

誰的
現況分析
是正確的？

東大模擬考
我完全沒考好。
已經沒有動力
繼續唸書了。



C先生

我在東大模擬考的成績判定是底標，
不過只差5分就是後標了。
從個別科目來看，國文跟社會是均標，
英文有拿到分數，
但數學的分數很差，偏差值很低。
我試著看了看數學考題，
發現自己好像很不擅長向量跟幾何圖形。
應該是基礎不太扎實的關係。
雖然現在距離目標還很遙遠，
但就去做我該做的事，一點一滴前進吧。



D先生

SECTION

1

關於分析現況

在「策略」篇裡，首先，我們會從分析現況開始講起。

俗話說「知己知彼，百戰不殆」，所謂「了解自己」與「了解敵人」一樣重要，甚至更重要許多。

那麼就開始進入正題吧。

——何謂正確的分析現況？

先讓我們重新確認一下本篇開頭提過的兩位考生：

C先生：「東大模擬考我完全沒考好。

已經沒有動力繼續唸書了。」

D先生：「我在東大模擬考的成績判定是底標，不過只差5分就是後標了。

從個別科目來看，國文跟社會是均標，英文有拿到分數，

但數學的分數很差，偏差值很低。

我試著看了看數學考題，發現自己好像很不擅長向量跟幾何圖形。

應該是基礎不太扎實的關係。

雖然現在距離目標還很遙遠，但就去做我該做的事，一點一滴前進吧。」

看到這兩個人時，你覺得哪一位更理想，哪一位才是你想成為的人呢？而你現在的情況又更接近誰呢？

我想，拿起這本書來看的你，一定抱持著「想成為D先生那樣的人」的理想。但是，應該也有很多人現在的情況更像C先生吧？

我們來簡單分析一下這兩人的狀況看看。

先談C先生。C先生在東大模擬考的成績似乎不太好，而且還因此失去讀書的動力。

說得稍微抽象一點，他只是感情用事地說「東大模擬考沒考好」，完全沒打算要好好掌握自己的真實情況。因為不想正視自己的失敗，所以才打算逃避考試。說得再客氣，也很難相信這樣的人會成功。

另一方面，D先生又是如何呢？他先是確認自己的成績，再分析自己離更高一級的成績標準有多遠。

再來，東大模擬考要看的科目是國文、數學、英文和社會，在這個大前提之下，他將模擬考的焦點聚集在這四科的問題上。接著，對於其中分數較低的數學，他依照不同題型範圍進行分析，成功發現自己不擅長的題型與原因。

