次性通过了志愿学校的考试

·三个月内，定期考试从200名上升至第2名

这些只是成功案例中的一小部分而已，到目前为止，我教过的95%的学生都实现了成绩的提升。

从这个成功率可以看出，任何人都能够做到全身心投入。

那么如何开启“全身心投入”这个按钮呢？本书将毫无保留地介绍给大家。

只要学会了“全身心投入”，再做任何事情都能够所向披靡。

因为投入其中会非常快乐，因此会变得越来越主动学习，越来越想吸收新的知识。

思想意识转变了，看事物的眼光也随之改变，想要获得的信息也会自动地召之即来。

因为想把时间花在自己喜欢的学习上，所以会逐渐在时间的使用效率上下功夫。

即使不特意去学习如何有效利用时间，也能够自然而然地进入高效的学习状态。

因此，成绩的提升是必然的。

学习越来越快乐，就可以持之以恒！

在本书中，我将这些一对一传授给学生们的的方法，整理成一套人人可以自学的知识体系。

在第1章中，介绍了全身心投入的“心理意识”。这是让大家理解“专注力”的第一步。

在第2章中，不仅介绍了专注力，还介绍了提高逻辑思维能力和记忆力的具体方法。在学习中，这三种能力缺一不可。但是，在本书中仅仅挑选了一些简单易行，人人都能马上掌握的方法。想尽快学以致用的人，可以从第2章开始阅读。

在第3章中，介绍了如何建立专注力的机制。掌握了这些，就可以消除对学习的畏难意识，打造对学习全身心投入的状态。

在第4章中，介绍了持续地快乐学习的诀窍。也许有人会认为某些方法过于离奇古怪，但我一贯主张，只要能够快乐学习，任何方法都可以。

其实，学习根本不需要做什么思想准备。

希望大家能够轻松地，不受任何条条框框的束缚，以自由的意识去面对学习这件事。——这本书也始终贯穿着这种意识。

通过这本书，希望能够帮助大家登上“滑梯”的台阶。

接下来，大家就只需要坐在滑梯的顶端，自由地滑落就可以了。

在滑梯的尽头，梦想中的目标正在等待着你的到来。

我会让大家梦想成真。

[\(1\)](#)□ 日本竞技歌牌比赛会根据竞赛者等级举行。其中名人战和女王战属于最高峰竞赛，于每年1月举行。

# 序章

## 能提升任何考试成绩！“成功率95%”的学习术是什么？

### 出类拔萃的“聪明人”和“普通人”的区别

世上有头脑聪明、成绩优异的出类拔萃之人。

反之，也有对学习不感兴趣，成绩很难提升的人。

他们的区别到底在哪里呢？

我认为答案就在于是否“全身心投入”。

我在高中时，曾在古汉语考试中创下了95分的记录。

听到这里，可能有很多人会认为“那是因为你本来就很聪明，而且一直在学习古汉语吧？”

但事实上，在此之前我几乎没学过古汉语，只是在考试前两周才开始学习的。

但是，在那两周里，我一直心无旁骛地学习，无论睡着还是醒着，满脑子都是古汉语。

也就是说，那时候的我如痴如醉地沉迷于古汉语之中。

全身心投入学习使成绩得到快速提升的，不仅是我一个人。

比如，在2012年的“中国女子奥林匹克数学竞赛”中，葛西祐美小姐成为了首位获得该赛事冠军的日本人，并且多次蝉联冠军。她在上小学的时候就迷上了数学，并一直专注于此。最终，她以绝对优势考上了东大理科三类<sup>(1)</sup>。

可以说，能取得如此优异成绩的人，一定是做事情能够全身心投入的人。

话虽如此，“全身心投入”并不仅仅是头脑聪明之人的特权。

大家应该都有过全身心投入于某件事的经历吧。

比如追偶像剧或者玩游戏的时候，大脑中不会想其他的事情，完全沉浸在那个世界里。

是的，任何人都能做到对某件事全身心投入。

只不过，“学习很无聊”的这种潜意识使你无法全身心地投入学习。

只要能将每个人都与生俱来的专注力运用到学习中，就能逐渐沉浸在学习的世界里，并不断地自动前行，等自己意识到的时候已经获得了成功。这并不是在做梦。

我在给学生们上课的时候，也非常重视培养他们的“专注力”。

当然，为了让他们能够顺利通过考试，我也会传授很多有效的学习方法。但是，通过跟许多学生的接触，我意识到这些方法要想奏效，前提是必须要全身心投入于学习。

在全身心投入的状态下去学习，95%的学生都提高了成绩。另外的5%是尚未正式跟我学习之前就退学了的学生，所以实际上可以说我的学生百分之百都提高了成绩。

我通过一对一的教学，针对每个人的情况进行最适合的学习方法指导。我的教学特点之一是要要求每个学生都要汇报当天的学习进展状况。



回顾当天所学的内容对于记忆的固化非常重要，因此在每日汇报中也要明确自己是否做到了这一点。

而且，每隔十天左右，我会在线确认进展状况，让学生们提出存在的问题和感觉进展不顺利的地方等，并给出建议。

如果不了解自己现在的状态就无法提出问题。因此，我的学生们已经养成了自然而客观地审视自己现状的习惯。每天的这种“自我检查”，对于全身心投入学习是很重要的（这些将在第2章中进行详细说明）。

