

《東大生的無敵學習法》

图书基本信息

书名：《東大生的無敵學習法》

13位ISBN编号：978986562639X

出版时间：2016-1-5

作者：清水章弘

页数：96

译者：謝佳玲

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

《東大生的無敵學習法》

內容概要

《習慣改變了，頭腦就會變好》作者全新力作
資優東大生清水章弘 速效學習密技不藏私大公開！

讓你輕鬆記憶、「樂在學習」

升學考試、證照檢定、職場工作都能得心應手！

「遊戲化」讀書法，專注力UP！

分段設定目標，輕鬆達標！

主動出擊，連不擅長的科目都能變得超喜歡！

掌握「黃金時段」，效率激升！

享受「快到達終點的成就感」，鬥志滿載！

「樂在學習」的人才是贏家！

透過和時間競賽來提升專注力

決定好要學習的目標後，同時設定時間，10頁的試題測驗，1小時內完成；接著，就是把注意力集中在試題上，要是提前完成，比如還剩下4分30秒，就是與時間競賽的勝利，然後享受這個休息與勝利，褒獎自己，就像是玩遊戲、打電動一樣。

把誰都不感興趣的事當成自己的獨門絕活

在大家沒有注意到的地方，往往潛藏著容易被忽略且極為重要的事。

從曲棍球上學到這點的我，總會提醒自己，要在大家不看重的地方多使力。

專攻別人不做的科目，成績就很容易提升，若能因此養成自信，對學習自然就會產生興趣。

讓自己鬥志滿滿，不再三分鐘熱度！

將目標分「兩階段」來設定，就算沒有達成「較高的目標」，也不會覺得受挫

建議大家可以分兩階段來設定目標。「高目標」是指能激發鬥志的目標；「低目標」則是指絕對能夠達成的目標。相信大家都懂得設定高目標，但知道要另外訂立低目標的人，應該少之又少。懂得設定低目標的人，就算高目標未能達成，也不會因此感到沮喪。

掌握「黃金時段」，哪怕再不擅長的事，做起來都會得心應手

所謂的「黃金時段」指的就是思路清晰，任何事做起來都既快速又有效率的時段。

將自己不擅長的事或需要花點時間去處理的棘手事項，通通移到這個黃金時段來做的話，多半很快就能得到解決。

《東大生的無敵學習法》

作者簡介

清水章弘

PLUST教育研究所董事長。

1987年出生於千葉縣船橋市。畢業於海城國中、高中以及東京大學教育系，目前是東京大學教育研究所的學生，也是青森縣三戶町教育委員會的學習顧問。國高中時代，除了累積學生會長、足球隊、啦啦隊隊長，以及文化祭執行委員等經驗外，還應屆考上東京大學。二十歲時，成立教育創投企業PLUST公司，成為教導大家如何「有效運用自己的時間」、「建立體系化的學習法」以及「正確念書方式」等的學習教練。另外，也以青年創業家的身分受到矚目，更在2009年獲得「NEXT ENTREPRENEUR 2009 AWARD」優秀獎，在日本武道館上萬人面前接受表揚。自2012年起，開始擔任青森縣三戶町教育委員會學習顧問，致力於三戶的教育改革工作。

著有《習慣改變了，頭腦就會變好：東大生教你的七個學習習慣》（麥田）、《東大生寫給中學生的9個學習秘訣：掌握「自學力」，享受「做到了」的成就感，成績一定提升！》（麥田）、《東大最強驚奇讀書法：日本第一補習名師特訓班》（智富）、《給討厭念書的你》（勉強がキライなあなたへ，高陵社書店）等書。著作在海外諸國皆有譯本。

書籍目錄

譯者序

作者序

第一堂課 樂在學習的人才是贏家！

這麼做的話，成績就會突飛猛進

1. 透過與時間競賽，即「遊戲化」的動作，來提升專注力
2. 讓我順利考上東大的「回針記憶法」
3. 將枯燥的課業分成幾個段落，再逐一將它讀完，就會覺得比較輕鬆
4. 將別人不感興趣的事當成自己的強項
5. 當書上的文字進不了自己的腦袋時，建議可在屋裡來回走動，並試著讀出聲音
6. 掌握自己的「黃金時段」
7. 透過「一心多用」的學習方式，來提升注意力
8. 傾聽自己春風得意時所聽的音樂
9. 試著使用昂貴的筆記本

Column1 別人是別人，我們是我們

第二堂課 下功夫讓自己維持高昂的鬥志

1. 讓自己的努力「看得到成果」
2. 千萬別忘掉「自己是為了什麼而念書」
3. 設定就算達不到也不會讓人覺得沮喪的目標
4. 以從事社團活動的方式，來掌握念書的節奏
5. 要將大目標切割成許多小目標，再逐一將它完成
6. 先大致上看一下自己該做的事有哪些，再開始著手去做
7. 「做不做都無所謂的事」就不用做
8. 訂立計畫時要預留「調整計畫的空間」

Column2 如果還有不滿，就請自己改變規矩

第三堂課 基本上就是不會念書，也無心念書！

1. 書或課本從買回來的那天起，就要開始拿起來看
2. 「主動出擊」就能讓自己喜歡上原本不擅長的科目
3. 要用吃「定食」而非「套餐」的心態來念書
4. 什麼都提不起勁來做的時候，哪怕只是先「做個簡單的規劃」都好
5. 總而言之，先做完「重要」而「緊急」的部分就對了
6. 依照幹勁高低，分別活用不同的區域
7. 跟自己有點厭煩的人碰面
8. 頭腦不靈光時，就別再接收情報了

Column3 呼喚黑船！

第四堂課 總是三分鐘熱度，做事幹勁無法持續！

1. 讓自己有機會享受「就快到達終點的成就感」
2. 將考試要看的書控制在半個小時內讀完
3. 第一步，先以趕火車的速度，快速完成六成
4. 讓自己更懂得依賴
5. 製造「關機」的時間
6. 準備好給自己的「獎品」，並徹底享受這份喜悅
7. 把提神飲料當作「護身符」來用
8. 想辦法讓自己「開開心心入睡」

Column4 有事情不會的話，也沒什麼好可恥的

第五堂課 遇到瓶頸！感到挫折！

1. 將事情分成可受控制與不受控制等兩種
2. 告訴自己「這種狀況跟奧運選手相比，簡直是小巫見大巫」

《東大生的無敵學習法》

3. 弄個會讓自己覺得「衝勁十足」的儀式
 4. 成績停滯不前時，記得要反覆追問「為什麼」
 5. 故意「胡亂訂立目標」，來突破自我極限
 6. 事情進展不順利的時候，快速做個紀錄後，便早早上床睡覺
- 附錄 習慣養成表

《東大生的無敵學習法》

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