

<<日本第一金榜读书法>>

图书基本信息

书名：<<日本第一金榜读书法>>

13位ISBN编号：9787550701717

10位ISBN编号：7550701717

出版时间：2011-8-1

出版时间：海天出版社

作者：东大家庭教师之友会

页数：187

译者：田园

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：<http://www.tushu007.com>

<<日本第一金榜读书法>>

前言

前言 世界顶尖学府高材生的K书指南 东京大学是日本第一学府。通过认真念书考进这所顶尖大学的东大学生，可以说都是学业上数一数二的精英，是学业上的成功者。

那么这些“K书高手”采取的究竟是什么样的读书法呢？目前在学的东大学生大约有八千人，作者访问了“东大家庭教师之友会”的学生，请教他们读书的秘诀。发现大家分别采取了多变而且相当有趣的K书方式。

有学生灵活地充分运用身体的五种感觉，以独特的方式对学习内容记忆；有的学生并不使用笔记本，而是将课堂内容记在白纸上；也有学生利用电视节目中间插播广告的时间来念书，或每念完一个段落便尽情的弹奏钢琴……

他们使用的K书法，有正面攻击法，也有小技巧使用法，十分地多样化。

虽然方法各不相同，但不可思议的是，这些方法有一个共通点，就是都有其道理，可行度非常高，并非仅仅适用于创造出该种学习法的学生自己。

想想看，这些学生为了应付各种考试科目，必须将大量知识准确地输入到头脑中，并将其作为武器协助他们闯过高考这个最大的难关。

所以说，他们所采用的K书法，当然隐藏了不少“诀窍”，有值得我们借鉴的地方。

众所周知，念书并非一味埋首苦读就能获得成果。

因为方法的不同，有的人白费时间，有的人却能事半功倍。

以下介绍的各种读书法，都是“学业上的成功者”东大学生们实际采用的方法，因此效果十分有保证，也相当值得我们仔细研究。

本书将东大学生所采用的K书秘诀分成“记忆法”、“笔记法”、“读书法”、“时间使用法”和“读书欲望持续法”五个部分。

对于不知道什么方法才适合自己、读书效果不明显或是因为根本不爱念书而认为念书很痛苦的人，希望本书能成为对大家有帮助的K书指南。

<<日本第一金榜读书法>>

内容概要

这样K书进名校！

强效记忆法+完整笔记法+快速阅读法+提高效率法+摆脱低潮法=进入顶尖名校！

你可能尝试过多种记忆法，但一定没用过“红色塑料板游戏记忆法”；你可能习惯从A到Z记忆单词，但一定没想到“用自制单词集为记忆蓝本”；你可能一直在有横线的本子上记笔记，却一定想不到用白纸记笔记更灵活；你可能经常从左到右抄录笔记，但一定没试过将笔记页面对折后再使用；你雄心勃勃的为考试制订计划，却虎头蛇尾，只因你不知“设定缓冲时间”。

当然，如果你已使用了《日本第一金榜读书法——东京大学不是梦》的K书秘诀，同时也足够勤奋与坚持，却依然效果不佳，那么请试试本书的最后绝招——K书秘诀71：不妨改变原来的志向。因为这已不再是方法的问题，而变成人生方向的选择了。

现在，打开这本《日本第一金榜读书法——东京大学不是梦》，你将成为与众不同的K书达人。

<<日本第一金榜读书法>>

作者简介

东大家庭教师之友会，1992年由具有共同理念的东大学生成立，目前共有8 000名东大在校学生登录。该组织主要为东大学生介绍家庭教师等工作，另外还为补习班或学校介绍教师、制作各种学习教材等。以东大家庭教师之友会的名义出版的畅销书有《东大学生的智囊》、《东大家庭教师指导》。

