

<<上班前的黃金1小時>>

图书基本信息

书名：<<上班前的黃金1小時>>

13位ISBN编号：9789862295151

10位ISBN编号：9862295155

出版时间：2011-8-26

出版公司：三采文化出版事業有限公司

作者：山本憲明

页数：232

译者：賴惠鈴

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>

<<上班前的黃金1小時>>

前言

前言 「上班前的黃金1小時」改變了我的人生 感謝你拿起了這本書。
這當中肯定是有什麼緣分吧！
因此請你至少可以把這篇「前言」看完。
話說回來，你為什麼會拿起本書呢？
我想應該不太會有人是沒有什麼特別理由，只是剛好選中本書吧！
恐怕大家或多或少都有以下煩惱，才會閱讀本書吧！
「今年一定要考上那個證照！」
「雖然想要一面工作一面學習，但是工作太忙，實在很難兼顧到學習……」 「因為對未來感到不安，想要趁現在先學點英語或簿記。」
「但是請放心，一切都會沒問題的。」
首先，希望大家都能持續抱著「想要考上」、「想要學習」的心態，再來閱讀本書。
我是個懶惰蟲，就連學習也總是三天打漁、兩天曬網…… 當我自己因為基於對未來的不安，一邊上班、一邊開始準備證照考試的時候，也是完全無法達成自己訂下的學習目標。
「今天工作太累了，明天再繼續吧！」
「電視正在播一個很有趣的節目，看五分鐘就好……」 我也曾經是一個輕易就輸給誘惑的怠惰鬼，因此有好幾次在考試之前根本來不及準備，也有過好幾次名落孫山的經驗。
要改變這樣的自己其實並不容易。
然而，當我養成了「早上」「短時間集中精神」的學習習慣之後，證照考試就百發百中了。
說得更具體一點，我通過了錄取率據說只有百分之十以下的氣象預報員、稅務師、中小企業顧問等考試。
正因為考上了這些證照，所以原本只是個上班族的我才能夠自己出來創業，大大改變了後來的人生。
看到這裡，或許有人會覺得 「我工作那麼忙，根本不可能早起。」
「我哪有辦法利用早上的時間來學習。」
然而，請仔細思考一下，自己是否也有過以下的經驗呢？
「利用上班的一小段空檔偷上網。」
「從傍晚之後就開始參加聚餐，一直待到趕最後一班電車回家。」
「一回到家就目不轉睛地盯著電視或電腦。」
就我自己本身的經驗來說，我可以藉由各式各樣的手法，減少做以上事情的時間，來養成「早上起來念書」的生活習慣。
本書也會針對上述手法進行更詳細的說明。
只要改變「早上的黃金時間」，人生也會跟著改變。
為了考取，在學習上最重要的是要反覆練習考古題。
透過反覆練習過去的考古題，可以了解該考試的難易程度，還可以讓身體自行記住要以什麼樣的速度來答題、要加強什麼部分的學習才行。
為了集中精神練習考古題、更有效率地獲得知識，我嘗試有效地運用「上班前的黃金1小時」。
另外，藉由養成積極利用早上黃金時間的習慣，還可以得到以下附加價值： 「養成早點把工作做完的習慣，就不用再留下來加班了。」
「私人時間或休閒的時間增加了。」
「每天早上都能神清氣爽地起床，度過充實的一天。」
由於這種學習法也是我在嘗試過一連串的錯誤之後，好不容易才領悟出來的。
無論如何都想傳授給正為此所苦的讀者們，因此才寫下本書。
或許你現在也有這樣的煩惱，或許你的工作非常忙碌，不過仍然有很多人在百忙之中考取了證照。
看完本書之後，只要你能徹底掌握「上班前的黃金1小時」，那麼你接下來的人生將會產生戲劇性的變化！
「無論多麼困難的考試都能輕鬆過關。」

