

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

图书基本信息

书名：《东京大学家庭教师的健脑学习法》

13位ISBN编号：9787212058920

10位ISBN编号：7212058920

出版时间：2013-7-1

出版社：安徽人民出版社

作者：[日]吉永 贤一

页数：224

译者：黄弈纬

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

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

内容概要

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

作者简介

吉永贤一，生于1971年，日本株式会社专任讲师。从幼年时期起便常常摸索理想的学习方法并且亲自实践，1991年考入日本公认的最难考的学科之一——东京大学理科医学部。其活用的强效学习法在正式考试中发挥了巨大的作用，曾在日本大学入学统一考试中用30分钟做完物理题，在代代木seminar（预备学校）模拟考中分别用25分钟和18分钟做完数学和英语题，而且都获得了满分。另外，仅仅复习了5天就通过了宅地建筑交易主任考试。

拥有17年任教经验，曾为1000多名学生进行应试指导，以“教授对将来有用的基础知识”为宗旨，凭借亲切耐心的指导获得了学生及家长的极大信赖。

书籍目录

目录

序

父母是影响孩子最大的老师

多鼓励、多表扬孩子

凡事都会在反复不断实践的过程中变得简单

能不能记住知识，归根结底取决于你是否在潜意识（真心）里认为那些知识是必要的

即使得不到别人的称赞也应该继续用功

一心扑在自己喜欢的科目上也是件坏事

考进名校，智力是一方面，方法更重要

为了赚取学费和生活费，开始担任补习班讲师和家庭教师

通过教授他人知识而确立了自己的学习法

第一章方法

通过“记”和“懂”，

将知识彻底转化为属于自己的东西！

1 提高成绩的三个关键要素是什么？

提高成绩的三个关键要素：记住、理解、练习

三要素一个也不可少，否则成绩难以提高

2 记

少量多次记忆法

不是“记不住”，只是“没记住”

记东西的诀窍是少量地记

在“一点一滴”中取得成果

3 记

重复多次训练

记东西的方法多种多样

4 记

不设限地海量阅读，知识多不吃亏

给知识划分范围界限会使人变得狭隘

5 懂

要把理解上升到“发自内心”的水平

“是真的吗？”会问这个问题就证明你没有发自内心地理解

解除疑惑的两个方法

6 懂

能否遇到好老师是成功的关键所在

想找好老师就不能偷工减料

不要放过任何一个你发现的好老师

7 懂

学会向老师提出问题

如何向老师提出问题

8 懂

让书本和网络成为你的老师

能让你掌握知识的三种书

如何选择参考书

网络对学习的帮助

9 懂

如何使书本老师最大限度地为你所用

用1到3天时间通读入门书

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

把不懂的地方朗读30遍

最后用术语集让疑问冰释瓦解

10 懂

如何面对未知的领域

暂时放下那些弄不明白的问题

11 找到“懂”和“记”的平衡

诀窍是保持“懂”和“记”的平衡，而且将二者进行到极致

通过“记 解释说明 记”让知识在记忆里生根

第二章 习惯

通过改变日常习惯，迅速掌握知识！

1 惯

抱着轻松愉快的心情重复练习

通过重复训练让记忆“潜意识化”

重复的次数越多，速度越快

2 惯

想多快就多快：快速完成练习册中的问题

给自己灌输快速解题的意识

做错题能让你发现自己有哪些知识没掌握好

3 惯

随时随地都能独自进行的练习

用白纸还原法让你的头脑彻底运作起来

由慢到快的渐进式训练

4 惯

教别人知识会加深自己的理解

如何发现自己没有真正弄懂的东西

别人的提问能深化你对知识的理解

5 惯

以对待正式考试的态度来对待模拟考试

模拟考的结果可以忽略，但复习要抓紧

以“精神彩排”备战正式考试

6 如何发现自己其实并未真正理解的知识

留给自己两个问题：“总而言之是怎么样的？”（要点）&“详细说来是怎么样的？”（补充说明

）

发现知识缺角时要回到“记”和“懂”阶段

“总而言之”与“详细说来”两个问题也能协调你的人际关系

7 如何应对学习中的“不知所以然”情况

不知所以然时要回到“懂”的地方

标出自己不懂的单词

不理解新知识是因为你对旧知识的练习不够

第三章 秘诀

能在正式考试中提升分数的“小秘诀”

