

<<快准狠提升你的IQ>>

图书基本信息

书名：<<快准狠提升你的IQ>>

13位ISBN编号：9787536698093

10位ISBN编号：7536698097

出版时间：2008-10

出版时间：重庆出版社

作者：劳利斯

页数：255

译者：曾筱岚 周鹰

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>

<<快准狠提升你的IQ>>

前言

几乎所有的父母都希望自己的孩子健康、聪明、快乐、成就未来。

然而如果育儿方法不得当，就会事与愿违。

社会上形形色色的“育儿学”“育儿经”让家长眼花缭乱，无从选择，这也正是家长所苦恼和急于寻求“灵丹妙药”的缘由。

家长需要的是获得系统化、科学化、适用性强的育儿方法。

由周鹰、曾筱岚两人翻译的《快准狠提升你的IQ》一书，是一本集学术与通俗于一体的科普著作。

我翻阅了这本书的译稿后，被其内容的新颖性、科学性和实用性所吸引。

这本书既是一本具有较高学术水平的学术论著，又是一本通俗易懂的科普读本；既为从事心理学、教育学、营养学等学界的学者提供了崭新的具有科学价值的学术研究结果，又为广大相关领域的爱好者，特别是孩子的家长提供了具有科学性、指导性和实用性的教材。

此书内容生动、形式活泼多样、可读性强，是一部难得的好书。

<<快准狠提升你的IQ>>

内容概要

容颜易老，IQ常新 36年家庭合作实战经验，34个提高学习潜能经典案例，13个提升IQ速成窍门，13套IQ自测题，5种神奇呼吸法。

快：用简单易行的方法，为解决儿童多动症、注意力不集中、青春期叛逆、失眠、焦虑和情绪不稳等问题提出了效果卓著的大脑处方。

准：用大量的事实对提升智商的理论成果，如大脑整合排毒法、情绪营养战略和神经治疗补充剂等予以科学证实。

狠：用独特的视角，如蓝光唤醒、咀嚼口香糖和电子鼓乐等去挑战传统概念，告诉你：大脑潜力无限，智商可以改变。

<<快准狠提升你的IQ>>

作者简介

弗兰克·劳利斯博士

家庭潜能顾问、IQ实战专家、风靡全美的“菲尔博士秀”节目首席顾问、注意力缺失症及注意力缺陷多动症领域内的资深权威、劳利斯&皮威心理改变中心创办人、美国心理协会特别会员、畅销书作家

40年来，弗兰克·劳利斯博士一直致力于帮助父母最大化地发挥孩子的潜能。他为成千上万的父母提供了颇有价值治疗儿童注意力缺失症和注意力缺陷多动症的信息和解决方法，并为成千上万的父母和孩子提供了面对面的指导和咨询。

<<快准狠提升你的IQ>>

书籍目录

亚马逊读者五星级评论权威媒体推荐读者感谢信作者简介菲尔博士秀推荐序 推荐序 前言第1章 你完全可以改变自己 心理创伤者的福音 评估你的心理素质 你是独一无二的 挖掘自我潜能的科学依据 如何释放你的内在天赋 你也能创造“不可能”第2章 神奇的呼吸方法 你会呼吸吗 5种神奇的呼吸方法第3章 大脑排毒 大脑的毒性 你的大脑受到污染了吗 身体毒素的清道夫 激活体内的自然清洁酶 神经治疗补充剂 洗脑的天然方法第4章 健脑食物 让大脑饥饿一点 种健脑魔力食品 吃出好记性 吃出好心情 改善心情的食物第5章 唤醒大脑 BAUD电子鼓的启示 莫扎特效应 体育运动 聪明人喜欢的游戏 咀嚼可以提高智力第6章 如何提高睡眠质量 评估你的睡眠质量 恢复健康的睡眠模式 大脑放空, 平静入睡第7章 天才的六面 多面人格 评估你的人格模式 如何利用你的优势人格第8章 如何释放你的压力 危险的压力 测测你受到压力威胁了吗 安宁的两个基本方面 逃避恐惧的把戏 获得安宁的自我训练法第9章 提高你的情绪智能 成为自己的船长 你的思维方式正确吗 正确思维的黄金标准 正确思维习第10章 人际交往的魔力 解密人际交往的力量 警惕在培养能力过程中的陷阱 调整竞争心态 领导社会力量的技巧 打造支持你的团队第11章 创造力无极限 创造过程中大脑的工作原理 创意无限, 激情生活 发创造力的步骤 集体创造的力量第12章 让爱创造奇迹 爱情是创造力的发动机 爱是力量的源泉 爱情能量的来源 爱让大脑“燃烧”第13章 潜力绽放在有爱之家 家庭第一 三步法创建不可战胜的家庭 重建受创的国家 创造力决定未来后记 打破智力的界限附录 有助睡眠的技巧致谢 译者的话

