

有效率的分割睡眠法



[有效率的分割睡眠法_下载链接1](#)

著者:齊藤英治

出版者:小知堂先讀網

出版时间:2007/06/15

装帧:平裝

isbn:9789574505517

★
睡得多不如睡得好，跨時代的時間安排理論，藉由少量多餐的睡眠模式，迅速提高讀書與工作的效率。

★以科學實證為依據，設計適合人類生理時鐘的作息。

★簡單易懂，隨時都可依個人喜好與需求調整睡眠作息，達到高效率與健康的雙贏目標。

時間化零為整，效率一舉提升！休息是為了走更長遠的路，睡眠的目的在於有效利用醒

來的時間，睡得再多，效率低落也是徒然。

每次醒來後，都是頭腦效率最高的黃金時間，如果能突破每天睡八小時、僅有一次的黃金時間，改成分割睡眠，一天便可能擁有兩次，甚至三次的黃金時間。早起的鳥兒不一定有蟲吃，懂得分割睡眠時間的人，才是真正從起跑點致勝的人生贏家！

作者介绍:

齊藤英治

出生於日本山形市，東北大學醫學博士。進入武田藥品工業任職後，從事維他命營養學的研發工作，以提高身心健康和研究腦力開發為畢生事業，致力研究更有效率的讀書方法和時間管理學。目前為健康效率研究所股分有限公司董事長，並兼任日本綜合醫學會常任理事，為高速學習及價值創造領域的最高權威。齊藤英治所獨創的齊藤研習法經常為東芝、富士軟片、東京電力、JR東日本等許多企業研習採用，因而成為話題性人物。齊藤英治最近更跨足國外，擔任國際RC學會的會長（Rapid Learning for Value Creation：國際快速學習價值創造，國內外的教育據點有120所），推廣齊藤研習法不遺餘力，著有《國王的快讀法》。

目录:

[有效率的分割睡眠法_下载链接1](#)

标签

睡眠

健康

效率

日本

个人

科普

普通文學

方法

评论

尝试以后觉得还是比较勉强

分割睡眠 令睡覺和醒來都更有質素.

原书是《幸福睡眠法》
《幸福睡眠法》豆瓣竟然没有这本书，那就代替下吧，哈哈。书总体很粗糙，但睡眠方面的收获还是有点的

不是这本 反正是睡眠的 随便看看

[有效率的分割睡眠法_下载链接1](#)

书评

[有效率的分割睡眠法_下载链接1](#)