

<<脑力倍增>>

图书基本信息

<<脑力倍增>>

内容概要

激活6种脑力 笑傲学校职场 全球最大图书网站亚马逊五星级推荐！

激活行动力、记忆力、情感力、语言能力、数学能力、空间能力的魔鬼训练宝典！

怎样利用最新的科学发现锻炼你的大脑，更好地解决你生活中的问题？

本书为你展示了当今最新的6种实用智能是如何工作的研究成果。

为了激发大脑不同区域的脑细胞，其中一些区域可能在你日常的个人生活或是职业生活中很少用到，为此，本书作者专门设计大量的训练全面激活它们。

<<脑力倍增>>

作者简介

布拉格登，美国《游戏》杂志主编，《纽约时报》专栏作家，大脑波中心和网站的创建者和CEO，布拉格登出版社的创始人。

著有《脑力倍增》等畅销书。

戴维·盖蒙，认知科学教授，主持的美国科学教育网站“科学大师”获美国国家学术出版奖的“最酷科学网站”称号，与

<<脑力倍增>>

书籍目录

你为什么需要读这本书 行动力和社交力 是大脑的哪个部分使你与众不同? 你的右侧额叶与消极情绪有关。

如何判断真伪。

DHEA, 一种新发现的荷尔蒙补给物, 能够使老人重获青春。

一种经常出现在生活中的逻辑困境。

怎样才能不用服药就能感觉到高兴呢。

一天晚上一个中年人在睡梦中把他的大书桌当成了橄榄球截击。

你在多大程度上具有自我意识? 假如你不道德并且懒惰, 你不能因此责怪你的父母。

性格的基因遗传线索。

体育活动能够帮助大脑生成更多高效能的脑细胞。

记忆力 你的“记忆”实际上是在大脑多个部位发生的多种过程。

假想有一种能增进记忆的药物, 当你服用后就可以把所有事情在第一次出现时就记住。

你甚至可以在你不知道你具有某种知识的同时而运用这种知识。

遗忘的主要原因。

假如你想记住复杂的数字, 那么就把它形象化。

天才都是这么做的。

包括谈话声音在内的背景噪音都会影响你的记忆能力 为什么回忆故事要比回忆孤立的数据容易? 适当的压力有助于记忆, 但过多的压力会破坏记忆。

“噢, 我把氟西汀放到哪里去了?” 高难度的思维活动是否能够降低由于年龄引起的智力水平降低? 当人变老时, 很多人都是用“工作”记忆来注意问题的。

短时记忆的一般性降低现象在一些针对老年人的测验中有上升的迹象, 有可能得老年痴呆症的人的新希望: 雌激素替代疗法, 情感力 比杜松子酒还便宜。

杂念是如何影响有效情绪控制的。

自我幻觉对你有好处。

大脑是如何辨别恐惧的。

“看两部马科斯兄弟的电影, 然后早晨给我打电话”。

你是否想如同服用一片阿司匹林一样简单地获得快乐呢? 为什么女性的情绪在白天更容易受季节影响而波动? 我们睡觉时, 大脑在忙着做什么呢? 说出不愉快的经历有助于身体健康。

人类的免疫响应和大脑相连, 你不觉得惊奇吗? 语言能力 脑损伤能够帮助了解大脑语言区。

一个全新的语言区 女性比男性在语言方面更为“平衡”。

考的索对大脑的毁灭性就如胆固醇对心脏的毁灭性一样。

小孩还不会自己穿袜子, 却又是如何学会复杂语言的呢? 孩子的教育。

一岁左右小孩开始告别模糊语言期, 用些能辨认的词语讲话。

轻松掌握流利语言的关键时期在青春期结束。

禁止试验: 孩子在没有任何语言刺激的情况下, 会发生什么事情呢? 洛杉矶基尼的悲剧: 语言学习之窗从她个月大直到岁半期间一直处于关闭状态。

测定语言生成理论的新科技。

数学能力 人类一生下来就有数字能力吗? 心智不全却有特殊技能的人。

脑部发生变化时的营养及“午餐后的脑松懈” 缺少睡眠, 尤其是缺少做梦的睡眠, 会减轻人们解决问题的能力。

天才们用图片思考问题, 却用数学来表达思想。

神奇的数字7, 人类如何受7的限制又是如何突破的? 看到树木的同时, 也要看到整个森林。

大脑的不同区域都有不同的视觉分工。

空间能力 面部识别主要依靠右脑的视觉空间能力——但是, 还存在其他的因素 视觉空间能力的基因。

<<脑力倍增>>

尼古丁能够帮助改进空间记忆能力、学习能力和信息的生成。
有些研究还表明，尼古丁能够减轻因为年龄的增长或是阿尔茨海默病而导致的记忆力减退。
惊人的发现——“盲视”以及意识之谜。
看得见却不知道意思——视觉失能症。
人类的内在生物钟和阳光一起决定我们每天何时睡觉。
解答

<<脑力倍增>>

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>