

# 《30种大脑训练方法》

## 图书基本信息

书名：《30种大脑训练方法》

13位ISBN编号：9787121044403

10位ISBN编号：7121044404

出版时间：2007-7

出版社：电子工业

作者：筱原菊纪

页数：144

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)

# 《30种大脑训练方法》

## 内容概要

刚想做点事情，就开始心猿意马，脑子里不知道在想些什么…… 干什么事情总是不能持久…… 明明知道对方说的话很重要，也很想听认真，可就是不知不觉地走神儿了…… 只要找到感觉就能取得日新月异的进步，可就是进入不了状态…… 以上种种情况在我们的生活和工作中屡见不鲜，如何对能自然而然地把精力集中起来，而且让这种专心致志的状态保持较长的时间呢？果真能够达到这种境界的话，那么工作进度就会突飞猛进，时间支配上游刃有余，事业与生活都将成为人生真的享受。 本书就像一座桥梁，将从脑科学、认知科学、精神医学等学科中汲取来的科学知识和科学鬻重新整合，转变成在日常生活中方便实用的锻炼方法，从而打造能够随心所欲操纵注意力的“超脑”。

# 《30种大脑训练方法》

## 作者简介

筱原菊纪，东京大学教育研究（健康教育学）硕士，国土交通省国土交通政策研究所客座研究员（交通健康学的调研），日本热门的电视健康节目中受人欢迎的脑科学家。曾经在《发现！万事通》等电视节目中发表演讲，著作有《我们都不能自控——从脑科学看社会现象》、《我们都中计了——快感与依赖的脑科学原理》、《大脑提速88法》等。

# 《30种大脑训练方法》

## 书籍目录

- 第1章 从脑科学来认识注意力注意力是什么
- 2第2章 “超脑”在清晨形成第1招 闭目深呼吸
- 11第2招 看朝阳、沐晨光
- 15第3招 从睡梦中醒来时要缓慢地刺激身体
- 17第4招 正确地站立与行走
- 20第3章 瞬间进入“超脑”状态第5招 掌拍大腿
- 23第6招 转动眼球
- 27第7招 后上方模拟俯瞰
- 30第8招 勾画步骤示意图
- 34第9招 设定适度的时间目标
- 40第10招 设立意识隔离带、阻断多余信息
- 46第11招 最大限度地进行自我心理暗示
- 50第12招 找到自己的条件反射方式
- 54第13招 在工作中留出喝茶时间
- 58第14招 无论如何也不能集中精力时要学会放弃
- 61第4章 锻炼前额叶与修炼“超脑”第15招 步行法
- 64第16招 慢动作健身法
- 67第17招 模型制作等手工作业
- 69第18招 仿真游戏和对抗游戏
- 71第19招 学会发现和赞美别人的优点
- 72第5章 打造“超脑”的前额叶训练第20招 前额叶训练方式
- 77第1式 急转弯测试
- 80第2式 一心二用
- 83第3式 数字数
- 90第4式 倒背如流
- 94第5式 押韵字脑筋锻炼法
- 95第6式 左右互搏
- 97第7式 前后上下
- 100第8式 新闻体操
- 102第6章 在日常生活中修炼“超脑”第21招 从“豆麻藻蔬鱼菇薯”中摄取营养
- 108第22招 出门旅行，接触大自然
- 113第23招 把握自己的注意力高峰
- 115第24招 彻底戒烟，适度饮酒
- 118第7章 支撑“超脑”的积极人生观第25招 对令人不快的的问题冠以“爱称”
- 121第26招 对自己和他人都要不吝褒奖
- 126第27招 减轻苦恼的提问1生活问答——用过去受过的苦来拯救现在
- 129第28招 减轻苦恼的提问2数值问答——切身感受到问题开始被解决
- 133第29招 减轻苦恼的提问3奇迹问答——想象问题被解决后的场景
- 137第30招 减轻苦恼的提问4超时空问答——规划未来就是在创造未来

140

# 《30种大脑训练方法》

## 编辑推荐

《30种大脑训练方法：提高你的注意力》就像一座桥梁，将从脑科学、认知科学、精神医学等学科中汲取来的科学知识和科学原理重新整合，转变成在日常生活中方便实用的锻炼方法，从而打造能够随心所欲操纵注意力的“超脑”。