雖然D先生說的話裡沒有提到，但相信他在其他科目上肯定也跟數學一樣，歸納出了問題的所在。

最後，他下定決心要好好審視自己，勇往直前。

「什麼嘛，這不是理所當然的事嗎！」搞不好也有些人會這樣想吧。不過就算腦袋裡

這麼想，實際上像D先生那樣付諸行動的人卻意外地少。

說到底，若是可以好好實踐這個做法，那就不會在學習上遇到瓶頸了。之所以會在學習上遇到瓶頸，原因不是「完全沒有實踐這個做法」，不然就是「做得不夠充分」。

——對努力結果患得患失的人將面臨失敗？

就如先前所述，所謂的分析現況，就是審視過去來分析自己現在的狀況，但有些人可能像接下來所說的這樣，誤解了這麼做的重點。

「知道自己的現況後，為此患得患失。」

就算不至於弄錯重點，但不禁會在潛意識中這麼想的人應該也不少。

可是，分析現況並不是這個意思。

這裡希望各位先記住一點，如果總是為結果動搖心緒、患得患失，便無法獲得令自己滿意的成績。

我覺得最容易使人患得患失的例子就是模擬考了，所以下面就用這個來舉例說明吧。

前面提到，我是從地方公立高中考上東京大學的。雖說那是我們當地最好的高中，但也不是說就讀同一所高中的所有學生成績都很好。

從升上高一到考完大考為止，我們其實有二十幾次的機會挑戰模擬考。每次考完，都會收到從頂標到底標等各種分數結果。

自高一到高三，不管什麼時期，人們都會因為模擬考發回來的成績而動搖。只要成績拿到底標便會心情低落，無法專心學習，這樣的人所在多有。

在這些人當中，有許多人的成績即使過了很長一段時間也沒辦法有所提升，最後沒考上自己的第一志願，或是選擇重考。

像這樣為自己努力的成果患得患失，很有可能對自己未來的人生產生不好的影響。

這是當然的，畢竟自己一直拚命用功至今，若是事後回顧卻發現完全沒能做出成績來的話，會心情差也很正常。

相反地，要是自己的努力得到比預想還好的結果，心情一定會飛揚起來。只要是人就無法避免這樣的情緒變化。

有問題的是對於這種情感耿耿於懷，事過境遷後也依舊深受影響。說到底，分析現況只是要藉由過去自己的經驗，以充分活用在自己今後的努力上，而不是為了讓我們因結果而高興或消沉。假如一直對結果抱持著喜悅或氣餒的心情，那不管怎樣，人都會停下努力的腳步。

為了避免這種情況發生，在分析現況的時候，希望各位可以將懷抱這種情感的自己，和分析現況的自己分開思考。

若是能做到這一點，在分析現況時就不會受到自己的情緒影響，也能毫無偏頗地面對自己。

當然，我並不是要各位捨棄自身的感情。若是丟掉感情，那就只是個機器人罷了。

不是要拋棄感情，而是在高興或悲傷的時候盡情沉浸在情緒裡頭，然後在分析真實的自己時暫時忘記那份情感，像這樣劃清界線是很重要的。

綜上所述，**分析現況並不意味著要對自己的努力成果患得患失。所謂的分析現況，其實是根據自己努力的結果掌握真正的自己，然後再靈活運用於未來上。**人們在聽聞「分析現況」這個詞時，往往會將其誤解為前者，或是在開始分析現況的階段不小心忘記後者，因此即使是那些覺得自己沒問題的人，也應當時刻留意這一點才是。

P
O
I
N
T

分析現況並非對自己努力的結果患得患失。

眼前的問題太過龐大時，怎麼辦？

那麼接著便來聊聊「分析現況」的步驟，它一共分成三個階段。

至今為止都不曾分析過現況的人，恐怕在這世上幾乎沒幾位吧。

我想任何人一定都做過現況分析，在某種程度上知道自己處於什麼樣的位置，也明白真實的自己是什麼樣的人。

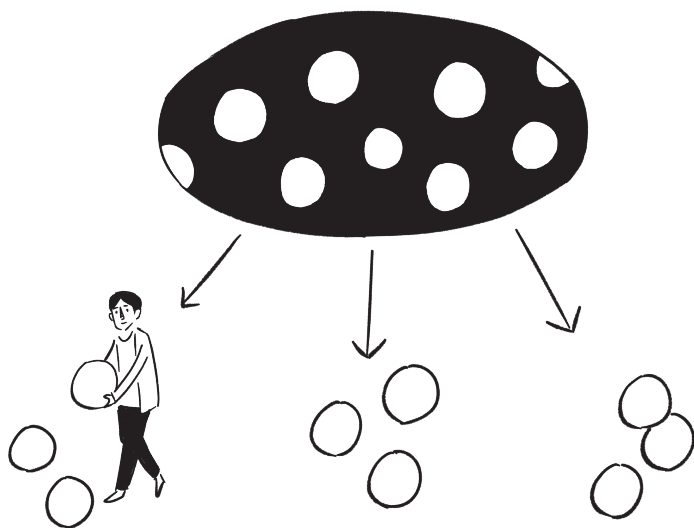
無論是在剛才講過的模擬考、小考（小測）還是日常生活當中，我們應該都曾分析過「這裡做得好」或「這裡做不好」。

