

<<眼球視覺鍛鍊法>>

图书基本信息

书名：<<眼球視覺鍛鍊法>>

13位ISBN编号：9789861772745

10位ISBN编号：986177274X

出版时间：2011-7-6

出版公司：晨星出版有限公司

作者：內藤貴雄

译者：陳冠羽

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>

<<眼球視覺鍛鍊法>>

內容概要

日本最新沸騰話題！
新頭腦訓練書！

朝日NEWSSTATION特輯「心・技・體・眼」與電視「世界一受けたい授業」節目演出後，最受注目的話題

讓頭腦回轉提升10倍的影像訓練

能同時鍛鍊「眼睛」和「腦」，最適用於「提升頭腦運轉速度」、「預防癡呆」、「提升眼睛的功能」！

「視覺訓練」就是「創新」這種新思維的主因，而這樣的新思維已經在美國甚至全世界開始被普遍運用了。

只要用看的就能讓頭腦迅速活性化！

運用影像訓練，不管是通勤時間、空閒時間，就能簡單打造不衰退的頭腦！

對「提升學習力、記憶力、集中力」「速讀」「防止癡呆」「提升視覺機能」等都有效果！

訓練滿載！

不管幾歲，頭腦都能藉由鍛鍊活性化！

像這樣的人最適合影像訓練！

不想變癡呆

容易忘東忘西

經常記不住像人名之類的東西

想提高學習力、記憶力

想學會速讀力

想提高溝通能力

工作步驟能夠變得順利

想學會企劃力

想提升視覺能力

想提高運動能力...等

這本書.....

．能讓你瞭解腦部活性的具體方法

．只要「看」，就能簡單地提高你的速讀力、記憶力、集中力！

驗光師和一般的眼科醫生的差別，在於「視力衰退的原因，並不是因為肌力衰退，而是腦部衰退」這個思考點上，從使用「視覺訓練」的手法，以讓腦部活性化為基礎，恢復眼睛（視覺）機能。

本書中的「視覺訓練」是藉由「看」，就能讓腦袋迅速活性化，讓眼睛的運作（視覺機能）漸漸地變好。

只要眼睛變好，理所當然地，在工作或學習中使用的「速讀力」、「記憶力」、「集中力」等也能簡單地提高。

<<眼球視覺鍛鍊法>>

是世界最先進的訓練法。

「請從眼睛開始鍛鍊腦」到底是什麼意思？

就是想要鍛鍊腦部，藉由眼睛的刺激，是最有效率的方法。

為什麼說是最有效率呢？

因為人的情報收集，約有百分之八十是依賴眼睛。

人由五感（視覺、觸覺、嗅覺、味覺、聽覺）接受外部訊息。

為了讓腦部活性化，從外部的刺激（訊息）是必要且不可欠缺地。

人有約百分之八十的刺激（情報）是由眼睛接收。

也就是說，比起其他器官，刺激佔了資訊處理大半的「眼睛 = 視覺」，是鍛鍊腦部最有效率的方法！

眼睛是接收來自外接百分之八十資訊的器官，因此要鍛鍊腦部，就得從鍛鍊眼睛做起。

本書四大特色：

- 1.能刺激腦部，使頭腦靈活運轉、預防老年痴呆。
- 2.提高企畫、記憶與溝通能力。
- 3.透過訓練，讓眼睛變的更好，提高視覺功能。
- 4.最能夠有效鍛鍊大腦的方法「視覺訓練」。

<<眼球視覺鍛鍊法>>

作者簡介

內藤貴雄

在南加州畢業後，於加樂福尼亞取得開業執照。

回日本後，一邊開始從事孩童、專家、奧林匹克選手的眼睛照顧。

一邊在右腦開發界中高知名度的七田兒童學院的協力下，於全國各地成立針對學生、成人的右腦開發教室「Eplus-Gym」。

並且，在朝日NEWS STATION特輯「心・技・體以及眼」及日本電視台「世界一受けたい授業」等節目中演出，受到眾人注目。

<<眼球視覺鍛鍊法>>

書籍目錄

前言

第1章【入門篇】透過視覺訓練來鍛鍊頭腦！

- 視力都是在欺騙你！
- 透過眼睛的訓練，就能夠鍛鍊頭腦
- 關於眼睛的功能與「視覺訓練」的種類

第2章【基礎篇】轉動眼睛的訓練

- 首先鍛鍊眼睛的運動功能！

- 來檢查一下眼睛吧！

- 視覺訓練開始前的注意事項

第3章【應用篇】轉動眼睛的訓練

第4章【基礎篇】腦力提升的訓練

- 鍛鍊腦力（資訊處理能力）

第5章【應用篇】腦力提升的訓練

第6章【進階篇】綜合訓練集錦

<<眼球视觉锻炼法>>

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>