第一图书网, tushu007.com

<<训练超级脑力的6项素质>>

图书基本信息

书名：<<训练超级脑力的6项素质>>

13位ISBN编号：9787506288781

10位ISBN编号：7506288788

出版时间：2007-6

出版时间：世界图书出版公司

作者：艾伦·布莱登

页数：301

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

内容概要

本书共披露了58项科学研究成果，简单易懂，下面的一些实例你就可以即学即用，解决现实生活中的实际问题：　不仅能更快速学习而且训练你的大脑永久存储所学知识；男性和女性大脑处理信息方式的不同之处；不借助药物或治疗而改善情绪和调节心理。
　即便是医学专家，也可能还没有阅读过本书中的某些科学发现！
　大脑如何处理新信息；大脑如何储存信息和从记忆中提取信息；大脑如何解决问题、识别面孔和应对恐惧。
　从76个让你大开眼界的趣味练习中挑选最引人入胜的思维训练，运用众多的自我测试评判自己的脑力。
研究证明，即便大脑会随年龄的增长而衰退，但激发脑力的思维训练可以改变大脑的结构而使其更加优化。
　确认自己天生的气质类型；评估自己的社交智商；评估自己的人格；测量自己的自我意识水平。

作者简介

艾伦·布莱登是风靡美国的大脑思维训练《游戏》杂志的创始人。
他在关于如何训练脑力方面有许多著作，其中包括：《图像式全脑训练》《右脑思维游戏》等。
他与加利福尼亚大学伯克利分校认知科学专家——大卫·加蒙博士合著的书有：《训练超级脑力的6项素质》《左脑思维魔法训练》等。

书籍目录

序言执行和社交篇　大脑的哪一部分使你个性独特？
　右额叶记录消极情感：这一事实对我们有多大用处　如何辨别欺骗：假笑和真笑　DHEA，一种新测定的荷尔蒙补品，能使人“返老还童”　生活逻辑谜题　不服药如何使自己兴奋　一天夜里一个中年人在睡梦中抱住并摔倒了他的五斗柜　你的自我意识程度如何？
　如果你不道德和懒惰，这可不能怪你的父母　从小看老：性格的遗传线索　体育运动能够帮助大脑生长更多有用的细胞记忆篇　“记忆”是发生在大脑不同部位的许多过程　假如有一种增强记忆力的药物可以让你在第一时间记住一切事情，　你愿意服用这种药物吗？
　你甚至能够运用某些你不知道自己已经拥有的知识　遗忘的一个主要原因　如果你想记住复杂的信息，那么就把它形象化。
天才就是这么做的　包括谈话在内的背景噪声会影响你的记忆力　为什么故事比清单容易记忆？
　少量压力可以促进记忆，但过多压力则会破坏记忆　“噢，我忘了把钥匙放到哪里去了？”　富有挑战性的脑力活动能够阻止由年龄引起的认知能力衰退吗？
　随着变老大多数人都容易注意到自己“工作”记忆的问题　短时记忆力减弱的现象在一些针对年长者的测试中显露出来　老年痴呆症患者的新希望情感篇　控制情绪的简单方法　杂念如何破坏情绪控制　幻想对你有好处　大脑是如何识别恐惧的　“看两部幽默电影，明天早上叫我”　你是粘液质还是胆汁质？
你为常发脾气而苦恼吗？
如果快乐能够像　服用一片阿司匹林那样容易，你愿意成为一个多血质的人吗？
　为什么女性更容易受到昼长的影响而出现季节性情绪波动？
　我们睡眠的时候大脑在忙着做什么？
　说出不愉快的经历有利于身体健康　为什么免疫反应和大脑相连并不奇怪？
语言篇　脑损伤帮助测定大脑的语言区域　一个全新的语言区域　女性比男性的语言能力更“平衡”
　皮质醇对大脑的损害就如同胆固醇对心脏的损害一样　在小孩还不会穿袜子的时候她又是如何学会说复杂的语言呢？
　婴儿教育　婴儿在一岁左右告别咿呀学语阶段，开始说可以听得清的字词　学习语言的机会之窗在青春期关闭　禁止试验：孩子被剥夺语言刺激将会出现什么情况？
　洛杉矶“吉尼”的悲剧：她的语言学习之窗从20个月到13岁半一直　处于关闭状态　测定语言加工理论的新技术数学篇　人一出生就有数字技能吗？
　“低能”奇才　大脑营养与“午餐后低落”　睡眠不足，尤其是快速眼动睡眠不足，会减弱解决问题的能力　天才用形象思考，但用数学表达　魔幻数字7：我们如何受其限制，又如何能够克服它空间篇　既见树木又见森林：大脑的不同部位负责不同的视觉任务　面孔识别主要依靠右脑的视觉空间能力，但仅此还不够　视觉空间能力基因　尼古丁可以改善空间记忆力、学习能力和信息处理能力。有些研究　还表明，尼古丁还可以减弱与衰老和老年痴呆有关的记忆力缺陷　“盲视”及其他惊人的发现：意识之谜　见而不解：视觉失忆症　生物钟和阳光可以告诉我们何时去睡觉参考答案

章节摘录

插图

编辑推荐

本书是关于研究“训练超级脑力的6项素质”的专著，具体包括了：不服药如何使自己兴奋、你的自我意识程度如何、“记忆”是发生在大脑不同部位的许多过程、你甚至能够运用某些你不知道自己已经拥有的知识、遗忘的一个主要原因、老年痴呆症患者的新希望等方面的内容。

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