事實上，我那些高中同學在模擬考成績發回來時，至少也會仔細確認過試卷的成績。可若要說單純確認成績就是充分分析過現況的話，那絕對是錯誤的想法。

那麼，要提高現況分析的品質，必須要先做什麼呢？

第一個答案是拆解需要進行現況分析的對象，盡可能將其分化成一個個小問題。

把大問題拆分成小問題



這就是前面D先生所做的事。

如果眼前的現況太過嚴峻、問題過於龐大的話，那不管是誰都會感到力不從心，覺得自己無能為力。

不過，從來沒有人規定一定要一口氣解決龐大的問題。不如說要一下子解決巨大的問題，本來就不是那麼容易的事情。

假如想爬上一百階的樓梯，只要每天爬一兩階就可以了。在這不斷前進的過程中，有時經常會不知不覺就爬完了五十階或一百階。

「積沙成塔，積少成多」這句話說

的正是這個道理。

當然，要是能一口氣爬完一百階樓梯是最好的結果，但這對任何人來說都是不太可能的事。

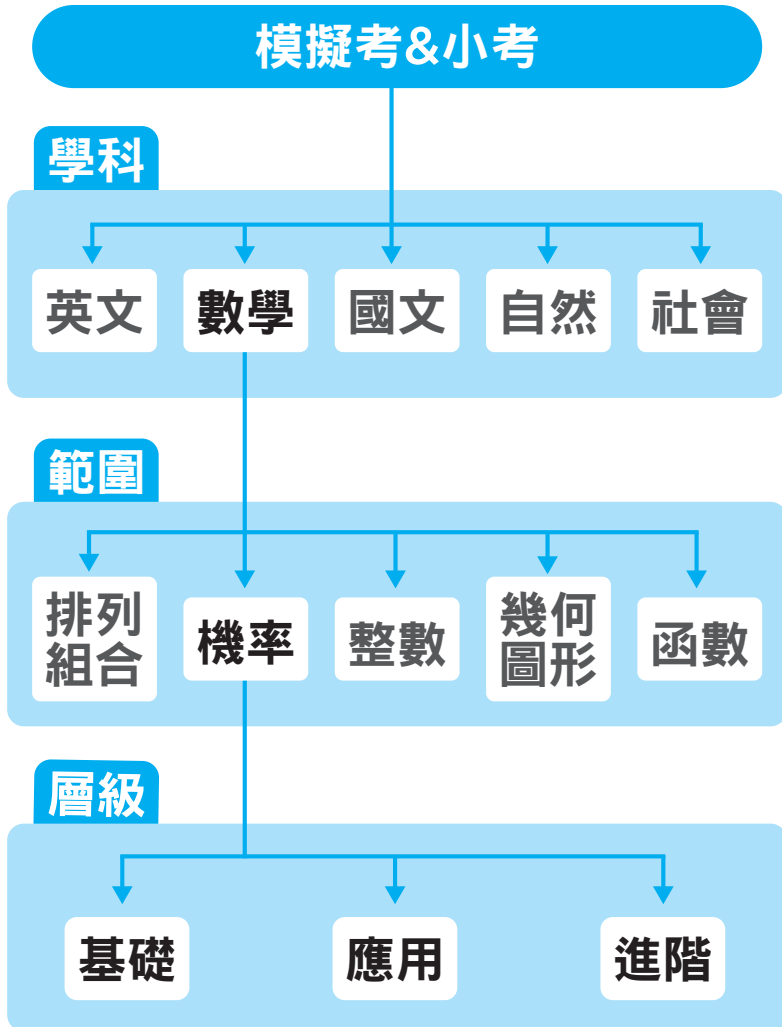
正因如此，我們才要盡量從細節看待問題，換句話說就是看著腳下一階一階的樓梯，一點一滴地往上爬。這時應該很少有人會去想「為什麼只能一階一階地爬」吧。

在分析現況時，也會運用類似上述的方式思考。也就是說，當需要分析的現況（問題）過於龐大時，應該先把注意力放在這個問題是由哪些要素組成的，然後盡己所能地逐漸拆分它。

舉例而言，像是前面講到的模擬考或小考，就拆成各個學科的問題，學科問題再分解成題型範圍的問題，而題型範圍的問題又可以再拆分為基礎、應用和進階等層級問題。

面對演講不順利這樣的問題時，則要把它拆解為自身的問題跟自身以外的問題（周圍的人、環境等）兩大方面。接著在自身的問題上，可分成說話技巧、演講內容、傳達內容的鋪陳順序等問題。針對自身以外的問題，可拆成自己能應對的問題跟自己無法解決的問

