

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

图书基本信息

书名：<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

13位ISBN编号：9787514106800

10位ISBN编号：7514106804

出版时间：2012-4

出版时间：经济科学出版社

作者：何启

页数：227

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>

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

前言

你是否感到越来越难集中注意力，或者难以进行心算？

希望你不要接受这么一种主张：随着年龄增长，头脑的敏锐性必然会减弱。

读一本好书，玩益智游戏，练习冥想，好好休息，规律地锻炼，养成吃早餐的习惯，戒酒，听一段优美的音乐……报纸杂志、专家学者提供了许多实用的、能使你的思维敏锐的方法，这些建议将马上使你的大脑回到最佳状态。

使用这些方法，我们的大脑确实灵活了许多，感觉注意力、记忆力得到明显提高。

这让人不禁思考其中有什么科学根据。

举世闻名的科学家，决定论量子力学诠释的捍卫者——“不掷骰子的上帝”阿尔伯特·爱因斯坦于1955年4月18日离开了人世。

勇敢的普林斯顿大学的专家托马斯·哈维一直恪守对爱因斯坦一家的承诺，在自己后半生里尽了最大努力，希望能用科学的方法解读这位伟大科学家的智慧密码。

迄今为止，为了解读大脑的智慧密码，人们孜孜以求地进行了许多的研究，研究大脑的工作原理、运作机制，获得了丰硕的成果。

大脑就是一台3磅重的超级计算机。

它是身体运行的命令和控制中心。

它几乎涉及你所做的每一件事。

你的大脑决定你如何思考，如何感觉，如何行动，以及如何与他人相处。

你的大脑甚至决定你是哪一类的人。

它决定了你有多善解人意，你有多友善或是有多粗鲁。

它决定了的你思维有多敏捷，还涉及你工作完成得如何，涉及你的家庭。

你的大脑还影响你的情感活动，以及你如何对待异性。

大脑比我们可以想象到的任何计算机都要复杂。

你大脑里的1000亿个神经细胞，每一个细胞都与其他许多细胞有联系。

你知道吗，事实上，大脑内部的细胞比宇宙中的星星还要多！

无论是在工作、休息还是恋爱中，要做到最好的自己，本质上就是要优化你的大脑。

为了优化大脑、保持敏锐，锻炼大脑是很重要的。

我们思考得越少，它就会变得越迟钝。

今天我们有很多方法来保持生理健康，但我们也应该关注我们的精神健康。

在一生中，我们的大脑都在持续扩张和适应受到的刺激。

我们更应该关心我们的大脑，它使我们变得更有智慧。

你为什么还在等待？

是时候锻炼你的思维神经了。

编者

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

内容概要

你约会经常迟到吗？
你老把东西放错地方吗？
你家里总凌乱不堪吗？
你时间又不够用了吗？
你有超常的丢东西能力吗？
你又欠费被停机了吗？
你又要交滞纳金吗？

.....

《36种大脑训练方法提高你的注意力》将从脑科学、遗传学等学科中汲取来的科学知识和科学原理重新整合，介绍了许多名人的真实故事，对各种提升注意力的方法进行科学分析，并针对需要高注意力的学生族、上班族提出了全方位的改善良方，从而帮助读者学会优化大脑，让思维更加敏锐，注意力得到大幅度的提高。

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

作者简介

何启，大学副教授，注意力缺失障碍辅导员，以科学为指导，用专业技巧和自身的经历来帮助各年龄段的人。

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

书籍目录

保健大脑——提高注意力的基础

- 方法1：破解记忆编码，找出注意力法则
- 方法2：减缓大脑衰老，锻炼你的注意力
- 方法3：用细节激活大脑，培养超群的注意力
- 方法4：提升大脑能力的五种好习惯

遵循生物钟——改善注意力的充分条件

- 方法5：百灵鸟还是猫头鹰-，你是哪一型
- 方法6：根据生物钟安排有节奏的生活
- 方法7：拨正生物钟，让注意力更集中
- 方法8：考生如何调整生物钟以提高学习效率

注意饮食——保护注意力的必要条件

- 方法9：改掉那些引发注意力不集中的饮食习惯
- 方法10：哪些食物能强健我们的大脑
- 方法11：咖啡因真的能提高注意力吗
- 方法12：茶、咖啡、可乐，与注意力相关
- 方法13：别让烟草毒害你的注意力

养成良好的生活习惯——提高注意力的“可持续发展道路”

- 方法14：抬头挺胸，姿态影响注意
- 方法15：如何养成注意习惯
- 方法16：思维训练优化注意力：想象+清空
- 方法17：劳逸结合，调节注意力
- 方法18：吃零食有助于集中注意力
- 方法19：日常小习惯影响你的注意力

益智游戏，既放松身心，又激活大脑

- 方法20：数独，活跃大脑、活跃精神
- 方法21：游戏，用趣味牵引你的注意（一）
- 方法22：游戏，用趣味牵引你的注意（二）
- 方法23：花样练脑，放松身心

