

# 《開發腦力的44個好習慣-提升你怠

## 图书基本信息

书名：《開發腦力的44個好習慣-提升你的分析力．創意力．靈活力》

13位ISBN编号：9789866883705

10位ISBN编号：9866883701

出版时间：2008-11

作者：胡曉梅

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《開發腦力的44個好習慣-提升你怠

## 內容概要

人人都可用的腦力鍛鍊術  
沒有負擔的醒腦健腦絕招  
專家多年的臨床研究報告

奮力拚搏，埋頭苦幹，仍比不過別人的靈光一閃；腦袋發昏，記憶衰退，讓工作頻頻出錯；人際關係險象環生，與升職一再失之交臂……

一樣是人，都長一個腦袋，難道人家腦袋的生理結構難道與你不一樣？當然不是！差別只在於你長著一個好腦袋，卻不知道正確的使用方法。

大腦是重要的生理器官，其健康和靈活與否，完全取決於你的生活習慣和使用習慣，前者包括飲食和休息等生理因素，後者包括科學的鍛鍊和良好的思考習慣，當然，心理調節也是不可或缺的重要因素。

想要讓大腦隨時保持良好的狀態，尤其在關鍵時刻不能「發懵」，清醒地幫你做出正確的判斷和分析，就要按照科學的方法保養它，鍛鍊它，讓它發揮出正常、甚至超常的水準。

# 《開發腦力的44個好習慣-提升你怠

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)