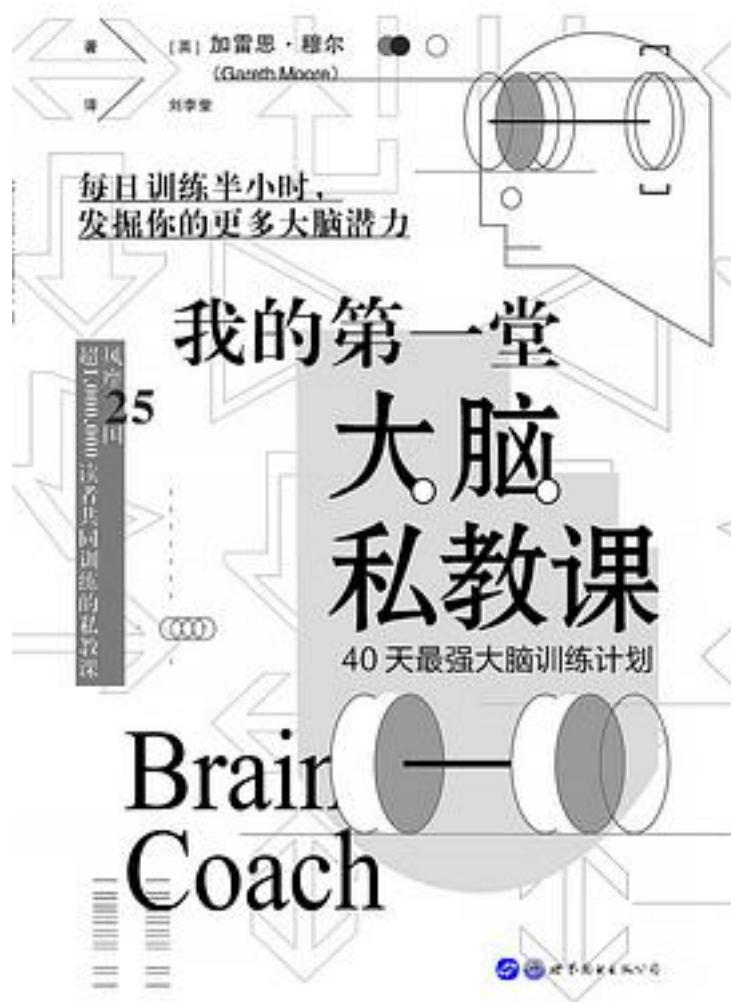


我的第一堂大脑私教课：40天最强大脑训练计划



[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。养成分散性思维，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](#)