

東大生不藏私

東大生 不藏私

日本第一金榜讀書法

完全公開！日本最頂尖大學、最優秀學生的讀書法

從8000名東大資優生中，選派出的70組必勝K書術！

絕對成功的讀書指南！參加各項考試指揮棒！

記憶法+筆記法+讀書法+時間使用法+讀書復習時間法

→東大生的成績狀，不經私大獨裁！



東大家庭教師友の会 著者
前言序二譯

[東大生不藏私 下载链接1](#)

著者:東大家庭教師友の会

出版者:如何出版社

出版时间:2010-01-25

装帧:平裝

isbn:9789861362410

◎完全公開！ 日本最頂尖大學、最優秀學生的讀書法

- ◎從8000名東大資優生中，嚴選出的70招必勝K書術！
- ◎絕對成功的讀書指南！參加各項考試皆適用！
- ◎記憶法+筆記法+讀書法+時間使用法+讀書欲望持續法
——>東大生的成功訣竅，不藏私大揭露！
保證找到！最適合你的考試必上讀書法
- 擔心沒時間念書、考試科目一堆要從何看起、不知怎麼抓重點、如何把長篇大論牢牢記住……這裡集結全日本最優秀學生的K書法，70招考試致勝秘訣。
- 不管是準備升學考、檢定考，或是各式各樣求職考；不論是要記憶大量知識或是做筆記、閱讀困難的書、有效使用時間、持續讀書欲望等等……用對方法就能讓你事半功倍！
- 一本書從頭讀到尾來記憶：不畫線、不書寫、不作任何記號
- 自創一問一答式的筆記：製作和記憶都很容易
- 將筆記頁面分成左右兩半來使用：東大生常用的有效方法
- 以一小時為單位來製作每天的計畫：確實學習的最強手法
- 猶豫不知該不該畫上紅線時，最好不要畫：重要部分只占三分之一
- 讀書興致高時將吃飯時間延後：勿錯過專心念書的好機會
- 中午以前專心念書，下午可以感覺輕鬆：上午七點至中午是勝負關鍵！
- 丟棄已記得的書：若自認已經「記得」，立即將書丟棄
- 加深印象幫助記憶：難記的內容都畫成圖畫

作者介紹：

東大家庭教師之友會

1992年由具有共同理念的東大學生成立，目前共有8000名東大在學學生登錄，從事家庭教師的派遣事業。另外還為補習班或學校介紹教師、製作各種學習教材等，進行各方面的活動。

以東大家庭教師之友會的名義出版的書籍有《東大學生的智囊》、《東大家庭教師指導簡單！數學檢定三級講座》。

目錄: 前言 絶對成功的K書指南

第1章 東大學生的記憶法

- 丟棄已記得的書：若自認已經「記得」，立即將書丟棄
- 在屋子裡邊走邊大聲朗讀來幫助記憶：活用身體的五種感覺
- 一本書從頭讀到尾來記憶：不畫線、不書寫、不作任何記號
- 邊看電視邊記憶：活用廣告時間！

- 記憶整篇長的文章：閱讀三次勝過手寫一次！
- 使用紅色透明塑膠板以遊戲的心情來記憶：便於製作，也容易記憶
- 塗上三種不同的顏色來記憶：標示已經記住的部分而非應該記住的地方
- 選擇沒有不必要之內容的教材：以單字集中收錄的內容來一決勝負
- 睡眠記憶法：單是睡前用聽的就能記住
- 在筆記本封面書寫重點提示：活用顯眼的地方使效果倍增
- 利用圖像效果來記憶：以遊戲心態製作的圖像在考試時能清晰浮現
- 閱讀一百次的記憶效果不如書寫一次：書寫記憶有助於考試作答
- 將每一頁的內容都記在腦中：將書當成圖像記在腦中
- 讀出聲音來記憶：依科目改變作法
- 加深印象幫助記憶：難記的內容都畫成圖畫

