

《七年教出七個全國榜首的超強學痢》

图书基本信息

书名：《七年教出七個全國榜首的超強學習法》

13位ISBN编号：9789866006043

10位ISBN编号：9866006042

出版时间：2012-3-1

出版社：如果出版事業股份有限公司

作者：今村曉

页数：212

译者：王立言

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《七年教出七個全國榜首的超強學痢》

內容概要

《七年教出七個全國榜首的超強學習法》

最短的時間，將腦力衝到最高點！

讓你的記憶力、集中力、持續力發揮到極限的考前衝刺法！

身為考生的你，有這樣的煩惱嗎？

「再怎麼用功，考試還是考不好……」

「昨天才唸過的地方，考出來還是不會寫……」

「明明考試的日子快到了，但只覺得心神慌亂，完全無法定下心來唸書……」

「早睡早起是好習慣，但偏偏最後還是得熬夜唸書……」

「自己埋頭苦讀很沒勁，找朋友一起唸書卻光顧著聊天……」

日本補教天王指導超過一萬名學員的實戰經驗，首次公開！

讓你完全無須勉強自己，也能在最短的時間達成目標！輕鬆邁向金榜之路！

「榜首製造機」今村曉，連續七年讓七位學生拿到日本全國第一名！

獨門創立的學習祕笈，NHK等媒體爭相採訪，指導超過一萬名學員考上理想學校！

讓補教界王牌，告訴你考前衝刺必勝的祕密，

讓你在最短的時間，提升你的讀書戰鬥力，從頭到尾都維持最高效率，用最佳狀態迎接挑戰！

只要小小的改變，你的學習潛力就能徹底爆發！

喚醒你的記憶力

運用想像，能大幅增強你的記憶

思考關聯性，讓你輕鬆記得背誦順序

掌握複習週期，打敗你的學習健忘

加強你的集中力

凝視一個黑點，就能達到心無旁騖的效果

一個鬧鐘，幫助你按部就班的學習

核心時間睡眠，讓你精神飽滿，整天有精神

保持你的持續力

調整心態，讓唸書不再痛苦萬分

良好的情緒，就能增強你的持續力

從十秒就能養成的習慣開始鍛鍊，目標就會越來越近

獨創「每日自評表」，每天只要三分鐘，讓你擁有天才般的學習效率！

簡單的小技巧，日常生活習慣的小改變，幫助你維持讀書的最高效率，達成目標。

無論是升學考試、證照考試、國家考試，或是增加業績，成功減重都很有效！

《七年教出七個全國榜首的超強學痢》

作者簡介

今村曉

「習慣教育法」、「習慣道」創始人。Mental Risk Management股份有限公司董事長、Assist股份有限公司董事長。

自北海道大學法律學系畢業後，任職於日本長期信用銀行，其後獨立創業。

今村先生是受到各家媒體矚目的補習班「Assist」的前任班主任。在接受他指導習慣教育法之後，前後共有七位學生在日本全國模擬考中拿下第一名，還有許多人在體育競賽中奪冠。如此輝煌的成績引起大眾廣泛的討論，獲得NHK等各家媒體爭相採訪，得到廣大的迴響。

他打出「如果不能養成好習慣，就無法使自己成長」、「靠著感性．理性．知識．行動養成習慣」、「習慣道=早起．整理環境．日記．十則誓言」等口號，實踐獨創的「習慣教育法」與「感性教育法」，許多企業紛紛委託他擔任顧問或培訓人才。

此外，他還提供「習慣教育塾通訊」，發送給超過一萬人的學生，協助他們養成好習慣。

透過「早起．整理環境．日記．十則誓言」養成習慣的「習慣道」會員，也已遍及日本全國各地。

主要著作有《花一分鐘寫日記讓美夢成真！》（Forest出版）、《習慣力》（角川出版）、《父母親教孩子最重要的一件事》（三笠書房）、《會影響孩子成績的父母習慣》（PHP研究所）等等。

《七年教出七個全國榜首的超強學痢》

書籍目錄

第一章 天才擁有哪兩種能力？

- - 習慣教育法權威教導您「令人嘖嘖稱奇的目標達成法」

每個人都擁有天才的能力！／為何我們會失去原本擁有的能力？／覺得事情輕而易舉時，將可引出天才的能力／天才擁有哪兩種能力？／讓整日關在家裡的孩子交出亮眼成績的學習法／只要想成目標是排進前三萬名，就會覺得很簡單！／創造讓自己覺得輕而易舉的模式！／天才需要獎勵

第二章 您已身懷天才級的「記憶力」！

- - 運用「超瞬間記憶術」，立刻記住30個項目！

您已經是身懷超群記憶力的天才！／轉瞬間記住30個項目的「超瞬間記憶術」！／讓背東西從苦差事變成小事一椿／試著用5分鐘記住德川歷代將軍／想像將大幅影響記憶能力！／幫身體部位編號可以幫助記憶？／回想記憶的能力／思考關連性／記住故事情節！／應考訣竅 - - 「引出記憶」的方法／人隔天便會忘記74%的記憶內容！

第三章 天才能善加運用的兩種「集中力」

- - 從「開始」到「最後」都能維持最佳表現

天才擁有超乎常人的集中力！／「短期集中力」x「長期集中力」可讓才能充分發揮！／靠著一個黑點大幅提升集中力！／注視四個角落／訓練短時間集中力／試著在人群中念書／使用鬧鐘幫助學習／深沉的睡眠將大幅地提升集中力！／在5分鐘內提升集中力／在核心時間睡眠／簡單養成的習慣，能使您成為天才！／想要提升長期集中力，就要設法讓目標更為具體！／如何將所有精力投注在長期目標上

第四章 如何養成持之以恆的天才「持續力」！

- - 不再感到「痛苦」、「吃力」、「厭煩」.....的方法

靠硬撐、忍耐和意志力念書，根本無法持續！／壞習慣難以根治！／改變看待念書的心態／加強想要改變的意願／光靠想像是無法扭轉念書習慣的！／情緒決定持續力！／透過反覆訓練進步的訣竅／如何創造能夠維持的機制／從10秒便能養成的習慣開始！／天才能夠具體地採取行動／增強持續力的祕訣

第五章 靠著「每日自評表」在3分鐘內引出天才的能力！

- - 能夠提高「集中力」與「持續力」的奇蹟自評表到底是什麼？

能在3分鐘內引出天才能力的「每日自評表」是什麼？／每日自評表引發的奇蹟／在念書前填寫的事項／唸完書後填寫的事項／能夠增強「集中力」和「持續力」的填寫方式／提高「每日自評表」效果的祕訣／單憑填寫每日自評表，便能讓成績持續進步！

第六章 天才的「整理」習慣

- - 能夠達成目標的人們所具備的共通點

天才間有何共通點？／整理，能夠鍛鍊瞬間的集中力！／如果房間裡只有紙筆會怎麼樣？／丟掉過去與未來！／垃圾將會拖累思考／養成早上收拾整理5分鐘的習慣／房間內的狀況象徵著一個人的思緒／拒絕上學的孩子燃起了學習慾望！／整理所帶來的視覺效果！／整理完畢後，思緒會更清晰

《七年教出七個全國榜首的超強學痢》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com