

《重塑大脑，重塑人生》

图书基本信息

《重塑大脑，重塑人生》

内容概要

奥利弗·萨克斯之后最会讲故事的科学作家

神经可塑性领域不可取代的经典科普作品

讲述该领域科学家及患者有趣迷人的奇迹故事

台湾著名脑科学专家洪兰 翻译导读

美国著名医学作家奥利弗·萨克斯、果壳网CEO 姬十三 强力推荐

《最强大脑》科学评审魏坤琳、安人心智科学总监 阳志平 倾情作序

奥利弗·萨克斯博士 20世纪最伟大的医学作家，《错把妻子当帽子》作者

他以引人入胜的故事叙述手法，描绘了大脑是如何拥有惊人的力量来改变自身结构，修正最具有挑战性的神经状况。道伊奇的书出色而充满希望地描绘了人类大脑无限的适应性。

洪兰 台湾著名脑科学专家、教育家

希望本书能带给父母、老师、病人及所有人一些正确的大脑观念，让大家知道我们的脑是如何运作才产生我们的行为的，从而保护自己的大脑，让大脑为我们工作得更久。

姬十三 果壳网创始人、CEO

这本书带你了解“大脑可以改变”，学习“大脑如何改变”，告诉你可以成为一个多么有能耐的自己。

魏坤琳 北京大学心理学系副教授、博导，江苏卫视《最强大脑》科学评审

本书是讲述神经可塑性的经典科普书，自出版以来，一直没有其他书可以动摇它的地位。作者诺曼·道伊奇以其精湛的叙述技巧，将曲折的真人真事与科学知识融为一炉，浑然一体，既提供了知识和趣味，又传达了意志和感动。

阳志平 安人心智科学总监

这是一本人类大脑可塑性研究先驱与翘楚的故事书，正是让我们用触觉看到世界的巴赫-利塔这类先驱，使得我们正在成为来自地球的神。

《重塑大脑，重塑人生》

作者简介

诺曼·道伊奇 (Norman Doidge)

医学博士，精神科医生、心理分析师，哥伦比亚大学心理分析训练和研究中心教授和研究员，多伦多大学精神医学系教授。

在专业领域之外，他是一位畅销书作家、评论家和诗人。他曾4次获得加拿大国家杂志写作金奖 (Canada's National Magazine Gold Award)。

译者简介

洪兰

台湾著名教育家、加州大学实验心理学博士、脑科学家、台湾第一任认知神经科学研究所所长，台湾教育部终身学习推展委员会委员，翻译了大量欧美优秀的神经科学及脑科学相关著作，并撰写教育类杂志专栏20年，出版著作一直畅销宝岛。

《重塑大脑，重塑人生》

精彩短评

1、大脑可塑 用进废退 保持好奇 学会专注~

2、得到干货版

大脑是有关键期和“用进废退”的。

保持新鲜感

3、不明觉厉

4、还好吧，翻译的没啥可挑剔的毛病，虽然作者的许多观点没有与时俱进或话说的绝了点，但作为小白科普还是合格的。最后，作者凸显了神经可塑性美好的一面，有意无意间略写了神经可塑性的弊端以及达到可塑性的困难。

