

<<激发身体潜能的10种方法>>

图书基本信息

书名：<<激发身体潜能的10种方法>>

13位ISBN编号：9787560047812

10位ISBN编号：7560047815

出版时间：2005-4

出版时间：外语教学与研究出版社

作者：东尼·博赞

页数：193

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>

## <<激发身体潜能的10种方法>>

### 内容概要

《激发身体潜能的10种方法》共分10章，每一章针对你的身体智力的一个具体方面。读到第10章时，你就建立起了有关身体智力的整体知识框架。

在开头这一章中，你已经知道了身体智力的定义和优点以及一门叫身心科学(Holanthropy)的新学科。

你现在已经是一名热心的学生了！

刚才讲的那个有关格斗技巧的神奇故事已经确定了本书的主旋律，即健康的心理—健康的身体，健康的身体—健康的心理。

下面将简要描绘后面各章中的精彩画面，为你勾勒一个清晰的轮廓，同时介绍本书中的一些特色，以增加你的学习兴趣。

**第2章：心理强于身体** 这一章你将了解到心理与身体之间有何联系。

以简单回顾过去作为开头，你将发现人类有史以来的伟大文明都得出相同的结论，即身体智力的动力来自大脑。

以一个新兵在部队里的首次训练这个有趣的故事来对该结论做出阐释。

你将遇到10位身体智力明星中的第一位——超人！

有关他的真实故事比小说或电影中的讲述要深刻的多。

你将了解到，你实际上比你想象的自己更有力量，以及如何只通过思考就变得更有力量。

你还将学会积极思考的技巧，弄清楚为什么消极思考者总是比积极思考者“正确”，而实际上却是错误的！

与此有关，你将遇到第二位身体智力的明星，了解到为什么舒马赫是世界上最伟大的一级方程式赛车选手。

**第3章：体能锻炼** 要想有较高的身体智力水平，你一定要身体健壮。

第3章向你介绍全方位的身体练习方法，同时告诉你如何把受伤风险降低到最小程度。

进一步阐明你的心理在控制身体方面所具有的难以置信的力量，以及你的身体所具有的可以改变和发展的巨大潜力。

为了增加身体能量和力量，你也将开始你的个人生活计划。

你是否对威廉姆斯姐妹在网坛上的卓越表现感到困惑？

本章将告诉你其中的秘密。

**第4章：饮食、维生素和药物** 媒体上每天刊载大量的相互矛盾的饮食信息，使人无所适从，心情沮丧。

每当你自认为制订好了一个理想的饮食计划，但随之而来的却是相反的意见。

阅读本章，你将成为饮食专家。

知道自己的身体需要什么，不需要什么，以及如何根据不同的饮食观点来做出正确的决定。

专家水平的菜单将有助于你了解维生素到底是什么，你需要哪些维生素以及需要的原因。

同样，我还将为你提供一个有关药物的全新观点，帮助你正确地理解药物，消除畏惧，处理好个人和药物的关系。

最后，保娜·里德克利芙是如何突然成为一个世界名人的呢？

读下去就会找到答案。

**第5章：全身系统总动员** 你的身体是由10大系统神奇组合而成的，这10大系统组成了神奇的你。

第5章将引导你进行一次身体内部的旅行，探索魔幻般的自我，提供了许多建议，以促使身体各个系统的全面发展。

本章的身体智力明星还有谁比安-陶普更强呢？

**第6章：站如松** 经过进化，我们人类的站立姿态是笔直的，而不是歪歪扭扭的！

我们的骨骼系统和肌肉系统的设计也是令人难以置信的精良，之所以这样，其中有许多原因。

