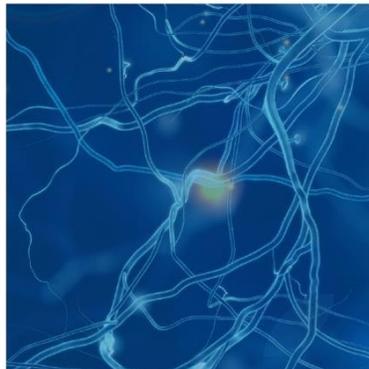
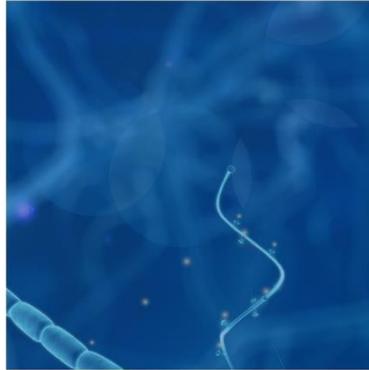


# Stronger Memory<sup>SM</sup>



版权所有 © 2022 Goodwin Living™  
\*2022 年 10 月 14 日修订



前言 .....	3
StrongerMemory 对您大脑的影响 .....	5
日历 .....	6
第 1 部分 大声朗读 .....	7
第 2 部分 快速数学练习单 .....	8
第 1 阶段 .....	9
第 2 阶段 .....	17
第 3 阶段 .....	28
第 4 阶段 .....	39
第 5 阶段 .....	50
第 6 阶段 .....	61
第 7 阶段 .....	72
第 8 阶段 .....	83
第 9 阶段 .....	94
第 10 阶段 .....	105
第 11 阶段 .....	116
第 12 阶段 .....	127
第 3 部分 手写练习 .....	138



## 对抗记忆力挑战的简易大脑练习发展历程

2012年，我参加了一场非营利老年人看护服务提供商的会议。其中一场会议报告了在专业护理机构中为居住者进行大脑健康练习的成果。该报告发现，专注于刺激大脑前额叶皮质的活动，可能有助于老年人稳定并改善认知功能。当时，我的母亲虽然和父亲独立生活在自己家中，但已开始出现认知能力下降的迹象：不断重复说过的话、记不住谈话内容，甚至在熟悉的地方迷路。

我请母亲和我一起尝试，承诺每天至少花30分钟进行简单的心智训练，以激活她的“工作记忆”。研究指出，快速进行简单数学运算、大声朗读和手写这三种方式，能够刺激前额叶皮质产生更活跃的大脑活动，并可能有助于改善大脑功能。

我的母亲每天进行这些简单的心智训练：大声朗读书籍、杂志或报纸；在日记本上手写；以及计时完成简单的数学题目来训练专注力。不到30天，我母亲重复言行的情况明显减少，对谈话内容的记忆力有所改善，也不再在熟悉的地方迷路。随着她持续练习，她学会了打麻将，甚至开始教别人打桥牌。多年过去了，她仍然遵循这三步骤计划，情况持续进步良好，让她能够与所有七个孙子女互动并共创回忆，这真是一份珍贵的礼物。

虽然目前对于阿尔茨海默病和其他痴呆症等疾病尚无已知的治愈方法，但若能将症状延后五到十年出现，就已经是一大进展。对许多家庭来说，这已经是一大胜利。在我母亲成功改善后，当我在西雅图一家辅助生活社区工作时，我们根据这三种方法设计了一套课程。持续参与该计划的居住者也展现出正面的成效。

现在，由信仰为本的非营利组织 Goodwin Living™ 推出了名为 StrongerMemory 的新课程，这要归功于支持 Goodwin Living Foundation 的慷慨捐赠。

在接下来的页面中，您会看到许多设计简单易做的数学练习单，以及建议用来激发手写练习灵感的写作主题。我们鼓励您复印这些练习单供日后使用，并与他人分享。

我们 Goodwin Living 推出 StrongerMemory 的目标，是希望能为尽可能多的人在脑健康之路上提供积极支持。

祝一切顺利，

## **Rob Liebreich**

儿子、丈夫、父亲及 Goodwin Living 总裁兼首席执行官，  
该组织的使命为：

*通过一个隶属于美国圣公会、以信仰为本的非营利组织，支持、尊重并提升老年人及其看护者的生活质量。*

**附言：**虽然无法保证认知功能一定会改善，但尝试 StrongerMemory 不会有任何负面副作用，因为这是一种非药物的方法。所以，今天就来试试看吧！

## 通过 StrongerMemory 建立更健康的大脑

您在一般活动时的大脑状态



脑部扫描显示，当我们进行简单活动，如望向窗外、观看节目，甚至是解复杂的数学方程式时，大脑中只有少数几个区域会活跃起来。

虽然只锻炼大脑的特定部位（如解难题时）可能也有益处，但单靠这样做，对于改善我们的记忆力、回忆能力和专注力帮助不大。

您在使用 StrongerMemory 时的大脑状态



当我们大声朗读、快速进行简单数学运算和手写时，前额叶皮质以及大脑的广泛区域都会活跃起来，就像上图那个更亮的灯泡一样。

通过 StrongerMemory，我们可以同时激活神经通路和工作记忆。

这能大幅改善我们的回忆能力、记忆力和专注力。

## 日历

请复印并使用这张表来追踪您每日的进度——记录您每天花在这些练习上的时间。最好每天进行这些练习 20 到 30 分钟，不过即使每周进行四到五次也已证实有益。

月份：

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

## 第 1 部分

# 大声朗读

### 说明：

拿起您最喜欢的书、手边的杂志，或阅读正面的新闻报道——由您自行选择。只要找到可以每天大声朗读 10 分钟或更久的读物即可。您甚至可以朗读给家人或朋友听！



## 第 2 部分

# 快速数学练习单

### 给练习者的说明：

完成这些数学练习单的目的是为了培养专注力。重点在于只要动手算就好，不必在意答案是否正确。这些题目设计得很简单，不应该造成焦虑。如果数学题目让您感到压力，可以随时重复练习先前的练习单或回到较早期的题本。

尽可能快速地完成每一页。目标是每天花 5 到 10 分钟进行这些快速数学运算。对大多数人来说，这相当于每天完成 2 到 4 页的数学练习。如果您想追踪自己的进度，请用定时器记录完成每张练习单所需的时间。每页下方简短的大脑知识旁，都有可以填写完成时间的栏位。

如果您无法用手写下答案，可以读出题目并口头说出答案。此部分的主要目标是速度，所以请快速解答题目。我们建议您在首次使用前，将每页多复印几份空白副本，以便重复练习。

### 给协助者的说明：

有人当面或远程为每天的努力加油打气会很有帮助，并能鼓励练习者持续投入。如果您正在协助他人进行这些练习，您有两项任务：

1. 为他们的努力喝采！不要指出错误的答案。只要继续进行下一题即可。
2. 给予正面的反馈！扮演支持性的教练角色，并赞扬做得好的地方。

## 第 1 阶段:

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

大脑重量约占体重的 2%。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 3 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

仅 2% 的脱水就会影响您的注意力、记忆力和认知能力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

大脑重量约为三磅。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

颞叶负责产生记忆和情绪。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 10 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

每个神经元每秒可传递 1,000 次神经脉冲。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 12 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

婴儿的头较大，是为了容纳快速发育的大脑。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 16 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

2 岁幼儿的大脑已达成人大脑大小的 80%。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 19 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

大脑产生的电力约为 20 瓦特。

完成时间： \_\_\_\_\_

第 2 阶段：  
请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

大脑消耗我们身体约 20% 的能量。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 3 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

大脑信息的传递速度最高可达每小时 268 英里。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

一般人的大脑平均每分钟产生 48.6 个想法。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 7 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

每分钟有 1,000 毫升的血液流经大脑。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 10 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

顶叶负责感觉处理、注意力和语言功能。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 12 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 14 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

一般而言，男性的大脑体积比女性大 10%。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 16 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 18 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

前额叶皮质覆盖额叶的前部。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 19 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 19 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 15 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

女性大脑中的海马体（与记忆密切相关）通常较大。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 5 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

阿尔伯特·爱因斯坦 (Albert Einstein) 的大脑重 2.71 磅。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

