

<<我这样考上东大和哈佛>>

图书基本信息

书名：<<我这样考上东大和哈佛>>

13位ISBN编号：9787811279122

10位ISBN编号：7811279126

出版时间：2010-8

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：[日] 本山胜宽

页数：208

译者：欧凯宁

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>

<<我这样考上东大和哈佛>>

前言

“我想要变得很会读书。

” 每个人多少都会有这样的愿望。

无论你是想要考试考一百分的小学生，想要考上第一志愿的高中生，想要说一口流利英文的大学生，想要在职场上表现出色的上班族，甚至是想要学韩文好看韩剧的家庭主妇……都是这样想的。

所以，只要会读书，人生就有更多可能性，距离梦想也更近，而且收入会比以前高，周遭的人也会更加注意你的存在。

“很会读书”，可说是成功人生的关键。

但是，有信心自称“我很会读书”的人却不多。

我想应该没有多少人敢拍胸脯说：“我就是靠读书获得成功、开拓美丽人生的啊！”

” 一般人多半会说：“读书？”

这个有点……” “我不擅长考试啊！”

” “我比较适合出卖劳力！”

” 此外，我们也常常听到“我虽然很想用功读书，但就是动不起来……” “我经常买书要读，但是翻两三页就烦了……” “我根本不知道要怎么读书啊！”

”之类的说法。

其实很多人都认为自己生来就不是读书的料，自己的脑袋就只有这个程度而已。

这种说法完全错误。

只要是人，任何人都可以把书读好，并靠读书获得成功。

读书跟当职棒选手、影视巨星不一样，就算没有资质，只要方法正确，任何人都能成功达到目标。

我这辈子没上过辅导班，也没请过家教。

因为我从小家境贫困，一直以来都只有上地方公立国高中的份（日本的地方中学教学水平较低）。每天就是参加棒球队的活动，而且从初中开始就要打工，实在没有多少时间读书。

即使如此，我还是应届考上东京大学，而且毕业之后，更从完全听不懂英文的状态下，一路用功考上了哈佛大学。

之前我并没有特别注意，如今回首往事，才发现自己一直都是“以类似的方法”来成功学习的。

无论你是受“填鸭式”的应试教育，还是重视“个别差异”的欧美素质教育，都适用此种“类似的方法”通过高考的独木桥。

想要成功学习，有一定的法则。

我将它称为“成功学习方程式”。

我的成功学习方程式，可用以下公式表示：

<<我这样考上东大和哈佛>>

内容概要

本书详细地介绍了作者成功考上东京大学和哈佛大学的高效学习法，分别从“资质”、“策略”、“时间”和“效率”四大因素来分析提高学习成绩的可行性。

向读者公开了“锻炼资质”的方法，指导读者如何“制订学习策略”和“充分利用时间”及“提高学习效率”的诀窍。

另外，本书对上班族自学以及学习外语都极有指导性。

在日本一出版就引起了学生、家长和公司职员们的争相抢阅，并已被译为简繁体中文、韩语等多种语言。

<<我这样考上东大和哈佛>>

作者简介

作者：本山胜宽（Katsuhiko Motoyama）

1981年出生于日本大分县。
东京大学工学院系统创建学系毕业。
哈佛大学国际教育专业博士。
日本最大的非营利性机构——日本财团发行部门负责人。

年轻时双亲皆不在家中，过着极贫苦的打工生活，高三上学期考试被判定为“不可能上榜”，但靠着独创的学习法自学，不参加任何辅导班，不请家教，快速提升成绩，应届顺利考上了东京大学。

后来，他又靠着不到一年的自学，从TOFEL•GBT只有180分、GRE•Verbal只有280分的水平，达到了TOFEL•GBT273分、GRE•Verbal620分的优秀成绩，并成功考入哈佛大学。
到韩国留学才一年，就考过了韩语能力考试六级（最高级）；同时利用上下班搭车的时间，自学三个月，成功考过西班牙语等级考试五级。

个人博客：“BOYS, BE HUNGRY！”

<http://d.hatena.ne.jp/theternal/>

作者经纪公司：Appleseed Agency

<http://appleseed.co.jp/>

译者：欧凯宁

曾任职日语专利事务所。

喜爱影片创作、翻译工作和生活中的一切创意新鲜事物，对中世纪武器颇有研究，现为专职翻译。翻译的作品有《思考力革命》、《最强整理术》、《小店钱滚滚》等书。

<<我这样考上东大和哈佛>>

书籍目录

前言：成功学习方程式=16倍速学习法让我成功考上东大和哈佛的学习法；从偏差值50左右起步，自学一年应届考上东大；不懂英文也能考上哈佛；就算没有语言天分，多少也能学点语言！

