

<<30种大脑训练方法>>

图书基本信息

书名：<<30种大脑训练方法>>

13位ISBN编号：9787121044403

10位ISBN编号：7121044404

出版时间：2007-7

出版时间：电子工业

作者：筱原菊纪

页数：144

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>

<<30种大脑训练方法>>

内容概要

刚想做点事情，就开始心猿意马，脑子里不知道在想些什么…… 干什么事情总是不能持久…… 明明知道对方说的话很重要，也很想听认真，可就是不知不觉地走神儿了…… 只要找到感觉就能取得日新月异的进步，可就是进入不了状态…… 以上种种情况在我们的生活和工作中屡见不鲜，如何对能自然而然地把精力集中起来，而且让这种专心致志的状态保持较长的时间呢？果真能够达到这种境界的话，那么工作进度就会突飞猛进，时间支配上游刃有余，事业与生活都将成为人生真的享受。

本书就像一座桥梁，将从脑科学、认知科学、精神医学等学科中汲取来的科学知识和科学鬍重新整合，转变成在日常生活中方便实用的锻炼方法，从而打造能够随心所欲操纵注意力的“超脑”。

<<30种大脑训练方法>>

作者简介

筱原菊纪，东京大学教育研究（健康教育学）硕士，国土交通省国土交通政策研究所客座研究员（交通健康学的调研），日本热门的电视健康节目中受人欢迎的脑科学家。

曾经在《发现！

万事通》等电视节目中发表演讲，著作有《我们都不能自控——从脑科学看社会现象》、《我们都中计了——快感与依赖的脑科学原理》、《大脑提速88法》等。

<<30种大脑训练方法>>

书籍目录

第1章 从脑科学来认识注意力注意力是什么 2第2章 “超脑”在清晨形成第1招 闭目深呼吸 11第2招 看朝阳、沐晨光 15第3招 从睡梦中醒来时要缓慢地刺激身体 17第4招 正确地站立与行走 20第3章 瞬间进入“超脑”状态第5招 掌拍大腿 23第6招 转动眼球 27第7招 后上方模拟俯瞰 30第8招 勾画步骤示意图 34第9招 设定适度的时间目标 40第10招 设立意识隔离带、阻断多余信息 46第11招 最大限度地自我心理暗示 50第12招 找到自己的条件反射方式 54第13招 在工作中留出喝茶时间 58第14招 无论如何也不能集中精力时要学会放弃 61第4章 锻炼前额叶与修炼“超脑”第15招 步行法 64第16招 慢动作健身法 67第17招 模型制作等手工作业 69第18招 仿真游戏和对抗游戏 71第19招 学会发现和赞美别人的优点 72第5章 打造“超脑”的前额叶训练第20招 前额叶训练方式 77第1式 急转弯测试 80第2式 一心二用 83第3式 数字数 90第4式 倒背如流 94第5式 押韵字脑筋锻炼法 97第6式 左右互搏 97第7式 前后上下 100第8式 新闻体操 102第6章 在日常生活中修炼“超脑”第21招 从“豆麻藻蔬鱼菇薯”中摄取营养 108第22招 出门旅行,接触大自然 113第23招 把握自己的注意力高峰 115第24招 彻底戒烟,适度饮酒 118第7章 支撑“超脑”的积极人生观第25招 对令人不快的问題冠以“爱称” 121第26招 对自己和他人都要不吝褒奖 126第27招 减轻苦恼的提问1生活问答——用过去受过的苦来拯救现在 129第28招 减轻苦恼的提问2数值问答——切身感受到问题开始被解决 133第29招 减轻苦恼的提问3奇迹问答——想象问题被解决后的场景 137第30招 减轻苦恼的提问4超时空问答——规划未来就是在创造未来 140

<<30种大脑训练方法>>

编辑推荐

《30种大脑训练方法：提高你的注意力》就像一座桥梁，将从脑科学、认知科学、精神医学等学科中汲取来的科学知识和科学原理重新整合，转变成在日常生活中方便实用的锻炼方法，从而打造能够随心所欲操纵注意力的“超脑”。

<<30种大脑训练方法>>

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>