您大脑的神经连接模式如同您的指纹一般独一无二。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ +0 \\ \hline \end{array}$$

大脑每天产生约半杯的脑脊髓液。

完成时间： \_\_\_\_\_

### 第 3 阶段:

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

您 95% 的决定是在潜意识中做出的。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 300 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

眼球是大脑的直接物理延伸部分。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 700 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

随着您学习使用大脑，大脑皮质会变得更厚。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 700 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

REM 睡眠是指快速眼动睡眠。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

人脑中有 100,000 英里的血管。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

每次心跳将您 20-25% 的血液输送到大脑。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

大脑的灰质由负责传递信号的神经元组成。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

大脑中有 10,000 种不同类型的神经元。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 500 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

前额叶皮质位于大脑的最前端。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +2 \\ \hline \end{array}$$

运动能保护记忆力和思考能力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

10	20	10	20
<u>+20</u>	<u>+10</u>	<u>+30</u>	<u>+20</u>

30	10	20	30
<u>+10</u>	<u>+40</u>	<u>+30</u>	<u>+20</u>

40	10	20	30
<u>+10</u>	<u>+50</u>	<u>+40</u>	<u>+30</u>

40	50	10	20
<u>+20</u>	<u>+10</u>	<u>+10</u>	<u>+10</u>

30	40	50	60
<u>+10</u>	<u>+10</u>	<u>+10</u>	<u>+10</u>

阿尔茨海默病是由阿洛伊斯·阿尔茨海默 (Alois Alzheimer) 在 1906 年首次发现并描述。

完成时间: \_\_\_\_\_

## 第 4 阶段:

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

第一位被诊断出患有阿尔茨海默病的病例是一位 50 岁的患者。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 300 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

人脑的质地与豆腐相似。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 700 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 900 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 800 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

β (Beta) 脑波出现于专注、交谈或专心于某项任务时。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

700	700	700	700
<u>+40</u>	<u>+50</u>	<u>+60</u>	<u>+70</u>

700	700	600	600
<u>+80</u>	<u>+90</u>	<u>+50</u>	<u>+60</u>

600	600	600	500
<u>+70</u>	<u>+80</u>	<u>+90</u>	<u>+60</u>

500	500	500	400
<u>+70</u>	<u>+80</u>	<u>+90</u>	<u>+70</u>

400	400	300	300
<u>+80</u>	<u>+90</u>	<u>+80</u>	<u>+90</u>

您的大脑在遭受创伤后，实际上能够自我重建。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1000 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1100 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

学习新事物会在大脑结构中产生实质的变化。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1200 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1300 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1400 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

您的大脑需要 0.2 秒来处理进入眼睛的光线。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1800 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

即使眼睛只看到图像 13 毫秒，大脑也能处理这个图像。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1900 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1700 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1600 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1500 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

大脑终其一生都具有改变的能力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

500	600	700	800
<u>+50</u>	<u>+40</u>	<u>+30</u>	<u>+20</u>

900	100	200	300
<u>+10</u>	<u>+90</u>	<u>+80</u>	<u>+70</u>

400	1000	1000	1000
<u>+60</u>	<u>+10</u>	<u>+20</u>	<u>+30</u>

1000	1000	1000	1000
<u>+40</u>	<u>+50</u>	<u>+60</u>	<u>+70</u>

1000	1000	100	200
<u>+80</u>	<u>+90</u>	<u>+100</u>	<u>+100</u>

大脑可塑性是指大脑改变和成长的能力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 700 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

神经新生是指形成新脑细胞的过程。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 100 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +300 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +400 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +300 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +500 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +400 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +300 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +200 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 100 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 200 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 300 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 400 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 500 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 600 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

大脑 (cerebrum) 是整个脑部最大的部分。

完成时间: \_\_\_\_\_

## 第 5 阶段:

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 101 \\ \underline{+10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 102 \\ \underline{+20} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 103 \\ \underline{+30} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 104 \\ \underline{+40} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 105 \\ \underline{+50} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 106 \\ \underline{+60} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 107 \\ \underline{+70} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 108 \\ \underline{+80} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 109 \\ \underline{+90} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 201 \\ \underline{+10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ \underline{+20} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 203 \\ \underline{+30} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 204 \\ \underline{+40} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 205 \\ \underline{+50} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 206 \\ \underline{+60} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 207 \\ \underline{+70} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 208 \\ \underline{+80} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 301 \\ \underline{+10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 302 \\ \underline{+20} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ \underline{+30} \end{array}$$

大脑 (cerebrum) 负责控制运动和体温。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 304 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 305 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 306 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 307 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 401 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 402 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 403 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 405 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 406 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 501 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 502 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 503 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 504 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 505 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 601 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 602 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 603 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 604 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 701 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

大脑本身没有痛觉感受器，因此不会感到疼痛。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 702 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 703 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 801 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 802 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 901 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 902 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 903 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 904 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 905 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 906 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 907 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 908 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 909 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 803 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 804 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 805 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 806 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 807 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 808 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 809 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

“脑冻结”是源自上颚的转移痛。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 704 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 705 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 706 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 707 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 708 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 709 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 605 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 606 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 607 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 608 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 609 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 506 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 507 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 508 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 509 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 407 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 408 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 409 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 308 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 309 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

只要单词的首尾字母位置正确，大脑就能正确阅读该单词。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1001 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1002 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1003 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1004 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1005 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1006 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1007 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1008 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1009 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1102 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1103 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1104 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1105 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1106 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1107 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1108 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1201 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1202 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1203 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

陈述性记忆包含日常的事实和事件。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1204 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1205 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1206 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1207 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1301 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1302 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1303 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1304 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1305 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1306 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1401 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1402 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1403 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1404 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1405 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1501 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1502 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1503 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1504 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1601 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

情节记忆是指特定的个人经历。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1602 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1603 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1701 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1702 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1801 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1802 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1803 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1804 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1805 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1806 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1807 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1808 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1809 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1901 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1902 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1903 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1904 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1905 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1906 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1907 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

感觉和思想是神经元传递信号的结果。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1908 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1909 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1703 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1704 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1705 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1706 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1707 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1708 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1709 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1604 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1605 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1606 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1607 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1608 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1609 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1505 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1506 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1507 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1508 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1509 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

大脑在 10 岁之前建立最多的神经连接。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 505 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 604 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 703 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 802 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 901 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 109 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 208 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 307 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 406 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1001 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1002 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1003 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1004 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1005 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1006 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1007 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1008 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1009 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

大脑的存储容量几乎是无限的。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 106 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 205 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 304 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 403 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 502 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 601 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 107 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 206 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 305 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 503 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 602 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 701 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 108 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 207 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 306 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 405 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 504 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 603 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 702 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

大脑的处理能力比任何计算机都更强大。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 101 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 101 \\ +505 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 202 \\ +404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 303 \\ +303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 404 \\ +202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 505 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 110 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 220 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 330 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 440 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 550 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 660 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

大声朗读给孩子听能促进其大脑发育。

完成时间： \_\_\_\_\_

## 第 6 阶段:

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 111 \\ \hline +10 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 112 \\ \hline +20 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 113 \\ \hline +30 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 114 \\ \hline +40 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 115 \\ \hline +50 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 116 \\ \hline +60 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ \hline +70 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ \hline +80 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ \hline +90 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 211 \\ \hline +10 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ \hline +20 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 213 \\ \hline +30 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 214 \\ \hline +40 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ \hline +50 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ \hline +60 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ \hline +70 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ \hline +80 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 311 \\ \hline +10 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 312 \\ \hline +20 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 313 \\ \hline +30 \end{array}$$

血清素有助于调节睡眠、食欲、情绪，并能抑制疼痛。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 314 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 411 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 412 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 511 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 515 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

大脑每秒发生超过 100,000 次化学反应。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 712 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 811 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 912 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 913 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 914 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 915 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 916 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 917 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 918 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 919 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 813 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 814 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 815 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 816 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 817 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 818 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 819 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

如果大脑缺血 8 到 10 秒，您就会失去意识。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 714 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 715 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 716 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 717 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 718 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 719 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 615 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 616 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 617 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 618 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 619 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 516 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 517 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 518 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 519 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 417 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 418 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 419 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 318 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 319 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

