

《有效的超學習法》

图书基本信息

书名：《有效的超學習法》

13位ISBN编号：9789578386365

10位ISBN编号：9578386362

出版时间：1999-11-23

出版社：日之昇文化

作者：松本幸夫

译者：簡文

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

《有效的超學習法》

內容概要

自古以來，許多偉大的點子、創意都是在馬背上、床上或如廁時創造出來的。可見，在移動中的交通工具、床上或廁所中，對於創造出這些偉大點子的人而言，這些地方都是可以讓他們集中精神的地方

。

《有效的超學習法》

作者簡介

松本幸夫

西元1958年出生於東京。曾任管理教育研究中心研究員。東京文化中心講師等，現任人力資源研究中心所長一職。

專精於腦力開發、壓力管理、領導管理等方面的指導工作。剛開始以研究中村天風、安崗正篤等日本人物，以及戰國武將論等的評論家而聞名，每年在各大企業、團體舉辦近100場的演講。

主要著作有：《改善腦力記憶術》、《創造力強化書》、《頭腦開發的祕訣》、《善用早晨邁向成功之路》、《效法中村天風》、《效法安崗正篤》等。

書籍目錄

- 第一章 艾賓豪斯的遺忘曲線
- 利用學習法改變學習效率
- 營造一個可以集中精神的學習環境
- 維持記憶的方法
- 積極與消極的方法
- 學習之初便已決定學習效果的好壞
- 第二章 「心的安定」與學習法的智慧
- 心情愉快，學習效果自然能夠提升
- 正確的姿勢可提高學習效果
- 有助於安定心情的三個小秘方
- 改善生活作息與學習效率之間的關係
- 讓學習變得更有趣
- 培養集中力
- 第三章 記憶的中斷效果
- 對學習抱持興趣自然就會專心
- 了解學習內容的整體性
- 了解自己乃是學習的基礎
- 偶爾強迫自己徹底的學習
- 檢查頭腦的老化程度
- 第四章 防止記憶力降低與睡眠之間的關係
- 背誦一段內容之後小睡片刻
- 不要持續記憶內容相似的事物
- 促使自己對學習內容產生興趣
- 邊寫邊記憶
- 善用零星的空閒時間小睡片刻
- 第五章 讓大腦更加靈活的睡眠法
- 良質的睡眠法
- 了解人體睡眠的波長
- 配合生理週期的節奏
- 熟睡的訣竅
- 第六章 利用飲食法提高學習效果
- 早餐前的學習
- 飯前重點式的學習
- 吃什麼食物可以讓頭腦壯壯
- 善用小歇及休養
- 學習時「昏昏欲睡的時刻
- 第七章 活用心理學的學習法（一）
- 創造學習的興緻
- 讓自己看事物的角度更柔軟
- 偶爾也要強迫自己一下
- 學習法可以改善思考方式
- 第八章 活用心理學的學習法（二）
- 學習上的高原現象
- 活用「習慣」
- 附帶條件的學習
- 培養自發性學習動機
- 活用里程碑法

《有效的超學習法》

第九章 學習法不同效果也不一樣

一次只專注於一個課題下

了解出題者的心理

學習上的起頭效果

為自己打氣

畢格梅萊恩效果

第十章 克服頹靡不振的學習法

克服頹靡不振的兩種方法

以正面的自我暗示來克服頹靡不振的情緒

聽天由命有時也不錯

改變思考模式

學習的終點在於自我放棄那一刻

第十一章 調整「腦部狀況」以提高學習效果

好的創意來自於腦部狀況良好之時

享受學習

先活動一下筋骨再學習

壓力管理

去除偏見是豐富想像力的開始

利用連想法讓自己的思考更柔軟

第十二章 超學習法的時代

只有學習法是不夠的

進步中的學習法

邁向「超學習法」的時代

邁向集體構思的七個步驟

身心如一，頭、體、心的平衡

人生的五計與學習法

《有效的超學習法》

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