

The Winner's Brain

Copyrighted Material

Jeff Brown and Mark Fenske

with Liz Neporent

The Winner's Brain

8 Strategies Great Minds
Use to Achieve Success

Copyrighted Material

[The Winner's Brain_下载链接1](#)

著者:Jeff Brown

出版者:Da Capo Lifelong Books

出版时间:2010-03-30

装帧:Hardcover

isbn:9780738213606

Ever wonder why some people seem blessed with success? In fact, everyone is capable of winning in life—you just need to develop the right brain for it. In *The Winner's Brain*, Drs. Jeffrey Brown and Mark J. Fenske use cutting-edge neuroscience to identify the secrets of those who succeed no matter what—and demonstrate how little it has to do with IQ or upbringing. Through simple everyday practices, Brown and Fenske explain how to unlock the brain's hidden potential, using: Balance: Make emotions work in your favor

Bounce: Create a failure-resistant brain

Opportunity Radar: Spot hot prospects previously hidden by problems

Focus Laser: Lock into what's important

Effort Accelerator: Cultivate the drive to win Along the way, meet dozens of interesting people who possess “win factors” (like the inventor of Whac-A-Mole™) and glean fascinating information (like why you should never take a test while wearing red). Compulsively readable, *The Winner's Brain* will not only give you an edge, but also motivate you to pursue your biggest dreams.

作者介绍:

[美] 杰夫·布朗 (Jeff Brown)

★哈佛大学心理学家，任职于哈佛医学院心理系和哈佛医学院附属麦克莱恩医院，帮助需要控制心理疾病症状的病人，也教人们运用有效的技巧调节大脑，过上积极乐观的生活。

★获得美国职业心理学委员会 (American Board of Professional Psychology) 颁发的认知行为心理学和临床心理学双项认证；获得应用运动心理学学会 (the Association for Applied Sport Psychology) 颁发的职业运动心理咨询师认证。

★在过去的十年里一直担任波士顿马拉松赛心理医生，也是《跑者世界》杂志 (Runner's World) 科学咨询委员会成员。

★著心理学见解被多家媒体报道，包括《纽约时报》 (The New York Times)、《华尔街日报》 (The Wall Street Journal)、《波士顿环球报》 (The Boston Globe)、《创业家》 (Entrepreneur Magazine) 等。

★《成功者的大脑》是布朗最畅销的书之一，已在多个国家出版。除此之外，布朗还著有《竞争时代：如何保持常胜不败》 (The Competitive Edge: How to Win Every Time You Compete)、《对压力说再见》 (Say Goodbye to Stress) 和《积极思考健康》 (Think Positive for Great Health)。

★2010年，布朗获得中央密苏里大学的荣誉博士学位。

马克·芬斯克 (Mark Fenske)

★曾在哈佛大学医学院任职，现在加拿大圭尔夫大学任心理学副教授。

★结合脑神经影像和认知行为研究，探知大脑的注意力和情绪系统如何影响人的行为。

莉斯·内伯伦特 (Liz Neporent)

★著有多种健康题材的畅销书，曾与许多知名出版方合作。

目录:

[The Winner's Brain](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

教育

education

领导力

英文原版

科普

成功

思维

评论

Most of the recent books on expertise or superior individual performance are quite limited, fixating on simple eye-catching phrase like "100

Take-away lists from introduction to psychology.

这本书还好，等于把心理学入门教材总结了几个tips，加上作者凑起来的一些人物故事编了这样一本书，要总结成干货也就一两页，我觉得废话还是多了点，但还是值得看的

。

[The Winner's Brain 下载链接1](#)

书评

有句话说，条条大路通罗马，通往成功的道路有很多条，用《成功者的大脑》这本书做指导，你就没有失败的理由，作者认为成功的关键在于大脑，与外在的环境和人脉等因素没有太大的关系，是大脑决定了一个人的思维、感受与行动，当你成为了最好的自己，就是一种成功。《成功者的大...

我们平时会不会想一个直接明了的问题，为什么有人能达到很高的成就，为什么有人，比方说写这篇文章的我，却一直默默无闻，无任何成就可言呢？个体与个体之间，有哪些不同，为什么有人成功有人失败？人们本质上是差在哪里？你有没有思考过这个问题。其实不止是你了，连科学家们...

虽然很少有人能够准确地给“成功”一词下个确切的定义，但人人都在追求它。在人类的早期，一个人能否成功不在于他是否具有能力，而取决于他的出身，人们将“成功”看做是一件早已被少数人预定的事情。直到两千两百多年前，一个叫做陈胜的乡下农民灵光一闪，喊出了那句著名的...

1.你想减肥，就买一件小两个号的衣服回家，而且越贵越好。你想做什么事，就先把一个目标拿到眼前再说。2.从各种强大压力逆境中恢复正常从容的能力叫复原力。3.遇到不顺心的事情，你可以选择伤心难过也可以选择动手解决问题。如果你习惯了前者，那请你刻意练习后者。4.想想那...

1动机，在心理学上一般被认为涉及行为的发端、方向、强度和持续性。如果想要完成高质量的行驶阶段，可以通过专注步骤而不是结果的方法，让自己达到心流状态，从而完成动机的正向循环。2复原力：①在小事上改变自己的世界观
②“寻找应对失败的楷模”。（镜像神经元）3情绪平...

作者从脑神经科学的角度提出成功者的五大基本特点：机会雷达、最佳风险测量仪、目标激光器、努力加速器和能力计算器。

同时也提出打造成功者的大脑的方法，分别是自我意识、动机、专注、情绪平衡、记忆、复原力、适应力、关爱大脑，也给了一些提高成功要素的方法，如睡眠、冥...

文 / 董小琳 小时候，我特别喜欢看科学家传记。

像早产儿牛顿，在老家躲伦敦大瘟疫时，被苹果砸中，发现了3大定律。

居里夫人从小智力超群，前半生颠沛流离。直到遇到了物理学家比埃尔，生活与事业才逐渐走上了正轨。还有一位天才，据说到了3岁还不会说话——没错，他就是“相...

[The Winner's Brain 下载链接1](#)