<<上班前的黃金1小時>>

」 「養成有效利用早上時間的習慣，提升工作效率。

」 「養成早睡早起的習慣，就連私生活也變得很充實。

」 乍聽之下可能有點畫大餅的感覺也說不定，但請不要想得太困難。

的確，在你面前可能還有「考試」、「每天忙得不可開交的工作」、「如何確保學習時間」等巨大障礙，不過這些障礙都可以慢慢克服。

為了克服這些障礙，放輕鬆、不要給自己太大壓力也是有其必要性的。

本書也有寫出如何放輕鬆的方法，請務必一試。

那麼，就讓我們開始吧！

<<上班前的黃金1小時>>

內容概要

只要利用上班前的黃金1小時 早上超效能學習術大大提升你的競爭力！

「晚上睡前INPUT」把資料輸入大腦

「睡眠時間」大腦持續運作，進行資料整理

「早上1小時OUTPUT」大腦完成記憶存檔

錄取率10%以下的超難考試也可以順利

通過！

無論任何考試：證照考試、托福、多益、公務員考試、基測、學測 只要利用「早上超效能學習術」一定考得上！

「想要今年就通過那個證照考試！

」 「雖然想一邊工作一邊讀書，可是工作實在忙得擠不出時間來！

」 「對於未來充滿不安，想要從現在開始好好自我學習！

」 如果你也有以下同樣的困境.....那麼你有福了！

！
！

++面臨大考但書卻永遠念不完 ++想要一面工作、一面考取證照 ++雖然想要學習，可是工作忙得分不開身 ++對未來感到不安，想要自我成長 ++老是加班到三更半夜 ++希望提升工作效率 ++「想要馬兒好又想馬兒不吃草」的學習懶人

<<上班前的黃金1小時>>

作者簡介

山本憲明 稅務專家。
山本憲明稅務師事務所代表。

畢業於日本早稻田大學政治經濟學系。
大學畢業之後進入了日本橫河電機股份有限公司。

從進入社會的第六年起，在完全沒有半點專業知識的狀態下，一面工作一面開始準備稅務管理師的考試。

雖然立志要在兼顧工作的情況下考上，但是因為工作太忙了，便打算放棄。

然而在那之後，想到「善用早上的時間」，在嘗試過一連串的錯誤之後，摸索出一套自創的早上超效能學習術「上班前的黃金1小時」。

上班族平均要花上六至七年才能考取的證照考試，他只花短短四年就取得資格（稅務專家的認證所需要的五項科目全數及格）。

除此之外，還取得了錄取率只有10%以下的氣象預報員考試、中小企業顧問等資格，而且全部都是只花一年時間就考取。

為了「集中精神在早上的時間工作」「更有效率地吸收工作上所需要的新知識」「保持早睡早起的習慣」，現在也還持續進行著早上超效能學習術「上班前的黃金1小時」。

賴惠鈴 因為喜歡日劇，開始學日文；因為不喜歡辦公室裡的勾心鬥角，開始當起每天只能自己跟自己說話的專職譯者。

譯有《革自己的命》、《山的世界》、《北海道幸福鐵道旅》、《拼布Q&A密技1000》、《為什麼你的公司生產不出iPod？

》、《五感行銷》、《設計良品》等。

<<上班前的黃金1小時>>

書籍目錄

前言 「上班前的黃金1小時」改變了我的人生第1章 正因為是這樣的時代，所以才更需要學習、考取證照！

1 考取證照的「3大好處」2 即使一面工作也一定要考取證照！

3 取得證照，人生的路變得更寬廣第2章 利用「早上」「1小時」改變自己的人生！

1 早上時間之所以寶貴的「2大原因」2 「晚上input 早上output」的驚人成效3 養成「早學」習慣，大大改變自己的人生4 「學習的時間愈長愈好」是無稽之談5 標準的學習時間就算無法遵守也無妨6 利用「時間限制」來提高集中力7 利用早上1小時的學習培養「過人的集中力」第3章 讓「早起」不再是一件苦差事

