

<<杰出大脑的7种能力>>

图书基本信息

书名：<<杰出大脑的7种能力>>

13位ISBN编号：9787500069898

10位ISBN编号：7500069898

出版时间：2004-03

出版时间：中国大百科全书出版社

作者：[英]雷诺德

页数：226

字数：200000

译者：杨吉春 房利娟

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>

## <<杰出大脑的7种能力>>

### 内容概要

雷诺德博士认为，大脑的潜能不可限量，而且前人类对大脑的开发比例还不到在脑潜能的1%。尽管人们对大脑潜能的浪费极其惊人，但大部分人对此却毫无知觉。

《杰出大脑的7种能力》告诉我们，借助正确的方法，通过对大脑的开发和训练，你可以在所有方面变得更加出类拔萃，甚至无可匹敌——无论是学习技能、思考能力，还是管理才能、工作成就。

本书包含许多科学、有趣的原理，以及大量妙趣横生的能力训练，让我们能够清楚了解自身的状态，及时发现不足和弱点，并进行极具针对性的脑力开发训练。

## <<杰出大脑的7种能力>>

### 作者简介

雅克琳·雷诺德博士，英国久负盛名的心理学家和作家，脑力开发与训练大师，国际大脑科学的权威。

雷诺德博士曾在英国多所著名大学担任教职，并经常就脑力开发与训练问题在欧美各地发表巡回演讲。

## <<杰出大脑的7种能力>>

### 书籍目录

前言 开发大脑的潜能第一章 脑力训练的基本原则 训练杰出的大脑的三大铁律 关键性的7种能力第二章 意志力：作出决定并坚持到底 意志力并非压制欲望 意志力是作出决定并坚持到底 测试你的意志力 提高意志力的有效训练第三章 记忆力：从简单重复到联想记忆 “正在衰退”的记忆力 记忆力到底是什么 人是怎样记住东西的 记忆的三个基本过程 测试你的记忆力 提高记忆力的有效训练第四章 解决力：解决问题的有效策略 生活就是解决问题 什么是“解决问题” 有效解决问题的四大步骤第五章 自制力：有效控制自己的情绪 征服自我难于征服世界 自制力就是控制情绪 测试你的自制力 提高自制力的有效训练第六章 承受力：有效缓解压力的能力 缓解压力已迫在眉睫 是什么引起了压力 测试你的压力 缓解压力的有效路径第七章 创造力：摆脱传统思维的束缚 创造性地解决问题 摆脱传统思维的束缚 测试你的创造力 培养创造力的有效方法第八章 青春力：保持年轻的心态与个性 青春活力和与时俱进 什么是真正的“青春活力” 测试你的“心理”年龄 保持青春力的六个关键

<<杰出大脑的7种能力>>

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>