

## <<能人学习法>>

### 图书基本信息

书名：<<能人学习法>>

13位ISBN编号：9787544242868

10位ISBN编号：7544242862

出版时间：2008

出版公司：南海出版公司

作者：安河内哲也

页数：159

译者：冯硕

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>

## <<能人学习法>>

### 前言

会学习是很酷的事 作为一名补习学校的老师和研修班讲师，在教学现场我感到，在日本社会中根深蒂固地存在着把学习当成“坏事”的风气。

或许是由于这个原因，许多人不愿意让别人知道自己在学习。

但是，我觉得这很奇怪。

我要说的是学习并且会学习是非常帅、非常酷的事。

这一点进入社会便一目了然。

试想一下我们周围那些充满干劲、努力工作的人们的身影，他们中恐怕大多数都是些勤奋用功的人吧。

学生时代，受欢迎的是那些贪玩的人，努力学习的人被戏称为“书呆子”，往往会被人看成是土老帽。

但是，一旦进入社会，成功的人往往是那些不断努力学习的人。

特别是进入21世纪“知识型社会”，知识决定一切。

未来社会里，通过学习掌握一技之长必定是最被企业看重的事情。

因此，如果你们当中有谁认为“学习是很糗的事情”，哪怕只是有一点点这样的想法，都请你赶快改变，转而认为“学习太帅了”。

而且，学习与其他事情相比，成功的几率是非常高的。

即使想在体育和文艺方面有所发展，也只有万分之一、千分之一的几率。

学习就不同了，无论是被称为难关的高考，还是资格考试，每十个考生中就有1名通过，可见成功的可能性还是相当大的。

## <<能人学习法>>

### 内容概要

《能人学习法——短时间提升考试成绩的方法》在日本是一本非常畅销的书，主要针对那些时间不多，又必须通过各种考试的学生和公司职员。

“能人学习法”是一套综合学习法，特点就是人人都可以做到，短期效果还很明显。特别适合应试制度下的中国学生和成人进修。

作者提出，“高分低能”的说法存在误区，会学习很光荣，会考试才有好人生。从这样正确的心态出发，采用科学、简单而实用的“时间对效率”、“螺旋记忆法”、“转碟儿记忆法”等方法，来全方位调动自己的潜力。这样坚持几周甚至几天，就能看出成效。

如果您期望孩子成绩好、会考试，不妨系统使用“能人学习法”：如果您只是暂时对付必要的考试，做临门一脚的突击，只需要挑出中间适合的部分，灵活运用，保证您在短时间内能迅速顺利过关。

