



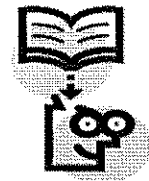
目の色が変わる ～ …意識の変容→行動→習慣→人格→運命 まで変容する… ～

ここに、以前手にした「受験期の心得」の箇条がある。きめ細かく読めば、大変味わい深い。

■「受験期の心得」 -6箇条-

1 「良質で十分な勉強時間を確保する」

- (1) 平日で5～6時間の学習時間確保が必要条件。
- (2) 毎日コンスタントにこなすこと。
- (3) 生活をシンプルにすること。
- (4) 家族の役割分担はこなすが、ムダは省く。
- (5) 授業第一。徹頭徹尾崩さない。成功した先輩はそうである。
- (6) 今、努力していることが、その人のオーラとして出ると心得る。



2 「効果的に睡眠時間を確保する」

- (1) 夜12時までに就寝し、6～7時間を確保したい。
※ある予備校では、11時まで学習。11:30 何があっても就寝。早く起きるのは構わない、という方針で貫いたそう。この方法でぐんぐん力がついた人は多い、という。
- (2) 90分を1サイクルと心得、90分×〇回のスパンで、効果的に睡眠をとる。
※朝方、起きる時間がちょうど上昇曲線にくるよう、配慮すると効果的だ。

3 「規則正しい生活を継続する」

- (1) 昼型の生活を、貫徹するべし。
- (2) 帰宅してから、すぐに必要な学習(受験対策)を行う。
- (3) 遅刻・欠席をしない。これが多いと、受験でも就職試験でも、評価されない。

4 「目標を思い出す」

- (1) 自分の目標(その先の夢)を思い出す。
※人生のいかなる場合も、首尾一貫してそう。目標(夢)なき人生はさびしい。
- (2) 真庭高校校歌の歌詞に、「夢は大志を かなえる標(しるべ)」とある。
- (3) 「夢に日付を」という言葉がある。具体的にいつまでにはかなえたいのか。

5 「誘惑に勝つ」

◎ 誘惑の元は多い。惰性を断て一意を決して断て! 以下、チェック項目。

携帯(長時間のメール含む) テレビ ゲーム

…ちなみに、「携帯」や「テレビ」「ゲーム」の長時間の視聴がβ波を低下させ、注意力・集中力・認識力低下を示したり、携帯の電磁波が10数年後の脳腫瘍の一原因になり得る、との研究結果もあり、継続的な注意が必要と考えられる。

6 「周囲に感謝する」

- (1) 勉強に専念できる幸せを思うべし。世界各国ではできない状況も多い。
- (2) 自分の幸福さに感謝できる気持ちができると、精神的に数段強くなる。
※結果を残す人のコメントには、いつも「感謝」の気持ちが示される。

□センター試験まであと51日(しかないが、「戦略性」と「具体的な心得」実行に尽きる!)