

<<大脑潜能开发>>

图书基本信息

书名：<<大脑潜能开发>>

13位ISBN编号：9787509156476

10位ISBN编号：7509156475

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：肖峰 编

页数：259

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：<http://www.tushu007.com>

<<大脑潜能开发>>

内容概要

《大脑潜能开发(脑灵有术66妙招修订版)》作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的著名心理学家肖峰教授，他综合介绍了国内外66妙招

334种开发大脑潜能的新理念、新方法、新技术。

包括全新视角、心理强智、休闲养脑、运动激活、学习强化、饮食营养等。

《大脑潜能开发(脑灵有术66妙招修订版)》重点论述了挑战自我、洞察直觉、经典实验、非常测试、转换思维、用脑艺术、健脑DIY、右脑课堂、直面压力、智力游戏、静坐卧思、记忆处方、手指锻炼、用脑规则等方式方法。

辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析、趣味盎然的心理自测，轻松愉快，科学实用。

感谢作者为广大读者提供了大脑潜能开发——脑灵有术的66妙招。

《大脑潜能开发(脑灵有术66妙招修订版)》适合中小学学生和家長阅读，也适合中小学图书收藏。

<<大脑潜能开发>>

书籍目录

第一部分 全新视角

第1妙招 朗朗上心

全新视角 朗诵——一种有效的“思维体操”

游刃有余做好准备工作

模拟训练《春晓》和《囚歌》

温馨提示 朗诵技巧浅谈

他山之石 日本越来越多健身者投身于朗诵

相关欣赏 朗诵赞

第2妙招 极限运动，让你的大脑释放激情

心理极限大脑也需要激情

挑战自我 充满魅力的极限运动

极限课堂人体潜能有多大

相关链接迷人的极限运动——攀岩

第3妙招 彩票健脑法

全新视角 小彩票，大学问

多彩多姿 以游戏的心态玩彩

他山之石 小小彩票

相关链接概率统计学在彩票中的应用

第4妙招 布艺小窝，健美你的大脑

布艺说法 布艺对大脑的影响

布艺搭配选择布艺应注意哪些

因布制宜 巧用布艺，空间更健康

相关链接如何保养布艺沙发

第5妙招 抓住一闪而过的聪明

一念之间 直觉可靠吗

洞察直觉 揭开直觉的奥秘

非常测试 你是一个直觉很强的人吗

训练出击 培养你的直觉的训练

他山之石 可贵的直觉

第6妙招 安安静静也能健脑

超觉静思 安安静静，神清目明

健脑DIY超觉静思训练法

温馨推荐 静坐姿势多多

非常测试 你的静思效果好吗

他山之石 读书人要静坐

第7妙招 聪明是嚼出来的

经典实验 咀嚼是大脑的保健操

专家建议 硬食物是大脑的按摩师

咀嚼有道将细嚼慢咽进行到底

举一反三 异曲同工的健脑方式

相关链接注意你的牙齿保健

第8妙招 神奇的梳子

个性生活 一位男士的牛角梳

梳通血脉梳子的功劳

梳理有方 梳头也要讲方法

<<大脑潜能开发>>

贴心提醒选择适合你的梳子

相关链接让头发快速焕发光泽的方法

第二部分 心理强智

第9妙招 积极思维有利健脑

脑内吗啡 快乐和积极思维增加脑内吗啡

乐观有序 乐观思维的训练三步程序法

转换思维 乐观思维举例

生活哲理还是有两个机会

非常测试 你是乐观主义者吗

第10妙招 让你更加聪明的右脑操

右脑课堂右脑，聪明的源泉

健脑DIY让右脑发达起来的右脑操

非常测试 你属于左脑型人，还是右脑型人

相关链接 女性的右脑要胜男性一筹

第三部分 休闲养脑

第四部分 运动激活

第五部分 学习强化

第六部分 饮食营养

第七部分 其他开发

<<大脑潜能开发>>

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:<http://www.tushu007.com>