

## <<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：9787121109249

10位ISBN编号：7121109247

出版时间：2010-6

出版时间：电子工业

作者：筱原菊纪

页数：144

译者：江霆

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>>

### 前言

“刚开始干点事就心猿意马，思绪很快就跑到别处去了。”

“干什么事总是不能持久。”

“只要找到感觉就可以专心工作，可就是进入不了状态。”

“明明知道对方说的话很重要，也很想认真听，可就是不知不觉地走神儿了，等醒过味儿来都不知道对方说到哪儿了。”

“就不能有什么好办法吗？”

“在我们进行大脑活动情况的调查中，类似问题屡见不鲜。”

“振作起来！”

“抖擞精神！”

“一鼓作气！”

“如果真能够说到做到，事情就简单了。”

但是，越是要努力集中精神、全力以赴，就越是事与愿违。

“自然而然地把精神集中起来，而且这种专心致志的感觉还能够保持相当长的时间。”

“果真能够如此，那又将会是如何呢——工作进度突飞猛进，时间支配上游刃有余，事业与生活都成为人生真正的享受。”

值得庆幸的是，随着近些年来脑科学、认知科学、精神医学等学科的发展，对这一问题的认识已经远远超出了以前的“性格决定论”。

比如说，我们已经可以断定：位于我们每个人两个太阳穴之间偏上位置的脑部是与人的注意力关系最密切的部分。

在这里，一旦去甲肾上腺素的分泌受到了影响，注意力就会在转瞬之间烟消云散，人的精神一下子变得好像一盘散沙，连注意力测试的成绩也一落千丈。

如果多巴胺的代谢受到影响，后果也是一样的。

因此，能够练就刺激两太阳穴之间去甲肾上腺素分泌和多巴胺代谢的方法，自然也就成为造就“超脑（能够发挥绝佳注意力的脑）”的不二法门。

比如说，做一些让脑变得活跃起来的“脑体操”，这种训练对“超脑”的构筑是至关重要的；再比如说，慢条斯理地刮刮胡子，也是能够刺激去甲肾上腺素分泌和多巴胺代谢的好方法。

当然，要把这些知识和窍门运用到我们身上，还需要一些别出心裁的技巧。

这本书就像一座桥梁，让这些好办法能够走进我们的日常生活。

本书的作用就是：把从脑科学、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，最后转变成在日常生活中方便实用的“超脑妙法”和“超脑训练”。

“超脑妙法”与“超脑训练”还会有一些意想不到的“副作用”。

“猛然间才发觉：房间里、桌子上、皮包内、衣柜中全乱成一团。”

“经常忘事情。”

“一做事就觉得累，就是懒得动。”

“从表面上看，上面这些症状好像与注意力无关，其实则不然，注意力低下就是这些症状的罪魁祸首。”

“别人都说我这人太琐碎了。”

“人家觉得我有点儿矫情，喜欢抬杠。”

“碰到不顺心的事或者感觉不痛快的时候，不是和别人闹别扭，就是找别人的碴儿。”

“无论去做什么还是不去做什么，一旦形成模式和习惯，就绝对不会轻易改变。”

“像这样执拗的表现实际上阻碍了大脑的活跃，也是影响注意力的绊脚石。”

有了“超脑妙法”与“超脑训练”，像“不收拾东西”、“忘事情”、“疲劳感”、“固执己见”这样的问题就会迎刃而解，让我们的大脑得到最大程度的使用和开发。

## <<30种大脑训练方法>>

### 内容概要

在生活和工作中，我们往往会遇到做事丢三落四或者固执己见人，有没有想到这其实是由于注意力不够集中或者过于集中引的呢？

如果能够做到心无旁骛、专心致志，那么就可以在工作突飞猛进，在时间支配上游刃有余。

本书将从脑科学、认知科、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，述了方便实用而又行之有效的30种提升注意力的方法，并配上动有趣的图片和测试，从而帮助读者学会高效使用大脑，让注力得到大幅度的提高。

## <<30种大脑训练方法>>

### 作者简介

筱原菊纪，东京大学教育研究科（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II》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。

