第一图书网, tushu007.com

<<大脑活用工作术>>

图书基本信息

书名：<<大脑活用工作术>>

13位ISBN编号：9787508632261

10位ISBN编号：7508632265

出版时间：2012-4

出版时间：中信出版社

作者：茂木健一郎

页数：187

译者：千太阳

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

《大脑活用工作术》是“茂木健一郎大脑活用系列”的第二本，是一本脑力提升的读本。

作者以大脑信息整理为基础，讲述了以大脑感觉区和运动区为主要构成部分的信息输入和输出的结构，逐一介绍了1小时大脑准备法等将大脑所理解的东西付诸实践的58个工作术。
本书还讲解了大脑活用于工作的5个重点行动：有创造力、有抓住一闪而过的幸福的能力、乐观、有广泛的信息来源、不要忘了改革和创新。
其实人一生下来大脑就具有这些能力。
所以，我们只要稍稍改变日常生活中的一些行动和习惯，就能掌握它们，并自然应用到我们的工作和生活中去。

本书适合各阶层、各行业职业人士；企事业单位管理人员；青年学生。

作者简介

茂木健一郎，脑科学家，索尼电脑科学研究所资深研究员、东京工业大学研究所客座教授、早稻田大学国际教养学院兼职讲师。

1962年出生于日本东京，毕业于东京大学理学院、法学院，而后继续攻读东京大学研究所理学系研究科物理学博士课程，成为理学博士。

曾任职于理化研究所和剑桥大学。

主要著作有《大脑和感质》、《释放心灵的大脑体系》、《脑内现象》、《什么是意识》、《“大脑”整理法》、《感动的大脑》、《大脑和创造性》、《大脑和假想》、《质感降临》、《柔软的大脑》、《灵感脑》等。

书籍目录

前言 毕业前工作还没着落的博士生
第1章 大脑信息的输入和输出
01 明明知道却不能实现的原因
02 现代人感觉区发达的情形很常见
03 少量输出的重复和能力的提高有关
04 要想分析、整理大脑信息，就要把信息转化成语言
05 尽快以作品的形式发布自己的想法
06 感觉区和运动区不是直接相连的
07 不要让自己成为《皇帝的新装》中的皇帝
08 工作的质量取决于心中有无“高性能的镜子”
09 把自己的成果和期待中的成果相对比，感受差距
第2章 茂木式“大脑信息的整理方法”
10 工作的目的不是整理信息而是创造
11 抛弃一般的整理方法
12 不记笔记，直接点击“淡水”
13 学好英语才是最好的信息整理方法
14 防止大脑循环速度下降的日程管理方法
15 减少大脑记忆回路负担的电脑活用法
16 写博客：高效的任务报告
第3章 活动身体，运用大脑
17 活动身体是锻炼大脑的最好方法
18 只靠观看锻炼不了运动区的学习回路
19 用“一小时大脑准备法”使行为成为习惯
20 空闲时间，拿起笔之类的工具活动身体的做法更有效
21 用简单的动作控制无意识和专注力
22 活用大脑的吸引现象，唤醒对方的专注力
23 推荐“tiger jeet singh工作法”
24 google收购youtube时发生的场外乱斗
25 洞察“深部感觉”，找到提高自己生产能力的模式
26 “扩散”和“收敛”是共存、共鸣的
第4章 创造力产生于“经验×欲望+准备”
27 智慧的附加价值最为重要
28 在日本，创意是大家一起想出来的
29 让前额叶和侧额叶开个讨论会
30 欲望来源于经验
31 有欲望的老年人创造力最强
32 提升思考能力，抓住灵感
33 无意识地耕耘更容易使人产生想法
第5章 相遇使想法具体化
34 我们将想做的事付诸实施的时候一定会有“相遇”
35 唤来serendipity的三种能力
36 用commitment把机会吸引到自己身边来
37 使想做的事与周围的期待协调起来
38 “杂音”给大脑带来的好效果
39 遇到仰慕的人后，学习的欲望就会提高

40 大脑会吸收对方的优点
41 和某个人的相遇就是和理想的自己相遇
第6章 乐观主义对大脑有益
42 “ 没有根据的自信 ” 很奇妙
43 乐观主义产生于大脑的扁桃核
44 笑着工作效果好
45 给消极的情绪取个名字，将无意识意识化
46 转换大脑的模式能使抗压能力变强
第7章 “ 动态范围 ” 拓展人生的幅度
47 真正的专家 “ 动态范围 ” 广
48 自己制定工作的准则
49 培养一技之长也需要掌握综合能力
50 尽量多接触现实
51 因为有了火成论和水成论两种理论，人生才变得丰富多彩
52 打客场战能锻炼大脑
第8章 在没有路的地方开拓道路是一项工作
53 自己创造需要是最好的做法
54 不断积累小的创新
55 大量地听英语，往大脑里储存英语情节
56 工作过程中大都会出现自学的情形
57 在没有路的地方跑步
58 工作就是 “ passion ”
后记
我们的大脑很善变

章节摘录

为什么我当天不写，而在第二天早上写呢？
这是因为晚上睡觉的时候大脑会在你无意识的状态下整理前一天的经历，早上起来的时候有关这些经历的文字就方便整理了。
写博客的另一个目的是通过输出挖掘自己经历的意义，丰富自己的人生。
也就是说，心情日记也是自己人生的任务报告。
其实，写博客这种行为是改变自己行动的最好的工具。
比如，你把自己读书后的感想记录在日记中。
这样的话，你可能会因为害怕别人说“这家伙怎么读这么低俗的书”而感到不安，那么，下次你就会决定读一读利维·施特劳斯的书。
这也是一种很了不起的行为变化。
我觉得人能不断成长的一个很重要的原因是逞强。
别人对自己的看法是促使自己逞强的源动力。
从这种意义上来说，博客可以说是一种“逞强机器”。
我的研究室里有几个学生不爱写论文，就像我年轻的时候一样。
以前，我的前辈的做法是对我说“先写一篇试试”。
我稍微改变了N下方式方法，我让他们把自己写的论文都传到研究室的网站上。
于是，大家都开始努力地写论文，以防被别人说“这家伙怎么才写了这么点，真不像话”。
而且，他们还会产生“不快点写不行啊，我要写出完整的论文”的压力，因此，学生们每天的行为也在向更好的方向转变。
我也被学生们的行为感动了，觉得自己也应该摆出这种姿态，所以，我写的心情日记也稍稍有了改变。
以前，我都是-边写任务报告一边从各个方面进行一些说明，便于他人理解。
最近我在心情日记里添加了一些阐述心脑关系的论证考察文章。
而且，现在我的一个目标是用英语写书。
因此，我还发表了一些写英语书时用得着的文章。
因为我想通过每天用英语写书来锻炼自己。
而且，通过持之以恒的努力，我觉得自己论证的说服力变得更强了。
当然，用博客写一些自己身边发生的事的过程也充满了乐趣。
为了改变自己的行动，就要逞逞强，尽量多做一些超出自己能力范围的工作，或者写一些不得不写的文章。
……

编辑推荐

1小时大脑准备法、大脑的信息整理方法、产生专注力和灵感的身体运动法……将大脑理解的知识应用于实践的58个工作方法大公开！

茂木健一郎系列著作累计销量已突破100万册！

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