

《不加班! 照吃照玩照睡工作術》

图书基本信息

书名：《不加班! 照吃照玩照睡工作術》

13位ISBN编号：9789865810573

出版时间：2014-5-21

作者：吉田Takayoshi

页数：144

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《不加班! 照吃照玩照睡工作術》

內容概要

不加班！

能吃、能睡、能玩，照樣安排出國旅遊！

不但把工作完成，還能把工作做到好！

這真的並不困難

其實我們的大腦能夠自動切換工作與休息模式，

工作再多一樣能在時間內輕鬆完成，

只是你不知道它的運作模式與利用機制

不加班、不讓工作佔用你的下班時間，

提升工作效率，還能擁有充分的休息時間四處玩樂～

日本東京理科學大學教授、著名醫學博士、內科神經科權威 - 吉田TAKAYOSHI博士針對腦神經的切換運作模式，發現大腦可以自動進行「腦內整理術」只要懂得利用這個機制你就能成為高度運用時間的高手！

內文用漫畫圖解，簡單易懂又有趣，讓你毫不費力就能掌握運用時間的訣竅！「活用時間的秘訣」+「切換大腦狀態的方法」不浪費一分一秒，漸進式的方法教你成為時間運用的高手，讓你的24小時發揮最大極限，帶你踏入高效率人生的成功殿堂！

【腦內整理的三大好處】

從早上開始，

讓大腦隨著時間、情境切換不同的運作模式，

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！

效率激增！

* 活化腦部三部曲 *

1.工作時間的腦內整理術：

成為時間達人的「早晨生活模式」

成為時間達人的「職場生活模式」

成為時間達人的「備忘記事術」

2.私人時間的腦內整理術：

成為時間達人的「傍晚生活模式」

成為時間達人的「夜晚生活模式」

成為時間達人的「睡前模式」

3.腦內清晰切換線：

成為時間達人的「頭腦模式變換術」

* 活用大腦的22種模式 *

上午是大腦活動的黃金時段，「需要動腦的工作」要優先處理！

想要拓展人脈的深度與廣度，那麼，就在傍晚後赴約吧！

「回家後馬上泡澡」能將腦袋切換成關機模式，讓你好好休息！

「記憶的氣味」能刺激大腦的嗅覺區，讓人忘卻討厭的事情！

想要有更多屬於自己的時間嗎？

那你絕對不能不知道.....

什麼時候做事會使效率激增？

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，

發自內心養成自動自發的好習慣，

向拖拖拉拉、浪費時間說bye bye～

《不加班! 照吃照玩照睡工作術》

讓你的24小時發揮到最大極限！

這樣說話，能讓大腦效率精神百倍？

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！

與其跟時間賽跑，

不如掌控時間！

特別為生活忙碌的上班族所準備！

一天只要一個小改變，

就能快速提升工作效率，

擺脫熬夜肝苦的加班生活，

還能多出許多屬於自己的時間，

讓你工作沒煩惱，休息玩樂沒壓力！

前言

給一事無成就結束一天的你

「每天被時間追著跑，等到回過神來，才發現一天已經結束了……」

本書是專為那些對於有心想做，但總是白忙一場；努力了很久，卻往往沒有回報的人所寫的。

我是日本第一個「NHK播報員的出身的醫師」，也曾經擔任過「眾議院議員的秘書」。或許有人會已為我擁有的特殊的才能，可以在不同的領域都有傑出表現，但其實我是屬於笨拙、遲鈍的類型、不是個任何事都能掌握要領的人。

儘管如此，我能希望擁有充實的人生，渴望活得更加精彩。而這個看似再普通不過的樸實願望，就是啟發我的腦內整理術的契機。人人平等，每個人的一天都有24小時，而切換腦袋，換言之就是切換頭腦的模式，卻可以攻下時間的弱點，把原本浪費的時間也可以化為「可用」的時間，讓你的24小時發揮到最大極限。

本書是以時段做區隔，介紹22項符合女性生活模式的腦內整理術與切換術。只要將此方法徹底實施於生活中，你也可以很有時間，成為「時間達人」！

《不加班! 照吃照玩照睡工作術》

作者簡介

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。

插畫 SUGIYAMA EMIKO

居住於岐阜市。是一位無論任何工作，全都不會拒絕的插畫家。其口頭禪是：「好，我很樂意！」。因此工作總是滿檔，連花時間洗澡都覺得可惜。

書籍目錄

前言 給一事無成就結束一天的你

腦內整理的三大好處

你的生活就在這裡出了問題

【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」

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。

整理術二：早餐吃「生蛋拌飯」，提升記憶力！

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！

LECTURE - 成為時間達人的「職場生活模式」

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！

整理術五：利用「鬧鐘大作戰」，徹底擊退心神不寧的大腦！

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！

整理術七：昏昏欲睡的下午，利用「剪刀石頭布」來刺激大腦！

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。

LECTURE - 成為時間達人的「備忘記事術」

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！

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！

複習Part 1

【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」

整理術十一：多聊天，大腦的功能就會越來越往上提升！

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！

LECTURE - 成為時間達人的「夜晚生活模式」

整理術十三：利用手機簡訊，刺激情感的操控室。

整理術十四：「回家之後馬上泡澡」，能將腦袋切換成關機模式。

整理術十五：用錄影的方式看電視。由自己篩選要看的節目！

LECTURE - 成為時間達人的「睡前模式」

整理術十六：藉由秘密的「欲望筆記本」，發掘自己希望達成的理想！

整理術十七：為了提高第二天的表現能力，請睡足七個半小時！

整理術十八：腦袋裡需要有「睡眠的規律」，請關燈、拉上窗簾！

複習Part 2 116

【Part 3 腦內清晰切換術】

LECTURE - 成為時間達人的「頭腦模式變換術」

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！

切換術二：讓「招牌姿勢」成為提高動力的暗示，一舉集中精神！

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！

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！

複習Part 3 138

【總結】

多多運用大腦，擺脫「天天一事無成的情況」！

參考文獻

《不加班! 照吃照玩照睡工作術》

精彩短评

1、插图插图，感觉像漫画。

《不加班! 照吃照玩照睡工作術》

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:www.tushu000.com