作者在书中许多研究都是主观表达，并没有很客观的说问题，个中利弊，见仁见智。

5、非常棒的一本认知神经科学方面的科普读物，生动有趣又干货满满。生活里、学习上以及之前了解的一些心理学现象都得到了脑神经科学上的解释。豁然开朗，更有信心。

6、对于一个外行人来说，很通俗易懂，而且很有趣。就像发现了许多小秘密一样，帮助自己控制大脑，而不是被大脑控制。

7、大脑在人的一生都具有可塑性，虽然有强有弱。这说明一个问题，学习永远不嫌晚，不管啥时候，只要专注练习，大脑就会逐渐建立起相应的神经链接。这是用科学励志啊！

8、神经可塑性，激动人心，读得停不下来

9、实例较多的科普读物。主要论述了大脑的四种可塑性：第一种是地图的扩张；第二种是感官的重新分配；第三种是补偿性的欺骗；第四种是相对应区域的接手。

10、我真的感觉到这是一本好书，读了欲罢不能。往深了说，一本励志书。浅了说，他帮助你认识你的大脑。我一直精神不太好，这本书也是本治愈书。

11、序和前言几本吧观点都说清楚了，后面都是实验论述

12、最深刻的印象就是大脑是可塑的，哪怕某个区域的功能损坏，可会有替代的区域实现同样的功能。

13、这本书想告诉读者的都在前言里，剩下的内容都是在举例子

其实它只讲了一件事：大脑是可以重塑的。

知道这一句话就行了

14、弗洛伊德，巴赫利塔，梅策尼希，陶伯，eirc kandel，帕斯科里昂，告诉人们终生学习可以不断刺激大脑神经，使脑神经寿命得以延长，运动可以增加脑神经的数量。我们用进废退的大脑时刻在改变，非物质的想象留下了物质的痕迹。努力吧少年，强化他们

15、书籍很枯燥乏味，但是道理很实在，原来只是我懒和自以为，神经具有可塑性的理论，让我觉得我可以成为一个机器人

16、改变大脑习惯的信息接收渠道或方式，刺激大脑，持续给它一种“不安全感”。全书核心观点就是放下安全感，拥抱未知。多多尝试新鲜事物，接受全面的刺激。四个可塑性建议是适应、转移、强化、补偿。

17、17-02-15【二月第三周读物】把序与第一章看完就足够了，后边都是广告与实验案例，没有任何受到任何启发。

18、好励志，好科学。虽然这本书的看着让我想起了曾经的电视购物广告，老中医，以及深夜男性问题的治疗。

19、大脑是可塑的，并没有给出怎么塑造

20、要跟上时代的步伐 首先要跟上科学的步伐 好书 人类了解自己的一种手段和方法

21、看了三个月，我真不好意思了，重新定义了大脑，所以我决定英语什么的心理学什么的MBA什么的读起来！

22、很一般，一个观点写成一本书

23、改变了我对大脑的看法

24、科普加广告，看这本书还要有个神经内科医生的朋友，否则不知道哪部分能信

《重塑大脑，重塑人生》

- 25、这是一本具有学术性的关于大脑认知的专业书……需要鼓起勇气有耐心才能读完。要表达的意思就是大脑是可塑的，每个人都是可以进步和改变的，知道这点，然后去努力改变吧…反正，想改变的人都会去主动改变，不愿相信改变的人，一直在原地踏步还嘲笑他人。
- 26、我其实只想给这本书三星半的
大脑可比作成是一个精妙的机器，它可以不断的塑造，扩充大脑地图
书里有几个案例，表达了经过科学的训练可以使受伤的大脑恢复到接近正常人的水平，很有趣的故事
大脑是很神奇的，其心理活动也会影响到个体的生理现象，或许这也会是自己以后的一个兴趣方向吧
- 27、都是一些例子，是否有普遍性，依据在哪都不清楚~~
