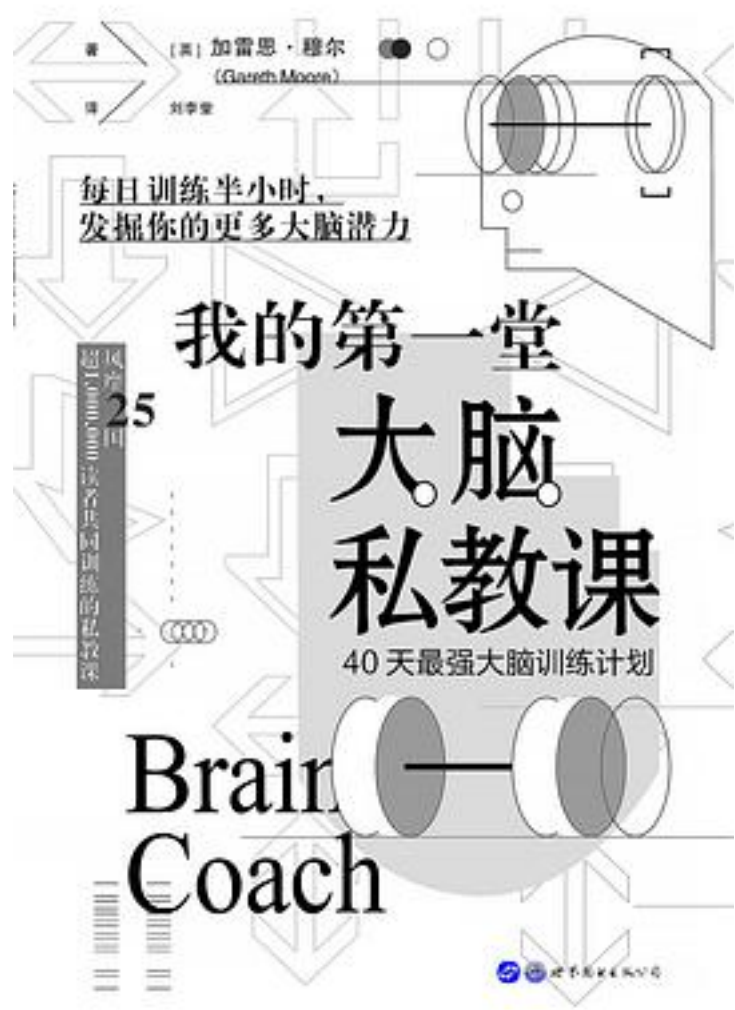


我的第一堂大脑私教课：40天最强大脑训练计划



[我的第一堂大脑私教课：40天最强大脑训练计划\\_下载链接1\\_](#)

著者:[英] 加雷思·穆尔

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2020-3

装帧:

isbn:9787519270643

大脑是人的核心所在。离开大脑，你什么也做不了。它是宇宙的一个缩影，潜力无限，等着你去充分开发、利用。它在人类生命的各个方面都起着至关重要的作用，难道我们不应该关心它、照顾它吗？

通过每日的训练课程，作者将带你进行一次穿越大脑的旅程。每天前进一小步，利用新近科学，带你学会更好地利用天赋。更深入地了解大脑的工作方式，从做出更好的决定到更快、更睿智地思考，可以在生活的各个方面帮助你。

本书还有一系列专门设计的配套益智游戏，你可以马上将书中描述的许多技巧付诸实践。当然，你也不一定非得连着40天学完本书--只要你有时间，完全可以慢慢来。

作者介绍:

加雷思·穆尔 (Gareth Moore)

大脑教练，毕业于英国剑桥大学，获得机器智能博士学位，主要研究领域为人工智能，后来开始从事计算机软件方面的研究和开发工作。先后出版了超过20种关于如何锻炼大脑，提升脑力的图书，并被翻译成多种语言在世界范围内出版。读者几乎覆盖了从少儿到成人的各个年龄层。同时他也是英国著名的数独及字谜撰稿人，长期为25个国家的数百家报纸撰写数独及字谜专栏文章。

