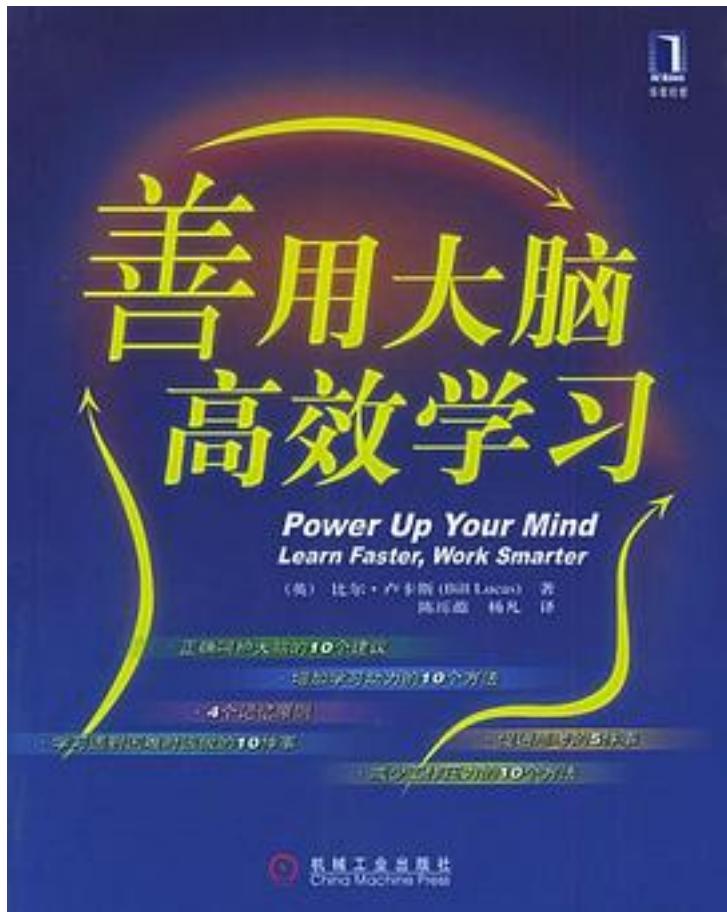


善用大脑高效学习



[善用大脑高效学习 下载链接1](#)

著者:比尔·卢卡斯

出版者:机械工业出版社

出版时间:2005-4-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787111162629

正确呵护大脑的10个建议，增加学习动力的10个方法，4个记忆原则，学习遇到困难时该做的10件事，促进思考的5件事，减少工作压力的10个方法！

这是这样一本书：阅读，然后飞跃！

21世纪，创意和时间是关键要素；学会学习是关键技巧；头脑是关键器官。

- 揭开大脑的秘密，学会呵护大脑；
- 培养学习情绪，增加自信和乐观；
- 做好健脑操；
- 持续巩固学习动力，克服学习障碍；
- 了解自己的学习风格；
- 增加新的学习能力，平衡生活；
- 制定个人学习计划；
- 让学习融入生活。

本书把大脑运作原理转化为实际应用，出发点是人的智力具有多面性，并不是生而不变的。书中的观点博采众领域之长，从神经系统科学到心理学，从动力学原理到学习效率，从记忆能力到科学饮食，无所不包。

本书的核心是提供一种学习模式：准备，开始，稳步前进，它能帮助你改变自己的行为方式。学习方法是可以学习的。学会学习是一种我们都需要具备的“学习能力”

即使你不是一名研究头脑的科学家或商务书籍的爱好者，也会喜欢、理解并运用书中的观点。你也不必成为任何一位哲学家的门徒，便能从本书的见解获益。本书为繁忙的商务人士提供了运用头脑的方法。你会发现，书中对最重要的技巧和最关键的研究成果进行了概述，使你的工作与生活方式更为巧妙。你还会发现别处没有的新思想与新见解。

作者介绍：

目录: 前言

第一篇 做好学习的准备

第1章 揭开你的头脑

第2章 做好学习的准备

第3章 为头脑接通电源

第二篇 成为合格的学习者

.....

第三篇 将学习付诸实践

.....

第四篇 有用的信息

.....

· · · · · (收起)

[善用大脑高效学习_下载链接1](#)

标签

学习方法

思维

学习

时间管理

方法论

方法

励志

学习力革命

评论

补录

对于大脑机能的分析和建议还是值得一看的

应该到现在都没有一本书真正了解大脑吧。尤其是这种书，不过竟然想留着荼毒孩子。

潜能无限，尽情滴用吧

条理清晰 通俗易懂

完全不适合学生阅读。

只是读过

学习方法类的书必看

[善用大脑高效学习 下载链接1](#)

书评

[善用大脑高效学习 下载链接1](#)