

<<激活右脑>>

图书基本信息

书名：<<激活右脑>>

13位ISBN编号：9787544228923

10位ISBN编号：7544228924

出版时间：2006-1

出版公司：南海出版公司

作者：儿玉光雄

页数：208

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>

## <<激活右脑>>

### 内容概要

大脑的能力不是与生俱有的，任何人都可以通过科学的训练，唤醒沉睡的右脑，激发出大脑潜在的能力，数百倍地提高学习、工作效率！

右脑开发权威、日本右脑开发第一人儿玉光雄博士开发的6种脑力训练方案，特别针对想像力、集中力、逻辑能力、记忆力、灵感能力与感觉运动能力这6种最重要的大脑机能，进行实用有效的思维训练，帮助你激活沉睡的右脑，进入左右脑协同工作的最佳状态，全面提升你的大脑潜能！

全面提升6种脑力的思维训练，激活的右脑！

## <<激活右脑>>

### 作者简介

儿玉光雄，美国加州大学工学博士。  
他是第一个提出“右脑IQ”概念的人，被誉为“日本右脑开发第一人”，长期致力于右脑的开发与研究  
工作。  
1981年作为美国奥林匹克委员会科学部的客座研究员独立研究尖端的体育科学。  
1996年开始从事制定以商界人士为对象的能力开发计划。  
著作有《激活右脑：全面提升研中脑力的思维训练》、《潜能革命》等30余种。

## <<激活右脑>>

### 书籍目录

前言第一章 神奇的6种脑力活到老，学到老大脑是怎样工作的大脑“桌球理论”了解大脑的长处和短处第二章 想像将成功变成现实牢记“我一定会成功的”与自己的内心对话管理好每天的功课执行使命想像训练想像成功第三章 集中爆发出惊人力量集中力是成功的关键快感发挥出集中力大脑是如何集中的残像集中训练手掌集中训练集中力的4种竞技掌握两种集中力荷兰空军式集中训练右脑集中训练将一元硬币投入杯中的训练瞬间集中力训练速读训练耐压性自我诊断第四章 左右脑联合完成逻辑推理彻底锻炼你的“逻辑脑”测测你的“逻辑脑”第五章 开启记忆之门记忆是怎样工作的锻炼工作记忆增强记忆力的3个准则自信和兴趣是开启记忆的钥匙反复记忆训练长相记忆训练一次记住长相和名字的训练第六章 灵感生成独特创意彻底打破常规思维另类想法创造天才产生创意的关键抓住灵感的方法伟大的发明来自不满3分钟定胜负6色帽子思维法头脑风暴(Brain Storming)跟天才学做笔记记下你的灵感利用“创意笔记”逆向思维打破现状挑战“24小时创意马拉松”使用“金点子”“街头侦察”获得创意奥斯本思维图第七章 锻炼感觉运动能力.....结束语

## &lt;&lt;激活右脑&gt;&gt;

## 章节摘录

大脑“桌球理论” 大脑有各种机能，不同的机能有各自的分工，默默地完成着自己的工作。同时，这些机能又是互相协作的。

我把大脑的这些机能分为6种，按照这6种机能命名为6种脑力。这6种脑力分别是：想像脑、集中脑、逻辑脑、记忆脑、灵感脑和感觉运动脑。大脑的正常运行要依靠各种脑力的密切协作配合来完成。就像打桌球一样，大脑的一个领域开始工作，其他领域就会受到刺激，6种脑力的相互作用才能促进大脑的活性化。

概括来说，桌球理论的主要内容可以归结为两点。下面我来简单解释一下。首先，若要提高大脑机能，就不要怕失败，以饱满的精神完成具体训练，像打桌球一样，要尽量多地把球打入球袋，越多越好。不说的话，球是不会掉进袋里的。不要害怕失误，要不断地用球杆击球。“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”就是这个道理。只要击球次数越多，就越能提高击中球心的可能性。当然，球入袋的几率也就相应会变大。

第二，以球击球的入袋率比直接瞄准一个球更高。不要用球杆直接将一个球打入袋中，而应该先让这个球撞到别的球，使那个球入袋，练习这种技术是很有益处的。6种脑力间的相互作用正是这个道理，它们是复杂关联完成工作的。你可以使用其中任何一种脑力，但先要让这种脑力将其他的脑力充分激发起来。比如你用球杆击集中脑这个“球”，它撞到了记忆脑，记忆脑的“球”又把灵感脑的“球”撞入了袋中。

以上就是大脑桌球理论的主要内容。桌球理论的目的是，通过对大脑一个领域的训练，刺激其他的领域，从而使大脑的能力得到有效的提高。如果想提高创造力，就不能只进行灵感脑的训练，还要训练想像脑；如果集中脑得到了强化，记忆脑也必然得以发展。怀着浓厚的兴趣，像用球杆击桌球一样带动大脑各个领域工作起来，就能够促进整个大脑的活性化。

P12-13

## <<激活右脑>>

### 编辑推荐

右脑开发权威、日本右脑开发第一人！

“所有人都是为成功而降临到这个世界的，但是有人成功了，有人没有。这只是因为每个人使用自己头脑的方法不同。

”你的大脑在等待着你的训练。

现在，右脑开发权威、日本右脑开发第一人儿玉光雄博士开发的6种脑力训练方案，特别针对6种最重要的大脑机能，帮助你激活沉睡的右脑！

<<激活右脑>>

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>