<<快准狠提升你的IQ>>

章节摘录

第1章 你完全可以改变自己心智也许是你了解得最少却对你的生活有着最重要作用的一个方面，它不仅仅是身体的计算机或智力的中心，也是激情和喜悦之所在。

显然，它既是自我意识的源泉，也是人类心灵的所在地。

我之所以写这《快准狠提升你的IQ》，是想帮助你更好地了解你的心智，了解它的功能以及如何发挥出它的最大潜力。

我保证：一旦你对这些事情有了更好的了解，你就能够以更高的智力水平工作，给自己的生活带来更多的机会和快乐。

你已经具备了在更高层次取得成就的一切条件，正如人们所说的那样：钻石就在你家后院，答案就在你的头脑里面。

我所关心的是，由于大脑不能以最高的水平运转，所以很多人不能发挥出取得成功和实现自我价值所需的最大潜能。

身体或心理的创伤正在以各种难以察觉而又非常有害的方式影响着你的大脑。

我将为你提供一些信息，以确定你的大脑是否在发挥最大潜力。

然后，我会给你一些“微调”这个不可思议的“引擎”（大脑）的方法，正是这个“引擎”驱动着智力、推理、自我意识和人最本质的东西。

也许很多人知道我是“菲尔博士秀”这个电视节目的首席顾问。

作为这样一个角色，我非常投入，认真去分析每一位嘉宾以及他们在节目中所讲的故事。

我将与你一起分享其中的一些故事和一些发生在幕后的事情，这些事件之所以没有播出，也许是因为时间或计划的原因，也许仅仅是因为它们发生在摄像机镜头之外。

其中一个有趣的故事是关于马克的。

马克35岁，是一家软件公司的总经理。

11岁那年，马克在一次交通事故中受伤。

一个醉酒的司机在以每小时70多英里的速度行驶时撞倒了一个停车标志，同时从侧面撞到一辆家用小轿车上，马克就在这辆小轿车里面。

他妈妈当场死亡，他的左腿和髌关节被压伤了。

经过多次手术和痛苦的康复治疗后，马克最终可以恢复行动能力了。

事实上，他在中学和大学里一直都是一个表现极佳的游泳运动员。

马克之所以能取得那么好的体育成绩，是因为他具有惊人的自控能力和动力。

他把这些优点也运用到学习中，却没有取得同样的效果。

他的学习成绩一般，从中学到社区大学，每次考试都只能拿到C等的平均成绩。

他学习很用功，希望自己的学习成绩和体育成绩一样优秀。

虽然他一直都有这种学习动机，但他很难集中注意力，并且老是记不住东西。

在6个学期中，竟然有2个学期历史和代数不及格。

中学阶段，马克只有3个要好的朋友，而他们都具有相同的坏名声——可能的退学者。

后来，他们确实都在16岁的时候退学了。

要不是对体育抱有浓厚的兴趣，马克的命运也会和他们一样。

在社区大学上学期间，他经常独来独往，但在精神方面，玛丽给了他很大的支持。

后来，玛丽成了他的妻子。

在学习方面，玛丽也给了马克很大的帮助。

她与马克选修了同一门计算机课程，就是为了帮他通过考试。

为了辅导他，玛丽不知道度过了多少个不眠之夜。

尽管如此，他在学习上还是举步维艰，并且他们的婚姻也失败了。

离婚和力争大学毕业的压力最终迫使马克去向别人寻求帮助。

他开始怀疑自己患有ADHD（attentiondeficithyperactivitydisorder，注意力缺陷多动症）。

我被他不同寻常的经历以及我在其他类似病例中目睹的那种可能出现的精神崩溃所震撼，我认为他的

<<快准狠提升你的IQ>>

事例也许可以成为“菲尔博士秀”这个节目的一部分。

马克并没有患注意力缺陷多动症，但他的大脑受过撞击，从而在行为上表现出了与注意力缺陷多动症类似的症状。

别忘了，这是一个意志非常坚定的年轻运动员，他身体健康，内心坚强。

他在11岁那年的车祸中受了重伤，但由于当时他年龄太小，又担心他患上药物依赖症，所以医生没有给他使用特别有效的止痛药。

因此，马克用自己惊人的自控能力和决心来缓解疼痛，使大脑和身体感觉不到疼痛。

他发现，他可以在心理上把自己分离开来，他可以把他的心放到另外一个世界中去，从而让自己感觉不到疼痛。

这的确是一项非凡的心理本领。

后来，他又用同一种心理力量让自己成为了一个颇具竞争力的游泳选手。

权威链接如果女性在怀孕期间患有创伤后应激障碍症，通常其产下的婴儿就会像母亲一样，荷尔蒙可体松的浓度异乎寻常地低，这也许可以从某种程度上解释为什么这些孩子容易患上注意力缺失症。

[摘自：《内分泌学》（Endocrinology），2005年7月]具有讽刺意义的是，用心理控制来战胜疼痛的方法不仅是导致他在体育方面成功的原因，或许也正是他学习和情感障碍的根源。

