

<<腦能量整理術>>

图书基本信息

书名：<<腦能量整理術>>

13位ISBN编号：9789862163993

10位ISBN编号：9862163992

出版时间：2009-8-28

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：築山節

页数：205

译者：王俞惠

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>

<<腦能量整理術>>

前言

遭遇困難時，更要回歸大腦原則！

築山節 我想請各位思考本書書名《腦能量整理術》的意義。

當你因眼前的難題而惶惶不安時，該如何恢復積極的心態？

待辦事項多得不得了的時候，要如何整理思緒？

想不出好點子時，你欠缺的是什麼？

理性掌握自我的未來，什麼才是最重要的關鍵？

以上幾點，就是本書要傳達的觀念。

請容我狂妄地以我的案頭書，薩繆爾·史麥爾斯（Samuel Smiles）的大作《自助論》（Self-Help）來做比喻，我要傳達的觀念就是「大腦自助論」。

亦即這是一本關於人們在克服逆境與開拓人生時，如何維持自身大腦運作的書籍。

近年來，向我求助的門診患者的結構，正日漸改變。

與過去相較，記憶力減退等癡呆症狀或健忘症患者相對減少，但思考混亂、無法控制情緒的患者卻日漸增加。

我認為，現代人的大腦已出現了巨大的變化。

大約十五年前，還被認為可能半永久性停滯的社會與工作環境，在過去幾年發生了急遽的變化，今後的發展更是複雜難測。

人們被迫在這樣的狀態下思索未來的發展，以及處理每天發生的問題，當然容易產生不安與焦慮。

此外，在高度發展的資訊化社會中，重要資訊以光速紛至沓來，任何人都可以輕鬆取得。

雖然掌握資訊，便擁有了力量，但如果大腦無法處理這麼龐大資訊，便容易產生健忘或思考紊亂的問題。

被這種情況所苦的人也在增加之中。

身處嚴峻的競爭社會，人們被要求更快速、精準地下判斷。

要達到這個要求，除了得在問題發生的當下集中精神思考之外，平時就必須落實計畫管理和資訊整理。

如果這些動作做得不夠確實，就可能喪失解決重要問題的先機，而且在關鍵時刻判斷錯誤。

在這樣的時代裡，能擁有活化大腦、取得自我飛躍性發展契機的人，畢竟是少數。

大多數人都很難順利釐清思緒和情緒，因而容易喪失行動力、陷入恐慌。

在與患者接觸的經驗中，我更加深切地感受到，在工作和學習領域上成就非凡、有高度進取心的人，更容易深陷這樣的惡質洪流之中。

雖然大腦被認為擁有無限潛能，但是我們不能過於輕信這一點。

身為腦部專科醫師，我每天切身感受到的是，大腦不但容易失去活力，也很容易遺忘所見所聞，產生思考上的混亂。

最重要的是，我們必須理解大腦機能的限制，以便在機能不足時，做好充分準備。

為了讓容易喪失活動力的大腦維持衝勁，必須刻意給予大腦良性刺激；為了讓容易遺忘的大腦能更確實地記憶，必須下一番工夫學習記憶法；為了讓容易產生混亂的大腦保持冷靜，以物理方式整理問題的技巧很有幫助.....如此，才能讓潛藏無限可能性的大腦活力滿點。

以上，就是我認為的大腦正確使用方式。

我在與門診患者接觸的同時，也不斷思索、學習現代人容易引發的大腦問題，並思考解決對策，本書便是統整這些問題的實證研究精髓。

但話說回來，當人們內心不安或思緒混亂時，複雜的對策反而無用武之地，所以一如我的前作《健腦十五招》，本書也儘可能以最簡單的方式來說明各種有效的方法。

當然，並不是要將所有的方法都培養成日常習慣，但只要其中一種對現在的自己有效，就請試著在工作和生活中採行這些方法。

我希望能藉由本書，讓更多人提高大腦的活動力。

<<腦能量整理術>>

內容概要

用理性思考的技術，克服遇到的種種難關。

維持滿格的行動力，一步步往人生的目標邁進。

打造一個冷靜而積極，永遠向前的自己。

這是一本關於人們在克服逆境與開拓人生時，如何維持自身大腦運作的書籍。

雖然大腦被認為擁有無限潛能，但是我們不能過於輕信這一點。

身為腦部專科醫師的作者，每天切身感受到的是，大腦不但容易失去活力，也很容易遺忘所見所聞，產生思考上的混亂。

所以，想要自我成長、達成目標，你必須： 給予大腦良性刺激，確認大腦能量投資標的，維持大腦的衝勁。

做好「情緒風險管理」，借用「別人的腦」來思考，從容面對所有難關。

規律生活、專心工作，將新舊差異轉變成有價值的新點子。

整理工作清單、整理時間、整理空間，培養最強的執行力。

記住「等待」的重要性，因為大腦「一點一滴」、「一步一步」地運作，才是最合理的方式。慢慢來，比較快！

<<腦能量整理術>>

作者簡介

築山節 財團法人河野臨床醫學研究所理事長。
1950年出生於日本愛知縣，日本大學醫學研究所醫學博士。
曾任埼玉縣立小兒醫療中心腦神經外科主任醫師，現任河野臨床醫學研究所附屬第三北品川醫院院長。
著有《凍結的腦袋》、《健腦十五招》（NHK出版）等廣受好評之書。