1 增加睡眠時間的「3大法則」2 事先決定好起床與就寢的時間3 利用生理時鐘讓早起變得更輕鬆4 利用「早起 神清氣爽」的良性循環輕鬆離開被窩5 與其「睡回籠覺」還不如「睡午覺」6 試著提早一小時進公司開始工作第4章 「上班前的黃金1小時」具體實踐法

1 首先試著做考古題2 只要解決了考古題就會知道「接下來該做什麼」3 把問題解開之後，請誠實進行「自我分析」4 請務必搞懂「幾乎所有人都會的題目」5 利用碼表進行「焦慮練習」6 養成習慣

從會做的題目開始7 即使分數再差、再麻煩，也不能放著不管8 山本流「錯誤筆記本」9 五感全部派上用場，讓背誦變得輕鬆第5章 大幅提升戰力的「最後衝刺」1 考前一週才是真正的勝負關鍵2 考前一週一定要空下來3 「最後衝刺」的2大優點4 「勇於放棄」也很重要5 明確區分「要做的事」與不要做的事第6章 能夠獲得最佳成果者的「心理素質」1 讓「幹勁」復活的方法2 下定決心「一定要一次就考上」3 利用「考試宣言」與「自訂期限」生出時間4 「逆向」規劃行事曆5 是不是應該去補習班呢？

6 了解自學的優點與缺點7 發揮過人集中力的「5個學習場所」8 「學習工具」也要有所講究9 事先準備考完試之後的「獎賞」10 別忘了「我是我，別人是別人」第7章 考試當天前必須先完成的7件事

1 注意「身體狀況」和「手不要受傷」2 考前一天該做的事3 別忘了在考場的「準備」4 先把答案卷熟讀之後再開始作答5 「會做的題目絕對不能失手」為最優先考量6 無論發生什麼事都不要慌張7 考得上的人跟考不上的人，唯一的差別第8章 我的挑戰過程 - - 「中小企業顧問」證照1 初試是在準備得不夠充分的情況下2 沒想到複試還是深受準備不足所苦3 一邊工作還能一邊考上的原因

<<上班前的黃金1小時>>

章節摘錄

早上時間之所以寶貴的2大原因 「工作在早上進行不是比較有效率嗎？」
為什麼建議利用早上的時間學習呢？

那是因為「早上有限的時間」對於學習有很大的效果。

直截了當地說，就是因為「比起晚上學習，早上比較容易集中精神」。

已經出社會工作的上班族不妨試著回想一下，在工作的時候（尤其是文書作業等坐在辦公室裡的工作），從一大早就開始工作的時候，跟三更半夜留下來加班的時候，哪一種比較有效率、比較能夠集中精神呢？

我想大部分的人應該都會毫不考慮地回答「早上」吧！

請不要再工作到三更半夜了 我以前服務的公司有一種叫作「彈性上下班」的制度。

我想應該有很多人都聽過，這是一種只要在稱之為「核心工作時間」（例如上午十點至下午三點）來上班，其他上班時間和下班時間都可以自己決定的制度。

這讓我想起以前某段時期待過的職場，居然有很多人是早上十點三十分才來上班。

在技術性質的職場裡，產品開發等單位非常忙碌，因此大部分的人都在十點三十分進公司，然後晚上留下來加班到十一點或十二點。

但是我通常都會很早到（因為想要早一點回家）。

偶爾留下來加班的時候，就會順便觀察一下那些人的工作方式，果然有不少人不是一直在聊天，就是偷空玩電腦，怎麼看都不像是很有效率的工作方式（當然，還是有人不為所動地集中精神在做事.....）。