- 28、尝试有益的新事物，适时融入新环境，都是保持大脑活力的好方法。
- 29、这本书简直已经人手一本，家宅平安
- 30、看前几章津津有味，后面实验太多注意力无法集中了。总之keep learning! Keep being curious about all things in the world!
- 31、对一些概念理解更清晰了
- 32、神经学科科普读物，故事很有意思，给了我在锻炼脑力方面的一些启发。
- 33、本书主要讲了大脑损伤、大脑可塑性的相关科学家研究理论及历程，打破了以往对大脑地图是固定的刻板认知。中风，皮质受损，先天残疾都可以通过练习形成神经元之间的链接，继而恢复相关功能。整书给我印象最深的一个是科学家陶伯和他的银泉猴子以及天生没有左脑的姑娘米歇尔的故事。这本书既科普了大脑可塑性的相关理论知识，同时也带来了科学家以及患者的励志故事，科普又不失有趣，一点也不会枯燥。
- 34、“用进废退”概括大脑可塑性
- 35、感觉这是一本专业性比较强的书。
- 36、虽然之前看了《思考，快与慢》，《程序员思维训练》等书，对大脑的运行模式有了一些初步的了解，但是这本类似大脑地图的书还是震撼了我，我通过大脑的布局更加清晰的了解了神经元网络的运作模式，以及心智可塑性。这种图景是终身学习的最佳证据。
- 37、很棒的书，结合《让大脑自由》，《运动改造大脑》一起看更好
- 38、此书带给我们不同的观点
整体围绕大脑可塑性展开
- 39、像一种法门，读完后感觉我搞不好哪天能渡劫飞升了。有点好像读岔道了
- 40、可以调教自己的大脑，就像调校自己的肌肉一样，不断进步，永不停止。关键词：用进废退。
- 41、2016年 第三季度书单
- 42、大量心理学和神经学的例子来说明了大脑的可塑性，以及哪些方面的可塑。真是一本很积极的书。
- 43、大脑永远可以改变，这个观点太励志了！虽然又少了“童年决定论”这个可以容许自己浑浑噩噩的理由……核心结论：经常训练不擅长的事，刚开始会很难，久而久之一定会熟悉喔！
- 44、刨掉挥之不去的广告感，关于大脑可塑性的部分确实充满新意和可操作性，长见识。
- 45、2016第37本，1「神经元不可再生」及「大脑神经不可塑」是两大误区；2 大脑遵循「用进废退」法则；3「大脑地图」因人而异，且不局限于「关键期」的发展情况；「大脑地图」的每个部分还遵循「竞争法则」
，即这些部分本身也是用进废退的；4 只有专注力高度集中才会永久改变大脑地图，一心多用学习不会永久改变大脑地图；5 同时激活的神经元容易缠绕在一起；6 短暂练习后，我们可以进步，因为我们强化了现有神经突触联结，但来的快去的也快。如果要持续掌握这个新技术，必须慢慢持续工作，形成新的联结；7 专家只储存事实和策略，使他们可以快速得出答案，好像它们就在短期记忆中一样；8 运动可以刺激神经元生长，学习可以增强神经元发展，每天散步就可以达到前者目标。
- 46、道奇没提到一件事，那就是第一章中帮助有平衡问题患者的工具，在后来的对照实验中被证明和安慰剂组没有区别，因此也没有被FDA批准。
- 47、读完像打了鸡血一样，大脑可以重塑！
- 48、你对大脑认识有多少？提问，人类是用眼睛看事物的吗？你能回答吗？
- 49、看看
- 50、自救系列。。因为无法专心找神经科学的书来看。这本很有启发，但太有道理，有些部分还是当

