

# 《大腦當家-靈活用腦12守則.學習工》

## 图书基本信息

书名：《大腦當家-靈活用腦12守則.學習工作更上層樓》

13位ISBN编号：9789573264156

10位ISBN编号：9573264153

出版时间：2009/01/09

出版社：遠流

作者：John Medina

页数：312

译者：洪蘭

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)

# 《大腦當家-靈活用腦12守則.學習工》

## 內容概要

亞馬遜書店神經科學類、神經心理學類銷售榜首

雖然我們的一言一行都是由大腦控制，但是大部分人並不清楚自己的大腦到底如何運作。我們對於大腦功能有著許多的疑問：有什麼方法可以增強腦力？我們是怎麼學習的？睡眠和壓力對大腦有什麼樣的影響？為什麼一心多用是個迷思？什麼樣的訊息可以吸引人們的注意？為什麼我們這麼容易忘記？複習新訊息又為什麼對記憶這麼重要？男人和女人有不同的大腦是真的嗎？年紀大的人就不能學習新事物嗎？

目前大腦科學家已經累積了足夠的知識來回答上述問題，這些都是企業家、父母和老師迫切需要知道的。在《大腦當家》一書中，分子生物學家麥迪納博士分享他在大腦科學領域研究的成果，探討大腦知識對於在教室的教學以及在職場的工作能有什麼幫助。書中每一章分別解釋一個大腦守則，科學家所知道的大腦工作方式，然後提出可以改變我們日常生活的建議。

當你了解大腦究竟是如何運作的，就會明白應該如何充分利用大腦。

運動?大腦守則1：運動增強腦力

生存?大腦守則2：大腦也是演化的產物

大腦迴路?大腦守則3：每一個大腦的配線都不相同

注意力?大腦守則4：人們不會去注意無聊的東西

短期記憶?大腦守則5：重複才記得

長期記憶?大腦守則6：記得去重複

睡眠?大腦守則7：睡得好，記得清楚

壓力?大腦守則8：承受壓力的大腦不能如常的學習

感覺的整合?大腦守則9：刺激多重感官，反應更迅速

視覺?大腦守則10：視覺凌駕所有感官

性別?大腦守則11：男性和女性的腦是不一樣的

探索?大腦守則12：我們是不屈不撓的天生探索者

# 《大腦當家-靈活用腦12守則.學習工》

## 精彩短評

1、从科学的角度通俗的告诉我们，如何用脑更有效。

# 《大腦當家-靈活用腦12守則.學習工》

## 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)