

アタマがみるみるシャープになる！脳の強化書

# 激发 最强大脑

66个日常训练，唤醒八大功能区，  
让大脑越用越聪明

■ 加藤俊德 著 任凤凤 译

权威脑科专家**加藤俊德**  
独创MRI大脑图像鉴定技术

对婴儿至超高龄者一万多人进行大脑分析  
将大脑最科学的研究成果首次引进中国

# 激发最强大脑

66个日常训练，唤醒八大功能区，  
让大脑越用越聪明

① 加藤俊德 著 任凤凤 译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

激发最强大脑 / ( 日 ) 加藤俊德著 ; 任凤凤译 . —南昌 :

江西人民出版社 , 2015.10

ISBN 978-7-210-07921-7

I . ①激… II . ①加… ②任… III . ①脑科学—普及读物

IV . ①R338.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第252610号

江西省版权局著作权合同登记 : 图字14-2015-0227

ATAMA GA MIRUMIRU SHARP NI NARU! NOU NO KYOKASHO by

Toshinori Kato

Copyright © Toshinori Kato 2010

All rights reserved.

First published by ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with  
ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo  
through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

激发最强大脑

( 日 ) 加藤俊德 / 著

任凤凤 / 译

责任编辑 / 晋璧东

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京鹏润伟业印刷有限公司

版次 / 2015年11月第1版

2015年11月第1次印刷

开本 / 889毫米 × 1194毫米 1/32 6印张

字数 / 112千字

书号 / ISBN 978-7-210-07921-7

定价 / 36.00元

赣版权登字—01—2015—803

版权所有 侵权必究

---

如有质量问题, 请寄回印厂调换

## 前言

### 像锻炼身体一样，大脑也能锻炼吗

14岁那年，我带着这样的疑问报考了医学院。虽然进了大学的医学部，但并没有找到关于健康地锻炼大脑的方法。于是，大学毕业之后我去了美国，利用MIR（核磁共振成像）尖端技术开始对人的大脑进行专门研究。

所谓的MIR就是利用原子核在磁场内共振，从人体中获得电磁信号并重建成像的一种成像技术。一个超大的圆形机器，人横躺在里面，机器一边移动一边成像，人也能看到成像时所发出的光。这种技术，就是把人体进行横向、纵向切割，进行成像，就连大脑里的每个细微部分都能观察得很清



楚。我利用这项仪器对1万多人的脑部进行了分析。了解到了关于大脑的“真实现象”。

所谓的“真实现象”就是，如果人们给予大脑机会的话，它会一直持续成长。一般来说，从人体的机能来看，人在10岁到20岁之间身体是最强壮的，从30岁之后身体开始慢慢衰弱。因此，大家会认为大脑也是按照这样的规律成长的。这样的观点也不能说不正确。其实在我们的大脑里，仍存在着很多未开发的区域，有很多脑细胞在那里等待着获取新的信息和经验。如果我们在适当的时机，给这些脑细胞一点刺激的话，就会激发它们的成长，大脑就会变得更加灵活。读到这里，也许你会有这样的想法：“总而言之，就是让我们去锻炼大脑吗？”的确是这样的，这本书会告诉你锻炼大脑的有效办法。但是，这本书里所讲的和以往“脑训练”的书的内容是截然不同的。以往“脑训练”的书，大多数都是以防止脑萎缩或记忆力减退为前提来教大家锻炼大脑的方法。

所以，一提到“脑训练”这个词，一定会有很多人想到的是“防止脑衰退的方法”吧！而这本书所讲的脑训练，并不是被动的解决方式，而是基于为了“变成理想中的自己”积极主动地去开发自己的大脑。或许可以这么说，它是用自己的设计方式去锻炼大脑。我认为会有“觉得没必要锻炼大脑”这样的

读者，所以更希望你们来读一下这本书，原因是：带有这种想法的读者的大脑，是更需要刺激的。有些人认为大脑是需要刺激的，有些人却不那么认为。无论你是哪一种人，都希望你去尝试着做一下本书当中的66项脑训练。当你体验完所有方法的时候，你的大脑会有惊人的变化。

