

<<心理和脑与生活>>

图书基本信息

书名：<<心理和脑与生活>>

13位ISBN编号：9787030193476

10位ISBN编号：7030193474

出版时间：2007

出版单位：科学出版社

作者：Ron Hale-Evans

页数：305

译者：宫宇轩,刘兰

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>

<<心理和脑与生活>>

内容概要

匆忙中不落下任何该带的物品，快速准确地记忆各种备考知识，克服关键时刻话到嘴边却想不起来的尴尬局面，轻而易举地回忆出成千上万条的信息……本书将帮助读者把平凡的生活变得更加有条理，把困难到几乎不可能的事情变成奇迹。

此外，它还将帮助读者捕捉来去无定的灵感，使你在工作中不断创新；它将提供给读者保养大脑的秘诀，帮助你取得出乎意料的成绩。

全书含75个你需要的Hacks。

本书适合喜爱心理科学、脑科学、计算机科学以及科学知识的人士阅读，也可作为心理学课程和心理学入门教材。

<<心理和脑与生活>>

作者简介

罗恩·黑尔·埃文斯 (Ron Hale, Evans) 是一名作家、思想家，还是一名游戏设计师，靠码程序码 (frequent gigs) 来维持技术写作生涯。他从耶鲁大学获得了心理学学士学位，并辅修哲学。他对思维的大量思考促使他创建了 Mcnatwiki 网，也因此有了现在这本书。你可以在他的主页

<<心理和脑与生活>>

书籍目录

致谢前言第一章 记忆 1 记着携带十件物品 2 运用数字字形系统 3 做大量的行程设想 4 角落缝隙记忆法 5 使用“记忆主导体系” 6 运用“多米尼克体系” 7 学习“多米尼克旅店体系” 8 驾驭你的记忆 9 卡罗尔对句记忆法 10 曲调音韵记忆法 11 使用信息组块 12 克服舌尖效应第二章 信息加工 13 捕获灵感 14 速记 15 解读你的脑语言 16 集成思维图 17 构建Exoseif 18 Cruft的预备删除第三章 创造性 19 引发你大脑的随机数发生器 20 强制关联 21 深思熟虑的Po 22 想法的Scamper 23 使用创造力纸牌 24 自我约束 25 类比思维 26 享受美妙的、清洁的拟子性爱 27 播放脑音乐 28 用Onar探测大脑 29 梦的日志 30 在脑海中保留问题 31 模仿偶像 32 以退为进 33 花更多时间思考 34 用文字谱拓展思维空间第四章 数学 35 取缔计算器 36 和数字成为朋友 37 整除检验 38 心算校验和 39 双手变算盘 40 用手指数到一百万 41 估计数量级 42 估计平方根 43 计算日期是星期几第五章 决策 44 预见重大问题 45 预测寿命 46 找出优势策略 47 剔除劣策略 48 不要过分考虑 49 投骰子第六章 沟通 50 把你的词放入搅拌机 51 使用人工语言 52 用E-Prime交流 53 像一个效率专家一样学莫尔斯电码 54 掌控怯场 55 提出愚蠢的问题 56 停止存储缓冲器的超限运行第七章 洞察力 57 了解情绪的ABC模型 58 避免认知歪曲 59 使用四重呼吸法 60 冥想 61 自我催眠 62 自我对话 63 自我面试 64 培养单纯的心灵 65 应用心灵动力第八章 心理健康 66 预热大脑 67 玩棋盘游戏 68 通过电子游戏提高视觉注意力 69 重视日常习惯：睡眠，营养和锻炼 70 睡好觉 71 与午餐后低落期周旋 72 让大脑发挥更高性能 73 客观看待增强认知功能的药物 74 唤起注意力 75 装配脑力工具箱名词术语表

<<心理和脑与生活>>

编辑推荐

你很聪明,但《心理和脑与生活:训练脑与心智的75项窍门》能让你更加聪明。

《心理和脑与生活:训练脑与心智的75项窍门》适合喜爱心理科学、脑科学、计算机科学以及科学知识的人士阅读,也可作为心理学课程和心理学入门教材。

<<心理和脑与生活>>

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>