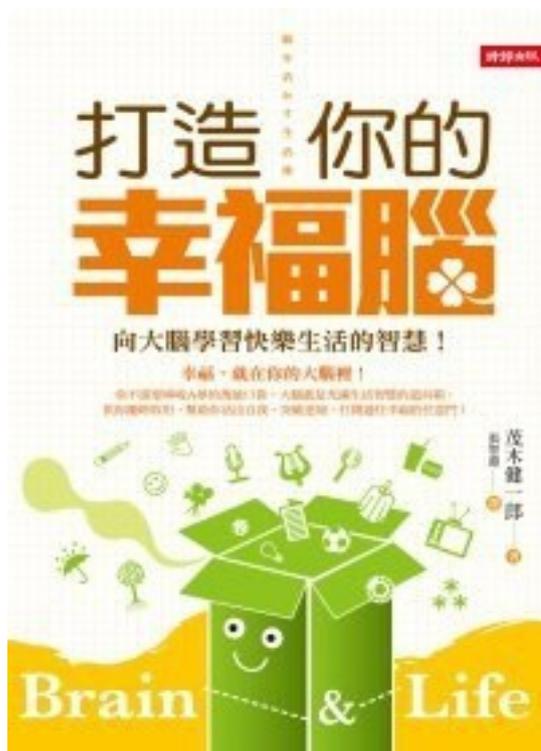


打造你的幸福腦



[打造你的幸福腦_下载链接1](#)

著者:[日]茂木健一郎

出版者:時報出版

出版时间:2011-3-21

装帧:平装

isbn:9789571353401

幸福，就在大腦裡！

你不需要哆啦A夢的萬能口袋，大腦就是充滿生活智慧的道具箱，

供你隨時取用，幫助你活出自我、突破逆境，打開通往幸福的任意門！

大腦是經由習慣養成的器官，一旦有空白，就會自發性地試圖填補。

只要養成大腦喜歡的好習慣，大腦和你都會更幸福！

養成「享受食物」的習慣：用餐時細嚼慢嚥，體驗感官的刺激，可以讓大腦得到愉快的營養。

養成「宣洩怒氣」的習慣：唯有一股作氣發洩，不讓怒氣殘存，大腦才能切換成爽朗的心情。

養成「聽音樂」的習慣：聽自己喜歡的音樂，可以活化大腦，帶來喜悅、醉心的感覺。

養成「均衡使用大腦」的習慣：例如右撇子多使用左手，讓大腦左右平衡，就不容易疲憊。

養成「多接近愉快的人」的習慣：大腦會自然從他們身上，得到正面的學習與刺激。

養成「向世界發問」的習慣：大腦會讓你更懂得思考、拓展生活，也更認識自己。

養成「自發性付出」的習慣：大腦永遠缺乏愛，而愛的源頭正需要你持續的付出。

大腦會從每天發生的所有事件中得到學習，它所扮演的角色，就像是塞滿許多生活技巧的「道具箱」。要讓這個陪伴我們一輩子的夥伴學得更好、更開心，就要花心思提供它充足的養分、磨練它的素質，進而提升它的可能性。

本書是《用腦，要用對方法！》作者茂木健一郎最新作品，透過「情緒鍛鍊、生活習慣、自我認知、人際溝通、激發熱情、用愛付出、耕耘未來」等七大面向，將引發大腦潛能作為自我提升的出發點，藉此培養更豐富的樂活智慧。透過日常生活中可以輕鬆完成的鍛鍊，不斷為大腦裝滿各種生活小道具，用腦培養幸福的習慣，就能達到快樂生活的目的，也是通往幸福的不二法門。

作者介紹：

茂木健一郎（Kenichiro Mogi）

腦科學家。現任Sony電腦科學研究所資深研究員，東京工業大學研究所客座教授、東京藝術大學客座講師。

1962年生於東京，自東京大學理學院、法學院畢業之後，繼續攻讀東京大學研究所理學系研究科物理學博士課程，成為理學博士，並曾任職於理化學研究所和劍橋大學。絕佳的學經歷背景，也使他提出的大腦潛能開發理論更具公信力。

近年來以腦科學權威之姿席捲日本，成為各媒體競相邀訪的專家來賓，2006年起主持NHK節目「專業人士的工作風格」，從腦科學角度分析鈴木一郎、宮崎駿、(土反)東玉三郎等成功人士的致勝之道；也曾於知名綜藝節目「戀愛巴士」中擔任「戀愛講座」分析專家，以腦科學觀點解讀戀愛男女的心態與行為，深獲好評。此外，他也負責監修暢銷遊戲機PSP的「腦內快感AHA體驗」遊戲軟體，讓大腦鍛鍊不再只是艱深的專業學問，而是可普及於大眾的遊戲，讓人們隨時隨地都能享受「靈光一閃」的大腦開發樂趣。

每日不斷親身實踐大腦鍛鍊的茂木健一郎，擅長將複雜嚴肅的腦科學理論，融入生活化的體驗中，指引每個人如何善用大腦的優越機制，來改善自己的學習、工作與生活，成為日本最受矚目的腦科學家。其著作《用腦，要用對方法！》（時報出版）榮獲日本商管書排行榜年度冠軍，掀起「快樂腦」學習風潮，並售出英文版版權。