拆解模擬考問題



題……像這樣將問題逐漸細化。

不斷進行這個動作，**將一開始看似無計可施的問題慢慢變成小問題的集合體**。如此一來，便能把自己帶到只需一一應付那些小問題就好的局面中。這與前述的樓梯範例是一樣的結構。

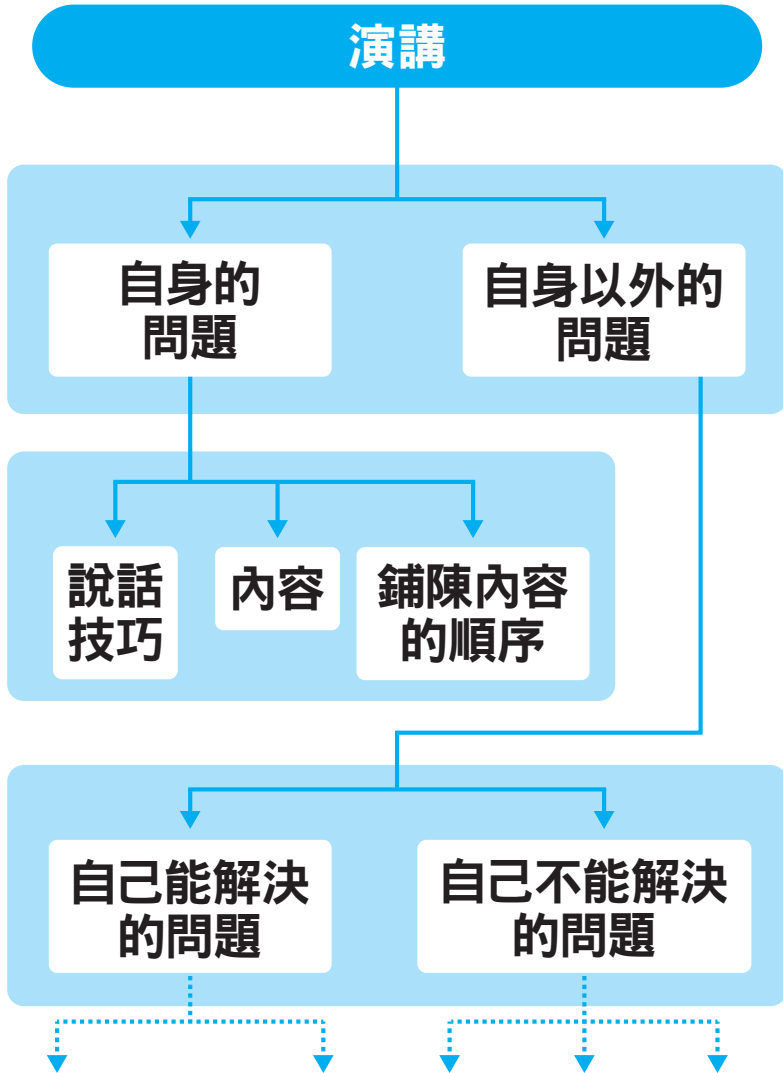
因為拆解前的大問題與拆解後的小問題集合體是相同的東西，所以處理前者跟處理後者可說是一樣的。

令人束手無策、一籌莫展的前者，以及身為問題的集合體卻感覺多少能夠應付的後者，到底選擇面對哪一方才是明智之舉，想必不言而喻。

聽到這裡，或許各位之中也有人想問「要拆分細化到什麼程度才行？」吧。關於這一點，我的答案是——只管埋頭拆解，直到問題小到讓自己覺得好像能解決為止。

說到底，這不過是我的經驗談，但如果非得講出一個特定次數的話，就會像豐田汽車所提倡的「五問分析法」那樣，只要重複分解問題五次，基本上問題就會小到讓人覺得什

拆解演講問題



麼都可以解決的程度。

話雖如此，但最重要的不是拆解問題的次數，而是自己能不能解決問題。

在分析現況的時候，像這樣有意識地拆分問題，對於提高分析的品質是很重要的，這就是第一步。

P
O
I
N
T

S
T
E
P
1

把大問題拆成能解決的小問題。