《重塑大脑，重塑人生》

故事听；看到后面觉得有重复，因为讲得都是一个道理。

白天很多时候觉得自己一直在autopilot模式。书里对认知障碍和自闭症的理论，noisy brain模糊地进模糊地出很能描述我的脑内。改善老年认知衰退的理论-学新东西防止用进废退；A片、毒品、爱情和其他成瘾性事物建立快乐机制，促使人不断在高潮、戒断和渴求里强化上瘾的神经回路。人生需要思考和学习！

1、“坐在桌子对面跟我开玩笑的女人天生只有半个大脑，当她在母亲肚子里时，一个没有人知道原因的大灾难发生了……米歇尔的大脑根本没有发育出来，医生怀疑是她左边的大动脉被阻塞了，无法提供血液到左半球，使她的左脑无法发育……然而米歇尔却可以只用半个脑而生活得很好，我想不出还有哪一个例子比她的更适合来说明大脑可塑性或验证大脑的神经可塑理论。”这段让人惊奇的话来自《重塑大脑 重塑人生》，这是一本讲述大脑可塑性的科普书籍。美国医生诺曼·道伊奇在这本书里为我们讲述了很多让人觉得不可思议的医学案例，来证明大脑的可塑性，并反驳以前关于大脑的一些固有观念，比如“大脑在经过损伤之后就不可能再修复”的说法，比如“大脑分工”的说法——这个说法已经经历了140年，140年来“左脑被认为是语言的区域，负责与符号相关的活动，比如语言、算术计算；右边则是负责非语言功能，包括视觉-空间的活动（如我们在看地图或在空间导航），一些想象力—艺术的能力也被认为是在右脑处理的”。但米歇尔的例子却完全打破了这种说法，“她的谈吐非常正常”，“她有着一份兼职的工作，喜欢阅读、看电影，跟她的家人在一起。”作者的结论是，“她可以做这些是因为她的左脑接管了左脑的工作，重要的心智功能（如说话和语言）移到她的右脑来处理了。”米歇尔的故事太出人意料，却又有一定的代表性，以至于作者在和她接触的时候发现自己一直在想，“究竟这世界上有多少人是只有半个脑就过了一生，而他自己或别人都不知道他有这个缺陷？”米歇尔的母亲不知道米歇尔缺了一个脑半球，只是觉得孩子有点“不太对劲儿”，因为不知道，所以她的母亲把她当成一个正常的孩子培养，于是米歇尔看起来和正常人没什么两样（其实还是有一些不同，最明显的是她不能作计划和按计划行事，与之相映成趣的是她的记忆力惊人），假如米歇尔的母亲从一开始就知道她的大脑少了左半球，并以此推断她永远不可能学会说话，其结果又会如何呢？这个问题可以借助另一个问题的答案来回答，那就是如何使中风的病人复健。科学家爱德华·陶伯用了一些猴子做了一系列的实验，他切除了猴子控制右手的脑神经，但同时又绑住了猴子的左手，在饥饿时面对诱人的果子的时候，猴子“忘记了”它的右手不能动的事实，直接驱动了右手去拿果子。陶伯认为中风病人一边身子不能动其实是“习得性的”，大脑在发现一边肢体动不了的时候就调动另一边来做动作，而让中风病人复健的方法就是让大脑“忘记”一边身子行动不便，方法就是让原本方便的那一边行动更不方便——就像猴子被绑缚的右手，以此倒逼大脑强行驱使行动不便的一边。中风病人的一边肢体行动不便，是因为控制这一边的脑神经被阻塞了，那么大脑又如何能够驱动这一边呢？这就和大脑的重塑有关了。大脑的重塑并不是让被阻塞的神经自动修复，而是——像被阻塞的水流一样，从旁边绕过去，形成一个新的渠道。被阻塞的水流能够绕过去，必须要水流足够强大或水足够多才可行，而陶伯和道伊奇医生所使用的方法就是不断强化或弱化大脑的一些习性，以让水流足够强大或足够多。中风病人要“忘记”某一边的手不能动，同样，米歇尔的大脑也要“忘记”自己缺少了半边，让半个大脑来完成一个大脑的工作。中风病人半个身子不能动从某种意义上说是“习得性的”，那么他“忘记”半个身子不能动其实也是“习得”的，这种“习得”就是大脑重塑的过程。我们在书中看到了米歇尔的奇迹，也看得到中风四十年的病人产生的奇迹，这些奇迹的发生都源自大脑的重塑；同样，我们也在书中看到如何利用大脑重塑来对抗抑郁症、强迫症、自闭症以及戒除心瘾。其中让我反思比较多的就是戒除心瘾的部分，上瘾的过程其实就是一个让大脑对某种事物强化的过程，而戒除心瘾的过程不过就是不断弱化的过程，强化和弱化都是对大脑的重塑。当我们对大脑的重塑能够抬起因中风而不能动的手，那么戒除心瘾相对来说也就更容易。不过，这两者都需要强大的毅力，因为中风也好、心瘾也罢，都是大脑已经被强化或弱化的过程，而我们想要重塑大脑，就要以相当的毅力去对抗已经形成的强化或弱化。直到我们让大脑形成了一个新的渠道，事情才会变得顺利。我们的毅力可以让我们修复脑损伤带来的危害，可以戒除心瘾，那么我们的毅力同样也可以让我们拥有更高的学习和工作的热情，拥抱更美好的生活。我们需要的，只是给大脑适应一个习惯。

2、记得在2013年的国庆第一次去台湾玩，嘉义县的阿里山老伯们，给我留下深刻的印象。当时打黄鱼车去阿里山，我坐在副驾，车开到半山腰堵的时候我瞄了眼司机，才发现他竟是年逾古稀的老爷爷（很多老年斑）。之后另一位五十来岁的老伯作为司机兼导游带着我们去看日出以及载下山奔向高铁站，后者乐观开朗思维活跃一路跟我们这些来自大陆的游客聊着，当我问他年纪的时候，他说，我50啦，我才活到人生的三分之一而已，我们这里的老人很长寿，100来岁很正常，说完便笑着继续说，告诉我们他喜欢去台南吃美食，开车去或者高铁去，我被他哪年轻乐观的心态所感染，想着若是有一天，我也老了，一定要跟这位老伯一样，内心forever young，对生活充满好奇。说回主题，小时候没有

