

<<五分鐘集中力訓練>>

图书基本信息

书名：<<五分鐘集中力訓練>>

13位ISBN编号：9789861246963

10位ISBN编号：9861246967

出版时间：2006-9-7

出版时间：商周出版

作者：須崎恭彦

译者：王筱玲,謝育容

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>

<<五分鐘集中力訓練>>

內容概要

作者從日本全國各地聚集了有「想要發揮集中力」的熱情與幹勁，也具備行動力的人，這些人剛開始說的不外都是：「缺乏集中力」、「想要發揮集中力」……這樣的內容。

想要集中的目的各式各樣，例如工作、考試、戀愛、運動，演員則是想要在自己的領域有傑出的表現，其實這些的根本都是相同的。

不過大家是真的缺乏集中力嗎？
事實上沒有缺乏集中力這回事。

對「缺乏集中力」的誤解！

誰都具備集中力！

問題在於「非集中注意力不可的事情」無法發揮集中力

只要破壞無法集中的四大原因，就可以提高集中力

只要累積一天一分鐘到五分鐘的練習，就可以提高集中力

用最簡單的方法，提高你的集中力

在本書中，所謂「五分鐘訓練」，就是要介紹幾種提高集中力的簡單練習。

雖然說五分鐘，但是有的練習一分鐘也能做得到。

我希望用最簡單的方法，讓你對提高集中力，產生可以實踐的真實感。

<<五分鐘集中力訓練>>

作者簡介

須崎恭彥
獸醫學博士、醫師。
專研速讀、腦力開發。

<<五分鐘集中力訓練>>

書籍目錄

序章 關於集中力的誤解

第一章 為什麼無法集中精神？

第二章 為了集中，先放鬆

第三章 去除頭腦中的雜念與不安

第四章 如何持續集中力

第五章 對於不想做的事情，關於集中精神的方法

第六章 訂定目標，發揮集中力

第七章 同時間能夠兼顧多件事情的方法

第八章 日常生活中，為了提升集中力所需要的「基礎建設」

第九章 BGM、泡澡等是提高集中力的小創意

結語 因為集中力而改變你的人生！

<<五分鐘集中力訓練>>

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>