

<<锻炼大脑的五十种秘诀>>

图书基本信息

书名：<<锻炼大脑的五十种秘诀>>

13位ISBN编号：9787530938874

10位ISBN编号：7530938878

出版时间：2004-1

出版时间：天津教育出版社

作者：齐藤茂太

页数：220

字数：106000

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>

<<锻炼大脑的五十种秘诀>>

内容概要

本书从专业的角度分析了人类智慧的来源，说明了脑功能的强弱与人们自身锻炼的关系。鼓励人们以简易可行的方法锻炼大脑，克服心理障碍，充分提高和发挥大脑的功能，不断获得新知，增进智慧。

<<锻炼大脑的五十种秘诀>>

书籍目录

前言第一部分“聪明的头脑”产生于大脑的机能 第一章 创造聪明大脑的第一步 1 按照“大脑程序”来进行工作和学习 所谓“大脑灵活”是什么意思？

只要这样锻炼，大脑就会无限增强 2 这种刺激会给神经细胞以智慧 恢复“每天死去的10万个细胞”的小技巧 导致“年轻型痴呆”的废用性萎缩 3 使右脑和左脑都得到锻炼的学习方法 “喜欢英语和数学”的人的大脑 两脑同时变得聪明 4 后头部思维能使棘手的事情变得顺畅 感觉“厌恶”的大脑和思考“怎么办”的大脑 以“成就感”为营养来培育大脑 5 创造“思考之后行动”的自我 大脑新皮质“包含着”兴奋的脑力 这样将会导致“语言多而智慧少”之人 6 只要打开这把门锁，自己就会“聪明”倍加 “男脑”和“女脑”为什么会有区别 男性容易成为“左脑型人” 第二章“记忆之脑”——灵活使用记忆的结构第二部分 只要这样刺激，大脑就会急速运转 第三章“健壮之脑”——这样才会充满干劲 第四章“集中的大脑”——微小习惯的景气效果第三部分 锻炼大脑的生活和对大脑无益的生活 第五章“健康饮食”生活——这里存在着活性化物质 第六章“身体笔大脑”——提高大脑机能的三种练习第四部分 心脑自控法 第七章“恢复的大脑”——这种睡眠和觉醒最为有效 第八章“心与脑”——完美人生之关键所在第五部分 用 射线全面开发脑力 第九章“培育大脑”——独出心裁的刺激法 第十章“无意识与脑”——不断发掘潜在能力

<<锻炼大脑的五十种秘诀>>

编辑推荐

本书从专业的角度分析了人类智慧的来源，说明了脑功能的强弱与人们自身锻炼的关系。鼓励人们以简易可行的方法锻炼大脑，克服心理障碍，充分提高和发挥大脑的功能，不断获得新知，增进智慧。

<<锻炼大脑的五十种秘诀>>

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>