★這種「K書法」也有效果！【記憶法篇】

一天死背十個單字，不如一天粗略暗記三百個單字

先接受模擬考試，逼自己念書

有錯誤的地方，隔天和一周後再複習

第2章 東大學生的筆記法

- 自創一問一答式的筆記：製作和記憶都很容易
- 使用略語和記號：應付說話快速的老師
- 記載弱點的筆記能發揮大效果：將自己較弱的部分整理成一冊
- 善於利用白紙的空間：不需要市售的筆記本

★這種K書法也有效果！【筆記篇之1】

用粉紅、藍色、綠色的螢光色來顯示重要性

筆記中除了上課內容外，也記入自己的感想！

●完全以自己的方式樂在其中的整理筆記：任何內容都能輕鬆記住

●使用題庫不如自己製作問題與解答：確認自己是否已記住

●將筆記頁面分成左右兩半來使用：東大學生常用的有效方法

★整齊書寫VS.隨意書寫

●獨特的故事性筆記法：將上課內容完全記錄下來

●多應用「對話框」筆記法：專門應付教課快速的老師

●完美的筆記有意想不到的效果：還可活用作為模擬試題

●使用多種顏色的筆VS.僅使用單一顏色的筆

●箭頭、記號、框框的使用方法：複雜的結構也不難理解

●無須太過工整的弱點筆記：隨時隨地都能複習、默記

★這種「K書法」也有效果！【筆記篇之2】

筆記中加入塗鴉，加深印象

左右兩側留下較多餘白，視線的移動可減至最低且易閱讀

只製作一本完整的筆記

筆記中除了主幹部分外，還加入一些枝葉

第3章 東大學生的讀書法

- 徹底讀透一本參考書：比讀十本參考書還有效果
- 與其自己製作筆記，不如使用專家出的參考書：感覺不合立即丟進垃圾桶
- 艱深的書即使無法理解，仍應繼續讀下去：不懂的地方一併處理
- 熟讀容易忽略的「本書使用方法」：理解參考書的編排方式
- 猶豫不知該不該畫上紅線時，最好不要畫：重要部分只占三分之一
- 使用漫畫的輕鬆K書法：反覆閱讀也不覺枯燥
- 小範圍重點性的反覆閱讀：順利理解參考書內容的秘訣

★徹底讀透一本參考書VS.配合用途使用多本參考書

●閱讀艱深的書之前，先找尋相關雜誌：挑戰高難度書籍的好方法

●若不適合就大膽的更換參考書：依不同用途多準備幾本

●單純的閱讀採取臥姿而非坐在書桌前：單純的閱讀推薦這種方法

★這種「K書法」也有效果！【讀書篇】

比較數十本參考書，選擇較自己程度高一級者

長時間一點一點閱讀，不如短時間一口氣念完

先熟讀目錄與前言

參考書的封面也善加利用

第4章 東大學生的時間使用法

- 一秒鐘的短暫時間也能記住一個單字：短時間注意力容易集中
- 以一小時為單位來製作每天的計畫：確實學習的最強手法
- 想休息時就休息：長時間念書未必有效
- 邊看電視邊解數學難題：順利解開數學難題的好方法
- 中午以前專心念書，下午可以感覺輕鬆：上午七點至中午是勝負關鍵！
- ★一定要坐在書桌前念書VS.隨時隨地都可念書
- 想睡覺時用來默記：獨樹一格的時間利用術！
- 精細計算一整年的日數來分配讀書內容：確實達成讀書目標！
- 每念書兩小時要設定一小時預備時間：獲得高於目標的成果
- 集中注意力，在上課時當場理解新知識：上課時是勝負關鍵
- 以緊張感克服賴床：白天小睡三十分鐘輕鬆念書
- 由於時間不足，只記住結論部分：沒有必要記住教材的所有內容
- 配合目的來設定念書時間：不要被每一堂九十分鐘的上課時間所拘束