把“成功学习方程式”套用在外语学习上分析四个参数——资质 平日下工夫，头脑越用越好分析四个参数——策略 辅导班卖的是策略 制订策略，就能锻炼资质分析四个参数——时间 用方法与结构，将努力与毅力拉到最高点分析四个参数——效率 注意力最集中的人，才能取得最后的胜利Part 1 “资质”是可以锻炼的；头脑好不好，不是“只”靠天生决定的；“资质好坏”是成功学习方程式的“变量”；头脑可以靠锻炼来改变吗？

召唤脑中的精英部队；一切从“阅读、书写、算数”开始！

为什么“阅读”很重要？

为什么“书写”很重要？

为什么“算数”很重要？

增强“阅读能力”的成功学习法：1. 随身携带书2. 靠15秒速读和参考文献找好书3. 一边画线一边读书4. 漫画书 小说 入门书 专业书5. 实用书只要针对重点与实例速读就行了6. 好书要读出声音，要反复阅读7. 整理排列书本，就能整理知识8. 整理“我的最爱”网站9. 活用PDF文件；增强“阅读能力”就能增强“听力”；以“输出思考”获得了解事情的能力提高“书写能力”的成功学习法：1. 靠书写来整理头脑、记忆事物2. 提高基础资质的笔记写法3. 绝对别做太独特的笔记4. 增加脑力的博客活用法5. 看完书一定要写摘要6. 30分钟内整理在一张A4纸上7. 书写时要写出根据来源

擅长数字，就能享受人生加强“处理数字能力”的成功学习法：1. 让四则运算更加快速2. 就算是电玩、运动、单纯作业也能让头脑变好3. 想想飞机比汽车快多少；头脑是身体的一部分

分解资质因子；Part 2 具备取得胜利的“策略”；多数人学习时只是应付而已；我所主张的“构成策略的要素”；首先要“树立目标”接着要“搜集信息”“计划法”的重要性 在“动机”上下工夫能够制订优越策略的“目标树立法”：1. 一切都从目标的具体化开始2. 没有期限的目标，只是做梦而已能够制订优越策略的“搜集信息法”：1. 知己知彼，百战不殆2. 询问这方面的专家或前辈3. 好好阅读金榜题名体验&上榜手册4. 用历年真题、模拟考来了解自己目前的水平能够制订优越策略的“计划法”：1. 设定目标期限就是计划法的第一步2. 横向分解目标的要素3. 纵向分解目标的时间轴4. 靠着高低起伏的分解法，从起跑线冲刺5. 克服弱点就是逆转成功的捷径能够制订优越策略的“动机”：1. 宣布目标以维持动机2. 想象成功的瞬间与达到目标后的景象3. 将目标分解成动机的来源4. 如何度过学习之外的时间；策略思考就会强化资质本身...；Part 3 要怎么挤出“时间”呢？

最后还是靠学习时间决胜负；人一天可以学习14个小时；1小时×一年的学习量=12小时×一个月的学习量挤出“时间”的功夫：1. 慢慢增加学习时间，让身体习惯2. 把增加学习时间这个目标，当成动机来源3. 学习时间要分割成小块4. 用时间比重排出生活的优先级5. 上学通勤时间也是学习时间6. 厕所和房间墙壁上贴便利贴7. 把娱乐时间变成学习时间8. 有策略地分配时间9. 减少浪费，有效运用时间；靠着“动机”和“工夫”增加学习时间；Part 4 靠诀窍与注意力提高“效率”！

学习效率=诀窍+注意力；你是否正在使用没效率的学习法？

提高学习“效率”的诀窍：1. 学习的核心就是解出考题2. 不要害怕面对分数！

3. 不停地重复输入、输出4. 选择适合自己熟练程度与个性的题库5. 用印象与关键词来抓重点的默背法6. 不要死背公式，要用逻辑推导7. 以重要性决定优先级8. 参考书上要画线及作记号，还要随手做笔记提高注意力以提高“效率”：1. 准备一个学习环境...2. 消除烦恼，提高注意力3. 学习之前要设定目标和限制时间4. 休息时间的管理5. 要能自由运用集中注意力的开关6. 以玩乐感与好奇心享受学习7. 感觉每天的学习都像上考场；瞬间最集中的注意力可以决定胜负结论：成功学习方程式=16倍速学习法附录

：成功学习方程式=16倍速学习法检查表后记：学习，是所有人平等拥有的自由实践能力

<<我这样考上东大和哈佛>>

章节摘录

前言：成功学习方程式=16倍速学习法 “我想要变得很会读书。

” 每个人多少都会有这样的愿望。

无论你是想要考试考一百分的小学生，想要考上第一志愿的高中生，想要说一口流利英文的大学生，想要在职场上表现出色的上班族，甚至是想要学韩文好看韩剧的家庭主妇……都是这样想的。

所以，只要会读书，人生就有更多可能性，距离梦想也更近，而且收入会比以前高，周遭的人也会更加注意你的存在。

“很会读书”，可说是成功人生的关键。

但是，有信心自称“我很会读书”的人却不多。

我想应该没有多少人敢拍胸脯说：“我就是靠读书获得成功、开拓美丽人生的啊！”

