

<<媽呀, 睡覺也能成功!>>

图书基本信息

书名：<<媽呀, 睡覺也能成功!>>

13位ISBN编号：9789866858888

10位ISBN编号：986685888X

出版时间：2009/10/05

出版公司：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：中井隆榮

页数：208

译者：陳嫻若

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>

## <<媽呀, 睡覺也能成功!>>

### 內容概要

媽呀, 睡覺也能成功!

睡前五分鐘勝過上班八小時, 最輕鬆的高效工作密技!

別懷疑, 你的這些心願都可以 - - 向周公下訂單!

想要創新點子: 安心睡足6小時, 自動讓「記憶A + 記憶B = 新點子C」 想要提升業績: 搭配「銷售四八分割法」, 睡覺前向潛意識下指令。

想要美夢成真: 睡前養成念誦魔法咒語習慣, 實現肯定性的自我暗示。

睡前安心下訂, 睡醒輕鬆實現!

日本「睡眠達人」第一次公開密技, 造福為了工作而犧牲睡眠的廣大上班族: 一、培養一顆「有料腦袋」, 篩選大腦資料庫中 useful 資訊, 與企劃完美連結。

二、把握放鬆的時空間狀態, 讓你的創意源源不絕。

三、睡足六小時, 讓大腦將資訊完整的儲存整理。

四、睡前五分鐘向潛意識下命令, 形成自動駕駛狀態。

終年辛苦的上班族, 你還在為工作犧牲睡眠時間嗎?

你還在為想不出創意的好點子而整夜輾轉難眠嗎?

現在, 如果有人在你睡覺時幫你把工作做完、幫你企劃案想好、鼓勵你有信心迎接挑戰, 這該有多好!

但, 真有可能辦到嗎?

日本著名的經營管理專家中井隆榮, 第一次公開他利用「睡眠」成功提升工作效率、發揮企劃創意, 以及激勵自己煥然一新的神奇成果。

他創立了一套超高效睡眠管理法, 只要你懂得利用「潛意識」, 在完全不費氣力的睡眠時間, 指使大腦繼續準備正在思考的工作, 第二天起床時, 便可輕輕鬆鬆解決難搞的企劃案、顧客和上司。

本書提供了詳細具體的步驟以及簡單可行的睡眠練習法, 會更有效率地幫你第二天要進行的工作順序整理好; 讓睡眠中的大腦記憶資料庫, 激盪出白日想破腦袋都想不出來的新奇創意; 更可以利用暗示肯定的心理作用, 在潛意識激勵你迎向正面人生。

集這麼多神奇功效於一身的全新睡眠術, 不但可以讓你真正脫離睡不好、睡不飽的痛苦輪迴, 還可以更簡單、更輕鬆、更快樂地把惹人厭的工作完全KO!

拉開自己和別人的距離, 氣定神閒、精神飽滿地「夢想成真」!

