

# 《你的大脑，你的生产力》

## 图书基本信息

书名：《你的大脑，你的生产力》

13位ISBN编号：978711149623X

出版时间：2015-4-1

作者：[美]桑德拉·邦德·查普曼博士、雪莉·科克兰德

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《你的大脑，你的生产力》

## 内容概要

每天使用最频繁的器官是什么？答案是我们的大脑。（即使在睡觉时你的大脑也处于活跃状态）  
每天最受忽略的器官是什么？答案还是我们的大脑。（眼睛涩了你会马上滴眼药水，大脑累了你能察觉到吗？）  
逆水行舟，不进则退。大脑也是一样，如果不勤加练习，它就让你一天天地变傻，看你笑话。你的工作会受影响，生活也不尽如人意。  
是时候痛改前非，好好投资我们的大脑了！  
这是一本关于如何利用大脑的未开发潜力，更灵活而长久思考的书；各个年龄段和各行各业的人都可以让自己的大脑更聪明，增进大脑的创造力、活力和专注力。  
这些关于大脑的冷知识，你知道吗？  
随着年龄的增长，我们的记忆会变得越来越积极。  
年龄只是一个数字，对于大脑来说，年龄越大，能力应该越强。  
多任务处理对大脑和健康极为有害。  
当我们放弃绞尽脑汁努力思索时，大脑才会为我们出力。  
对于大脑健全决策能力的发展来说，选择并非多多益善，而是愈少愈好。  
如今，有很大部分比例的人会在一生中的某个时刻经历脑震荡。脑震荡是一种脑损伤。  
我们可以通过选择利用思维的习惯，对自己的大脑进行神经重构，甚至在进行性大脑疾病中也可以，这着实令人惊叹。  
彻底唤醒大脑活力，现在就开始！

# 《你的大脑，你的生产力》

## 作者简介

桑德拉·邦德·查普曼博士 (Sandra Bond Chapman, Ph.D.)

得克萨斯大学达拉斯分校大脑健康中心 (the Center for BrainHealth at The University of Texas) 奠基者和主任、得克萨斯大学杰出教授。她根据三十年的创新发现，研究年轻人和老人如何将大脑变得更聪明。在这方面，她是公认的顶级思想家。

雪莉·科克兰德 (Shelly Kirkland)

得克萨斯大学达拉斯分校大脑健康中心公关主任。她将国民的注意力引向理解力、大脑保护和治愈的前沿研究领域。

# 《你的大脑，你的生产力》

## 书籍目录

推荐序

前言

致谢

第一部分 发现额叶的前沿

01 大脑，你的生产力

02 额叶的健康规则

03 大脑检查

第二部分 最大化自己的认知能力

04 增强大脑的策略性习惯

05 增强综合推理能力，提升大脑性能

06 创新，激励思考

第三部分 让自己的大脑在任何年龄阶段都变得更聪明

07 即时世代，13~24岁

08 发现者一代，25~35岁；寻找者一代，36~45岁

09 思考者一代，46~65岁

10 通晓者一代，66~100岁以上

第四部分 注意损伤和疾病所造成的大脑“间隙”

11 损伤后修复和重构大脑

12 延缓老年痴呆症

第五部分 实现希望

13 开辟一条耀眼的道路，或向后倒退

注释

# 《你的大脑，你的生产力》

## 精彩短评

1、 提供了一些可实践的方法：

- 1、 使用新方法来做旧事
- 2、 尝试从不同角度来对待解释问题
- 3、 反思错误的原因以及改进方法
- 4、 分析成功的原因以及更进一步的方法
- 5、 如果Rework将如何

将这些方法运用到实际生活当中，无论工作、看书，坚持下去确实将产生实实在在的效益

2、 永远都是如此，这世间所有的知识。模模糊糊有所感应的人，在某个契机下重新打量周围，仿佛眼前那层积年薄雾终于散去，知道了该做什么和怎么做。无察无觉的人依旧无察无觉。看完这本书我已经加了一个番茄钟到日计划里，开始了综合推理能力的训练。每一天对大脑的荒废都是在促使它无情地倒退。

3、 无的智慧：学会适时地休息；一的智慧：学会专注做一件事；二的智慧：学会聚焦重点。

4、 有点干瘪...

5、 我只想说华章心理的书真坑 最近出版的几本关于大脑的书没一本能看的 没一点干货 全是水分

6、 很好的一本书，看完以后才对大脑有一个充分的认识

7、 一本不错的书，基本满足了我当初对它的期待。有收获。

8、 从大脑科学的角度讲如何提高大脑功能，其实就是用介绍的方法提高一个人的思维、创新以及效率等。而这些方法都不是独创，很多提高思维以及效率的书都有提过。第四部分应该是该书最有用的地方，可是我没看这部分。

9、 啊...没有新东西。

10、 2016第39本，1「流体智力」表现于处理新情境和不确定情境，有远见地计划以及系统解决问题的能力中；「晶体智力」一个人已有知识和经验-所积累的知识数量； 2改善策略性注意的方法：a 每天确定一项议题或任务 b 进行邮件交流的间隔训练 c 减少每天接触信息数量 d 大象任务火力全开，兔子任务休息时思考

11、 还不错啊，很多建议对保护脑力很有用.....为什么有人说很差？？

# 《你的大脑，你的生产力》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)