★這種「K書法」也有效果！【時間的使用篇】

不論假日或平日都以相同的生活節奏來念書

每天早上多念書十分鐘可產生很大的信心

以十分鐘為單位設定讀書計畫，自然不敢偷懶

每念一小時獎勵自己十五分鐘，以維持K書欲望

第5章 東大學生讀書欲望持續法

- 利用口香糖隨心所欲的控制注意力：配合疲勞程度調整休息方式
- 想像理想的自己：擺脫低潮的方法
- 利用「不純」的動機：懷抱強力動機者才能夠獲勝！
- 將讀書轉變為「快樂的事」：每天長時間埋首K書也不覺辛苦！
- 各科目分別使用不同的筆記本：新鮮感油然而生
- 有睡意時就暫時擱下書本去休息：激發面對危機時的潛在力量
- 利用時間固定的電影DVD來調劑心情：能立即轉換心情
- 改念較輕鬆的內容以找回讀書欲望：即使已經厭煩仍不離開書桌
- ★想像成功的樣子VS.想像失敗的樣子，促使自己努力
- 將筆記製作成藝術作品可提高讀書興趣：大幅提升讀書欲望
- 彈奏鋼琴，恢復精神：轉換心情的絕對條件
- 戀愛的心情引導出讀書欲望：僅適合女性的K書法
- 向周遭宣告後就無法退縮：如果想非達成目標不可的話
- K書要在適當的環境下進行：運用環境影響力
- 活動身體比小睡更有效果：慢跑十五分鐘可趕走睡意
- 使用有格子的筆記本練習整齊書寫：提高K書欲望的方法
- 盡情玩樂十五分鐘可提高讀書動力：不可虛度休息時間
- 利用阪神球迷的心理，讓自己走向書桌：一面聽收音機一面念書具有效果
- 重視一起念書的友人：維持讀書欲望的關鍵人物
- 在快樂的心情與義務感之間取得平衡：維持讀書動力的方法
- 在書桌前讀膩了，轉移至秘密地點：意外的讀書場所
- 讀書興致高時將吃飯時間延後：勿錯過願專心念書的好機會
- 若覺得讀得辛苦，就應檢討當初的目標：過於勉強只會造成反效果

★這種「K書法」也有效果！【持續篇】

每周設定一天絕對不念書的日子

每一科只念一小時，每天接觸不同的科目

散步和肉包的樂趣成為持續念書的關鍵

口中實際喊出：「繼續加油！」

用數字來顯示應達成的目標

· · · · · (收起)

标签

学习方法

东京大学

学习

日本

读书

笔记

學習法

方法

评论

水文，谨慎阅读

标准的翻几十分钟就能翻完的书；宝岛和脚盆国中学生的学习方法书（未见其明..）可能就是这样的，“日本味”好浓重；这本书感觉上去是本可以误人子弟的书。

红盖板的那一条有用。其他都是扯淡。

最大的收获就是红色垫板。

看目录就行了

为什么这本书评价这么低。。。其实我觉得还不错啊，有些启发

其实很蛋疼。。。各种矛盾观点

二星半

能够收录完全相反的学习方法，这种态度值得赞赏。其中，交男友再踢掉读书法真是给我留下了深刻的印象，这种丧心病狂的方法居然也堂而皇之推广 ...

不过尔尔

各种奇怪的读书方法。一些做笔记的方法值得借鉴。

有一点参考价值

有很多值得参考的tips

不是读书法，是应试读书法。

来晚了！

很快就可以翻完。还是从一些人的做法上得到一点启发的。与其说是书，感觉更像几份调查统计。

有一些技巧可用，各取所需。

一堆旁门左道，看一遍目录就知道讲的什么。

個人成功學不可複製。

有用的内容其实并不多，而且大多说出来的都是想当然“成功秘诀”，主要原因并没说出来

[東大生不藏私 下载链接1](#)

书评

从高中毕业17年了。上学时就一直对“第一名”很是向往，其实我自己除了小学拿过几次双百，之后读到高中都未进过年级前200名（上大学一个年级就一个班，一个班全体14人，哈！）。当然了，现在回想起还俺还是比较努力的，成绩不好不是因为同学多，完全是因为自己学习没有掌握方法...

虽然我把此书归类到个人修炼类，其实更像是一本厕所读物。
这本书分五章，分别是记忆法，...，时间使用法和读书欲望持续法。每一章由一个东大学子的现身说法组成。所谓前言不搭后语，前文和后文矛盾。
见识了各种奇葩的K书（嗯，台版书）方法后觉得自己好单调啊，意志力好差：...

[東大生不藏私 下载链接1](#)