

《眼球視覺鍛鍊法》

图书基本信息

书名：《眼球視覺鍛鍊法》

13位ISBN编号：9789861772745

10位ISBN编号：986177274X

出版时间：2011-7-6

出版社：晨星出版有限公司

作者：內藤貴雄

页数：176

译者：陳冠羽

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

《眼球視覺鍛鍊法》

內容概要

日本最新沸騰話題！新頭腦訓練書！

朝日NEWSSTATION特輯「心・技・體・眼」與電視「世界一受けたい授業」節目演出後，最受注目的話題

讓頭腦回轉提升10倍的影像訓練

能同時鍛鍊「眼睛」和「腦」，最適用於「提升頭腦運轉速度」、「預防癡呆」、「提升眼睛的功能」！

「視覺訓練」就是「創新」這種新思維的主因，而這樣的新思維已經在美國甚至全世界開始被普遍運用了。

只要用看的就能讓頭腦迅速活性化！

運用影像訓練，不管是通勤時間、空閒時間，就能簡單打造不衰退的頭腦！

對「提升學習力、記憶力、集中力」「速讀」「防止癡呆」「提升視覺機能」等都有效果！

訓練滿載！不管幾歲，頭腦都能藉由鍛鍊活性化！

像這樣的人最適合影像訓練！

不想變癡呆

容易忘東忘西

經常記不住像人名之類的東西

想提高學習力、記憶力

想學會速讀力

想提高溝通能力

工作步驟能夠變得順利

想學會企劃力

想提升視覺能力

想提高運動能力...等

這本書.....

・能讓你瞭解腦部活性的具體方法

・只要「看」，就能簡單地提高你的速讀力、記憶力、集中力！

驗光師和一般的眼科醫生的差別，在於「視力衰退的原因，並不是因為肌力衰退，而是腦部衰退」

這個思考點上，從使用「視覺訓練」的手法，以讓腦部活性化為基礎，恢復眼睛（視覺）機能。

本書中的「視覺訓練」是藉由「看」，就能讓腦袋迅速活性化，讓眼睛的運作（視覺機能）漸漸地變好。

只要眼睛變好，理所當然地，在工作或學習中使用的「速讀力」、「記憶力」、「集中力」等也能簡單地提高。

是世界最先進的訓練法。

「請從眼睛開始鍛鍊腦」到底是什麼意思？

就是想要鍛鍊腦部，藉由眼睛的刺激，是最有效率的方法。

為什麼說是最有效率呢？

因為人的情報收集，約有百分之八十是依賴眼睛。

人由五感（視覺、觸覺、嗅覺、味覺、聽覺）接受外部訊息。

為了讓腦部活性化，從外部的刺激（訊息）是必要且不可欠缺地。人有約百分之八十的刺激（情報）是由眼睛接收。

也就是說，比起其他器官，刺激佔了資訊處理大半的「眼睛 = 視覺」，是鍛鍊腦部最有效率的方法！

眼睛是接收來自外接百分之八十資訊的器官，因此要鍛鍊腦部，就得從鍛鍊眼睛做起。

本書四大特色：

- 1.能刺激腦部，使頭腦靈活運轉、預防老年痴呆。
- 2.提高企畫、記憶與溝通能力。
- 3.透過訓練，讓眼睛變的更好，提高視覺功能。
- 4.最能夠有效鍛鍊大腦的方法「視覺訓練」。

《眼球視覺鍛鍊法》

《眼球視覺鍛鍊法》

作者簡介

內藤貴雄

在南加州畢業後，於加樂福尼亞取得開業執照。回日本後，一邊開始從事孩童、專家、奧林匹克選手的眼睛照顧。一邊在右腦開發界中高知名度的七田兒童學院的協力下，於全國各地成立針對學生、成人的右腦開發教室「Eplus-Gym」。並且，在朝日NEWS STATION特輯「心・技・體以及眼」及日本電視台「世界一受けたい授業」等節目中演出，受到眾人注目。

書籍目錄

前言

第1章【入門篇】透過視覺訓練來鍛鍊頭腦！

- 視力都是在欺騙你！
- 透過眼睛的訓練，就能夠鍛鍊頭腦
- 關於眼睛的功能與「視覺訓練」的種類

第2章【基礎篇】轉動眼睛的訓練

- 首先鍛鍊眼睛的運動功能！
- 來檢查一下眼睛吧！

· 視覺訓練開始前的注意事項

第3章【應用篇】轉動眼睛的訓練

第4章【基礎篇】腦力提升的訓練

- 鍛鍊腦力（資訊處理能力）

第5章【應用篇】腦力提升的訓練

第6章【進階篇】綜合訓練集錦

《眼球視覺鍛鍊法》

精彩短评

1、三星半，太多练习了。

《眼球視覺鍛鍊法》

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