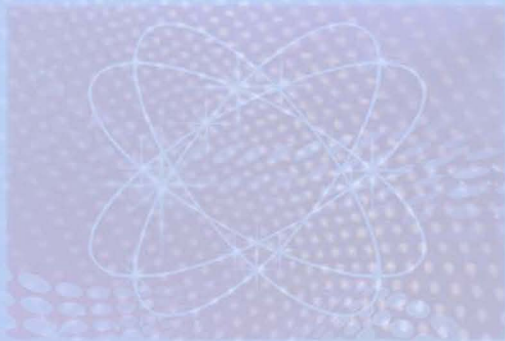


名师解惑丛书

平衡发展你的大脑

钟经汉 主编



远方出版社

名师解惑丛书

平衡发展你的大脑

钟经汉 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

平衡发展你的大脑/钟经汉主编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,2007.4

(名师解惑丛书)

ISBN 978-7-80723-110-3

I. 平... II. 钟... III. 智力开发—青少年读物

IV. G421—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 060172 号

名师解惑丛书 平衡发展你的大脑

主 编	钟经汉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 4 月第 2 版
印 次	2007 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	180
印 数	3000
字 数	3500 千
标准书号	ISBN 978-7-80723-110-3
总 定 价	450.00 元(共 20 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换

再版说明

2005年11月出版的《名师解惑丛书》推出后受到广大专家与教师的一致好评。在实验与使用过程中,也反馈许多问题。因此,从去年开始,编委会组织人员对书稿进行了部分修订,修订后:

1. 时效性加强,更加注重发挥学生的主体性和主观能动性。

2. 时间性与可操作性加强。鉴于较强的理论性与学生阅读兴趣的矛盾,在修订过程中将语言更加简练化、趣味化。

3. 增加了互动性。学生间积极的互动才能达到良好的学习阅读效果,如果学生在阅读过程中有任何问题和质疑,您可以随时登陆我们的网站(www.cneedu.com),通过相关栏目直接与专家交流沟通。

本系列丛书在修订与更新过程中参考了众多作者的相关文字资料,特此致谢。

本书编委会



前言

曾看过一份调查。在影响学生学习效果的因素中有一个学生自身原因。那就是有 50% 学习困难学生大脑左右脑偏用。左脑专门负责学习方面的功能,例如语言、数学运算、逻辑思维、排序、分析等方面的能力。右脑的功能则主要在于负责创造方面,例如节奏感、视觉印象、色彩和绘画等能力。研究人员还发现,右脑也具有有一些抽象意念的功能,例如爱情、美感和忠诚。有的学者认为,左右偏用牵涉到学习困难,其结果是造成个体在位置知觉、视觉、空间关系知觉的困扰,导致了个体在阅读书写方面的困难。脑部损伤、疾病、虚弱、营养失调等身体障碍都有可能造成学习困难。可见平衡发展大脑对学习的重要性。

平衡发展我们的大脑可以使我们的多种智力都得以开发。如今的多元智能理论更加明确了人脑的各种不同的智能。在这些智能中有两种智能在传统教育中受到了高度重视,并得到充分训练。而且平衡发展我们大脑也与我们当今

的素质教育的主题相吻合。

1. 语言智力,即我们读、写和用语言进行交流的能力。这一种智力在作家、诗人身上得到了高度发展。

2. 逻辑学或数学智力,即我们推理和计算的能力。它在科学家、数学家、律师和法官身上得到了极大的发展。

3. 音乐智力。这在作曲家、指挥家和一流的音乐家身上有着明显的高度表现。

4. 空间或视觉智力。主要表现为建筑师、雕塑家、画家、航海家和飞行员所具备的特殊能力。

5. 运动或身体智力。这在运动员、舞蹈家、体操运动员身上,也许还在外科医生身上得到很高程度的发展。

6. 人际智力是与其他人相处的能力,这是销售人员和谈判人员应有的能力。

7. 内在或内省能力即洞察能力,这是人们了解自己的能力和,它使人产生直觉,让自己进入存储在潜意识中的巨大信息库。

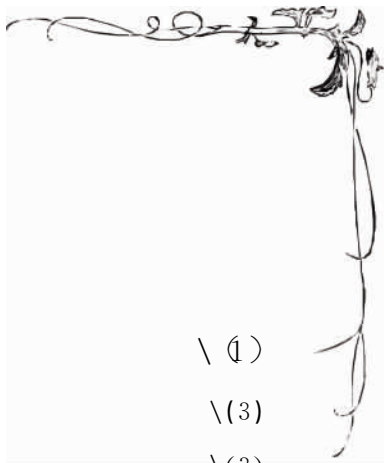
《平衡发展你的大脑》一书就智力的各个方面对如何平衡发展大脑提出了多种可操作性的办法,对如何开发我们的大脑做出了详细的说明。如:重视运动在发展大脑中的作用。发展我们的视商,也即注意对观察能力的培养等方面。还从大脑的营养卫生方面给我们平衡发展大脑以提示。从而使我们对大脑活动的规律有更深刻的了解。掌握大脑的活动规

律,科学用脑,就会大大提高我们的学习工作的效率,同时,这也是我们保护大脑的必由之路。

人脑贮存和处理信息的能力是无限的,因此,只要不断地学习,不断地从事科学研究或生产实践,就可以使自己变得更聪明,从而发挥出无穷的智慧 and 创造力。脑子用得越多,神经细胞之间的联系就越广泛、越迅速、越准确,机能活动就越复杂和精巧,当然也就更聪明了。

钟经汉

2007 年 4 月 8 日写于书缘斋



目 录

第一章 大脑的分工与合作	\ (1)
内容描述	\ (3)
大脑的组成部分	\ (3)
重点透视	\ (6)
如何保持大脑的活跃	\ (6)
如何利用想像	\ (8)
温馨提示	\ (10)
给大脑进行“整形”手术	\ (10)

