

<<成功的人都很健忘>>

图书基本信息

书名：<<成功的人都很健忘>>

13位ISBN编号：9789577769756

10位ISBN编号：9577769756

出版时间：世茂出版有限公司

作者：米山公啟

页数：176

译者：陳玉華

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>

<<成功的人都很健忘>>

内容概要

全民腦力健康操 - - 來做「沒用的事」吧！
例行工作與老習慣侵蝕創意人生成為效率至上的奴隸現在正是你該重新刺激腦部的時候了！
「別做沒用的事？」
「大錯特錯！」
越不是「必要的事」，越能刺激腦部！
「新發想」從何而來？
不思考偏離日常的沒用的事，就不會產生！
「沒用的事」妨礙賺錢？
結果反而是沒用的事提升效率與生產！
醫學博士米山公啟的活腦小撇步：健忘力勝過記憶力、什麼事都做八成、不要訂立大目標、繞道而行、偶爾購買昂貴物品、做事比別人多花兩倍時間、置身於陌生空間.....書中還有更多令你獲益良多的妙招！

<<成功的人都很健忘>>

作者简介

米山公啟 (作者) 米山公啟 1952年出生於日本山梨縣，是作家也是醫學博士，專攻神經內科。
原任教於聖瑪莉安娜醫科大學，1998年2月從第二內科助教退職之後，致力於醫院診療工作，並執筆撰寫醫療文章、醫學實用書籍、醫學推理小說.....以及演講等活動，至今已經著書超過150冊。
主要的著作有：《讓大腦回春的30種妙法》、《男腦、女腦大不同！》、《成功的人腦裡裝了什麼？》（中經出版）、《醫學不是科學》（筑摩新書）。

<<成功的人都很健忘>>

书籍目录

序章 「沒用的事」可以鍛鍊腦「不要做沒用的事！」真的嗎？

第1章 活腦「新」習慣失敗的記憶要遺忘想起突然忘記的事不論什麼事都行動八成認識「新朋友」購買眼前的那本雜誌一天畫一張圖接受對自己「不好的批評」積極與父母談話別訂立大目標平日安排沒有任何行程的一天第2章 讓腦部壓力化為零的工作術即使睡過頭，仍要吃早餐早起到公司為了專心工作而玩樂不要戴手錶不要每天吃相同的午餐丟掉堆積如山的資料立即回覆電子郵件不要記住工作的行程不要熬夜主動與初次見面的人說話宴會時如主角一樣四處與人寒暄不要問店員的意見第3章 將失敗轉變為成功的企畫發想術珍惜當下的突發奇想思考意外的組合節能對話繞道而行體驗日常中的設計交給別人做判斷想放棄時，就是機會將負面轉換為正面第4章 週末可以做的「新」習慣術依照自己的時間看電視不要看電視，到劇場看戲再度練習學過的樂器讓第三者看自己的表現在三星級餐廳用餐盛裝赴宴偶爾要「購買昂貴物品」偶爾到美術館為了磨練感性而旅行邊閱讀邊畫重點限定數位相機的使用法無論做什麼事都比別人多花一倍時間花時間欣賞音樂第5章 「挑戰」可以讓腦部加分實行「走路」運動大人也要當迷路的小孩嘗試空間體驗不管年紀多大都要「戀愛」成為受歡迎的人改變減肥的意識上烹飪課享受芳香