您的大脑产生的能量足以点亮一颗灯泡。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1111 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1112 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1113 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1114 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1115 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1116 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1117 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1118 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1211 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1212 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1213 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

富含维生素 K 和叶酸的绿叶蔬菜有益于大脑健康。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1214 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1215 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1216 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1217 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1311 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1312 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1313 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1314 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1315 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1316 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1411 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1412 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1413 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1414 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1415 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1511 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1512 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1513 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1514 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1611 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

您无法搔痒自己，因为您的大脑能预期到自己的触碰。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1612 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1613 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1711 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1712 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1811 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1812 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1813 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1814 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1815 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1816 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1817 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1818 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1819 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1911 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1912 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1913 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1914 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1915 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1916 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1917 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

大脑一生中可能存储一千兆位的信息。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1918 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1919 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1713 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1714 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1715 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1716 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1717 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1718 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1719 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1614 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1615 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1616 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1617 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1618 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1619 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1515 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1516 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1517 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1518 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1519 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

大脑 (cerebrum) 占整个脑部总重量的 85%。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 515 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +90 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ +101 \\ \hline \end{array}$$

头骨的厚度仅相当于三枚叠在一起的硬币。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 116 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 314 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ +80 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ +70 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +60 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +50 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +40 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +30 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 712 \\ +20 \\ \hline \end{array}$$

您的大脑由 60% 的白质和 40% 的灰质构成。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 111 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +333 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +444 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +333 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 444 \\ +141 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +555 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +444 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +333 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 444 \\ +222 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 555 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 222 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 333 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 444 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 555 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 666 \\ +111 \\ \hline \end{array}$$

白质主要由树突和轴突组成。

完成时间： \_\_\_\_\_

## 第7阶段:

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 111 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 112 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 113 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 114 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 115 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 116 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 211 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 213 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 214 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 311 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 312 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 313 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

树突和轴突构成了神经传递的网络。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 314 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 411 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 412 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 511 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 515 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

笑需要大脑五个不同区域的协同活动。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 712 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 811 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 912 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 913 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 914 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 915 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 916 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 917 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 918 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 919 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 813 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 814 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 815 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 816 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 817 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 818 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 819 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

负责嗅觉的大脑区域同时也控制着情绪和记忆。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 714 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 715 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 716 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 717 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 718 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 719 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 615 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 616 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 617 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 618 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 619 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 516 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 517 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 518 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 519 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 417 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 418 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 419 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 318 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 319 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

莓果和可可中的类黄酮有助于增强记忆力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1111 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1112 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1113 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1114 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1115 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1116 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1117 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1118 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1211 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1212 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1213 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

由于大脑快速发育，婴儿每天需要睡眠 16 到 18 小时。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1214 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1215 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1216 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1217 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1311 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1312 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1313 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1314 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1315 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1316 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1411 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1412 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1413 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1414 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1415 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1511 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1512 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1513 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1514 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1611 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

做梦后 5 分钟，半数的梦境内容会被遗忘。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1612 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1613 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1711 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1712 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1811 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1812 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1813 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1814 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1815 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1816 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1817 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1818 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1819 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1911 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1912 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1913 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1914 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1915 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1916 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1917 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

做梦后 10 分钟，超过九成的内容会被遗忘。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1918 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1919 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1713 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1714 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1715 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1716 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1717 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1718 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1719 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1614 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1615 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1616 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1617 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1618 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1619 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1515 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1516 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1517 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1518 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1519 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

有 12% 的人做的梦只有黑白画面。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 515 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 614 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 713 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 812 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 911 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 119 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 218 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 317 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 416 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1011 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1012 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1013 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1014 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1015 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1016 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1017 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1018 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1019 \\ +99 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 111 \\ +102 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 212 \\ +103 \\ \hline \end{array}$$

如果您正在打鼾，就表示您并未在做梦。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 116 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 215 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 314 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 413 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 512 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 611 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 117 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 216 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 315 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 414 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 513 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 612 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 711 \\ +11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 118 \\ +88 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 217 \\ +77 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 316 \\ +66 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 415 \\ +55 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 514 \\ +44 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 613 \\ +33 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 712 \\ +22 \\ \hline \end{array}$$

您三分之二的梦境仅包含视觉画面。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +3303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +4404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +3303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4404 \\ +1401 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +5505 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +4404 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +3303 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4404 \\ +2202 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5505 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 1101 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 2202 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3303 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4404 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5505 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6606 \\ +1101 \\ \hline \end{array}$$

很少有梦境包含声音、动作、味觉或嗅觉。

完成时间： \_\_\_\_\_

## 第 8 阶段:

请尽快完成这些数学题目

$1+1=$

$1+2=$

$1+3=$

$1+4=$

$1+5=$

$1+6=$

$1+7=$

$1+8=$

$1+9=$

$2+1=$

$2+2=$

$2+3=$

$2+4=$

$2+5=$

$2+6=$

$2+7=$

$2+8=$

$3+1=$

$3+2=$

$3+3=$

公元前 2000 年，人类进行了第一例脑部手术，其方法是在头骨上钻孔。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$3+4=$

$3+5=$

$3+6=$

$3+7=$

$4+1=$

$4+2=$

$4+3=$

$4+4=$

$4+5=$

$4+6=$

$5+1=$

$5+2=$

$5+3=$

$5+4=$

$5+5=$

$6+1=$

$6+2=$

$6+3=$

$6+4=$

$7+1=$

前额叶皮质分为三个部分。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$7+2=$

$7+3=$

$8+1=$

$8+2=$

$9+1=$

$9+2=$

$9+3=$

$9+4=$

$9+5=$

$9+6=$

$9+7=$

$9+8=$

$9+9=$

$8+3=$

$8+4=$

$8+5=$

$8+6=$

$8+7=$

$8+8=$

$8+9=$

内侧前额叶皮质负责控制注意力和动机。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$7+4=$

$7+5=$

$7+6=$

$7+7=$

$7+8=$

$7+9=$

$6+5=$

$6+6=$

$6+7=$

$6+8=$

$6+9=$

$5+6=$

$5+7=$

$5+8=$

$5+9=$

$4+7=$

$4+8=$

$4+9=$

$3+8=$

$3+9=$

眼眶前额叶皮质负责控制冲动。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$10+1=$

$10+2=$

$10+3=$

$10+4=$

$10+5=$

$10+6=$

$10+7=$

$10+8=$

$10+9=$

$11+1=$

$11+2=$

$11+3=$

$11+4=$

$11+5=$

$11+6=$

$11+7=$

$11+8=$

$12+1=$

$12+2=$

$12+3=$

外侧前额叶皮质负责制定和执行计划。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$12+4=$

$12+5=$

$12+6=$

$12+7=$

$13+1=$

$13+2=$

$13+3=$

$13+4=$

$13+5=$

$13+6=$

$14+1=$

$14+2=$

$14+3=$

$14+4=$

$14+5=$

$15+1=$

$15+2=$

$15+3=$

$15+4=$

$16+1=$

关于大脑的最早记载出现在公元前 1700 年。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$16+2=$

$16+3=$

$17+1=$

$17+2=$

$18+1=$

$18+2=$

$18+3=$

$18+4=$

$18+5=$

$18+6=$

$18+7=$

$18+8=$

$18+9=$

$19+1=$

$19+2=$

$19+3=$

$19+4=$

$19+5=$

$19+6=$

$19+7=$

亚里士多德 (Aristotle) 认为思想的中枢是心脏。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$19+8=$

$19+9=$

$17+3=$

$17+4=$

$17+5=$

$17+6=$

$17+7=$

$17+8=$

$17+9=$

$16+4=$

$16+5=$

$16+6=$

$16+7=$

$16+8=$

$16+9=$

$15+5=$

$15+6=$

$15+7=$

$15+8=$

$15+9=$

1811年，查尔斯·贝尔 (Charles Bell) 描述了每种感官在大脑中都有对应的区域。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$5+5=$

$6+4=$

$7+3=$

$8+2=$

$9+1=$

$1+9=$

$2+8=$

$3+7=$

$4+6=$

$10+1=$

$10+2=$

$10+3=$

$10+4=$

$10+5=$

$10+6=$

$10+7=$

$10+8=$

$10+9=$

$1+10=$

$2+10=$

保罗·布罗卡 (Paul Broca) 于 1862 年确定了大脑语言中枢的位置。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$1+6=$

