

<<大脑也要练瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<大脑也要练瑜伽>>

13位ISBN编号：9787545900811

10位ISBN编号：7545900812

出版时间：2009

出版时间：鹭江出版社

作者：鼎革

页数：147

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>

<<大脑也要练瑜伽>>

前言

在社会的发展与变革中酝酿并产生了一种风暴，这源于思维扭转而产生的强大效应，充分利用这种风暴可以让我们掌控整个世界的变化。

互联网发展到了WEB 2.0阶段，我们从传统的“获取信息”阶段转化到“贡献信息”阶段，角色的转变让我们对思维的认识更进了一步，新的思维风暴就在这样的背景下产生了。

人的大脑可能是现存最复杂的一种装置，研究人类的思维也许比研究宇宙更困难。

没有大脑的活动，就没有人类的艺术、科学、哲学和爱情，也不会有人类的仇恨与战争。

人类为了生存将面临很多挑战。

从出生到死亡，我们随时都为机遇与挑战而准备着。

对待机遇，我们应当怎样去把握？

对待挑战，我们应当怎样去面对？

这都是很棘手的问题。

我们发现，由于不同的人对知识掌握的类型和程度不同，导致观察事物的方式与处理问题的方法不同。

例如，对待死亡这个问题时，有的人很坦然，有的人却很惧怕，这属于不同的人的认知问题。

总之，一千个人眼中有一千个哈姆雷特。

在社会现实中，很多东西是我们无法改变的，我们唯一可以把握的就是我们的思维。

改变思维，就意味着改变人生。

中午还在北京的东方银座写字楼上与人争执，下午就已经溜达到了上海中山公园旁的酒吧听爵士乐，时间与空间的距离被浓缩到最短，所带来的思维上的冲击能否适应这种改变呢？

实际上，生活在城市里的人们都是在如此这般地活着，工作谈多了，需要生活上的情趣来润滑；生活上的唠叨话语，又需要工作的节奏来调节。

本书的目的就是让你掌握思维运行的方式，增加创新能力，从而让你的生活、工作和学习更有效率，减少或避免许多不必要的麻烦，轻松解决棘手问题。

在信息爆炸时代，你完全可以做到转化思维观点，用独特的眼光去对待、预测、分析、处理问题。

这本书将告诉你怎样使用自己的大脑去解决工作与生活中遇到的问题，从而创造工作中从来没有的新鲜感，改变对世界的看法，最终获得心灵上的健康。

<<大脑也要练瑜伽>>

内容概要

在快节奏的现代生活中，你是否经常因为用脑过度导致创造力不足？分析事物出现偏差，致使自己心情糟糕，要么终日浑浑噩噩，要么到处抓狂。这些由于大脑问题而导致麻烦的现象，我们称之为“工作缺氧”，俗称“大脑进水”。

现在，我们找到了一条通向创造性思维的便捷之径——让你的大脑练练瑜伽。

通过本书你会知道，创造性思维是完全可以训练出来的。

书中的每一章节都是一种创造性思维训练的方法，每一句话都可能燃起你灵感的火花。

相信这本书一定能够帮你突破思维的模式化，让你彻底告别“缺氧状态”，为你带来意想不到的惊喜和感悟。

<<大脑也要练瑜伽>>

作者简介

鼎革，毕业于中国人民解放军北京军医学院和南京政治学院，现负责全国数十家医院的市场策划工作。
曾担任时尚杂志特约撰稿人，策划并编写了《思维风暴》《Easy Study 2006个人知识管理》软件等，并联合《中国保健营养》杂志社，创办《如是》杂志，以自在生活为宗旨，倡导职业经

<<大脑也要练瑜伽>>

书籍目录

前言CHAPTER 01 你的工作缺氧了吗 怎样解决工作缺氧问题 哪个职位最缺氧CHAPTER 02 大脑秘密行动 思维的构成 左脑功能与右脑功能 左脑功能与右脑功能的转换CHAPTER 03 五花八门的思维 机械式思维（智慧中的木讷主义） 理解式思维（感性与理性的混合与冲突） 逻辑演绎思维（你也是福尔摩斯） 归纳思维（知识管理的最佳拍档） 启发式思维（苹果熟了） 顿悟式思维（禅宗妙法）CHAPTER 04 善用大脑就是艺术家 艺术家在追求什么 突破束缚你创造的两座“城墙” 准备一个Moleskine记事本CHAPTER 05 炮制你的独特视角 你与他之间有什么不同 怎样做到与一个人相似 人生旅途的地图CHAPTER 06 一种新型的分析法 ETRH分析法 ETRH的公式 ETRH的操控CHAPTER 07 ETRH中的自我分析 剖析你自己 学会建立自我意识 生理 需求与欲望 动机 气质 能力CHAPTER 08 博弈与六度的智慧 博弈论 六度理论CHAPTER 09 关于灵感的雨滴 九宫格 关键词 关键词的运用法门 进入读图时代 群脑图CHAPTER 10 图形无处不在 写来写去不如画来画去的奥秘：笔记 让你不再提笔忘字：温故而知新 萝卜开会的方便之门：Team Study不争吵 艺术科研之妙方：你的创作思路看得见 最佳决胜之道：做正确选择很Easy 演讲狂人的秘密武器：Presentation 做一个有条理的人：让计划赶得上变化 全脑图绘制方式 相关网站与软件CHAPTER 11 大脑也要练瑜伽 大脑瑜伽第一式：阅读的乐趣 大脑瑜伽第二式：参加一门情趣课程 大脑瑜伽第三式：用跑步激活大脑 大脑瑜伽第四式：下棋 大脑瑜伽第五式：参加艺术活动与旅行 大脑瑜伽第六式：做一次SPA 大脑瑜伽第七式：睡觉 大脑瑜伽第八式：禅修后记