<<日本第一金榜读书法>>

书籍目录

前言 世界顶尖学府高材生的K书指南

强效记忆法

K书秘诀1 丢弃已熟记的书本

K书秘诀2 大声朗读助记忆

K书秘诀3 一气呵成通读记忆法

K书秘诀4 利用广告时间来记忆

K书秘诀5 记住整篇文章

K书秘诀6 红色塑料板游戏记忆法

K书秘诀7 涂上不同颜色标志记忆点

K书秘诀8 以自制单词集为记忆蓝本

K书秘诀大比拼 阅读记忆法VS手写记忆法

K书秘诀9 睡眠记忆法

K书秘诀10 利用笔记本封面提示记忆

K书秘诀11 图像记忆好处多

K书秘诀12 一边书写一边记

K书秘诀13 将整页内容记入脑中

K书秘诀14 借助声音更易于记忆

K书秘诀15 将难记的内容做成图画

这样K书也有效（强效记忆法）

完整笔记法

K书秘诀16 自创一问一答式笔记法

K书秘诀17 使用简称和记号做笔记

K书秘诀18 小小“错题集”发挥大效果

K书秘诀19 善于利用白纸的空间

K书秘诀20 用自己的话整理笔记

K书秘诀21 在笔记本上设计问题与答案

K书秘诀22 将笔记本页面对分后再使用

K书秘诀大比拼 整齐书写VS随意书写

K书秘诀23 用故事记笔记

K书秘诀24 “对话框”笔记法

K书秘诀25 笔记做完后要作整理I

K书秘诀大比拼 使用多色笔VS使用单色笔

K书秘诀26 箭头、记号、框框的使用方法

K书秘诀27 制作“错题集”无需太工整

这样K书也有效（完整笔记法）

快速阅读法

K书秘诀28 彻底读透一本参考书

K书秘诀29 使用专家编写的参考书

K书秘诀30 跳过不懂的地方大胆读下去

K书秘诀31 容易忽略的“参考书使用法”