## &lt;&lt;30种大脑训练方法&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 从脑科学来认识注意力 注意力是什么第2章 “超脑”在清晨形成 第1招 闭目深呼吸  
第2招 看朝阳、沐晨光 第3招 从睡梦中醒来时要缓慢地刺激身体 第4招 正确地站立与行走第3  
章 瞬间进入“超脑”状态 第5招 掌拍大腿 第6招 转动眼球 第7招 后上方模拟俯瞰 第8招  
勾画步骤示意图 第9招 设定适度的时间目标 第10招 设立意识隔离带、阻断多余信息 第11招  
最大限度地进行自我心理暗示 第12招 找到自己的条件反射方式 第13招 在工作中留出喝茶  
时间 第14招 无论如何也不能集中精力时要学会放弃第4章 锻炼前额叶与修炼“超脑” 第15招  
步行法 第16招 慢动作健身法 第17招 模型制作等手工作业 第18招 仿真游戏和对战游戏  
第19招 学会发现和赞美别人的优点第5章 打造“超脑”的前额叶训练 第20招 前额叶训练方式  
第1式 急转弯测试 第2式 一心二用 第3式 数字数 第4式 倒背如流 第5式 押韵字脑筋锻  
炼法 第6式 左右互搏 第7式 前后上下 第8式 新闻体操第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 第22招 出门旅行,接触大自然 第23招 把握自己的  
注意力高峰 第24招 彻底戒烟,适度饮酒第7章 支撑“超脑”的积极人生观 第25招 对令人不快  
的问题冠以“爱称” 第26招 对自己和他人都要不吝褒奖 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 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 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 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后记

## &lt;&lt;30种大脑训练方法&gt;&gt;

## 章节摘录

一日之际在于晨，赶快开始吧！

早晨刚开始做事往往是干劲十足的，如果诸事顺利的话就顺其自然好了，没有什么需要特别注意的。

可是，一旦开始做一件事，就会有别的工作括进来分散您的注意力。

而当您去做这件工作时，又会有新的事情出现……于是前前后后冒出来的一堆工作令您手足无措，不知从何入手。

于是本来最重要的事不知怎么就被推到了最后，一件件事情都半途而废。

对于属于A类型——专心不足倾向的您，最容易出现这种情况。

这时您要做的就是坐到桌边来，在开始工作之前先闭目静心。

只是一个简简单单的小动作就可以一下子集中您的注意力。

其原因在于：这种类型的人在做事情的时候，脑部的血液反而不如在安安静静、什么也不做的时候更容易运行顺畅，特别是额叶外侧部。

额叶外侧部就位于您的两侧太阳穴稍微向上一点的地方，就是动画片《聪明的一休》里面，一休和尚用两手食指在头顶画圈的那个位置。

一休非常准确地指出了这一“智”的中枢。

因此，专心不足倾向的A类型人只要闭上双眼安安静静地待一会儿，额叶外侧就会得到“充电”，注意力也就容易集中起来了。

只要闭上双眼就能使额叶外侧得以活跃，这可是赋予专心不足倾向的A类型人的专用特权，一定要好好加以利用哟。

接下来是不是该像一休一样在头顶上画圈了呢？

悠长的腹式呼吸 请闭上双眼后，深深地吸一口气。

此时应令腹部鼓起。

接着，用比吸入时更悠长的节奏长长地呼出这口气。

此时需腹肌用力使腹部瘪下去。

这样会将氧气更好地输送到额叶外侧，促使脑部活跃。

切记：这一呼吸过程只宜以重复5~10次为限。

这种以深吸气为主的呼吸属于“过度呼吸”，容易引起头晕眼花等症状，所以必须适量。

接着，在缓慢、悠长的呼吸中睁开双眼。

慢慢地巡视桌上和周围，决定最先做的工作，然后开始动手。

在以后的章节中我们还会另行说明：对于专心不足倾向的A类型人，行程表、顺序手册等应该是必备品，同时这也是一种视觉刺激手段。

## <<30种大脑训练方法>>

### 编辑推荐

通过“超脑妙法”和“超脑训练”，让大脑得到高效使用和开发！

30种在日常生活中方便实用的大脑训练方法 可以解决以下问题 疲劳感 忘记事情  
固执己见 不爱收拾东西 《30种大脑训练方法：提高你的注意力（修订本）》通过30种提高大  
脑注意力的方法让你的大脑受到专业的训练。

这30种训练方法的目的就是通过开发训练你的“超脑”，有效地提高你的注意力。

以下种种情况在我们的生活和工作中屡见不鲜：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，也很想认真听，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……

<<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>