

自发进化心理学



[自发进化心理学 下载链接1](#)

著者:李时炯

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:2010-12

装帧:平装

isbn:9787807635628

《自发进化心理学: 耶鲁博士传授的职场高效学习法则》简介: 毕业怕就职, 就职怕失业, 这是每个年轻人步入社会之后不得不面对的残酷现实。面对世界性的金融危机和经

济不景气，你是否想好了对策？耶鲁博士李时炯告诉你，富有的大脑会指引你走向成功。本书生动解释了脑的运作原理及心理定律，披露了十倍速的高效学习必杀技，并最终解释了进化的奥义——放弃学习的那一瞬间，剩下的人生就是等待死亡的过程！只有不断学习的人，才能拥有微笑在明天的力量。

在《自发进化心理学：耶鲁博士传授的职场高效学习法则》中，你将了解到让学习十倍速的5条秘技，灵活运用信息的3大技巧以及进化成为老板永不放弃的创造性人才的1条通途。

《自发进化心理学：耶鲁博士传授的职场高效学习法则》在韩国一经出版即引发了预备进入职场和进入职场不久的年轻人的热烈追捧，在短短2个月内紧急加印20次！1年以来，已加印90次以上，总销量超过30万，是此类书籍中传奇般的热销书和长销书。

作者介绍：

目录：推荐序 做有创造力的中国人/岳晓东

前言 充满不确定性的世界，你拿什么来应付？

第一章 放弃学习的瞬间，剩下的人生就是等待死亡的过程！

“只有”好好学习，“才能”天天向上

唯有创造才是不变的生存法则

创造力就是要从现在开始培养

派的上用场的学习才有价值

谁说学习是孩子的事？！现在就去学习的六个理由

“已经老了”的想法最危险

第二章 大人的学习之道：对大脑好一点

学习是一种全身运动

了解你的大脑：不头疼的快乐学习法

觉醒吧，我的阿肯伯氏核！

战斗吧，我的荷尔蒙！

学习状态ON！血清素带来的30分奇幻之旅

六种刺激激活你的左右脑

观察报告：会学习的人的五种习惯

第三章 活用潜意识，学习十倍速！

水下冰山，你所不知道的潜意识

后台运作：潜意识的神奇力量

解决问题的二维路线——意识与潜意识

填满潜意识的仓库

其实，一切都从情感开始……

提高语言能力是第一要务

“亚目标方法”帮你跑完学业马拉松

“形象（Image）法”：妄想也是生产力

第四章 Mr.Brain教你八大学习必杀技

输入-整理-输出，成功学习的三元论

秘诀一：让身心有所准备——注意力集中的黄金法则

秘诀二：最大限度地培养注意力——一点集中法

秘诀三：终结不安情绪——瞬间转换

秘诀四：将一天活用为48个小时——创造时间

秘诀五：适当地调节紧张和舒缓——休息之道

秘诀六：只选择必要的信息——信息筛选法

秘诀七：你也能“过目不忘”——记忆信息超级存储法

秘诀八：大脑硬盘内存的有效格式化——信息整理法

当你无路可退——考前突击必杀技

效果加倍，和朋友一起快乐学习
第五章 击垮天赋论！进化成为最受欢迎的“创才”
比天才还要受到欢迎的名字——“创才”
创造力是生存之本
顶级“创才”比尔·盖茨的秘密
任何人都有自己的优势智能
右脑里的无限可能性——了解你的“创才”潜质
通往“创才”之路——寻找你的创造性环境
下定决心，你就能成为“创才”
决胜！科学的训练比天赋更重要
结语 贫穷的大脑vs富足的大脑
• • • • • (收起)

[自发进化心理学](#) [下载链接1](#)

标签

学习

个人成长

潜力发掘

心理学

进化心理学

成长

学习方法

韩国

评论

剛剛又發現這本書我曾讀過---繁體本：《會念書的狠角色才能生存》(ISBN：97898613

62700)

终生学习，不断进化

发狠心以后争取早睡早起

意识与潜意识，记忆与遗忘，感性与理性的交织，说明了学习还真是个麻烦事。即便如此，还是有规律可循。

当时就是冲着销量买的。。。。

1.晚上睡6个小时+午睡20分钟，让身体张弛有度。2.创造技术水准的三要素：欲望、集中、训练。

对我重要的有三点，泛读书籍，坚持学习，合理用脑。

大道至简系列: 适合在校学生鼓励自己看过这本书，就有源源不断要读书的“动力”。

学到了一些关于大脑的知识，主要还是告诉大家怎么耐下心来学习。对于我这个本身就喜欢看书的人这块知识就没用上。给贪玩的孩子看看有指导意义的嗯。

为什么评分这么低，这本书不是讲些鸡汤励志故事，而是从心理学和脑科学出发，让读者认识到大脑运转方式，从而可以科学理性认识自身在学习过程中的各种情绪原因。从为什么要学习到如何效率学习。再科学的讲解了出现各种学习状态问题的解决方法。我觉得这本书完全对得起买它的读者。

书评

我读过的大部分学习书都空而无用。读多了便觉得，作者和我所处的是全然不同的世界。学习书里惯有的思维是，只要你按照书中所说的去做，你就可以从普通人跃身成为成功人士。但是我想，每个人的局限性，并不是依靠努力学习这种行为就可以打破的。我想，也许是...

【1】血清素部分：

当我们的大脑开始胡思乱想，或因为肾上腺素和正肾上腺素的作用而处于过度兴奋的状态时，很难把学习继续进行下去。这时的我们无法集中注意力，心情也会变得烦躁不安。当你不想学习时，即使身体还在桌前，可心绪早已飞到了书本之外，这时，继续坐在椅子上对我...

韓國人近幾年在國際上的表現，相信大家都有目共睹，尤其是韓國演藝圈層出不窮團體藝人，不僅數量上到了極為龐大的程度，但還能保持著很高的表演水準，有時常會令我驚嘆不已。

這本書在網路書店上看到時，起先看到作者的名字是“李時炯”，本以為是台灣作者，但看到怎麼還...

人就是生物嘛 是生物就有生物的规律 包括学习啊，做事啊
本质就是一个动物在干些看起来跟生存繁衍关系不大的事
所以，不要让自己的思维停留在大脑皮层那里活跃去思考那些空洞的东西
太虚了会很累的 没多大意义的是生物就活出生物的样子 按生物的规律去活 这就行

学习是为了什么？从古至今，人们就从未停止过探讨。

古人说，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。人们通过读书来安身立命，成家立业。就好像小说里写的，戏里唱的那样，寒窗十载，换得一朝中榜，做得乘龙快婿，衣锦还乡。现在虽然没有了科举，也没有了状元郎，人们在某种程度...

在网易读书偶然看到的这本书，可惜试读版只有两章
事先声明本书不是看的，而是拿来实践的

很多人说这本书很烂、很差之类的，纯属个人观点吧？您有用过吗？
如果各位对自己的学习力比较在意，觉得有必要提高一下的，我觉得...

[自发进化心理学 下载链接1](#)