K书秘诀32 确定重点后再作记号

K书秘诀33 选择用心编写的漫画教材

K书秘诀34 背诵记忆的时候不要贪心

K书秘诀大比拼 精读一本VS泛读多本

K书秘诀35 先从较简单的资料读起

<<日本第一金榜读书法>>

K书秘诀36 果断丢掉不合适的参考书

K书秘诀37 坐着读不如躺着读

这样K书也有效（快速阅读法）

提高效率法

K书秘诀38 一秒钟也能记住一个单词

K书秘诀39 以小时为单位制订每日计划

K书秘诀40 不要长时间学习

K书秘诀41 边看电视边解数学难题

K书秘诀42 在最有效率的时间段学习

K书秘诀大比拼 坐在书桌前学习VS随时随地学习

K书秘诀43 出现睡意时最适合用来默记

K书秘诀44 根据目标安排学习计划

K书秘诀45 学习时要设定缓冲时间

K书秘诀46 当场理解课堂知识

K书秘诀47 用危机感克服赖床习惯

K书秘诀48 时间不够时只记结论

K书秘诀49 根据需要设定学习时间

K书秘诀51 憧憬理想的自己

K书秘诀52 利用“不纯”的动机

K书秘诀53 将学习转变为最快乐的事

K书秘诀54 不同科目使用不同的笔记本

K书秘诀55 不与睡魔对抗

K书秘诀56 利用DVD来调剂

K书秘诀57 适当放松以找回学习欲望

K书秘诀大比拼 积极的想法VS消极的想法

K书秘诀58 将笔记艺术化可提高学习兴趣

K书秘诀59 弹奏钢琴，恢复精神

K书秘诀60 用恋爱心情引导学习欲望

K书秘诀61 将梦想公开后就无法退缩

K书秘诀62 K书要在适当的环境下进行

K书秘诀63 活动身体比小睡更有效果

K书秘诀64 整齐书写笔记可赏心悦目

K书秘诀65 尽情玩乐十五分钟可提高学习动力

K书秘诀66 把目己“哄”向书桌

K书秘诀67 重视一起学习的友人

K书秘诀68 在快乐与学习之间寻求平衡

K书秘诀69 在书桌前读腻了不如换个地方

K书秘诀70 读到兴起时不妨废寝忘食

K书秘诀71 不妨改变原来的志向

这样K书也有效（摆脱低潮法）

附录

心理测验I：你的学习习惯好吗？

心理测验II：你适合哪一种职业？

<<日本第一金榜读书法>>

章节摘录

强效记忆法 K书秘诀4 利用广告时间来记忆 活用广告时间！

（长谷川学 文科一类一年级） “默记是可以利用零碎的空余时间来进行的。

”甚至有人利用广告时间来记忆，这个人就是长谷川学。

他说：“与其在广告时间休息不如利用它来多记一些东西。

虽然很难利用短暂的时间来记忆太多事情，但记住一两项仍是可能的。

”要把握住零碎的时间并在不安静的环境下进行记忆，当然有诀窍。

“由于电视广告的时间十分短暂，所以不要太贪心，例如想一口气就记住五个单词，最好轻松为之，保持‘能记一点是一点’的想法，反而容易记住。

当然，如果电视节目太精彩使得你无法集中精神去记忆，也不必勉强或懊恼。

因为只有保持轻松的心情，才会有理想的效果。

” K书秘诀6 红色塑料板游戏记忆法 红色塑料板便于制作，也有助于记忆。

（佐藤礼奈 工学系三年级） 透明的红色塑料板已经成为学生K书时必不可少的工具。

这种塑料板的作用就是将其盖在专用的绿色笔涂过的部分或是用红笔书写的文字上，就可以将它们隐藏起来。

佐藤礼奈就是众多喜爱使用此工具的学生之一。

“将红色的塑料板盖在文字上面就可以使文字消失，有种在玩游戏的感觉。

而且实际使用过之后发现它真的相当有用。

念书的时候把需要记忆的内容隐藏起来，这个方法颇适合用来默记。

” 佐藤对这种工具赞不绝口。

她认为背书时单纯使用荧光笔或彩色笔来做记号帮助记忆并不是好方法。

“用荧光笔或彩色笔做记号，会发生以为自己已经记住了，事实上并未记住的情形。

因为单单是阅读重点部分并不可靠。

还是得将重点掩盖起来，检测一下自己是否真的能把内容确切地背出来。

” 那么她是如何使用这种红色塑料板的呢？

“做笔记的时候把老师重点讲解或写在黑板上的内容用红笔写下来。

复习时用红色塑胶板把这些内容‘隐藏’起来，于是笔记就成了现成的题库。

” 这样一来就可以把笔记当做练习册，自己反复进行复习与测验。

“先阅读一两遍，然后再用红色塑料板把要记得的内容盖起来，没有记住的地方画上記号，再多读几次。

只要连续阅读三次以上基本上都能把内容记住。

另外，上下学搭乘公车时再一手拿着红色塑料板一手拿着书，用轻松的、像是在玩游戏一样的心情复习一下，效果会更好。

” K书秘诀9 睡眠记忆法 利用睡前“听课文”的方法来帮助记忆。

