

<<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>

## <<大脑阳光计划>>

### 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

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>