

<<脑力活化术>>

图书基本信息

书名：<<脑力活化术>>

13位ISBN编号：9787802516830

10位ISBN编号：7802516838

出版时间：2011-8

出版时间：金城出版社

作者：（日）外山滋比古

页数：120

译者：代国成

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>

## <<脑力活化术>>

### 内容概要

《脑力活化术：活化大脑的50个新习惯》：如何用脑才最有效，如何用脑才有创意？

答案是：懂得有选择的忘却，不时做点儿看似毫无用处的事，常常思考些偏离正常逻辑、偏离日常思维的没用的问题...这就是目前正流行于日本的全民脑力活化术！

外山滋比古博士对1200名成功人士的用脑习惯进行了统计研究，研究结果表明：惯例、习惯与例行工作正在侵蚀人们脑部的活力，随着创意经济时代的来临，现在该是重新刺激脑部、活化脑力的时候了。

研究结果进一步表明：很多看似没有必要、没有价值的胡思乱想，恰恰是激发脑部活力的最佳方式；表面看来会妨碍效率的不合常规的思考，也正是创意的重要来源.....

在《脑力活化术：活化大脑的50个新习惯》中，外山滋比古博士将上述研究的重要成果分类归纳为50个全新的日常习惯，轻松又实用。

让我们一起像成功人士一样来活化脑力、提升创意吧！

## <<脑力活化术>>

### 作者简介

外山滋比古，东京教育大学、御茶水女子大学教授，日本知名作家、语言神经学家。

东京文理科大学（今筑波大学）英文系毕业，以论文《修辞的后像》获得博士学位。目前，他的研究领域横跨语言神经学、语言学和新闻学等，著作有《思考的整理术》、《用头脑思考》等。

## &lt;&lt;脑力活化术&gt;&gt;

## 书籍目录

- 序章 “ 没用的事 ” 可以锻炼脑
- 第1章 活脑新习惯：整理你的大脑
  - 学会遗忘：将失败转为正面记忆
  - 对抗遗忘：创建大脑的新思考回路
  - 完成%就暂停：维持工作意愿的秘诀
  - 认识新朋友：紧张感带来全新可能
  - 购买不常阅读的杂志：浮现新创意
  - 一天画一张图：给予脑部新刺激
  - 接受批评：忠言逆耳促进进步
  - 积极与父母谈话：避免脑部功能衰退
  - 坚持运动：轻松步行保持大脑健康
  - 安排无行程的一天：在计划外集中精神
- 第2章 活脑减压术：让脑部压力成为零
  - 提升工作力和记忆力
  - 新信息的制胜效果
  - 为专心工作而玩乐：培养注意力
  - 重新调整时间感
  - 让大脑为选择而喜悦
  - 重设大脑记忆
  - 信息交换让大脑充满活力
  - 笔记习惯让大脑升级
  - 利用睡眠保存记忆
  - 紧张感带来大脑活力
  - 交流让大脑更健康
  - 养成立即决定的右脑习惯
- 第3章 活脑联想术：将失败转变为成功
  - 珍惜突发奇想：将脑能量发挥到极致
  - 思考意外的组合：想象练习提升右脑能力
  - 倾听别人说话：加深大脑思考的深度
  - 绕道而行：来自五感的新发现
  - 体验日常生活中的设计：用创意激活大脑
  - 交给别人做判断：被否决的才是好创意
  - 想放弃时，就是机会：逆境让大脑创意绝佳
  - 把握批评的机会：负面体验是创意宝库
- 第4章活脑娱乐术：在假期吸收新信息
  - 依照自己的时间看电视：积极行为活化脑部
  - 欣赏表演：宽广的空间体验刺激右脑
  - 再度练习学过的乐器：刺激脑部运动神经
  - 接受客观评价：兴趣让大脑多样化
  - 去高级餐厅用餐：又将带来新体验
  - 盛装赴宴：打开大脑的感性开关
  - 偶尔购买奢侈品：消除大脑压力及紧张感
  - 前往美术馆：在新颖有趣的场所锻炼大脑
  - 享受旅行：刺激大脑及疗愈心灵
  - 养成阅读的习惯：活用书本，培养思考能力