<<腦能量整理術>>

書籍目錄

前言 遭遇困難時，更要回歸大腦原則！

第1章 培養積極的自我1.提高動力的基本原則 健康第一，「三要素」為輔 如何產生「喜歡」的感覺？

尋求解決難題的第一步 現代人必備的「自助力」 大腦成長有加速進展期2.如何對付「意興闌珊」的心情？

興奮促進行動力 從簡單的問題開始解答 放大「工作興奮」效果的方法 「負責高難度工作者」容易陷入的惡性循環 從事困難的工作時，「助跑」是必要手段3.重新啟動大腦的方法 做同樣的事，最容易厭倦 改變方式，就有新鮮感 即使解答不完全，也要交出答案卷4.確認大腦能量的投資標的 早上的預定工作進行得如何？

前一天晚上先列出明天的工作 上了年紀，準備和預習更顯得重要5.你是「為了誰」而行動？自己正在對誰、擔任什麼樣的角色？

他人的感謝或好評，是提高行動力的能量來源 大腦並不喜歡自己的想法第2章 思考的整理術——提高計畫力和執行力1.看不見的敵人使大腦陷入混亂 用思考面對情緒，以取得平衡 「杯弓蛇影」最令人忐忑不安 奪走冷靜思考能力的惡習2.擬定一份「掛念清單」 將情報從情緒中分離出來，寫在紙上 利用減法來整理思緒 「委託他人」是個重要的能力3.時間整理術——多面向掌握工作和「自我」 迷失於時間之流中，令人恐慌 將工作分配給「當天的自己」或「當時的自己」 避免過度拘泥於計畫 記錄「最後執行的工作」4.空間整理術——井然有序的擺設有助於工作效率 處理「耿耿於懷」的感覺 「舊情人」和「掛心的工作」 整理物品，也是整理腦中的資訊 事先備齊收納位置，以利物品的整理5.不堆積工作的祕訣 當尚未處理的工作愈來愈多…… 大腦喜歡變化 自己創造解決問題的提示第3章 強化記憶的技巧1.為了將情報牢記在腦中，你必須做一些努力 「別人腦袋裡」的知識 輸入只是輸入，輸出卻是「輸出+再輸入」 大腦「很健忘」2.善用大腦中的小書桌 「短期記憶書桌」與「長期記憶書櫃」 一旦短期記憶書桌滿了…… 思緒泉湧卻無法整理 記憶的「歸檔」和「總結」 資訊化社會中，人類大腦的問題3.製造導引記憶的線索（關鍵字化） 「當天複習」是記憶扎根的關鍵 一邊找出關鍵字，一邊加速閱讀和理解 注意資訊的差異性 掌握意見和論點4.以情景和影像來記憶吧！

光以語言記憶，能記憶的內容有限 連結資訊和自己的體驗 閱讀說明文字時，具像化也是有效的記憶方式5.使輸出更多樣化 自由取用記憶的「有效期限」 《論語》一開頭，就是強化記憶的方法

多方面輸出以提高知識有效性 配合社會現狀，更新記憶第4章 產生新想法的技巧1.提高創造力的生活方式、思考方式 「靈光一現」的真相 環境中有新想法需要的材料 正因為有限制，才能產生好想法2.創造出「接二連三的好點子」 無厘頭的想法也沒關係 如何合理給予大腦良性刺激？

3.大腦缺乏適當休息，便無法進行重要思考 「晚上別提傷心事」 最好也別想點子 散步有助於眼睛和大腦的休憩4.為了發現社會上的「必要元素」，重要的是？

將新舊差異轉變為新價值 對工作全力以赴，孕育新想法的種子 從「對個體有用」的想法出發5.愈思考，問題愈複雜的時候 何謂「難以回答的問題」？

表達能力惡化時的特徵 「主觀世界」與「現實」的平衡第5章 情緒的整理術1.讓大腦安定的「情緒風險管理」 減少不愉快的刺激 「極端不愉快+極端愉快」≠平衡 情緒的平衡比例是6：3：1 大腦以「省力」為目標 「討厭、麻煩之事」不會消失 2.如何改變解釋方式，緩和不愉快的情緒？

情緒是附著在對記憶的解釋上 用「別人的腦」來思考 考慮社會整體的情緒平衡 松下幸之助先生會如何看待這件事？

用更長遠的時間觀點，確認自己的收穫 老是佔便宜並非好事3.為什麼有目標的人比較堅強？

為了突破人生困境，要掌握「自己」這艘船的船舵 何謂「化悲憤為力量」？

從說出的話裡發現目標 設定中間點，便能輕鬆達成目標 你每天對哪些人，發揮了什麼樣的功能？

<<腦能量整理術>>

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>