第一图书网, tushu007.com

<<七招提升大脑潜能>>

图书基本信息

书名：<<七招提升大脑潜能>>

13位ISBN编号：9787122106612

10位ISBN编号：7122106616

出版时间：2011-7

出版时间：化学工业出版社

作者：徐宏　主编

页数：197

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

前言

唤醒你沉睡的大脑　　人类漫长的进化史告诉我们，大脑的结构中既有古老的成分又有较新的成分，二者同时存在。
在人体中，脑是一架最精密的仪器，是人的生命中枢主管，调控人的心情活动，主观信息的处理，物质、能量代谢的调节，调节植物神经和内分泌系统的功能，保持机体内环境的稳定，协调人与自然社会在环境的统一。
一些解剖学家已经证明，大脑内参与调整呼吸和情绪等自主行为的区域与爬行动物相应的脑区极为相似。
所以尽管我们都拥有可能产生莎士比亚或是爱因斯坦的大脑，但是也不该忘记同时我们还拥有一部分鳄鱼的大脑。
当前，全球化是一把双刃剑，一方面它大大推动了经济的发展和社会的进步，另一方面也带来了竞争的日益激烈和压力的不断增加。
随着人民生活水平的日益提高，人们越来越不满足于物质的富足，他们开始利用一切条件去寻找增强自身竞争力和提高生活质量的“灵丹妙药”。
人们渐渐发现，身体的健康才是我们的立世之本。
然而，大多数人在关注身体健康的同时却忽略了对大脑的维护和优化。
“工欲善其事，必先利其器。
”本书的目的是开启脑力、诱发潜能、挖掘智慧这座宝藏，亲爱的读者，让我带你去认识神奇的大脑吧！
本书由徐宏主编，参加编写的还有崔雪梅、陈丽娟、顾菡、郝云龙、孔劲松、陈建军、张成群、顾勇。
书中若有不足之处，敬请广大读者指正。

<<七招提升大脑潜能>>

内容概要

“工欲善其事，必先利其器。
”《七招提升大脑潜能》目的就是要开启脑力诱发潜能，挖掘智慧这座宝藏，带你去认识神奇的大脑。

徐宏主编的《七招提升大脑潜能》共分为九大部分，第一部分讲大脑的基础知识，第二至第七部分主要是讲开发大脑潜能的可能性及具体方法，第八、第九部分主要是讲保护大脑的良方。

《七招提升大脑潜能》注重理论和实践相结合、策略和训练相结合，既有大脑基本知识的介绍，也有针对性极强的实用方法。
无论是面临升学考试压力的孩童，还是身陷职场竞争旋涡的“脆弱白领”，亦或是正遭遇着记忆力下降、失眠等噩梦的成功人士，都可以跟着《七招提升大脑潜能》去开发大脑里那片未开垦的处女地。

作者简介

徐宏，人民大学教授，脑保健专家。
一直从事大脑潜能研究。

书籍目录

第一章认识你的大脑
第一节脑的构成
第二节脑的附属结构
一、脑膜
二、脑的血液循环
三、脑室与脑脊液
四、颅神经
第三节脑神经细胞及其传输系统
第四节大脑两半球的分工
小故事：左手和右手打架的人
第五节大脑的工作情况
第六节大脑的个不同的“智力中心”
第七节大脑如何储存信息
第八节脑电波的种类型
小故事：掌握脑电波记忆能“重播”
小测验：测一测你的记忆力
第二章挖掘心智宝藏
第一节发展右脑形象思维财富的重要意义
第二节形象记忆的地位
第三节活化右脑
小故事：左撇子更聪明吗？

第四节右脑革命走“吗啡”之路
一、利导思维诱发脑内吗啡
二、春山茂雄的“脑内学说”
三、用五感启动你的“脑内吗啡”
小测验：测一测你的右脑度
第三章启动大脑潜能
第一节了解自己的无限潜能
第二节潜能的秘密
小知识：潜意识到底是什么？

第三节神奇的脑波
小故事：脑波网络
第四节放松性警觉状态
第五节诱导α脑电波的方法
一、数字导引法
二、深呼吸法
三、冥想导出α波
小知识：瑜伽
第六节利用音乐开发右脑潜能
第七节超级学习法
一、学习前的准备
二、从松弛状态进入α波状态
三、练习方案

第八节不可忽视的力量
小测验：测一测你的智能
第四章诱发脑能的心智训练
第一节纪昌学箭的启示
小故事：纪昌学射
第二节开启右脑的方法
一、如何运用图片提高记忆
二、图片记忆与“两个”关系
三、梳发术
四、左右手同时写字
第三节控制间脑 唤醒松果体
一、见光暗示训练
二、呼吸法训练
第四节心智训练方法——冥想法
一、冥想
二、普通冥想
三、太阳冥想
四、打坐冥想
五、打坐冥想的老观念、新创意
六、自我冥想法
小知识：森田疗法和格式塔疗法
第五节心智训练方法——催眠法
小常识：近代催眠历史
一、催眠术的历史
二、催眠术的现代魅力
三、催眠术能激发人的潜意识
小知识：弗洛伊德用催眠术治病
四、催眠术中的自律实验
五、看见图像的训练
六、做梦控制法
第六节心智训练方法——呼吸法
一、腹式呼吸
二、放松呼吸
三、图像呼吸
四、逆向呼吸
第七节心智训练方法——体动法
一、所谓体动法
二、单侧体操训练法
三、记忆游戏和默写训练
四、凯勒训练法
第八节五官健脑操
一、脑神经分布
二、五官与脑神经的关系
三、五官健脑操
小测验： 直觉开发程度自我检测
第五章自我催眠诱发潜能
第一节催眠术开启潜意识

