

<<大脑潜能开发>>

图书基本信息

书名：<<大脑潜能开发>>

13位ISBN编号：9787509156476

10位ISBN编号：7509156475

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：肖峰 编

页数：259

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>

## <<大脑潜能开发>>

### 内容概要

《大脑潜能开发(脑灵有术66妙招修订版)》作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的著名心理学家肖峰教授，他综合介绍了国内外66妙招

334种开发大脑潜能的新理念、新方法、新技术。

包括全新视角、心理强智、休闲养脑、运动激活、学习强化、饮食营养等。

《大脑潜能开发(脑灵有术66妙招修订版)》重点论述了挑战自我、洞察直觉、经典实验、非常测试、转换思维、用脑艺术、健脑DIY、右脑课堂、直面压力、智力游戏、静坐卧思、记忆处方、手指锻炼、用脑规则等方式方法。

辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析、趣味盎然的心理自测，轻松愉快，科学实用。

感谢作者为广大读者提供了大脑潜能开发——脑灵有术的66妙招。

《大脑潜能开发(脑灵有术66妙招修订版)》适合中小学学生和家長阅读，也适合中小学图书收藏。

## <<大脑潜能开发>>

### 书籍目录

#### 第一部分 全新视角

##### 第1妙招 朗朗上心

全新视角 朗诵——一种有效的“思维体操”

游刃有余做好准备工作

模拟训练《春晓》和《囚歌》

温馨提示 朗诵技巧浅谈

他山之石 日本越来越多健身者投身于朗诵

相关欣赏 朗诵赞

##### 第2妙招 极限运动，让你的大脑释放激情

心理极限大脑也需要激情

挑战自我 充满魅力的极限运动

极限课堂人体潜能有多大

相关链接迷人的极限运动——攀岩

##### 第3妙招 彩票健脑法

全新视角 小彩票，大学问

多彩多姿 以游戏的心态玩彩

他山之石 小小彩票

相关链接概率统计学在彩票中的应用

##### 第4妙招 布艺小窝，健美你的大脑

布艺说法 布艺对大脑的影响

布艺搭配选择布艺应注意哪些

因布制宜 巧用布艺，空间更健康

相关链接如何保养布艺沙发

##### 第5妙招 抓住一闪而过的聪明

一念之间 直觉可靠吗

洞察直觉 揭开直觉的奥秘

非常测试 你是一个直觉很强的人吗

训练出击 培养你的直觉的训练

他山之石 可贵的直觉

##### 第6妙招 安安静静也能健脑

超觉静思 安安静静，神清目明

健脑DIY超觉静思训练法

温馨推荐 静坐姿势多多

非常测试 你的静思效果好吗

他山之石 读书人要静坐

##### 第7妙招 聪明是嚼出来的

经典实验 咀嚼是大脑的保健操

专家建议 硬食物是大脑的按摩师

咀嚼有道将细嚼慢咽进行到底

举一反三 异曲同工的健脑方式

相关链接注意你的牙齿保健

##### 第8妙招 神奇的梳子

个性生活 一位男士的牛角梳

梳通血脉梳子的功劳

梳理有方 梳头也要讲方法

## <<大脑潜能开发>>

贴心提醒选择适合你的梳子

相关链接让头发快速焕发光泽的方法

### 第二部分 心理强智

#### 第9妙招 积极思维有利健脑

脑内吗啡 快乐和积极思维增加脑内吗啡

乐观有序 乐观思维的训练三步程序法

转换思维 乐观思维举例

生活哲理还是有两个机会

非常测试 你是乐观主义者吗

#### 第10妙招 让你更加聪明的右脑操

右脑课堂右脑，聪明的源泉

健脑DIY让右脑发达起来的右脑操

非常测试 你属于左脑型人，还是右脑型人

相关链接 女性的右脑要胜男性一筹

### 第三部分 休闲养脑

### 第四部分 运动激活

### 第五部分 学习强化

### 第六部分 饮食营养

### 第七部分 其他开发

<<大脑潜能开发>>

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>