可見晚上忍不住東摸摸、西摸摸的可能性還是比較高。

時至今日，我還是覺得早上早點起來工作比較有效率。

另一方面，晚上則完全不行。

就算心裡想著「不工作不行！

」，可是當我回過神來，通常都是一直在做跟工作一點關係也沒有的雜事（例如上網閒逛之類.....）。

因為時間受到限制，所以能夠集中精神！

總之，不管是工作還是學習，早上和晚上比較起來，應該還是以「早上比較容易集中精神」的人為多。

為什麼早上比較容易集中精神、比較能夠有效率地學習呢？

真要解釋起來，可能會牽涉到大腦或消化器官的運作等很多專業知識，反而變得太深奧難懂，因此我是這樣想的：

一、因為早上的時間多半有限，所以能夠集中精神。

二、因為晚上總是會覺得「反正還有很多時間」，所以無法集中精神。

「時間有限」是什麼意思呢？

舉例來說，假設早上六點起來讀書，可是公司八點三十分就得打卡上班，因此最遲得在七點三十分把書念完。

由此可見，時間被限制住，不正是能夠集中精神的最主要原因嗎？

反之，晚上就算有點超時工作，也只要把就寢時間往後延就好了，因此容易陷入摸到三更半夜，第二天早上起不來，只好又把學習和工作的時間繼續往後順延的惡性循環。

除此之外，要集中精神在學習或工作的時候，還有一個最大的敵人，那就是「瞌睡蟲」。

早上因為才剛起床，所以神清氣爽，不會打瞌睡。

大腦和身體也都因為睡飽而處於煥然一新的狀態，可以充分發揮實力。

相反地，晚上因為大腦和身體都已經累積了一天的疲勞，所以會很想睡覺，當然也就不可能集中精神了。

「晚上input 早上output」的驚人成效 就寢前的input掌握著學習關鍵 為什麼建議利用早上的時間學習呢？

那是因為「早上有限的時間」對於學習有很大的效果。

<<上班前的黃金1小時>>

在我利用早上的時間學習的時候，主要都是用來練習考試題目（考古題）。

至於具體的學習方法，在第4章還會提到，在此僅就「為什麼要利用早上時間練習考古題呢？」針對input的行為做說明。

以我為例，我並非只有在早上做考古題而已。

在早上之前，也就是就寢之前，我就已經預先埋下了伏筆。

所謂的伏筆，就是「利用晚上把考試的資訊輸入大腦」。

假設第二天早上要做的考古題是簿記的計算題，那麼在前一天晚上（就寢前）要做的工作，就是針對簿記的計算題進行預習，也就是熟讀將簿記問題整理成條列式重點的教科書。

在鑽進被窩、閉上眼睛之前，從事上述的學習會產生很好的效果。

總而言之，就是要在就寢之前，把簿記的知識（僅限於第二天早上的考古題出題範圍）大量地塞進腦子裡。

如此照做，第二天早上肯定會大吃一驚。

原本難如天險的簿記考古題，居然都毫不費力地迎刃而解了。

大家不妨試一次看看。

讓頭腦處於「最佳化」狀態，以提高效率！

為什麼會發生上述現象呢？

確切的科學根據，我也不是很清楚。

不過如果是對電腦有研究的人，從「硬碟最佳化」的角度來思考，可能就比較容易理解。

電腦硬碟如果長時間使用的話，用來暫存檔案的磁碟區會變得東一塊、西一塊，無法有效率地執行記憶的指令，導致電腦的反應變得慢吞吞。

因此，為了加快電腦的運作，就要執行「硬碟最佳化」，盡可能把分散於各處的資料整合起來，藉此提升硬碟的使用效率。

由於「硬碟最佳化」執行起來非常浪費時間，因此通常都是在電腦非使用中的時間進行。

也就是說，通常都是利用電腦在睡覺的時間來整理硬碟。

人類的大腦其實也可以從同樣的角度來思考。

大腦在睡眠的時候還是在運作，對睡前得到的資訊進行整理。

因此，只要事先把大量的資訊輸入大腦，醒來之後資訊就已經整理好、可以拿出來使用了。

「真的有效嗎？」

我一開始也半信半疑，但是實際嘗試過「晚上input 早上output」的方法之後，想不到效果驚人。

倘若第二天早上的考古題可以比平常做得又快又好，說不定甚至還有時間可以預習。

只是如同我之前提及的，晚上的學習效果其實不太好，因此就算只有最基本的input也無所謂。

<<上班前的黄金1小时>>

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>