

# 《用腦，要用對方法！》

## 图书基本信息

书名：《用腦，要用對方法！》

13位ISBN编号：9789571350462

10位ISBN编号：957135046X

出版时间：2009-7-9

出版社：時報文化出版企業股份有限公司

作者：茂木健一郎

页数：176

译者：葉韋利

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)

# 《用腦，要用對方法！》

## 內容概要

打造快樂腦，自我開發更有勁！

大腦是重度的享樂主義者！

風靡日本【快樂腦學習法】首度創新公開！

日本超人氣腦科學家，教你養成正確的用腦習慣，

開發自我潛能、提升終身學習力！

你怕枯燥無聊，大腦比你更愛享樂？

學習，其實跟打電動一樣好玩？

現在的弱點，最有可能變成未來的強項？

學習沒有所謂的天分與否，

太簡單的問題反而讓大腦停滯退化，

不斷嚐鮮挑戰，才是向成功躍進的王道！

做任何事都只有三分鐘熱度？注意力老是無法集中？

把課本全背下來還是考不好？解不出來的題目要堅持到底還是先跳過再說？

有些人的腦袋天生就對數理科目沒轍？有些人是創意型頭腦，本來就不擅長記憶背誦？

什麼時候該略讀或是詳讀？滿坑滿谷的各種資訊要怎麼篩選吸收？

人類的大腦，在解決難題、突破困境時，會生成神經傳導物質「多巴胺」，感受到最強烈的喜悅，而且會渴望重複這樣的行為，繼續體驗類似的快感。

無論是讀書考試、工作進修或學習任何新經驗、新技藝，只要善用大腦的運作特質並加以鍛鍊，在大腦中啟動「學習 = 快樂；因為快樂所以更愛學習」的強化循環，每個人都能不受年齡、時間、環境和個性等差異的限制，自動自發樂在學習，讓大腦隨時出現飛躍性的成長，無限速地飆升自己的才能和實力！

在本書中，日本知名腦科學家茂木健一郎，以生活化的體驗與實例，教你藉由讓大腦快樂的各種情境和方法，打造自己的「快樂腦」，輕鬆提升學習效率，享受自我開發的超快感！

本書甫出版即高居日本暢銷書排行榜冠軍，掀起一股「快樂腦」學習風潮，並已售出英文版版權；繼之推出的系列著作《快樂腦工作術》、《快樂腦生活術》也深受歡迎（時報出版將陸續推出）。

# 《用腦，要用對方法！》

## 作者簡介

茂木健一郎

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、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！》榮獲日本商管書排行榜年度冠軍，掀起「快樂腦」學習風潮，並已售出英文版版權；繼之推出的系列著作《快樂腦工作術》、《快樂腦生活術》也深受歡迎（時報出版將陸續推出，敬請期待）。

## 書籍目錄

- 【前言】快樂的大腦最聰明 010
- Part 1 打造快樂腦，養成自發學習力 - - - - 019
  - 【Brain & Study 01】老是學不會，只因大腦不快樂！ 020
  - 【Brain & Study 02】「自動自發」是有祕訣的 026
  - 【Brain & Study 03】突破困境的感覺，讓大腦一試上癮 030
  - 【Brain & Study 04】學習，就是改造過去的自己 034
- Part 2 時間壓力法，訓練大腦持久力 - - - - 039
  - 【Brain & Study 05】大腦比你想像中更能抗壓 040
  - 【Brain & Study 06】善用時間壓力，讓自己更快更好 042
  - 【Brain & Study 07】和他人比較，不快樂也沒進步 046
  - 【Brain & Study 08】運動也能有效鍛鍊大腦 048
  - 【Brain & Study 09】負面思考走開，學習欲望動起來！ 050
  - 【Brain & Study 10】向心目中的偶像看齊 052
- Part 3 瞬間專注法，隨時凝聚注意力 - - - - 055
  - 【Brain & Study 11】學「白鶴報恩」，凝聚專注力 056
  - 【Brain & Study 12】專心忘我，和目標零距離 062
  - 【Brain & Study 13】思前顧後，不如即刻行動 066
  - 【Brain & Study 14】零碎的時間可以無限運用 070
- Part 4 奇跡記憶法，善用五官感受力 - - - - 075
  - 【Brain & Study 15】啟動感覺模式，記憶更輕鬆 076
  - 【Brain & Study 16】把握大腦記憶的「黃金時段」 082
  - 【Brain & Study 17】哪裡不懂，要即刻查明釐清 084
  - 【Brain & Study 18】背誦也要發揮「想像力」 086
- Part 5 閱讀訓練法，強化知識吸收力 - - - - 091
  - 【Brain & Study 19】閱讀是一切學習的根本 092
  - 【Brain & Study 20】「詳讀」、「略讀」各有優點 094
  - 【Brain & Study 21】享受「有點懂又不會太懂」的閱讀體驗 097
  - 【Brain & Study 22】網路是一座知識大寶庫 099
  - 【Brain & Study 23】「名校無用論」的時代來臨了 102
  - 【Brain & Study 24】積極的學習者，才能大放異彩 105
  - 【Brain & Study 25】從人際關係中培養知性 108
- Part 6 自我瞭解法，釋放大腦成長力 - - - - 111
  - 【Brain & Study 26】隨時監控你的大腦負荷量 112
  - 【Brain & Study 27】記住自己最棒的表現 116
  - 【Brain & Study 28】瞭解自己「不懂」的是什麼 118
  - 【Brain & Study 29】現在的弱點，可能是未來的強項 121
  - 【Brain & Study 30】接受失敗，能激勵大腦突破成長 125
- Part 7 怪咖學習法，狂飆獨特創造力 - - - - 131
  - 【Brain & Study 31】學習可以和打電動一樣好玩 132
  - 【Brain & Study 32】把握每個可遇不可求的改變契機 136
  - 【Brain & Study 33】不怕特立獨行，就怕人云亦云 138
  - 【Brain & Study 34】大腦隨時都在接受刺激，有樣學樣 144
- Part 8 挑戰未知法，發揮大腦嚐鮮力 - - - - 151
  - 【Brain & Study 35】學習也需要意外來調劑 152
  - 【Brain & Study 36】情緒反應是因應挑戰的關鍵能力 155
  - 【Brain & Study 37】從安全基地出發，勇於接受挑戰 158
- 【後記】學習知識的魅力，永無止境 164

# 《用腦，要用對方法！》

# 《用腦，要用對方法！》

## 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)