$2+5=$

$3+4=$

$4+3=$

$5+2=$

$6+1=$

$1+7=$

$2+6=$

$3+5=$

$4+4=$

$5+3=$

$6+2=$

$7+1=$

$1+8=$

$2+7=$

$3+6=$

$4+5=$

$5+4=$

$6+3=$

$7+2=$

2013 年，奥巴马 (Obama) 宣布了“大脑研究计划” (BRAIN Initiative)。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$1+2=$

$2+1=$

$1+3=$

$2+2=$

$3+1=$

$1+4=$

$2+3=$

$3+2=$

$4+1=$

$1+5=$

$2+4=$

$3+3=$

$4+2=$

$5+10=$

$1+10=$

$2+10=$

$3+10=$

$4+10=$

$5+10=$

$6+10=$

“别让理性干扰感性。”  
- 爱因斯坦 (Einstein)

完成时间： \_\_\_\_\_

## 第9阶段:

请尽快完成这些数学题目

$11+1=$

$11+2=$

$11+3=$

$11+4=$

$11+5=$

$11+6=$

$11+7=$

$11+8=$

$11+9=$

$12+1=$

$12+2=$

$12+3=$

$12+4=$

$12+5=$

$12+6=$

$12+7=$

$12+8=$

$13+1=$

$13+2=$

$13+3=$

心灵如同最反复无常的昆虫——飞舞不定，振翅翩翩。

- 弗吉尼亚·伍尔夫 (Virginia Woolf)

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$13+4=$

$13+5=$

$13+6=$

$13+7=$

$14+1=$

$14+2=$

$14+3=$

$14+4=$

$14+5=$

$14+6=$

$15+1=$

$15+2=$

$15+3=$

$15+4=$

$15+5=$

$16+1=$

$16+2=$

$16+3=$

$16+4=$

$17+1=$

你越常使用大脑，你就能运用越多的大脑潜能。

- 乔治·A·多尔西 (George A. Dorsey)

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$17+2=$

$17+3=$

$18+1=$

$18+2=$

$19+1=$

$19+2=$

$19+3=$

$19+4=$

$19+5=$

$19+6=$

$19+7=$

$19+8=$

$19+9=$

$18+3=$

$18+4=$

$18+5=$

$18+6=$

$18+7=$

$18+8=$

$18+9=$

人的心智应该像一家好旅馆——全年无休地开放。

- 威廉·里昂·菲尔普斯 (William Lyon Phelps)

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$17+4=$

$17+5=$

$17+6=$

$17+7=$

$17+8=$

$17+9=$

$16+5=$

$16+6=$

$16+7=$

$16+8=$

$16+9=$

$15+6=$

$15+7=$

$15+8=$

$15+9=$

$14+7=$

$14+8=$

$14+9=$

$13+8=$

$13+9=$

我们的大脑、我们的心灵就是我们的圣殿。

- 达赖喇嘛

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$10+1=$

$10+2=$

$10+3=$

$10+4=$

$10+5=$

$10+6=$

$10+7=$

$10+8=$

$10+9=$

$11+1=$

$11+2=$

$11+3=$

$11+4=$

$11+5=$

$11+6=$

$11+7=$

$11+8=$

$12+1=$

$12+2=$

$12+3=$

新的挑战能让大脑保持活跃，让心脏持续跳动。

- E.A. 布奇亚内里 (E.A. Bucchianeri)

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$12+4=$

$12+5=$

$12+6=$

$12+7=$

$13+1=$

$13+2=$

$13+3=$

$13+4=$

$13+5=$

$13+6=$

$14+1=$

$14+2=$

$14+3=$

$14+4=$

$14+5=$

$15+1=$

$15+2=$

$15+3=$

$15+4=$

$16+1=$

现代科技促进人脑的演化。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$16+2=$

$16+3=$

$17+1=$

$17+2=$

$18+1=$

$18+2=$

$18+3=$

$18+4=$

$18+5=$

$18+6=$

$18+7=$

$18+8=$

$18+9=$

$19+1=$

$19+2=$

$19+3=$

$19+4=$

$19+5=$

$19+6=$

$19+7=$

我们运用了全部的大脑。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$19+8=$

$19+9=$

$17+3=$

$17+4=$

$17+5=$

$17+6=$

$17+7=$

$17+8=$

$17+9=$

$16+4=$

$16+5=$

$16+6=$

$16+7=$

$16+8=$

$16+9=$

$15+5=$

$15+6=$

$15+7=$

$15+8=$

$15+9=$

大脑被 125-150 毫升的保护性液体环绕。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$15+5=$

$16+4=$

$17+3=$

$18+2=$

$19+1=$

$11+9=$

$12+8=$

$13+7=$

$14+6=$

$10+11=$

$10+12=$

$10+13=$

$10+14=$

$10+15=$

$10+16=$

$10+17=$

$10+18=$

$10+19=$

$11+10=$

$12+10=$

每个脑细胞都需要持续以葡萄糖作为能量来源。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$11+6=$

$12+5=$

$13+4=$

$14+3=$

$15+2=$

$16+1=$

$11+7=$

$12+6=$

$13+5=$

$14+4=$

$15+3=$

$16+2=$

$17+1=$

$11+8=$

$12+7=$

$13+6=$

$14+5=$

$15+4=$

$16+3=$

$17+2=$

音乐能促进大脑产生多巴胺和内啡肽。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$11+2=$

$12+1=$

$11+3=$

$12+2=$

$13+1=$

$11+4=$

$12+3=$

$13+2=$

$14+1=$

$11+5=$

$12+4=$

$13+3=$

$14+2=$

$15+10=$

$11+10=$

$12+10=$

$13+10=$

$14+10=$

$15+10=$

$16+10=$

运动是滋养大脑的最佳方式。

完成时间： \_\_\_\_\_

## 第 10 阶段:

请尽快完成这些数学题目

$11+10=$

$11+20=$

$11+30=$

$11+40=$

$11+50=$

$11+60=$

$11+70=$

$11+80=$

$11+90=$

$12+10=$

$12+20=$

$12+30=$

$12+40=$

$12+50=$

$12+60=$

$12+70=$

$12+80=$

$13+10=$

$13+20=$

$13+30=$

婴儿的大脑消耗了全身 60% 的能量。

完成时间: \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$13+40=$

$13+50=$

$13+60=$

$13+70=$

$14+10=$

$14+20=$

$14+30=$

$14+40=$

$14+50=$

$14+60=$

$15+10=$

$15+20=$

$15+30=$

$15+40=$

$15+50=$

$16+10=$

$16+20=$

$16+30=$

$16+40=$

$17+10=$

儿童的大脑如同海绵，能迅速吸收信息。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$17+20=$

$17+30=$

$18+10=$

$18+20=$

$19+10=$

$19+20=$

$19+30=$

$19+40=$

$19+50=$

$19+60=$

$19+70=$

$19+80=$

$19+90=$

$18+30=$

$18+40=$

$18+50=$

$18+60=$

$18+70=$

$18+80=$

$18+90=$

现代神经学之父是让-马丁·沙尔科 (Jean-Martin Charcot)。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$17+40=$

$17+50=$

$17+60=$

$17+70=$

$17+80=$

$17+90=$

$16+50=$

$16+60=$

$16+70=$

$16+80=$

$16+90=$

$15+60=$

$15+70=$

$15+80=$

$15+90=$

$14+70=$

$14+80=$

$14+90=$

$13+80=$

$13+90=$

研究显示，打哈欠有助于降低大脑温度。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$10+10=$

$10+20=$

$10+30=$

$10+40=$

$10+50=$

$10+60=$

$10+70=$

$10+80=$

$10+90=$

$11+10=$

$11+20=$

$11+30=$

$11+40=$

$11+50=$

$11+60=$

$11+70=$

$11+80=$

$12+10=$

$12+20=$

$12+30=$

睡眠不足会使大脑温度升高。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$12+40=$

$12+50=$

$12+60=$

$12+70=$

$13+10=$

$13+20=$

$13+30=$

$13+40=$

$13+50=$

$13+60=$

$14+10=$

$14+20=$

$14+30=$

$14+40=$

$14+50=$

$15+10=$

$15+20=$

$15+30=$

$15+40=$

$16+10=$

巧克力的香气会增加  $\theta$  (Theta) 脑波，引发放松感。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$16+20=$