1 只有把每一次学习都当做正式考试对待，你才能收获成果

“记”、“懂”、“惯”是正式考试的对策

利用“小秘诀”为正式考试做准备

2 用除法和乘法管理你的学习计划表

设定1个小时内的学习定量之后，你就有了学习的动力

不合理的计划是失败的根源

3 用时间限制挑战自己集中力的极限

时间限制是产生能量的秘密

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

- 时间限制的期限需短而密
 - 4 在正式考试之前好好休息
 - 还想再加把劲的那一刻，你就该停一停了
 - 不要在学习告一段落的时候收工，这样就真的结束了
 - 5 多储备一些待记东西，你就能有效使用时间
 - 不要放过“WAIT时间”
 - 6 如何解除对新书的抗拒心理
 - 在新书上翻折和涂写，解除对新书的抗拒心理
 - 7 在有难度的练习题旁边写“容易”二字
 - 在需要复习的题目旁边写上“容易”二字
 - 只要反复多练，难题也会变容易
 - 8 用自己的学习习惯去处理教材
 - 活用复印资料攻克棘手问题
 - 用放大复印的资料记东西为何那么轻松
 - 9 做笔记要清晰明了，以便日后温习
 - 笔记是为“将来的自己”做的记录
 - 把课堂上的所有信息全部抄录到笔记里
 - 10 获取高分的技巧
 - 好好把握你保证能拿下的题目
 - 11 加快计算速度的方法
 - 有意识地让自己快速解题
 - 12 议论文创作始于3条论据
 - 抛“3”引“多”
 - 如何用3条论据来写议论文
 - 每天15分钟的抄写能助你克服写文章厌恶症
 - 13 不懂的问题就交给大脑里的“小矮人”
 - 每个人心里都住着勤劳的“小矮人”
 - 把不懂的问题托付给“小矮人”处理
 - 14 学不下去的时候，怎么办？
 - 将意识转向自己以外的事物，把焦点从自己身上移开
 - 让自己置身于各种各样的环境中
 - 15 感受自己的呼吸能令你提起干劲
- ## 第四章心态
- 什么样的想法会让成绩下降？
 - 1 成绩究竟为什么进步不了
 - 心里的问题得不到解除，你的成绩就不会进步
 - 2 因出错而消沉的人不会有长进
 - 意志消沉会使学习精力削弱
 - 3 在你把一切原因都归咎于他人和环境的时候，你就会停止进步
 - 在自己身上找原因才能做出改善
 - 培育你周围的人就等于培育你自己
 - 学会改变自己
 - 4 嫉妒会让你的头脑越转越慢
 - 人为什么会嫉妒
 - 负面情绪会摧毁你的人生
 - 试着为他人祈祷幸福
 - 5 凡事只求结果会让你徒增无用之功
 - 即使没有时间，你也应该脚踏实地地从基础学起
 - 焦急的原因在于“不知道”

6 接受现实是提高成绩的第一步

成绩无法进步的根本原因在于想处罚人的念头
以宽容的“母性”接受一切人、事、物
你必须认识到，人人都有一颗“丑陋的心”