为了忍受车祸受伤带来的痛苦，马克已经学会让自己不去想任何会引起身体或情感不适的事情。

他可以把那些事情丢在一边，然后把他的注意力集中到其他事情上。

不幸的是，这成了一种反射行为，因此，每当遇到心理或情感挑战时，他的心智就会自动分离。

他给我讲述了他失败的婚姻，我可以从中了解到他确实是那样的人。

“我的心就是如此封闭，我不能告诉玛丽我怎么了。

我知道我需要更坦诚一些，但一想到要跟她说她嫁给了一个失败者、一个绝望的失败者时，我就会感到身体上的疼痛。

我干脆把自己想象成一个对任何事情都不在乎的人。

于是，她放弃了我，但我并不怪她。

”马克的治疗首先从跳舞和武术开始，因为这些练习可以刺激他的大脑和创造力。

他学会了特别的呼吸技巧和生物反馈放松法。

我们给了他一些建议，以便让他学会如何摆脱自我欺骗的困境。

他发现，伴随着身体疼痛而出现的恐惧与沮丧使他不能最大限度地利用自己的心智，因此，他学会了更健康的应对策略。

掌握了所有的呼吸技巧与放松方法后，马克觉得受益匪浅：注意力的集中度和记忆力大大提高，学习成绩也不断上升。

最重要的是，他的“情感智商”迅速提高了——他恢复了自信心和乐观的生活态度。

没过一年，他就大学毕业了，并成立了自己的软件公司，同时他和前妻玛丽破镜重圆。

安妮讲述了另外一个关于大脑潜力没有充分发挥出来的故事。

从8岁到11岁，安妮一直受到叔叔的性骚扰。

虽然叔叔没有对她施暴，但他常常会用自己的身体在她身上擦来擦去，说她是一个多么坏的女孩，因为她总是让他兴奋。

安妮那时还是个孩子，叔叔的话让她认为自己应该对叔叔的反常行为负责，她开始相信自己是个邪恶的女孩。

可以想象，她后来的婚姻一再受挫。

她结过几次婚，每次那些男人都以她自我意识差为由而抛弃她。

之后，她发现自己和两个孩子只能靠社会福利度日。

但是，也许是命运的眷顾吧，她遇见了一位心理学家，这位心理学家帮助她了解并解决了消极的自我意识和婚姻问题。

安妮的叔叔在情感和心理上阻碍了她的成长。

通过治疗，她在情感上和心理上都成熟了起来，内心也充满了活力，她发现自己的智商很高。

随着自信心和对未来的乐观态度的增强，安妮生平第一次充分发挥出了自己的大脑潜能。

<<快准狠提升你的IQ>>

之后，她在一所法律学校上学，毕业后成为了一名优秀的律师，专门接手有关虐待女性的案子。心理创伤者的福音马克和安妮都拥有很高的智商和很强的意志力，在经历童年时期的创伤时，他们本能地重构大脑，以便能够应付身体上和精神上的痛苦。

这个重构大脑的过程叫做神经重塑。

它不仅仅是一种心理过程，实际上，它是发生在细胞层面上的，因此，它既是生理的也是神经的活动。

。可想而知，神经重塑会给经历这个过程的人带去各种各样的混乱。