$16+30=$

$17+10=$

$17+20=$

$18+10=$

$18+20=$

$18+30=$

$18+40=$

$18+50=$

$18+60=$

$18+70=$

$18+80=$

$18+90=$

$19+10=$

$19+20=$

$19+30=$

$19+40=$

$19+50=$

$19+60=$

$19+70=$

蝶腭神经节神经痛 (Sphenopalatine ganglioneuralgia) 是“脑冻结”的科学术语。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$19+80=$

$19+90=$

$17+30=$

$17+40=$

$17+50=$

$17+60=$

$17+70=$

$17+80=$

$17+90=$

$16+40=$

$16+50=$

$16+60=$

$16+70=$

$16+80=$

$16+90=$

$15+50=$

$15+60=$

$15+70=$

$15+80=$

$15+90=$

左脑和右脑并非分开运作——它们是协同合作的。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$15+50=$

$16+40=$

$17+30=$

$18+20=$

$19+10=$

$11+90=$

$12+80=$

$13+70=$

$14+60=$

$11+11=$

$11+12=$

$11+13=$

$11+14=$

$11+15=$

$11+16=$

$11+17=$

$11+18=$

$11+19=$

$11+10=$

$12+10=$

人一半的基因是用来定义大脑。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$11+60=$

$12+50=$

$13+40=$

$14+30=$

$15+20=$

$16+10=$

$11+70=$

$12+60=$

$13+50=$

$14+40=$

$15+30=$

$16+20=$

$17+10=$

$11+80=$

$12+70=$

$13+60=$

$14+50=$

$15+40=$

$16+30=$

$17+20=$

短暂的心智休息能提升生产力并恢复注意力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$11+20=$

$12+10=$

$11+30=$

$12+20=$

$13+10=$

$11+40=$

$12+30=$

$13+20=$

$14+10=$

$11+50=$

$12+40=$

$13+30=$

$14+20=$

$15+11=$

$11+11=$

$12+11=$

$13+11=$

$14+11=$

$15+11=$

$16+11=$

每多接受一年教育，大脑年龄就减少 0.95 岁。

完成时间： \_\_\_\_\_

## 第 11 阶段

请尽快完成这些数学题目

$21+10=$

$21+20=$

$21+30=$

$21+40=$

$21+50=$

$21+60=$

$21+70=$

$21+80=$

$21+90=$

$22+10=$

$22+20=$

$22+30=$

$22+40=$

$22+50=$

$22+60=$

$22+70=$

$22+80=$

$23+10=$

$23+20=$

$23+30=$

经常爬楼梯有助于降低您的大脑年龄。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$23+40=$

$23+50=$

$23+60=$

$23+70=$

$24+10=$

$24+20=$

$24+30=$

$24+40=$

$24+50=$

$24+60=$

$25+10=$

$25+20=$

$25+30=$

$25+40=$

$25+50=$

$26+10=$

$26+20=$

$26+30=$

$26+40=$

$27+10=$

姜黄可能有助于增强记忆力并缓解抑郁。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$27+20=$

$27+30=$

$28+10=$

$28+20=$

$29+10=$

$29+20=$

$29+30=$

$29+40=$

$29+50=$

$29+60=$

$29+70=$

$29+80=$

$29+90=$

$28+30=$

$28+40=$

$28+50=$

$28+60=$

$28+70=$

$28+80=$

$28+90=$

感觉信息流入大脑，运动指令从大脑流出。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$27+40=$

$27+50=$

$27+60=$

$27+70=$

$27+80=$

$27+90=$

$26+50=$

$26+60=$

$26+70=$

$26+80=$

$26+90=$

$25+60=$

$25+70=$

$25+80=$

$25+90=$

$24+70=$

$24+80=$

$24+90=$

$23+80=$

$23+90=$

大脑的记忆容量足以存储三百万小时的电视节目。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$20+10=$

$20+20=$

$20+30=$

$20+40=$

$20+50=$

$20+60=$

$20+70=$

$20+80=$

$20+90=$

$21+10=$

$21+20=$

$21+30=$

$21+40=$

$21+50=$

$21+60=$

$21+70=$

$21+80=$

$22+10=$

$22+20=$

$22+30=$

离开学校 35 年后，人们仍能辨认出 90% 的同学。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$22+40=$

$22+50=$

$22+60=$

$22+70=$

$23+10=$

$23+20=$

$23+30=$

$23+40=$

$23+50=$

$23+60=$

$24+10=$

$24+20=$

$24+30=$

$24+40=$

$24+50=$

$25+10=$

$25+20=$

$25+30=$

$25+40=$

$26+10=$

连续的睡眠让大脑得以巩固并存储记忆。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$26+20=$

$26+30=$

$27+10=$

$27+20=$

$28+10=$

$28+20=$

$28+30=$

$28+40=$

$28+50=$

$28+60=$

$28+70=$

$28+80=$

$28+90=$

$29+10=$

$29+20=$

$29+30=$

$29+40=$

$29+50=$

$29+60=$

$29+70=$

自 1950 年以来，人类的平均智商已上升 20 分。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$29+80=$

$29+90=$

$27+30=$

$27+40=$

$27+50=$

$27+60=$

$27+70=$

$27+80=$

$27+90=$

$26+40=$

$26+50=$

$26+60=$

$26+70=$

$26+80=$

$26+90=$

$25+50=$

$25+60=$

$25+70=$

$25+80=$

$25+90=$

亲密且具有支持性的人际关系能促进神经可塑性和学习能力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$25+50=$

$26+40=$

$27+30=$

$28+20=$

$29+10=$

$21+90=$

$22+80=$

$23+70=$

$24+60=$

$21+11=$

$21+12=$

$21+13=$

$21+14=$

$21+15=$

$21+16=$

$21+17=$

$21+18=$

$21+19=$

$21+10=$

$22+10=$

看着人群时，我们一次只能辨识 2 张脸孔。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$21+60=$

$22+50=$

$23+40=$

$24+30=$

$25+20=$

$26+10=$

$21+70=$

$22+60=$

$23+50=$

$24+40=$

$25+30=$

$26+20=$

$27+10=$

$21+80=$

$22+70=$

$23+60=$

$24+50=$

$25+40=$

$26+30=$

$27+20=$

一般人的大脑中大约存储了 50,000 个词汇。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$21+20=$

$22+10=$

$21+30=$

$22+20=$

$23+10=$

$21+40=$

$22+30=$

$23+20=$

$24+10=$

$21+50=$

$22+40=$

$23+30=$

$24+20=$

$25+11=$

$21+11=$

$22+11=$

$23+11=$

$24+11=$

$25+11=$

$26+11=$

人大约需要 600 毫秒才能找到合适的词汇。

完成时间： \_\_\_\_\_

第 12 阶段：  
请尽快完成这些数学题目

1	2	3	4
<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>

5	6	7	8
<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>	<u>-0</u>

9	1	2	3
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>

4	5	6	7
<u>-1</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>	<u>-1</u>

8	9	2	3
<u>-2</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-2</u>

即使是短时间的运动也能提升决策能力和专注力。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 4 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

善待他人会刺激大脑产生血清素。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 6 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 9 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

做出善举与接受他人善意时，大脑中活跃的区域是相同的。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 10 \\ \underline{-6} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \underline{-7} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \underline{-8} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \underline{-9} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 10 \\ \underline{-10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-0} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-1} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-2} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-3} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-4} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-5} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-6} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-7} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-8} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-9} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-10} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 11 \\ \underline{-11} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ \underline{-0} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ \underline{-1} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ \underline{-2} \end{array}$$

内啡肽是大脑天然的止痛物质。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 12 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ -12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 13 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

