

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

图书基本信息

书名：《越来越聪明，效果惊人的轻松健脑术》

13位ISBN编号：9787543696541

出版时间：2013-10

作者：日本平城生活研究会

页数：158

译者：【审译】周小臣,杨清风,考希良,赵瑞华

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

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

内容概要

健脑这样做，提升智力、学业、记忆力，活到100岁都不痴呆！

这是一本简单快速提高大脑能力的书！

只做对大脑有益的事，让大脑更聪明！

本书指出，“锻炼大脑”无需接受非常严苛的训练，只要在每天的日常生活中，给予大脑一些刺激、有意识地学会动脑便已足够。关键是要具备不安于现状、勇于挑战的积极态度。只要做到这一点，疲劳的大脑就会精神百倍地为你好好工作。

本书介绍了聪明人常用的简单方法：良好习惯，让大脑立刻变得灵敏；

刺激大脑，让僵化的大脑变灵活；大脑体操，让脑力更强劲；恢复活力，解除大脑疲劳；勤于思考，给大脑除锈；调整生活，保持大脑健康。

希望大家都能养成本书介绍的健脑习惯，十二分地激发出自己的“脑力”。

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

作者简介

平成生活研究会是由日本各行业专家组成的特殊研究团体。该团体从各个视角研究如何让“生活方式”更加愉快、舒适，其多方面的研究分析能力获得了社会的好评。平成生活研究会出版的著作有《消除“疲劳”的独家宝典》、《最强学习法》等多部超实用书籍。

书籍目录

第1章良好习惯，让大脑立刻变得灵敏

早晨让大脑清醒的方法

大声对自己说：“睡得很好！”