这种重构会改变大脑各部分之间的链接，减少大脑所能接受的信息输入量，从而限制了我们能作出回应的选择范围。

如果你曾经试过让你的电脑自己转换到“安全模式”，那么你就会知道这种重构是怎么回事了。

在这种保护模式里，电脑仍然可以执行一些基本的功能，但是不能执行更高级的功能。

情系中国根据唐山地震的经验，灾难过后的幸存者、死伤者的家属、参与救援者患上心理创伤后应激障碍（PTSD）的几率高达23%。

心理专家提醒，对幸存者、死难者亲属、参与救援者可进行心理危机干预。

调查发现，母孕期遭受过地震应激的胎儿，成人后其情绪状态、智力水平和脑结构，均较对照组有明显的异常变化。

当我们像马克和安妮那样经受创伤时，大脑就会发生类似的变化。

大脑会切断与身体或精神疼痛的链接，会让他们感觉不到疼痛。

但是，在这种心理的“安全模式”——一种“轻微”的昏迷状态里，他们也不会感到快乐、乐观，同时也不能最大限度地发挥智力。

幸运的是，你可以让电脑退出安全模式，同样，你也有办法让你的大脑退出“安全模式”，只要你掌握必要的技能和专业知识。

北得克萨斯大学（University of North Texas）的艾丽西亚·汤森（Alicia Townsend）在完成了对那些童年时曾受到性骚扰的成年人的QEEG（quantitative electroencephalogram，定量脑电图分析）后，在她的博士论文中论证了这种现象。

她发现，与一般没有受过创伤的普通大脑相比，这些人的大脑相干性（大脑神经传输）较差，大脑活动量普遍减少， α 活动（放松与安慰）减少。

此外，天然神经毒素可体松（cortisol，或称为皮质醇，是一种压力荷尔蒙，当一个人在受伤或有压力的情况下，肾上腺会分泌可体松来协助身体恢复正常功能。

但是，这个荷尔蒙的效应却不仅如此，它也可以降低免疫系统的活性、促进短期的记忆力等。

——译者注）的含量升高。

这些发现证明：心理创伤会影响我们的生理活动以及我们的大脑在以后生活中的功能。

马克和安妮所经历过的这些心理创伤已经成为广泛研究的课题。

从美国心理健康学会（National Institute of Mental Health）资助的最近一次调查中发现，大约一半的美国人在14岁以前至少经历过一次情感创伤，但很少会有人去寻求医学治疗。

由此造成的最常见的失调就是沮丧、焦虑和恐惧症。

我有很多病人，他们的故事与马克和安妮的故事类似，而我的工作就是致力于了解身体和心理创伤造成的影响。

我知道让那些遭受心理创伤的人康复的最有效的方法，这个方法分为3个最基本的步骤：1. 重新启动智能；2. 消除情感障碍；3. 开发心智的真正潜能，激发创造力，创造新的机遇。