本章我将告诉你如何保持身体平衡和姿态优雅的秘密，还会向你介绍提高身体(和心理)柔韧性的

## <<激发身体潜能的10种方法>>

方法。

你将遇到身体智力明星泰格·伍兹，他在身体智力的诸多方面都出类拔萃。

为什么他轻易成为世界上最有实力的高尔夫球选手？

原因并不在于他的遗传基因，而在于…… 第7章：保护性力量——“我”的团队 你从来就不孤独！

你有许多朋友和士兵在保护你，他们比历史上所有的军队都要强大。

你是他们的领袖、司令和国王。

你领导他们的方式决定了他们能否协调一致，能否有能力保护你不受外来之敌的入侵！

这些士兵构成了你的免疫系统——“我”的团队。

阅读这一章，学会如何很好地领导他们。

身体智力明星阿姆斯特朗，一个癌症患者，四次赢得环法国自行车赛的冠军，他是最伟大的楷模之一。

你能从他身上学到许多东西。

第8章：身体的风采——耐力和毅力 如果你身体的其他系统都能正常工作，但你却感到精力不足或耐力不够，那么，你还不具备身体智力中的重要成分——坚持不懈，这也是成功的重要成分。坚持不懈的能力是取得成就和成功的一个标志，它在很大程度上依赖于你是如何保养和锻炼你的心脏的方式。

这是第8章的重点内容。

另外，本章还将对耐力的心理方面作出说明。

这一章的身体智力明星是瑞纽夫·费恩斯爵士，一名北极探险家，他具有的超凡耐力使他取得了不可思议的成就。

第9章：人的年龄 你是否担忧自己老了时候身体会变差，身体智力水平会下降呢？不会的！

这一章我将向你介绍一些惊人的研究成果。

这些成果认为，人都可以过一种健康的、身体充满活力的生活，愉快地进入人生的第二阶段。

有趣的是，你也将越来越清楚地意识到其中的理由，演员和导演都天然地具有许多正确的处方。米克·杰格爵士将会给你一个满意的答复。

第10章：超越身体——利用身体智力来提高其他智力的水平 社会智力、人际智力、空间智力、感觉能力和创造力都与身体智力密切相关。

采取直接的、和谐的方式来运用它们，每一种智力的力量都将倍增。

爱伦·马克阿瑟是一位驾驶游艇环绕地球的女性，她是各方面智力整合的最佳代表。

## <<激发身体潜能的10种方法>>

### 作者简介

东尼·博赞，1942年生于英国伦敦，英国大脑基金会总裁，世界著名心理学家、教育学家。他曾因帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。

作为人类大脑潜能与学习法研究专家，博赞先

## <<激发身体潜能的10种方法>>

### 书籍目录

思维导图内容概要(插图)致谢第一章 塑造身体第二章 心理强于身体第三章 体能锻炼第四章 饮食、维生素和药物第五章 全身系统总动员第六章 站如松第七章 保护性力量——我的团队第八章 身体的风采——耐力和毅力第九章 人的年龄第十章 超越身体——利用身体智能来提高其他智能的水平

## &lt;&lt;激发身体潜能的10种方法&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘身体智能明星——克里斯托弗·里夫 这个故事中的超人名叫克里斯托弗·里夫，在20世纪70年代早期的电影《超人》中扮演了“超人”这个角色(当时人们没有意识到他们挑选的这个角色是多么的光彩夺目!)

