

<<清脑风暴>>

图书基本信息

书名：<<清脑风暴>>

13位ISBN编号：9787510414381

10位ISBN编号：7510414385

出版时间：2011-12

出版时间：新世界出版社

作者：张楚宇

页数：171

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>

<<清脑风暴>>

前言

没人愿意被称为傻瓜，但从某种意义上来说，我们绝大多数人都是傻瓜。

拿着电脑就只会玩纸牌和看网页聊天的人，其实只用了电脑百分之一不到的功能，到头来却说电脑没什么用。

这种人不是傻瓜是什么？

而我们在用自己脑子的时候，竟然也有着惊人类似的一幕：上学的时候记不住单词、上班的时候注意力不集中、生活中丢三落四、该聪明的时候犯糊涂……总是埋怨脑子不好使。

其实，不是电脑没什么用，不是脑子不好使，而是使用者不会用。

智力开发大行其道的今天，很多人不想让孩子输在人生的起跑线上，但往往忽略了成年人大脑的潜力开发。

随着年龄的递增、衰老的加剧，我们的注意力、记忆力似乎也一年比一年糟糕了，事情一多，真恨不能多长几个脑袋来想来记。

科学研究表明，人的大脑并不会因为身体的衰老而产生必然的老化。

相反，正确使用大脑，给予大脑适当的刺激，脑细胞内数以亿计的神经元反而会随着年龄的增长而增长。

如果说电脑的容量由硬盘大小决定，那么人脑的容量则是由脑细胞神经元之间的突触决定的。

硬盘的大小可以更新换代，而突触则是因为脑子使用的多，才会不断生成。

一般人大脑的记忆容量大约有6亿本书，相当于大型电脑存储量的120万倍，从这个意义上说，人脑的潜力是无限的。

除了从事脑力劳动和益智游戏可开发大脑潜力外，出色的心理调节能力、有效的情绪管理、良好的人际关系、健康的生活习惯等等，都会对大脑的潜力开发起到不可限量的作用。

从今天起，从现在起，不要再给自己不够聪明找借口了，你的脑子已经“偷懒”得够久了，是时候让“它”良好运转起来，为你的工作和生活好好服务了。

<<清脑风暴>>

内容概要

《清脑风暴》向读者提供了46种能起到健脑作用的简单日常生活法则。

让看似费劲而又不知从何着手的健脑工作变得像吃饭、喝水一样地轻而易举。

现代生活中，人们难免会背负一些工作和学习上的压力，因此，让自己拥有一个时刻保持着清醒状态的聪明大脑，便显得尤为必要。

然而，虽然健脑工作很重要，但如何着手进行却是个难题：保健药物过于昂贵，还不能保证没有副作用；专门的健脑练习太花时间，而且还不见得能坚持下去……《清脑风暴》作者张楚宇以各种实际案例为引，总结出多套具备超强实用性的健脑方案，读者可以选择适合自己的方式，在任何时间锻炼自己的大脑，从生活的方方面面开始注意，做自己的大脑调理师。

<<清脑风暴>>

作者简介

张楚宇

中华心理咨询协会会员，心理学研究员。

从业近十年，问鼎东南亚心理咨询工作室首席咨询师。

经常在各大院校、教育机构、企业单位进行心理疏导及咨询工作。

对各类心理健康及潜力激发问题有独到研究。

其著作《人生三味药》、《人生必做的N个测试》等书在大陆及东南亚市场持续热销。

<<清脑风暴>>

书籍目录

Chapter 1：自我催眠——心理战术第一章：自我调节的方法 1、好脑子是夸出来的 2、白日梦可补脑 3、不会转弯的脑子不是好脑子 4、视野决定脑容量 5、难题面前，让大脑喘口气 6、尊重你大脑的个性第二章：亦正亦邪的情绪 7、你了解大脑的脾气吗？
8、坏情绪并非一无是处 9、抑郁囚禁了脑细胞 10、相信大脑，它就不会让你失望 11、兴奋之余谨防大脑失控第三章：人际关系拓展活力 12、大脑也需要联机 13、没话找话是个好习惯 14、敌对情绪对大脑无益 15、最无趣的人也能帮你锻炼大脑 16、你剥夺了大脑倾听的权利吗？

Chapter 2：清脑拓展特训——绝不空转第四章：给你的大脑来个特训 17、给大脑一个劳逸结合的习惯 18、双脑双赢 19、刺激感官，训练大脑 20、给脑子一双隐形的翅膀——想象力锻炼 21、怕麻烦的大脑没有机会进步第五章：删掉那些可恶的干扰 22、想当然就错了 23、避开思维惯性的黑洞 24、好奇让头脑永葆青春 25、你的大脑在偷懒吗？
26、定期清理思维垃圾第六章：收获一个清醒的大脑 27、用一分钟做十分钟的事情(剩下的九分钟用来休息) 28、永远不会头昏脑胀 29、准时定量“喂饱”你的大脑 30、死记硬背费脑不健脑 31、锻炼大脑的小游戏 32、会健脑的人都是不用花钱的Chapter 3：大脑的一天——调理之道第七章：饮食之道——吃出清醒 33、大脑早上最饥饿 34、想变傻你就每顿吃到撑 35、均衡营养最健脑 36、你在“毒害”大脑吗？
37、提神醒脑的东西不可滥 38、细嚼慢咽也能健脑？

第八章：节奏之道——动掉迟钝 39、掌握大脑的生物钟 40、动手动脚也健脑 41、小憩、午休都是养脑好习惯 42、失眠加速脑细胞老化 43、思想者，请你站起来第九章：保养之道——养出健康 44、最潮的休闲——脑部按摩 45、反其道而行之的益智运动 46、远离“污染”，给大脑一个清净的环境后记

<<清脑风暴>>

章节摘录

<<清脑风暴>>

编辑推荐

《清脑风暴》编辑推荐：既不麻烦又不烧钱的健脑方法！

46个最易操作的日常生活法则，脑力开发随时随地都能进行！

现代人的工作压力大，工作节奏快，生活却越来越混乱。

但让大脑一直超负荷运转毕竟不是长久之计，真正的聪明人懂得给大脑做一次清脑风暴，通过催眠、饮食、按摩等等看似五花八门，实则各有奇效的方法，给大脑做一个清脑特训，让大脑能够再次高速的运转，还自己一个清醒聪颖的大脑。

张楚宇的这本《清脑风暴》以实际案例为引，为读者提供具备超强实用性的清脑方案，读者可以选择适合自己的方式，在任何时间清醒自己的大脑，从生活的方方面面开始注意，做自己的大脑调理师。

<<清脑风暴>>

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>