摆脱逃避心理，让兴趣找回你的注意力

- 方法24：9个步骤找回你的注意力
- 方法25：8种妙方引导你的注意力

学生族，提高注意力有妙招

- 方法26：“集中”不了的注意力——这是问题，不是灾难
- 方法27：提高孩子注意力的要点
- 方法28：扫除知觉障碍，训练注意力
- 方法29：培养孩子专心致志的良好习惯
- 方法30：提高语言表达，让孩子多说少走神
- 方法31：把注意力当做一种素质来训练

上班族，提高注意力有诀窍

- 方法32：“超人”时代的一心多用可导致注意力缺失
- 方法33：喜欢被“打扰”的心态阻碍注意力集中
- 方法34：参考生物钟，更有利于把握高效率
- 方法35：信手涂鸦有助于集中注意力
- 方法36：运用注意力的几点技巧

附录

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

心神无法集中，那是疯狂的代名词
从《西游记》里领悟注意力
古今中外关于注意力的名言
参考书目

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

章节摘录

方法2：减缓大脑衰老，锻炼你的注意力 大脑的衰老主要表现在两个方面，一方面是记忆力下降——想看看报纸，但那副不知趣的眼镜就是想不起放到哪里了——平均30岁时起，这种状况就开始发生了；而另一方面就是“执行能力”（面对特定问题时，作出合适的行为选择以及在复杂情况下集中注意力的能力）衰退——开起车来没有当年那么顺手了，已经无法达到当年的水平——许多人到了70岁才开始表现出来。

在大脑衰老的过程中，它会因为单个神经元的逐渐变小而萎缩，特别是在海马区和前额皮质。但是也有一些大脑的功能不会因为年龄增长而下降，比如语言能力和理解能力会一直保持在良好状态，并且还有提高的可能。

至于技术，只要能够坚持训练，也会得到相应的改进。

不看不知道 减缓脑退化速度的十项要旨 第一，年轻时注意编排脑活动的程序。

在20岁时（这时被誉为“大脑状态最好”的鼎盛时期）掌握并贮存大量知识，学会考虑和分析问题的方法；经常活动手足，使各种动作灵活协调。

第二，大量阅读。

即使到了中年也要坚持读书，并培养各种兴趣，这样才能保持脑子的灵活性。

不要沉溺于电视，令脑子一片空白。

第三，预防动脉硬化、糖尿病。

这些疾病会加速脑退化，所以最好从中青年时就开始注意饮食，预防这类疾病的发生。

第四，定期作身体检查。

第五，提防忧郁症。

要保持心情愉快，常同大家直言欢笑。

第六，保持充足的睡眠，解除脑疲劳。

睡眠是脑退化的晴雨表。

当脑的血液循环出现异常，或者有病理性退化时，睡眠的规律就被破坏，长期失眠会使脑退化。

第七，善于把自己的情绪转入最佳状态。

在连续较长时间的单调劳动后，常会引起脑疲劳。

如果能及时转到另一项性质不同的工作上，就会使脑松弛，可以通过听音乐、散步、娱乐等活动转化自己的情绪，使之经常保持最佳状态。

第八，经常活动手指。

手指的精细动作能够刺激脑子，防止脑退化。

手指动作的形式多样，如弹奏乐器、转动健身球等。

双手交替运动是刺激大脑两半球的好办法。

第九，结交一些年龄小的朋友。

让自己常常受到青春活力的感染，保持一颗童心。

第十，要有好奇心。

选择一些自己专业外的、有兴趣的项目，如书法、绘画、乐器、旅游等，使自己兴趣广泛，以保持智力经久不衰。

美国宾夕法尼亚州立大学人类发展学教授谢里·威利斯耗资1500万美元进行了一项健脑研究，发现健脑有助延缓大脑衰老。

时间不用太长，只要十次健脑训练，在未来的5年中大脑的反应和认知能力都会因此而受益。

来自美国6个城市平均年龄为73岁的2802名志愿者参加了谢里的实验。

这些志愿者来自不同社会背景，拥有不同文化教育程度。

研究人员根据志愿者的认知能力和反应能力，把他们分为4组。

其中，一组志愿者接受记忆能力训练，一组接受推理能力训练，另一组接受快速反应能力训练，最后一组则不接受任何训练以作对比。

训练结束5年后，研究人员对依然在世的1877名志愿者进行了对比测试。

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

他们发现，接受记忆能力训练的实验组平均记忆能力比最后一组强75%，接受推理能力训练的实验组平均推理能力比最后一组强40%，而练习大脑快速反应能力的志愿者则比最后一组的反应能力强300%

。真是振奋人心的研究成果，既然如此，我们也赶快找些方法来“健脑”吧。

P13-15

<<36种大脑训练方法提高你的注意力>>

编辑推荐

从丢三落四、固执己见到心无旁骛、专心致志，在学习和工作中突飞猛进，在时间支配上游刃有余，提高注意力，让你的生活井井有条。

何启编著的《36种大脑训练方法提高你的注意力》详解大脑运作机制，揭示遗传基因密码。

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>