

《別再說你不聰明》

图书基本信息

书名：《別再說你不聰明》

13位ISBN编号：9789866010378

10位ISBN编号：9866010376

出版时间：2012-8-2

出版社：捷徑文化出版事業有限公司

作者：石浦章一

页数：240

译者：洪莠鈞

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

《別再說你不聰明》

內容概要

人類的大腦平常只用到10%？

錯！

人腦中有一個部位擔任「控制台」

指揮一切？

錯！

男女的腦部構造不同，

所以思考方式才會差那麼多？

錯！

各種關於大腦的常見迷思，現在就為你打破！

誰不想知道到底怎樣用腦才會變聰明？你的所有疑問，本書都為你解答！

趕快讓東大教授來替你上堂大腦的聰明課，以後別再說你不聰明！

《別再說你不聰明》

作者簡介

石浦章一

1950年生於日本石川縣。東京大學教養學院基礎科學系畢業，東京大學研究所理學系研究科博士課程結業。曾任職於國立精神・神經中心神經研究所、東京大學分子細胞生物學研究所，現為東京大學研究所綜合文化研究系教授。理科博士，專長為神經生化學、分子認知科學。

從研究阿茲海默症等難以治癒的疾病開始，以解開人類智能、性格與感情為終身志業。

著作有《基因說明腦與心的機制》、《年輕的頭腦是由性格與生活習慣養成》（以上由大和文庫出版）、《隨時都能培養出「不老化頭腦」的10個生活習慣》（WAKKU出版）、《「頭腦的好壞」由基因決定！？》（PHP新書出版）、《30天實現夢想的頭腦》（幻冬舍出版）等書。

書籍目錄

前言—人類並沒有分右腦型、左腦型!?

第1章 關於腦部科學的謊言與誤解

- 1 用手摸頭可以分辨「右腦型或是左腦型」嗎？
- 2 腦部是否也有男女差異？
- 3 以東京大學學生為對象進行測試
- 4 雖然女性腦部的「胼胝體較粗大」，不過……
- 5 男性與女性的腦部沒有差異？
- 6 深入腦部結構的三種研究
- 7 讓記憶扎根的3種方法
- 8 靠著反覆練習，強化神經元連結！
- 9 為什麼學習「可以讓頭腦變好」？
- 10 人類的腦部能力只用了10%？
- 11 何謂分子生物學？

第2章 讓頭腦變機靈的習慣與變愚笨的習慣

- 12 「看太多電視會變笨」是真的嗎？
- 13 或許是因為視覺刺激增加，所以IQ提高
- 14 可以讓頭腦變好的藥？真的有提高智商的藥物嗎？
- 15 香菸與咖啡可以提高智商？
- 16 香菸可以讓「頭腦清晰」的原因
- 17 戒煙，請最少持續1個月
- 18 為什麼在睡前不可以喝咖啡？
- 19 分泌過多的「多巴胺」會有危險!?
- 20 透過改變基因創造出「無法記憶的老鼠」
- 21 年紀越大記性越差，這是真的嗎？
- 22 聰明鼠果然聰明!?
- 23 頭腦的好壞會受環境影響？

第3章 「頭腦好」真的是遺傳嗎？

- 24 討厭綠花椰菜是基因決定的嗎？
- 25 智商果然是遺傳的？
- 26 「智商」到底是什麼？
- 27 同卵雙胞胎的IQ有差嗎？
- 28 智商高的人，尿酸值也高？
- 29 尿酸有保護神經元的作用？
- 30 一部份的自閉症是由某個基因造成？
- 31 基因與DNA不是相同的東西!?
- 32 基因由什麼組成？
- 33 基因中也有規則！
- 34 發現與語言功能有關的基因？
- 35 「亞斯伯格症候群」的原因為何？
- 36 透過基因控制可以創造出超人？

第4章 容易不安的人的共通點

- 37 即使吃GABA也無法降低不安感
- 38 服用100顆鎮定劑會有什麼後果？
- 39 停不下來的神經傳導是讓我們感到不安的原因！
- 40 為什麼散步可以讓心情平靜？
- 41 只要深呼吸就能讓腦部清醒!?
- 42 是什麼決定人類的情緒？

《別再說你不聰明》

- 43 「憂鬱症」不是情緒問題而是腦部疾病
- 44 為什麼藥物可以治療憂鬱症？
- 45 因為壓力導致憂鬱症？
- 46 怎麼做才能讓自己恢復「鬥志」呢？
- 47 「電視與電玩讓殺人犯增加」，這是真的嗎？
- 48 是否找到決定暴力行為的基因了？
- 49 人類的情緒由多種物質決定
- 50 如果血清素增加的話會有什麼變化？
- 51 就算在家休息也治不好憂鬱症
- 52 喝溫牛奶可以幫助睡眠嗎？

第5章 讓工作和唸書變得更順利的腦部構造

- 53 開始有幹勁的時候，體內真的會分泌多巴胺嗎？
- 54 多巴胺管理快樂的情緒嗎？
- 55 多巴胺不足會怎樣？
- 56 戒不了菸是因為多巴胺的關係嗎？
- 57 神經傳達物質決定個性特質？
- 58 日本人不適合創業？
- 59 到底適合哪些工作，不試的話也不知道
- 60 即使大腦受過再多的訓練，不持續用腦的話也會衰退？
- 61 人的意識到底存在於哪個部位？
- 62 「前扣帶回」是「腦的控制台」？
- 63 可以從睡眠的研究找出意識的真面目？
- 64 人的意識指的就是「將注意力放到某事物」

結語

Column

- 01 不需要維他命1：很少聽過的物質名稱，好像對身體很好？
- 02 不需要維他命2：一般的飲食就能攝取足夠的營養？!
- 03 膽固醇是好人？還是壞人？
- 04 能讓頭腦變好的飲食1：鯖魚對身體和頭腦都好！
- 05 能讓頭腦變好的飲食2：最重要的是用餐的量和時間點！

《別再說你不聰明》

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