第一图书网, tushu007.com

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《永远聪明》的宗旨在于改善人的记忆力和精力集中程度，增强人的体力和智力承受能力。
书中的小窍门都经过了缜密的验证，并在实践中成功运用。
在阅读《永远聪明》时，请读者一定要弄清楚，书中的建议在什么情形下对自己有用，如果出现不适症状，应及时向医生和专家询问。
聪明与才智是人生最宝贵的精神财富。
在当今时代，无论是在事业上还是在生活中，要想有所成就或得到享受，必须具备灵活的外部环境适应能力。
而超强的记忆力、聪明的头脑、充沛的精力和健康的身体——就是良好的竞技状态，也是必备的条件。

良好的竞技状态包括——
物质方面：水、氧气、氨基酸、维他命以及充足的睡眠。

精神方面：目标、挑战、动力、自信，勤奋、乐观、把职业当作一种使命以及能够摆脱任何羁蚌的心理素质。

如果能够满怀激情地投入到你所从事的事业中，那么，你就进入了充满机遇的世界。
至于能否取得成功，您完全可以相信自己的记忆力和创造力。

书籍目录

一 前言
二 测测您的记忆力
三 引言和说明
1 保持和完善您的智力能力的观点、看法
2 未被开发的潜力
四 人的大脑
1 人体细胞
2 头部有两个脑
3 关键在于开发新的领域
4 放松——才智训练的一个重要因素
五 更好的学习和记忆
……
六 窍门
……
七 您可以成为记忆力的专家
……
八 再来测测您的记忆力
九 强健的大脑需要强健的体魄
……

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