第一图书网, tushu007.com

<<大脑训练法>>

图书基本信息

书名：<<大脑训练法>>

13位ISBN编号：9787530956953

10位ISBN编号：7530956957

出版时间：2009-7

出版时间：天津教育出版社

作者：特瑞·霍尼 (Terry Horne) 西蒙·伍顿

页数：289

字数：180000

译者：姬蕾

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

前言

在我们居住的这个时代，日新月异的科学技术让人喜忧参半。
人们的日常生活被飞快改变着，这些变化在十年甚至五年前，可能根本无法想象。
信息技术、纳米技术、生物技术等迅猛发展，触及到人们生活的每个角落。
不过，对我们影响最大的应该是现在人们能够活得更长，更健康。
可惜，这变化并不一定就是好消息。
首先，科技进步造成生活节奏加快，对人们的认知能力和生活方式提出了更高要求。
当今社会，压力（以及其造成的一系列健康问题）随处可见。
影响破坏程度甚至超过了世界大战。
此外，由于工作要求越来越高，很多上班族也面临着精神失常的威胁。
世界卫生组织指出，不久的将来，每四个人中就会有一人患上抑郁症.它已成为本世纪最严重的疾病。
不仅是大脑需要适应这个新世界，人们寿命的延长也意味着许多老年疾病已无法回避。
现代医学在众多传统疑难杂症治疗上，如癌症，整形，器官移植等方面取得了惊人的进步，而下一步要攻克的前沿问题将是脑疾病。
阿尔茨海默病（老年痴呆）患者越来越多（目前大约有2600万人患有老年痴呆病。
预计到2050年，患者人数将会增至1亿6百万），它已成为人们的梦魇。
很多天才，如爱丽丝。
默多克，伯纳·列文都没有逃出它的魔掌，他们的前车之鉴给我们敲响了警钟。
现在老年人要担忧的不光是腿脚不灵活，还有大脑功能的退化。

内容概要

大脑训练法　Training Your Brain　小小的训练，让您的大脑与众不同　什么食物能让您觉得兴奋不已？

什么颜色会给您带来持久的自信？

为什么看到别人大笑时我们也会忍不住地将嘴角上扬？

本书通过解答各种有关大脑、智力、情绪以及思维的疑问来告诉读者，如何训练自己的大脑，让它帮助我们在工作和交际中，能够更好地进行思考，进而获得成功的事业与亲密的感情。

风靡欧洲70余年，众多大型跨国企业经理人赞许推荐的经典大脑训练法　现在除了锻炼你的身体，也请别忘了训练自己的大脑！

认知科学已经证明思维训练能够改变大脑的化学结构，从而增强你的记忆力和智力。

本书讲述了如何在家里、办公室以及游乐场所，对自己的大脑和思维进行训练，让您无时无刻不在提升自己的IQ得分与思维能力。

坚持不懈，您就会脱颖而出！

作者简介

特瑞·霍尼
Terry Horne
英国兰卡夏商学院战略思维专家
西蒙·伍顿
Simon Wootton诺顿集团(Norton Group)首席执行官，英国Innovax公司业务经理，健康思维专家。

二人多次合作，开创了全球领先的大脑训练模式。
本书自2007年在英国出版以来，深得许多

<<大脑训练法>>

书籍目录

献辞致谢序卷首语　脑科学与成人大脑发育　精神与物质的辩论：真的重要吗？
　大脑研究与大脑扫描：经验与局限　思维与大脑：是逻辑计算机还是化学工厂？
　大脑结构与组织　大脑不同部位的功能　奇妙的大脑第一部分　大脑训练法——家庭篇　第01章　给大脑充电　　必需品：维生素和矿物质　　饮食和锻炼的影响　　如何获得更强的脑电波　　睡眠、烟酒、咖啡、药物、虱子、巧克力和性爱　第02章　调节你的情绪　　情绪与思维　　情绪思维与学习　　积极思维：对心　　理和生理的作用　　抑郁症　　当快乐来敲门　第03章　提高你的记忆力　　大脑训练　　记忆力　　记忆力练习　第04章　提升智力　　现代多元智力测试　　提高你的智力和10得分　　对智商的神经化学研究　　IQ练习题第二部分　大脑训练法——工作篇　第05章　工作中的大脑　　环境因素　　打破用脑瓶颈：一心多用的谬论　　致命的皮质醇：压力化学物　专注力与抗干扰　　管理之道　　家里和工作中的不良关系　第06章　工作中的数字　　数字思维　　数字思维测试　　数字思维训练　　聪明人哪去了？
　第07章　工作中的应用思考　　应用型思考的过程——三个“1”　　信息可信度的评估　　评估推论的合理性　　逻辑练习　　批判地思考教育第三部分　大脑训练法——游戏篇　第08章　边看边学　　视觉思维：预测未来　　视觉思维能力测试　　前瞻思维：有“眼力”　　反思思维：将来会更好　　视觉、前瞻及反思思维能力　　视觉思维练习　　视觉IQ　　在提高　第09章　创新思维能力　　你有多会创新？
　　左脑右脑谬论　　有用创造与无用创造　　创新过程四步曲　　创新思维能力　　创新能力训练　　应用思维能力：创造力、社会和教育　第10章　出声思考　　言语思维能力与大脑训练　　言语思维能力、言语智力水　　平与言语推理测试　　思考：自我的内心对话　　如何进行深度交谈　对欲望、爱情和依恋的神经化学研究　　言语思维能力练习　　社交商——又一个谬论？
卷尾语　伦理思考与哲学　寻求社会公正结语　黑暗挡不住光明的脚步附录　术语表　答案　延伸阅读

