

<<上班前的黃金1小時>>

图书基本信息

书名：<<上班前的黃金1小時>>

13位ISBN编号：9789862295151

10位ISBN编号：9862295155

出版时间：2011-8-26

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：山本憲明

页数：232

译者：賴惠鈴

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>

## <<上班前的黃金1小時>>

### 前言

前言 「上班前的黃金1小時」改變了我的人生 感謝你拿起了這本書。

這當中肯定是有什麼緣分吧！

因此請你至少可以把這篇「前言」看完。

話說回來，你為什麼會拿起本書呢？

我想應該不太會有人是沒有什麼特別理由，只是剛好選中本書吧！

恐怕大家或多或少都有以下煩惱，才會閱讀本書吧！

「今年一定要考上那個證照！

」 「雖然想要一面工作一面學習，但是工作太忙，實在很難兼顧到學習……」 「因為對未來感到不安，想要趁現在先學點英語或簿記。

」 「但是請放心，一切都會沒問題的。

首先，希望大家都能持續抱著「想要考上」、「想要學習」的心態，再來閱讀本書。

我是個懶惰蟲，就連學習也總是三天打漁、兩天曬網…… 當我自己因為基於對未來的不安，一邊上班、一邊開始準備證照考試的時候，也是完全無法達成自己訂下的學習目標。

「今天工作太累了，明天再繼續吧！

」 「電視正在播一個很有趣的節目，看五分鐘就好……」 我也曾經是一個輕易就輸給誘惑的怠惰鬼，因此有好幾次在考試之前根本來不及準備，也有過好幾次名落孫山的經驗。

要改變這樣的自己其實並不容易。

然而，當我養成了「早上」「短時間集中精神」的學習習慣之後，證照考試就百發百中了。

說得更具體一點，我通過了錄取率據說只有百分之十以下的氣象預報員、稅務師、中小企業顧問等考試。

正因為考上了這些證照，所以原本只是個上班族的我才能夠自己出來創業，大大改變了後來的人生。

看到這裡，或許有人會覺得 「我工作那麼忙，根本不可能早起。

」 「我哪有辦法利用早上的時間來學習。

」 「然而，請仔細思考一下，自己是否也有過以下的經驗呢？

「利用上班的一小段空檔偷上網。

」 「從傍晚之後就開始參加聚餐，一直待到趕最後一班電車回家。

」 「一回到家就目不轉睛地盯著電視或電腦。

」 就我自己本身的經驗來說，我可以藉由各式各樣的手法，減少做以上事情的時間，來養成「早上起來念書」的生活習慣。

本書也會針對上述手法進行更詳細的說明。

只要改變「早上的黃金時間」，人生也會跟著改變。

為了考取，在學習上最重要的是要反覆練習考古題。

透過反覆練習過去的考古題，可以了解該考試的難易程度，還可以讓身體自行記住要以什麼樣的速度來答題、要加強什麼部分的學習才行。

為了集中精神練習考古題、更有效率地獲得知識，我嘗試有效地運用「上班前的黃金1小時」。

另外，藉由養成積極利用早上黃金時間的習慣，還可以得到以下附加價值： 「養成早點把工作做完的習慣，就不用再留下來加班了。

」 「私人時間或休閒的時間增加了。

」 「每天早上都能神清氣爽地起床，度過充實的一天。

」 由於這種學習法也是我在嘗試過一連串的錯誤之後，好不容易才領悟出來的。

無論如何都想傳授給正為此所苦的讀者們，因此才寫下本書。

或許你現在也有這樣的煩惱，或許你的工作非常忙碌，不過仍然有很多人在百忙之中考取了證照。

看完本書之後，只要你能徹底掌握「上班前的黃金1小時」，那麼你接下來的人生將會產生戲劇性的變化！

「無論多麼困難的考試都能輕鬆過關。

## <<上班前的黃金1小時>>

」 「養成有效利用早上時間的習慣，提升工作效率。

」 「養成早睡早起的習慣，就連私生活也變得很充實。

」 乍聽之下可能有點畫大餅的感覺也說不定，但請不要想得太困難。

的確，在你面前可能還有「考試」、「每天忙得不可開交的工作」、「如何確保學習時間」等巨大障礙，不過這些障礙都可以慢慢克服。

為了克服這些障礙，放輕鬆、不要給自己太大壓力也是有其必要性的。

本書也有寫出如何放輕鬆的方法，請務必一試。

那麼，就讓我們開始吧！

## <<上班前的黃金1小時>>

### 內容概要

只要利用上班前的黃金1小時 早上超效能學習術大大提升你的競爭力！

「晚上睡前INPUT」把資料輸入大腦

「睡眠時間」大腦持續運作，進行資料整理

「早上1小時OUTPUT」大腦完成記憶存檔

錄取率10%以下的超難考試也可以順利

通過！

無論任何考試：證照考試、托福、多益、公務員考試、基測、學測 只要利用「早上超效能學習術」一定考得上！

「想要今年就通過那個證照考試！

」 「雖然想一邊工作一邊讀書，可是工作實在忙得擠不出時間來！

」 「對於未來充滿不安，想要從現在開始好好自我學習！

」 如果你也有以下同樣的困境.....那麼你有福了！

！

！

++面臨大考但書卻永遠念不完 ++想要一面工作、一面考取證照 ++雖然想要學習，可是工作忙得分不開身 ++對未來感到不安，想要自我成長 ++老是加班到三更半夜 ++希望提升工作效率 ++「想要馬兒好又想馬兒不吃草」的學習懶人