你是否想知道为什么那么多类似“领先”（HeadStart）一样用意良好且具有宣传性的项目取得的成功那么有限？

你是否想知道为什么心理治疗法的成功率最多只有50%，而戒毒康复项目的成功率也只有10%~15%？

原因就在于这些项目没有着手去处理那些会限制大脑功能发挥的潜在环境或情感障碍。

在开始理性学习之前，我们首先要进行一项“大脑训练计划”。

通常，我们的大脑都没有发挥出全部的潜能。

<<快准狠提升你的IQ>>

用汽车进行类比，你开着汽车爬山，但是6个汽缸中只有4个能起作用，不管你给这个被损害的发动机加多少油，它都不能发挥最大的马力。

对于经受过某种创伤或重构的大脑来说，情况也是如此。

在得到足够的能量爬上任何一座山之前，你必须从神经方面开发你的全部潜能。

如果情感方面的障碍或因为要应付功能减弱而使你心力交瘁，那么，要让你的大脑发挥最佳功能，几乎就是不可能的事了。

每个经受过暴力、性骚扰、重创或人际关系失调的人可能也经受过某种程度的神经创伤。

由于身体或心理的障碍而受到侮辱的学生在校期间通常表现出压力大、焦虑和沮丧。

在这个最敏感的年龄段，由于老师对他们的敌对态度或评头论足，有些孩子被诊断患有创伤后应激障碍症。

那些心理功能已经开始衰退的人最易于遭受到进一步的打击。

注意力缺失症、强迫症、学习障碍和其他心理障碍让大脑更难以在心理上和情感上发挥最佳的功能。

由于这些人正患有上面提到的这些病症，所以他们的防卫系统已经崩溃，即使只给他们的大脑一点点压力，他们都会失去更多的智能。

在成长的关键时期，家人、同学、老师或教练一句简单的负面评论就会使这些敏感的年轻人迷失方向。

令人遗憾的是，没有多少人意识到这一点：虽然他们不能控制那些降临在他们身上的外在事物，但他们却可以控制自己如何从内心对其作出回应。

我们对自己所造成的伤害往往比别人带给我们的伤害要大得多。

大脑的“安全模式”是在压力很大时保护心智的一种自然方法。

但这不是一种恒久的状况，不会阻碍你成为你本来可以成为的那种富有创造力、快乐、喜欢冒险的聪明人。

当你的心智没有发挥出最大功能的时候，你不仅会更加脆弱，而且会更难找到解决问题的方法，因此，问题往往会变得更加复杂。

因为你的大脑没有抵抗能力，所以噩梦和恐惧症会导致强迫性、偏执狂的行为和沮丧的情绪；因为你不知道应该怎样去进行解决冲突和控制攻击性行为所需的内心对话，人际关系方面的问题也就会变得更加复杂。

