

# 《幸福練習曲》

## 图书基本信息

书名：《幸福練習曲》

13位ISBN编号：9789866571633

10位ISBN编号：9866571637

出版时间：2008-11-8

出版社：商周出版

作者：久恒辰博

页数：224

译者：李韻柔

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](http://www.tushu000.com)

# 《幸福練習曲》

## 內容概要

「幸福到底是什麼？」

妳容易感到幸福，還是老是覺得不幸福？

如果戀愛順利、變漂亮、不用為錢煩惱、工作充實，又有自信，妳的人生一定變得光彩絢麗！

抱著解開感覺來自何處的祕密，《幸福練習曲》將讓大家了解，如何能夠「更幸福」。

# 《幸福練習曲》

## 作者簡介

久恒辰博

一九六四年生，東京大學研究所農學生命科學研究科的農學博士，並擔任東京大學研究所新領域創成科學研究科先端生命科學專攻副教授。二〇一一年，因為「大人的腦細胞也會成長」這個衝擊性的研究，成為話題人物，是許多女性雜誌中腦部鍛鍊特集的監修。著作有《自己創造「幸福腦」》（講談社+ 新書）、《幸福腦》（創意市集）等。

## 書籍目錄

本書的使用方法

先來了解腦內各部位的功用

來檢查看看你的腦有多幸福吧！

PART1 HAPPY BRAIN能召來幸福

幸福腦的構造

孕育幸福的五角形

戀愛

1喚起戀愛的心情

2想從朋友再往前一步

3想把心意傳達給喜歡的人

4想告白成功

5想讓戀情更持久

6想更被寵愛

7從失戀的打擊中站起來

8比起朋友關係更想談戀愛

美容

1想讓皮膚變好

2想擺脫一成不變的妝容

3想減肥成功

4靠指甲彩繪能變漂亮？

5 SPA有效果嗎？

金錢

1提升財運

2在預算內好好的購物

3想跟朋友一樣擁有名牌

4不想再衝動購物

5不想成為月光族

6想讓男朋友花錢請我客

7想成為能確實存錢的人

工作

1工作動力

2工作再忙也要當個優秀的女性

3希望與周圍的人工作順利

4想提出好企劃

5提高業務力

6加強能力

自我探索

1喜歡自己

2找到夢想與目標

3決斷力

4成為積極的人

5跨越內心高牆走向明天

PART2 提高柔軟性的鍛鍊

1活動身體消除壓力

2利用抗氧化物資使血液清澈

3利用睡眠夢境讓腦成長

4挑戰圖形遊戲

## 《幸福練習曲》

### 提高創造力的鍛鍊

- 1 適量飲酒解放自己
  - 2 翻開相簿回想幸福的記憶
  - 3 不依靠食譜做菜
  - 4 觀察崇拜的人的行為然後模仿
- ### 提高不輸給壓力的力量鍛鍊

- 1 利用異黃酮增加女性荷爾蒙
- 2 不好的回憶用開心的記憶消除
- 3 深呼吸或芳香療法讓腦部清新
- 4 按摩使腦部放鬆

### 提高魄力能量的鍛鍊

- 1 利用維他命提高腦內能量
- 2 就算提不起勁還是要先做做看
- 3 投資自己
- 4 想像未來的自己

### 提高感動力的鍛鍊

- 1 想著今天發生的好事入睡
- 2 對著鏡子綻放笑容
- 3 挑戰平常沒做過的事
- 4 改變口頭禪，變得積極

利用空閒時間就能馬上做的「快速腦部訓練」

# 《幸福練習曲》

## 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](http://www.tushu000.com)