

《记忆天才的第一堂大脑训练课：30天》

图书基本信息

书名：《记忆天才的第一堂大脑训练课：30天练成过目不忘的最强大脑》

13位ISBN编号：9787515810688

作者：安尼

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

《记忆天才的第一堂大脑训练课：30天》

内容概要

英国著名心理学家托尼·伯赞曾表示，人的大脑就像是一个沉睡的巨人。而且，联合国教科文组织国际教育发展委员会总结了全球关于大脑研究的惊人成果：“人的大脑中还有很大一部分潜力没有被利用。”所以，有学者曾表示：随着科学的发展，人们对脑构造和功能的了解将更加深入，到那时人类将会为隐藏在自己脑内的巨大潜能所震惊。

在这个全民都重视大脑潜能开发的时代，你做好迎接“脑科学时代”到来的准备了吗？其实，只要我们能了解脑、保护脑并且创造脑，掌握大脑的规律，就能充分激活剩余的90%的还在“冬眠”的脑细胞，你沉睡的大脑也将被彻底唤醒！

《记忆天才的第一堂大脑训练课：30天》

作者简介

安尼，是致力于打造适合中国读者需求的科学普及知识小组的一员，秉持“科学也可以有趣味”“科学应该更注重实用性”的理念，提供一系列负责任、有智趣的科学边缘主题，从身边现象到身体奥秘都作一一解读，力图为读者们打开一扇科学之窗。

《记忆天才的第一堂大脑训练课：30天》

书籍目录

- 第一章 不同思维方式激活大脑潜能 001
 - 生动直观的形象思维法 002
 - 科学严谨的抽象思维法 007
 - 流畅多变的发散思维法 013
 - 有悖常规的逆向思维法 018
 - 科学全面的系统思维法 024
 - 思维导图绘出人类大脑的秘密地图 030
 - 曼陀罗思考法重构你的思维方式 036
- 第二章 了解大脑习性，开启记忆回路 041
 - 记忆是怎么一回事 042
 - 海马体的活跃度是决定你记忆好坏的关键 049
 - 掌握你的记忆时间 054
 - 杏仁核对你的记忆有重大影响 058
 - 联想让你的记忆更加深刻 063
 - 艾宾浩斯遗忘曲线揭示记忆的规律 067
 - 大脑能记住感兴趣的东西 073
 - 大脑的主动遗忘是为了更好地记忆 077
 - 走出记忆力的认识误区 082
- 第三章 让大脑释放天赋的“秘密武器” 087
 - 阅读给大脑带来益处 088
 - 试着提高你的阅读速度 092
 - 能让你的阅读速度快十倍的阅读法 099
 - 开启照相记忆力，让阅读不再缓慢 103
 - 离开心理舒适区是学习新知识的开始 107
 - 把一本书变成一张薄纸的神奇阅读法 111
 - 全脑阅读，让左右脑同时运作起来 115
- 第四章 大脑是掌控我们情绪的主人 121
 - 我们的情绪是由大脑掌控的 122
 - 前额叶是我们情绪的调控师 128
 - 多巴胺是怎样让你感到兴奋的 134
 - 大脑中有一个恐惧“开关” 138
 - 怒火其实是由大脑点燃的 145
 - 转换大脑的模式能使抗压能力变强 149
 - 不是每种情绪都值得相信 154
- 第五章 创意是人脑与生俱来的本能 159
 - 让前额叶和侧额叶开个讨论会 160
 - 人们的创造力是如何产生的 164
 - 如何训练你的创造力 168
 - 摆脱“诱导现象”带来的消极情绪 172
 - 诱导脑内吗啡能提升创意 178
 - 完美的创意脑介于男性脑与女性脑之间 183
 - 无意识的耕耘更容易让人产生想法 186
- 附录 189
 - 催眠术是怎样将你“治愈”的 190
 - 念力是如何修复我们身心的 195
 - 我曾在梦里见过你 199
 - 测试：你是左脑人还是右脑人 203

《记忆天才的第一堂大脑训练课：30天》

《记忆天才的第一堂大脑训练课：30天》

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