

图书基本信息

书名：《快學》

13位ISBN编号：9789861361789

10位ISBN编号：9861361782

出版时间：2008-7-31

出版社：如何出版社

作者：佐藤 伝

页数：208

译者：Kainin

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

內容概要

即使是不擅長讀書的人，也能以驚人速度提高成績的「48種讀書法」。

輕鬆學會，讓頭腦越來越聰明的好習慣。

作者將25年來研究學習方法的心血結晶，集結成書。幫助無數莘莘學子克服學習上的困難，將腦、心、身的特質活用到最大極限；而這套學習法，確實讓許多學生美夢成真。全書分為三章：

第1章 在短時間內獲得最大成果的學習方法

第2章 凝視自己的「心」，就能維持拚勁

第3章 想要讓頭腦運作更順暢，要多注意身體健康

* 只要一邊活動筋骨一邊學習，就可以輕鬆默背起來，你知道嗎？

* 成績無法提升的人，絕對是把書桌擺設徹底搞錯了！

* 要允許自己開心的唸書！

* 老是沒精神嗎？提不起幹勁的時候，就看些好電影吧！

首創「讓美夢成真的學習」，使你活得更愉快輝煌！

學習，一定要有效率。

不論資質，短時間獲得最大成效的「48種速效學習妙招」，

讓你面對升學、就業、考檢定、證照等，簡單確實的達成目標！

即便不擅唸書的人，也能創造學習奇蹟！

48種速效學習妙招，一天5分鐘內化成生活習慣，

不需刻意勉強自己，就能輕鬆達陣！

* 重點不要用抄的！

* 一邊轉動手指一邊默背的神奇記憶法

* 成績無法提升的人，一定是把書桌擺設位置搞錯了

* 3分鐘背起45個英文單字的方法

* 高效率學習法：20分鐘分段模組學習

* 想不起來時，就摸耳朵上方

* 改變文具用品，也能提高學習效果！

* 清晨學習的效率是深夜學習的6倍！

* 強化記憶法：慢慢說三次，快快說三次

其他精采絕倫的學習妙招，請立即翻開本書詳閱。

作者簡介

佐藤 伝

出生於1958年。畢業於明治大學文學系。研究學習方法論，並在東京市中心創辦「創造學習研究所」。廣泛指導自幼兒到大學生等超過25年，傳授有效的學習方法。學生中不乏政商名流的子弟。他希望讓不擅長讀書的孩子們，能夠期待讀書、享受讀書，然後有效學習，於是提出各種學習方法，並不斷實踐、改良，讓這些方法更加進化。他以擔任腦部外科醫生的父親、佛教學者的祖父兩人的教誨為基礎，將腦、心、身的特質活用到最大極限；而這套學習法，確實讓許多學生美夢成真。

目前他將活動範圍擴充到大學或企業之中，以「美夢成真領航員」的身分，以讓社會人士能夠活得更愉快輝煌的「讓美夢成真的學習習慣」為主題，進行演講及各項研習活動，並持續身體力行，而深受好評。光是《帶來幸運的早晨習慣》《換來清爽明天的夜晚習慣》兩本著作，在日本就暢銷超過十七萬本。此外還有《晨間日記的奇蹟》《培育夢想的種子：邁向成功的生活習慣》等等著作，皆受到極高評價。官方網站 www.mandalanikki.com。

書籍目錄

前言

第1章 在短時間內獲得最大成果的學習方法

- 01 一邊活動筋骨一邊讀書
- 02 一分鐘擺脫瞌睡蟲
- 03 考前衝刺最有效的記憶法
- 04 不要駝背，學習效果將突飛猛進
- 05 改變文具用品，也能提高學習效果
- 06 每次要記住某件事情時，都要閉上眼睛
- 07 忍者式按壓手指甲記憶法
- 08 20分鐘分段模組學習法
- 09 重點不要用抄的！
- 10 成績無法提升，一定是書桌位置擺錯了
- 11 清晨學習的效果是深夜學習的六倍
- 12 筆記型電腦可以記錄一生
- 13 資料數位化，並儲存在網路伺服器
- 14 開始學習的三分鐘前一定要做的事
- 15 不要浪費那隻不常用的手
- 16 圖形問題閉上右眼來解答
- 17 默背要塞上耳塞喃喃自語
- 18 想要記錄成果，就把框框塗滿
- 19 筆記本要選沒花紋的
- 20 邊走邊默背的學習法
- 21 想不起來時，就摸耳朵上方
- 22 是預習比較好，還是複習比較好？
- 23 神奇的強化記憶法：慢慢說三次，快快說三次
- 24 120%不會被厚厚參考書打敗的方法
- 25 用「反向學習方案」來訂定學習計畫
- 26 回家後一分鐘內提起拚勁
- 27 在學習的開始和結束時做個小測驗
- 28 三分鐘背起四十五個英文單字的方法

第2章 凝視自己的「心」，就能維持拚勁

29 為什麼要學習？

30 只要賦予明確的意義，讀書將無比輕鬆

31 享受自己學習的樂趣

32 要讓自己開心的學習

33 人生不是修行，是雲遊！

34 自己心中其實有「無法改變的部分」

35 邀請他人一起圓夢才能成功

36 養成一天一次的冥想習慣，集中力就會大幅提升

37 要是覺得不平、不滿也無妨

38 只要祝福對手，就能擺脫低潮

39 只有懂得感謝的人才會成長

40 在考試前一個月，要重新建檔

41 沒有拚勁的時候，就看部電影

42 就是在痛苦的時候，才更應該當個演員！

43 全像圖學習法

第3章 想要讓頭腦運作更順暢，要多注意身體健康

- 44 健康比生命重要！
 - 45 先知道自己身體的狀況
 - 46 呼吸決定一切
 - 47 血液清澈，對唸書也會有正面影響
 - 48 大腦唯一的能源：葡萄糖
- 後記

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