

腦能量整理術



[腦能量整理術_下载链接1](#)

著者:築山節

出版者:天下遠見出版股份有限公司

出版时间:2009-8-28

装帧:平装

isbn:9789862163993

用理性思考的技術，克服遇到的種種難關。

維持滿格的行動力，一步步往人生的目標邁進。

打造一個冷靜而積極，永遠向前的自己。

這是一本關於人們在克服逆境與開拓人生時，如何維持自身大腦運作的書籍。雖然大腦被認為擁有無限潛能，但是我們不能過於輕信這一點。身為腦部專科醫師的作者，每天

切身感受到的是，大腦不但容易失去活力，也很容易遺忘所見所聞，產生思考上的混亂。

所以，想要自我成長、達成目標，你必須：

給予大腦良性刺激，確認大腦能量投資標的，維持大腦的衝勁。

做好「情緒風險管理」，借用「別人的腦」來思考，從容面對所有難關。

規律生活、專心工作，將新舊差異轉變成有價值的新點子。

整理工作清單、整理時間、整理空間，培養最強的執行力。

記住「等待」的重要性，因為大腦「一點一滴」、「一步一步」地運作，才是最合理的方式。慢慢來，比較快！

作者介绍:

築山節

財團法人河野臨床醫學研究所理事長。1950年出生於日本愛知縣，日本大學醫學研究所醫學博士。曾任埼玉縣立小兒醫療中心腦神經外科主任醫師，現任河野臨床醫學研究所附屬第三北品川醫院院長。著有《凍結的腦袋》、《健腦十五招》（NHK出版）等廣受好評之書。

目录: 前言 遭遇困難時，更要回歸大腦原則！

第1章 培養積極的自我

1.提高動力的基本原則

◇健康第一，「三要素」為輔

◇如何產生「喜歡」的感覺？

◇尋求解決難題的第一步

◇現代人必備的「自助力」

◇大腦成長有加速進展期

2.如何對付「意興闌珊」的心情？

◇興奮促進行動力

◇從簡單的問題開始解答

◇放大「工作興奮」效果的方法

◇「負責高難度工作者」容易陷入的惡性循環

◇從事困難的工作時，「助跑」是必要手段

3.重新啟動大腦的方法

◇做同樣的事，最容易厭倦

◇改變方式，就有新鮮感

◇即使解答不完全，也要交出答案卷

4.確認大腦能量的投資標的

◇早上的預定工作進行得如何？

◇前一天晚上先列出明天的工作

◇上了年紀，準備和預習更顯得重要

5.你是「為了誰」而行動？

◇自己正在對誰、擔任什麼樣的角色？

◇他人的感謝或好評，是提高行動力的能量來源

◇大腦並不喜歡自己的想法

第2章 思考的整理術——提高計畫力和執行力

- 1.看不見的敵人使大腦陷入混亂
 - ◇用思考面對情緒，以取得平衡
 - ◇「杯弓蛇影」最令人忐忑不安
 - ◇奪走冷靜思考能力的惡習
- 2.擬定一份「掛念清單」
 - ◇將情報從情緒中分離出來，寫在紙上
 - ◇利用減法來整理思緒
 - ◇「委託他人」是個重要的能力
- 3.時間整理術——多面向掌握工作和「自我」
 - ◇迷失於時間之流中，令人恐慌
 - ◇將工作分配給「當天的自己」或「當時的自己」
 - ◇避免過度拘泥於計畫
 - ◇記錄「最後執行的工作」
- 4.空間整理術——井然有序的擺設有助於工作效率
 - ◇處理「耿耿於懷」的感覺
 - ◇「舊情人」和「掛心的工作」
 - ◇整理物品，也是整理腦中的資訊
 - ◇事先備齊收納位置，以利物品的整理
- 5.不堆積工作的祕訣
 - ◇當尚未處理的工作愈來愈多.....
 - ◇大腦喜歡變化
 - ◇自己創造解決問題的提示

第3章 強化記憶的技巧

- 1.為了將情報牢記在腦中，你必須做一些努力
 - ◇「別人腦袋裡」的知識
 - ◇輸入只是輸入，輸出卻是「輸出＋再輸入」
 - ◇大腦「很健忘」
- 2.善用大腦中的小書桌
 - ◇「短期記憶書桌」與「長期記憶書櫃」
 - ◇一旦短期記憶書桌滿了.....
 - ◇思緒泉湧卻無法整理
 - ◇記憶的「歸檔」和「總結」
 - ◇資訊化社會中，人類大腦的問題
- 3.製造導引記憶的線索（關鍵字化）
 - ◇「當天複習」是記憶扎根的關鍵
 - ◇一邊找出關鍵字，一邊加速閱讀和理解
 - ◇注意資訊的差異性
 - ◇掌握意見和論點
- 4.以情景和影像來記憶吧！
 - ◇光以語言記憶，能記憶的內容有限
 - ◇連結資訊和自己的體驗
 - ◇閱讀說明文字時，具像化也是有效的記憶方式
- 5.使輸出更多樣化
 - ◇自由取用記憶的「有效期限」
 - ◇《論語》一開頭，就是強化記憶的方法
 - ◇多方面輸出以提高知識有效性
 - ◇配合社會現狀，更新記憶

第4章 產生新想法的技巧

- 1.提高創造力的生活方式、思考方式
 - ◇「靈光一現」的真相
 - ◇環境中有新想法需要的材料
 - ◇正因為有限制，才能產生好想法
- 2.創造出「接二連三的好點子」
 - ◇無厘頭的想法也沒關係

- ◇如何合理給予大腦良性刺激？
- 3.大腦缺乏適當休息，便無法進行重要思考
- ◇「晚上別提傷心事」——最好也別想點子
- ◇散步有助於眼睛和大腦的休憩
- 4.為了發現社會上的「必要元素」，重要的是？
- ◇將新舊差異轉變為新價值
- ◇對工作全力以赴，孕育新想法的種子
- ◇從「對個體有用」的想法出發
- 5.愈思考，問題愈複雜的時候
- ◇何謂「難以回答的問題」？
- ◇表達能力惡化時的特徵
- ◇「主觀世界」與「現實」的平衡
- 第5章 情緒的整理術
- 1.讓大腦安定的「情緒風險管理」
- ◇減少不愉快的刺激
- ◇「極端不愉快+極端愉快」≠平衡
- ◇情緒的平衡比例是6：3：1
- ◇大腦以「省力」為目標
- ◇「討厭、麻煩之事」不會消失
- 2.如何改變解釋方式，緩和不愉快的情緒？
- ◇情緒是附著在對記憶的解釋上
- ◇用「別人的腦」來思考
- ◇考慮社會整體的情緒平衡
- ◇松下幸之助先生會如何看待這件事？
- ◇用更長遠的時間觀點，確認自己的收穫
- ◇老是佔便宜並非好事
- 3.為什麼有目標的人比較堅強？
- ◇為了突破人生困境，要掌握「自己」這艘船的船舵
- ◇何謂「化悲憤為力量」？
- ◇從說出的話裡發現目標
- ◇設定中間點，便能輕鬆達成目標
- ◇你每天對哪些人，發揮了什麼樣的功能？
- • • • • (收起)

[腦能量整理術_下载链接1](#)

标签

学习

脑能力

行动力

神经科学

解决力

创意力

411.19

评论

[腦能量整理術 下载链接1](#)

书评

[腦能量整理術 下载链接1](#)