## <<脑力活化术>>

善用数码相机：避免生活僵化

放慢步调：等待自然涌现的意愿

欣赏音乐：聆听方式决定受刺激的脑半球

第5章活脑挑战术：让大脑正向发展

多多步行：使思绪变得顺畅的法宝

偶尔迷路：重新认知熟悉周边

时刻恋爱着：活化大脑细胞

成为受欢迎的人：认识男女大脑的差异

愉快减肥：认知饮食，保护大脑

上烹饪课：由食材开始联想

享受芳香：唤醒大脑记忆

## &lt;&lt;脑力活化术&gt;&gt;

## 章节摘录

那么你一定过着脚踏实地的俭朴生活吧！  
以现代流行语形容，过这种生活的人被称为“最低消费族”。  
他们基于“是否浪费金钱”的观点判断所有事物，并试着在不会浪费金钱的事物中，找出能在最低消费范围内取得所需的部分。  
具有这种“最低消费族”倾向的以年轻人居多。  
他们在以效率为优先的社会中成长，因此总会以“会不会浪费”作为判断标准。  
但是从脑部科学的观点来说，过着最低消费生活的人，其脑部可能更早开始老化。  
这是因为此种生活对脑部的刺激减少，使得脑部无法产生新回路，无法活化。  
或许有人会说：“我早已经利用各种电玩游戏来活化脑部。”  
但这其实是误解了活化脑部的意思。  
因为只靠持续玩相同的电玩游戏，根本无法活化脑部。  
事实上，医学并未为“活化”这个词下定义。  
有人将脑部的处理速度视为活化的标准，也有人认为不断涌现灵感的状态就是活化。  
但若从脑部科学的观点来看，活化其实具有两种意义：一种是增加神经细胞；另外一种则是增加神经细胞之间的网络联结。  
脑里约有140亿个神经细胞。  
神经细胞的总数会在20岁左右达到高峰，然后渐渐减少。  
最近的研究发现，有的情况下神经细胞也会在20岁以后增加，不过从脑神经细胞整体来看，增加的比例只有几个百分点而已。  
要将信息输入脑部，必须在做每件事时都有所“意识”。  
大脑无法同时意识到五感。  
在每一瞬间只能集中在一件事上，这正是人类脑部的构造。  
现在请闭上眼睛，回想一下自己的书桌周围有几种红色的物品。  
明明每天都在看的，却从未在意识到红色物品的状态下认真观看。  
接下来，请从家里走到车站时注意圆形的物品，你会有意外的发现！  
你将会知道平日自己是如何地只概略捕捉整体的风景，而对好好观察某个景物却毫不在意。  
新发现经常被视为一种偶然，但事实上只要以新观点去看待许多人看过的事物，就会有重大发现。  
如此一来，无论是多么熟悉的道路、多么熟悉的风景，只要拥有新观点，随时都可能有新发现。  
而这个新观点也会联结到商机。  
保持兴趣也会促成新观点增加。  
举例来说，如果因为兴趣而开始绘画，就会突然开始注意起户外风景的色彩，山的颜色、树叶的颜色等，开始注意起以往本来不感兴趣的事物。

.....

## <<脑力活化术>>

### 编辑推荐

《脑力活化术：活化大脑的50个新习惯》在日本出版两周后即荣登日本亚马逊畅销书排行榜，一位读者为《脑力活化术：活化大脑的50个新习惯》编写了右边这段“脑力活化口诀”，《朝日新闻》、《日经新闻》、《读卖新闻》、TBS电视台、NHK电视台等日本主流媒体都曾对此进行了报道：脑部潜力无穷大，重在开发与活化，失败经历要遗忘，突发奇想要记下，陌生空间助创意，放空思维效果佳，脑力开发好方法，日常习惯来活化！

来活化！

！

<<脑力活化术>>

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>