

<<成功者的大脑>>

图书基本信息

<<成功者的大脑>>

内容概要

[内容简介]

《成功者的大脑》一书作者认为，与传统的观念相反，成功与IQ、环境、经济状况、人脉网络等因素没什么关系，甚至跟运气也几乎无关。

成功的关键在于大脑。

你的大脑怎么运作决定了你的思维、感受和行动。

《成功者的大脑》作者结合最前沿的心理学和脑科学研究，走访几十位不同领域的成功者，发现成功者实现成功的方式可能非常不同，但他们的大脑具有相同的5种脑力工具。

锻炼这些脑力工具，每个人都能开发自己的成功者大脑。

利用8大成功要素可以塑造你的大脑，让它充分施展自己的潜能。

只要你愿意做最好的自己，请一定读读这本书。

用《成功者的大脑》做指导，你没有失败的理由。

[编辑推荐]

科学严谨 拥有强大的脑神经科学和心理学背景，作者中有一位是哈佛医学院的心理学家，还有一位是脑科学家，他们讲解每一个成功要素时都辅以证据确凿的最新相关科学研究。

轻松易读 以许多成功者的故事为例，说明成功要素如何发挥作用。

这些人中有明星也有普通人，他们都克服挑战，完成了自己认为人生中最重要事情，做到了最好的自己。

即学即用 “脑力激荡”专栏中有一些基于科学研究的小窍门，可以用来提升大脑成功的能力。

读者读到这些窍门后可以立刻使用，体验脑科学的力量。

湛庐文化出品。

<<成功者的大脑>>

作者简介

<<成功者的大脑>>

书籍目录

第一部分 揭秘成功者的大脑

第1章 透视大脑：成功者大脑与众不同

为什么有些人总能成功，而有些人则一直失败？

成功是天生的吗？

我们发现，成功者的大脑运作方式真的与普通大脑不同。

好消息是，每个人都可以“锻炼”出一个成功者的大脑。

专注再投入 大脑皮质

第2章 从心到脑：发现成功之旅

人类没有停止发现成功的脚步：亚里士多德始终相信心脏是最重要的思维器官；19世纪的颅相学家认为通过分析脑袋的外形就能知道一个人的天赋。

现代的功能性磁共振成像已经能让我们直观地看到成功者大脑运转的方式。

颅相学 布洛卡区 磁共振成像

第3章 脑力工具：成功者大脑的5个基本特点

成功者的成功方式不同，但他们的大脑具有一些共同的特点，我们称之为脑力工具。

有些大脑生来就拥有一部分或全部的脑力工具，这当然很好。

但其他人也不用灰心，几乎每个人能利用本书中介绍的方法来改善这些工具。

前额叶皮质 无能的双重打击

第二部分 打造成功者的大脑

第4章 成功要素1——自我意识：像成功者那样思考自我

你真的认识你自己吗？

朋友眼中的你与你自己眼中的你一致吗？

良好的自我意识感有助于你更好地理解你与世界上其他人的关系。

随着自我意识的增强，你能敏锐地觉察到如何能增加机会，创造有利于成功的环境。

镜像神经元 公众自我 真实自我

第5章 成功要素2——动机：培养成功的内驱力

动机就像满满一箱高级汽油，你可以用它来完成从规划路线、行驶到最终达到目标的整个过程。

始终保持被激励的状态，能够让你稳步迈向成功。

珍视内在回报，你能前进得更远。

动机三段式 心流 拖延症

第6章 成功要素3——专注：锁定重要的事情

尽管有1000多亿个神经元供我们调遣，但我们的注意力资源依然供不应求，所以如何分配神经资源很关键。

成功者通过将细节整合到宽泛的专注点中，大脑变得更灵活、更有创造力，也更富创新精神。

大脑中断 注意涣散 注意瞬脱

第7章 成功要素4——情绪平衡：让情绪发挥有利的作用

地球上的每一个人天生都能感受到情绪。

这是一种无法磨灭的人类体验。

成功者大脑与普通人大脑的区别在于成功者会以富有成效的方式来引导他们的情绪。

他们不会毫无节制或不假思索地宣泄情绪。

<<成功者的大脑>>

耶克斯—多德森定律 注意分配

第8章 成功要素5——记忆：“记”出来的成功大脑

记忆使你成为独一无二的你，你就是你记忆中所有经历的总和。

但记忆并不只是录像带。

成功者的大脑不只是在记忆中存储大量的信息，他们还运用过去的经验来构建新知识，从而改善未来的表现。

海马体 前瞻性的大脑 主动遗忘

第9章 成功要素6——复原力：重返成功

成功者跌倒后爬起来的次数至少比其他人多一次。

试着把失败想象成蹦床：每次弹回来时，你都储蓄了更多的动力。

下一次回弹可能就会带来成功。

事实上，失败常常是乔装改扮的新机会。

内控点 重塑失败

第10章 成功要素7——适应性：重塑大脑

出租车司机的海马体比普通人的明显大，但他们并不是一开始就这样。

他们在记忆繁杂路线的过程中，一个神经元一个神经元地构建起了更强大的大脑。

事实上，大脑的可塑性很强，就像肌肉一样，可以锻炼使它更发达。

神经可塑性 认知行为疗法

第11章 成功要素8——关爱大脑：保养、保护与改善大脑

成功者会很好地照顾自己的大脑。

他们给它喂食恰当的食物，让它有充足的睡眠和锻炼，就像对待他们的胸大肌或腹肌一样。

你对待大脑的方式将决定它的工作方式。

当你用心地照料自己的大脑时，它便会逐渐发展为成功者的大脑。

大脑脂肪 快速眼动睡眠

后记

译者后记

<<成功者的大脑>>

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>