

《超级大脑》

图书基本信息

书名：《超级大脑》

13位ISBN编号：9787550227608

出版时间：2014-5-1

作者：【美】迪帕克·乔普拉 / 鲁道夫·坦奇

页数：328

译者：胡彦婷,孟繁泉

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

《超级大脑》

内容概要

《超级大脑》

作者简介

书籍目录

- 第一章 你才是大脑的利用者 / 1
- 我们处于大脑开发的黄金时代 / 3
- 关于大脑，有五种说法都是错的！ / 20
- 超级大脑实践：改善记忆力 / 43
- 如何正确地使用你的大脑？ / 48
- 超级大脑实践：克服忧郁症 / 66
- 第二章 你的大脑拥有无限潜能 / 81
- 利用你的大脑，而不是被大脑利用 / 83
- 超级大脑实践：告别超重 / 102
- 别让你的大脑沉浸在焦虑中 / 112
- 超级大脑实践：改善焦虑症 / 128
- 恐惧是大脑的本能反应 / 145
- 超级大脑实践：面对挫折，顺势而为 / 154
- 你的大脑拥有无限潜能 / 162
- 超级大脑实践：追求个人的成功 / 185
- 快乐是可以被创造的 / 196
- 超级大脑实践：疗愈你的身心 / 212
- 第三章 拥有健康、长寿、幸福的人生 / 219
- 让大脑成为你长寿的武器 / 221
- 超级大脑实践：活得更长久、更健康 / 234
- 接受启蒙的大脑，充满活力、创造力 / 254
- 超级大脑实践：追求更高的精神境界 / 275
- 拥有完美的人生体验 / 286
- 超级大脑实践：让幸福的体验最大化 / 309

《超级大脑》

精彩短评

- 1、台湾蔡康永推荐！
- 2、其实没什么感觉，纯粹看到蔡康永推荐才读的。
- 3、B848.4-49/2285-1
- 4、普通大脑和超级大脑的区别在于，to be the super one
- 5、一定要读

《超级大脑》

精彩书评

1、买的时候其实没想那么多，单就想买一本关于大脑的励志书而已。而且正好看到了蔡康永推荐，于是决定买一本回来看。这本书给我的感觉，是不像很多心灵鸡汤索然无味的纯粹励志。内文要比封面更好一些。他讲到了关于大脑的一些原理性话题，并非仅仅只是告诉你大脑具有无限可能那么简单。你的大脑一直处在全脑活动的过程中，问题是你是否意识到了这一点。你的大脑其实从生到死，脑细胞都一直在更新，这对我们希望提升大脑性能的人来说，无疑是个好消息。虽然我是个文科生，看不懂那么多大脑的科学名词，但是这本书用的事例，还是很好玩、很生动的。印象特别深的，是关于超忆症的一段文字。其实这种人一直都存在着，只是找不到科学的解释而已。这本书给出了一些自己的独到见解，认为超忆症的存在，正是在说明，大脑的潜能到底有多大。其实每个人的大脑都完全可以做到这一点，只是有些人因为一些原因，开发了出来，而有些人则终生不曾开发过。对我来说，我倒是并不想要这种能力。想想看，超忆症，不管什么事情都能够记得，这要多恐怖？我记得当初，看到过一篇文章，讲到了一个人有超忆症，他的记忆用过目不忘来形容实在太轻佻了。但是这个人却并非人生赢家。因为什么事情都记得住，什么事情都忘不掉，导致他寸步难行，甚至基本生活都会成问题。不管怎么说，这本书作为励志书，真的很棒，值得一读。记住一句话：如果你相信你的大脑可以无所不能，那么你的大脑就可以无所不能。

《超级大脑》

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