# 《30种大脑训练方法》

精彩短评

# 《30种大脑训练方法》

## 精彩书评

1、注意力不集中有两种类型：A型：专心不足，易涣散，不易集中注意力，不易进入状态，对任务概念模糊，大脑难以启动状态。额叶外侧不活动，左脑外侧易随年龄增长而衰退 多吃肉 存在的问题：头脑中的点太多，连不成线 解决的方式：工作开始前要先呼吸，闭眼充电，等待额叶外侧充血活跃。腹式呼吸不超过5-10次，送氧，腹部鼓起为目的。B型：偏执，老顽固，机器过热，不容易切档换热 少吃肉 腹式呼吸5min，波出现，20min,断断续续也不要紧。下班路上。腹部扁下去为目的脑科学理论：大脑额外侧--智 大脑内侧---欲 眼睛周围----情 放松了则大脑外侧就激活了 准备行程表，计划表，之类视觉刺激。清晨，缓慢而细致的进行脸部刺激。比如，洗脸，洗澡，洗头。活动手指，脚趾。正确的站立行走，会给机体合适的信号。站立时收小腹，可以减轻腰部的负担。起床后3小时内，步行30-40分钟，有利于提高注意力 烦躁的时候，拍打大腿。---拍打眼睛----起来走路，练习小脚走。转动眼球有利于从现在的状态中解脱出来！Eye movement desensitization and reprocessing 以第三方俯瞰的角度来想象自己---高手，教练都可以很轻易的在脑海中模拟出场景和别人的视角，即是所谓的开动心眼，犹如在倒车的时候想着车后面的位置 使用笔记，左边记录事件，右边记录连接图，待做事情不能超过7件。其中3件以上事情在流程图中用其他概括。最好是3-3-3的模式 借助回声法，即读出声来记忆。拿出一个本子，把各项东西都标记一下。工作开始前最好先绘制示意图。画示意图，对A型人来说，绝对是磨刀不误砍柴工！对目标设定时间概念，可以加大大脑的活跃程度。所以要设定时间期限！要有穷途末路感！对A型比较容易转移注意力的人来说，要把外界的环境的影响降到最低。制造意识上的隔离带。比如用手挡，用书隔起来，用文件夹隔起来---此法貌似我该借鉴 最大限度的自我暗示，比如念咒语，心里想，可能某处都开始发热了呢。血液真的会提前到那里去的。最大限度的利用深信不疑，写出3个自己的咒语。??????? 利用钢琴曲来建立条件反射让自己安静下来 对于我这种A型人，容易厌倦是天性，只能减轻，无法根除，策略就是准备多个选项，厌了就换，烦了就变。工作完了之后一定要站起来走走，休息一下。接受习性的存在，因势利导方为上策~~~~实在集中不了注意力就放弃吧 有氧运动是对大脑的锻炼。尤其是略感吃力的运动。略感吃力的步行对额叶锻炼最有效。走3步大跨一步。肢体动作对额叶的促进作用要大于计算和朗读。看电视，上网聊天，打点字游戏，是对额叶发展最有害的三种方式。还不如十字绣呢。找优点比找缺点更具有理性难度，但要多找优点 前额和海马一样，不锻炼就会老化，要不断的运动，计算和朗读才能防止其退化。简而言之，锻炼前额叶的方法就是：运动、笑、手工、赞美他人!朝气蓬勃的面貌，积极向上的心态，额叶就活跃了。精神压力会吞噬额叶，最好的方法就是睡觉 无聊时锻炼额叶的小方法：读文章的时候联系de和yi，听到某些个别音节是摸身体的特殊部位，寻找特定的单词，字的组合。其他生活细节：食物多样化，早晨摄取蛋白质。周六，周日出游。寻找自己的注意力高峰。缓解不好的情绪：1起绰号 2越是有精神压力的时候越要褒奖自己和他人，没话找话的夸奖自己和他人，比如，真是可爱的丑八怪。小迷糊。耳环真好看。。。 3一定要有阿q精神，为自己的每一个缺点都找一个优点的看法。反正事物都是剑。 4自我问答，给上帝一份答卷。但是别忘记想想颁奖仪式上自己的快乐。 5把问题，情绪以及各种模糊的东西量化。数量衡量。进行对比分析。 6假如奇迹发生，会怎样，你的生活会怎样？ 问题解决后，你，每天生活，今天和昨天会有怎样的不同？