目录: 序言/1
第1天 关爱大脑/1
第2天 大脑训练/7
第3天 保持专注/13
第4天 制定切实可行的目标/19
第5天 划分任务优先等级/25
第6天 做事要有条理/31
第7天 应对压力/37
第8天 睡眠的力量/43
第9天 身体与大脑/49
第10天 改变大脑/55
第11天 挑战自己/61
第12天 放松/67
第13天 正念冥想/71
第14天 创造力/77
第15天 打破常规/83
第16天 失败和遗憾/89
第17天 了解自己的优势/95
第18天 自信/101
第19天 社交大脑/107
第20天 巧妙互动/111
第21天 群体的无知/117
第22天 社交媒体/123
第23天 说对不起/127
第24天 集体记忆/133
第25天 与他人的关系/137
第26天 猜一猜/143
第27天 自动反应/149
第28天 意识思维/155
第29天 似乎充满意义/161
第30天 意外/165

第31天 预期偏见/171  
第32天 估算数量/177  
第33天 心算/183  
第34天 买家的懊悔/189  
第35天 积累词汇/195  
第36天 创造性写作/199  
第37天 增长见识/205  
第38天 使用记忆力/211  
第39天 缜密的推理/217  
第40天 终身学习/223  
参考答案/229  
· · · · · (收起)

[我的第一堂大脑私教课：40天最强大脑训练计划\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

大脑训练

读书

解谜

老少咸宜

好书，值得一读

涂色

数独

## 评论

第一次读这种大脑提升类的书，这本书除了一些智力提升小游戏锻炼智商之外，还能引导我们转变思维、学习方式、处世态度等~是一本不错的书。

-----  
大脑训练的重要性体现在生活的各个方面。当你拥有优秀的思维习惯之后，你就会发现生活中的很多事情都会变得更顺利。

-----  
推荐给小学初中高中生，因为你们未来可期。也推荐给成年人，因为你们可能已经很久没有有意识地护理自己的大脑了

-----  
觉得自己记忆力差，不够自律，立的flag总是倒，怎么改变？这本书会给你答案，好书，值得看一看。

-----  
题目开始觉得挺难的，慢慢多做一些，会好很多。养成发散性思维，多角度寻找问题答案。

-----  
[我的第一堂大脑私教课：40天最强大脑训练计划 下载链接1](#)

## 书评

之所以要训练大脑，是因为“用进废退”。生物体的器官，经常使用就会变得发达，不经常使用就会逐渐退化。对大脑而言，持续学习会刺激大脑，让它不断地建立新的神经回路，而闲置的大脑神经回路会被清除掉。  
大脑有着无限潜力，等着我们去挖掘。本书的作者加雷思·穆尔是一名大脑...

-----

-----

-----

-----

-----

我们做任何事都离不开大脑。可我们在大多数时候却都忽视大脑。年轻的大脑需要方方面面的新的刺激去成长，去记忆，去开发无限的潜力，在帮助我们理解世界的同时，又带领我们更好地融入世界。年长的大脑也需要形形色色的新奇事物来唤醒记忆，永葆活力，而不是限于一隅，日渐疲...

-----

曾有科学家指出我们的大脑仅仅被开发了10%，还有90%处于未被开发的状态，爱因斯坦被誉为世界上最聪明的人，他的大脑也不过被开发了20%而已。可见，对大脑的开发和训练还有很多工作要做。事实上，随着人们对大脑的认识水平的提高，科学家对大脑的开发训练从未停止。这本由[英]加...

-----

据说，发现相对论的爱因斯坦的大脑使用率只占其百分之十，那么普通人会使用多少呢？最浅显的答案就是不足百分之十。然而，如何提升大脑利用率呢？我们不可能相信多吃补脑食品，如核桃、芝麻等，而是要通过科学积极的训练。加雷思穆尔，毕业于英国剑桥大学，曾获得机器智能博士...

-----

[我的第一堂大脑私教课：40天最强大脑训练计划 下载链接1](#)