章节摘录

第一部分 大脑训练法——家庭篇　第01章　给大脑充电　在决定你大脑的状态方面，后天生活方式和先天遗传因素有着同样重要的作用。
——特瑞·霍尼，2003　你的锻炼方式，呼吸方式，每天吃进的食物，水，吸入的烟草，以及任何一件你做的事情甚至你没有做的事情，都会让大脑产生变化。
总之，你的生活方式影响着你大脑的结构。
正如英国医学研究理事会主席科林·布莱克莫尔（Colin Blakemore）指出，你的大脑不仅是个化学工厂，而且是一个异常繁忙的化学工厂。
它需要足够的能量保证每秒钟能进行上百万次的化学反应！
你用大脑做什么，这会让它的结构发生变化——因此我们为你设计了一些智力题。
不过，你对待它的方式，也会对它产生影响。
所以在本章中，我们将谈到如何给大脑提供合理膳食，以及怎样通过锻炼、睡眠、性爱和黑巧克力让它保持活力。
必需品：维生素和矿物质　至少有10种不同的维生素B会对大脑中的神经递质产生影响。
维生素B能够促进新神经递质的形成。
安德森教授发现，当维生素B1缺乏时，人们会出现思维能力下降，且很难集中精力。
维生素：该吃维生素片吗？
通过长期合理膳食摄入维生素C1B1，B5以及硼，锌，硒等矿物质，要比服用维生素片好得多。
在饮食中增加浆果的比重，如多食用黑醋栗、红酸栗、越橘、草莓，特别是蓝莓会对你的大脑有益。
此外，还应多吃菠菜、卷心菜、花椰菜和水田芥。
还有，除非医生已发现你具有贫血症状，如果仅是缺铁，不要服用补铁剂。
虽然很多时候。
你的身体会告诉自己该吃什么，但如果有任何疑虑，务必咨询医生。
大脑思考所需要的食物　1.一般情况下，葡萄糖是大脑所需的主要能量。
在氧气，维生素8和矿物质的帮助下，葡萄糖通过氧化产生水、二氧化碳和能量——这些已足够大脑每秒百万次化学反应所用。
2.要让神经元和包围轴突的髓磷脂处于良好状态，磷脂酰胆碱必不可少。
不过马奎尔（Maguire）博士发现磷脂酰胆碱需要与一些维生素B合用才能发挥作用。
无脂饮食的危害　请尽量不要食用含有反式脂肪酸的食物。
反式脂肪酸没有不饱和键，很难被分解掉。
它们在人体内四处游走，让你变得肥胖，堵塞你的血管，剥夺你肌肉和大脑工作时所必须的氧气，还破坏0mega 3和omega 6，而这两种不饱和脂肪酸是大脑所必需的。
此外，还要注意从饮食中摄入足够的不饱和脂肪酸，否则大脑无法生产出乙酰胆碱；没有乙酰胆碱，脑细胞会变得僵硬脆弱。
你便会遭受记忆力下降，思维能力衰退的折磨。
这样的无脂饮食不仅杀死脑细胞，也同样会要你的命！
德·安吉利斯（De Angehs）发现，低脂饮食会让人的情绪低落，导致自杀或发生其他意外死亡的机率上升。
当然，过度肥胖会引起心脏疾病，同样也会威胁人的生命，所以很多人通过节食来减肥，不过，过度低脂饮食并不可取。
3.研究发现，叶酸和硒能够提高大脑认知功能。
绿叶蔬菜中富含叶酸，而海产品、全麦面包、坚果和肉类中则含有硒。
4.康诺斯教授的报告指出，硼，铁和锌元素对思维活动有促进作用。
硼元素可以通过食用花椰菜、梨、桃子、葡萄、坚果和干豆摄取。
鱼、豆类和全麦食物中含有锌元素。
而柑橘和沙拉中的维生素C则可以帮助铁的吸收。

