

考生们最需要的

考试之神教你
像考官一样抓住必考点



「日」伊藤真◎著
代芳芳◎译

直线

学

习

书



学习可以走直线，目标回溯学习法让你备考不走弯路！

中考、高考、研考、国考……

考试看这本就够了

中公教育
集团创始人

李永新

倾情
推荐

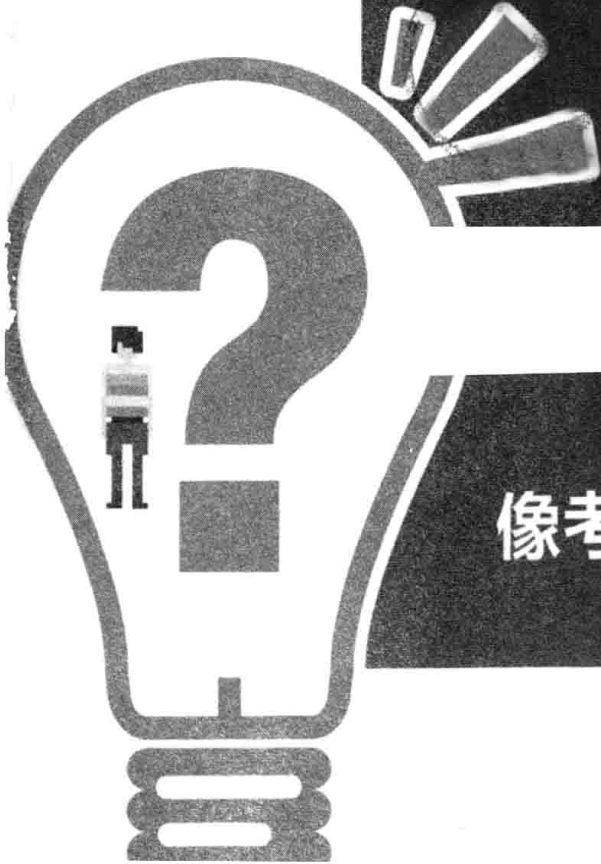
南海出版公司

考生们最需要的

[日] 伊藤真◎著
代芳芳◎译

直线

学习书



考试之神教你
像考官一样抓住必考点

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目(CIP)数据

考生们最需要的直线学习书：考试之神教你像考官一样抓住必考点/(日)伊藤真著；代芳芳译. —海口：南海出版公司，2014.6

ISBN 978-7-5442-6995-7

I. ①考… II. ①伊… ②代… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 289154 号

著作权合同登记号 图字：30-2013-249

YUME WO KANAERU BENKYOHO by Makoto Ito

Copyright © Makoto Ito, 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

KAOSHENG MEN ZUI XUYAO DE ZHIXIAN XUEXI SHU; KAOSHI ZHI SHEN JIAO NI XIANG KAOGUAN YIYANG ZHUAZHU BIKAO DIAN

考生们最需要的直线学习书：考试之神教你像考官一样抓住必考点

作 者：[日]伊藤真

译 者：代芳芳

责任编辑：张 媛 雷珊珊

排版设计：书舟设计

出版发行：南海出版公司 电话：(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址：海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编：570206

电子信箱：nhpublishing@163.com

经 销：新华书店

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本：880毫米×1280毫米 1/32

印 张：6.75

字 数：98千

版 次：2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5442-6995-7

定 价：25.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序言

大家都可以全力以赴的学习

首先，问大家一个问题。

“你喜欢学习吗？”你会回答“喜欢”还是“不喜欢”？

如果仅把考试及格、提高学习成绩当成学习的目标，学习就会变成一件超级无聊、枯燥的事情。

“讨厌学习”的人，大多是把学习限定在狭义的学校学习和为考试学习上了。

但是，学习的原意并不是如此狭隘的。所谓学习，是人为了把自己所具备的能力发挥到最大限度而做出的行为。换言之，是为了了解自己能做什么、想做什么，即为了找到自己的使命而做出的本能行为。

