

<<大脑也要做体操>>

图书基本信息

书名：<<大脑也要做体操>>

13位ISBN编号：9787531717898

10位ISBN编号：7531717891

出版时间：2005-4-1

出版时间：北方文艺出版社

作者：郑忠震,郑慧莲

译者：郑慧莲

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>

## <<大脑也要做体操>>

### 内容概要

根据全球著名的教育学家保罗·丹尼森博士创造的脑筋理论开发的大脑体操法目前在北美、欧洲、澳洲、新西兰等名牌大学被指定为专授课程。

大脑体操的动作旨在改善人脑上下、前后与左右之间的沟通功能，促进脑神经与身体感官系统之间的联系，让内在原有的学习本能释放出来，使学习处于低压力或零压力，有创意地将潜在的智能与体能表现出来。

本书以图带文，学习起来便捷、直观。

读者能在短时间内通过简单的身体动作最大限度地优化自己的阅读、写作、思考、表达能力等技能，效果非常。

适用人群：在校学生、职业人士，家庭主妇、少年儿童和中老年人。

## <<大脑也要做体操>>

### 作者简介

郑忠震，韩国教育学博士，作者一直致力于人类潜能的研究与开发工作，他在新西兰克赖斯特彻奇教育学院担任客座教授期间曾经参与了多项这方面的交流与研究。

他认识到学习革命的紧迫，积极推进大脑潜能的系统开发。

1989年他回国后，担任韩国著名的大丘大学教授，同时担任韩国初等商谈教育学会副会长，韩国教育心理学会编辑委员会等职务。

著有畅销书《大脑的学习革命》等。

## <<大脑也要做体操>>

### 书籍目录

中文版序 寻回失落的大脑本能前言 大脑体操让人生变得有滋有味PART 1 大脑也要做体操大脑体操对大脑有什么影响喝水是大脑体操的根本大脑体操需要一个好心态PART 2 激活大脑的体操法第一章 交叉运动自由交叉懒散8字对称涂鸦字母8字大象伸展颈部旋转转臀摇摆腹式呼吸交叉起坐能量静功想一个X第二章 伸展运动猫头鹰式上肢运动转动脚腕拉伸小腿重力滑掌向下打春第三章 能量提升运动大脑开关地开关平衡开关天开关能最呵欠思考帽库式挂钩正向触点PART 3 提升学习与工作效率的大脑体操.....PART 4 一天只需7分钟PART 5 活学活用 效力无穷附录

## <<大脑也要做体操>>

### 媒体关注与评论

大脑体操是一套简单、易学易做的体操动作，常做可迅速消除压力，使学习更轻松，达到开启智能、增加脑部神经网络功能的效果。

这种健脑操不单结合东方医学专业概念，并集成西方医学的精密研究，它的正面功用已经广泛沿用到学习、运动、工商管理、表演艺术等各方在，对创意、阅读写作、记忆、沟通、活动机能、敏锐感官等都有显著的功效。

大脑体操的动作相当简单，不分时间和地点，在家庭、学校、单位等地都能做，在学习前，学习中，以及学校的体育课上，课间、午休时间以及空间上、时间上允许的任何地方，个人或集体一同做大脑体操。

<<大脑也要做体操>>

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>