**重 印 书 推 荐**

**原版出版记录**

**英文书名：****THE EUREKA FACTOR: Aha Moments, Creative Insight, and the Brain**

**作 者：Mark Beeman and John Kounios**

**出 版 社：Independently published**

**代理公司：WME/ANA/Lauren Li**

**页 数：288页**

**出版时间：2015年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**授权信息：中文简体版权曾授权，版权已回归**

**豆瓣链接：[https://book.douban.com/subject/27089417/](https://book.douban.com/subject/5336226/)**

****

**中简本出版记录**

**书 名：《超级领悟力：成为精英的必备素质》**

**作 者：[[美]马克·让-毕曼](https://book.douban.com/search/%E9%A9%AC%E5%85%8B%C2%B7%E8%AE%A9-%E6%AF%95%E6%9B%BC) / [[美]约翰·库尼欧斯](https://book.douban.com/search/%E7%BA%A6%E7%BF%B0%C2%B7%E5%BA%93%E5%B0%BC%E6%AC%A7%E6%96%AF)**

**出版社：江苏凤凰文艺出版社**

**译 者：赵婷/韩少伟**

**出版年：2017年8月**

**页 数：320页**

**定 价：42.00元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

我们经常因脑袋灵光一闪而顿悟：“啊！我明白了！”这个神奇的顿悟时刻是从哪冒出来的？ 我们有可能在任何情况下，都能快速地学会一门课程、一项技能，快速听懂他人表达的言外之音，快速想出问题的解决方案吗？

美国国家科学院研究员，美国心理学会研究员，从事心理学、神经科学研究二十余年的杰出心理学家马克•毕曼和约翰•库尼欧斯的调研表明，人的领悟力是我们生活经验的一部分，是一种心理技巧，是可以后天培养出来的。这种心理技巧能拓宽我们对世界的看法以及对我们自身认知的深度，并可以提高我们对生活中事情的掌控力。

作者将多年研究的理论成果带入实际生活，简化成书，并配合实际的案例分析和具体的方法，告诉每一个普通读者如何集中自己的智慧，快速领悟各种复杂的问题，拥有让人受用一生的终极智慧大脑。

★【美国兰登书屋精选实用好书，美国国家科学院、美国心理学会前沿成果，轰动美国的重大发现】

人的领悟力并不是天生的，而是一种可以后天学习的心理技巧，是一种更高级的思维方式。《新闻周刊》《华尔街日报》《图书馆期刊》《书单》等各大媒体强烈推荐，领悟力的提升将对人类文明的进步产生举足轻重的影响。

★【领悟力作为智商和情商的结合，是在环境日益变得复杂的今天作为精英的必备素质】

领悟力可以帮你快速适应一份新工作、一个新岗位；可以让你在学习复杂的课程、技能时更好地融会贯通、举一反三；可以让你在与更有深度、更有能力的人谈话时也能够应对自如；还可以让你在遇到问题和变故的时候快速厘清思路，想出有创造性的解决方案。

★【以权威的理论研究依据为基础，融入工作、学习、生活，力求帮助每一个想要提升自己的普通读者】

书中从多个角度提供了具体的关于如何产生领悟的案例分析、思维引导游戏、快速领悟的心理技巧，告诉每一个普通读者如何集中自己的智慧，并很好地应用于工作、学习和生活中，拥有让人受用一生的终极智慧大脑。

★【提升领悟力可以全面提升你的综合竞争力：比努力更重要的，是拥有更高级的思维方式】

送给跌跌撞撞成长、打拼的你，不要困惑，也不要落后，这本书将带给你更多的智慧，来应对这个瞬息万变的世界。

**作者简介：**

**马克·让-毕曼（Mark Jung-Beeman）**，西北大学心理学教授，专研大脑的创意认知与问题解决、心情对注意力与认知的影响以及左右脑的功能差异。他的研究获得国家卫生研究院、国家科学基金会、约翰·邓普顿基金会与美国海军研究署（Office of Naval Research）的补助。他是美国国家科学院（National Academy of Sciences）的卡弗利奖助研究员（Kavli Fellow），也是美国心理学协会（Association for Psychological Science）的研究员。

**约翰·库尼欧斯（John Kounios）**，德雷塞尔大学（Drexel University）心理学教授。他曾在普林斯顿大学、宾州大学与全国创伤后压力症候群中心（National Center for Post-Traumatic Stress Disorder）进行过研究与任教。他是美国心理学协会的研究员，研究曾获国家科学基金会与国家卫生研究院的补助。

