

<<每天坚持30分钟>>

图书基本信息

书名：<<每天坚持30分钟>>

13位ISBN编号：9787802512207

10位ISBN编号：7802512204

出版时间：2009-9

出版时间：金城出版社

作者：古市幸雄

页数：166

译者：龙利方

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：<http://www.tushu007.com>

## <<每天坚持30分钟>>

### 内容概要

想创业吗？

想提高年收入吗？

想获得更高学位吗？

想提高学习、工作技能吗？

想跳槽或转行吗？

想通过资格考试吗？

想留学吗？

想实现梦想吗？

想知道从何做起吗？

..... 以前讲学习法的书，都是以会学习的人为对象而写的，而本书却是以没有学习习惯的人为对象，讲述了55种养成学习习惯的方法。

这些方法不仅适用于学习知识，也适用于规划日常工作和生活。

## <<每天坚持30分钟>>

### 作者简介

古市幸雄，毕业于明治学院大学文学部英文科。

曾在读卖报社摄影部任职。

离职后进入美国纽约州立大学，获取MBA学位。

回到日本后，创办了日本唯一一所强调发音和听力同时提高的英语学校，让学生体验15分钟的“发音提高，听力也会提高”。

他主张“初、高中毕业生和一流三流大学毕业生可以通过继续学习来克服自身的不利条件”，而他本人就是在从学校毕业后通过每天一点一滴的学习积累，逐步实现了留学、创业、出书等梦想。

著有《助你成功的记事本使用法》《不用上英语会话学校照样说好英语》（钻石出版社）等，均大获畅销。

本书原名《为了不成为失败者的学习法》，曾于个人主页上发售。

## &lt;&lt;每天坚持30分钟&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第1章 只有学习才能成功！

- 学习法1 寻找学习的动力 学习法2 如何才能养成学习习惯呢？  
 学习法3 读书的技巧 学习法4 脑科学实验结果显示的学习方法是什么？  
 学习法5 决定学习成果最重要的因素是什么？  
 学习法6 成功的学习战略是什么？  
 学习法7 开始时学习看不出成效？  
 学习法8 提高学习效率的关键 学习法9 为什么要进行自我投资？  
 学习法10 我的个人投资经历 小结第2章 挤时间学习的方法 学习法11 不看电视就可以挤出2个月的时间？  
 学习法12 在公司如何挤时间学习？  
 学习法13 和同事拉开差距的时间使用术 学习法14 在家里 / 公司外如何挤时间？  
 学习法15 巧妙利用上下班时间（乘坐电车的情况下） 学习法16 巧妙利用上下班时间（驾车 / 步行的情况下） 学习法17 如何在休息日里挤时间学习？  
 学习法18 建议“早上型学习” 小结 读者之声（1）第3章 集中精力的方法 学习法19 “心情愉快”必不可少 学习法20 精力集中可以持续多久？  
 学习法21 什么是有效的休息方式？  
 学习法22 妙用休息时间 学习法23 坚持长时间学习的关键是什么？  
 学习法24 情绪不佳时怎么办宁 小结第4章 短期集中型 / 长期计划型学习法 学习法25 短期集中型学习技巧 学习法26 短期集中型失败的原因是什么？  
 学习法27 确保我留学成功的长期计划型学习法 学习法28 学习中无法避免的感受是什么？  
 小结 读者之声（2）第5章 为决心学习的人提供的英语学习法 学习法29 想坚持学习英语，可是…… 学习法30 为什么不能学好英语？  
 （之一）学习法31 为什么不能学好英语？  
 （之二）学习法32 为决心学好英语的人提供的学习法 会话篇 听力篇 阅读篇 写作篇  
 学习法33 要想实现理想，一年的学习量应是多少？  
 小结第6章 如何制定目标从而确保学习取得成功呢？  
 学习法34 什么是目标制定方法？  
 学习法35 制定长期目标的关键是什么？  
 学习法36 制定中期目标的关键是什么？  
 学习法37 制定每天学习目标的关键是什么？  
 学习法38 目标制定的不同，行动和成果也截然不同 学习法39 无法实现目标的最大原因是什么？  
 学习法40 换个角度思考就能实现目标吗？  
 学习法41 实现目标需要付出什么代价？  
 学习法42 把目标写在记事本上可以提前实现吗？  
 学习法43 如何使用记事本制定目标？  
 小结 读者之声（3） 读者之声（4）第7章 饮食 / 睡眠——可以提高学习效率 学习法44 饮食和学习效果的关系 学习法45 为什么睡眠很重要？  
 学习法46 如何醒来？  
 ——闹钟 学习法47 早上醒来就保持头脑清醒的方法是什么？  
 小结第8章 提高学习效率的工具 学习法48 保持精力集中的工具 学习法49 帮助你在外面学习的工具 学习法50 值得推荐的作笔记文具 学习法51 方便听学的工具 学习法52 长期计划型学习应首先在椅子上投资 学习法53 最佳桌前照明工具 学习法54 对付寒冷的工具 学习法55 方便的叫醒工具 小结

<<每天坚持30分钟>>

章节摘录

第1章 只有学习才能成功！

学习法1 寻找学习的动力 怎样才能找到学习的动力呢？

有些人不知道如何才能培养出学习的兴趣。

确切地说，找不到学习动力的人是不愿意学习的！

这样的话，可以不学习！

我没有写错。

不想学习的人，或是没有学习欲望的人可以不学习。

毕竟，义务教育已经结束了。

你知道“真心渴望学习”的欲望是怎样的吗？

许多年轻人为了将来能够成为专业艺术家，去了法国巴黎。

他们当中有许多贫困学生。

有的人甚至节衣缩食，用省下来的钱购买书或画具。

同样，也有许多海外留学生到日本来求学。

你有过这样的热情吗？

并不是说“要省吃俭用，把省下来的钱用来学习”，而是指“渴望学习”的欲望。

每天连30分钟都不愿意用来学习的人，基本上就是不愿意学习的人。

现在有些70岁以上的老人，经常会说自己小时候由于家里穷或是战争原因，无法实现上学的梦想，“实际上真的很想学习……”

<<每天坚持30分钟>>

编辑推荐

专为没有学习习惯的人而写，日本销量50万余册，2007年商务类畅销书榜第一名。  
每天少看2个小时电视，相当于每年多得61天额外时间。  
就算是“三天找鱼，两天晒网”，如果一年内反复50次，学习时间也能达到150天。  
基本的学习方式：学习30分钟——休息15分钟。

<<每天坚持30分钟>>

#### 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:<http://www.tushu007.com>