

你一定
做得到！

睡眠充足！神清氣爽！

教你一大早就啟動腦內衝刺模式GO！

擺脫天天一事無成的～ 高效率時間活用術

「每天被時間追著跑，等到回過神來，才發現一天已經結束了……」
給一事無成就匆忙結束一天的你！拯救生活作息一團亂的你！

不假思索、毫不費力！

日本腦科權威教你
活用腦袋成為時間運用的高手！！



啟動衝刺腦模式

利用剛醒來的「進攻」
吃營養早餐！做伸展操！
將大腦切換為開啟狀態

啟動戀愛腦模式！

邂逅男人、戀愛一舉成功
的最佳時機？

答案就是：星期五晚上！



啟動危機腦模式

用定時鬧鈴！利用聲音的提醒，減輕
工作，專注力不會中斷！不加班GO！

啟動關機腦模式

泡熱水澡！營造月光的睡
眠環境！儲存明天的戰鬥
力，輕易的進入夢鄉！



你一定
做得到！

切換時間
腦模式的
22種方法

擺脫天天一事無成的 高效率時間活用術



本郷赤門前診所院長
吉田TAKAYOSHI
插畫
SUGIYAMAEMIKO



YOSHIDA TAKAYOSHI

本鄉赤門前診所院長、醫學博士、東京理科大学客座教授。修畢東京大學研究所課程，曾擔任NHK播報員、眾議院議員公設第一秘書。目前以學習腦科學研究所所長之身分，致力於腦醫學學習上之應用研究，並開設了日本首家專為考生而設的內科神經科診所。TBS電視台節目《SUNDAY JAPAN》來賓。

你一定做得到！ 擺脫天天一事無成的高效率時間活用術

企劃 / 朵琳出版整合行銷
翻譯 / 王慧娥
執行編輯 / 許文綺
封面設計 / 關雅云

作者 / YOSHIDA TAKAYOSHI
總編輯 / 滕家瑤
美術設計 / 菩薩蠻數位文化有限公司
編輯協助 / 張軒慈

出版發行 / 八方出版股份有限公司
地址 / 台北市萬華區中華路一段104號5樓
電話 / (02)2388-7636 傳真 / (02)2388-7638
E-mail / bafun.books@msa.hinet.net

台灣地區總經銷 / 聯合發行股份有限公司
地址 / 臺灣新北市231新店區寶橋路235巷6弄6號2樓
電話 / (02)2917-8022 傳真 / (02)2915-6275

港澳地區行銷代理 / 知出版社
地址 / 香港英皇道499號北角工業大廈18樓
電話 / (852) 2138-7998 傳真 / (852) 2597-4003
電郵 / info@formspub.com
網址 / <http://www.formspub.com> <http://www.facebook.com/formspub>

港澳地區發行代理 / 香港聯合書刊物流有限公司
地址 / 香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話 / (852)2150-2100 傳真 / (852)2407-3062
電郵 / info@suplogistics.com.hk

印刷 / 沈氏藝術印刷股份有限公司
定價 / 新台幣220元・港幣68元
台灣地區ISBN / 978-986-6019-58-6
港澳地區ISBN / 978-988-8178-55-1
初版一刷 / 2012年11月

©2010 by Takayoshi Yoshida
First published in Japan in 2010 by MEDIA FACTORY, INC.
Chinese (Complex Chinese Character) translation rights reserved
by Bafun Publishing Co., Ltd., Taiwan.
Under the license from MEDIA FACTORY, INC., Tokyo.
Through Future View Technology Ltd.

如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝。
版權所有，翻印必究。
Printed in Taiwan



