

# 《智力方程式》

图书基本信息

# 《智力方程式》

## 内容概要

斯蒂芬·平科克所著的《生活加减法之智力方程式——越活越智慧100招》内容简介：智力能帮助我们很好地完成学业和工作，让我们挣更多钱，还让我们有机会过更有价值的生活。但智力究竟是什么呢？影响智力的因素有哪些呢？我们可以控制这些因素吗？《生活加减法之智力方程式——越活越智慧100招》给出了答案，同时介绍了那些我们能够对其施加影响的因素。利用好这些因素可以让我们变得越来越聪明。

# 《智力方程式》

## 作者简介

作者:(澳)平科克

# 《智力方程式》

## 书籍目录

目 录引言 006如何使用本书 008第一部分 生活环境1. 母乳哺育 0122. 童年时受虐待 0143. 早期爬行 0154. 母亲怀孕期间使用毒品 0165. 有一个年轻的父亲 0176. 婴儿期营养充足 0187. 出生时体重过重 0208. 长得高 0219. 高质量的学前教育 02210. 睾丸激素水平高 02411. 较高的社会经济地位 02512. 贫穷 02613. 艾滋病病毒 02714. 肾脏疾病 02815. 化学疗法 03016. 甲状腺疾病 03117. 心理健康问题 03218. 衰老 03319. 活在现代 03420. 基因遗传 035第二部分 生活方式21. 一夜好眠 03822. 睡眠时呼吸暂停 03923. 抗抑郁药物 04024. 看绿色树木 04125. 阳光 04226. 怀孕 04427. 压力 04528. 与人交往 04629. 抑郁 04730. 受教育 04831. 共同生活 05032. 孤独 05133. 按时下班 05234. 打盹儿 05335. 糖尿病 05436. 水中的硅元素 05637. 重金属中毒 05738. 缺铁 05839. 肌肉素 06040. 维他命B12 06141. 银杏 06242. 按时用餐 06343. 吃鱼 06444. 过早肥胖 06645. 食用动物脂肪 06846. 蓝莓 06947. 高血压 07048. 吃豆腐 07249. 食用绿色蔬菜 07350. 吸烟 07451. 喝咖啡 07652. 大麻 07753. 摇头丸 07854. 酗酒 07955. 适度饮酒 080第三部分 运动56. 大脑训练 08457. 启蒙教育计划 08658. 大脑游戏 08759. 记忆术 08860. 批判性思考 09061. 玩电脑游戏 09162. 听音乐 09263. 演奏乐器 09364. 过早接触电视 09465. 下国际象棋 09666. 学习新技能 09767. 成为出租车司机 09868. 学习一门新语言 09969. 有创造力 10070. 手工活动 10171. 园艺活动 10272. 从小学习哲学 10373. 阅读 10474. 冥想 10575. 锻炼身体 10676. 跳舞 10877. 瑜伽 10978. 太极 11079. 拳击 11280. 散步 113第四部分 大脑和它的未来81. 灰质 11682. 白质 11783. 脑容量小 11884. 快速脑电波 11985. 大脑缺少能量 12086. 脑损伤 12187. 中风 12288. 快速神经 12389. 厚大脑皮层 12490. 癫痫 12591. 苯丙酮尿症 12692. 磁刺激 12793. 神经细胞衰退 12894. 脑震荡 12995. 纳米机器人 13096. 人工智能 13197. 补充性大脑 13298. 大脑补药 13399. 基因工程 134100. 干细胞 135总结 136

# 《智力方程式》

## 编辑推荐

你有多聪明？影响智力的因素有哪些？我们可以控制这些因素吗？《智力方程式》给出了答案，并告诉你许多让你的聪明才智充分得以发挥的方法。这本书既是自助指南，又是心理学入门知识。或许它不能让你变成下一个爱因斯坦，但它一定能帮助你充分发挥自己的天赋和才能。作者斯蒂芬平科克是《科学家》杂志的新闻版编辑，也是《金融时报》的科学专栏作家和《解码者》一书的作者。

# 《智力方程式》

## 精彩短评

1、得再看多几次。用一些词语还有什么研究数据，但是，我为什么就得相信那些数据？觉得有点假

# 《智力方程式》

## 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)