## <<媽呀, 睡覺也能成功!>>

### 作者簡介

中井隆榮 為日本成功的企業人士、經營顧問、沙比恩斯管理公司董事長、社長。

18歲進大學後，同時貸款2000萬圓開始經營飲食店，後來大獲成功。

畢業後在東京ALPHA CUBIC國際公司工作，負責當時最時髦的品牌「renoma」。

27歲回京都接下父親飲食業公司，整頓人事。

現在以「安全？

健康？

美味」為理念，經營「葡萄酒與自然派和食 hanna」等。

35歲，經營不動產管理公司的叔父急病，轉瞬間接下社長之位，從一個完全的門外漢，在兩年半後，將管理樓數增加約20倍，業績轉虧為盈。

現在已從社長之職退休，轉任顧問。

40歲時，兼任5家公司社長，同時擔任京都青年會議所理事長，同時期，兼任京都府、京都市約40個公職。

41歲重新以經營顧問再出發。

以多家公司、店鋪經營的「績效」加上「心理學」和「大腦生理學」為根基，發展出一套獨特的經營學。

現在對多家中小企業的經營者提供經營理念到戰略、戰術的指導，並為期望得到「幸福成功」的人，舉行全國研討會和講演。

著作有《把1天當48小時實現夢想》《成功習慣》等。

## <<媽呀, 睡覺也能成功!>>

### 書籍目錄

前言第一章 你還在剝削睡眠時間來工作嗎？

睡覺時可以工作的話該有多好明明快忙昏頭了，工作還是一件件地進來你有足夠的時間實現夢想，過一個「幸福又成功的人生」嗎？

第二章 人為什麼要睡覺？

話說睡眠，到底是為了什麼目的？

睡眠有兩種鬧鐘設定要以九十分鐘為單位比較好？

每個人身體裡都有個時鐘從睡相就可以知道你是哪種性格？

第三章 人在睡眠中成長睡眠和記憶的重大關係記憶的真正面貌是？

短期記憶與長期記憶長期記憶有三種頭腦會越磨越光一天不睡六小時，記憶會消失？

記憶在睡眠中成長第四章 在睡眠中成為能幹的自己睡前五分鐘差很大！

如果睡覺時命令大腦工作，能像在餐廳點餐一樣&hellip;&hellip;睡眠的秘方01「睡眠中整理明天工作的方法」~九步驟睡眠的秘方02「睡眠中企劃力提升法」~四重點睡眠的秘方03「睡眠中思考提升銷售企劃的方法」~四步驟睡眠的秘方04「睡眠中解決問題的方法」~九步驟 第五章 在睡眠中讓自己煥然一新小時候，你可以跳過幾層跳箱？

用喜歡的音樂給自己打氣想成為期望中的自己，就打造一個全新的自我形象吧睡前念誦的魔法咒語醒來的暗示加速實現願望 第六章 成為睡眠達人午睡一天十五分鐘為最佳！

打瞌睡可以加快工作？

！

三分鐘簡單冥想從睡前四小時開始，不要再進食睡前數狗不數羊，也能睡得著嗎？

睡覺前的感謝儀式舒服入睡溫水澡睡前簡單伸展，消除疲勞 結語

## <<媽呀, 睡覺也能成功!>>

### 章节摘录

明明快忙昏頭了, 工作還是一件件地進來 請問, 你是犧牲什麼來擠出時間的呢?

為本書誠摯推薦的東京大學腦科學家池谷裕二教授, 在他的著作《大腦總愛找藉口》(祥傳社)中曾寫過這樣一段話。

明明快忙昏頭了, 工作還是一件件進來 那麼, 你是犧牲什麼來擠出時間的?

在某項調查中, 我向上班族提出這個問題。

絕大多數的回答都是「減少睡眠時間」, 其次是「省略一餐」。

從這項調查結果, 刻畫出日本上班族為了工作「削足適履」的身影。

就現實問題而言, 這樣虐待自己來完成工作, 真的能提高工作效率嗎?

二 三年十一月英國科學雜誌《自然》上刊載了兩篇由芬恩博士和沃卡博士所寫的論文, 他們向隨便減少睡眠的讀者們提出警告, 大意是說, 「睡眠也是學習的一部分, 有助於提高我們工作的效率。」我們就這一點再詳細解釋一下吧。

在芬恩博士的論文中提到他做的一個聽力實驗, 是一個由不正確發音, 來推測正確單字的實驗。剛開始需要花點工夫, 但任何人都能在一小時的訓練後, 提高正確的答題率。

如果中斷訓練, 當然成績就差多了。

例如, 每天早上訓練一小時, 當天晚上答題正確率就會降低三分之一。

這一點都不奇怪。

因為大家都有經驗, 記憶會隨著時間而淡去。

但是, 芬恩博士的實驗卻讓我們看到一個驚人的結果。

當第二天早晨重新再試驗時, 低落的成績卻恢復了三分之二的程度。

這個效果只在睡眠充足者的身上出現。

也就是說, 睡眠可以喚起遺忘的資訊, 具有補強記憶的效果。

睡眠中, 記憶可以再生, 這已是個眾所皆知的事實, 夜裡的「夢」就是其中之一。

依據最近的研究結果, 夢裡看到的故事, 會以比現實時間快很多的速度重現。

腦科學家認為, 這種睡眠中的「快顯」對強化記憶十分重要。

(後略) 沒錯, 減少睡眠時間, 學習效果會降低。

就如芬恩博士所說, 「睡眠是學習的一部分, 有助於提高我們工作的效率。

」為了提高工作的成果, 完整睡足六小時的優質睡眠, 比削減睡眠時間更重要。

這一點, 現代的腦科學家已經為我們證明了。

所以, 你還在剝削睡眠時間來工作嗎?

&hellip;&hellip;

<<媽呀, 睡覺也能成功!>>

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>