

<<你一定做的到！ 改變日本30萬>>

图书基本信息

书名：<<你一定做的到！
改變日本30萬人的高效率時間活用術>>

13位ISBN编号：9789866019586

10位ISBN编号：9866019586

出版时间：2012-10-17

出版时间：朵琳出版整合行銷公司

作者：吉田Takayoshi

译者：王慧娥

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>

<<你一定做的到！ 改變日本30萬>>

內容概要

「每天被時間追著跑，等到回過神來，才發現一天已經結束了……」對於有心想到很多事，但卻總是白忙一場，終日奔波卻看不到實質效益的人，本書是專為你所寫。

給一事無成就匆忙結束一天的你拯救生活作息一團亂的你! 日本東京理科學教授、著名醫學博士，內科神經科權威- 吉田TAKAYOSHI先生用簡單易懂的插畫方式，不假思索、毫不費力、漸進式教你成為時間運用的高手踏入高效率人生的成功殿堂!! 腦內整理的三大好處擺脫「天天一事無成的情況」早晨 睡眠充足，神清氣爽，從早上就啟動衝刺模式！

白天 有效率地處理工作，不殘留半點事情！

不加班！

夜晚 消除拖拖拉拉的習慣，增加可充分運用的時間！

什麼時候做事效率激增? 利用了大腦的作用機制，然後攻下時間的弱點不浪費一分一秒讓你的24小時發揮到最大極限工作? 休息? 立刻切換狀態讓效率增加! 大腦的22種模式 發自內心的自動自發? 消除拖拖拉拉壞習慣的方法 這樣說，大腦效率精神百倍? 刺激大腦的說話技巧！

利用「招牌姿勢」+「後設認知」讓你關鍵時刻不緊張，說話有條有理！

<<你一定做的到！ 改變日本30萬>

作者簡介

吉田TAKAYOSHI

吉田TAKAYOSHI 切換頭腦模式的達人。

本鄉赤門前診所院長、醫學博士、東京理科學大學客座教授、TBS電視台節目《SUNDAY JAPON》來賓

。利用了本書所介紹的技巧，修畢東京大學研究所課程之後，曾任NHK播報員、眾議院議員公設第一秘書等，活躍於各種領域中。

而後更取得醫師執照，目前以學習腦科學研究所所長之身分，致力於腦醫學學習上之應用研究，並開設了日本首家專為考生而設的內科神經科診所「本鄉赤門前診所」。

其著作有《活用大腦！

必勝時間攻略法》（講談社）、《兩星期塑造絕佳大腦》（大和書房）、《隨心所欲指揮他人的超強會話術》（德間書店）、《讓大腦變天才！

K書法必勝聖經》（講談社）、《施展「腦力」！

舒適睡眠術》（PHP研究所）等。

<<你一定做的到！ 改變日本30萬>

書籍目錄

前言 給一事無成就結束一天的你 002

腦內整理的三大好處 004

你的生活就在這裡出了問題 006

Part 1 工作時間的腦內整理術

LECTURE 成為時間達人的「早晨生活模式」 018

整理術一 利用剛醒來的「進攻伸展操」，將大腦的總開關切換為開啟狀態 022

整理術二 早餐吃「生蛋拌飯」，提升記憶力！
026

整理術三 每天早上花十五分鐘快步走路上班，正是創意發想的好時機！
030

LECTURE 成為時間達人的「職場生活模式」 034

整理術四 大腦的黃金時段在上午。
「需要用腦的工作」要優先處理！
038

整理術五 利用「鬧鐘大作戰」，徹底擊退心神不寧的大腦！
042

整理術六 準備證照考試、進修……。
利用「空檔時間」，多背一點其他知識！
046

整理術七 昏昏欲睡的下午，利用「剪刀石頭布」來刺激大腦！
050

整理術八 想要開拓人脈的深度和廣度，請把見面時間定在傍晚以後 054

LECTURE 成為時間達人的「備忘記事術」 058

整理術九 利用「擱置Memo」，達到戲劇化的改善效果！
想要減輕大腦的負擔，請先忘掉其他的事！
062

整理術十 「記事手冊」具有擴充大腦的功能。
行程管理一定要用鉛筆寫上去！
066

復習Part 1 070

Part 2 私人時間的腦內整理術

LECTURE 成為時間達人的「傍晚生活模式」 072

整理術十一 多聊天，大腦的功能就會越來越往上提升 076

整理術十二 星期五的晚上，正是邂逅男人的好時機！
有聯誼的機會也應該積極地參加！
080

LECTURE 成為時間達人的「夜晚生活模式」 084

整理術十三 利用手機簡訊，刺激情感的操控室 088

整理術十四 「回家之後馬上泡澡」，能將腦袋切換成關機模式 092

整理術十五 用錄影的方式看電視。
由自己篩選要看的節目 096

Part 3 腦內清晰切換術

LECTURE 成為時間達人的「頭腦模式變換術」 118

切換術一 「記憶的氣味」能刺激大腦的嗅覺區，讓人忘卻討厭的事情！
122

<<你一定做的到！ 改變日本30萬>

切換術二 讓「招牌姿勢」成為提高動力的暗示，一舉集中精神！

126

切換術三 讚美是「大腦的營養素」。

無論如何都要先積極地讚美他人 130

切換術四 因為緊張而直發抖時，利用「後設認知」的旁觀角度來陳述自己的狀態！

134

復習Part 3 138

總結 多多運用大腦，擺脫「天天一事無成的情況」！

139

參考文獻 143

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>