早上起床之後、到達公司之前，將大腦切換成開啟模式！

Part 1

工作時間的腦內整理術

〈前言〉給一事無成就結束一天的你	002
腦內整理術的三大好處	004
你的生活就是在這裡出了問題	006

LECTURE 成為時間達人的「早晨生活模式」

018

整理術1

剛醒來後實施「進攻伸展操」，將大腦的總開關切換成開啟模式

022

整理術2

早餐吃「生蛋拌飯」，提升記憶力！

026

整理術3

每天早上花十五分鐘快步走路上班，正是激發創意思考的好時機！

030

LECTURE 成為時間達人的「職場生活模式」

034

整理術4

大腦活動的黃金時段在上午，「需要用腦的工作」要優先處理！

038





照這方法來做，工作就能順利進行，還能輕鬆地結束。馬上就能準時下班囉！

● 復習 Part 1
070

LECTURE

成為時間達人的「備忘記事術」

058

整理術 9

利用「待辦Memo」，達到戲劇化的改善效果！想要減輕大腦的負擔，請先忘掉其他的事！

062

整理術 10

「記事本」具有擴充大腦的功能。行程管理一定要用鉛筆寫上去！

066

整理術 8

想要開拓人脈的深度和廣度，請把見面時間訂在傍晚以後。

054

整理術 7

昏昏欲睡的下午，利用「剪刀石頭布」來刺激大腦！

050

整理術 6

準備證照考試、進修等，可利用「空檔時間」，多背一點其他知識！

046

整理術 5

利用「鬧鐘大作戰」，徹底擊退心神不寧的大腦！

042



<<<



<<<





太好了，工作早早就結束了！私人時間要如何運用才能玩得盡興呢？

Part 2

私人時間的腦內整理術

LECTURE

成為時間達人的「傍晚生活模式」

072

整理術 11

多聊天，
大腦的功能就會越來越往上提升

076

整理術 12

星期五的晚上，正是邂逅男人的好時機！
有聯誼的機會也應該積極地參加！

080

LECTURE

成為時間達人的「夜晚生活模式」

084

整理術 13

利用手機簡訊，
刺激情感的操控室

088

整理術 14

「回家之後馬上泡澡」，
能將腦袋切換成關機模式

092

整理術 15

用錄影的方式看電視，
由自己篩選觀看內容

096

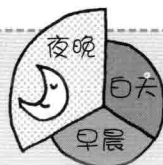
<<<



<<<



我跟你說喔……



睡覺的時候，請將
大腦切換為關閉模
式！好好地休息。

LECTURE

成為時間達人的「睡前生活模式」

100

整理術16

藉由秘密的「欲望筆記本」，
發掘自己希望達成的理想！

104

整理術17

為了提高第二天的表現能力，
請睡足七個半小時！

108

整理術18

腦袋裡需要有一「睡眠的規律」，
請關燈、拉上窗簾

112

●復習Part 2

116

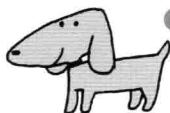
出場人物介紹



●吉田醫師
腦內整理術的
特別來賓



●腦田整子
「亂花時間」
的女性上班族



●布來恩（公）
整子飼養的寵物



Part 3

腦內清晰切換術

LECTURE

成為時間達人的「頭腦模式切換術」

118

切換術 1

「記憶的氣味」能刺激大腦的嗅覺區，讓人忘卻討厭的事情！

122

切換術 2

讓「招牌姿勢」成為提高動力的暗示，一舉集中精神！

126

切換術 3

讚美是「大腦的營養素」。

130

切換術 4

因為緊張而直發抖時，利用「後設認知」的旁觀角度來陳述自己的狀態！

134

● 復習 Part 3

138

〈總結〉多多運用大腦，擺脫「天天一事無成的情況」！

139

參考文獻

143



你一定
做得到！

切換時間
腦模式的
22種方法

擺脫天天一事無成的 高效率時間活用術



本郷赤門前診所院長
吉田TAKAYOSHI
插畫
SUGIYAMAEMIKO

給一事無成就結束一天的你

「每天被時間追著跑，等到回過神來，才發現一天已經結束了……」

本書是專為那些對於有心想做，但總是白忙一場；努力了很久，卻往往沒有回報的人所寫的。



我是日本第一個「NHK播報員出身的醫師」，也曾經擔任過「眾議院議員的秘書」。或許有人會以為我擁有特殊的才能，可以在不同的領域都有傑出表現，但其實我是屬於笨拙、遲鈍的類型、不是個任何事都能掌握要領的人。

儘管如此，我仍希望擁有充實的人生，渴望活得更加精采。而這個看似再普通不過的樸實願望，就是啟發我的腦內整理術的契機。人人平等，每個人的一天都有24小時，而切換腦袋，換言之就是切換頭腦的模式，卻可以攻下時間的弱點，把原本浪費的時間也可以化為「可用」的時間，讓你的24小時發揮到最大極限。



