

<<学习王的大脑秘密>>

图书基本信息

书名：<<学习王的大脑秘密>>

13位ISBN编号：9787542635051

10位ISBN编号：7542635050

出版时间：2011-5

出版时间：上海三联

作者：陈光 编

页数：165

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>

<<学习王的大脑秘密>>

内容概要

其实，我们每个正常人的大脑都能储存相当于5亿本书的信息量。如果，我们的大脑能够发挥出一半的能力，那么我们就能轻而易举地掌握40种语言，读完10所大学的课程，获得12个博士学位。面对如此神奇的大脑，我们又怎能忍心让它继续沉睡呢？本书将引领同学们唤醒自己闲置的那部分大脑细胞，让它爆发出神奇的能量和智慧，成为大家求学路上最得力的助手。

<<学习王的大脑秘密>>

书籍目录

前言

第一章 认识大脑

- 一、左脑VS右脑
- 二、大脑的?气
- 三、成为天才的秘密
- 四、大脑与计算机
- 五、大脑需要积极的暗示
- 六、智力的差别
- 七、大脑与食物
- 八、饭量与脑力
- 九、大脑什么时候最聪明
- 十、怎样消除大脑疲劳
- 十一、怎样有效消除大脑疲劳
- 十二、利用课间放松大脑
- 十三、提高睡眠质量有益脑力发挥
- 十四、让大脑远离烟酒

第二章 修炼大脑

- 一、从“龙生九子各不同”说起
- 二、适度的紧张可以促进脑力发挥
- 三、适当转移注意力保持头脑活跃
- 四、怎样善用别人的智慧
- 五、创造适合大脑发挥的环境
- 六、怎样放松大脑
- 七、保持良好心情以活化大脑
- 八、给大脑做单侧体操
- 九、可以边学习边听音乐吗
- 十、“开夜车”无益于脑力发挥
- 十一、让大脑越用越灵活
- 十二、怎样开发右脑
- 十三、“动口”与智力发挥
- 十四、大笑与智力发挥
- 十五、书画与智力发挥
- 十六、下棋与智力发挥
- 十七、跳绳与智力发挥
- 十八、弹琴与智力发挥

第三章 大脑与记忆力

- 一、提高记忆力?要修炼
- 二、身心健康是提高记忆力的前提
- 三、妙用“第一印象”
- 四、分组记忆和系统记忆的妙用
- 五、增强记忆力的个原则
- 六、寻找适合自己的记忆方法
- 七、掌握记忆的规律
- 八、巩固记忆的技巧
- 九、修炼记忆力的诀窍

<<学习王的大脑秘密>>

第四章 大脑与思维

- 一、保持一颗好奇心
- 二、什么样的思维方式使你变得聪明
- 三、养成良好的思维习惯
- 四、培养和运用形象思维
- 五、培养发散思维
- 六、如何让脑细胞保持灵活

.....

第五章 脑力与能力

<<学习王的大脑秘密>>

章节摘录

第一章 认识大脑 二、大脑的脾气 尽管科学家们的研究成果让我们对自己大脑有了越来越多的了解，但直到今天，这些发现对于我们神奇的大脑来说也只是冰山一角。

在很大程度上，人类的大脑仍然是神秘的。

大脑所拥有的下面这些脾气已经过无数的科学研究证实和实践证明过。

(1) 大脑精力集中最多只有半小时左右。

当然，这是对成年人而言的，如果是未成年人则会更少。

所以一般情况下，我们学习20~30分钟后就应该休息一段时间（10分钟左右）。

(2) 大脑喜欢有色彩的东西。

就好比 we 更爱看彩色电视一样，因此，平时在学习时，应该在重点的部分用有色笔画出，以帮助记忆。

(3) 大脑需要健康食品。

垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂，不仅会损害身体，还会削弱我们的脑力。

因此，一定要选择健康的食品食用，才能提高你的智商。

(4) 大脑需要丰富的水分。

如果我们的大脑脱水，就无法集中精力。

因此在日常生活中要多喝水，而且一天最好不要饮用相同的饮料，可以交换着喝矿泉水、果汁和咖啡等。

(5) 大脑喜欢问题。

当你在学习或读书过程中提出问题的時候，大脑会自动搜索答案，进而提高你的学习效率。

从这个角度说，一个好的问题胜过一个答案。

(6) 大脑有规律的兴奋期。

在每天当中，我们的大脑思维最敏捷的时间有几段，如果你能在大脑功能最兴奋的时候学习，就能节省很多的时间，同时会取得很好的学习效果。

(7) 大脑和身体的交流。

我们的大脑支配着身体的行动，反过来又受身体行动的影响。

如果你做一件事情很懒散，大脑就会“认为你不重视这件事情，所以会做出拒绝接受信息的本能。

因此，在我们学习的过程中，应该时刻保持积极的态度，让大脑保持警觉。

(8) 大脑会受到气味影响。

一些香料对保持头脑的清醒很有效。

比如薄荷、柠檬和桂皮等都可以发挥提神醒脑的作用。

当然，气味不应太浓。

(9) 大脑需要空间。

这个空间指的是你在学习时的环境。

当你在一个宽敞、整洁、有条理的环境下学习时，你会发现学业上的表现会更好。

(10) 大脑讨厌压力。

压力会使我们变得心烦意乱，过度紧张，大脑这个时候是无法接受任何知识的，即使你强迫地装进去，过不了多久它也会自动地被排挤出来。

……

<<学习王的大脑秘密>>

编辑推荐

教你唤醒沉睡大脑 让它爆发惊人力量 增强记忆力的10个原则 如何让脑细胞保持它的活性 创造适于大脑发挥的环境

<<学习王的大脑秘密>>

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>