人们常常声称自己是受害者，因此对自己的行为不负责任，而这样做只会让他们的情况更加严重，他们会继续作出与配偶、工作、金钱、毒品和酒有关的错误的选择和不明智的决定。

这听起来是不是和你所面临的情况有点类似呢？

如果你感觉自己的生活正在下降，遇到了障碍或是陷入了困境，很可能就是因为你的心智由于某种原因没能发挥出最佳水平。

陷入困境的感觉表明你的大脑模式被卡在了某个圈里，因而你就会不断地重复那些相同的徒劳无功的行为，而且每一次得到的都是同样的令人伤心的结果。

没有人想要那样生活。

但是，人们经常会心有余而力不足，因此他们找不到出路。

芭芭拉是在我早期职业生涯中来到我心理病房的一个可怕的病人。

我是最后几个去鉴定是否还有对她有效的治疗方法的人之一。

她是一个吸毒成瘾者，正忍受着自我否定和恐惧的煎熬。

然而，在她身上，我仍然能看到一些力量和决心的迹象，这些迹象让我对她的治疗产生了希望。

她性格叛逆，因此我让她和我一起合作。

我告诉她，我相信她比其他任何医生想象的要聪明得多。

我答应首先把测试结果告诉她，她同意让我对她进行测试。

第二天芭芭拉来找我时，我告诉她，科学的诊断结果是，她是一个“令人不快的挑剔的人”。

“你最后可能变得孤独而且无依无靠。

”我说。

她很惊恐。

<<快准狠提升你的IQ>>

我告诉她，她正越陷越深，在这种困境里，人们通常不会改变那种自我毁灭的方式，他们只会变得“更加如此”。

然后，我又告诉她，我认为她还有希望。

我给她的建议与这《快准狠提升你的IQ》提供给你的建议是一样的。

我们都在改变自己的内在力量。

芭芭拉的绰号是“瘾君子”，但这只是别人强加给她的称呼。

这只是一种描述，不等于“宣判死刑”。

她没有必要去接受这个绰号，她可以拒绝它，重新创造自己的世界。

之后，芭芭拉又来过我的办公室3次，确定她最后的诊断结果。

最后她跟我说，她已经准备好摆脱这个绰号了，她同意接受我的3次会面提议。

和我所想的一样，她具有改变自己人生的意志。

她拒绝与那些认为她永远无法摆脱瘾君子命运的人合作，她清除了面前的罗网，让大脑发挥出前所未有的水平。

后来，她成为了她所在社区最具创造力和多产的艺术师之一。

评估你的心理素质你未来的计划是什么？

你是否正身处困境？

你是否仍然梦想取得大学学位、职业证书或某种资格证书？

你想拥有更完美的婚姻或更幸福的家庭吗？

你是否有妨碍自己实现计划或目标的某种嗜好或困惑？

做下面这个快速测试，看看你的智力、情感或创造力是否正受到某种你自己还没有意识到的状况的阻碍。

<<快准狠提升你的IQ>>

后记

如果要探讨如何提高认知能力的内容和练习，那我可能得继续写上三四卷，但我就此停笔，因为这些都是我经过多年研究之后可以向你推荐的最有效的活动。

现在有，将来也会有可以从某种程度上提高认知功能的药物，而且它们无疑都会有效。

有朝一日，每个人的大脑，包括我自己的，都将在一生中发挥出百分之百的功能，我期待着那一天的到来。

我关心的是，当你开始由于某些原因而摄入外界物质时，你一定要十分确信自己希望它起到什么作用，但你注定会吃惊的，因为可能会出现一些你不希望得到的结果。

秘诀在于平衡。

比如，今天有些药物可以加强你的记忆，但有些事情是我不想记住的。

我不想记住我在橄榄球比赛中4次摔破鼻子时的痛苦，我不想记住爸爸的生意失败时我在他脸上看到的沮丧。

你的大脑有能力决定你需要记住什么，忘记什么。

这种能力就是母亲在产后几个小时内就能忘记生产的痛苦的自然方法。

实际上，电击是治疗抑郁最有效的方式之一，这种方法可以破坏记忆。

<<快准狠提升你的IQ>>

媒体关注与评论

在《快准狠提升你的IQ》中，劳利斯博士应用前所未有的研究成果，告诉人们如何通过自身优势和创造力去迎接每个挑战。

我坚信《快准狠提升你的IQ》将使你受益匪浅。

——著名心理学家 菲尔·麦格劳博士在《快准狠提升你的IQ》中，劳利斯博士通过大量实例和科学依据，从营养学、环境学、生理学、心理学等领域，用独特的视角向人们展示了激发大脑活力、开发大脑潜能的技巧和秘诀。

这是一本难得的好书。

——首都儿科研究所副研究员 谢晓桦《快准狠提升你的IQ》在剖析我们习以为常的不健康心理的同时，引导我们挖掘自我潜能，唤醒大脑，释放出内在天赋，让我们也能创造“不可能”。

这也是一本适用于处理日常生活压力、心理和生理等问题的自助工具书。

——虹霖工作室高级心理咨询师 虹霖

<<快准狠提升你的IQ>>

编辑推荐

《快准狠提升你的IQ》是一本易于所有人应用并充分挖掘个人潜力的神奇书籍。每年都会诊断出上百万个儿童多动症和智力障碍患者，父母们一直在努力寻找能够帮助孩子突破其智力瓶颈的解决办法。