铁对血红蛋白的形成很重要，血红蛋白的作用是将血液中的氧气运送到全身，包括大脑。
5.神经递质，如多巴胺（dopamine），去甲肾卜腺素（norepinephrine）是人类保持敏捷的思维，高效的计算能力和批判思维能力的重要因素，而蛋白质可以帮助神经递质的合成。
换句话说，如果你想思维清晰敏捷，就必须摄入足够的蛋白质。
（研究发现，日本人患诵读困难病症的机率偏低，这与他们日常饮食中经常食用鱼类食品有关。
）　早餐俱乐部及其误区　如果不吃早餐，学生们确实很难集中精力思考或学习。
不过，早餐时吃什么食物至关重要。
通常，学校早餐俱乐部会提供烤面包（夹果酱），主要是白面包。
但面包中的淀粉会很快被分解成葡萄糖，被身体吸收，而这时距离吃午饭可能还有较长一段时间。
即使是牛奶和麦片粥（尤其是加糖后）在体内产生的能量也会在两小时内用完。
因此，早餐俱乐部必须提供含有蛋白质和复合碳水化合物的早餐才行。
6.2004年，保格斯教授和史蒂夫教授发现，在数学考试中得高分的小孩血液中0mega 6和omega 3长链脂肪酸的数量较多（虽然这可能与他们父母的IQ遗传以及社会经济状况有关！
）。
7.蓝莓、草莓和菠菜中的黄烷醇（flavenols）能够防止思维能力衰退，但黑巧克力中黄烷醇的含量是它们的10倍。
你的日常食谱　如果你从事脑力劳动较多，那么在白天应尽量多食用含有复合碳水化合物的食物，如水果、蔬菜沙拉，以及富含蛋白质的食物，如鱼肉和禽类肉。
至于谷物碳水化合物食物，比如面包、麦片以及含油脂的食物，如鳄梨、奶酪、牛奶、动物肝脏和红色肉类，可以留到晚上下班后食用。
睡觉前（但开车前不可食用）吃一点自制的香蕉或芒果冰淇淋，可以帮助你入睡（见第02章第50页，冰淇淋食谱秘方）。
提高你思维速度的食物　如果你不反感蛋白质食物，就从食用富合蛋白质的食物开始吧。
鸡蛋，包括水煮蛋、炒蛋、蒸蛋都行，当然做成西班牙式煎蛋最好。
还有各种鱼类，尤其是熏鲑鱼、鲭鱼及大马哈鱼等油性鱼最佳。
荷兰人，斯堪的纳维亚人和一些德国人在早餐时能做很靓的冷盘肉。
水果蜜饯也不错。
如浆果、黑醋栗、坚果和种籽。
此外。
也可吃一些新鲜水果。
白天尽量不要吃面包和麦片——将它们留到晚上，如果你一定要在白天吃面包，那么最好食用全麦的。
早餐吃新鲜水果，果汁，以及用茶或橙汁浸泡一晚的水果干。
尽量多喝水。
白天 食用含蛋白质的食物，特别将鲭鱼、青鱼、大马哈鱼或沙丁鱼之类的油性鱼与熟的绿叶蔬菜，如菠菜、大白菜一起食用尤佳，也可同胡萝卜、芹菜等蔬菜沙拉同食。
先吃蛋白质食物，如果想吃甜点，可以吃水果沙拉或新鲜水果。
尽量不吃饼干、面包、披萨、意大利面和油酥点心。
多喝凉开水或瓶装水。
如果你实在不习惯喝白水，可在餐后喝点茶，最好是绿茶，不要喝咖啡。
晚上 晚上食用全麦面包和麦片可以有助你放松，更好入眠。
奶制品，尤其与新鲜水果同食，也有此效果。
做饭时使用菜籽油或亚麻油可以给人体提供0mega 3脂肪酸。
此外，亚麻籽油、大麻籽油、芝麻油和南瓜籽油也对保持体内0mega 3脂肪酸和0mega 6脂肪酸的平衡有重要作用。
全麦面包含有硒元素，意大利面可以为第二天的身体锻炼提供能量。
晚上食用布丁，对人的有害程度是最低的。