比如，著名的“记录式减肥法”据说只需要每天记录体重便能减肥。其实，这个记录不仅包括体重，还包括“因为零食吃多了，所以体重增加了”，“因为增加了走步时间，所以体重减少了”等内容，通过体重数字的变化和体重增减的原因分析，进行自我改善，最终达到了减肥成功的神奇效果。

如果减肥进展顺利，那么每天的自我检查也就成了一件乐事，并能够自觉地注意自己的日常生活习惯。

学习也是一样，通过每天对学习内容进行自我检查，可以了解自己的现状，弄清楚自己哪里不懂。在不断持续的过程中，会发现自己在不断进步，并产生“我原来可以做得这么好”的成就感，然后变得越来越爱学习。

虽然我不能给所有人都进行一对一的教学，但是这种每天的自我检查，任何人都可以独立完成。

要想实现持续学习，还有很重要的一点就是，要经常想象考试成功后或实现梦想后的画面。

我经常对考生说：“与其在报考说明会的时候去参观大学校园，不如选个平常的日子去看看自己想去的大学。”因为在平时进到校园，更容易感受到大学生的日常生活，能够体会到大学校园里浓郁的文化氛围，从而开始主动学习。

准备资格考试的人，可以具体地想象一下考试合格的那一瞬间的喜悦感。自己通过了考试，振臂欢呼时的那种画面感是非常鲜明强烈的。此外，还可以将考试合格所能带来的好处一一写在纸上，这也是一种有效的方法。

另外，“我绝对可以的！”“我一定行！”的这种自我肯定也很重要。

首先，开启人人都拥有的“全身心投入”的按钮，这是能顺利通过任何考试的“成功率95%的学习术”的第一步。

## 将“专注力”应用于学习的三大优势

那么，如果你拥有了全身心投入的力量，即“专注力”，会怎么样呢？

请回想一下全身心投入于某件事时的情景，你是不是会变得干劲十足，注意力超级集中呢？

如果实现了这种状态，就会得到三种优势。

第一个优势是“能在最短的时间内取得成果”。

如果能够做到全身心投入，就能最大限度地利用自己拥有的时间。因为始终保持着注意力高度集中的状态，不仅可以吸收更多的知识，大脑也可以一直活跃地运转，记忆力因此可以得到显著提升。

一直将心思放在学习上，能够不断地捕捉到必要的信息。这样的话，成绩自然会提高。不必走弯路，直接通过最短路径切实可靠地到达终点。

“明知必须要做，但却总是以各种理由推三阻四”。我想人人都有过这样的经历吧，“拖延”是人类这种生物的共性。

从“不得不做”的“have to”状态，变成“自己真的想做”的“really want to”的状态，才能通过最短路径到达目的地。

第二个优势是“能把一天变成27小时”。

为了能够在学习上投入更多的时间，需要在学习之外的时间上下功夫。

比如，可以将吃晚饭的30分钟缩短为25分钟，把看电视的时间全部用在学习上。如果能有效地利用时间，就会感觉一天的时间被延长了，24小时变成了27小时。

甚至有的学生做到了全身心投入以后，每天的学习时间从8小时延长到了15小时。那么对于他来说，就会感觉一天变成了31小时。

当全身心投入的时候，时间的密度会变大，从这个意义上来说，会感觉时间变多了。而且，接触新知识的时候，也会感到时间被延长了。

很多人觉得年龄越大，时间过得越快，其实这就是因为吸收的新知识越来越少的缘故。

第三个优势是“不再为了努力而努力”。

我现在拥有日本竞技歌牌的名人头衔。因为我获得了冠军，所以很多人都问我“平时到底是怎样练习的呢？”

当听说我从小学开始就每天进行各种训练的时候，大家都说“真是付出了很大的努力啊”。但事实上，我自己完全没有刻苦努力的感觉，只是一直在快乐地做这件事而已。

“努力”这个词给人一种“痛苦”“艰辛”的感觉。的确，体育运动等体力上的练习十分辛苦，但是竞技歌牌、象棋等头脑竞技却不一样。

其实，在某些领域取得成就的人，大多都没有过努力的感觉，他们都是因为快乐才会持之以恒。

也就是说，这才是真正的全身心投入的状态。

当然，努力也是必要的，但这并不是痛苦的事儿，而是快乐而积极的，所以，不要再为了努力而努力。

如果拥有了以上三个优势，成绩就一定能够得到提升。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《如何成为一个会学习的人》 桑原圭太郎.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3594.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

