

# 《習慣改變了，頭腦就會變好》

## 图书基本信息

书名：《習慣改變了，頭腦就會變好》

13位ISBN编号：9789863443417

出版时间：2016-5-12

作者：清水章弘

页数：184

译者：鄭曉蘭

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](http://www.tushu000.com)

# 《習慣改變了，頭腦就會變好》

## 內容概要

獲選「中小學生優良課外讀物」、Amazon「學習指導類」暢銷書！

兩個月內，成績從7分變成90分；

三個月內，錄取率從20%提升至80%，進入理想大學！

在競爭激烈的國中也能實踐！祕密就在於「平日習慣」

「成績不好 頭腦差！」

給想改變，卻不知如何是好的你

「遇到老師，我的人生改變了。」

說這句話的是曠課的純子，高中三年級生，一個集菸、酒、金髮、家庭暴力等諸多問題於一身的少女。她從國中開始變得討厭大人，漸漸墮落。進入高中之後逐漸被老師盯上。

師長們對她說：「什麼時候要休學？」「我還以為妳已經退學了呢！」到了必須考慮畢業後的規畫時，和老師商量，卻遭受冷漠對待。

像這樣一個學業成績平均丁等，一度完全逃避念書的高中生在短短不兩個月的時間，卻有了極大的轉變。在作者的指導下，她的期中成績從7分，到期末考以90分名列前茅。

「真的假的啊……連我也能改變呢！」她自己也感到驚訝不已。

作者清水章弘說：「我只是用誰都能明白的形式，將我自身實踐的學習習慣作為指導基礎，認真的指導了她而已。」

傳說中的東大生創業家，

自身實踐的學習習慣

3種能力

掌控「自我」的能力

掌控「時間」的能力

掌控「記憶」的能力

7個學習習慣

習慣1 征服早晨的人，就能征服自我 分析自己的生活型態

習慣2 緩緩加速 以1.01倍的速度前進，一年後會變成38，兩年後就會變成1400！

習慣3 拋棄遲鈍時鐘 沒時間是否成了你的藉口？

習慣4 培養倒算能力 懂得反向思考、有助於達成目標的「黃金5步驟」

習慣5 化身為複習之鬼 念書前的必備3步驟 1預習，2上課，3複習

習慣6 了解念書的真正意義 念書是「把不會的，變成會的」

習慣7 戰勝考試 考試求的是「正確 速度」；從小考開始取得滿分

所有東大生都對一點抱持著自信，那就是「對於某件事堅持到底的能力」。

這並不是一本應考技巧書籍，作者想傳達的是如上述更為本質性的理念。

當然用功準備考試並非樂事。但與其強迫把知識塞進腦袋裡，應付考試，不如設法啟動學習循環機制，也就是培養學習前能力。因為「學習前能力」和「學習後能力（知識與技能）」兩者具有加乘效果，在成績提升的同時，也學會了達成目標的技巧。即便將來出將了社會，這也是工作上不可或缺的技巧。

# 《習慣改變了，頭腦就會變好》

## 作者簡介

清水章弘

PLUS T教育研究所執行董事。

1987年出生於千葉縣船橋市。畢業於東京大學教育系、東京大學教育學研究所。

國高中時期，曾體驗如學生會長、足球隊、加油團團長、文化祭執行委員等不同校園經驗，並且應屆考上東京大學。

他彙整自身的時間運用及學習方法，大三時便創立教育創投企業「PLUS T」。

該公司以「學習習慣化」為指導主軸，針對中小學生進行輔課業輔導，目前在東京與京都兩地設有分校。

此外，亦致力於公共教育支援工作。

2012年起，擔任青森縣三戶町教育委員會學習指導顧問；2015年起，擔任京都府長岡中學研究指導顧問至今。

也透過《朝日中高生新聞》、《小學生新聞》連載，宣揚理念。

著有《東大生寫給中學生的9個學習祕訣》、《給討厭念書的你》等書。作品在海外諸國皆有譯本，累積銷售突破35萬冊。

# 《習慣改變了，頭腦就會變好》

## 書籍目錄

前言

第一章 掌控「自我」的能力

第一個習慣：征服早晨的人，就能征服自我

怎麼樣才能改變自己呢？

試著分析自己的生活節奏

每天早起

在飲食方面多下功夫

順便整理房間

習慣1 總整理

專欄1 不健康儲蓄

第二個習慣：緩慢加速

以「1.01倍」的速度前進吧！

反覆提出魔法質問（附重新審視習慣單）

習慣2 總整理

專欄2 公司名稱「PLUS T」的由來

第二章 掌控「時間」的能力

第三個習慣：捨棄遲鈍時鐘

我們的身體另有一個體內時鐘

是不是把「沒時間」當作口頭禪呢？

「找」時間

「創造」時間

習慣3 總整理

專欄3 約定的時間是12點19分！？

第四個習慣：培養「倒算力」

你採用的是哪一種念書方法？

何謂「倒算力」？

達成目標所需的「黃金5步驟」（附「黃金5步驟」實踐單）

對於在家幾乎沒在念書的你……

習慣4 總整理

專欄4 做得到與做不到的人，兩者最大的差異為何？

第三章 掌控「記憶」的能力

第五個習慣：化身為複習之鬼

念書的「理所當然3階段」

預習是為上課做準備，上課是為複習做準備，而複習是為考試做準備！

預習根據「？的量」而定

上課是以「聽課方式」決勝負

複習是以「時機」決勝負

創造個人化時機

習慣5 總整理

專欄5 「不勉強自己」的訣竅

第六個習慣：避免「有打算念書，卻什麼都沒念到」的情況

什麼是「念書」呢？

「知道」和「做得到」不同！

你現在做的不是念書！而是作業！

避免「有打算念書，卻什麼都沒念到」情況發生的訣竅1

避免「有打算念書，卻什麼都沒念到」情況發生的訣竅2

避免「有打算念書，卻什麼都沒念到」情況發生的訣竅3

把媽媽當作學生

洗澡時成為老師

把「真的嗎？」當作口頭禪

# 《習慣改變了，頭腦就會變好》

習慣6 總整理

專欄6 怎麼樣才能改掉丟三落四的壞習慣？

第七個習慣：戰勝考試

什麼是考試？

考試就是「（正確性）×（速度）」！

怎麼樣才能消除粗心失誤呢？

如果做了這麼多還是無法獲得高分呢？

請藉由每週小考，練習考試「滿分」

如何在大考中獲得佳績？

習慣7 總整理

專欄7 考試後仍將面臨的事物

對談：以自律的學習習慣為目標

結語

內容統整單

# 《習慣改變了，頭腦就會變好》

## 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](http://www.tushu000.com)