## <<能人学习法>>

### 作者简介

安河内哲也，日本东进卫星补习学校讲师、企业研修讲师（TOEIC对策班）、TCC董事、语言文化舍代表。

高中时代成绩曾一度是班上倒数第3名，高考落榜。

在补习阶段，开发出“超高效率”学习法，成绩一跃提高几十分，考取了日本著名大学（庆应义塾大学文学系和上智大学英语系）。

从此开始“时间对效果”学习法的研究。

现在作为一名精英讲师，致力于帮助成绩不好的考生和参加考试的公司职员，让大家在短时间内提升成绩，通过考试。

同时，自己坚持多方面的学习，先后取得了托业满分990分、英语鉴定考试1级、翻译导游证、联合国英检特A级、韩国语能力考试1级、1级小型船舶驾驶执照等各类资格证书。

安河内哲也执笔的语言学书和学习参考书多达60种以上，在日本国内刮起了“安河内哲也学习法”飓风。

著作同时被译为中文、韩语，同样畅销不衰。

冯硕，1978年生，北京人，北京对外经贸大学日语系研究生毕业，与人合译有《你的经济学教科书》、《世界的伟人》（即出）等。

相信学习的力量，喜欢挑战带来的激情，追求卓越的人生。

因此，对《能人学习法》一见钟情。

## &lt;&lt;能人学习法&gt;&gt;

## 书籍目录

序会学习是很酷的事前言 即使是智商平平,“能人学习法”也会令你前途一片光明第1章 如何迈出关键的第一步1.“Off the beaten track”,开始新生活2.“try everything once”,姑且试试看3.相信自己的潜力4.不要受周围噪音的困扰,一个劲儿地向前>中5.首先,全心全意干好一件事专栏1 确保答对70%的基础问题第2章 短时间内提高学习实力的人每天思考和做的事1.时间对效果时常提醒自己”每小时学习的成果”2.朗读(あ):要想记住,放声朗读3.健康(け):保证睡眠,高效学习4.效率(の):要彻底摆脱无用功5.兴趣(き):把学习当成快乐就不觉得累6.目标(さ):时常提醒自己“为什么”这么做7.继续:坚持“每天30秒”8.注意力集中:一鼓作气学习,稍事休息9.休息:为第二天高效学习“充电”专栏2 反复演练往年真题,牢记解答的次序第3章 记住的东西不会忘记!教你超高效率的“背记方法”1.性格执著的人记忆力好2.一边变换方法一边记忆,让大脑兴奋起来3.“由浅入深”螺旋上升式记忆法4.“转碟儿记忆法”5.专心使用一本参考书,直到用烂6.从简单的参考书开始学习7.先学主要的,再学次要的8.将习题集统统写满,用一遍就扔掉9.“一对一的笔记本策略”专栏3 尽可能多地参加模拟考试第4章 在忙碌的每一天,运用“学习工具&方法”学习1.作好随时随地学习的准备2.小型秋叶原里的高科技“学习工具”3.边玩边学一举两得4.走出困境的最好办法就是去海外旅游5.海外旅行成为学习新知识的契机6.把家里变成“学习主题公园”专栏4 正式考试前一周将作息调整为“早睡早起”第5章 学习进展不大顺利,原因出在这里1.目标设定不够明确,所以才晃来晃去2.被周围的意见所左右,无法集中精力3.过于自责,反而陷入消沉4.害怕犯错误而止步不前5.过于追求完美反而离目标越来越远6.认为“A11 OF Nothing”,经不起失败专栏5 走进考场前,暗示自己“我是最棒的”第6章 怎么也提不起“干劲儿”时的处方1.来一次真刀真枪的体验,鼓舞自己2.“一点突破式”,不知不觉对学习产生兴趣3.对自己说10遍”epoche”,停止负面思考4.情绪焦躁不安时,把自己想像成宇宙中的一颗尘埃5.一鼓作气学习,可以缓解压力6.规定好期限,进行一次调整专栏6 从基础知识题到思考题依次作答第7章 不断学习使我明白学习和金钱的关系1.所有学习都会和你的收入增加挂钩2.在学习上舍得花钱,日后肯定会获得回报3.自学还是报班?4.学到的本领要展示出来才会有用5.彻底避免和这类人交往6.与有上进心的人交往,改变自己专栏7 考试中不要考虑题目的难易结束语

## &lt;&lt;能人学习法&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 如何迈出关键的第一步 1. “Off the beaten track”, 开始新生活 人人都说“什么时候也想试试……” 特别是日本人常常会这么说, 许多人会在迈出第一步时犹豫不决。

比方说有100个人想要学习, 其中真正能够迈出第一步的人, 据我判断也就只有1人, 剩下的99人都会说“什么时候我也想试试……” 就这样不了了之了。

“什么时候我也想试试……” 换句话说就是“永远不打算做”。

应该在“什么时候”前面加上一句“虽然到死也不会做的”, 这样更恰当。

这样的例子太多了, 例如“虽然到死也不会做的, 不过什么时候也想考托业”、“虽然到死也不会做的, 不过什么时候也想学习咨询师”、“虽然到死也不会做的, 不过什么时候也想练芭蕾”等等诸如此类。

