

<<五星大脑>>

图书基本信息

书名：<<五星大脑>>

13位ISBN编号：9787544232920

10位ISBN编号：7544232921

出版时间：2006-1

出版时间：南海出版公司

作者：汤姆·伍杰克

页数：239

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>

## <<五星大脑>>

### 内容概要

《改变一生的大脑训练计划：五星大脑》教你如何拥有无与伦比的五星级大脑，带你走进丰富多彩的创造思维世界，让你的大脑彻底激荡起来，体验创造的无限乐趣——让你的工作和生活处处充满创意！

书中有100余种激发创造力和想像力的游戏，其中包括妙趣横生的谜题、简单实用的训练和具体有效的方法指导，角度独特，将创造过程当成烹饪美食，分解为食欲、聚合、切割、混合、烹饪、调味、品味和消化几个步骤，读起来趣味盎然。

妙趣横生的谜题，带你走进丰富多彩的创造思维世界，让你的大脑彻底激荡起来。激发创造力的方法，包括思维图、头脑风暴等，让偶然闪现于脑海中的灵感不再溜掉。简单、实用的创意训练，提供具体的行动指南，为你打开潜藏的创意大门，体验创造的无限乐趣。

## <<五星大脑>>

### 作者简介

作者：(加)汤姆·伍杰克汤姆·伍杰克，加拿大安大略皇家博物馆数字媒体机构的创意总监，主要从事互动多媒体演示工作，还教授电脑动画、“头脑风暴”课程。

他曾以界面设计和信息设计为主题多次在国际上发表演讲。

本书中有100余种激发创造力和想像力的游戏，其中包括妙趣横生的谜题、简单实用的训练和具体有效的方法指导等。

这些游戏将带你走进丰富多彩的创造思维世界，让你的大脑彻底激荡起来，体验创造的无限乐趣。

## &lt;&lt;五星大脑&gt;&gt;

## 书籍目录

凯拉的创意厨房第一章 思想的食物——创造的渴望什么是创造力(creativity)创造力的三种主要成分日常创意创意大脑的烹调法思想的开胃菜第二章 食欲——猎取思想创意思维状态什么是创造思维状态？

聚精会神对付走神培养食欲问题探讨开放式问题问题与惊奇创造力的来源饥饿的大脑第三章 聚合——搜集思想去点子市场的一次旅行思想的储存为自己树立一个目标规定创造思想的数额精确观察保持鲜活的记忆视觉“头脑风暴”团队“头脑风暴”兴趣盎然接触有益信息大声思维储藏思想搜集第四章 切割——分解思想薄片和方块切分思想给自己定一个目标图画和四分图检查反面创造新背景转变视角他山之石伟大思想的食谱寻找典型大脑地图盲人摸象切割第五章 混合——关联思想惊喜原则一碗调拌的想法创造火花每天的Eureka思想搅拌机单词的随意组合自由词表物体连接思想中的象形文字千变万化复杂智力题水平思维智力题思想方阵图打比方相关领域相关领域的词表混合第六章 烹饪——集中思想三分钟热度心灵之火创造火焰是什么点燃了你的创造之火创造火焰为何被浇灭?体验“畅流”挑战行为忘我投入寻找直接反馈自动终结拥抱创造压力进入创造节奏打磨创造耐力解谜冷却管理创造时间创造力的公共管理扼杀创造力的30条语录烹饪第七章 调味——调和思想假如……胡椒、生姜、盐、豆蔻思维的语言一壶接一壶词语想像动感形象直觉好运气激发运气自相矛盾调味第八章 品味——评估思想品味测验敏锐的味觉逻辑其他分析技巧相信直觉相信本能重做、改写、修订如何做到简约？是什么让你视而不见？

失败的快乐迅速失败品味适可而止第九章 消化——吸收思想想像你的创造力内部消化大脑消化不良滋养创造精神消化重返凯拉的创意厨房解题方法——谜题、测试和练习的答案

## &lt;&lt;五星大脑&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘第一步 背靠椅子坐着，使肌肉放松，让呼吸逐渐慢下来，变得平稳、均匀。呼吸10次，呼吸的同时在心里默数。

当你觉得平静、安详时，想像你所在的房间某处新出现了一扇门。

想像你自己打开门，穿过门，你发现自己走进了一部电梯，电梯此刻正停在10楼。

第二步 你盯着电梯的楼层数，感觉电梯在缓缓降落。

伴随着你的每一次呼吸，电梯下降一层——10、9、8……随着电梯逐渐下降，你的身体变得更加放松，呼吸变得更加平稳，思想变得更加开放和清晰。

第三步 当电梯到达第一层楼时，你的内心变得如此平静，你能感觉到心脏的跳动。

电梯门缓缓打开，你发现来到了一个喜欢的地方。

它可能是一个车间，一间画室，一座山谷，反正是你梦寐以求的这个世界的任何地方。

给你自己时间尽情享受这次悠闲的内心之旅。

第四步 问问你自己：来到这个梦想中的地方，你想做什么宁你想见到什么人，想和谁在一起?你想怎样度过这段美好的时光宁作一次短暂的精神之旅。

第五步 当你已经做完渴望已久的事情，再回到电梯里，返回楼的顶层。

电梯每升高一层，默数一下呼吸。

当你到达顶层时，睁开眼睛。

放松是一种帮你进入创造思维状态的简单而又非常有效的方式。

放松能让你释放出那些被焦虑、烦躁、愤怒封锁住的能量。

放松紧张的神经，会给你带来自由的活力。

如果你正在工作的最后期限里，又不能放松，那怎么办呢?通常，这时你只能假装还可以放松。

让身体处于你喜欢的姿势，好像的确很放松。

几分钟后，你可能就会惊讶地发现，心情开始好转。

P20

## <<五星大脑>>

### 媒体关注与评论

书评这本书里有很多激发创造力和想像力的游戏。

每个年龄阶段的人都会喜欢阅读它，需要创造力的人尤其能发现它的与众不同之处。

——《美国中西部书评》 《五星大脑》将教给你如何释放、发展潜藏在大脑深处的创造能量，让你在实际的工作和学习中充满成功的自信。

——《出版家周刊》 本书角度独特，将创造过程当成烹饪美食，分解为食欲、聚合、切割、混合、烹饪、调味、品味和消化几个步骤，读起来趣味盎然。

——亚马逊读者

## <<五星大脑>>

### 编辑推荐

本书教你如何拥有无与伦比的五星级大脑，本书角度独特，将创造过程当成烹饪美食，分解为食欲、聚合、切割、混合、烹饪、调味、品味和消化几个步骤，读起来趣味盎然。让你的工作和生活处处充满创意!

<<五星大脑>>

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>