《重塑大脑，重塑人生》

好好学生物的我，现在却被这书深深吸引。分11章的内容把神奇的大脑写的淋漓尽致，在很多方面颠覆了我之前刻板的印象。一个个现今看起来残障的人士，通过一系列修复性训练，渐渐恢复日常生活，让我开始重新审视大脑这个神奇的东西。大脑的构造区域：主管思维的额叶，负责触觉味觉肢体的顶叶，负责视觉信息的枕叶，负责听觉语言记忆的颞叶。1.你以为你是用眼在看东西，其实是大脑在控制看东西的能力2.大脑的损伤并不是不能获得修复，神经可塑性是一个令人惊喜的概念3.每个人的大脑地图不同，长期的职业和行为影响大脑地图4.大脑地图空间有限，若是坏习惯负面成分占的越多，重复越多，占据大脑依赖的路径，那么好习惯，正面的成分无法进入5.大脑一直遵循用进废退原则，年龄渐增记忆衰退的很主要的因素是一直重复行为导致变成惯性，没有新的陌生的东西来活跃你的脑袋6.大脑的结构不是一层不变的，而是一直与外界互动，经验会影响，改变基因7.大脑才是疼痛系统的主控者，大脑可以在一定阶段分泌脑内啡来减轻痛感8.多巴胺的释放可以改变大脑地图，增加快乐与活力。而单调不动会减少多巴胺分泌，新奇感好奇心可以调节大脑可塑性及分泌多巴胺的神经元不会萎缩9.抑郁时间越久，你的海马回就越小，影响长期记忆10.大脑可塑性耗尽容易发生在不可改变，思维固定僵化，所谓拥有“习惯的力量”的人身上11.真正的全神贯注的活动可以减少心智的退化，比如学习新的舞蹈，乐器，阅读，麻将等等12.大脑的可塑性的竞争，多次频繁去练习来确保位置不被抢走13.适量运动与学习都可以创造新的神经元，增强大脑活力。。。。简单来说，如何对抗大脑的衰老最重要的二条是：多用脑多学新东西以及让积极正面占据大脑空间。看完此书，我觉得我可以行动起来咯~那么你们呢？

3、神经可塑性的确是伟大的发现，但为此背书的作者，在选择论据时可能进行了有意识的筛选，可能有夸大的成分，甚至故意摒弃了关于实验的负面结论。有点忽悠转一篇amazon的一星平均Got excited at first chapter because I have serious balance issues. Spent 3 solid days on web searching for device. Learned FDA did not approve, so I said, aha, suppression, and called the maker to urge release of the technology so it couldn't disappear. Th president of the company told me they ran a controlled study where the people using the real gadget and the ones with the placebo got the same results and of course the FDA said no. Doidge doesn't mention this. (看了第一章我很激动，因为我也有平衡问题。花了整整三天搜索这一设备，发现FDA并未批准这一设备。随后我联系了制造商，他们的老板告诉我，后来进行的对照实验中，利用这一设备和对照组的安慰剂效应是相同的。而作者并未提到这一实验。)

4、科学研究讲究大数定律。当样本数足够多时，样本的某种特征会呈现规律，这就是大数定律。比如人的身高体重。身高越高体重越重，BMI指标的设计原理就是这样的。 $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2$ ，正常范围在18.5-24.9之间，超过这个数字就成了偏重到超重的范围。但是，这种结论就一定普遍适用吗？大样本得到的结果看上去是完美无缺的，但异常值会挑战整个理论基础。比如常年在健身房的健美人士，他们的BMI值会大大超过正常值，但身材是力量与美的叠加，绝非超重的肥胖人士。一个异常值就足以挑战整个BMI指标的设计体系。大脑地图是大样本的产物。通过大多数人的大脑区域的扫描实验，我们可以看到左脑主要负责逻辑运算，右脑主要负责图形想象，前额皮质层决定了我们的意志力。如果大样本永远不出现异常值该多好？可惜，巴赫-利塔的实验改变了这一点。他爸爸的这个异常值颠覆了整个大脑特定区域决定论，并开启了大脑可塑性的整个理论大厦。在他之前，尽管大脑可塑性出现了一些零散的砖块，但是没有人有能力，亦或没有人有勇气，将其堆砌成一座建筑。而现在，大脑可塑性的理论大厦越建越高，人们甚至通过它完成了将盲人重见光明的实验。一个异常值就把原先的理论摧毁了。重点小学——重点中学——重点大学——世界500强，这样的人生轨迹，是我们认为可以获得财富和声望的唯一模型吗？乔布斯颠覆了这一切。乔布斯作为一个被收养，大学没读完，个性糟糕，满身缺点的人，却创新了不止一个伟大的公司，创新了不止一个伟大的行业，这个人的异常值给我们预设的财富模型一个巨大的警示。财富和声望是通过不能忍受平庸，精益求精，始终虚怀若谷的渴求知识得到的。不是只有呆在大公司里才能获得财富和声望，在这个世界里，如果你在聪明人的孵化容器里，你很容易通过同侪压力获得动力。但如果你没有在里面，自己发光吧，让自己成为萤火虫，吸引更多的光亮来到你身边。