如果能明白自己为何而生，不就可以获得让自己满意的人生了吗？这会是非常幸福的事。也就是说，学习，是为了获得幸福的人生而做出的行为。

无论是谁，都想获得幸福的人生，如果能把学习当成达到这一目的的手段，应该就不会有人不喜欢或是不想学习了。

但是，也许有人会说，“想学习，却不知道怎么办”或是“自己不适合学习”。即使是这一类人，在拿到这本书后，也会开始想学点什么，所以说所有的人都适合学习。

不存在擅不擅长学习的问题，只有学习方法即学习法的问题。

所以，只要有想完成某件事的欲望，这个人就会全力以赴地学习，剩下的就只是掌握学习法的问题了，其他的就无需担心了。

再强调一次，学习的目的是：做自己应该做的事，了解自己真正的目的及使命，从而获得幸福。

所谓学习法，就是以获得幸福为目的的方法论。本书论述了学习的思考方式和方法，只要你拿到了这本书，你就抓住了获得幸福的机会。

认清“通过考试后”和“考试落榜后”的人生

我开办了专门指导大家备战司法考试的培训学校“伊藤学校”。学校成立于1995年，属于成立较晚的一类。

之所以特意用我的名字当校名，是因为我本身就是开班授课的“现役”教师。实际上，社会上都称我为“考试之神讲师”。

很荣幸，我们学校每年都有很多人通过司法考试，而且很多都是短时间通过考试的。

这是因为，我们学校采用了独一无二的“助你梦想成真的学习法”。这绝不是动动手就能掌握的简单技巧。这种学习法不仅适用于司法考试，同样也是实现人生梦想的通用学习方法，可以说，这是一种教会大家生存方式的学习法。

这种方法是从我亲身经历的司法考试等各种考试中所使用的和当律师时所感悟到的方法为基础，在和备战司法考试的考生的交流过程中总结出的独一无二的学习法。

为什么会创造出这样的学习法呢？

平时，我一直和参加日本史上最难的司法考试的考生沟通交流。他们也曾经像我那样，花费自己人生中大量的时间去挑战司法考试。也可以说，我每天面对的都是以生命为代价才能换取的人生梦想。

在这个必须分出胜负的舞台上，我必须面对的是“人生的目的是什么”、“人生的幸福是什么”的问题。

每年都有很多考生参加司法考试，但看看考试结果就会知道，现实是残酷的，考试落榜没有实现梦想的人数远远超过了实现梦想的人数。

当然，通过考试的人是幸福的，而考试落榜无疑是不幸的。但落榜真的就毫无意义吗？

看到每年有很多人通过考试也有很多人落榜，我也曾做出过自己的分析。

通过考试并不是人生的唯一目标。通过考试是为了什么，这才是更应该考虑的问题，通过考试后的人生目标才是最重要的。

而且，即使考试落榜了，人生也不应该就此终结。正是因为这次考试失败了，人生其他的大门才有可能敞开。

我们学校采用的学习法，乍一看是“为了通过考试而采用的学习法”，实质上却是为了使人生更加丰富多彩而采用的“助你梦想成真的学习法”，是一种长期的方法论。

考试只是实现人生梦想的途径之一，只是“假设的目标”而已。真正重要的应该是考试后或考试落榜后的人生，并为此而努力学习。

所以，我们的学习法是要告诉大家，假如你没有被高校考试的第一志愿学校录取，大学考试不顺利，没有通过理想公司的入职考试或是司法考试失败，也依然要有“学习真的太好了”的想法，这才是我们想传达给大家的学习法。

无论何时开始学习都不会太迟。无论是谁，也无论从多大年龄开始，只要指定了目标并为之努力学习，就掌握了让自己的人生向自己希望的方向发展的契机。

为什么要在开始学习前写下“合格体验谈”？

学习是指引自己前行方向的指向标。通过学习，能够了解自己应该朝哪个方向努力。而多数情况下，这一方向都会通向幸福，所以，通过学习能够打开幸福的大门。

但是，毫无目标地随意学习并不能达到应有的效果，最终还是需要一种通向目标的方法论，即“助你梦想成真的学习法”。

助你梦想成真的学习法中最重要的就是“从目标出发”。

目标，既有“通过考试”这种眼前的小目标，也有位于延长线上的“实现人生梦想”的大目标。

无论哪个目标，如果不知道最终目的地在哪，也就不知道应该朝哪个方向走。

因为不能明确目标，有的人甚至走向了相反的方向，以致于再不可能有实现自己目标的一天；而有的人明明已经靠近目标却因为不能发现目标而遭受挫折。

所以，首先要确定目标。

为了认识目标，我们学校在上课的第一天就要求学生写出“合格体验谈”。

明明还没通过考试，就要写得好像真的通过了考试一样，而且还要尽量具体、写实。

学生们写到，“当时自己觉得太苦都不想坚持了，因为家人的鼓励，我才能坚持学习”，“今天，看了考场的合格公告，我看到了自己的名字，太激动了”等等。

你可能觉得这种做法很愚蠢，但这种方法却能起到让人意想不到的作用。

这就是从自己通过考试的时间点开始学习的学习法。于是，现在只要把录影带倒回去并加以临摹即可，即使中间出现了困难挫折也无需担心。因为一切都在“按预定轨道前行”，最后的结果就是通过考试，所以无论有什么障碍，都能够跨越。

