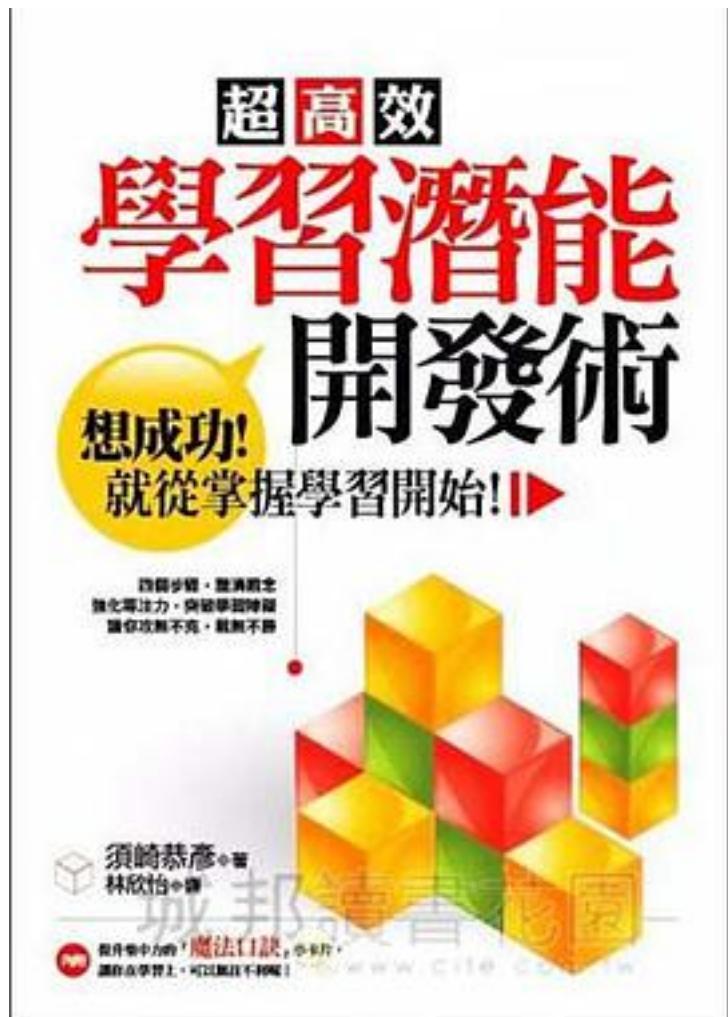


超高效學習潛能開發術



[超高效學習潛能開發術_下载链接1](#)

著者:須崎恭彥

出版者:商周出版

出版时间:2008-5-8

装帧:平装

isbn:9789866662461

想要有良好的學習效果，必須具備努力不懈的心態、健康的思想以及對於學習的高度專

注力，而這些無關每個人的資質良莠與否、也無關外界的環境，應為這些都是可以克服的條件，最重要的是，只要自己願意下定決心，你就可以做得到。

作者根據自己的專業知識及實際辦學經驗，教導讀者如何讓學習獲得最高效益，他將這些方法歸納成為四個步驟，並且分派在書中的四個章節中，條列清晰，所舉事例亦切中現實生活讀者所可能面臨的狀況。

作者介紹：

須崎恭彥 (SUSAKI YASUHIKO)

為獸醫師，獸醫學博士。一九六九年出生於山形縣，畢業於東京農工大學農學院獸醫學系以及岐阜大學碩士班聯合獸醫學研究所（隸屬於東京農工大學），任須崎動物醫院院長。目前致力推動一種以「不開處方，不進行手術，也不接踵疫苗」為方針，利用飲食療法、為動物按摩，以及主人在心靈上的關懷，進而改善寵物的體質，提高動物自然治癒力的動物醫療方法。有關為動物親手烹調飲食的著作已經累積銷售突破十萬本，在Sky Perfet TV! 的「這是我專用的碗」節目中擔任固定來賓。

另外，曾任元速讀教室講師，目前以推動綜合學習能力強化的COSMO MAP講師的身分活躍於這個領域當中。其以提高專注力、記憶力、讀書能力為主軸，進行「開發能力，創造結果」的指導，也獲得參與講座各方人士的好評。由於其所撰述之免費電子報，「從今天起就可以做得到！提高專注力的祕訣」深受網友好評，所以在「進入MAGUMAGU殿堂」網站中大放異彩。

其著作包括《五分鐘訓練專注力》

二十種讓你的「專注力」甦醒的方法》（Diamond出版社）、《愛犬大餐簡單做》（女子營養大學出版部）、《給崇尚自然的你，親手為愛犬下廚》、《給崇尚自然的你，親手為貓咪下廚》（Bronze新社）、《給愛犬的手工健康食品》（洋泉社）等。

自序：希望大家在開始進入學習前，可以先翻翻這本書喔！

首章 不適沒有學習能力，只是還沒「準備」好而已

●許多人根深柢固地認為自己「做不到」，還為此煩惱不已，真是可惜

●不論學習也好、健康也好，都會受到思考模式的左右

●在腦海中創造一個可以立即集中精神的「學習環境」

1 在開始學習前，讓我們先徹底除去負面思考

●並不是「沒有學習能力」，只是因為不擅長的意識在作祟罷了

●「超不會背書」這也是個誤解

●「如果有可能失敗，還不如不做來得好」這種想法最恐怖

●發掘「為了改變的強烈動機」之方法

●戒除壞習慣的方法

●任誰都經歷過「三天捕魚兩天曬網」或是「挫折」的感受

●做不到的人屬於完美主義，做得到的人則是結果主義

●自我評價低的人應該著眼於「做得到的事」

●改變負面思考習慣的簡單練習

2 培養有助學習的「健康思考」方式

●大腦是你最忠實的僕役

●多多讚美自己吧！

●只要克服強大壓力，就可增強學習效益！

●產生壓力的原因並非在「發生的事情」，而是在「解釋的方法」

●健康的想法、不健康的想法、正面思考等等

●即使是正向思考也會有所阻礙

●如何向大腦提出正確問題的簡單方法

- 將不健康的想法轉變成健康想法的練習
- 將不健康的想法轉變成健康想法的「魔法口訣」短文範例

3 持續專注力的方法

- 大腦的原則就是「讓思考過的事情可以成真」——成長曲線的故事
- 在學習初期階段，就是要不斷重複練習並樂在其中，再加上讚美自己！
- 在學習初期輕鬆解題的方法

- 如何對毫無興趣的東西產生濃厚興趣的方法
- 讓你對毫無興趣的東西產生濃厚興趣的練習題
- 三天捕魚兩天曬網時，可採取的應對方法
- 當自己厭倦學習時，可採取的應對方法
- 你是早起的鳥兒，還是夜貓子？設定「學習時間」的方法
- 可以專注的自己，無法專注的自己
- 在腦中創造一個適合學習的環境之意象訓練
- 在腦中創造一個適合學習的環境吧！

4 拿出努力的幹勁！訂出「假設性目標」的方法

- 「明確的目標」和「努力的幹勁」是怎樣斬也斬不斷的！
- 即使中途改變目標也沒有關係
- 想像目前的問題和最終的目標(願望)
- 重要的是你的目標是否實際
- 順利設定目標的四項重點

後記 從兩歲半的孩子身上學到什麼是學習的樂趣

【附錄】學習集中力魔法口訣卡片

· · · · · (收起)

[超高效 學習潛能開發術 下載链接1](#)

标签

学习

集中

温习

学习方法

019

评论

[超高效 學習潛能開發術 下载链接1](#)

书评

[超高效 學習潛能開發術 下载链接1](#)