人脑是唯一能够自我反思的器官。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

13	13	13	13
<u>-10</u>	<u>-11</u>	<u>-12</u>	<u>-13</u>

14	14	14	14
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>

14	14	14	14
<u>-4</u>	<u>-5</u>	<u>-6</u>	<u>-7</u>

14	14	14	14
<u>-8</u>	<u>-9</u>	<u>-10</u>	<u>-11</u>

14	14	14	15
<u>-12</u>	<u>-13</u>	<u>-14</u>	<u>-0</u>

大脑本身只能感受愉悦，没有痛觉感受器。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$15$	$15$	$15$	$15$
$\underline{-1}$	$\underline{-2}$	$\underline{-3}$	$\underline{-4}$

$15$	$15$	$15$	$15$
$\underline{-5}$	$\underline{-6}$	$\underline{-7}$	$\underline{-8}$

$15$	$15$	$15$	$15$
$\underline{-9}$	$\underline{-10}$	$\underline{-11}$	$\underline{-12}$

$15$	$15$	$15$	$16$
$\underline{-13}$	$\underline{-14}$	$\underline{-15}$	$\underline{-0}$

$16$	$16$	$16$	$16$
$\underline{-1}$	$\underline{-2}$	$\underline{-3}$	$\underline{-4}$

偏头痛和头痛的疼痛感来自脑膜（包覆大脑的薄膜）。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$$\begin{array}{r} 16 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -10 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -11 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -14 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -15 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 16 \\ -16 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -0 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -1 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 17 \\ -7 \\ \hline \end{array}$$

大脑是人体温度最高的器官。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

$17$	$17$	$17$	$17$
$\underline{-8}$	$\underline{-9}$	$\underline{-10}$	$\underline{-11}$

$17$	$17$	$17$	$17$
$\underline{-12}$	$\underline{-13}$	$\underline{-14}$	$\underline{-15}$

$17$	$17$	$18$	$18$
$\underline{-16}$	$\underline{-17}$	$\underline{-0}$	$\underline{-1}$

$18$	$18$	$18$	$18$
$\underline{-2}$	$\underline{-3}$	$\underline{-4}$	$\underline{-5}$

$18$	$18$	$18$	$18$
$\underline{-7}$	$\underline{-8}$	$\underline{-9}$	$\underline{-10}$

分布在胃肠道内壁的神经元能独立运作。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

18	18	18	18
<u>-11</u>	<u>-12</u>	<u>-13</u>	<u>-14</u>

18	18	18	18
<u>-15</u>	<u>-16</u>	<u>-17</u>	<u>-18</u>

19	19	19	19
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>

19	19	19	19
<u>-4</u>	<u>-5</u>	<u>-6</u>	<u>-7</u>

19	19	19	19
<u>-8</u>	<u>-9</u>	<u>-10</u>	<u>-11</u>

建立新的大脑连接的能力贯穿人的一生。

完成时间： \_\_\_\_\_

请尽快完成这些数学题目

19	19	19	19
<u>-12</u>	<u>-13</u>	<u>-14</u>	<u>-15</u>

19	19	19	19
<u>-16</u>	<u>-17</u>	<u>-18</u>	<u>-19</u>

20	20	20	20
<u>-0</u>	<u>-1</u>	<u>-2</u>	<u>-3</u>

20	20	20	20
<u>-4</u>	<u>-5</u>	<u>-6</u>	<u>-7</u>

20	20	20	20
<u>-8</u>	<u>-9</u>	<u>-10</u>	<u>-11</u>

健康的神经元有被称为树突的平滑分支。

完成时间： \_\_\_\_\_

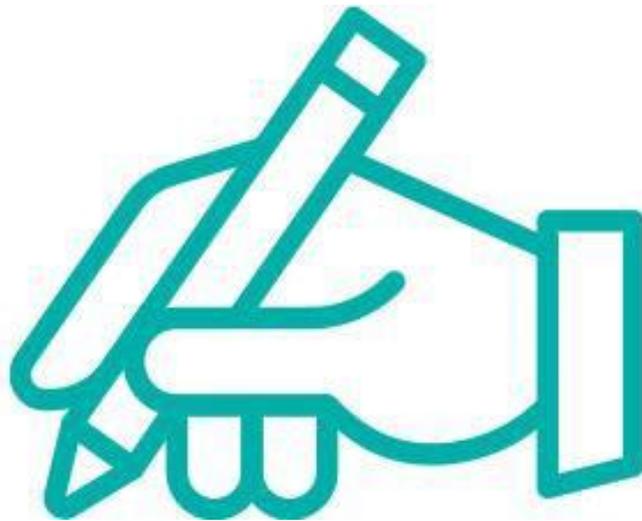
## 第 3 部分

# 手写练习

### 说明：

请在一张空白纸上手写回答以下的写作题目。如果您对某个题目没有想法，可以写下任何浮现在脑海中的事情。不用着急，慢慢来。这是供您个人使用的。不必担心错别字或语法是否正确。