## <<上班前的黃金1小時>>

### 作者簡介

山本憲明 稅務專家。  
山本憲明稅務師事務所代表。

畢業於日本早稻田大學政治經濟學系。  
大學畢業之後進入了日本橫河電機股份有限公司。

從進入社會的第六年起，在完全沒有半點專業知識的狀態下，一面工作一面開始準備稅務管理師的考試。

雖然立志要在兼顧工作的情況下考上，但是因為工作太忙了，便打算放棄。

然而在那之後，想到「善用早上的時間」，在嘗試過一連串的錯誤之後，摸索出一套自創的早上超效能學習術「上班前的黃金1小時」。

上班族平均要花上六至七年才能考取的證照考試，他只花短短四年就取得資格（稅務專家的認證所需要的五項科目全數及格）。

除此之外，還取得了錄取率只有10%以下的氣象預報員考試、中小企業顧問等資格，而且全部都是只花一年時間就考取。

為了「集中精神在早上的時間工作」「更有效率地吸收工作上所需要的新知識」「保持早睡早起的習慣」，現在也還持續進行著早上超效能學習術「上班前的黃金1小時」。

賴惠鈴 因為喜歡日劇，開始學日文；因為不喜歡辦公室裡的勾心鬥角，開始當起每天只能自己跟自己說話的專職譯者。

譯有《革自己的命》、《山的世界》、《北海道幸福鐵道旅》、《拼布Q&A密技1000》、《為什麼你的公司生產不出iPod？

》、《五感行銷》、《設計良品》等。

## <<上班前的黃金1小時>>

### 書籍目錄

前言 「上班前的黃金1小時」改變了我的人生第1章 正因為是這樣的時代，所以才更需要學習、考取證照！

1 考取證照的「3大好處」2 即使一面工作也一定要考取證照！

3 取得證照，人生的路變得更寬廣第2章 利用「早上」「1小時」改變自己的人生！

1 早上時間之所以寶貴的「2大原因」2 「晚上input 早上output」的驚人成效3 養成「早學」習慣，大大改變自己的人生4 「學習的時間愈長愈好」是無稽之談5 標準的學習時間就算無法遵守也無妨6 利用「時間限制」來提高集中力7 利用早上1小時的學習培養「過人的集中力」第3章 讓「早起」不再是一件苦差事1 增加睡眠時間的「3大法則」2 事先決定好起床與就寢的時間3 利用生理時鐘讓早起變得更輕鬆4 利用「早起 神清氣爽」的良性循環輕鬆離開被窩5 與其「睡回籠覺」還不如「睡午覺」6 試著提早一小時進公司開始工作第4章 「上班前的黃金1小時」具體實踐法1 首先試著做考古題2 只要解決了考古題就會知道「接下來該做什麼」3 把問題解開之後，請誠實進行「自我分析」4 請務必搞懂「幾乎所有人都會的題目」5 利用碼表進行「焦慮練習」6 養成習慣從會做的題目開始7 