

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

图书基本信息

书名：<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

13位ISBN编号：9787530861394

10位ISBN编号：7530861395

出版时间：2011-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：张巧凤

页数：429

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>

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

前言

根据国际脑研究组织（ISBO）公布的数据：93%的成功人士都是全脑得到充分开发的人。科学技术的飞速发展使我们生活在一个日新月异的时代，生活节奏也越来越快，工作要求越来越高，上班族中患抑郁症的人越来越多。迅速变化的世界对人们的认知能力提出了更高的要求，我们需要不断提升自己的大脑以适应这个新的世界。尤其是青少年朋友，在大脑思维还未“定型”时，就要有意识地对其进行开发，为以后的成功人生奠定良好的基础。人类最伟大的发现之一，就是对大脑无限潜能的认识。而人类面临的最重要的问题，就是对大脑潜能的开发。要想实现高效学习，富有成效的工作和完美生活，方法有很多，但最终都要依赖大脑能力的全面提升。令人欣慰的是，通过有意识的训练，我们的大脑可以得到更好的发展，变得更加聪明，更具有创造力，更能适应竞争越来越激烈的社会。

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

内容概要

本书分为七篇，全面介绍了大脑的生理机能和构成、左右脑优势比较、如何开发右脑潜能、提升创造力和记忆力的方法、高效阅读和学习的技巧以及延缓脑衰老的大脑保健法。书中既有理论知识，又有简单实用的训练方法，并结合了大量经典案例和游戏，配以丰富详细的插图，是一部生动有趣、理论联系实际读物。

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

书籍目录

第1篇 认识你的大脑 第1章 左脑，右脑分别掌控着哪些能力 你的大脑比你想象的厉害得多 三脑合一 脑子大就聪明吗 做梦时，大脑在做什么 体育运动产生高效能的脑细胞 为什么有的人心智不全却拥有特殊技能 左撇子更易患自体免疫疾病 大脑功能示意图 吸烟上瘾与大脑的秘密 大脑化学反应与抑郁症 午餐后的脑松懈 大脑的不同区域有不同的视觉分工 第2章 你属于左脑思维还是右脑思维 左脑与右脑优势比较 使用左手与右手的人 普通人与天才的用脑差异 你是“右脑人”还是“左脑人” 女性在语言方面比男性更为“平衡” 第3章 你还有多少潜能没有被开发 右脑开发程度 素读法打开右脑回路 右脑与创新思维 左侧身体训练法 左右脑协调训练法 听音乐开发右脑 冥想法 “只管背诵”法 快速翻书可以激发右脑潜意识 借助曼陀罗卡片激活右脑 制造适合学习的a波 三维观察训练 右脑训练——倒着画人脸第2篇 唤醒大脑潜能的有效途径第3篇 超右脑——记忆力的开发第4篇 右脑之创造力开发第5篇 语言与阅读能力开发第6篇 高效学习法第7篇 做好脑保健，减缓脑退化

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

章节摘录

插图：黑色思考帽是强调逻辑性的思考方法，它不像红色思考帽，对事物做出情绪化的、非理性的评价。

黑色思考帽所依赖的理由必须是放之四海皆准的理由，任何时候都能站得住脚。

用一个例子来说明：“降价不是一个好主意。

”——这是红色思考帽的说法；“从过去的经验看，有销售数据表明，降价并不能促进销售，使我们获得利润。

“——这是黑色思考帽的说法。

当人们戴上黑色思考帽的时候，更倾向于关注事物的消极和否定的方面。

这时会将关注的焦点集中在危险、困难等上面，更想了解为什么某些方式不正确或者不起作用。

这和黄色思考帽相反，黄色思考帽下更关注事物的利益所在。

两顶思考帽都只关心事物的某一方面，这是因为大脑在同一时间只能关注事物的一个方面。

从这个意义上，黑色思考帽把思考者从同时考虑事物的两个方面的难题中解放了出来，而只关注事物否定的一面。

要把黑色思考帽同白色思考帽区别开来，很多时候要依靠语境。

比如说“篮里只有三个苹果了”这样一个评价，你可以认为它是一个简单的事实陈述，这样它就是白色思考帽的一个评价；如果是在想吃苹果的人很多的情境下，这个评价就带有负面的色彩，它就是黑色思考帽的一个评价。

黑色思考帽显示出了谨慎、小心的重要性，它帮助人们决定是采用还是放弃一个建议。

因此，要想让每一个建议都得到充分的体现，就必须运用黑色思考帽进行透彻分析，这对我们做出正确的判断是十分有益的。

在开始的时候，它可以指出建议的弱点，使建议变得更完善。

某个建议中存在错误，黑色思考帽可以将它发现。

这样我们才可以结合以往经验，对风险有所判断，及时掌控未来可能出现的各种情况。

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

媒体关注与评论

人与人之间的区别，主要是脖子以上的区别。

大脑决定一切！

——比尔·盖茨想象和联想是记忆的两个最重要的因素。

每个人都可能记住他所经历的切书情，任何人只要掌握了正确的学习方法，都可以战为记忆天才！

——世界记忆之父托尼·博赞一个能思考的人，才是一个力量无边的人！

——巴尔扎克

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

编辑推荐

《哈佛剑桥全脑超能开发术》，将学到——如何活用左脑，开发右脑；怎样提升大腑的记忆能力和语言能力；如何提高思维能力和解决问题的能力；如何提升创造能力……无限奥秘尽在书中。

<<哈佛剑桥全脑超能开发术>>

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>