完成回答后，请大声朗读您所写的内容。



1. 请写下您喜欢做什么来消遣。

---

2. 您认为努力工作更重要，还是享受生活更重要？有没有可能两者兼顾？

---

3. 您做过最特别的事情是什么？

---

4. 如果您明天可以出游，您会去哪里？和谁同行？为什么选择那个地点？

---

5. 什么能激励您？是什么激发您去学习更多，或成为一个更好的人？

---

6. 创造力和智力，您认为哪个更有价值？为什么？

7. 您的第一份工作是什么？这份工作有哪些您喜欢或不喜欢的地方？

---

8. 您有特别喜欢的工作吗？是什么工作？

---

9. 有什么工作听起来让您觉得特别有趣？

---

10. 请描述您在晴天会做些什么：

---

11. 请描述您心目中完美的一天是什么样子：

---

12. 您人生中最大的成就是什么？

---

13. 如果您可以重温人生中的某一天，您会选择哪一天？为什么？

14. 您的朋友和家人会怎么形容您？

---

15. 在您的人生中，最珍贵的“礼物”是什么？

---

16. 您的文化背景是什么？您知道您的父母和祖父母的出身吗？

---

17. 您认同自己的文化背景吗？您会遵循与之相关的任何传统吗？

---

18. 您认为记住自己的根源并将其传承给后代重要吗？

---

19. 您认为了解其他文化重要吗？为什么重要或不重要？

20. 在您看来，哪种文化最吸引您？

---

21. 请写下您最近学到的有趣知识：

---

22. 请写下您想深入了解的事物：

---

23. 您的兴趣是否随着年龄而改变？是如何改变的？

---

24. 您认为设定目标重要吗？为什么重要或不重要？

---

25. 哪些事物能让您感到快乐和满足？

26. 您最喜欢哪个季节？您为什么喜欢这个季节？

---

27. 在寒冷的天气里，您喜欢从事哪些活动？

---

28. 您常常旅行吗？您比较喜欢去城市、海滩、山区还是国外？

---

29. 请说出一位您年轻时崇拜的电影明星。

---

30. 您如何花费了人生的第一份薪水？

---

31. 请描述一个让您印象深刻的历史事件。

32. 您认为哪个年龄阶段最美好？为什么？

---

33. 您在成长过程中常去海边吗？请描述一次您去海边的经历……您记得哪些细节？

---

34. 请描述一个您喜欢拜访的地方。

---

35. 您是否有过不如预期但却难忘的旅行经验？当时发生了什么事？

---

36. 请写一件您做过，但他人可能不知道的事。

---

37. 请描述一件您生活中不可或缺的事物。

38. 请描述您曾住过最喜欢的地方。您喜欢那个地方的哪些方面？

---

39. 您最喜爱的书籍有哪些？为什么？

---

40. 您最喜爱的电影有哪些？为什么？

---

41. 您最喜爱的活动有哪些？为什么？

---

42. 请描述一件您人生中印象深刻的新闻事件。其中有什么因素对您产生了深远的影响吗？

---

43. 您年轻时是否曾崇拜过某位流行文化偶像、名人或政治人物？现在呢？

44. 您最欣赏他人身上的哪种特质？您是否特别欣赏他人的某些特质，或希望在朋友身上看到这些特质？

---

45. 请描述一种您童年时期常玩的游戏。

---

46. 您小时候更喜欢在室内玩耍还是户外活动？您通常会做些什么来消遣？

---

47. 您在成长过程中有培养什么特别的嗜好吗？具体是哪些嗜好？

---

48. 请描述您成长的邻里区环境。那是在小镇还是大城市？

---

49. 您有哪些个人兴趣爱好？您有特别感兴趣想深入学习的主题吗？

50. 您有兄弟姐妹吗？有几个兄弟姐妹？他们各自叫什么名字？您认为有兄弟姐妹最大的好处是什么？

---

51. 您人生中做过哪些可能对他人产生影响的事？

---

52. 您生命中的哪些人或事，塑造了今天的您？

---

53. 您是个早起的人还是夜猫子？这种习惯在您的人生中是否有所改变？

---

54. 在闲暇时光，您最喜欢做些什么？

---

55. 您是否曾经克服过重大挑战？

56. 请描述一次您成功实现既定目标的经历。

---

57. 什么能够激励或启发您？

---

58. 您最喜欢哪个城市？您喜欢这座城市的哪些方面？

---

59. 您曾经居住过哪些地方？

---

60. 您是经常迁居，还是长期居住在同一地区？您最难忘的搬家经历是什么？

---

61. 您人生中是否有过特别崇拜的榜样？这个榜样是谁？为什么您会将他们视为榜样？

---

62. 哪些人或事对您的人生产生了深远的影响？

63. 您最欣赏他人身上的哪些品格或特质？

---

64. 回想您第一次乘飞机的经验，有哪些喜欢或不喜欢的地方？当时您的目的地是哪里？

---

65. 您最喜爱的宠物叫什么名字？您最喜欢和这只宠物一起做什么？

---

66. 您最喜欢的老师是谁？这位老师教授哪个科目？为什么他/她是您最喜欢的老师？

---

67. 您童年时期有去露营的经验吗？露营经验中，您最喜欢的部分是什么？露营经验中，您最不喜欢的部分是什么？

68. 您人生中第一辆自己拥有的车是什么车？您有给这辆车取名字吗？您和这辆车最难忘的冒险经历是什么？

---

69. 您能说几种语言？您是否曾经遇到过这样的情况：别人在交谈，而您希望自己能听懂他们在说什么？

---

70. 在您童年时期，最喜欢做的家务是什么？为什么？

---

71. 如果您要设计一面属于自己的旗帜，它会是什么样子？

---

72. 您每天早晨醒来时，通常会为自己设定什么样的目标？

---

73. 假如您中了 100 万美元的奖金，您会如何运用这笔钱？

74. 如果您有能力解决世界上的一个问题，您会选择解决哪个问题？为什么？

---

75. 您是否学过乐器？如果有，是哪种乐器？

---

76. 与这种乐器相关的最难忘经历是什么？

---

77. 您最喜爱的音乐剧是哪一部？为什么？

---

78. 如果您必须连续一年只吃一种食物，您会选择什么？为什么？

---

79. 在您童年时期收到过最喜欢的礼物是什么？

80. 您成年后收到过最喜欢的礼物是什么？

---

81. 假如您是一位超级英雄，您会为自己取什么名字？您希望拥有什么样的超能力？

---

82. 在您的成长历程中，最难忘的游泳经历是什么？

---

83. 您童年最喜爱的玩偶叫什么名字？您和它最难忘的“冒险”经历是什么？

---

84. 您收到过最棒的节日礼物是什么？为什么这么说？

85. 您最珍惜的志愿者服务经历是什么？为什么这么说？

---

86. 假如您可以自酿葡萄酒或啤酒，您会选择酿造哪一种？您会给它取什么名字？为什么？

---

87. 您对某个运动队伍最难忘的记忆是什么？

---

88. 1969 年人类首次登月时，您身在何处？关于那个历史性时刻，您记忆最深刻的细节是什么？

---

89. 如果有机会，您最想探访哪个行星？为什么？

90. 假如您有机会自导一部好莱坞电影，您会为它取什么片名？电影内容会是什么？

---

91. 如果您能开设一家自己的餐厅，您会以什么作为招牌菜？为什么？

---

92. 除了父母和兄弟姐妹，您最亲近的亲戚是谁？为什么？

---

93. 如果您能够穿越时空回到过去，您最想回到哪个年代？为什么？

---

94. 请描述您在雪地中度过的最难忘的一天。

---

95. 请描述您的初恋经历。

---

96. 请描述您的初吻经历。

97. 如果您可以变成一种动物，您会选择成为什么动物？为什么？

---

98. 如果您可以选择以下三种方式之一成名：成为著名运动明星、好莱坞明星或诺贝尔奖得主，您会选择哪一种？为什么？

---

99. 在您的人生清单中，还有什么尚未完成但非常想要实现的事情？

---

100. 回忆您的成长时期，夏天通常是如何度过的？

---

101. 您高中时期最喜爱的歌曲是什么？

---

102. 您是否有早晨习惯做的事情？您每天最享受做的事情有哪些？

103. 您尝试过最特别或最奇特的食物是什么？您喜欢那种食物吗？您是在什么情况下尝试这种食物的？

---

104. 您最喜爱的宠物叫什么名字？您最喜欢和这只宠物一起做什么？

---

105. 如果您要为自己选择一句座右铭，会是什么？为什么？

---

106. 您曾经用什么方式向陌生人传递善意或帮助他人？

---

107. 您最喜爱的运动项目是什么？为什么？

---

108. 您最喜爱的音乐剧是哪一部？为什么？

109. 您最享受参与的社交活动是什么？为什么？

---

110. 在您看来，一场完美的野餐应该准备哪些必备物品？

---

111. 如果您有能力解决一个全球性问题，您会选择解决哪个问题？您会如何着手解决？

---

112. 您最喜欢阅读哪类书籍？是小说、非小说、悬疑、惊悚、科幻还是其他类型？为什么？

---

113. 您是否经历过某些让您感受到灵性或超越感的时刻？

---

114. 您人生中第一辆自己拥有的车是什么车？您有给这辆车取名字吗？您和这辆车最难忘的冒险经历是什么？

115. 您在多大时首次明确了自己的人生志向？这个初衷后来是如何演变的？

---

116. 1969 年人类首次登月时，您身在何处？关于那个历史性时刻，您记忆最深刻的细节是什么？

---

117. 请描述您对母亲最难忘的回忆。

---

118. 在您看来，一个真正的英雄应该具备哪些品格？

---

119. 请以一只正在钻入洞穴的老鼠的视角来描述这个过程。

---

120. 请分享您最难忘的一次感恩节经历。

121. 请描述您最难忘的一次生日庆祝经历。

---

122. 请谈谈您收到过最喜欢的生日礼物。

---

123. 请谈谈您送给他人最喜欢的生日礼物。

---

124. 请分享您最珍视的一项节日传统。

---

125. 请描述您学习驾驶的过程。

---

126. 如果您有机会在高中或大学任教一门课程，您会选择教授什么科目？为什么？

