

# 《東大特訓班！七天.專注力火速UP！》

## 图书基本信息

书名：《東大特訓班！七天.專注力火速UP！》

13位ISBN编号：9789862480304

10位ISBN编号：9862480300

出版时间：2009-12-1

出版社：大好書屋出版股份有限公司

作者：小平翼,石井大地,難波紀傳

页数：256

译者：吴怡文

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](http://www.tushu000.com)

# 《東大特訓班！七天專注力火速UP！》

## 內容概要

專注力是一個人要達成目標不可或缺的「能力」。就像「耐力」、「毅力」...等一樣，這個能力是可以「訓練」、「培養」出來的。然而大家都知道專注力的重要，也知道可以養成，但卻沒有人真正去細研如何才能有效培養出「專注力」。

本書由一群東京大學的在學生、校友組成一個特別的研究小組，以東大生為研究對象，再輔以腦神經科學、心理學...等專業知識，歸納出60則最Super的超專注法，具體有效提昇專注力的法則，藉由這些法則，讓專注力於7天內有效提昇

東京大學為亞洲大學評鑑第一名的優質大學，在日本享有崇高的地位，也是每個日本家長心目中的夢想學府。

能上東大的學生，都是菁英中的菁英，然而東大生讀書到底有何「撇步」？本書由三位東大生傾囊相授，以親身研究、歸納出60條最！善用7天的時間，有效將你的專注力提升！有了穩定的專注力，上課、讀書、做筆記都將不再是難事，考上理想的學府也不再是個夢。

# 《東大特訓班！七天專注力火速UP！》

## 作者簡介

石井大地（いしい．だいち）

東京大學醫學部醫學科學生。因擁有豐富的應考經驗和出色的成績，曾經出版過幾本應考相關書籍，是一名在東大校內外都頗具知名度的東大學生。熱愛電玩遊戲和電影，在忙碌的課業和工作的空檔，一年可以玩數十種遊戲，並觀看數百部的電影，是個超級宅男。特色為獨特的尖銳視線和黑色幽默感，在小組中是超級沒骨氣的輕量級。在株式會社Unique中，擔任取締役。

小平翼（こだいら．つばさ）

東京大學工學部系統創成學科環境能量系統課程學生。是擁有四年海外生活經驗的國際派。熱愛旅行，最近，只要找到時間，就會在日本國內旅行。特色是身段柔軟，在小組中屬於慢郎中。喜歡可以不為考試而唸書，而是基於單純的好奇心來探究學問的大學環境。在株式會社Unique中，擔任指揮者的角色，為了讓學生所有進步而竭盡心力。

難波紀傳（なんば．のりただ）

東京大學工學部社會基盤學科學生。在清一色由東大生組成的沙灘足球隊「Beach Boys」中擔任主將。在上個球季，雖然還是二年級的學生，卻在正式比賽中贏得勝利，幫助球隊奪得全國大賽的亞軍。本球季以全國第一為目標。在每個週末的練習中，從早上一直到看不見球為止，都在海灘上四處奔跑，因為這副模樣，在小組中被稱為野性派。在株式會社Unique中，擔任指揮者的角色，相當受到學生的愛戴。

# 《東大特訓班！七天專注力火速UP！》

## 書籍目錄

前言 在一週內將專注力提高10倍的魔法計畫

第1天 清楚釐清「該做的事」！ 心情整理法

1清楚釐清究竟是「為了什麼」而集中精神！

2儘可能訂下具體的目標！

3將目標大大地寫在紙上，貼在牆壁上！

4想一想現在自己應該把時間花在哪裡！

5將該做的事情寫在紙上，排上順序！

6不滿和不安是最大的敵人！請善加控制自己的情緒！

7超有效！五個階段的不滿度檢查！

8消除壓力的三原則！

9做最壞的打算，再加以解決！

10如果還是失敗的話，就坦然面對並採取行動！

11樂觀主義可以帶來能量！

12閱讀「成功故事」，沉浸在奮勇向前的氣氛中！

13讓自己有從容的心情也非常重要

第2天 「整理環境」可以提高專注力

14將視線集中在一個點上！

15藉著整理周圍環境重新整頓「失去幹勁的原因」！

16仔細檢查書桌上．書架．抽屜

17不需要的東西就馬上丟掉，不要猶豫！

18請將照明設定得暗一點！

19善用檯燈！

20只要善加使用音樂，即可大幅提升作業效率！

第3天 藉以達成目標的「生活模式改革」

21不吃早餐的人就無法獲勝！

22以「六分飽」為標準來加以控制效果非常顯著！

23規律的睡眠就像三餐一樣重要！

24加入午睡，恢復活力！

25運動可以鍛鍊身體也能放鬆筋骨！

26藉著運動來培養百折不撓的專注力！

第4天 藉著「時間的使用方式」拉開和對手的差距！

27時間也有各種「特性」！請靈活地分別運用！

28不要浪費短暫的時間！比方說，移動時間！

29將完整的時間用在最重要的事情上！

30在精神飽滿的禮拜一開始衝刺！

31善加利用可以集中精神的時段——上午

32不要浪費吃完早餐一小時後的黃金時段

33「剛好趕上」就等於遲到！設定最後期限時，請多留一點時間！

34放棄是很重要的！咦，可以說出這樣的話嗎？

第5天 提升專注力的成人「訓練」法

35只要開始就有希望

36意識到「轉換成本」的長時間作業術

37為自己打開開關！「有時間限制的作業」大作戰！

38徹底看清勝負關鍵！

39所謂的放鬆，就是緊張和冷靜的最佳綜合體！

40放鬆的秘訣就在呼吸

41「提不起勁...」時，可以想想這些知識！

# 《東大特訓班！七天專注力火速UP！》

- 42為什麼作業無法持續呢？究竟是「疲倦」？還是「厭倦」？
  - 43「只剩下一點點」——經常抱著這種想法便可讓生產性大幅提升！
  - 44一件一件來也沒關係「首先要把事情做完」！
  - 45在忘記成就感之前，採取「下一次行動」！
  - 第6天 真的要這麼大費周章嗎！各種集中精神的「方法」
  - 46將不同的「環境」分別使用藉以集中注意力！
  - 47「可以集中注意力的場所」非常多
  - 48放鬆肩膀，利用「波效果」來提高專注力！
  - 49戲劇性的放鬆！「色彩療法」技術
  - 50專注力達人連香氣也會加以利用！
  - 51可以刺激好奇心的「七比三」法則！
  - 52找出絕對可以集中注意力的自我專屬開關！
  - 第7天 為什麼無法徹底發揮實力？藉著「改善力」來獲得勝利！
  - 53疏於反省就是墮落的開始
  - 54 可以發現「缺失」是非常幸運的！應該立即改善！
  - 55如果可以了解自己的「作業效率」，就可以找出更理想的時間利用方式！
  - 56以「分割攻略法」來克服困難的作業！在課程最後最重要的事...
  - 57將100%力氣投注在可以控制的對象上！
  - 58將注意力集中在「自己身上」！不要受別人影響！
  - 59該注意的不是過去或未來，而是現在！
  - 60全力挑戰！絕對不要後悔！
- 全面性的專注力改革
- 1 準備應考篇
  - 2 TOEIC應考篇
  - 3 運動篇
- 後記

## 精彩短评

### 1、GTD

# 《東大特訓班！七天.專注力火速UP！》

## 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](http://www.tushu000.com)