

<<右脑革命>>

图书基本信息

书名：<<右脑革命>>

13位ISBN编号：9787122064400

10位ISBN编号：7122064409

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：郭莹莹

页数：184

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>

<<右脑革命>>

前言

人的大脑有多强大？

先来看一些数据—— 大脑含有两千亿个脑细胞：大脑可以储存一千亿条信息：大脑平均每天产生四千种想法：大脑中信息传递速度超过每小时150公里。

毫无疑问，人类拥有最发达的大脑。

但是，为什么除了少数仅有天才外，我们的智商仅仅在80~130之间，只比智商接近80的黑猩猩高不了多少呢？

答案是令人遗憾的。

我们之所以不够聪明，是因为我们荒废了90%以上的大脑。

就像美国科学家戴尔·欧布莱恩所说的：地球上未开发比例最高的地区，就是介于我们两只耳朵中间的方寸之地。

几千年来背四书、诵五经、考八股的教育方式，强化了我们左脑逻辑分析、信息处理、抽象思维之类的能力，却也几乎完全扼杀了负责形象思维右脑的活力。

一只眼睛看东西不会清楚，一只脚走路也不会迅速，那么，只用一边大脑思考的我们，又怎么聪明得起来？

美国奥·恩斯坦教授说，人脑两个半球如果积极配合，人脑的总能力和效率就会成倍地提高，那么，反过来说，只用左脑思考的我们，能力和效率就是在应有水平上成倍地减少。

所以，本该拥有同样智力的我们，只能仰视爱因斯坦、牛顿、达·芬奇、达尔文等右脑能力健全的幸福儿，然后对着自己平平无奇的智商无计可施。

真的无计可施吗？

不！

只要你积极开发右脑，一样有机会发挥出大脑的潜力，成为竞争中的佼佼者。

本书融合科学家、医学家、心理学家与教育学家众多理论于一体，将枯燥的理论以通俗易懂的语言表述出来，并且直接将这些演化成果转化为具有可操作性的方法，让你可以轻松掌握开发右脑的简单方法，在日常生活中随时随地开发自己的右脑潜能。

本书还针对现代社会最需要的阅读速度、记忆力和外语学习能力进行三大专项训练，使你在人群中迅速脱颖而出，在竞争中领先一步。

<<右脑革命>>

内容概要

大脑含有2000亿个脑细胞；大脑可以储存1000亿条信息；大脑平均每天产生4000种想法；大脑中信息传递速度超过150公里/小时。

毫无疑问，人类拥有世界上最发达的大脑。

但是，为什么除了少数仅有天才外，我们的智商仅仅在80~130之间？

答案是，我们之所以不够聪明，是因为我们荒废了90%以上的大脑！

<<右脑革命>>

书籍目录

Part 1 神奇的右脑 左脑右脑，各司其职 右脑的工作状态Part 2 开发右脑好处多 学海无涯，右脑做舟 抓住最后的机会 靠右脑成功 拥有更幸福的人生Part 3 让右脑在生活中动起来 这样吃，右脑才有劲 别让右脑没精打采 抓住右脑的生物规律 右脑需要正确呼吸 给心情加点糖 利导思维让我们乐观起来 关闭左脑习惯 充分运用你的左手 不妨来点压力 留点时间给右脑 右脑更需要休息 梳头？

梳脑？

好好享受一次按摩 活力人生，活力右脑 多接近大自然 上得厅堂，下得厨房 把家务变成游戏 关掉电视，打开书本 扔掉计算器 为右脑学外语Part 4 在游戏中开发右脑 来段优美的音乐 画出你的心 天天都是元宵节 人人都是故事大王 对弈的艺术 拥有一双巧手 不可小瞧的连连看 大胆开口唱歌 假装是个左撇子 重拾古老的珠算 如果我是导演 让我们跳起来 准备好灵感记录本 向爱因斯坦学习 粉墨登场的时候到了 来，开个店 换种方式表达自己 写封图文并茂的信Part 5 关于右脑的特殊训练 调整你的 脑波 给自己一段冥想时间 催眠其实很简单 你也能看见心像 左侧肢体操 把手指动起来 来一次 双手互搏 十点五十五分训练法 为右脑睁开的眼睛 挖掘你的瞬间记忆力 快速读，快速听 来点听觉刺激 利用谐音记忆 ESP训练法 学会运用CMT 识别图形和符号 看看你能想多远 换个角度思考 发现你的直觉Part 6 学会用右脑速读 一目十行和十目一行 普通人的阅读方式 影响阅读的坏毛病 惊人的右脑速读 磨刀不误砍柴工 训练出火眼金睛 建立你的眼、脑关联 视野决定速度 把握阅读的节奏 七种最有效的右脑阅读方式Part 7 开启你的右脑记忆 为什么记不住？

右脑记忆是优质记忆 拿起我们的右脑照相机 画出思维导图 展开联想 强制记忆见奇效 转码关键点 记忆法 绘制你的专属图解字典 张开你的嘴 走进自己的回忆

<<右脑革命>>

章节摘录

《老子》中描述古代生活是“鸡犬相闻，老死不相往来”，虽有夸张，但信息闭塞的确是事实，人们茶余饭后谈论的不过是家中长短。能谈经论道、侃侃论述天下事，就更让人刮目相看了。

但是到了网络发达的今天，信息已经成了最不稀奇的东西。

2008年7月仅整合一个月的雅虎，就宣布其生活服务分类板块的有效信息，已经超过了50万。

而据IDC统计，2006年一年，全世界就生产出16101ZGB**的数字信息。

难怪美国社会学家兼著名作家戴维·申克在新书《信息烟尘》中抱怨：“信息，曾经稀少缺乏，并被当成鱼子酱来珍惜；但它现在却跟花生一样充足，被视为理所当然。

” 在信息唾手可得的环境中，纵论天下已经不太稀奇，一个受过正常教育的成年人拥有的知识量，已远远大于古代的才子们。

要想从竞争中脱颖而出，我们不得不向大脑输送更多的信息，从中检索出有用之物，并去粗取精汲取更多的知识。

然而，我们惯用的左脑记忆法，则无法满足我们大量阅读记忆的需求。

一般人阅读速度平均为每分钟300~700字，皓首穷经也难以掌握足够的知识，变身为知识型人才。

<<右脑革命>>

媒体关注与评论

哈佛大学右脑开发研究教学计划，迄今为止已经培育出了6位美国总统、32位普利兹奖得主、33位诺贝尔奖得主，以及众多高官名流和企业巨头。

左脑记忆是一种“劣质记忆”，不管记住什么很快就忘记了，右脑记忆则让人惊叹，它有“过目不忘”的本事。

这两种记忆效果简直就是1：100万，左脑记忆实在没法和右脑相比。

——七田真 我思考问题时，不是用语言进行思考，而是用活动的跳跃的形象进行思考，这就使右脑的功能得到了发挥。

——爱因斯坦 在全球范围内应刮起一场“右脑风暴”。

——克林顿 “地球上未开发比例最高的地区，就是介于我们两只耳朵中间的方寸之地。

” ——美国科学家代尔·欧布莱恩

<<右脑革命>>

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>