即使分數再差、再麻煩，也不能放著不管8 山本流「錯誤筆記本」9 五感全部派上用場，讓背誦變得輕鬆第5章 大幅提升戰力的「最後衝刺」1 考前一週才是真正的勝負關鍵2 考前一週一定要空下來3 「最後衝刺」的2大優點4 「勇於放棄」也很重要5 明確區分「要做的事」與不要做的事第6章 能夠獲得最佳成果者的「心理素質」1 讓「幹勁」復活的方法2 下定決心「一定要一次就考上」3 利用「考試宣言」與「自訂期限」生出時間4 「逆向」規劃行事曆5 是不是應該去補習班呢？

6 了解自學的優點與缺點7 發揮過人集中力的「5個學習場所」8 「學習工具」也要有所講究9 事先準備考完試之後的「獎賞」10 別忘了「我是我，別人是別人」第7章 考試當天前必須先完成的7件事1 注意「身體狀況」和「手不要受傷」2 考前一天該做的事3 別忘了在考場的「準備」4 先把答案卷熟讀之後再開始作答5 「會做的題目絕對不能失手」為最優先考量6 無論發生什麼事都不要慌張7 考得上的人跟考不上的人，唯一的差別第8章 我的挑戰過程 - - 「中小企業顧問」證照1 初試是在準備得不夠充分的情況下2 沒想到複試還是深受準備不足所苦3 一邊工作還能一邊考上的原因

## &lt;&lt;上班前的黃金1小時&gt;&gt;

## 章節摘錄

早上時間之所以寶貴的2大原因 「工作在早上進行不是比較有效率嗎？」

為什麼建議利用早上的時間學習呢？

那是因為「早上有限的時間」對於學習有很大的效果。

直截了當地說，就是因為「比起晚上學習，早上比較容易集中精神」。

已經出社會工作的上班族不妨試著回想一下，在工作的時候（尤其是文書作業等坐在辦公室裡的工作），從一大早就開始工作的時候，跟三更半夜留下來加班的時候，哪一種比較有效率、比較能夠集中精神呢？

我想大部分的人應該都會毫不考慮地回答「早上」吧！

請不要再工作到三更半夜了 我以前服務的公司有一種叫作「彈性上下班」的制度。

我想應該有很多人都聽過，這是一種只要在稱之為「核心工作時間」（例如上午十點至下午三點）來上班，其他上班時間和下班時間都可以自己決定的制度。

這讓我想起以前某段時期待過的職場，居然有很多人是早上十點三十分才來上班。

在技術性質的職場裡，產品開發等單位非常忙碌，因此大部分的人都在十點三十分進公司，然後晚上留下來加班到十一點或十二點。

但是我通常都會很早到（因為想要早一點回家）。

偶爾留下來加班的時候，就會順便觀察一下那些人的工作方式，果然有不少人不是一直在聊天，就是偷空玩電腦，怎麼看都不像是很有效率的工作方式（當然，還是有人不為所動地集中精神在做事.....）。

