

# 《學習大勉強》

## 图书基本信息

书名：《學習大勉強》

13位ISBN编号：9789861852416

10位ISBN编号：9861852417

出版时间：2008-11-15

出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：安河內哲也

页数：224

译者：詹慕如

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)

# 《學習大勉強》

## 內容概要

一位專門幫助學生能在短期內提升成績的日本知名補教名師，  
特地寫給～

想學把英語（外文）學好的學生。

正準備參加TOEFL、TOEIC、IELTS、全民英檢GEPT、大學學測或任何資格試驗的考生。

有進修計畫的上班族。

想透由自學提升能力者。

尤其是，想在未來各種考試中無往不利的 你！

過去的你，不會決定你的未來

不管你是否曾在學習的路途上，遭遇過怎樣的艱難險阻。一次次的失敗，或許早已慘烈到令你不禁懷疑自己天生就不是唸書的料。也許你也曾自責過自己偷懶、怠惰，是始終無法成功的主因，但歸根究底不過是因為：用錯方法。首先，只要你意識到這個錯誤，並真心想改變，決定你的未來的 正是現在（手裡拿著本書）的你，而不是過去失敗的你。

那些成功者心照不宣的秘密

找到對的方法，是做任何事情成功的第一步，而且是大大的一步。

本書就是一位從考不上大學的落榜生，無意中發現學習的正確方法後，從而考上名校，進而成為專門幫助學生及工作人如何更上一層樓的補教名師，個人的學習歷程及成功寶典。

書中提供的方法妙招，除了適合給想拿好成績的學生，還能廣泛運用於各式的學習上。而作者更「以身作責」的考取了各式執照。足見學習方法一旦對了，想學什麼都不是問題。而事前確立好方法，正是成功者們心照不宣的秘密。

本書在日本已經成為最佳的『學習方法指南』，是名副其實的自我提升的入門書，先花點心思搞懂學習法，那麼接下來還有什麼會難倒你呢？

學習，是送給未來的禮物！

總之就先試試吧！別再害怕失敗而感到遲疑，大部分的「失敗」不過都是從短期觀點來定義。把時間拉長、目光放遠，現在養成學習的習慣，你的未來將是無限可能的！

# 《學習大勉強》

## 作者簡介

安河內哲也

日本知名補習班、企業研習講師（專門針對多益測驗等英文領域）。TCC有限公司董事。語言文化舍負責人。

高中時以全班四十四人中第四十二名的成績，在大學入學考試落榜。但重考時間實踐在短時間即能提升成績的『超效率學習法』，成績突飛猛進，成功考上志願學校（上智大學英文系、慶應大學文學院）。

此後，以「單位時間效果」為學習的最高宗旨，持續研究學習法，目前為一位活躍的講師，指導考生和報考多益測驗的社會人士，協助他們在短時間內提升成績。另外，還充分利用閒暇時光持續學習各領域，陸續取得多益測驗990滿分、英檢一級、口譯服務員國家考試、聯合國英檢特A級、韓文能力試驗一級、小型船舶操作士一級等資格。著有語言書、學習參考書等超過六十冊。

## 書籍目錄

序章 「平庸頭腦」也可以靠著高效率學習開創新局

### 第一章

如何踏出「第一步」

- 1 從「off the beaten track」開始，踏入嶄新的世界
  - 2 「try everything once」，凡事先試試再說！
  - 3 相信自己的潛力
  - 4 不受周圍雜音干擾，勇往直前
  - 5 首先，要死纏爛打地專心追逐一條兔子
- 特寫 征服考試的技巧 掌握七成的基礎問題！

### 第二章

短時間學習提升實力的人，每天在想些什麼、做些什麼？

- 1 [單位時間效果] 有意識地注意「一個小時能學會多少東西」
  - 2 [朗讀 (Read)] 想記住的東西，徹底發出聲朗讀出來
  - 3 [健康 (Health)] 有充足的睡眠，才能有高效率的學習
  - 4 [效率 (Efficiency)] 徹底排除無謂的「作業」
  - 5 [興趣 (Interest)] 不吝惜一切努力實現「愉快的學習」
  - 6 [目標 (Goal)] 時時意識到自己為了什麼而行動
  - 7 [持續] 一天三十秒也無所謂，每天都要持續
  - 8 [集中力] 一鼓作氣完成一個段落，再稍事休息
  - 9 [休息] 補充明天學習的能量
- 特寫 征服考試的技巧 反覆練習考古題，熟悉解題順序！

### 第三章

記住後就絕不忘記！告訴你效率超高的「記憶法」

- 1 越不輕言放棄的人，記憶力越好
  - 2 改變背誦方法，不讓大腦習慣
  - 3 「從簡單內容開始，一邊反覆一邊加深」，螺旋式記憶法
  - 4 「轉盤子記憶法」來溫習記憶
  - 5 翻爛一本參考書，熟記全部內容
  - 6 從簡單的參考書開始。不要從困難處著手！
  - 7 從A到B，依照優先順序來記憶
  - 8 答案直接寫在練習本上，用完就丟
  - 9 「一比一筆記法」，寫完了就記住、記不住的就不寫
- 特寫 征服考試的技巧 利用「模擬考」累積考試的經驗！

### 第四章

沒有時間的生活，就要用這種「學習工具和方法」來學習

- 1 隨時隨地都做好學習的準備
  - 2 崇尚高科技的半個電子迷，教你如何活用「學習工具」
  - 3 邊玩邊學、一石二鳥，讓娛樂變成「學習素材」
  - 4 治療低潮最有效的，就是出國旅行～美國貧窮之旅與我的英文學習～
  - 5 出國旅行可以成為展開新學習的契機～釜山、首爾之旅與我的韓文學習～
  - 6 讓家裡成為「學習主題樂園」
- 特寫 征服考試的技巧 正式考試一週前，切換為「早睡早起」的作息

### 第五章

開始學習後，卻始終不見進展……。原因就在這裡！

- 1 目標不夠明確，所以才會心生動搖
- 2 容易受到別人的意見左右，所以無法集中
- 3 動不動就反省，才會陷入低潮

## 《學習大勉強》

4 因為怕犯錯，所以學習才無法前進

5 因為要求完美，所以目標才越來越遠

6 抱著「All or Nothing」的想法，就會因一次的失敗感到挫折

特寫 征服考試的技巧 進入考場前，告訴自己「我是最棒的！」

### 第六章

怎麼樣都提不起幹勁時的處方箋

1 體驗「真功夫」，鼓舞自己

2 「單點突破式」讓學習更輕鬆愉快

3 大喊十次「Epoche」，停止負面思考

4 著急的時候，告訴自己「我只不過是宇宙裡的塵埃」

5 全心投入的用功，其實是解除壓力最好的方法

6 定好一段期限，歸零一次

特寫 征服考試的技巧 依照「知識性」問題 「思考性」問題的順序作答

### 第七章

持續學習後，我發現「學到的東西總有一天會變成『金錢』」

1 所有的學習都能幫助你增加收入

2 花錢在學習上，一定可以連本帶利收回來

3 無師自通和上補習班，社會人士應該選擇哪一種？

4 學會的東西，要勇於表現才能有發揮的機會

5 誰是拒絕往來戶

6 和有上進心的人交往，可以改變現在的你

特寫 征服考試的技巧 考試時不要去想題目「困難」還是「簡單」

後記

# 《學習大勉強》

## 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)