

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密书籍信息

书名：夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密

I S B N : 9 7 8 7 5 4 0 4 8 6 2 9 7

作者：理查德·怀斯曼 & n b s p ; R i c h a r d & n b s p ;

出版社：湖南文艺出版社

出版时间：2 0 1 8 - 0 6

页数：2 8 8

价格：3 1 . 7 2

纸张：胶版纸

装帧：平装

开本：3 2 开

语言：未知

丛书：

T A G : 成功 / 励志 & n b s p ; 财商 / 财富智慧 & n b s p ; 穷人 / 富人 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 电子书网盘下载 2
屋

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密寄语

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 电子书网盘下载
屋

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密书籍简介

开启大脑自动学习的模式，掌握人生倍速精进的方法。

我们通常认为人的大脑跟身体一样需要白天工作，晚上休息。但科学研究指出人的大脑其实是 24 小时连续运转，从不间断地进行思考 and 学习的。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 电子书网盘下载 2
屋

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密目录

引言 · 走进黑夜，开启一场非凡的旅行 n b s p -

部分 · 找回三分之一被忽略的人生 n b s p -

平均而言，我们每天三分之一的时间都用在睡眠上，在你无意识的情况下偷偷溜走。然而你的大脑在这段时间内仍然在自动学习，将你在白天的所思、所感和所为自动分析、归类并储存，从而形成你的认知结构。你应该知道如何充分利用这三分之一的时间。 n b s p -

章 n b s p - 每个人都是天生的时间管理大师 n b s p -

黑夜，未被开垦的脑力之源 n b s p -

大脑，从了解睡眠周期开始 n b s p -

生物钟，大脑的隐形开关 n b s p -

第二章 n b s p - 利用每个夜晚，让大脑时刻保持状态 n b s p -

电灯，让世界永不休眠 n b s p -

大脑状态决定你的成败 n b s p -

第三章 n b s p - 创造条件，静待改变发生 n b s p -

睡个好觉，恢复状态的好选择 n b s p -

五大步骤，扫除所有入睡难题 n b s p -

你需要休息，你的孩子也需要 n b s p -

第二部分 · 认识大脑，然后它 n b s p -

美国科幻文学先驱雨果·根斯巴克在他的小说中描述了一种睡眠学习设备。有了这个设备，人们能在睡眠中学习知识。这真的可能会实现。绝大多数情况下，你的大脑在清醒和睡眠的两种状态里会以系统、有序的方式运转。你可以在睡眠时你的大脑，获得你在清醒状态下所没有的灵感。 n b s p -

第四章 n b s p - 大脑会绑架你的身体 n b s p -

为什么人们会说梦话、打呼噜甚至梦游？ n b s p -

正视睡眠障碍，然后战胜它 n b s p -

第五章 & n b s p - 大脑也会在无意识中学习 & n b s p -

开发由睡眠驱动的超级记忆力 & n b s p -

让大脑进入自动复习模式 & n b s p -

第六章 & n b s p - 大脑中隐藏的未知天赋 & n b s p -

走进真实版“盗梦空间” & n b s p -

和弗洛伊德一起解梦 & n b s p -

第七章 & n b s p - 大脑知道答案 & n b s p -

梦境，你的心灵治疗师 & n b s p -

梦境，令人惊喜的灵感

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 电子书网盘下载 2
屋

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密作者简介

理查德·怀斯曼 (Richard Wiseman) 英国实验心理学大师。他致力于以科学方法研究睡眠，曾获得爱丁堡大学心理学博士学位，并且拿到声名显赫的三一学院专为心理学研究设立的 Perrott-Warrick 奖金。他的作品被翻译成三十多种语言，影响了很多人。做事原则，怀斯曼教授的经典代表作还有《怪诞心理学》《正能量》等。

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。

信息来源：夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 电子书网盘下载 2
屋

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密

夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密其它

编辑推荐

开启大脑自动学习的模式，掌握人生倍速精进的方法。我们通常认为人的大脑跟身体一样需要白天工作，晚上休息。但科学研究指出人的大脑其实是24小时连续运转，从不间断地进行思考 and 学习的。心理学大师理查德·怀斯曼经过多年实验研究指出，睡觉时，人类的大脑会将我们在白天的所思、所感和所为自动分析、归类并储存，从而形成我们的认知结构。如果我们能够利用好大脑的这一特性，那么将提高我们的学习效率。理查德·怀斯曼在本书中致力于揭示如何让大脑在睡眠时进入自动学习的状态，从而让你的工作与生活永远先人一步。

书籍介绍

开启大脑自动学习的模式，掌握人生倍速精进的方法。

我们通常认为人的大脑跟身体一样需要白天工作，晚上休息。但科学研究指出人的大脑其实是24小时连续运转，从不间断地进行思考 and 学习的。

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。

信息来源：夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 电子书网盘下载 2
屋

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[夜脑 - 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密](#) 电子书网

盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍屋

P [夜脑](#)：在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 pdf 网盘 电子书 下

E [夜脑B](#) 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 epub 网盘 电子书

A [夜脑3](#) 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 azw3 网盘 电子书

M [夜脑+](#) 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 mobi 网盘 电子书

W [夜脑D](#) 在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 word 网盘 电子书

T [夜脑](#)：在睡眠中自动学习的秘密 - 在睡眠中自动学习的秘密 txt 网盘 电子书 下