

<<史上最强脑力操3>>

图书基本信息

书名：<<史上最强脑力操3>>

13位ISBN编号：9787510430381

10位ISBN编号：7510430380

出版时间：2012-8

出版时间：新世界出版社

作者：盖尔斯·摩尔

页数：175

字数：50000

译者：于应机,熊芬兰

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>

<<史上最强脑力操3>>

前言

<<史上最强脑力操3>>

内容概要

本书为英国脑力训练大师盖尔斯·摩尔的经典之作。

作者在书中揭示了大脑工作的原理，为我们讲述了如何通过各种脑力练习方式来保持和提升自己的脑力。

书中附带了上百套练习，帮助我们像锻炼肌肉一样锻炼我们的大脑。

全书极富趣味性和实践指导意义，相信对于各个行业各年龄段的人来说，本书都是一本值得随身携带翻阅的脑力训练书！

<<史上最强脑力操3>>

作者简介

盖尔斯·摩尔，著名脑力培训网站www.puzzlemix.com创始人。
英国著名数独及字谜撰稿人，长期为世界25个国家的数百家报纸撰写数独及字谜专栏文章。
先后出版超过20种关于如何锻炼大脑、提升脑力的书，并被翻译成十余种语言在世界范围内出版。

<<史上最强脑力操3>>

书籍目录

大脑说明书

第一章 大脑

第二章 起步训练

第三章 日渐聪颖

第四章 中级训练

第五章 高级思维技巧

第六章 挑战性训练

<<史上最强脑力操3>>

章节摘录

版权页：插图：大脑说明书健脑是健康生活的重要组成部分。

训练大脑不仅能使大脑保持清醒，更好地处理事务，还能丰富阅历、预防衰老。

本书讲述的就是大脑的功能及保持大脑健康的方法。

与健身不同，有趣的脑保健操不仅能健脑，而且其乐无穷。

灰质皮层的作用人类大脑最突出的功能就是能进行抽象思考，并构想出新的做事方式、方法。

计算机虽然速度很快，可以在人提笔的一瞬间，就完成1000组数字的运算，但是，有时一个人坐在椅子上想一想就能解决的问题，计算机却无能为力。

在本书的第一章里，我们先来看看人类的大脑有多么神奇。

人活着离不开大脑，但更重要的是，大脑还掌控着我们（有意识和无意识）思维的方方面面。

大脑时刻都在了解我们不断变化的需求并做出相应的调整，而这一切我们自己毫无察觉。

这种调整可能是暂时的，比如，从亮处到暗处时，它会调整我们的视觉；也可能是永久的，比如，中风以后它会重建人的心智。

所以，保持大脑的健康与保持身体其他器官的健康一样重要。

大量事实表明，适当的脑部训练可以激发大脑的潜能，使思维过程加快，头脑更加灵活，反应更加敏捷。

人的大脑容量极大，不要说一生，就是再延续一生也足够使用。

以不同的思维模式训练备用的神经通道，不仅可以强化现有技能、开发新技能，还能拓展智力。

随着年龄的增长，大脑活动开始减缓，反应时间延长，学习新知识和新事物的速度也会减慢。

但是，通过健脑可以轻松愉快地防止这种退化。

在备用的大脑区域，我们感受和储存的生活经验越多，就越聪明、越睿智。

无论在哪个年龄段，对大脑潜能的开发都能延缓大脑的退化过程。

健脑有助于我们更好地应对人生的种种挑战：无论是对新技术的使用、多项事务的同时处理，还是认清政治事件背后的真相。

健脑其乐无穷身体要强健、灵活，需要不断地重复同一动作，既要付出体力，还需小心避免受伤。

健脑可就容易多了，只需要想象与创新。

提升智力的过程，就是用新概念、新经历挑战自我的过程。

不动脑子即可做成的事情一定无助于智力的提高。

本书的第二、四、六章布置了大量具有挑战性的智力游戏和练习，其难度是逐渐增加的。

这些智力游戏都是为本书量身定做的，目的在于帮助我们了解自身的优势和劣势，以便发挥长处、克服弱点。

第三章主要是告诉大家如何在日常生活中提升自己各方面的智力技能。

整体思维正如我们所知，智力活动要求使用多项技能。

比如，听人讲话，就需要处理入耳的声音、回想话语片段及其包含的词语，也许还需要观察说话人的面部表情。

通过这一过程来修正听错的词语，更好地理解句意。

即便只是听懂说话人的意思，也必须借助视觉、听觉、记忆、理解和逻辑思考等。

大脑内部关系非常复杂，一个领域需要的技能或知识，也可以应用于其他领域。

比如，关于冥王星的游戏，主要是理解方面的练习，但也需要你具有一定的记忆力、常识掌握和计算能力。

解决任何问题的方法，都会受到已有知识的影响，也会受到以往所接受的（有意识的和无意识的）思考方法训练的影响。

更为重要的是，这种作用是相互的：你通过智力游戏和训练所获得的东西也会强化你的逻辑、记忆、观察以及学习和解决问题的各种技巧。

全书各章都编排了大量实用的建议和小贴士。

在第五章我们将讲述如何利用多种技巧来解决棘手的问题，包括智力游戏和现实世界中的难题。

<<史上最强脑力操3>>

通往智慧之路健脑并不用花费太多的时间。

每天只要几分钟就可以有明显的效果。

当然，这还要看大脑在每日正常的活动中一般能接受多大强度的训练。

健脑的效果与健脑活动持续的时间有关，有些人已经坚持十年以上。

结果表明，训练的时间越长，大脑就越智慧。

时间允许的话，每天请安排五分钟左右的时间来做些书上的练习。

不管你有多忙，每天一定要在正常的日程中按照书上的要求进行大脑训练。

这样，才能以很小的付出把健脑与日常活动有机地结合起来。

本书将指引你走上智慧之路，但这仅仅是起步阶段。

大家需要明白，挑战大脑的活动有时会以出人意料的方式促进大脑发育并强化其功能。

请按照书中的提示与建议，把健脑与日常生活、工作结合起来，享受智力游戏带来的快乐。

更重要的是，要把所学的东西作为跳板，制订自己的智力挑战计划，丰富自己对世界独到的理解。

<<史上最强脑力操3>>

编辑推荐

《史上最强脑力操3:让大脑更锋利的101个健脑技巧》编辑推荐：史上最神奇、最有趣的脑力操！每天5分钟，激活你的大脑，打通脑内神经通道，让大脑越来越锋利！风靡牛津、剑桥的脑力训练法，趣味游戏和实战演练揉为一体，附有上百个经典脑力游戏，带你迎接最刺激的脑力激荡！

1 英国脑力训练大师经典之作！

2 延续《脑力操1》、《脑力操2》脑力风暴游戏!3 趣味游戏和实战演练揉为一体，附有上百个经典脑力游戏，带你迎接最刺激的脑力激荡！

<<史上最强脑力操3>>

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>