因此可以吃几个撒有燕麦和麦麸的水果塔，或者自制的酸奶或水果冰淇淋。
一份给大脑的沙拉　这份大脑沙拉食谱是根据著名厨师安利格拉·麦克伊维蒂（AllegraMcEvedy）的原创食谱所改编。
2人份　花椰菜：200克，切成小块　豌豆tl20克，新鲜或速冻豌豆均可　黄瓜：100克，切条　上等菲迭奶酪：100克，碾碎　烘烤的种籽：20克（芝麻、葵花籽、亚麻籽及南瓜籽）　鳄梨：50克，切成小块　昆诺阿藜：30克　一小把新鲜薄荷，稍稍切细　调味料：2甜品勺柠檬汁，4甜品勺特级初榨橄榄油。
将凉水倒入昆诺阿藜中，水面高出昆诺阿藜大约一寸。
用小火煨大约15分钟至水蒸干。
将昆诺阿藜放入盘中冷却。
在平底锅内倒入热水，水深一寸，放少许盐，盖上锅盖。
水烧开后，放入花椰菜，豌豆后盖上锅盖。
煮3分钟后，耢出在凉水中过一遍，这样可保持蔬菜颜色鲜绿。
做沙拉时注意将以上配料按本食谱中所列先后次序分层放入盘中。
最后在食用前，加入调味料。
饮食和锻炼的影响　饮食、吃零食与少食多餐　英国科学促进协会The British Association for the Advancement of Science）的报告显示，在节食减肥的人中，无论其体重是否减轻，他们的智力表现一定会下降。
珍金斯（Jenkins）教授将具有正常饮食习惯的人分成两组：第一组人每天吃传统的一日三餐；另一组人采用少食多餐的办法，像“牛羊放牧吃草“一般分成17次吃完。
结果，少食多餐组的人们体内胰岛素水平更稳定，且皮质醇含量也较低（见第05章）。
在另一个研究中，研究人员把学生分为两组参加思维能力测试，其中一组学生在测试中允许吃生蔬菜零食，而另一组学生则不允许进食，最后，允许吃零食组的学生测试中得分更高。
吃零食与少食多餐　思维活动消耗能量，因此需要不断补充加油。
如果可能，尽量少食多餐，不要暴饮暴食。
暴食之后，人通常会精力下降，想睡觉。
不过，不要将糖果、饼干或精制/脂肪/高盐碳水化合物作为零食。
你可以选择吃一些含蛋白质的食物，如酸奶、无盐奶酪、坚果或种籽。
沙拉是个不错的选择，只是需要花时间事先准备。
莴苣、紫花南芥、卷心菜、新鲜菠菜或西芹都可用来做沙拉，如果能加入一些大马哈鱼肉、金枪鱼肉、熏鱼块、坚果、豌豆或禽类肉则更好。
生蔬菜，如胡萝卜，也很容易咀嚼。
此外，新鲜水果如苹果、梨等都可以作为零食在任何时候食用。
糖果与无氧运动　碳水化合物有利于色氨酸进入脑细胞，色氨酸是5-羟色胺的前体，能起到令人放松平静的作用。
这在一定程度上解释了为什么人们烦躁时总爱吃点糖果。
糖果里含有精制糖，能快速被人体吸收，因此它的镇静作用也立竿见影。
但是，糖果的一大副作用是，它会使人体内胰岛素上升，让人感到饥饿，并难以集中精力。
此外，吃糖果容易上瘾，形成恶性循环，让人发胖并损害思维功能。
过度肥胖会导致大脑供氧不足，所以大胖子都会让人觉得他们反应慢，行动迟缓。
特别是在需要敏捷思维的职位竞争中，胖子往往处于非常不利的地位。
……

编辑推荐

《大脑训练法》中所建议的训练活动，全部基于：司靠的数据及合理的推论　　风靡欧洲70余年的经典大脑训练法　　牛津大学著名神经科学教授，英国皇家协会主任　　苏珊·葛菲尔热忱作序　　众多大型跨国企业经理人鼎力推荐　　专为各界精英人士打造　　用头脑深呼吸，给头脑做体操，让你的大脑变年轻　　知识不是力量，思维决定一切！

关于大脑的盲点和误解，实在多得数不清：我们只用了10%的脑力，还有90%的脑力没有被开发？

……简直胡扯！

年纪大的人脑筋不好，是因为脑细胞全死了？

……没这回事！

脑袋愈大愈聪明？

脑褶愈多愈聪明？

左撇子比较聪明？

……全是一派胡言！

只有消除对大脑的误解，深刻全面地认识我们的大脑，才可能让我们变得更有智慧，更接近成功与幸福。

现在开始，让我们来一起训练大脑吧！

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