第二章 大脑的言语潜能 \ (13)

内容描述 \ (15)

言语的功能 \ (15)

重点透视 \ (17)

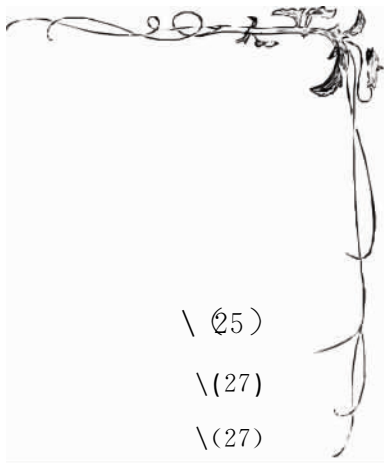
语商的重要性 \ (17)

温馨提示 \ (20)

语言潜能测试题 \ (20)

相关链接 \ (23)

培养良好语商需遵循的策略 \ (23)



第三章 大脑的视觉潜能	\ (25)
内容描述	\ (27)
提高观察能力	\ (27)
重点透视	\ (29)
视觉观察力会让你更聪明	\ (29)
温馨提示	\ (30)
巧妙计算自己的视觉观察能力	\ (30)
相关链接	\ (31)
成为视觉天才的几种方式	\ (31)

第四章 大脑的逻辑思维能力 \ (33)

内容描述 \ (35)

逻辑思维能力 \ (36)

思考的重要性 \ (37)

重点透视 \ (38)

加强思维能力的训练 \ (38)

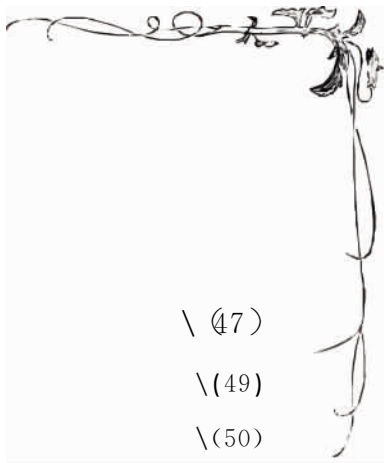
提高思维能力的方法 \ (39)

温馨提示 \ (42)

提高逻辑思维能力的策略 \ (42)

相关链接 \ (43)

学好数学,提高逻辑思维能力 \ (43)



第五章 大脑的创造能力	\ (47)
内容描述	\ (49)
创新的作用	\ (50)
创新能力的基本特点	\ (51)
重点透视	\ (54)
创新的必要条件	\ (54)
提高创新智商	\ (56)
增强创新潜能的训练	\ (61)
温馨提示	\ (64)
测试自己的创新智商	\ (64)
相关链接	\ (65)
训练有价值的创新	\ (65)

第六章 大脑的体能锻炼 \ (69)

内容描述 \ (71)

运用适当的方法提高体商 \ (72)

拓展体能的策略 \ (75)

重点透视 \ (76)

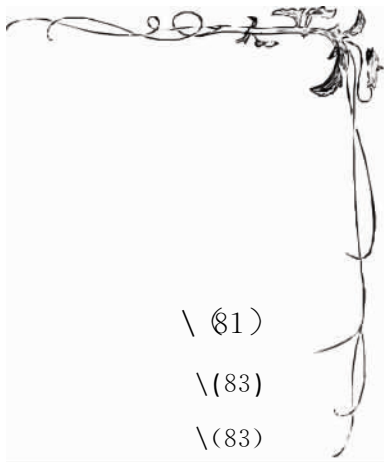
发掘你的身体智慧 \ (76)

温馨提示 \ (77)

测试自己的体商 \ (77)

相关链接 \ (79)

提高体能的小贴士 \ (79)



第七章 大脑的情感潜能	\ (81)
内容描述	\ (83)
情绪调控方法	\ (83)
温馨提示	\ (87)
测测自己的情商	\ (87)
相关链接	\ (88)
激活情感方法	\ (88)

第八章 大脑的记忆力潜能 \ ①)

内容描述 \ (93)

增强记忆的七个诀窍 \ (93)

重点透视 \ (98)

掌握有效记忆的技巧 \ (99)

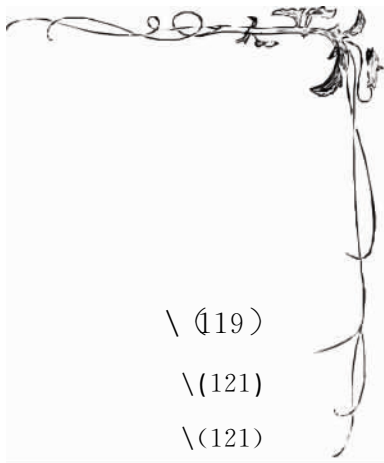
五种特殊记忆法 \ (104)

温馨提示 \ (111)

记忆的窍门 \ (111)

相关链接 \ (115)

增强记忆的训练 \ (115)



第九章 大脑的想像力	\ (119)
内容描述	\ (121)
神奇的想像力	\ (121)
想像的分类	\ (122)
重点透视	\ (124)
激发想像力的策略	\ (124)
温馨提示	\ (126)
测试自己的想像力	\ (126)
相关链接	\ (127)
拓展想像力	\ (127)

第十章 大脑的学习潜能 \ (131)

内容描述 \ (133)

明确目标 \ (134)

掌握四种技能 \ (135)

重点透视 \ (139)

提高学习能力 \ (139)

温馨提示 \ (144)

学习方法训练 \ (144)

相关链接 \ (147)

提高学习效率的秘诀 \ (147)