2、这本书写得浅显易懂，简单易行。有些大脑训练书籍让人看后脑子疼，这本书相当轻松，门槛低的书让人愿意去练，也可以获得乐趣。书以“提高注意力”为目的，所以训练围绕此进行，我觉得有些方法应是有效的。其中模拟俯瞰这个感觉值得好好练练。大脑也是“用进废退”，多用，自然脑力提升。写书评也是用脑的一种方式。：)

## 章节试读

### 1、《30种大脑训练方法》的笔记-全书提纲摘要

- 1、上班途中，闭上双眼，腹式呼吸（先吸后呼，5~10次为限）
- 2、观朝阳、沐晨光、脸部按摩（做那个3分钟塑颜操吧！）、晨浴、
- 3、睡梦中醒来要缓慢的刺激身体，起床前的屈伸运动
- 4、认真站立（收小腹）、端正姿势，行走（起床后的3小时内行走30~40分钟）
- 5、焦躁不按时，有节奏的轻拍大腿。头脑一片空明，做事有条不紊，说话妙语连珠，达到这种状态就是成功了
- 6、转动眼球（盯着电脑屏幕或桌面的四角，顺时针转动眼球，数12345678）
- 7、后上方模拟俯瞰（与橘子集中法异曲同工）
- 8、勾画步骤示意图3-3-3结构模式、记忆地图、鱼骨法等
- 9、设立适度的目标时间（书中建议15分钟，本人还是沿用番茄工作法25分钟吧）
- 10、设立意识隔离带、阻隔多余信息，创造一个避免外界刺激的环境（对于我而言，家里极易分心，效率高的地方图书馆、咖啡馆、飞机上），不让多余的东西进入自己的视野，用双手双臂阻挡左右视野
- 11、最大限度的进行心理暗示，写出自己的超脑口诀：（平心——静气——；我是个多么有意志力的人，我可以如此的集中焦点在做一件事上；走——）
- 12、找到自己条件反射的方式，某种颜色（黄色？），听音乐（进行曲），喝水，闻到某种气味，闭目深呼吸
- 13、留出喝茶时间
- 14、无论如何也不能集中精力时，要学会放弃
- 15、3步走健身法，走到第三步，略跨一大步；提高难度可以3-5-3-5
- 16、几种慢动作健身法
- 17、做手工
- 18、仿真游戏和对战游戏
- 19、学会发现和赞美别人的优点
- 20、额叶训练8式
- 21、食物中摄取营养
- 22、出门旅行接触大自然
- 23、把握自己的注意力高峰
- 24、戒烟，适度饮酒
- 25、对令人不快的问題冠以爱称
- 26、对自己和他人都要不吝褒奖
- 27、解决主义速疗法：不要将精力放在寻找问題产生的原因上，而是放在解决上，先营造出问題已经解决的具体场景，再反过来实现解决过程。用过去受过的苦来拯救现在。
- 28、量化你的痛苦
- 29、想象出现奇迹，问題被解决了之后的场景
- 30、规划未来就是在创造未来

### 2、《30种大脑训练方法》的笔记-第64页

- 15.步行,  
有氧运动有助大脑  
三步走健身法
- 16.慢动作健身
- 17.脑手同时行动



# 《30种大脑训练方法》

- 18.电子游戏
- 19.发现和赞美他人的优点
- 20.8种脑体操
- 21.营养
- 22.旅行
- 23.把握注意力高峰
- 24.烟酒
- 25.减压
- 26.夸奖自己和他人
- 27.树立解决信念
- 28.感受到问题被解决
- 29.想象问题被解决后情景
- 30.规划人生

## 3、《30种大脑训练方法》的笔记-第14页

- 1.腹式呼吸
- 2.享受阳光
- 3.醒来时缓慢刺激身体
- 4.正确姿势站立,行走,每天步行1w步
- 5.A类人拍大腿
- 6.转动眼球
- 7.

## 4、《30种大脑训练方法》的笔记-第30页

- 7.模拟俯瞰
- 8.步骤示意图-3-3-3
- 9.适度时间目标  
15分钟
- 10.阻断多余信息
- 11.心理暗示
- 12.适合自己的条件反射
- 13.喝茶
- 14.无法集中时放弃

## 5、《30种大脑训练方法》的笔记-第7页

# 《30种大脑训练方法》

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