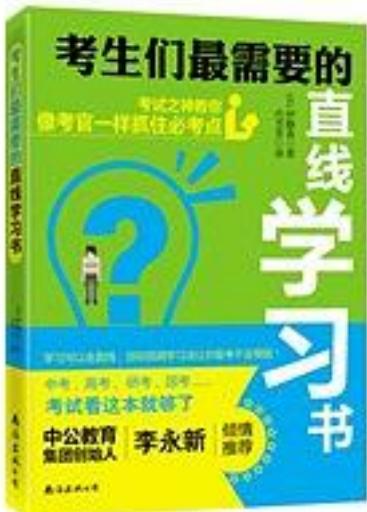


《考生们最需要的直线学习书》



[《考生们最需要的直线学习书》_下载链接1](#)

著者: (日) 伊藤真

出版者:南海出版社

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787544269957

在日本，每年有数万精英参加号称“全球最苛刻”的司法考试，最后只有少部分人能过关，这少数幸运者中就有相当一部分考生来自伊藤培训学校，其校长伊藤真因此被誉为“考试之神”。本书介绍的就是由校长独创的“伊藤学习术”，这套“从目标回溯”的已经过反复验证的高效学习法，专为通过考试而设计，给你真正的上榜力！

作者介绍:

伊藤真，日本司法考试业界的超级明星校长。1958年生于东京，1981年在东京大学念书时通过了司法考试，之后开始为准备司法考试的学生做起了考试指导，成为了一位颇受欢迎的王牌讲师。1995年开办“伊藤真司法考试培训学校（现名伊藤学校）”，通过独创的“伊藤学习法”，让多数学生成短期内通过司法考试，通过率之高位于全国司法考试培训学校首位，被众多考生追捧为“考试之神”。

目录: 第1章 备考必须弄清的10件事
“追求学习量”是最烂的学习法
复印目录帮你把握整体内容
学会从最终目标回溯到现在的思考方法
根据最终结果来调整自己
找出失败的原因才能更好地学习
只有两类问题会出现在考试里
极限之后再走一步
学习也需要“有效的徒劳”
大处着眼, 微小处着手
休息时间定为三小时一次
第2章 掌握学习的技巧
为什么铃木一郎一直做手法练习
自己给自己讲课的妙用
能明确表达喜怒哀乐的人往往记忆力很好
反复练习直到大脑产生错觉
每一张过去的试卷都有意义
这样读书能帮你更有效率地学习
做标记的方法会决定你的成绩
笔记中写上具体例子
让大脑快速运转的方法
调整精神状态的“腹式呼吸法”
预习、复习其实只需10分钟
实现梦想的时间管理方法
结束时再拖延五分钟
当日达到最佳状态的方法
模拟考试时对自己严苛一点
“能力×勇气×学习方法”的乘法
第3章 教你怎样面对挫折
如果你现在陷入低谷, 那么恭喜你了
把焦虑不安的原因全部写在纸上
“精神笔记”和“梦想笔记”
找出你最迫切要实现的梦想
在人生的岔路口做出明智选择
让悲观情绪释放正能量
创造多面性人生为自己减压
善于炫耀自己的“成功报酬”
打造自己专属的“变身魔咒”
注重调节“睡眠、饮食、压力”的平衡
身处低谷, 心在高处
借鉴别人的人生
糟糕的事会成为人生最重要的经历
尽情去做学习以外的“最喜欢的事情”
培养“想象力”, “学习能力”也会增强

第4章 学习能够磨练你的人生
小小的成功体验将强化你的自信
通过中学三年的独立生活我学到了什么
向人请教学习的方法
学习是从量变走向质变的过程
趣味学习的五个阶段
一句话说不清楚就是没有真正学懂
学习不能只见树木不见森林

被告人教会我们的“三个问题”
第5章 助你美梦成真的思考法
该怎样突破人生最大的烦恼
自助者天助之
大声说“一定能成功”
积极的语言给你奋进的力量
有一个迫切想实现的愿望
不要想象十年后的自己
学习的本质意义
“自我满足”是助人成长的动力
学习就是人生的播种
· · · · · (收起)

[《考生们最需要的直线学习书》](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

学习

日本

个人管理

学习方法

自我管理

自我成长

工具书

时间管理

评论

2016.7.30这周工作较忙，断断续续花了一周看完，197页。

个人觉得这本书挺好的，特别是对于我这个没有什么学习方法的人来说，按照里面的方法去实践才是王道。

伊藤真三本系列书之一，还有另外两本时间管理和精准记忆书，看完很受益，颇有相见恨晚之感，墙裂推荐～书不厚，浅显易懂，此书并不单纯讲学习方法，更有作者对人生意义

生活态度的叙述思考，从书中感受到作者的人格魅力，学习中。看完很受益，颇有相见恨晚之感，墙裂推荐～书不厚，浅显易懂，此书并不单纯讲学习方法，更有作者对人生目的生活态度的叙述思考，从书中感受到作者的人格魅力。

后面鸡汤不太喜欢。

改变了我对学习的认识！

行文太啰嗦，而有价值的建议仅三条

学习方法的炼成非一日之功啊

一套三本刷完了。推荐！

大学的时候读过，今天又读了一遍。日本人写的方法论比欧美人写的对我胃口。可能亚洲的考试都更强调记忆吧

说话很啰嗦/很多传达的意思都是我在低谷悟出的道理 / 依然有我不认可的地方
比如对于人生意义的看法 或是为了达到目标对自己的压榨。

那些为中考、高考、国考、研考、司法考……而烦恼的考生们，

伊藤真老师的《考生们最需要的直线学习书》告诉你，学习是有方法的，考试是有捷径的。伊藤真老师从考前准备为基础，配合学习技巧，以及如何面对挫折等方面帮助考生们抓住必考点，助其上榜。很不错的一本书，让我学到很多东西。

[《考生们最需要的直线学习书》 下载链接1](#)

书评

我们要给大家分享的书是《考生们最需要的直线学习书》。
本书作者伊藤真1958出生于日本东京，是日本一家司法考试培训学校的创始人兼校长。他独创的“伊藤学习法”，帮助很多考生在短期内通过考试，被誉为“考试之神”。虽然“伊藤学习法”因司法考试而生，但其中有一些方法...

我是在亚马逊上听“剽悍晨读”的时候，听到的这本书。感觉很有意思，专门讲学习技巧的，正好最近放假有空，就看看。
本书的作者是伊藤真，年少时候是个调皮的坏孩子，后来考上东京大学，毕业之后一边当警卫一边复习，准备了两次就通过了难度极大的司法考试。看之前其实我就大...

在我们国家每年都有数以千万计的考生们。仅2017年，高考生为940万人，国家公务员考生为150万左右，司法考生为65万人，还不包括考研、社会技能考试等热门考试项目。其中司法考试通过人数是8.9万人，通过率为13.75%。
那些为中考、高考、国考、研考、司法考……而烦恼的考生们，...

书中分为5个篇章，第一部分介绍十个要点，概况起来效率、整体与目标。
1、10件事情要弄清楚：量多无用在于质，目录要记牢、目标倒塑、结果调整、失败原因、会与不会（不会要触类旁通）、极限多走一步、徒劳之功（可以围绕相关延伸点拓展，其实跟“会与不会”有所关联）、三小...

[《考生们最需要的直线学习书》 下载链接1](#)