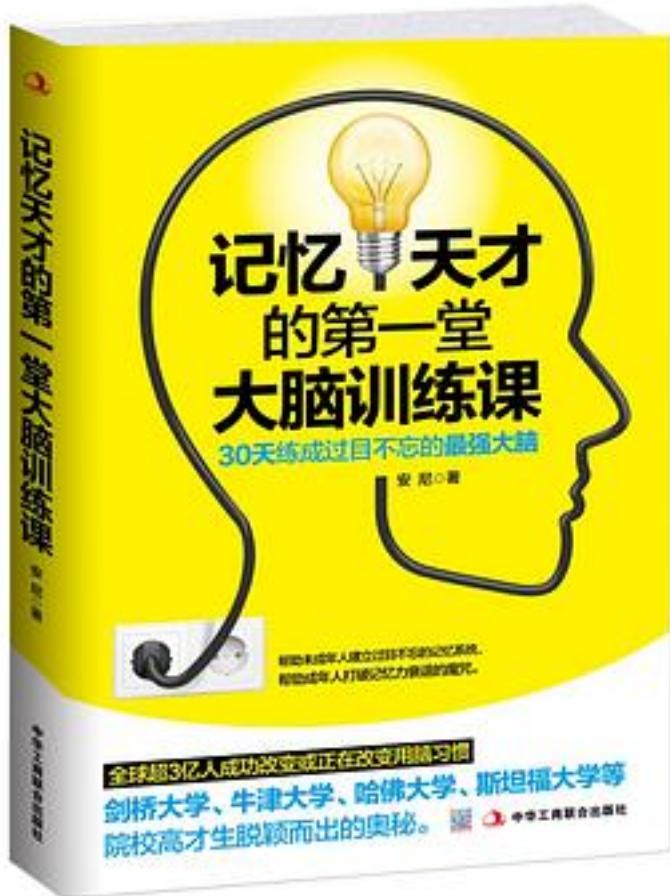


记忆天才的第一堂大脑训练课：30天练成过目不忘的最强大脑



[记忆天才的第一堂大脑训练课：30天练成过目不忘的最强大脑 下载链接1](#)

著者:安尼

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787515810683

英国著名心理学家托尼·伯赞曾表示，人的大脑就像是一个沉睡的巨人。而且，联合国教科文组织国际教育发展委员会总结了全球关于大脑研究的惊人成果：“人的大脑中还有很大一部分潜力没有被利用。”所以，有学者曾表示：随着科学的发展，人们会对脑构造和功能的了解变得更加深入，到那时人类将会为隐藏在自己脑内的巨大潜能所震惊。

在这个全民都重视大脑潜能开发的时代，你做好迎接“脑科学时代”到来的准备了吗？其实，只要我们能了解脑、保护脑并且创造脑，掌握大脑的规律，就能充分激活剩余的90%的还在“冬眠”的脑细胞，你沉睡的大脑也将被彻底唤醒！

作者介绍：

安尼，是致力于打造适合中国读者需求的科学普及知识小组的一员，秉持“科学也可以有趣味”“科学应该更注重实用性”的理念，提供一系列负责任、有智趣的科学边缘主题，从身边现象到身体奥秘都作一一解读，力图为读者们打开一扇科学之窗。

目录: 第一章 不同思维方式激活大脑潜能 001

生动直观的形象思维法 002

科学严谨的抽象思维法 007

流畅多变的发散思维法 013

有悖常规的逆向思维法 018

科学全面的系统思维法 024

思维导图绘出人类大脑的秘密地图 030

曼陀罗思考法重构你的思维方式 036

第二章 了解大脑习性，开启记忆回路 041

记忆是怎么一回事 042

海马体的活跃度是决定你记忆好坏的关键 049

掌握你的记忆时间 054

杏仁核对你的记忆有重大影响 058

联想让你的记忆更加深刻 063

艾宾浩斯遗忘曲线揭示记忆的规律 067

大脑能记住感兴趣的东西 073

大脑的主动遗忘是为了更好地记忆 077

走出记忆力的认识误区 082

第三章 让大脑释放天赋的“秘密武器” 087

阅读给大脑带来益处 088

试着提高你的阅读速度 092

能让你的阅读速度快十倍的阅读法 099

开启照相记忆力，让阅读不再缓慢 103

离开心理舒适区是学习新知识的开始 107

把一本书变成一张薄纸的神奇阅读法 111

全脑阅读，让左右脑同时运作起来 115

第四章 大脑是掌控我们情绪的主人 121

我们的情绪是由大脑掌控的 122

前额叶是我们情绪的调控师 128

多巴胺是怎样让你感到兴奋的 134

大脑中有一个恐惧“开关” 138

怒火其实是由大脑点燃的 145

转换大脑的模式能使抗压能力变强 149

不是每种情绪都值得相信 154

第五章 创意是人脑与生俱来的本能 159

让前额叶和侧额叶开个讨论会 160

人们的创造力是如何产生的	164
如何训练你的创造力	168
摆脱"诱导现象"带来的消极情绪	172
诱导脑内吗啡能提升创意	178
完美的创意脑界于男性脑与女性脑之间	183
无意识的耕耘更容易让人产生想法	186
附录	189
催眠术是怎样将你"治愈"的	190
念力是如何修复我们身心的	195
我曾在梦里见过你	199
测试：你是左脑人还是右脑人	203
· · · · · (收起)	

[记忆天才的第一堂大脑训练课：30天练成过目不忘的最强大脑](#) [下载链接1](#)

标签

记忆

记忆技巧

大脑训练

记忆术

心理学

教育

人生

评论

224k。不同的思维方式；记忆的原理；全脑阅读；情绪；创意。

一般吧，前面几章对记忆技巧还是有些帮助的，后面感觉有些糊弄人了。

提到了一些脑结构:爱情，创造力

有生以来读过组织性最差的书，居然买来看也是醉了。

枯燥烦味

我读这本书，起初的目的是想要学习如何快速有效记忆，但是粗略的翻开翻阅整本书，本书干货没有几点说的方法道理大家都懂的很没意思

过于理论化了，重点是基本上只说理论，而不举例说明，就算举例，也不通俗易懂，读着枯燥乏味。未先试读就买此书真的是太鲁莽了。

开头还可以，讲了一点大脑记忆的运行规律。可能是为了吸引读者买所以比较用心
后面就是胡编乱造，骗人玩意

我给个低分吧，这本书看到一半有想从屋里扔出窗外的冲动，严谨的说是一本概念书，
也就是告诉什么是什么，从不说实际要怎么做，非常浅显，感觉就是一堆概念的集合。

[记忆天才的第一堂大脑训练课：30天练成过目不忘的最强大脑](#) [下载链接1](#)

书评

然后这本书跟上午那本书，其实还有跟今天读的那思维导图都有相应的联系，就是说他基本上都是这个系统，然后又做了一个小小的思维导图，他第一章讲的是他的整个思维方式，就其实就分为几种，就是形象的思维方式，抽象思维方式，发散的思维方式，印象的思维方式，以系统的思维方式...

[记忆天才的第一堂大脑训练课：30天练成过目不忘的最强大脑](#) [下载链接1](#)