1995年，克里斯托弗从马上摔下来，伤势严重。

“对所有脊髓受伤的人来说，这绝对是一场噩梦。

”美国纽约的贝兹·伊斯雷尔医疗中心脊髓研究所副主任安德鲁·卡斯登说：“像这一类的病人，几乎没有好转的可能。

”以后的五年中，克里斯托弗确实没有任何好转。

他的瘫痪非常严重，只能依靠呼吸机来维持呼吸，只能依赖心理的力量活下来，才能使全身的身体机能不至于崩溃。

里夫没有在绝望的泥沼中沉沦下去，而是发出了“心理强于身体”的呼喊。

他向世界宣告，总有一天他会站起来继续行走的。

他对所有遇到类似情况的人都这样讲，以点燃他们的希望之火，跟随他一起走出轮椅。

他还请治疗小组运用各种可能的办法，利用他们神奇的大脑中的所有力量，使他以及那些与他状况类似的人最终实现这个几乎不可能的目标。

通过这些努力，让他们也像他一样世界闻名。

1999年，克里斯托弗的心理与身体治疗小组和密苏里州圣路易斯市华盛顿大学神经外科医生约翰·麦克唐纳博士共同制订了一个新的方法。

他们用皮带把克里斯托弗固定坐在一个特殊的自行车上，运用以前所说的想象技术，同时把电极接在克里斯托弗的大腿上。

电流使的大腿肌肉有节奏地收缩，做踩自行车的动作，以训练克里斯托弗的心血管系统、肌肉和想象能力，每周三次，每次一个小时。

其他时间，克里斯托弗对身体的其他部分进行训练，包括腹部、肱三头肌、肱二头肌、三角肌和手腕(见第三章)，肌肉力量明显增强。

在他们的指导下，克里斯托弗在游泳池中开始了一系列的练习。

通过练习，他能够把自己推离岸边；身体直立时，他可以在水中迈几小步。

他说过他会重新走路的，他已经迈出了第一步！所有心理训练和身体训练的目标都是为了获得力量，改善循环系统，提高心脏和呼吸系统的耐力。

同样重要的是建立神经通路(即上文提到的“小麦地里的痕迹”)，从心理上和生理上激活少量仍然存活的脊髓神经细胞，在它们之间建立新的联系，继续做这些神经以前所做的动作。

到2000年11月，克里斯托弗已经能够控制某些肌肉，先是食指的肌肉，然后是其他手指，最后他可以控制整个右手。

后来，他还可以运动胳膊和大腿的肌肉，克里斯托弗能够通过弯曲手腕，把右手从桌子上抬起来，躺着时可以移动胳膊和大腿。

另外，他的感官知觉改善得更好！到2001年7月，当用手指接触他的皮肤时，他身体上半部分可以感受到。

他已经能够区分针刺、热和冷的感觉了。

让人吃惊的是，开始时在0~100分的感觉量表上他只得到12分，而现在他的分数已快接近70分了！同样让人吃惊的是，用“A”表示完全瘫痪、“E”表示正常的医学量表来测查，克里斯托弗已从三年前的“A”变为“C”。

在受伤两年以上病人的康复记录中，这是首例“好转两个等级”的报告。

除此以外，克里斯托弗后来已不再经常用呼吸机，且在水里可以推动自己。

心理和身体治疗扩大了他的肌肉群，骨质不再疏松，受感染的几率下降，所以，生活质量得到了极大的提高。

克里斯托弗的医生说，在已有的医学文献记录中，还没发现哪一位与克里斯托弗受伤程度一样严重

## <<激发身体潜能的10种方法>>

的病人能恢复得这样好。

“如果你在两年前问我他今天能否移动他的手，我会说‘不可能’。

”弗吉尼亚神经外科大学约翰·简博士说。

他是克里斯托弗受伤后第一个给他做手术的人。

克里斯托弗以他一贯的积极、面向未来的思维风格说：“我认为我已取得的进步是我将要取得更大进步的一个象征。

”在克里斯托弗的努力下，在美国、欧洲和日本的学术研究中心，有五百多位截瘫患者系着安全带在脚踏车上行走，借助专门为他们设计的机器人来运动他们麻痹的胳膊、腿和身体其他部位。

许多人刚开始只有有限的感觉，现在已经能够借助步行器甚至不用任何帮助就能走一小段路。

他的最终目标是什么？仍然是——完全的康复。

当初，所有人，包括医学界有资历的人，都说他没有任何希望了；可是几年后，每个人都为他喝彩：这是医学史上“心理强于身体”的最经典的案例之一。

超人——超级心理。

<<激发身体潜能的10种方法>>

媒体关注与评论

## <<激发身体潜能的10种方法>>

### 编辑推荐

《思维导图:激发身体潜能的10种方法》可以帮助你了解自己的身体、发掘身体潜能、平衡发展,让人生充满生机和活力。

肌肉发达、身体强壮并不说明你就健康,而心智的强健、身心的和谐发展才是真正的健康。

## <<激发身体潜能的10种方法>>

### 名人推荐

思维导图确实是一种加强逻辑思维与记忆的很好工具，大家都应该掌握这种方法。

<<激发身体潜能的10种方法>>

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>