

# 你的大脑，你的生产力



[你的大脑，你的生产力\\_下载链接1](#)

著者:[美]桑德拉·邦德·查普曼博士、雪莉·科克兰德

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:

isbn:9787111496236

每天使用最频繁的器官是什么？答案是我们的大脑。（即使在睡觉时你的大脑也处于活

跃状态)

每天最受忽略的器官是什么？答案还是我们的大脑。（眼睛涩了你会马上滴眼药水，大脑累了你能察觉到吗？）

逆水行舟，不进则退。大脑也是一样，如果不勤加练习，它就让你一天天地变傻，看你笑话。你的工作会受影响，生活也不尽如人意。

是时候痛改前非，好好投资我们的大脑了！

这是一本关于如何利用大脑的未开发潜力，更灵活而长久思考的书；各个年龄段和各行各业的人都可以让自己的大脑更聪明，增进大脑的创造力、活力和专注力。

这些关于大脑的冷知识，你知道吗？

随着年龄的增长，我们的记忆会变得越来越积极。

年龄只是一个数字，对于大脑来说，年龄越大，能力应该越强。

多任务处理对大脑和健康极为有害。

当我们放弃绞尽脑汁努力思索时，大脑才会为我们出力。

对于大脑健全决策能力的发展来说，选择并非多多益善，而是愈少愈好。

如今，有很大部分比例的人会在一生中的某个时刻经历脑震荡。脑震荡是一种脑损伤。

我们可以通过选择利用思维的习惯，对自己的大脑进行神经重构，甚至在进行性大脑疾病中也可以，这着实令人惊叹。

彻底唤醒大脑活力，现在就开始！

作者介绍:

桑德拉·邦德·查普曼博士 (Sandra Bond Chapman, Ph.D.)

得克萨斯大学达拉斯分校大脑健康中心 (the Center for BrainHealth at The University of Texas) 奠基者和主任、得克萨斯大学杰出教授。她根据三十年的创新发现，研究年轻人和老人如何将大脑变得更聪明。在这方面，她是公认的顶级思想家。

雪莉·科克兰德 (Shelly Kirkland)

得克萨斯大学达拉斯分校大脑健康中心公关主任。她将国民的注意力引向理解力、大脑保护和治愈的前沿研究领域。

目录: 推荐序

前言

致谢

第一部分 发现额叶的前沿

01 大脑，你的生产力

02 额叶的健康规则

03 大脑检查

第二部分 最大化自己的认知能力

04 增强大脑的策略性习惯

05 增强综合推理能力，提升大脑性能

06 创新，激励思考

第三部分 让自己的大脑在任何年龄阶段都变得更聪明

07 即时世代，13~24岁

08 发现者一代，25~35岁；寻找者一代，36~45岁

09 思考者一代，46~65岁

10 通晓者一代，66~100岁以上

第四部分 注意损伤和疾病所造成的大脑“间隙”

11 损伤后修复和重构大脑

12 延缓老年痴呆症

第五部分 实现希望

13 开辟一条耀眼的道路，或向后倒退

注释

• • • • • [\(收起\)](#)

[你的大脑，你的生产力\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

大脑

思维方式

脑科学

认知科学

科普

科学

自我完善

## 评论

无的智慧：学会适时地休息；一的智慧：学会专注做一件事；二的智慧：学会聚焦重点。

永远都是如此，这世间所有的知识。模模糊糊有所感应的人，在某个契机下重新打量周围，仿佛眼前那层积年薄雾终于散去，知道了该做什么和怎么做。无察无觉的人依旧无察无觉。看完这本书我已经加了一个番茄钟到日计划里，开始了综合推理能力的训练。每一天对大脑的荒废都是在促使它无情地倒退。

锻炼注意力、综合思考力和创新力，提升大脑健康。

想要理解大脑，这本书值得一看！

从大脑科学的角度讲如何提高大脑功能，其实就是用介绍的方法提高一个人的思维、创新以及效率等。而这些方法都不是独创，很多提高思维以及效率的书都有提过。第四部分应该是该书最有用的地方，可是我没看这部分。

太啰嗦，车轱辘话来回倒腾，也没什么新意，一些畅销书的拼凑，就是要事第一、快速提取事件核心并与已知经验建立联系、懂得孰轻孰重要有所取舍

别看书名和封面那么简单可爱，其实内里像论文，而且非常啰嗦，大篇幅的理论年龄越大能力可以越好，然而具体怎么操作又不详细说明，主要作用不大。

2016第39本，1

「流体智力」表现于处理新情境和不确定情境，有远见地计划以及系统解决问题的能力中；「晶体智力」一个人已有知识和经验-所积累的知识数量；2

改善策略性注意的方法：a 每天确定一项议题或任务 b 进行邮件交流的间隔训练 c 减少每天接触信息数量 d 大象任务火力全开，兔子任务休息时思考

-----  
有点干瘪…

-----  
啰嗦了些，条理不太清晰，3.5。

-----  
很好的一本书，看完以后才对大脑有一个充分的认识

-----  
长寿的一个必要条件是  
大脑健康，大脑经济学：全面协调可持续的发展；脑越用越灵是扯淡；速度和专注力是最关键  
的智能；日新月异，事上磨练；策略性专注力：无、一、二；综合推理能力：缩小、扩大、深入拓宽；创新力：无限、矛盾、未知。

-----  
值得一看！书中从大脑额叶的角度有更科学的大脑使用方法。比如策略性注意力中的无的智能、一  
的智能和二的智能，还有综合推理的思维方式，年龄与大脑的关系，这些都受益非浅。

-----  
我只想说华章心理的书真坑 最近出版的几本关于大脑的书没一本能看的 没一点干货 全是水分

-----  
提供了一些可实践的方法：1、使用新方法来做旧事  
2、尝试从不同角度来  
看待解释问题 3、反思错误的原因以及改进方法  
4、分析成功的原因以及更进一步的方法 5、如果Rework将如何  
将这些方法运用到实际生活当中，无论工作、看书，坚持下去确实将产生实实在在的效益

-----  
一般。

-----  
一本不错的书，基本满足了我当初对它的期待。有收获。

-----  
还不错啊，很多建议对保护脑力很有用……为什么有人说很差？？

-----  
[你的大脑，你的生产力 下载链接1](#)

## 书评

这本书的主要内容，在有些人看来是常识，而对另一些人来说是新闻，因此以书评形式总结一下。

这个常识就是：如果没法转化成工作效率，IQ数字是没有意义的。以及，你永远都可以让自己更聪明。

以及，过去10年里大脑科学的发展，比以前所有时代加起来都多，不要再把21世纪以前...

-----  
简单说下我的收获/感想。（也是作者通过自己的研究数据/结果和接触的实例向我们展示的几点:） 1.告诉我保护大脑、锻炼脑力的重要性。

2.鼓励我相信自己的潜能，积极合理地运用大脑。

3.让我了解了一些关于脑的知识，解除了一些关于这方面的误解。比如年龄不是脑力的限制因素， ...

-----  
[你的大脑，你的生产力 下载链接1](#)