

<<智慧的先驱>>

图书基本信息

书名：<<智慧的先驱>>

13位ISBN编号：9787810961776

10位ISBN编号：7810961772

出版时间：2006-1

出版时间：中央音乐学院出版社

作者：查理·雷斯塔克

页数：179

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>

## <<智慧的先驱>>

### 内容概要

这本书将为你提供具体有益的方法，你可以使用这些方法使自己变得更加聪明，并且一直保持聪明。重要的原则是对脑如何工作了解得越多，你越会高效率地使用它，并显示你的才能。这样，在生活中你取得的成绩，会比很多在标准化智力测试中得分超过你的人更多。

在本书中，目的是向你转达脑工作的基本原则。

一旦了解了那些原则，你就能遵循这28条建议，甚至可以提出更适合自己的工作方法，从而提高脑功能。

就让我们从该书所提的第一条，也是诸多方式中最重要的一条建议开始吧。

这是一本探讨如何提高脑智商的方法书籍，书里介绍了许多如何开发脑智力的方法，对于生活中的每个人都有借鉴的意义，让更多的中国人了解并学会怎样通过合理的脑训练来提高自己的智商的想法。

。

## <<智慧的先驱>>

### 作者简介

查理·雷斯塔克，医学博士，乔治·华盛顿大学医学和健康科学学院的神经学临床教授、实践神经学家和神经精神病学家。

出生于威尔明顿的特拉华，获得乔治城大学医学院的医学博士学位。

他写了12本有关脑方面的书，其中最畅销的有《脑》、《智力》、《脑有自己的思考能力》。

雷斯

<<智慧的先驱>>

书籍目录

前言 第一章 尽量了解脑是如何工作的 第二章 运用关于人脑的知识来安排你的构想 第三章 视脑为难以置信的、丰富的、迷人的、蒙太奇的创造者 第四章 学习新知识能力的保持并随年龄的增长有可能提高 第五章 学习有关脑的运动原程序及如何使用它们 第六章 充分利用学习、记忆和智力之间密切联系的优势 第七章 通过使用记忆系统提高记忆能力 第八章 开发情感记忆 第九章 根据脑的构造进行思考 第十章 尽可能地发展联想思维 第十一章 进行刺激脑多部位的活动 第十二章 发挥脑的真正作用 第十三章 精神卫生学的实践形式 第十四章 将感觉和情感转化为自身优势 第十五章 采取积极的措施减少压力 第十六章 学会与自身体内的节奏合作 第十七章 加强注意力和集中力 第十八章 训练逻辑思维能力 第十九章 培养对不确定性和歧义性的忍耐力 第二十章 发展超认知能力：思考你的所思 第二十一章 通过大量丰富的阅读提高才智的敏锐性 第二十二章 提高感觉能力 第二十三章 学习体验艺术和音乐 第二十四章 组织一套旨在提高脑机体的训练项目 第二十五章 培养双手良好的运动原控制技能 第二十六章 有规律地进行某种形式的精神放松 第二十七章 运用技术提高脑功能 第二十八章 关注人的自然能力并使自身行为与之相协调 后记

## &lt;&lt;智慧的先驱&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第一章 尽量了解脑是如何工作的 这是想要变得聪明和保持聪明的最重要的因素。为了做到这一点，你不必成为神经学家，或者订阅神经系统科学方面的学术性杂志(在各个运行层面上对脑的研究，即从每天可观测的行为到在化学和分子层面上发生的脑进程)。

下面是你应该了解的有关事实的有用概括。

成人脑的重量大约为三磅，包括一百万亿左右的神经细胞也叫作神经元，同时伴随有更大数量的叫做神经胶质(在希腊语中，神经胶质的意思是“胶水”)的非神经元细胞。

这些神经胶质分散在神经元周围，神经元负责整个脑中的信息交流。

特别重要的是脑外层起皱的覆盖物，即看起来像一个核桃似的大脑皮层。

大脑皮层包含大约三十万亿个神经元，这些神经元借助于叫做神经突触的一亿亿个神经连接体互相连接。

正如诺贝尔奖获得者神经学家杰拉尔德·爱德曼(Gerald Edelman)所指出的那样，按照每秒计数一个神经突触的速率，人们大约需要320多万年才能计算出人脑中所有的神经突触。

而且如果我们把所有精力集中到脑内部可能的神经元连接(反射)的数量上，我们将得到更加惊人的数字：十后面要跟一百万个零(无以记数)。

从某种角度来看那个数字，想一想在众所周知的宇宙中那些微粒的数量只达到了十后面加79个零。

最后考虑一下数量上超过神经元至少十倍的神经胶质，这些神经胶质同样被认为有传达信息的功能。

如果这是真实的，那么体现脑状态的可能的数量会超出我们最高的设想。

脑的一百万亿左右神经元中的任何一个，都可能通过一个或更多的连接与任何其它的神经元进行信息传递。

实际上，一个神经元与另一个神经元的分离程度不超过二级或三级。

一旦连接形成，就会通过重复而加强，在行为层面上表现为习惯的形成。

每次你练习钢琴曲或挥动高尔夫球棒(假设你做的是正确的)，你的水平就会得到提高。

这个过程在神经元层面上相当于神经反射的建立和简化过程。

大脑皮层由左右半球的外部灰质和小脑构成，这两种结构包含了脑的绝大多数神经元，厚度不超过四分之一英寸，这层薄的外壳(皮层在原始的拉丁文中叫做“外壳”)包含了所有脑组织的大约85%。

大脑皮层一个明显的特点，是它具有高度迂回曲折的表面和皱褶的外表。

这种皱褶的作用是当增加稀薄的外部皮层表面积时，不会相应地增加脑的容量和大小(类似于将一个手帕弄皱，以便于你可以把它装进钱夹或小包里)。

然而脑的某些区域的确被专业化了(比如处理视觉、听觉、触觉及其它特质和特性的中心)，脑的最大部分，即联合皮层，是用来建立网络并连接脑中所有一切的。

由于这个网络的作用，你不能分开来看、闻、品尝和感受你的美味早点，你是把它作为一个整体来体验的。

这正是联合皮层的作用。

在大脑半球下有一组负责组织运动的细胞核(神经细胞核团)，这些细胞核被称为基底神经节，它使你能够同时一边在拥挤的交通中熟练地驾车，一边练习你将在商业会议上的发言。

用计算机术语来说，大脑皮层为你的行为编写软件程序，在你经过一段时间的实践之后，基底神经节接管并操作程序使你能够完成系列动作。

例如，学探戈时，你必须集中精力(使用大脑皮层)去计划、学习、熟练步法。

但经过一段时间的实践和练习，你最终能够在思考其它事情的同时熟练地跳着探戈，因为基底神经节会自动地操作那个系统。

P1-2

<<智慧的先驱>>

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>