

《每天只要30分鐘》

图书基本信息

书名：《每天只要30分鐘》

13位ISBN编号：9789861790886

10位ISBN编号：9861790888

出版时间：2008年07月01日

出版社：大田出版有限公司

作者：古市幸雄

页数：224

译者：陳惠莉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《每天只要30分鐘》

內容概要

打開本書之前，請回答下列問題：

1. 你每年擬的新計畫都一樣？
2. 你每次立志說要學好英文，可是英文還是遜？
3. 你的工作很容易被取代？
4. 你以為義務教育結束了，就不需要學習了？
5. 你常把減肥掛在嘴邊，但仍然坐在電視機前不運動？
6. 你常找藉口，工作太忙？時間太少？環境太差？
7. 你很容易放棄？

以上答案只要一個Yes！你就岌岌可危了。

但你不用擔心，因為現在只要每天持續學習30分鐘，就可以打破半吊子魔咒！

每天只要給自己30分鐘，就是對自己最大的投資！

55個學校沒教的必勝學習法

每天持續學習30分鐘，是對自己最大的投資！

苗條健康是我的目標，可以！只要每天持續30分鐘「想要」運動不可！

我希望英文說寫流利，可以！只要每天持續30分鐘「不必」看電視！

我不是頂尖學府高材生，沒關係！只要每天持續30分鐘「忍一忍」學習孤獨！

留學托福考高分進榜，可以！「改變」你的飲食習慣，就可以集中注意力衝刺！

我不想在公司被看扁，可以！「記住」三分鐘熱度不是壞事！

我要年年薪水步步高升，沒問題！「學習」就是加薪的油門！

你需要的不是靠一支逆轉全壘打來扭轉頹勢，

而是適時的接連安打來獲取分數！！

你需要的不是每天學習五小時，只維持一星期就放棄，

而是每天學習30分鐘，拉長戰鬥力，效果才會有十倍百倍的差異。

每天24小時短暫的，容易被忽略的30分鐘，就算是好好充分睡一覺，

你都會成功！

誰會說，我沒有30分鐘！你要選擇白白浪費？還是用來創造自我奇蹟？

你過去的學習失敗必須「刪除檔案」了，《每天只要30分鐘》為你的人生解壓縮，另存新檔！

《每天只要30分鐘》

作者簡介

古市幸雄

明治學院大學文學部英文科畢業。讀賣新聞社編輯局寫真部辭職後，取得紐約州立大學的MBA碩士，回國後三年內，分別在翻譯、記事曆和目標達成相關、英語補習班等三大領域創業，同時在自己的網頁上銷售這本書的前身「不要變成喪家之犬的學習法」，成了隱形的暢銷書。在英語補習班，提供日本唯一發音和聽力同時進步的學習課程。

「如果發音好，聽力就好」以這樣的主題往往跟旁聽生講上15分鐘，就能讓人感同身受。他的托福拿到980高分。特別主張：「就算你是中學畢業、高中畢業、二流、三流的大學畢業，只要繼續學習，堅持下去，就可以完成你想要做到的事。」因為他自己也是大學畢業後就一點一滴的每天持續學習，終於實踐了留學、創業和出版的夢想及目標。著有《不用去英文補習班，英文也會變好的方法》（鑽石出版社）。

作者自己現身說法：

我並沒有做什麼特別的事情。

我只是趁一般上班族或企業人在居酒屋喝得爛醉的時候，把這個時間拿來學習技能罷了。

作者利用每天30分鐘 取得的技能與證照：

MBA 經營學碩士

TOEIC 國際交流英語能力測驗 九八〇分

英語會話達商用英語等級

國中、高中的英語教師資格

MCSE 微軟認可系統工程師

MCDBA 微軟認可資料庫管理師

MCSD for Microsoft 微軟認可問題解決開發者

Sun Microsystems認可Java程試設計師

《每天只要30分鐘》

精彩书评

1、默默耕耘的事情，往往最有收获，潜移默化的影响，常常最为深邃，滴水穿石的成果，每每最有力量。2学习成效建立在渐进的过程中。3要避免只有三分钟热度，持续学习多年，各种诀窍是避免每天大量的学习，通常只要每天花上30分钟或者一个小时就可以了，时日一久，自然就会养成习惯了。4你只要反复体会成功和失败的过程，一点点的养成习惯就可以了，不成功的时候千万别解读成我失败了，何妨视为我得到了达成改善目的重要提示。5定期的反复持续的学习反而可以使学习更有效率。6学习某个项目之后一周做复习，距离第一次复习之后两个星期复习，第二次后一个月内复习，是最有效果的学习方法。7重复进行同样的背诵作业，反复多次这个动作之后，由于这个英语单子的情报频繁的被送往海马回，因此大脑便判断这个情报是值得记忆的情报而且加以长期保存，如前所述，此时便将这个情报传送到侧头叶，将情报长期保存在此处。8舒爽是集中精神学习不可或缺的要害。9人的集中力一般而言都不是能持续很久的，顶多30分钟，大概学习30分钟之后学习15分钟，以这种模式反复进行。在集中力耗尽之前，暂时中断学习。10心情不好的时候，就彻底停止学习。11长期计划的学习诀窍就是将学习量降低到以一天的学习量来说会不会太少了一点的程度，然后几乎每天持续进行。12在不造成自己精神和肉体的负担的状况下，每天持续孜孜不倦的学习，就结果而言，这样反而能增加学习的蓄积量，于是我每天减少一点学习的时间，不造成自己的任何负担。13明确的设定目标，把目标写在纸上面，明确的计划到每天做什么。14先描绘出最终目标，然后将目标细分化，这样成功的几率比较大。要明确的写在纸张上，产生视觉效果。请务必将一日目标写在纸张上面。15逆向思考法，为了达成目标我需要做什么。16我们要达成的目标是一个定数，然后根据你变化的是所投进去的能量和时间，通常分量都会增加这就是变数。你要增加的集中能量和时间，只是为了达成你的目标。

《每天只要30分鐘》

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:www.tushu111.com