

# 《補腦全書》

## 图书基本信息

书名：《補腦全書》

13位ISBN编号：9789867458896

10位ISBN编号：9867458893

出版时间：2008-01-07

出版社：早安財經文化有限公司

作者：丹尼爾．亞門

页数：384

译者：林志懋

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)

## 內容概要

過去20年來，亞門醫生掃描研究超過30,000個腦部之後，告訴我們非常重要的一件事，你做的每一件事都與腦部有關！用對方法，腦力可以無限擴充！

很少人有完美的腦部，我們都需要一點幫助！

一個女人會成為哪一種媽媽，取決於她的腦部.....有些球迷瘋狂熱情、有些球迷則粗暴無理，也和大腦脫不了關係.....

如何讓你的孩子成為最迷人、最自得其樂、最有進取心的孩子.....現在我們找到另一種方法，知道如何訓練孩子們的天賦.....

你應該有跑步、舉重或做瑜珈來保持身材；你應該有塗抹防曬油來保護皮膚；但你大概不太注意你的腦部，天真地相信大腦會把該做的工作做好。人們在不知情的情況下危害或傷害自己的腦部，因發狂工作、睡眠不夠而給你的腦袋帶來壓力，用咖啡因、酒精和藥物來污染腦部，並剝奪大腦所需的適當營養。

腦機能障礙是人們在學業、工作和人際關係失敗的首要原因。腦部是學習、工作和愛的器官，是運轉我們生活的超級電腦。原則很簡單：當腦部運作得當，我們就表現得宜，而當腦部有了麻煩，我們的生活也就有了麻煩！

因此，本書告訴你必須知道的護腦9大原則！

原則1：你做的每一件事都與腦部有關。

原則2：當腦部運作得當，你也表現得宜；當腦部有了麻煩，你也很難成為最佳的你。

原則3：人腦是宇宙中最複雜的器官。

原則4：腦傷會改變一個人的整個生命，卻沒人知道這一點。

原則5：腦部特定區塊會做特定的事情，

原則6：大部分的問題（如注意力缺陷症、焦慮症和憂鬱症）都不是單一或單純的失調症。

原則7：要想知道如何幫助腦部，造影必不可少。

原則8：你可以改變你的腦、改變你的人生！

原則9：很少人有完美的腦部，我們都需要一點幫助！

## 作者簡介

丹尼爾．亞門醫生(Daniel G.Amen, M.D.)

亞門醫生是一位臨床神經科學家、精神科醫生和腦部造影專家，領導世界知名的亞門診所。他是美國精神科協會的傑出會員，曾多次獲頒著述與研究獎項。

他每個月在Men's Health雜誌撰寫名為Head Check的專欄，並出版過22本書、發表過為數眾多的專業論文與通俗文章，也製作過許多影音節目。著作包括《預防阿茲海默症》、《治好焦慮症與憂鬱症》、《維修靈魂的硬體》、《治好注意力缺陷症》，以及紐約時報暢銷書《改變你的腦，改變你的人生》。他是國際知名的演講會主講人，也是受歡迎的媒體節目專家來賓，上過CNN、Today、The View等節目。

# 《補腦全書》

## 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)