7 只要你有心做出改变，成绩就会提高

依靠“父性”获得前进的力量
母性是父性得以发挥的基础

第五章激励

哪些话能让你通过考试，哪些话会让你失利？

1 试着肯定一切

争取做一个“厚颜无耻的善人”
积极开朗地不断肯定自己

2 将“简单”变成自己的口头禅

“困难”不过是你个人的单方面见解
“简单”不是偷工减料

3 明确说出自己的梦想

用完成时态连声说出你的梦想与目标
重视说出梦想与目标时不协调的心理感受

4 不要为梦想与目标祈祷

5 感谢与称赞

向他人致谢有什么样的效果
如果想得到别人的称赞，你就要先称赞别人
学会如何称赞别人

6 用自己的方式改造谚语，也能起到激励的功效

不使用“阴暗系”谚语
多使用一些为你的未来增添光明的话语

7 说自己做不到之前先想想理由

小小的否定能指引你通往“做得到”的路
敢于说出“做不到”，你就会真正地了解自己

8 试着用积极的话为消极的话做结尾

为他人祈求幸福的话能让你心情愉悦

9 放宽心胸，善用“绝对”

一句“不容许”会浪费你的精力
多使用“绝对”+正面话语的句子

10 完整地把话说到最后能增强自信

有头无尾的说话方式是缺乏自信的表现

第六章目标

设定合理的目标是迈向成功的关键

1 第一步需确立眼前的目标

不拘泥于目标的内容，设定确实可实现的目标
制定达到目标的具体方法

2 努力完成眼前的事情

你现在正在学习的东西并不是无用的
人生永不止步，我们一直在前进
没有一段人生是单一的重复

3 定期检查自己的成果并做记录

记录能让你知道自己正在进步

4 确立几年后的目标

为自己设定可以写在简历上的目标

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

目标只需随便说一说

5 学习那些成功人士的做法

你参考的成功事例的数量将决定你的成败

6 舍弃不需要的东西能提高你的集中力

追求“面面俱到”将无法发挥你的集中力

根据事情对将来的影响来判断留下还是舍弃

7 用“1秒规则”当机立断，朝前迈进

“1秒规则”即用1秒钟时间做出任何决断

“1秒规则”能在短时间内大幅度提高你的集中力

8 以喜悦和追根究底的态度对待错误

对练习中犯的错误应感到喜悦

对正式考试中的错误应感到懊悔

9 不怕丢脸是提高成绩的动力

羞耻是自然的人之常情

带着羞耻感利落行事

后记

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

精彩短评

- 1、G442/4632 徐汇 虹桥
- 2、有可圈可点之处。
- 3、书的后半部分基本是心理学方面的介绍，有意思，还是记下很多值得借鉴的内容，3q
- 4、有可以学习利用的地方，但是也是需要利用起来
- 5、一、学习方法 记住理解练习，少量多次反复记忆，海量记忆触类旁通，学会提问选择性放弃未知，为我所用教人利己。二、学习习惯 轻松心态重复练习，快速完成白纸还原，教会别人加深理解。三、秘诀 应试对待 学习计划 挑战极限 日常储备 笔记清晰 适当休息。四、不良心态影响成绩 自卑 怪罪他人 嫉妒 只求结果。需要接受现实改变心态。五、激励 肯定自己 把困难看作简单 说出梦想 付诸实践 感谢赞美 学会幽默。六、设定长短期目标 定期检查 正确对待 努力完成 集中注意力 1秒决定当机立断。一二是重点学习方法，三六是保障方法，四五是心理保障方法。多学多用必有成效。

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

精彩书评

1、日本的一个“大师”看完发现，原来不只中国有畅销的拼凑方法书，日本也有！原来不只中国学生削尖了脑袋上大学，日本也是！本书没有逻辑，有几点学习的吧：入门书要快速通读教别人可以加深自己的记忆合理计划，时间要有限制在难题旁边写容易嫉妒会让你的大脑越转越慢无法吸收他人的好负面情绪会摧毁你的人生即使没有时间也要从基础学起，欲速则不达舍弃不需要的东西，不要Multi tasking1秒原则 决定吃什么 喝什么

《东京大学家庭教师的健脑学习法》

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