

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，嚴選出的70招必勝K書術！

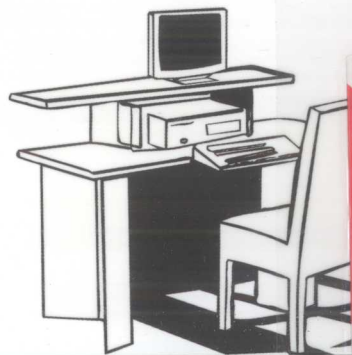
絕對成功的讀書指南！參加各項考試皆適用！

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！

¥115.20
原價115.20元

東大家庭教師之友會◎編著
劉滌昭◎譯



東大生 不藏私

日本第一金獎讀書法

東大生「讀書法」與「讀書法」的區別・東大生「讀書法」的優點

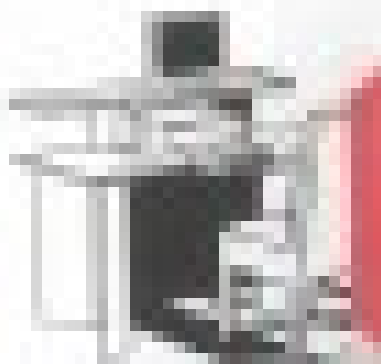
東大生「讀書法」的缺點・東大生「讀書法」的優點

東大生「讀書法」的優點・東大生「讀書法」的缺點

東大生「讀書法」的優點・東大生「讀書法」的缺點

東大生「讀書法」的優點・東大生「讀書法」的缺點

東大生「讀書法」的優點・東大生「讀書法」的缺點



東大生不藏私——日本第一金榜讀書法

編著者 / 東大家庭教師之友會

譯者 / 劉滌昭

發行人 / 簡志忠

出版者 / 如何出版社有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 19423086 如何出版社有限公司

總編輯 / 陳秋月

主編 / 林振宏

責任編輯 / 李靜雯

美術編輯 / 劉鳳剛

行銷企畫 / 吳幸芳 · 范綱鈞

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 林振宏 · 李靜雯

排版 / 杜易蓉

經銷商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圖神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峯印刷廠

2010年2月 初版

2010年2月 3刷

TODAI-SEI GA ERANDA BENKYO-HO

Copyright © 2008 by Todai Kateikyoshi Tomonokai

First published in 2008 in Japan by PHP Institute, Inc.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

Traditional Chinese translation copyright © 2010 by Solutions Publishing

(an imprint of The Eurasian Publishing Group)

定價 240元

ISBN 978-986-136-241-0

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

東大生不藏私

——日本第一金榜讀書法

東大家庭教師之友會 著

劉滌昭 譯

前言

絕對成功的K書指南

東京大學是日本大學界的第一學府。每天認真念書考進這所頂尖大學的東大學生，可說都是學業上的成功者。

這些「K書達人」們採取什麼樣的讀書法呢？目前在學的東大學生大約有八千人，作者訪問了「東大家庭教師之友會」的學生，請教他們讀書的秘訣。發現大家分別採取了多變而且相當有趣的K書方式。

有學生充分活用身體的五種感覺，以獨特的方式默記；還有學生並不使用筆記本，僅將上課內容記在白紙上；也有學生利用電視的廣告時間念書，或念到一個段落後盡情的彈奏鋼琴……。他們所實踐的K書法，有正面攻擊法，也有使用小技巧，相當多樣化。

雖然方法各不相同，但不可思議的是，這些方法有一個共通點，就是都有其道理，是實行度相當高的讀書法，不像單一學生所獨創。想想看，這些學生準備各種考試科目，將知識確實的輸入頭腦中，並闖過大學考試的最大難關，他們實際採取的K書法，當然有不少「訣竅」。

念書並非一味埋首書桌就能獲得成果。依方法的不同，有的人白費時間，有的人卻能事半功倍。以下介紹的各種讀書法，都是「學業上的成功者」東大學生們實際採取的方法，因此效果值得期待。