目录:【前言】向大腦學習快樂生活的智慧

第1個小時 喜怒哀樂，都是最好的鍛鍊

Brain & Life 01 豐富情緒，鍛鍊大腦適應力

Brain & Life 02 笑一笑，將不幸變成逆轉勝

Brain & Life 03 笑一笑，從絕望中恢復自我

Brain & Life 04 能自我解嘲，才能客觀看待自己

Brain & Life 05 拋開自尊，自尊才會變成財產

Brain & Life 06 面對真實，流下「自己的眼淚」

Brain & Life 07 眼淚可以讓自己煥然一新

Brain & Life 08 將眼淚變成大腦的道具

Brain & Life 09 憤怒要一股作氣發洩

Brain & Life 10 人生是火也是水

Brain & Life 11 想法越正面，樂觀迴路越能發揮作用

Brain & Life 12 每天想像愉快的事

Brain & Life 13 經常對自己的行動提出疑問

Brain & Life 14 以本能的共鳴能力和別人連結

Brain & Life 15 透過共鳴解放負面情感

第2個小時 心腦並用，培養幸福的習慣

Brain & Life 16 健腦，要從生活習慣做起

Brain & Life 17 以記憶來維護大腦

Brain & Life 18 人會藉由回想而成長

Brain & Life 19 電腦儲存記憶；大腦編輯記憶

Brain & Life 20 不要抑制大腦的好惡

Brain & Life 21 培養「大姊力」

Brain & Life 22 讓突觸因每天的喜悅而改變連結

Brain & Life 23 接觸新事物是大腦的抗老術

Brain & Life 24 聽喜歡的音樂活化大腦

Brain & Life 25 以日常對話，讓大腦全方位運作

Brain & Life 26 越是猶豫，越要馬上行動

Brain & Life 27 選擇「等待」，也會帶來新經驗

Brain & Life 28 藉由夢日記，傾聽自己的聲音

Brain & Life 29 不堅持做喜歡的事，也很重要

Brain & Life 30 大腦可以一直成長下去

Brain & Life 31 「怎麼吃」比「吃什麼」重要

Brain & Life 32 讓大腦擁有「享受的」黃金時段

第3個小時 認識自己，充實生活工具箱

Brain & Life 33 認識自己，開展未來

Brain & Life 34 用「慣用眼」來掌握自己

Brain & Life 35 大腦要均衡使用，才不會疲憊

Brain & Life 36 人能意識自己，也能感知別人

Brain & Life 37 從自己身上發現謎題

Brain & Life 38 「認識自己」，就是認識「自己的長相」

Brain & Life 39 大腦會先從長相獲得認知與刺激

Brain & Life 40 為何不再產生親密感了呢？

Brain & Life 41 最有魅力的長相是「強調臉」

Brain & Life 42 大腦的審美標準是活的

Brain & Life 43 人的心情會被表情所影響

Brain & Life 44 揚起嘴角，讓心情變愉快

第4個小時 有效溝通，架起學習的天線

Brain & Life 45 與人的交集，是大腦的養分來源

Brain & Life 46 人需要團體行動

Brain & Life 47 多元組成的團體，更有協調力

Brain & Life 48 六個朋友，串起全世界

Brain & Life 49 把自己變成「幸福之鏡」

Brain & Life 50 多接近看起來愉快的人
Brain & Life 51 大腦也會從熟識的人身上得到刺激
Brain & Life 52 對話中的三種法寶
Brain & Life 53 提出自己真正想問的問題
Brain & Life 54 架起發問的天線
Brain & Life 55 要經常向世界發問
Brain & Life 56 以文學作品將潛意識意識化
Brain & Life 57 替大腦製造空白
Brain & Life 58 提高大腦的感受力
Brain & Life 59 高喊十個自己喜歡的單字
Brain & Life 60 以單純的動作切換大腦迴路
Brain & Life 61 訓練大腦轉換心情
Brain & Life 62 專注向眼前的對象學習
第5個小時 靈光乍現，積極創造泡沫力
Brain & Life 63 大腦經常會產生「泡沫」
Brain & Life 64 腦內產生的泡沫越多，就會越聰明
Brain & Life 65 以自己的力量製造泡沫
Brain & Life 66 人生是永無止境的重複運動
Brain & Life 67 振幅越大，人生越豐富
Brain & Life 68 提高「個人的Google時價總額」
Brain & Life 69 有自信，就會給人安心感
Brain & Life 70 在複雜的社會中磨練果斷力
第6個小時 愛的付出，讓大腦朝氣蓬勃
Brain & Life 71 愛，讓大腦有欲望接受挑戰
Brain & Life 72 大腦永遠缺乏愛
Brain & Life 73 讓大腦學會愛
Brain & Life 74 沒有腦樑的兩人
Brain & Life 75 家庭教育有極大影響力
Brain & Life 76 父母的愛，讓孩子留下深刻印象
Brain & Life 77 親子是一種世代傳承
Brain & Life 78 成為他人的安全基地
第7個小時 抱持希望，邂逅美好新未來
Brain & Life 79 要讓大腦抱持希望
Brain & Life 80 放空腦袋，才有希望
Brain & Life 81 幻想遇見另一個自己
Brain & Life 82 來場人生的「回頭戰」吧！
Brain & Life 83 給予大腦「未來的感覺」
Brain & Life 84 試著描繪未來的藍圖
Brain & Life 85 大腦的渴望，會變成「未來的雛型」
Brain & Life 86 將弱點當作改變的跳板
【後記】 培養大腦喜歡的習慣
• • • • • (收起)

[打造你的幸福腦 下载链接1](#)

标签

脑科学

效率

茂木健一郎

自我经营

日本

多面向

幸福

评论

[打造你的幸福腦 下载链接1](#)

书评

[打造你的幸福腦 下载链接1](#)