在运动领域，这种印象训练法非常盛行，并且取得了很好的实际效果。

比如，棒球选手想打出本垒打^①时，就要想象着球已经被打到看台上，然后再将这种印象逆推回来，一直逆推到击中球的瞬间，然后及时地把球打出去，这样，球就会按照刚才的路线返回，飞入看台。

① 棒球术语，相当于home run，指击球员将对方来球击出后（通常击出护栏外）。击球员一次跑过一、二、三垒并安全回到本垒的进攻方法，是棒球比赛中非常精彩的高潮瞬间。——译者注

学习也是同样的道理。合格体验谈就是将梦想转换成具体现实的工具。

希望大家现在能想一下：

你的目标是什么？

这真的是你心底渴望的目标吗？

是不惜一切代价，一定要达成的目标吗？

只有真正发自心底渴望的目标才能实现。因为真心的渴望会成为动力的源泉。如果我们发自内心的渴望，就能将渴望的力量汇集在一起，像激光的光束一样集中能量最终突破一切障碍。

如果渴望的力量过于薄弱，就无法突破障碍实现目标。只有怀有强烈愿望的人才能突破重重障碍到达终点。

梦想成真，也是如此。

接下来就为大家介绍助你梦想成真的学习法。

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	/ 003
	复印目录帮你把握整体内容	/ 006
	学会从最终目标回溯到现在的思考方法	/ 010
	根据最终结果来调整自己	/ 012
	找出失败的原因才能更好地学习	/ 015
	只有两类问题会出现在考试里	/ 018
	极限之后再走一步	/ 023
	学习也需要“有效的徒劳”	/ 026
	大处着眼，微小处着手	/ 030
	休息时间定为三小时一次	/ 035

第2章 掌握学习的技巧

为什么铃木一郎一直做手法练习	/ 041
自己给自己讲课的妙用	/ 045
能明确表达喜怒哀乐的人往往记忆力很好	/ 048
反复练习直到大脑产生错觉	/ 051
每一张过去的试卷都有意义	/ 054
这样读书能帮你更有效率地学习	/ 057
做标记的方法会决定你的成绩	/ 062
笔记中写上具体例子	/ 065
让大脑快速运转的方法	/ 068
调整精神状态的“腹式呼吸法”	/ 071
预习、复习其实只需 10 分钟	/ 074
实现梦想的时间管理方法	/ 076
结束时再拖延五分钟	/ 079
当日达到最佳状态的方法	/ 081
模拟考试时对自己严苛一点	/ 085
“能力×勇气×学习方法”的乘法	/ 088

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	/ 093
把焦虑不安的原因全部写在纸上	/ 096
“精神笔记”和“梦想笔记”	/ 100
找出你最迫切要实现梦想	/ 103
在人生的岔路口做出明智选择	/ 105
让悲观情绪释放正能量	/ 107
创造多面性人生为自己减压	/ 111
善于炫耀自己的“成功报酬”	/ 113
打造自己专属的“变身魔咒”	/ 116
注重调节“睡眠、饮食、压力”的平衡	/ 120
身处低谷，心在高处	/ 123
借鉴别人的人生	/ 126
糟糕的事会成为人生最重要的经历	/ 128
尽情去做学习以外的“最喜欢的事情”	/ 132
培养“想象力”，“学习能力”也会增强	/ 135

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	/ 141
通过中学三年的独立生活我学到了	
什么	/ 145
向人请教学习的方法	/ 148
学习是从量变走向质变的过程	/ 151
趣味学习的五个阶段	/ 153
一句话说不清楚就是没有真正学懂	/ 156
学习不能只见树木不见森林	/ 159
被告人教会我们的“三个问题”	/ 162

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	/ 167
	自助者天助之	/ 171
	大声说“一定能成功”	/ 175
	积极的语言给你奋进的力量	/ 177
	有一个迫切想实现的愿望	/ 180
	不要想象十年后的自己	/ 184
	学习的本质意义	/ 187
	“自我满足”是助人成长的动力	/ 189
	学习就是人生的播种	/192
	后记	



第一章

备考必须弄清的10件事