

<<开发你的大脑>>

图书基本信息

书名：<<开发你的大脑>>

13位ISBN编号：9787806804476

10位ISBN编号：7806804471

出版时间：2006-12

出版时间：太白文艺

作者：薛红玲

页数：132

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>

## <<开发你的大脑>>

### 内容概要

健脑热已风行世界，这《开发你的大脑》告诉你脑科学的最新发现——额叶前区，实验资料证明：通过特殊手段锻炼额叶前区，可以1.增强人的记忆力；2.预防和改变老年痴呆症的症状；3.更深层次开发大脑的各项功能。

通过对《开发你的大脑》的阅读实践，希望每一个人用聪明的大脑决定正确的思维，用正确的思维决定行为，用正确的行为决定一个人好的命运。

## &lt;&lt;开发你的大脑&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 [ 脑科学的新发现 ] 大脑的奥妙与大脑皮层的构造最新发现的大脑的司令部--额叶前区只有人类才有额叶前区额叶前区发生障碍会出现的情况脑白质切除术为什么被禁止了多动症、自闭症与额叶前区有关抑郁症与额叶前区有关痴呆症患者症状改善的神奇现象第二章 [ 认识我们的大脑 ] 走出认识大脑的误区“左”“右”脑的分法没有意义右脑是管创造力的吗我们只使用少量的脑细胞吗大脑里用途不明的部分女性天生会用脑睡眠与大脑睡眠学习没有效果早餐--大脑一天工作的驱动器夜猫子=低效率抓住清晨两小时紧张疲劳会给大脑带来什么样的影响额叶前区在放松与恐怖状态时停止工作听名曲不会促进脑发达笑是人脑才能发出的指令饮酒与吸烟对大脑的影响微醉的时候，大脑的活动比平时更活跃持续饮酒，会加速大脑的痴呆吸烟会给大脑带来什么样的影响我们的大脑会衰老吗脑神经细胞在150岁的时候变为0脑神经纤维永远在生长增加为什么有人拥有不衰老的大脑70岁以上的老人的额叶的功能和儿童处于同一水平额叶前区会衰老吗大脑的常见疾病有哪些第三章 [ 大脑可以进行锻炼吗? ] 文明进步让我们的头脑退化人在看电视的时候，大脑工作不活跃最好不让幼小的孩子看电视IT机器让额叶前区休止玩电子游戏、看电视是为了让大脑休息把大脑科学的研究成果应用于教育身心平衡对早期教育很重要给孩子一个脑力的平台传统教育方式与脑力锻炼不谋而合脑锻炼能让我们变得聪明吗为什么大脑越用越灵只锻炼大脑的某一部位是可能的锻炼额叶前区，活动整个大脑不要让自己的大脑偷懒锻炼额叶前区的有效方法不妨让大脑受些苦做自己喜欢做的事体育锻炼能促进脑锻炼吗养成健康用脑的生活习惯第四章 [ 朗读和运算是头脑的体操 ] 朗读和简单运算与人类遗传的秘密简单运算和不明其意的朗读就能开启额叶前区简单运算更能锻炼大脑默读也能锻炼额叶前区给大脑热身一天五分钟，提高记忆力的秘诀朗读运算与创造力简单可靠的提高创造力的方法力求持之以恒第五章 [ 提高记忆力的用脑方法 ] 海马与记忆力海马负责短期记忆记忆分散在大脑的各处记忆的锁链提取记忆的锁链眼过千遍，不如手过一遍记笔记可以锻炼大脑情绪与记忆第六章 [ 语言交流使大脑灵活 ] 语言与大脑大脑的哪一部分负责理解语言说话的时候使用大脑的哪一部分是大脑让人闻声观景相同体系的语言用脑的方法相近双语人的小脑也处理语言信息非语言交流与大脑交际能力对锻炼大脑至关重要愉快的家庭，家庭成员头脑聪明让孩子自己阅读多进行语言交流，预防老年痴呆保持耐心和爱心与痴呆症患者搭话传统大家庭有益于大脑的健康尝试一起教育老人和儿童

## <<开发你的大脑>>

### 章节摘录

人体内有一个节律周期。

大概每个人都有这样的感觉，在一天的某一个时间段内，自己的精力旺盛，工作学习效率高；而又在另一个时间段内，身体疲倦，什么

事情也干不成。

大脑是人体的一部分，所以也有好用和不好用的时间段。

大脑最好用的时候是上午。

然后效率逐渐下降，到了晚上就不太工作了，而到了凌晨4点左右，大脑的效率处于最低水平。

然后，又开始迅速提高工作效率。

身体的其他部位也同样。

这已经是经过科学验证的。

我们应该在日常生活中，遵循身体的科学规律，那些违反身体节奏的生活习惯对身体和大脑是无益的。

从身体自身的节律来看，无论是工作还是学习，效率最高的时候都是上午，而且是吃了早餐后的时间。

经常有人自以为晚上学习或工作效率高，并称自己是“夜猫子型”的人。

从大脑科学的角度来看，只能说这些人在无效率地度过自己的人生。

从科学实验来看，夜晚即使工作、学习到很晚，夜晚的三四个小时的效率也只相当于上午的30分钟，大家就应该明白上午的时间对于学习和工作是多么有效。

所以运用大脑、运用使用额叶前区的思考力，并使之发挥创造力的工作与学习，绝对应该在上午进行。

## <<开发你的大脑>>

### 编辑推荐

健脑实用手册之一。

通过阅读本书，你将知道：脑科学的最新发现——额叶前区。

实验资料证明：通过特殊手段锻炼额叶前区，可以1.增强人的记忆力；2.预防和改变老年痴呆症的症状；3.更深层次开发大脑的各项功能。

因此，本书在这一科学发现的基础上，为广大读者支出了几个锻炼脑力的方法：朗读、运算、语言交流等。

<<开发你的大脑>>

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>