可見晚上忍不住東摸摸、西摸摸的可能性還是比較高。

時至今日，我還是覺得早上早點起來工作比較有效率。

另一方面，晚上則完全不行。

就算心裡想著「不工作不行！

」，可是當我回過神來，通常都是一直在做跟工作一點關係也沒有的雜事（例如上網閒逛之類.....）。

因為時間受到限制，所以能夠集中精神！

總之，不管是工作還是學習，早上和晚上比較起來，應該還是以「早上比較容易集中精神」的人為多。

為什麼早上比較容易集中精神、比較能夠有效率地學習呢？

真要解釋起來，可能會牽涉到大腦或消化器官的運作等很多專業知識，反而變得太深奧難懂，因此我是這樣想的：

一、因為早上的時間多半有限，所以能夠集中精神。

二、因為晚上總是會覺得「反正還有很多時間」，所以無法集中精神。

「時間有限」是什麼意思呢？

舉例來說，假設早上六點起來讀書，可是公司八點三十分就得打卡上班，因此最遲得在七點三十分把書念完。

由此可見，時間被限制住，不正是能夠集中精神的最主要原因嗎？

反之，晚上就算有點超時工作，也只要把就寢時間往後延就好了，因此容易陷入摸到三更半夜，第二天早上起不來，只好又把學習和工作的時間繼續往後順延的惡性循環。

除此之外，要集中精神在學習或工作的時候，還有一個最大的敵人，那就是「瞌睡蟲」。

早上因為才剛起床，所以神清氣爽，不會打瞌睡。

大腦和身體也都因為睡飽而處於煥然一新的狀態，可以充分發揮實力。

相反地，晚上因為大腦和身體都已經累積了一天的疲勞，所以會很想睡覺，當然也就不可能集中精神了。

「晚上input 早上output」的驚人成效 就寢前的input掌握著學習關鍵 為什麼建議利用早上的時間學習呢？

那是因為「早上有限的時間」對於學習有很大的效果。



## <<上班前的黃金1小時>>

在我利用早上的時間學習的時候，主要都是用來練習考試題目（考古題）。

至於具體的學習方法，在第4章還會提到，在此僅就「為什麼要利用早上時間練習考古題呢？」針對input的行為做說明。

以我為例，我並非只有在早上做考古題而已。

在早上之前，也就是就寢之前，我就已經預先埋下了伏筆。

所謂的伏筆，就是「利用晚上把考試的資訊輸入大腦」。

假設第二天早上要做的考古題是簿記的計算題，那麼在前一天晚上（就寢前）要做的工作，就是針對簿記的計算題進行預習，也就是熟讀將簿記問題整理成條列式重點的教科書。

在鑽進被窩、閉上眼睛之前，從事上述的學習會產生很好的效果。

總而言之，就是要在就寢之前，把簿記的知識（僅限於第二天早上的考古題出題範圍）大量地塞進腦子裡。

如此照做，第二天早上肯定會大吃一驚。

原本難如天險的簿記考古題，居然都毫不費力地迎刃而解了。

大家不妨試一次看看。

讓頭腦處於「最佳化」狀態，以提高效率！

為什麼會發生上述現象呢？

確切的科學根據，我也不是很清楚。

不過如果是對電腦有研究的人，從「硬碟最佳化」的角度來思考，可能就比較容易理解。

電腦硬碟如果長時間使用的話，用來暫存檔案的磁碟區會變得東一塊、西一塊，無法有效率地執行記憶的指令，導致電腦的反應變得慢吞吞。

因此，為了加快電腦的運作，就要執行「硬碟最佳化」，盡可能把分散於各處的資料整合起來，藉此提升硬碟的使用效率。

由於「硬碟最佳化」執行起來非常浪費時間，因此通常都是在電腦非使用中的時間進行。

也就是說，通常都是利用電腦在睡覺的時間來整理硬碟。

人類的大腦其實也可以從同樣的角度來思考。

大腦在睡眠的時候還是在運作，對睡前得到的資訊進行整理。

因此，只要事先把大量的資訊輸入大腦，醒來之後資訊就已經整理好、可以拿出來使用了。

「真的有效嗎？」

我一開始也半信半疑，但是實際嘗試過「晚上input 早上output」的方法之後，想不到效果驚人。

倘若第二天早上的考古題可以比平常做得又快又好，說不定甚至還有時間可以預習。

只是如同我之前提及的，晚上的學習效果其實不太好，因此就算只有最基本的input也無所謂。



<<上班前的黄金1小时>>

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>