同时那些曾经深受顽固的思想障碍困惑的成年人们，将试图找寻如何从容自如的去衡量和应付任何事情的方法。

为了满足社会的迫切需要，劳利斯博士作为首席心理学家，通过每一天的观察实践，最终完成此书，为那些本应成功但未成功的人们提供了强有力的支持。

《快准狠提升你的IQ》在畅销书《注意力缺失症解答》（TheADDAnswer）中，弗兰克·劳利斯博士提供了上千种有价值的信息，告诉读者如何去看待和治疗儿童注意力缺陷障碍症（俗称儿童多动症）。

如今他再次分享其丰富的专家意见，告诉读者如何去释放大脑智力。

通过其十三种前所未有的方法，劳利斯博士提供了一套清晰、简单易执行的策略去克服那些阻碍你成功的思想包袱。

通过大量的真实案例表述，可以看到用这些简单的方法是如何改变生活的。

通过多年的临床研究，他提出了一系列关于智力、身体以及精神方面的计划方案，其中又包括了呼吸练习和营养忠告。

《快准狠提升你的IQ》共介绍了十三种提高孩子智商的方法，其中有三种奇特方法：在孩子的卧室里安装一盏蓝光灯，用蓝光灯把孩子叫醒；教孩子使用两个鼻孔交替呼吸；鼓励孩子多咀嚼口香糖。

用蓝光灯把孩子叫醒弗兰克·劳利斯博士强调，一日之始是子女学业表现成败的关键。

告诉人们每天早上叫醒孩子的方式也许就是导致他们成功或者失败的关键，使用蓝光灯叫醒孩子就可以提高其脑部功能。

书中介绍道：“如果每天早上你想用一种很积极有效的方式来叫醒孩子，最好的办法也许就是把一盏蓝光灯放到他们的眼前。

因为孩子的眼睛受到这种蓝光的刺激后，即使当时他们正闭着眼睛，他们的部分大脑也会受到一定的刺激。

”俩鼻孔交替呼吸法劳利斯博士在书中还建议孩子们使用两个鼻孔交替着来呼吸，这种呼吸技巧会使大脑充分吸收氧气，从而提高考试分数。

他解释道：“当人感到恐惧、面临考试或者面对挑战的时候，都会呼吸困难，这是很自然的现象。

对此如果老师花费5分钟甚至10分钟的时间来教学生怎样去调整呼吸，将会对他们的学习有所帮助。

”咀嚼口香糖虽然上课咀嚼口香糖可能是让每一位老师恼火的事情，但劳利斯博士却说，咀嚼口香糖也是提高孩子学习成绩的一个方法。

他说：“当你在咀嚼口香糖的时候会有一种节奏感，你的下巴在来回活动的同时，体内也在进行着某种舞蹈。

”实际上，咀嚼口香糖可以帮助孩子们记住课堂的内容，并开阔他们的呼吸范围。

劳利斯博士说：“我们发现，如果你用嘴呼吸的话，你的智商分数确实会降低。

因此，你需要真正地使用鼻子来呼吸，而咀嚼口香糖恰恰能帮助你做到这一点。

”大脑潜力无限，智商可以改变。

人类在生理上会受到诸多限制，但在心理上却能超越极限，实现自己不敢想象的愿望。

亚马逊读者五星推荐图书，纽约时报畅销书。

风靡全美的访谈类节目“菲尔博士秀”主持人，菲尔·麦格劳博士，汶川大地震远程心理援助辅导员虹霖，首都儿科研究所副研究员谢晓桦。

打造和谐家庭的实用宝典你其实可以更快乐你的孩子其实可以更优秀你的婚姻和家庭其实可以更美满幸福人类在生理上会受到诸多限制，但在心理上却能超越极限，实现自己不敢想象的愿望。

<<快准狠提升你的IQ>>

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>