早饭要吃好

顺利地度过上午的工作时间

早晨第一件事不是读报而是读书

上班、上学途中提前一站下车

重要的工作或学习任务在上午完成

忙碌的人大脑容易缺氧

会工作的人不会忘记深呼吸

不正确的坐姿和饮食会导致大脑功能衰退

让大脑适当休息

每工作90分钟休息一次

10分钟的午休也会使大脑脑力恢复

大脑聪明的人喜欢散步

每天20分钟的散步会让你的大脑高速运转

散步的时候要观察周围的事物

思考一下哪边是东

注重外表大脑会变年轻

每天早晨认真检查衣服的搭配

每天照照镜子大脑和外表都会变得年轻

在商店的橱窗里检查自己

积极的人际交往能让大脑变得灵活

每天和3个以上的人交谈

上了年纪也要对异性保持兴趣

快乐地笑和入浴的方法

不笑使大脑变得沉闷

洗澡减去一半的疲惫

对大脑有利和不利的饮食方法

咀嚼动作让大脑变得敏捷

大脑喜欢面条之类滑溜的食物

吃得过饱大脑就会懒于工作

集中精神品味食物

第2章刺激大脑，让僵化的大脑变灵活

经常运动的人大脑更聪明

锻炼肌肉也能锻炼大脑

按摩是改善心情的好方法

发短信会加强大脑的灵活性

两只手交替运动

建议中老年人多用手机发短信

想象锻炼左右脑

听广播、读书锻炼大脑

在大脑中经营自己的商店

举办小聚会锻炼大脑

欣赏音乐放松大脑

听巴赫的音乐提高记忆力

试着演奏乐器

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

唱卡拉OK心情变舒畅
给每天的习惯做点“改变”
偶尔改变一下上班的路线
偶尔看看平时不看的电视节目
10张CD中要有1张风格不同
午饭选择不同的地点
第3章大脑体操，让脑力更强劲
尽量回想起忘记的事
想想对方的全名
努力回想一时忘记的事
晚饭前回想昨天吃的什么
想起来就立刻记录下来
语言游戏让大脑变得灵活
查字典和英文词典锻炼大脑的灵活性
听英语会话打开思考回路
创造俳句是锻炼大脑的体操
用语言表达美食的味道
聪明的看电视法
将看到的新闻内容讲解给别人听
亲自加入智力游戏
数字游戏让大脑变聪明
简单的计算用心算
用经济数字做心算练习
读书能锻炼左脑和右脑
大声地读书
快速读书
边思考边阅读
仔细阅读家电的说明书
仔细阅读有文字的菜单
舒适的生活减弱大脑的活力
生活节俭还给大脑活力
改变偏见
写日记锻炼大脑
手写日记
用大脑整理资料
第4章恢复活力，解除大脑疲劳
解放被束缚的大脑
天晴的时候外出走走
拥有“三张脸”，让大脑保持年轻
休息日关闭手机
大脑渴望自然
骑自行车兜风
亲近大自然，激活沉睡的大脑
赤脚行走刺激大脑
头脑聪明的人喜欢做料理
吃饭要吃得愉快
一周一次尝试做新的料理
多接触电影、绘画等艺术
去电影院看电影

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

欣赏绘画能激活右脑

疲劳的大脑想要旅行

计划自己的旅行

旅行包的大小测试大脑能力

寻找生活感

用生活中易激发好奇心的事物刺激大脑

接触自然放松大脑

愉快的购物法

一年几次大的购物

多花时间挑选礼物

陪妻子购物

购物时讨价还价

.....

第5章勤于思考，给大脑除锈

第6章调整生活，保持大脑健康

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

精彩短评

- 1、大多了解，这样再次学习。
- 2、又看了一遍，有些习惯还是挺好的，但也算是常识了，买这本书的价值不是很大。另外让我不愉快地想起了一个叫陈阵的人。
- 3、就是日常行为，这样也可以当书卖。。。。。
- 4、这本书里面有很多的行动指南，告诉我要“做什么”和“怎么做”。我很喜欢这样的内容，因为我看书是为了能够让自己做更多的事情。
这本书里面的很多内容我在看了以后都有在尽可能积极地去实践到生活中。书中有的内容自己有坚持实践，有的建议则没有做到坚持实践。

ps：自己希望自己能够尽可能将这本书里面的建议都实际应用到生活中，我觉得这本书里面的很多内容都是很值得自己去实践的。

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

精彩书评

1、可能相对于那些理论一套套的心理学、神经学著作，这本真的太简单了，30分钟就能看完的书，建议基本上就是目录上那些，其实说是小册子还比较好。以我高中的生物水平（...）至少没怎么发现长辈们转发的各种健康朋友圈中的违法科学白痴错误，还小小科普了一下大脑的知识。相当生活化，都是每一个人的日常生活会做的，给出的建议也都简单易行。有很多建议比如很多事情比如讲价、第二天再写日记回想昨天发生的事情、快速阅读等等我们觉得没有太大必要但是发现“噢，原来还有这等用处啊”就兴致勃勃地做了；有些事情像散步时多观察、平日多想象规划事情（家里开派对、自己开店）、自己设计路线去旅行、讲价、查字典、记别人的名字之类的事情可能也会做但是发现“噢，原来还有这等用处啊”就更能乐在其中了；有些事情我们嫌麻烦的事情比如看电器的说明书、点菜时靠文字想象菜肴、购物时心算、学外语、提前一两站下公交等等，但是发现“噢，原来可以当作一次小小的让大脑动起来的挑战啊”于是不再成为麻烦事儿了，还颇有成就感；还有一些坏毛病比如不吃早餐、坐姿不正确、内向如我懒得和不感兴趣的人聊天、不愿意花时间搭配衣服等等也多了一个理由改掉它或多了一个让它们变得有趣的理由。不说是不是真的能让人聪明吧，生活很多事情如果你给它一个意义就会完全不一样，不知道别人怎么样，对于我这种拖延者，很多时候一个小小的动机就能让我行动起来，以前开始把每一次行走都当成是walking meditation之后我就很享受走路了。

《越来越聪明，效果惊人的轻松健》

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