5、虽然书中有大量的例子和动物实验来说明大脑是可以重塑，再生，共用等一系列功能。但并没有提及在理论上是否正确，也没有任何权威机构证实了作者的观点。只是作者通过他自己的方法把一些大脑有缺陷的人训练成与普通人一般。不过人类对大脑本来就是知之甚少，有这些特别的案例也给人类带来一丝希望，也让读者大开眼界。除此之外，我了解了压力会使人产生糖皮质激素，杀死海马体的神经细胞，海马体是暂时记忆的功能区，当信息多次在海马区出现时，才会转到大脑皮层变成永久

《重塑大脑，重塑人生》

记忆。所以以乐观的态度去对待人生，只担忧可以控制并可以影响结果的事情，是一条不错的人生哲学。知识点：运动可以增加海马体和神经元，学习可以延长脑干细胞的寿命人的一生活脑干细胞都在进行着再生。

6、多年以前，大脑是固定的不可改变的，后来科学研究发现，大脑是有可塑性的。用进废退。多做新奇的事情，让自己的大脑保持活跃。还有“去学习”，可以去掉自己不想要的坏习惯和思维模式。心理咨询是可以改变大脑结构的。大脑可塑性很强，但是需要持久的努力才能改变，这才是最大的难处。

7、激动人心之作，虽然有全方位强调“大脑可塑性”之嫌。本书为“终身学习”理念提供了技术支持：只有不断全身心投入学习新的东西，才会促使大脑神经元生长，而非随年龄退化。use it or lose it。沉浸学习新事物，任何年龄段都能见证大脑可塑性带来的改变——这意味着所有的心智活动，再也没有“我年纪大了不能学”这回事了，恰恰相反，正是因为不去学习，所以大脑才无法开辟新的神经回路。随着脑科学的进步，很多“不可能”造成的桎梏正在逐渐被破坏。这是很有意思的。通过了解这些观点，还让我找到了另一种文学解读角度，也许《仲夏夜之梦》里仙后让精灵滴在恋人眼皮上的花汁，其中蕴含了大量催产素，导致他们睁开眼时对最靠近自己的人产生了依恋和温情。也许《刀锋》中的拉里想要一整天在图书馆头也不抬的研读，是在无意识追求“心流”的产生，而“心流”能带给人更多幸福感与充实感。我很赞同作者的意见，终身学习帮助我们展开在心智层面进化。这恰好契合了波普尔一句话：“通过知识获得解放”。这本书将激励我进行更多新领域的学习，通过教育塑造自己是我们生而为人天赋加成，世上再没有比这更棒的礼物。

《重塑大脑，重塑人生》

章节试读

1、《重塑大脑，重塑人生》的笔记-第1页

21世纪已经不再分领域了。

2、《重塑大脑，重塑人生》的笔记-第154页

注解1：越是要强调客观的学科，它的主体越是不能客观，越是要强调自己是科学的学科，越南大道科学的标准。

本来科学就不能是完全客观的。

3、《重塑大脑，重塑人生》的笔记-第1页

1.我们有很多感觉常常自己不自觉，一直到失去了才发现它的重要性。平衡感平常效果好到天衣无缝，使我们一点都感觉不到它的存在

4、《重塑大脑，重塑人生》的笔记-第69页

当我们学会一个坏习惯时，它占据了大脑地图的空间，每次我们重复这个坏习惯，它又占据更多一点地方，让好习惯更难立足，这是为什麼要戒掉一个坏习惯比学它时难10倍，也是为什麼童年的教育这么重要：最好一开始就教对，不要等到坏习惯已经做大，有竞争优势了再去拔除它。

《重塑大脑，重塑人生》

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