

五分鐘集中力訓練



[五分鐘集中力訓練_下载链接1](#)

著者:須崎恭彥

出版者:商周出版

出版时间:2006-9-7

装帧:平装

isbn:9789861246963

作者從日本全國各地聚集了有「想要發揮集中力」的熱情與幹勁，也具備行動力的人，這些人剛開始說的不外都是：「缺乏集中力」、「想要發揮集中力」……這樣的內容。

想要集中的目的各式各樣，例如工作、考試、戀愛、運動，演員則是想要在自己的領域有傑出的表現，其實這些的根本都是相同的。

不過大家是真的缺乏集中力嗎？事實上沒有缺乏集中力這回事。

對「缺乏集中力」的誤解！

◎誰都具備集中力！

◎問題在於「非集中注意力不可的事情」無法發揮集中力

◎只要破壞無法集中的四大原因，就可以提高集中力

◎只要累積一天一分鐘到五分鐘的練習，就可以提高集中力

◎用最簡單的方法，提高你的集中力

在本書中，所謂「五分鐘訓練」，就是要介紹幾種提高集中力的簡單練習。雖然說五分鐘，但是有的練習一分鐘也能做得到。我希望用最簡單的方法，讓你對提高集中力，產生可以實踐的真實感。

作者介绍:

須崎恭彦

獸醫學博士、醫師。專研速讀、腦力開發。

目录: 序章 關於集中力的誤解

第一章 為什麼無法集中精神?

第二章 為了集中，先放鬆

第三章 去除頭腦中的雜念與不安

第四章 如何持續集中力

第五章 對於不想做的事情，關於集中精神的方法

第六章 訂定目標，發揮集中力

第七章 同時能夠兼顧多件事情的方法

第八章 日常生活中，為了提升集中力所需要的「基礎建設」

第九章 BGM、泡澡等是提高集中力的小創意

結語 因為集中力而改變你的人生!

• • • • • [\(收起\)](#)

[五分鐘集中力訓練_下载链接1](#)

标签

集中力

记忆书籍

潜能

方法论

纸质版

日本

评论

[五分鐘集中力訓練_下载链接1](#)

书评

作者介绍的这个方法可以尝试：

要在某一个场所中处理一件事，不要处理多件事情。因为厌倦感是集中力的大敌，而场景变化时大脑会随之进行切换，带来新鲜感。接着，作者列了远离厌倦感的3点建议：

1、不同的事情要在不同的场合进行。 2、不要始终采取同一个姿势。 3、不要长时...

读了一下.其中有很多方法,也解答了很多我的疑惑.比如同时做好很多事情.但是至于起方法是否真的有用,我不能给出答案.也许要平时不断的训练才会有成效.

不过至于放松方法,其实在我很紧张的时候,一般都是时间紧迫的时候,如果还要想那么多步骤来放松自己,会造成我更加紧张. 所以除...

这本书很棒！没有废话，介绍了很系统的方法，很简单，实践起来很方便。

每一个人，无论是小孩还是大人都应该好好看看这本书，须崎老师是大脑潜能开发的专家，此书看了受益无穷。

这本书页数很少才100多页,可是介绍的方法很实用,极力推荐 方法是别人告诉的....

贵在自己的坚持的了..... 自己坚持下去才行

书的内容很少很少,半个下午就能全看完.
其中的集中方法都非常不错~但是必须得为自己量身采用才最好~
还有插画,排版也不错.非常值得一看!.

[五分鐘集中力訓練_下载链接1](#)