

<<善用大脑高效学习>>

图书基本信息

## <<善用大脑高效学习>>

### 内容概要

21世纪，创意和时间是关键要素；学会学习是关键技巧；头脑是关键器官。

- 揭开大脑的秘密，学会呵护大脑；
- 培养学习情绪，增加自信和乐观；
- 做好健脑操；
- 持续巩固学习动力，克服学习障碍；
- 了解自己的学习风格；
- 增加新的学习能力，平衡生活；
- 制定个人学习计划；
- 让学习融入生活。

本书把大脑运作原理转化为实际应用，出发点是人的智力具有多面性，并不是生而不变的。

书中的观点博采众领域之长，从神经系统科学到心理学，从动力学原理到学习效率，从记忆能力到科学饮食，无所不包。

本书的核心是提供一种学习模式：准备，开始，稳步前进，它能帮助你改变自己的行为方式。

学习方法是可学习的。

学会学习是一种我们都需要具备的“学习能力” 即使你不是一名研究头脑的科学家或商务书籍的爱好者，也会喜欢、理解并运用书中的观点。

你也不必成为任何一位哲学家的门徒，便能从本书的见解获益。

本书为繁忙的商务人士提供了运用头脑的方法。

你会发现，书中对最重要的技巧和最关键的研究成果进行了概述，使你的工作与生活方式更为巧妙。

你还会发现别处没有的新思想与新见解。

## <<善用大脑高效学习>>

### 作者简介

比尔·卢卡斯，“学习运动”的首席执行官。

作为演讲家、援助人、战略家和顾问，他为许多机构提供建议，包括英国劳合银行、埃森哲公司、BT公司以及工业贸易部和教育部。

比尔经常为国家媒体与专业媒体投稿，自己著述和与人合著的书已经超过20本。其中包括最近出版的

<<善用大脑高效学习>>

书籍目录

前言 第一篇 做好学习的准备 第1章 揭开你的头脑 把你的头脑揭开 你有三个脑 一分为二的大脑 关完备你的大脑 5个关键原则 大脑等于头脑吗 大脑的食品 欢笑, 音乐与睡眠 几乎揭开了 安妮的大脑一天的生活 本章要点 第2章 做好学习的准备 检验情绪是否做好了准备 好奇心与情绪 情感需求的层次 解读你自己的情绪 一个情感混乱的世界 培养自信 学会乐观 建立联系 健全的精神寓于健全的体格 健脑操 本章要点 第3章 为头脑接通电源 了解你的基本动力 嘉奖自己 如何奖励自己 学习动力公式 动力与头脑 把握整体 取得挑战与压力之间的平衡 学习地点的重要 和谁一起学 准备好学习环境 生活的压力 克服学习障碍 本章要点 第二篇 成为合格的学习者 第4章 学习能力 第5章 作为学习者 第6章 足智多谋 第7章 记忆能力 第8章 坚忍不拔 第9章 开发你的创造力 第10章 在工作中学习 第三篇 将学习付诸实践 第11章 生活与学习 第12章 深思熟虑 第13章 反应灵敏 第14章 平衡生活 第15章 抽时间学习 第四篇 有用的信息

<<善用大脑高效学习>>

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:<http://www.tushu007.com>