” 一般人多半会说：“读书？”

这个有点……” “我不擅长考试啊！”

” “我比较适合出卖劳力！”

” 此外，我们也常常听到“我虽然很想用功读书，但就是动不起来……” “我经常买书要读，但是翻两三页就烦了……” “我根本不知道要怎么读书啊！”

”之类的说法。

其实很多人都认为自己生来就不是读书的料，自己的脑袋就只有这个程度而已。

这种说法完全错误。

只要是人，任何人都可以把书读好，并靠读书获得成功。

读书跟当职棒选手、影视巨星不一样，就算没有资质，只要方法正确，任何人都能成功达到目标。

我这辈子没上过辅导班，也没请过家教。

因为我从小家境贫困，一直以来都只有上地方公立国高中的份（日本的地方中学教学水平较低）。每天就是参加棒球队的活动，而且从初中开始就要打工，实在没有多少时间读书。

即使如此，我还是应届考上东京大学，而且毕业之后，更从完全听不懂英文的状态下，一路用功考上了哈佛大学。

之前我并没有特别注意，如今回首往事，才发现自己一直都是“以类似的方法”来成功学习的。

无论你是受“填鸭式”的应试教育，还是重视“个别差异”的欧美素质教育，都适用此种“类似的方法”通过高考的独木桥。

想要成功学习，有一定的法则。

我将它称为“成功学习方程式”。

我的成功学习方程式，可用以下公式表示：

<<我这样考上东大和哈佛>>

编辑推荐

日本亚马逊书店畅销书排行榜冠军！

最受考生和家长们追捧的学习指南！

激励了数千万日本人的学习心法！

！

台湾金石堂、博客来网上书店读者一致好评！

！

不上辅导班，不请家教，不上一流高中，也能考上东大，英文烂照样留学哈佛！

！

只要你方法用对，就可以提高成绩！

！

百试百中的“16倍速学习法”，让你一次搞定高考、国考等各种决定人生的目标！

！

日本及美国最顶尖大学的优秀学生的读书法！

绝对成功的读书秘籍！

保证适用各种考试！

！

用学习渡过失业危机！

靠读书争取永不被淘汰的人生！

激励了数千万日本人的学习方法！

· 早知道，就把书读好！

人人都希望“把书读好”：想金榜题名的莘莘学子，想考取证书的待业人士，想说一口流利英文的上班族，想要学韩文看韩剧的家庭主妇……“很会读书”是成功人生的关键。

· 曾经努力过，但成绩仍未见起色？

不擅长学习的人，通常是因为懒得用脑、不懂方法、没有目标。

读书无关资质，只要方法正确，任何人都能达到目标。

· 一次搞定大考、证书考试、外语等学习目标！

！

任何人都能马上执行的成功学习方程式。

任何教学理念都可用此法成功通过大考。

任何资质的人都能在瞬间提高将学习效率两倍。

做好听、说、读、写基本功，锻炼“资质”。

利用瞬间最集中的注意力应付考试、学习新知识。

无私传授活用时间、制订计划、搜集信息的诀窍。

百试百中的16倍速学习法！ 成功学习方程式=资质×策略×时间×效率 增强“阅读能力”的成功学习法 1. 一边画线一边读书；好书要读出声音，要反复阅读 2. 靠15秒速读和参考文献找好书 3. 实用书只要针对重点与实例速读就行了 4. 整理排列书本以及最喜爱的网站，就能整理知识

提高“书写能力”的成功学习法 1. 靠书写来整理头脑、记忆事物 2. 绝对别做太独特的笔记 3. 活用博客增加脑力 4. 30分钟内整理在一张A4纸上 能够制订优越策略的“搜集信息法”和“动机术” 1. 知己知彼，百战不殆；询问专家或前辈 2. 阅读别人的金榜题名心路历程 3. 用历年真题、模拟考试来了解自己的水平 4. 想象成功的瞬间与达到目标后的景象

挤出“时间”的功夫 1. 慢慢增加学习时间，让身体习惯 2. 上学路上的时间也是学习时间 3. 在厕所和房间墙壁上贴便利贴 4. 把娱乐时间变成学习时间 提高学习“效率”的诀窍 1. 学习的核心就是解出考题；不要害怕面对分数 2. 选择适合自己熟练程度与个

<<我这样考上东大和哈佛>>

性的题库 3. 默背时要用印象与关键词来抓住重点 4. 不要死背公式, 要用逻辑推导 集中注意力以提高“效率” 1. 准备一个学习环境; 消除烦恼, 提高注意力 2. 学习之前要设定目标和限制时间, 并管理休息时间 3. 以玩乐感与好奇心享受学习 4. 感觉每天的学习都像上考场。

<<我这样考上东大和哈佛>>

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>