

讓大腦變年輕的53種妙招



[讓大腦變年輕的53種妙招_下载链接1](#)

著者:米山公啟

出版者:商周出版

出版时间:2009-5-5

装帧:平装

isbn:9789866472510

小習慣打造好腦力！

你是否有以下徵兆？

有人指出你注意力渙散

開會時提出的意見都跟別人重複

常被指責「抓不住要領」、「腦筋死板不知變通」

路上遇到一點凹凸不平就會絆倒

有人說你「搞不清狀況」

剛開始感覺很有趣的事，也很快就厭倦了

想不起某人的名字、忘記自己把東西放在哪裡

明明見過一次面，卻想不起他的長相

只要有其中一項，就代表你的大腦已經退化……

不過，別擔心！

只要每天利用幾分鐘，認真實踐腦科專家米山公啟提供的小撇步，

不管生活或工作困境，創意還是邏輯問題，

統統能輕鬆解決！

不同的大腦模式，需要不同的鍛鍊方法！

日本腦科專家米山公啟博士提出一套簡單的測驗方式，可以很快判定每個人的大腦類型：金星型（與創意有關的右腦型）、土星型（偏右腦型，但多些邏輯思考）、木星型（偏左腦型，但多些對創造力和空間結構的要求），或是水星型（與邏輯思考、分析相關的左腦型）。

根據大腦構造與運作原理，不同的大腦模式，需要的是不一樣的鍛鍊方式。因此，米山公啟博士提出訓練好腦力的十二種關鍵方法：一、多活動身體；二、發出聲音；三、用手書寫；四、多用手指；五、磨練感性；六、訂定計畫與戰略；七、激發靈感；八、有效利用精神壓力；九、破除舊習；十、挑戰困難或不擅長的事物；十一、挑戰新事物或繁瑣的事；十二、過規律的生活。

每種大腦類型都有比較適合和最有效的鍛鍊方式，因此，只要每天利用幾分鐘，從書中建議的五十三種妙點子中選擇適合自己的方法，針對想要強化的腦力項目——創意、空間結構、邏輯思考或分析能力刺激或鍛鍊適當的大腦部位；當然，如果想要培養既具邏輯分析，又有創意的全方位大腦，反覆練習這五十三種小習慣是最好的！

作者介绍:

米山公啟

1952年出生於日本山梨縣，醫學博士，專修神經內科，主攻腦部疾病。擔任臨床醫師為許多病患進行治療之餘，也從事散文、推理小說、實用書等文字創作，除此之外，還進行演講，參與電視台、廣播節目的演出等。到目前為止已經著書超過180冊。主要的

著作有：《筆記成功術》、《時間管理成功術》、《頭腦回春的30種妙法》、《男腦、女腦大不同！》、《成功的人腦裡裝了什麼？》、《醫學不是科學》等。

目录: 前言：腦力愈用愈發達，不用則退化！

第一部 你的大腦會發生什麼變化？

你的腦內是這樣的狀況！

到底什麼才對大腦有益？

大腦老化的模式：八種不同的症狀說明你的大腦老化區塊在哪裡

診斷自己大腦的模式：你屬於哪一種？——金星型、土星型、木星型還是水星型？

不同的大腦模式，用不同的鍛鍊法

第二部 把大腦調整到最佳狀態——根據自己的類型，對症下藥

1多活動身體：走路散步最能提高大腦工作效率

2發出聲音：出聲朗讀能讓人意識到自己的「輸出」

3用手書寫：「輸出」和「動手」同時進行

4多用手指：運用手指的精細動作為使大腦更有活力

5磨練感性：多接觸真實的事物

6策定計畫、戰略：毫不費力地完成高難度的作業

7激發靈感：鍛鍊大腦、發現全新的自我

8有效利用精神壓力：生活中的適度張力為頭腦帶來好影響

9破除舊習慣：為每天的生活加一點變化

10挑戰困難的事物、不擅長的事物：享受成就感的喜悅，讓大腦也快樂起來

11挑戰新事物、繁瑣的事：把原本吃力的事情變成習慣

12過規律的生活：渾渾噩噩狀態是大腦最大的敵人

第三部 日常生活中就能實踐的53種腦力復甦鍛鍊法

1盡量選擇能多動用身體的途徑

2做體操消除疲勞

3多散步多走路

4盡量用全身各部位去做家事

5聽笑話、放聲大笑

6無伴奏清唱

7出聲朗讀各種詩詞、短歌

8寫部落格

9重新整理並寫下談話內容

10書信也用手寫

11寫附插圖的信件

12多用平常不慣用的那隻手與手指

13用手指做剪紙、裁縫

14摺紙、翻花繩

15選擇手動模式

16多活動眼睛

17只憑手觸摸、分辨硬幣的種類

18注意聽收音機，確認談話內容

19開車找路不依靠導航系統

20提高做家务的效率

21做旅行計畫

22挑戰象棋、圍棋

23打扮漂亮去逛街

24自己想笑話、搞笑

25注意傾聽別人的意見

26玩詞彙接龍的遊戲

27玩聯想的遊戲

28填字謎、數獨等頭腦體操

29聽古典音樂

- 30在眾人面前說話
- 31設定數量目標
- 32自行設定截止日期
- 33嘗試購買昂貴的物品
- 34去旅行
- 35走進從沒去過的店
- 36換個環境聽音樂
- 37聽平常不聽的音樂
- 38只在頭腦休息的時候使用數位機器
- 39積極參加社區活動
- 40做義工提供服務
- 41學習其他語言
- 42附加消費稅的心算
- 43演奏吉他、鋼琴
- 44去做比較費時間的事
- 45到古董市集、跳蚤市場去逛
- 46設法調查自己不知道的事物
- 47用充分睡眠時間來整理腦內資訊
- 48途中放下未完成的工作
- 49意識到自己體內的生理時鐘
- 50掌握自己日常生活中頭腦最清楚的時間帶
- 51吃頓豐富的早餐
- 52細嚼慢嚥、營養均衡的飲食
- 53積極攝取對頭腦有益的食物
- • • • • [\(收起\)](#)

[讓大腦變年輕的53種妙招_下载链接1](#)

标签

411.19

评论

[讓大腦變年輕的53種妙招_下载链接1](#)

[讓大腦變年輕的53種妙招_下载链接1](#)