第一图书网, tushu007.com

<<大脑阳光计划>>

图书基本信息

书名：<<大脑阳光计划>>

13位ISBN编号：9787801148605

10位ISBN编号：7801148606

出版时间：2003-1

出版时间：九洲图书出版社

作者：刘翔平

字数：200000

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

内容概要

读过这本书，你首先会清楚脑力状态的究竟是什么，然后，通过几组测评，你会清楚你的脑力具有哪些特点，目前处于什么状态。
接下来，再通过几组测评，你会清楚影响你脑力状态的因素都有哪些。
最后，你可以对症下药地找到有效提高脑力状态的一些基本方法。

<<大脑阳光计划>>

书籍目录

前言 让大脑充满阳光
本书导读
上篇 了解你的脑力
第一章 你的脑力特点与品质
第二章 什么在影响你的脑力之一：你的脑生理状态
第三章 什么在影响你的脑力之二：你的心理状态
第四章 什么在影响你的脑力之三：什么在影响你的脑力之三：
下篇 调整你的脑力
第五章 脑力调整方法
专题1：为什么学过、复习过的东西会忘记？

专题2：复习时老“走神”是怎么回事？
如何克服？

第六章 通过脑生理调整提高脑力
第七章 通过心理调整提高脑力
第八章 通过学习方法的调整提高脑力

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