<<大脑也要练瑜伽>>

章节摘录

插图：CHAPTER 01 你的工作缺氧了吗哪个职位最缺氧很多人都认为那些机械性工作的人士是不用动脑子的，更谈不上“工作缺氧”了。

这句话似乎带有“四肢发达，头脑简单”的歧视性观点。

其实，在各行各业的每个职务中都存在着“工作缺氧”的症状，甚至标榜自由主义的“SOHO一族”，或者所谓的“创意一族”，也经常为脑细胞的枯竭而大动肝火。

虽然每个行业与职务缺氧的原因各不相同，但导致的结果是一样的。

接下来，我们一同来审视身边各相关职务的工作状况，以及他们的“工作缺氧”程度。

缺氧职务排行榜（由低到高）第十名：行政与人力资源部人员人力资源部或者行政部门人员的工作是作出整个公司的人力需求计划，招聘、选择人员，进行有效组织、考核绩效、支付报酬及有效激励，结合组织与个人需要进行有效开发，以便实现最优组织绩效。

在中小型企业中，这个职位通常由秘书或者前台担任；而在大型企业中，人力资源部则几乎是整个企业运转的核心，企业文化也由这个部门传达到各个分支。

此部门的工作看似颇为简单，但与人打交道是最难的。

这个部门的人员的思维要集中在分析上，同时，由于企业文化的实施依靠这个部门，所以有创新性的人力资源部需要通过传达颇为有趣的企业理念，降低整个企业员工的疲劳度。

大量的分析工作与少量的创新性工作，致使人力资源部的工作者“工作缺氧”。

第九名：财务部 有一项非常权威的统计：财务部门员工的寿命要比企业其他部门员工的寿命短。

由于工作精度的要求，不能在账务上出现任何缺失与差错，手中各种琐碎的报表都要处理得当，导致财务部门的员工一直处于高度认真与紧张的工作环境中。

财务部门的工作机械性程度比较大，工作环境相对稳当，几乎不存在任何变化，因此，在“工作缺氧”排行榜上，这个部门排在了第九位。

<<大脑也要练瑜伽>>

后记

由于社会福利的不健全，焦虑成了人们为生计奔波的后遗症，人们时常会不知原因地出现内心的不安与恐惧，严重时甚至影响到生理机能，出现胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等状况。

焦虑已经成为办公室里的传染病，员工们经常愁眉苦脸，食欲不振，强颜欢笑。

避免这种状况发生的最好方法就是改变自己的工作环境，评估一下自己为什么会精疲力尽，时刻问自己：“为什么我会这么不快乐？

我改变什么才能快乐起来？

”车到山前必有路，人类在复杂的生活中难免会遇到各种各样的挫折与阻碍，我们能做到的就是坚持自己的信念，努力做好每一件事情，并能适当地做出调整与改变。

我们时刻要怀着一颗感恩的心去做每一件事情。

例如，你在吃饭前默默地说道：“感谢农民辛苦种植粮食，感谢厨师认真烹饪。

”请一定试试看，这样去做后，你会发现，餐饭原来是那么可口。

感恩是一种知足常乐的智慧，也是一种生活态度。

最后，我要感谢那些带给我们快乐的编辑与读者，祝你们工作顺利，家庭幸福。

<<大脑也要练瑜伽>>

编辑推荐

《大脑也要练瑜伽》由鹭江出版社出版。

让你的大脑“飞”起来！

！

瑜伽（YOGA）是一项古老而时尚的肢体运动，它融合了印度的古老哲学，可以让人在短时间内达到调节身心的目的。

你知道吗，我们的大脑也要经常练练瑜伽，这可以让在繁忙的工作中享受生命的永恒与快乐。

<<大脑也要练瑜伽>>

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>