本書將東大學生實踐的K書秘訣分成「記憶法」「筆記法」「讀書法」「時間使用法」「讀書欲望持續法」五個單元。對於不知什麼方法適合自己的人、讀書效果不彰的人或是不愛念書而感到痛苦的人，希望本書能成爲有很大助益的K書指南。

CONTENTS

前言 絕對成功的K書指南 002

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 013
- 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 015
- 一本書從頭讀到尾來記憶：不畫線、不書寫、不作任何記號 017
- 邊看電視邊記憶：活用廣告時間！ 020
- 記憶一個長篇幅的文章：閱讀三次勝過手寫一次！ 021
- 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 024
- 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 026
- 選擇沒有不必要內容的教材：以單字集中收錄的內容來一決勝負 028
- ★閱讀記憶VS.手寫記憶 030
- 睡眠記憶法：單是睡前用聽的就能記住 032

第2章

東大學生的筆記法

- 在筆記本封面書寫重點提示：活用顯眼的地方使效果倍增 034
- 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 036
- 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 038
- 將每一頁的內容都記在腦中：將書當成圖像記在腦中 039
- 讀出聲音來記憶：依科目改變作法 042
- 加深印象幫助記憶：難記的內容都畫成圖畫 045
- ★這種「K書法」也有效果！【記憶法篇】 047
 - 一天死背十個單字，不如一天粗略暗記三百個單字 047
 - 先接受模擬考試，逼自己念書 047
 - 有錯誤的地方，隔天和一週後再複習 048
- 自創一問一答式的筆記：製作和記憶都很容易 051
- 使用略語和記號：應付說話快速的老師 055
- 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 056
- 善於利用白紙的空間：不需要市售的筆記本 058
- ★這種K書法也有效果！【筆記篇之1】 059

- 用粉紅、藍色、綠色的螢光色來顯示重要性 059
- 筆記中除了上課內容外，也記入自己的感想！ 060
- 完全以樂在其中的方式整理筆記：任何內容都能輕鬆記住 061
- 使用題庫不如自己製作問題與解答：確認是否已記住 063
- 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 066
- ★ 整齊書寫VS.隨意書寫 068
- 獨特的故事性筆記法：將上課內容完全記錄下來 070
- 多應用「對話框」筆記法：專門應付教課快速的老師 072
- 完美的筆記有意想不到的效果：還可活用作為模擬試題 074
- ★ 使用多種顏色的筆VS.僅使用單一顏色的筆 075
- 箭頭、記號、框框的使用方法：複雜的結構也不難理解 077
- 無須太過工整的「弱點」筆記：隨時隨地都能複習、默記 081
- ★ 這種「K書法」也有效果！【筆記篇之2】 083
- 筆記中加入塗鴉，加深印象 083
- 左右兩側留下較多餘白，視線的移動可減至最低且易閱讀 083
- 只製作一本完整的筆記 083
- 筆記中除了主幹部分外，還加入一些枝葉 084

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 087

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 088

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 090

熟讀容易忽略的「本書使用方法」：理解參考書的編排方式 092

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 094

使用漫畫的輕鬆K書法：反覆閱讀也不覺枯燥 096

小範圍重點性的反覆閱讀：順利理解參考書內容的秘訣 098

★徹底讀透一本參考書VS.配合用途使用多本參考書 099

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 100

若不適合就大膽更換參考書：依不同用途多準備幾本 102

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 104

★這種「K書法」也有效果！【讀書篇】 105

• 比較數十本參考書，選擇較自己程度高一級者 105

• 長時間一點一點閱讀，不如短時間一口氣念完 105

• 先熟讀目錄與前言 105

• 參考書的封面也善加利用 106

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 109
- 以一小時為單位來製作每天的計畫：確實學習的最強手法 111
- 想休息時就休息：長時間念書未必有效 114
- 邊看電視邊解數學難題：順利解開數學難題的好方法 116
- 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！ 118
- ★ 一定要坐在書桌前念書 vs. 隨時隨地都可念書 119
- 想睡覺時用來默記：獨樹一格的時間利用術！ 120
- 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！ 123
- 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 125
- 集中注意力，在上課時當場理解新知識：上課時是勝負關鍵 127
- 以緊張感克服賴床：白天小睡三十分鐘輕鬆念書 129
- 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 132
- 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 133
- ★ 這種「K書法」也有效果！【時間的使用篇】 134
- 不論假日或平日都以相同的生活節奏來念書 134
- 每天早上多念書十分鐘可產生很大的信心 134