（藤田智泰 文科二类一年级） 关于英语的学习，很多东大学生都认为：“应该先把意思理解好了再进行记忆。

”所以他们习惯于先翻字典仔细查证英文单词的意思，然后把文章分解成几个部分，逐段翻译成日文，然后必须把文章出现的每一个陌生的单词都记住。

实际上这并不是好的学习方法。

要读懂较长的英文文章，必须从通读全文出发，尝试从整体上理解文章的意思。

为了达到这个目的，倚靠上下文的关系推断出某些陌生单词的意思，然后进行“直接理解和记忆”是非常重要的。

本节提到的藤田智泰，就是十分推崇“直接理解记忆”的其中一名学生。

“遇到特别重要的英文单词，我会把整篇文章记下来。

因为这样可以同时记住文章的结构、关键的句式或短语等。

” 藤田的做法也非常有趣。

<<日本第一金榜读书法>>

“我通常会在睡前靠‘用耳朵听’这个办法来帮助记忆。

当我出现睡意时，就打开提前准备好用来收听英文的设备，例如MP3之类，然后边听边入睡，这已经成为我每天的例行功课。

这种做法很神奇，即使你已经进入睡眠状态。

但只要每天反复听，仍然能在脑中留下深刻印象。

“这种‘睡眠记忆法’最让人吃惊的地方就是，即使使用的人没有刻意地、专心致志地聆听，但只要不断重复，还是能把一定程度的内容记住。

“通常我会选择在入睡前听一些已经理解了英文文章，之所以选择听这些已经理解的内容是因为那样便无需再动用到脑力，也可以防止陷入思考的漩涡而导致睡眠质量下降。

每天听三十分钟已经理解的英文文章，同样的内容不断重复，自然就可以记住整篇文章的文法和句式结构，还能记住单词的读音。

但千万不要有“非记住不可”的想法，只要保持轻松的心情单纯地去收听即可。

其实，在入睡的状态下，也只能听而已。

“虽然使用这种记忆法成效较缓慢，同一篇文章需要花费多日才能记住，但这种轻松的不必花费太多精神的，只要在入睡前单纯靠听就能在脑中留下印象的记忆法，十分适合不善于记忆的人一试。

完整笔记法 K书秘诀19 善于利用白纸的空间 不需要市售的笔记本。

（原田直之 经济系三年级） 学生们惯常使用的笔记本通常都是固定尺寸，上面印有横线的常见款式。

也有不少人使用活页笔记本。

但原田直之却喜欢使用完全空白的白纸来取代普通的笔记本，这种做法相当特别。

“重新整理课堂笔记，或是解题打草稿，我都使用A4打印纸。

因为空白的纸张适合日后补充数据，也可以弹性地、不规则地在上面书写内容。

“原田表示，他原先也是使用普通的笔记本，但后来发觉不如使用白纸方便。

“印了线的笔记本使人不自觉地每一行写满。

也有人为了预留空位而间隔一行书写，这样看起来则会显得松散，看起来很奇怪。

但如果将每一行都写满，以后就无法再补充资料，有需要修改的时候也很不方便。

因此我改变想法，决定改用完全空白的纸张。

“没有印刷线条的白纸，可以不受空间限制地自由书写，这样对我来说非常方便。

以前记笔记时，常要提醒自己留出一定空白，以备将来补充资料或者更改，但仍然常常会忘记。

改用白纸后就无需再拘泥于这些规则。

而且，白纸上不论如何书写文字，仍然到处都可以找到空白，便于以后补充数据。

“……

<<日本第一金榜读书法>>

媒体关注与评论

成功源于有效的学习，现代管理学之父彼得·德鲁克强调“专心是一种勇气”，这本《日本第一金榜读书法》的“K书法”就是告诉学生如何专心而有效地学习。

——北京彼得·德鲁克管理学院 悬梁刺股，凿壁偷光……NO，NO，这些招数已经Out了，东京大学学子将独门学习秘籍倾囊相授，无论你百般挑剔，总有几种适合你。

——《高考金刊》主编 何林衡 对于一名学生来讲，掌握一种好的有效率的学习方法，无疑是促进自身全面发展的最基础保障。

这本《日本第一金榜读书法》里的点点滴滴，正是那些身怀“学习绝技”的师兄师姐们一次对后来者毫无保留的面授机宜。

——中国教育新闻网运营总监 《中国教育报》资深记者 齐林泉

<<日本第一金榜读书法>>

编辑推荐

记忆不牢？
笔记太慢？
时间不够用？
计划不能完成？
学习不能坚持？

别着急！

《日本第一金榜读书法》帮你一一搞定！

亚洲一流大学顶尖学生的Smart学习法
曾经的东大精英！

诺贝尔奖得主大江健三郎！

政坛风云人物鸠山由纪夫！

入读名校的秘籍！

8000名东大高材生实战总结70招必胜K书秘诀！

<<日本第一金榜读书法>>

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:<http://www.tushu007.com>