第二节自我催眠详解
小知识
第三节自我催眠六阶段
小知识：什么是太阳神经丛
第四节自我催眠实战技巧：渐进式放松法
小知识
小知识
第五节肌肉放松指导语和七分钟冥想法
一、肌肉放松指导语
二、七分钟冥想法
第六节催眠想象升降训练法
小测验：注意力集中测试
第六章音乐健脑启潜能
第一节音乐训练健脑与兴起
第二节音乐疗法的理论基础
一、五音通五脏
二、调和人体阴阳气血
第三节现代音乐疗法与潜能
第四节学会驾驭音乐
第五节音乐可催眠
第六节音乐安神催眠法
第七节催眠曲与催眠录音带法
小测验：测一测你的大脑年龄
第七章中医激发人体潜能
第一节穴位介绍
一、足三里
二、三阴交
三、内关
四、五脏原穴
五、耳穴
六、不定穴
第二节增智健脑方法
一、按摩鸣天鼓健脑法
二、健脑醒神对按太阳穴法
三、后颈按摩健脑法
四、旋转物体法
第三节放松催眠按摩
小知识：快波睡眠和慢波睡眠
第四节右脑按摩术
小测验：脑疲劳自我检测
第八章健脑良方
第一节催眠食疗
一、催眠安神粥
小知识：粳米的食补功用
二、催眠安神汤
三、催眠安神酒
四、中医食疗催眠

第二节生活中的天然“脑黄金”
小知识：脑中精华—何首乌
第三节音乐催眠
第四节安眠操
第五节读后眠
第九章笔者的“脑秘诀”
第一节影响笔者的三个故事
第二节导出α波的放松冥想法
第三节改掉生活中的伤脑坏习惯
第四节缓解脑疲劳，迎接新生活
附录励志潜意识信念言录
潜意识名言录
参考文献

章节摘录

版权页：插图：第五节 大脑的工作情况人脑是由万亿个脑细胞构成的，每个脑细胞就其形状而言就像最复杂的小章鱼。
它有中心有许多分支，每一个分支有许多连接点。
每一个脑细胞与几万至几十万个脑细胞连接。
他们来回不断地传送消息，这称为迷人的织造术，其复杂和美丽的程度在世间万物中无与伦比。
边缘系统顶上是由两边组成的大脑和像一张皱巴巴地毯般的脑皮层。
(图1-8)覆盖其他一切的脑皮层只有大约3毫米厚，但它有6层，每层有不同功能，就是这一部分使人成为独一无二的种类。
依据你的信仰不同，这一部分可以被视为创世纪进化的杰出成就之一。
所有这些部分连接起来，就组成了这个世界上功能最强大的天然电脑。
学习使用你大脑的各个部分，结果会令你震惊，教育心理学家托尼布赞说：“开始时，如果你真正将注意力集中在上面，你可以轻松地一天读4本书、一目十行、过目成诵。
一天4本书是现在一般学生的一年内读书的数目——或是一年内应读的数目。
”现在想象一下，一个家庭的4个成员，开始学同一门课程，他们每天读4本有关这些课程的书。
然而，他们每个人把所有主要信息放到彩色“脑图”上，这样要点就容易记住了。
他们交换脑图，这样一天结束这4个人中的每个人就从16本不同的书中吸收了信息和一般学生4年内读的书一样多。
这样做有多难呢？
托尼布赞说：“一点也不难，只要你知道大脑是怎样工作的就行了”，它真是个奇异的工具。
让我们以人眼这个大脑的信息采集器为例。
像脑本身一样，眼睛的力量比我们察觉到的要强得多。
我们现在知道，每只眼睛有1亿3千万个每秒能接受数万亿光子的光接收器。
仿佛“砰”地一下，我看见了一座山的景色，我能在1秒钟内把它整个摄入。
因此，普通书本中的内容就更简单了。
只是，我们没有学过怎样将这些同样的视觉技能用于阅读。
第六节大脑的7个不同的“智力中心”哈佛大学心理学教授霍华德·加德纳(HowardGardener)会告诉你，视觉能力仅仅是你许多“智力”中的一种。
他花了数年时间分析人脑和人脑对教育的影响，他的结论是简单但极其重要的。
加德纳指出，我们每个人至少有7种不同类型的智力，其中两种在传统教育中受到了高度重视。

媒体关注与评论

开发全脑并没有人们想象得那么难，本书从7个不同方面告诉读者如何开发全脑潜能，简单易学，翻开书快来一起试试吧。

——北京博文智星国际全脑教育机构早期教育阶段最重要的不是给孩子灌输所谓的知识和技能，而是尽最大可能，培育出功能方面容量更大的容器，而这个容器叫做大脑。

——国际全脑潜能开发专家池江俊博如何激活沉睡的大脑、激发人类更大的智力潜能呢?本书带领读者在使用大脑的过程中，找寻开发大脑的技巧和方法，从而不断超越自己。

——全脑开发教育专家于凤清

编辑推荐

《七招提升大脑潜能》：北京博文智星国际全脑教育机构，亚洲全脑潜能开发第一任导师池江俊博，联袂隆重推荐！
开启脑力诱发潜能、挖掘智慧这座宝藏、认识神奇的大脑！

第一图书网, tushu007.com

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