<<成功的人都很健忘>>

章節摘錄

不論什麼事都先做好八成就暫停 讓腦部維持工作意願的暫停技巧 「無論什麼事都不要半途而廢，要拼命做到最後！

」不論是誰，從以前對於工作大都認為應該抱持這樣的態度才是正確的。

但是每當某件重大企畫案完成時，經常會有一種突然虛脫的感覺襲來。

也聽人說提出重大發現的研究學者會在對外發表成果後，突然感到很沮喪。

總之，一旦達成某種目標，大腦中與欲望有關的多巴胺（Dopamine）就會枯竭。

情況更嚴重時，甚至會引起憂鬱症。

當預期再差一點點就可以完成時，一般人都會想趕快全部處理好。

但如果在這種時刻勉強自己完成工作，與該項工作有關的記憶很有可能在翌日便消失無蹤。

可是若中途停止，這件事將會放在心上，對工作的記憶也就能持續到明天。

事情全部完成後雖然有成就感，但到了翌日，就必須從零開始進行其他工作，因此要花上些許時間才能再提起幹勁。

有些人在開始工作後，得花一段時間才能掌握步調，就是因為他們必須浪費點時間讓自己產生工作的意願。

如果希望持續對工作的意願，有一個方法就是：如果將今天能做的事設定為一百，則只要完成其中的八十就好了。

此時的重點在於要刻意暫停工作；如果是已經很努力做，好不容易才完成八十，這樣可不行。

輕鬆地做，並在做到完成度八成左右停止，才能讓多巴胺持續產生。

到了隔天，只要將前一日剩下的二 %完成就行了。

如此一來，便會因為覺得完成的時刻就在眼前，而能持續保持工作的意願。

每天從零開始的工作方式，反而讓效率變差。

「在完成八 %的階段就暫停」，這就是讓工作意願延續到明天的重點。

與多巴胺順利相處的訣竅 有些人看起來是暫停工作了，但卻將工作帶回家。

如果回家後還繼續工作，就會產生過多的多巴胺。

就算工作很順利，也要在八成的階段暫停；回家後就要放輕鬆，別再想工作上的事，這樣才是對腦部最沒有壓力的方法。

一般人總認為，獲得一切將能擁有滿足感與成就感，但大多數的情況是根本就不可能獲得一切。

由於平常應該會有許多不順利的地方，因此如果以百分之百為目標，就會留下不滿的感覺。

更何況人類的欲望永遠朝著更大、更多的目標延伸，如此一來，不論多麼努力，人類將永遠無法獲得滿足。

設定可能實現的目標，這是讓人產生工作意願的祕訣；至於對該目標的達成率，也要進一步設定在可能達到的八成左右，並在這一目標下努力達成。

為了專心工作而玩樂 培養注意力 明明有工作一定要完成，卻很快就分心，無法集中精神.....等到回過神，已經是打掃環境準備下班的時刻了！

我相信任何人都曾不只一、兩次有這種經驗吧！

「難道是自己缺乏注意力嗎？

」或許有人會為此而煩惱。

但事實上，能在桌前坐下後就徹底集中注意力工作的並沒有多少人。

之所以會「分心」，應該要思考，這是不是缺少一個可以讓人集中精神的環境。

如果真是如此，在建立一個能讓你集中精神的環境之前，不如下定決心做一些和工作無關的事當作玩樂，以消磨時間。

不必害怕浪費時間，只要在這樣做的同時漸漸提高緊張感就行了。

腦部所需要的是「緊張」與「放鬆」交替。

據說如果要工作，放鬆狀態和緊張狀態的差距最好明顯一點，因為這種張力強度的差距會創造出優秀的工作成果。

<<成功的人都很健忘>>

當你分心時，就暫時轉換到放鬆的狀態。

光明正大玩樂的心情很重要。

上網、打電動、整理數位相機的資料等，試著對辦公桌上工作以外的事物產生興趣吧！

像這樣嘗試浪費一下時間，就可以確實進行心情轉換。

與此同時，內心會越來越感到著急，腦部也會開始進行準備，提高你的緊張感。

找出自己較容易投入工作的時段 其次，希望提高工作效率，先找出自己「能集中精神的時段」也很重要。

一般來說，起床後三小時是腦部活動最活躍的時段，因此如果你是早上七點起床，十點左右就是最佳的工作時段。

但這只是大原則，真實狀況仍會因人而異。

有人到下午才進入最佳狀態，還有人屬於夜貓子型，因此不能一概而論說清晨最好。

每個人各有「能集中精神的時段」，重要的是先了解自己腦部狀態最佳的時段，並在此時進行重要的工作。

找出工作上的「自我時間」是有效處理工作的祕訣。

工作從管理自我時間開始。

無論做什麼事都比別人多花一倍時間 步調緩慢的行動會刺激腦部 早上起床後，因為快來不及上班，就從家裡跑到車站。

搭車時盡量先決定好可以輕鬆進入車廂的乘車位置再上車。

到站車門一開，立刻下車並跑上階梯。

即使到達公司，也會因為電腦開機慢、無法立刻檢查電子郵件而焦躁。

午餐會選擇到不用等上菜就能立刻動筷的餐廳。

假日時一坐上自己的車，無論如何就先高速奔馳。

你是不是過著這樣的生活呢？

男性往往依目的指向用腦。

只要決定目的，對其他事物再也不多看一眼，只一股腦地努力並採取行動。

這在工作方面或許適合，過去人類也因此發現新事物、創造新產品，但一旦連日常生活都被時間追著跑，就只剩下相同的刺激進入腦中。

如果持續過著被時間追逐的生活，就再也看不見生活以外的事物，這對大腦是極大的危害。

因為只有與生活不相關的其他事物，才具有激發下次新發想的重要意義。

就像查字典時如果連相鄰的詞彙或項目都一併瀏覽，反而更添樂趣。

等待自然湧現的意願 如果有一段無所事事、什麼都不必做的時間，自然就會湧現接下來想做什麼的欲望。

腦科學家已經證實，只要沒有外來資訊進入腦細胞，腦細胞就會自己運作。

如果步調緩慢地行動，就可以看清周圍。

假日時在住家附近散步，可能會有意外的發現。

這也足以說明你平時是如何慌忙地生活，使你無法有任何新發現。

回到家後，也會因為電視、電玩、DVD等而持續獲得某些資訊。

不妨閉上眼睛三分鐘。

切斷視覺資訊，仔細感受一下這三分鐘，你應該會覺得這段時間格外漫長吧！

偶爾像這樣感受時間也很重要。

試著在所有的行動上都比平時花兩倍的時間進行吧！

悠閒地度過用餐、沐浴、看報的時間，應該會有許多新發現。

當發現越多，對腦部就是越好的刺激。

新發現會從生活以外的事物中產生。

<<成功的人都很健忘>>

编辑推荐

暢銷書《筆記成功術》作者兼醫學博士米山公啟最新力作！

！

要帶你實行「全民腦力健康操」 一起來做「沒用的事」吧！

連續幾年都吃同樣的早餐？

不喜歡跟陌生人聚會？

總是加班把工作拼完？

凡事講求效率？

不敢遺忘失敗的教訓？

老是做例行工作？

重視習慣養成？

從來不做「沒用的事」？

對於跳脫常軌有疑慮？

想要賺錢就要多做有用的事？

如果以上答案多數為肯定，那麼現在正是你該重新刺激腦部的時候了！

身兼多產作家以及醫生的醫學博士米山公啟，親自為你挑選50個極重要的活腦小撇步： * 健

忘力勝過記憶力 * 什麼事都只完成八成 * 不要訂立大目標 * 偶爾繞道而行 * 購買昂
貴物品也無妨 * 做事比別人多花兩倍時間 * 刻意讓自己置身於陌生空間之中 更
多顛覆常識的妙招就在本書中！

<<成功的人都很健忘>>

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>