

2025 年上半期に読んで良かった本

はじめに

- 今日話すこと：勉強法迷子から少し抜け出せた本を紹介します

結論

科学的根拠に基づく最高の勉強法、良かったです



科学的根拠に基づく最高の勉強法

著者 安川 康介

対象者

下記にピンときたらおすすめ。

- 自己流の勉強法に対して、なんとなく手応えを感じられない
- 正直本も文字も見えてられないけどなんか新しいことインプットしたい、という思いはある人

なぜ読んで良かったか

前提

- **これを読んで何かを劇的に変えたとか、試験に合格できたとかではない**
 - 私は基本情報者試験これを参考に受けたけど落ちました

なぜ読んで良かったか

自己流でやってるけど、これでいいのかな？と不安になる状態から抜け出せたから

読む前

- とりあえず一通り本を読む
- 見出しだけ、太字だけ拾い読み
- 何周かしたら覚えるのでは？

読後

- **ただ、思い出そうとするだけでもいい**
 - **それも立派な勉強！！← これがめっちゃ嬉しい**

思い出すだけでも勉強、とは

- とりあえず白紙に書き出してみる
- 手元に本を開ける状態じゃなくても、机に向かえなくてもいい

思い出す = 記憶を使う回数を増やすのが大事

結果得られたこと

より良い学習の方法を時短で知れた

- ✓: 白紙に学んだことを書き出す
- ✓: 電車で直近覚えたことを思い出す
- ✗: 手当たり次第本を繰り返し読むだけ
- ✗: マーカーをひくだけ



終わりに

科学的根拠に基づく最高の勉強法

著者 安川 康介

読んで良かった！！



おまけ

他に何読んでいるか気になる人はブックログもどうぞ。

<https://booklog.jp/users/2323-code/all?>

[category_id=all&status=4&rank=all&sort=sort_desc&display=front](https://booklog.jp/users/2323-code/all?category_id=all&status=4&rank=all&sort=sort_desc&display=front)