本書是以時段做區隔，介紹22項符合女性生活模式的腦內整理術與切換術。只要將此方法徹底實施於生活中，你也可以很有時間，成為「時間達人」！



今天開始就
能應用！

腦內整理術的三大好處

閱讀本書，將能戲劇化地活化你的腦袋！

早晨



睡眠充足，神清氣爽，
從早上就啟動衝刺模式！

睡前映著月光、早晨則讓身體照射太陽，同時做「進攻伸展操」。

只要如此，便能切換腦袋裡的開關，形成開啟模式。

白天



迅速敏捷地處理工作，
不殘留半點事情！不加班！

了解能夠有專注思考能力的時段，利用手機的鬧鐘功能，
來區分不同時段的工作，專注力就不會中斷。

夜晚



消除拖拖拉拉的习惯，
增加可充分運用的時間！

回家之後立刻洗澡，將想看的電視節目錄下來，
只看第一分鐘就夠了。把「浪費的時間」變為「可運用的空檔時間」！



你的腦內結構圖

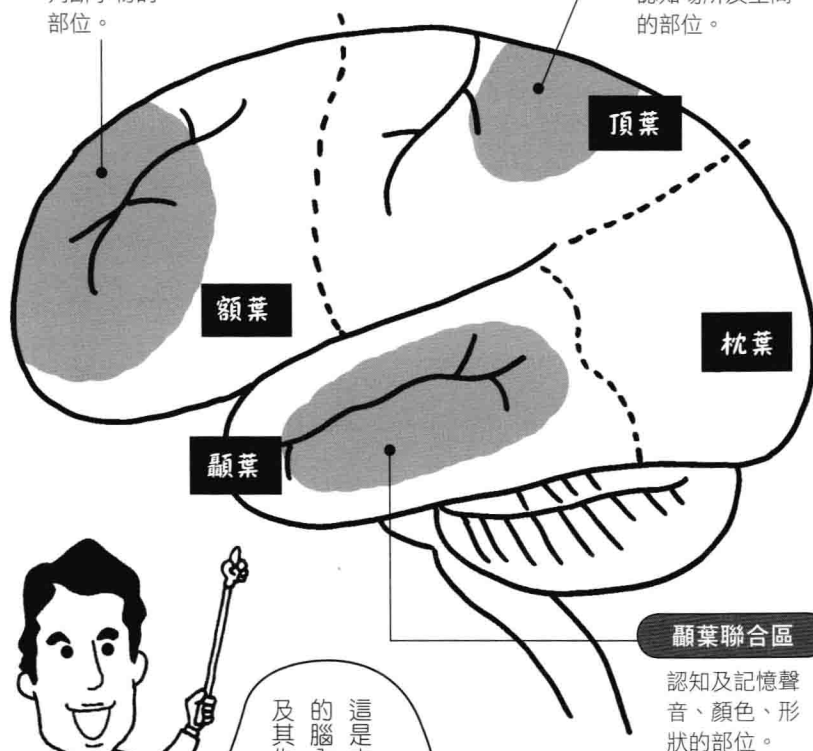
了解自己腦袋裡的運作機制，
即可達成腦內整理術的三大好處！

額葉聯合區

判斷事物的
部位。

頂葉聯合區

認知場所及空間
的部位。



額葉

頂葉

枕葉

顳葉

顳葉聯合區

認知及記憶聲
音、顏色、形
狀的部位。

這是本書中會出現
的腦內各部位名稱
及其作用！

回過神來，一天竟然結束了！

你的生活就是在這裡出了問題

請回顧自己的每一天，符合的部分，請在下面的方框內打勾。



- ☐ 身體已經起床，但是腦袋還在睡夢中。



□ 不知道該從哪一項工作開始著手。



□ 等到回過神來，
已經是三更半夜。時間就這樣白白浪費掉了。



這位就是

吉田TAKAYOSHI!

- ・東京大學研究所畢業 
- ・國家公務員 I 種考試連續兩年合格
- ・前NHK播報員 
- ・前眾議院議員公設秘書
- ・專為考生而設的內科
神經科診所院長 
- ・東京理科學大學客座教授
- ・參加許多電視節目、廣播節目演出

截至目前為止參加過的考試，居然全部上榜!

