

<<運動改造大腦>>

图书基本信息

书名：<<運動改造大腦>>

13位ISBN编号：9789866807459

10位ISBN编号：9866807452

出版时间：2009-6

出版公司：野人文化股份有限公司

作者：John J. Ratey, Eric Hagerman

译者：謝維玲

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>

<<運動改造大腦>>

內容概要

為什麼有些人就是業績好人緣也好？
為什麼有些人就是會玩又會念書？
因為他們的大腦結構不一樣！
想改造失控的大腦嗎？
快繫上你的慢跑鞋，就能工作順利、課業進步、幸福快樂全部來！

只有會「動」的生物，才需要大腦！
做事老是鬼打牆、壓力大到想殺人憂鬱纏身、忘東忘西、無法專注，緊張焦慮殺很大 注意，你的腦細胞開始變少、海馬回變瘦、突觸萎縮、血清素快要不夠用啦！

聽聽「過動兒」約翰·瑞提醫師怎麼說！
本書首度公開革命性的大腦研究，透過美國高中的體育改革計畫、真實的案例與作者的親身經歷，證實「有氧運動」不只能鍛鍊肌肉，還能直接鍛鍊大腦，改造心智與智商，讓你更聰明、更快樂、更幸福！

運動能刺激腦幹，提供能量、熱情和動機，還能調節腦內神經傳導物質，改變我們既定的自我概念，穩定情緒，增進學習力。
請別再坐著憂鬱、碎碎念、想個不停，身體只要動起來，就能騙過大腦，增長腦細胞、避開消極因應中心，重新開拓新迴路，排除諸如焦慮、憂鬱、過動、成癮、經前症候群等困擾，還能減緩老化、預防阿茲海默症！

別懷疑，你絕對有能力改造自己的大腦！
想改善智商與心智？
先繫好你的慢跑鞋吧！

<<運動改造大腦>>

作者簡介

<<運動改造大腦>>

書籍目錄

【推薦序】讓孩子贏在體育課 洪蘭

【推薦序】別懷疑，就是這麼簡單 魏國珍

【推薦序】快站起來體驗 I Q、E Q 驚人的改變！
張金郎

【推薦序】給頑固的頭腦一次機會 蔡淳娟

【引言】重新建立身心連結

1. 歡迎加入革命：一則關於運動和大腦的個案研究
 2. 學習：增長你的腦細胞
 3. 壓力：最艱鉅的挑戰
 4. 焦慮：沒什麼好恐慌的
 5. 憂鬱：讓心情起飛
 6. 注意力不足：遠離分心障礙
 7. 成癮：拿回自己的主導權
 8. 荷爾蒙變化：對女性大腦健康的影響
 8. 老化：一條智慧之道
 9. 訓練計畫：塑造你的大腦
- 【後記】讓靈光繼續綻放
- 【名詞解釋】

<<運動改造大腦>>

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>