第5章

東大學生讀書欲望持續法

- 以十分鐘為單位設定讀書計畫，自然不敢偷懶 134
- 每念一小時獎勵自己十五分鐘，以維持K書欲望 135
- 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 139
- 想像理想的自己：擺脫低潮的方法 142
- 利用「不純」的動機：懷抱強力動機者才能夠獲勝！ 144
- 將讀書轉變為「快樂的事」：每天長時間埋首K書也不覺辛苦！ 146
- 各科目分別使用不同的筆記本：新鮮感油然而生 148
- 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 149
- 利用時間固定的電影DVD來調劑：能立即轉換心情 150
- 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 152
- ★想像成功的樣子vs.想像失敗的樣子，促使自己努力 153
- 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 155
- 彈奏鋼琴，恢復精神：轉換心情的絕對條件 157
- 戀愛的心情引導出讀書欲望：僅適合女性的K書法 158
- 向周遭宣告後就無法退縮：如果非達成目標不可的話 161

- K書要在適當的環境下進行：運用環境影響力 163
- 活動身體比小睡更有效果：慢跑十五分鐘可趕走睡意 164
- 使用有格子的筆記本練習整齊書寫：提高K書欲望的方法 166
- 盡情玩樂十五分鐘可提高讀書動力：不可虛度休息時間 168
- 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 169
- 重視一起念書的友人：維持讀書欲望的關鍵人物 171
- 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 173
- 在書桌前讀膩了，轉移至秘密地點：意外的讀書場所 174
- 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 176
- 若感覺讀得辛苦，就應檢討當初的目標：過於勉強只會造成反效果 178
- ★ 這種「K書法」也有效果！【持續篇】 179
 - 每周設定一天絕對不念書的日子 179
 - 每一科只念一小時，每天接觸不同的科目 180
 - 散步和肉包的樂趣成為持續念書的關鍵 180
 - □中實際喊出：「繼續加油！」 180
 - 用數字來顯示應達成的目標 181



第一章

東大學生的記憶法





若自認已經「記得」，立即將書丟棄

丟棄已記得的書

山野麻美 (假名) · 教育系三年級

參考書通常相當厚重，攜帶不便。有人大膽的將參考書拆開，僅隨身攜帶需要的部分，這個人就是山野麻美。

「我不喜歡攜帶重的東西，但爲了隨時隨地都能使用參考書，因此想出這個方法。」

她將參考書或教科書拆開，以大約十頁爲一疊。這時她並非使用剪刀或美工刀將書工整的裁開，而是直接用手撕開，甚至沒有用釘書機裝釘。

「用工具整齊的裁剪很花工夫，相對的，用手來操作非常方便，也節省時間。不過，用手撕下來的紙張邊緣不齊，又沒有裝釘，當然會零零散散。但因爲紙張像垃圾，因此不需要的時候隨手丟棄也不覺可惜。」

就如她所說的，這些破碎而零散的紙張用完即被她丟棄。

「記住之後我就立即將它們丟棄。例如考完試或是反覆閱讀後覺得已經『完全理解』後就會丟棄。既然完全理解，就無需再保留了吧。」

自認已經理解，就立即丟棄。丟掉之後，只有仰賴記在自己腦子裡的知識。這種果斷的作法或許正是記憶的秘訣之一。由她下面所說的一段話也可以了解這一點。

「拆成十頁左右一疊，可以隨身攜帶，在電車上或任何一點空餘的時間都可以閱讀。多半看了三、四遍後即丟棄。丟掉之後，對內容感到懷疑時，只有努力去回想。因此在閱讀時我會非常認真，直到完全記住為止。」