**目录：**

前言
**1　神奇的领悟力：**领悟力如何影响我们的工作、学习和生活
多个角度解读领悟力
领悟力有时也是一种创造力
生活中那些需要我们去领悟的事情
领悟会让问题产生一种“质变”
面对信息旋涡时，创造性领悟成为解决之道
从经济学角度谈领悟力
我们有多聪明？
**2　用故事诠释领悟：**从客观发现领悟力的内在来源
灵感产生的思维步骤
领悟产生的契机：你也可以举一反三
顿悟之后，问题迎刃而解
关键时刻救人一命的机智领悟
类比思维：机器人“瓦力”的诞生
潜意识孵化，不期而至：如何激活领悟
突然间的开窍：遗传学突破的诞生
学会同理思维：皇冠的密度这样测
激发领悟力的策略

1. **让思维不再拘泥于条条框框：**摆脱那些限制领悟产生的干扰
超越框架：“九点问题”引发的思考
更高智力的生理学原理
让思想自由，别再目光短浅
跳出框架，轻而易举
思考要灵活，而非越多越好
快速思考：考验你瞬间领悟的潜能
无意识填补空白的奥秘
完善你的思维
**4　与时机有关的领悟：**突然间开窍的心理学秘密
在脑海中累积的信息会帮助你
别忽略你拥有的线索
**5　领悟源于头脑之内：**如何随心所欲地快速领悟
领悟时刻我们的大脑发生了什么？
远隔联想的思考游戏
领悟也需要“有条理”
创造性思维的发源地：神奇的右脑
**6　思维组合：**如何全方面解读问题
思维组合的奥秘
各角度的思考，不一样的解读
我们头脑中“挑剔”的想法
远隔联想和常规联想
**7　心静的力量：**没有杂念，才有真实的领悟
放空大脑
避免分心
洞察力和观察力，一样也不能少
2. **当冥思苦想无果时：**别担心，你的潜意识足够勤劳
灵感孵化器——床
小睡，唤醒记忆
清醒时的领悟
精神疲惫、自发思考以及潜意识
未完成的任务恰恰充分激发联想能力
告别“死气沉沉”的思维模式

对“无意识思维”的解读
**9　情绪对思维的影响：**如何为自己创造出好的思维环境
积极情绪的意义　\_ 159
情绪和思维的对白　\_ 162
集中注意力　\_ 163
启发性思维　\_ 166
积极情绪的意义　\_ 170
别担心复杂的环境　\_ 173
突破性思维的产生　\_ 175
情绪波动带来的新颖视角　\_ 176
**10　进一步了解领先的潜意识：**你的潜能如何发挥力量
意识边缘的思想　\_ 182
实验室里的直觉　\_ 185
创造性的指导　\_ 187
意义非凡的发现　\_ 189
暗示的力量　\_ 191
突破无意识到意识的距离　\_ 192
多变情绪和流畅度的影响　\_ 193
直觉的表象　\_ 196
思想的高压　\_ 200
相信你的内心　\_ 201
人生的意义　\_ 203
多种多样的思维　\_ 207
**11　洞察能力和分析能力：**如何拥有全局思维
洞察力的特点
全盘考虑
做对的事情
放开思维的缰绳
疯狂的创造力
只要去掉一点点
兴奋起来，持续下去
无拘无束的思想
你的最佳时间
自律的意义
有分量的洞察力
**12　影响领悟力的因素：**如何优化主观和客观因素
动机的悖论
缩小，锁定！
动机对领悟力的影响
动机的类型
被奖赏和炒鱿鱼
面对压力，你准备好了吗？
**13　领悟力的激发：**你离答案只剩一步的距离
洞察力的触发
创造性领袖思考长远的结果
“反事实”思考
创造力来自于远方
扩大你的视野
远观带来的全局思维
**14　总结**训练思维
大脑刺激
使领悟发生
考虑问题的所有面
好状态的敌人
前方的路
鸣谢

约翰的鸣谢
马克的鸣谢

**谢谢您的阅读！
请将反馈信息发至：李文浩（Lauren Li）
安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处**北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室
邮编：100872
电话：010-82449901
传真：010-82504200
Email：Lauren@nurnberg.com.cn
网站：[www.nurnberg.com.cn](https://www.douban.com/link2/?url=http://www.nurnberg.com.cn&link2key=12edf93777" \t "https://site.douban.com/110577/widget/notes/306064/note/830998765/_blank)

微博：[http://weibo.com/nurnberg](http://weibo.com/nurnberg%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

新浪微博：安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)

微信订阅号：ANABJ2002