

東大生！大考贏家的魔法開關



[東大生！大考贏家的魔法開關_下载链接1](#)

著者:岡田真波

出版者:三悅文化圖書事業有限公司

出版時間:2014-8-20

裝幀:平裝

isbn:9789865959791

東大生＝考試贏家

激勵百萬考生東大式超強「心情整理術」！

偷學日本最頂尖學生

「塑造不屈不撓、堅強心靈的方法」

按下「無限讀書力」的神奇按鈕！

讓身心隨時處於最佳狀態，

「幹勁」馬上提升10倍！

越早啟動開關，越早晉升人生勝利組！

無論是誰，都會有失去熱情與幹勁的低潮期。

不管是因為一些無法解決的事情而煩惱，還是為了一些傻事犯錯而懊惱……即使是東大生也不例外！

但要如何在最短時間內有效振作起來，重新燃起熱情動力呢？

本書的作者針對目前就讀東大的學生，進行徹底的問卷調查。精選出50個東大生們在失意時，立即重新振作、回歸原來軌道的方法。不同於一般用一項、兩項條列的舉出，而是採用小短文的方式詳細敘述處境與心境，閱讀起來更容易產生共鳴。

不管是國家會考、證照，還是升學考試都適用的心情整理術。當個能夠掌握自我的人，才能成為考試的勝利者！相信你也能找到打開自己內心那個開關的方法！

作者介紹：

岡田真波，目前就讀東京大學文學部。生於兵庫縣。

國中時期就以東大為目標。高中一年級時，以關西地區代表的身份，參加「全國國高中生辯論大賽」的全國大會。

高中二年級時，擔任學生會幹部。重考時期對心理學感興趣，開始思考東大錄取者與落榜者有什麼不同。進入東大之後，參加「PICASO～東大、早慶暢銷書出版會～」，開始針對東大錄取者的「心靈」進行採訪，將結果彙集成本書。

目錄: 第1章 改變習慣…7
自願擔任要負責任的職務…8
收拾的魔法…12
在咖啡店裝酷…16
用鉛筆唸書…19
當個晨型人…23
打造一個可以專心的環境…29
在星期天晚上塗指甲油…33
第2章 從小動作做起…37
高舉雙手呼喊萬歲…38
把應辦事項寫在手上…42
把熱情開關放在看得到的地方…46
泡澡五分鐘…50

睡前讀一頁書	54
在書桌上放一面小鏡子	57
第3章 找到創意發想開關	61
用精油紓緩不安的情緒	62
改善人際關係的臉部體操	66
拿巧克力餅乾當獎賞	70
照顧觀葉植物	74
靠音樂進入「專注領域」	78
把失敗的理由寫在紙上	81
請別人誇獎自己	85
第4章 相信言靈的力量	89
討厭的時候也要說「謝謝」	90
不說負面用語	94
試著說「算了吧！」	98
自己是否盡了最大的努力	101
試著說「好像很有趣！」	105
第5章 擬定計畫	109
製作自己的筆記本	110
計算唸書時間	114
擬定大目標、中目標、小目標	117
活用手札本	121
安排優先順序	125
將目標數值化	129
第6章 放棄一小部分	133
退租手機	134
大哭一場後入眠	137
體驗「腦筋一片空白」的經驗	140
刻意面對討厭的事物	143
回想痛苦的時刻	147
第7章 改變想法	151
猶豫的時候選擇感到興奮的那邊	152
顧全平衡	155
只看正面	159
幻想好結果和壞結果	163
否定自己	167
第8章 擁有競爭對手與偶像	171
找到自己的節律調整器	172
活用迷妹心態	176
看現充朋友的SNS	180
找一個偶像	183
第9章 不要勉強	187
隨波逐流	188
慢慢戒掉	192
不會勉強自己努力	196
再做五分鐘就好	200
截止日前先放假	204
• • • • •	(收起)

[東大生！大考贏家的魔法開關 下载链接1](#)

标签

管理

思维

学习

177.2

评论

[東大生！大考贏家的魔法開關_下载链接1](#)

书评

[東大生！大考贏家的魔法開關_下载链接1](#)