我可以很清楚地断言: 目前为止我遇到的人里面, 没有一个人说“什么时候我也想试试……” 后来开始付诸实践的。

这是事实。

但是, 为了迈出艰难的第一步, 我们应该怎么做呢? 首先, 在日常生活中要学会“offthe beaten track”。

“beaten track”意思是“常走的路线”。

例如, 有个人“从家出来乘地铁去公司, 下了班从单位顺便去酒馆和同事们神侃一番老板的坏话, 然后又乘上电车回家”, 每天重复着这样的生活。

每天往返的同样“路线”就是所说的beaten track。

只要沿着这条“路线”走, 绝对不会发生什么新鲜事物。

要想接触新鲜事物, 就要从beaten track中解脱出来。

例如, 尝试着参加一些感兴趣的课程、去美容院做美容、去健身房锻炼、逛逛路过的另类商店、试着和被介绍的人见面、去看电影和演出、去美术馆参观、去旅行等。

“off the beaten track”的方法从花钱的到不花钱的, 有各种各样的形式。

公司往返的途中, 试着走走和平时不一样的路, 这也绝对可以称为“Off the beaten track”。

曾经有一部电影的名字叫《谈谈情, 跳跳舞》, 是讲述一位开始学习交谊舞的上班族的故事, 那位主人公所采取的行动就是“off the beaten track”。

一直都过着平淡无奇的生活的他, 有一天突然鼓起勇气走进了舞蹈教室, 从那里他的人生朝着积极的方向有了巨大的转变。

试着摆脱“家-职场一家”这样的生活模式 说到我自己, 也是稍不留神就会陷入beatentrack。

为了收录课程讲义去吉祥寺的工作室时, 每次都是从家出来去事务所, 然后乘电车去吉祥寺的工作室, 收录结束后再从工作室直接返回事务所然后回家, 重复这样的路线。

到地方上作演讲时, 有时目的地是我从来没有去过的地方。

到一个新的地方本应该是很新鲜刺激的事情, 但在那里不走访任何地方, 只是“住处一会场一住处”这样两点一线的话, 还只不过是beatentrack罢了。

为了迈出第一步, 哪怕是再小的一步也没有关系, 重要的是“尝试从beatentrack里走出来”这件事本身。

其实, 我有一个拿手的本领, 那就是“欺骗魔术”。

或许“英语老师”和“魔术师”的组合实在让人觉得有些不可思议, 但这也是走出beatentrack的一次机缘巧合。

那是几年前, 我去长崎演讲时候的事情。

演讲结束后, 协办方私塾的校长开车送我去机场。

他十分着迷于特异功能, 一路上不停地给我讲他看到的有关特异功能的事情。

那时暂时回到了东京, 可是却怎么也放不下那些特异功能的事情, 于是我决定马上动身再次飞往长崎, 而且还亲眼目睹了校长所说的“特异功能”。

但我怎么看怎么觉得那只不过是“变戏法”而已。

## <<能人学习法>>

“那绝对是戏法。

我一定要解开这里面暗藏的玄机！

”这样一想，我开始动真格地调查起来。

在因特网上检索，去观看真正的魔术展览，实际去和专业魔术师进行交流等，做了许多工作。

就在做那些事的过程中，我逐渐爱上魔术，自己也想尝试表演。

“那还等什么！

”于是我立刻从拉斯维加斯邮购了有关魔术的DVD光盘，开始学习魔术。

这是3年前的事情。

虽然还只是三脚猫功夫，不过最近在熟人的婚礼宴会上，以及各种各样的聚会上表演，也得到了不少的掌声。

## <<能人学习法>>

### 编辑推荐

《能人学习法》日本东贩、日贩、亚马逊销售冠军，中考、高考、考研、自考、托业、托福、GRE、司法考试、会计考试、升职考试、MBA…… 使用“能人学习法”，所有考试都能通过！

《能人学习法》作者从“全班倒数第三”到“全国第三”的秘密大公开！

500万日本读者评出的“改变命运的书”！

“try everything once”，姑且试试看，“时间对效果”，让每一秒都有价值，“转碟儿记忆法”，记住的东西不会忘，“一点突破式”，抓住一点各个击破。

精彩要点 时间、效率、健康、兴趣、目标、坚持。



<<能人学习法>>

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>