---

127. 请描述您学习游泳的经过。

---

128. 请描述您学习骑自行车的过程。

129. 如果您可以变成一种昆虫，您会选择成为哪种昆虫？为什么？

---

130. 您最喜爱的早餐搭配是什么？为什么？

---

131. 如果您有机会体验一天任何职业，您会选择哪种职业？

---

132. 您品尝过最特别的饮品是什么？您是在什么场合或地点喝到的？

---

133. 在您参加过的所有婚礼中，最令您难忘的一刻或细节是什么？

---

134. 回忆您童年时期，最难忘的一次在朋友家过夜经历是什么？

---

135. 您最喜爱的餐厅是哪一家？为什么？

136. 假如您余生只能选择一种甜点，您会选择哪种？为什么？

---

137. 请描述您人生中感觉最健康的一段时期。

---

138. 如果您有机会主演任何一部电视节目，您会选择哪一部？为什么？

---

139. 您最喜爱的电视节目是什么？为什么？

---

140. 如果您要向一个陌生人介绍自己最重要的一面，您会说什么？为什么？

---

141. 假如您此生只能选择食用一种水果，您会选择哪种？为什么？

142. 假如您此生只能选择食用一种蔬菜，您会选择哪种？为什么？

---

143. 如果您有能力阻止世界上的一件事发生，您会选择阻止什么？为什么？

---

144. 您是否相信外星生命和不明飞行物 (UFO) 的存在？

---

145. 请描述您人生中感受最为喜悦的一个时刻。

---

146. 请分享您对于是否存在来世的看法。

---

147. 在您看来，活出有意义人生的关键是什么？

---

148. 您是否相信有某种更高的力量或存在？

149. 假如您有 100 万美元可以用于慈善捐赠，您会选择支持什么公益项目？

---

150. 如果您必须选择在另一个国家生活一年，您会选择哪个国家？为什么？

---

151. 如果要用一首歌来描述您的人生，这首歌的歌名会是什么？为什么？

---

152. 假如您有机会创立一个全新的节日，这个节日会是什么？为什么？

---

153. 如果您只能向生命中的一个人表达感谢，您会选择谁？为什么？

---

154. 请描述您初次见到大海的经历；当时您有什么样的感受？

155. 请描述一次您经历突如其来的变化的经历。

---

156. 您最喜爱阅读的杂志是哪一本？为什么？

---

157. 您最欣赏哪一种艺术形式？为什么？

---

158. 您最喜爱的纸牌游戏是什么？为什么？

---

159. 请描述您最喜爱的一件家具。

---

160. 请写一封信给 1 年后的自己。

---

161. 请描述您最难忘的一个夏季回忆。

162. 请描述您最难忘的一个冬季回忆。

---

163. 请描述您最难忘的一个秋季回忆。

---

164. 请描述您对父亲最难忘的回忆。

---

165. 请分享您最难忘的一次跨年夜庆祝经历。

---

166. 您为新的一年设立了什么目标？

---

167. 假如您今天只能写一封情书，您会选择写给谁？  
为什么？

---

168. 请描述您心目中理想的度假方式。

169. 请描述您梦想中的家或理想的居住环境。

---

170. 如果让您为一群 1 年级的学生教授一门课程，您会选择教什么？为什么？

---

171. 如果您可以变成一种花，您会选择成为哪种花？为什么？

---

172. 假如您有能力与任何动物沟通，您最想与哪种动物对话？您会问它们什么问题？

---

173. 假如您今天要创立一项新事业，您会选择什么样的行业？为什么？

---

174. 请想象并描述从暴风雨上方俯瞰暴风雨的景象。

175. 假如您突然变成一只松鼠，您会首先做什么事？

---

176. 如果您变成一只鸟，您最想飞往的第一个目的地是哪里？

---

177. 假如您拥有治愈任何疾病的能力，您会选择治愈哪种疾病？为什么？

---

178. 哪个卡通角色最能逗您开怀大笑？为什么？

---

179. 请描述您家中典型的星期天是如何度过的。

---

180. 人们常常对您有哪些误解或错误的印象？

181. 如果您可以选择世界上任何一个地方进行远足，您会选择哪里？为什么？

---

182. 如果您有机会与三位历史人物共度一天，您会选择谁？为什么？

---

183. 假如您要撰写一本书，您会为它取什么书名？这本书的主要内容会是什么？

---

184. 假如您要编写一本烹饪书，您最想与读者分享的食谱会是什么？

---

185. 如果您有机会与世界上任何一位领导人共度一个下午，您会选择谁？为什么？

---

186. 假如您创立了自己的服装品牌，您会主打哪种类型的服饰（如鞋子、衬衫等）？为什么？

187. 请写一封信给 21 岁时的自己。

---

188. 在今天结束之前，您最希望发生的一件事是什么？

---

189. 请描述一个您特别喜欢的梦境。

---

190. 假如您有机会移居到另一个星球，您会接受这个机会吗？为什么接受或不接受？

---

191. 如果您有一周的时间可以专注学习一门新的语言，您会选择哪种语言？为什么？

---

192. 您人生中收到过最有价值的一条建议是什么？为什么这么说？

193. 您有兴趣培养哪项全新的兴趣爱好？为什么？

---

194. 如果有机会让您活到 120 岁，您会希望长寿到这个年纪吗？为什么希望或不希望？

---

195. 在您成年后的人生阶段，谁对您的成长影响最大？他们是如何帮助您的？

---

196. 假如您有机会在海洋深处生活一年，您会接受这个挑战吗？为什么会或不会？

---

197. 在您看来，一个人最重要的特质是什么？为什么？

---

198. 您朋友身上发生过的最有趣的事情是什么？

199. 您的人生是否如您当初预期的那样发展？

---

200. 您最喜爱的三明治是什么？为什么？

---

201. 请列举 10 件能让您感到愉悦或满足的事情。

---

202. 当您想更深入了解一个人时，您最常问的问题是什么？

---

203. 如果您有权力废除一条现行法律，您会选择废除哪一条？为什么？

---

204. 您最想改掉的坏习惯是什么？为什么？

---

205. 请描述一个让您感到非常惊讶或意外的经历。

206. 有什么想法总是能让您不自觉地微笑？为什么？

---

207. 您最喜爱的旅行交通工具是什么（如汽车、船、飞机等）？为什么？

---

208. 您是否已经实现了人生愿望列表上的一些项目？为什么实现了或还未实现？

---

209. 请为自己写下 5 句正面积极的自我肯定语。

---

210. 您想生活在哪个历史时期？为什么？

---

211. 假如您有机会重新为自己取名，您会选择什么名字？为什么？

---

212. 假设您和您的家人都是动物园里的动物，您会把每个人比喻成什么动物？为什么？

213. 请写一篇影评，谈谈您最近观看的一部电影。

---

214. 想象一下，如果您是圣诞老人雪橇上的一只驯鹿，生活会是什么样子？

---

215. 如果您参与一出戏剧制作，您会选择担任什么角色（如演员、后台工作人员、营销人员等）？为什么？

---

216. 请描述您最喜欢的一位老师或教授。

---

217. 您收到过最好的赞美是什么？

---

218. 请描述一次您坚定地对某人说“不”的经历，以及当时的感受。

---

219. 想象一下，如果您住在一个娃娃屋里，请描述您所看到的景象。

220. 请列举 5 个此刻突然浮现在您脑海中的形容词。请用这些形容词创作一个简短的故事或一首小诗。

---

221. 如果您有机会采访历史上或当代的任何一个人物，您会选择谁？为什么？

---

222. 在您看来，一年中最好的是哪一天？为什么这一天对您来说如此特别？

---

223. 请以一只在洗衣机中翻滚的袜子的视角，描述它的感受和经历。

---

224. 请创作一首小诗，主题是对您有特殊意义的数字。

---

225. 假设您正在撰写自传，请写下其中一个章节的概要。

226. 想象您最喜爱的一本书的结局之后，故事的发展走向，并简短描述。

---

227. 请描述您生命中一位女性榜样。这位女性如何启发了您？

---

228. 请列举 3 位对您人生有重大启发的人物。为什么？

---

229. 在您看来，什么样的咖啡才称得上是完美的？

---

230. 您最难忘的一次生日庆祝是哪一次？

---

231. 假如您有机会向神灯精灵许 3 个愿望，您会许什么愿？

---

232. 如果您可以成为您最喜爱的故事中的一员，您会希望改变故事中的哪些情节或细节？

233. 请列举 3 样对您来说绝对不可或缺的事物。

---

234. 请描述一个让您获得强烈归属感的时刻。

---

235. 您认为对于赴约，是迟到很久好，还是早到很久好？为什么？

---

236. 如果您要创造一项世界纪录，您认为最有可能创造哪一项？

---

237. 您认为您这一代人有什么宝贵的经验或智慧可以传授给年轻一代？

---

238. 如果您有机会与任何人交换一天的生活，您会选择谁？

239. 请以推销员的口吻，描述并推荐您最喜爱的饼干。

---

240. 假如您在地上捡到 50 美元，您会怎么做？

---

241. 您最喜爱的气味是什么？

---

242. 请创造一个全新的词汇。这个新词汇的含义是什么？

---

243. 请描述您目前所处的房间。

---

244. 如果时间允许，您最希望能与谁多相处一些时间？为什么？

---

245. 回顾过去一年，您现在能做到哪些一年前还做不到的事？

246. 如果您可以无限量拥有任何一样东西，您会选择什么？

---

247. 如果必须选择，您会偏好住在海底还是月球表面？

---

248. 有什么事情或请求是您总无法拒绝的？

---

249. 假如您有权制定一条新法律，您会提出什么样的法律？为什么？