医师、医学博士（脑学校）代表 加藤俊德

## 目录

### Chapter 1

## 把我們的大脑开发成理想状态

### • 你是如何锻炼你的大脑的 / 003

人的大脑是随着生命持续成长的 / 003

人的大脑最活跃时期是20~40岁 / 004

学习成绩好的人需要注意 / 006

记忆力减退的人，要锻炼思考的能力 / 007

不可以采用单一式的“脑训练”吗 / 009

### • 快速训练脑区域的方法 / 012

什么是脑区域 / 012

脑区域的原型起源于18世纪的维也纳 / 015

脑区域中“脑神经细胞网”要变强 / 016

脑区域被划分为八大功能区 / 016

脑区域的成长由“脑神经细胞树突”来决定 / 020

脑区域之间要相互配合着锻炼 / 021



激发处于休眠中的脑区域 / 022

重新认识脑的潜在意识的表现 / 024

• 激发脑区域的三个要点 / 026

要点一：日常生活习惯的改变 / 026

要点二：了解用脑习惯 / 028

要点三：用“主动思考”去表达 / 032

Chapter  
2

脑思考功能区的训练

**脑思考功能区** 它是控制整个大脑的司令部 / 036

1. 在20个字以内制订自己“一天的目标” / 038

2. 试举出你身边人的3个优点 / 039

3. 对加班说“NO”的一天 / 041

4. 故意输掉游戏 / 042

5. 尝试着以相反的角度去思考自己的意见 / 044

6. 在睡前必须记下3件事 / 045

7. 休息日出行计划让他人决定 / 047

8. 每天睡10分钟的午觉 / 049

9. 每天坚持按摩脚和腰部的穴位 / 051

探索脑科学

创造出不怕胜负的大脑 / 053



Chapter  
3

### 脑情感功能区的训练

**脑情感功能区** 它是随着生命持续成长的脑区域 / 056

10. 在出门之前“无论发生什么事，都不要生气” / 058
11. 举出“让自己快乐的10件事” / 059
12. 用10天的时间戒掉你的“嗜好” / 060
13. 每天坚持写“表扬笔记” / 062
14. 换一个新的美容院 / 064
15. 尝试和植物对话 / 065
16. 把那一天的印象传达给周围人 / 067

#### 探索脑科学

嫉妒和崇拜之心会对你的大脑产生什么样的影响 / 069

Chapter  
4

### 脑传达功能区的训练

**脑传达功能区** 承担着所有的交流行为 / 072

17. 尝试着去做创意料理 / 074
18. 多参加团体运动 / 076
19. 在回应对方说话时，尽可能停留3秒再作应答 / 077
20. 一边预想出3个可能会出现的情况一边谈话 / 079
21. 自己制订的目标用邮件发送给父母 / 080
22. 边听对方讲话边找出他人的口头禅 / 082
23. 在咖啡厅里尝试着和人搭话 / 083



探索脑科学

大脑越大越好吗 / 085

Chapter  
5

脑理解功能区的训练

**脑理解功能区** 维持它成长的是强烈的好奇心 / 088

24. 把10年前看过的书重新看一遍 / 090

25. 经常改变房间布置 / 092

26. 制作一份自己的简历 / 093

27. 坐电车时，去揣测你所看到的人的心理状态 / 095

28. 模仿爱漂亮的人的打扮 / 097

29. 读从来不会去读的书 / 098

30. 外出时提前10分钟整理自己的包包 / 100

31. 回家之后做俳句 / 101

32. 参加地域性志愿者活动 / 103

33. 模仿你所敬佩的人的言谈举止 / 104

探索脑科学

大脑也要“吃饭”吗 / 106

Chapter  
6

脑运动功能区的训练

**脑运动功能区** 它是最早开始成长的区域 / 108

34. 用与平时相反的手刷牙 / 110

35. 增加动作地唱卡拉OK / 112

- 36. 边做菜边唱歌 / 113
- 37. 用铅笔写日记 / 115
- 38. 临摹名画 / 116
- 39. 跳着上下楼 / 118
- 40. 在大脑不工作的情况下，要不断地行走 / 119

### 探索脑科学

脑区域的位置和大小 / 122

## Chapter 7

### 脑听觉功能区的训练

**脑听觉功能区** 它成长的契机是出生之后人本能的欲望 / 124

- 41. 听着广播睡觉 / 126
- 42. 听商店里的广播，留意你感兴趣的内容 / 127
- 43. 速记会议发言要点 / 129
- 44. 一边看新闻，一边复述播音员的讲话 / 130
- 45. 要留意大自然的声音 / 131
- 46. 去听离你坐得很远的人的对话 / 133
- 47. 一边寻找特有的旋律，一边去听 / 134
- 48. 随声附和多样化 / 135

### 探索脑科学

虽然在听但好像没听见一样 / 137



Chapter  
8

## 脑视觉功能区的训练

**脑视觉功能区** 它是用来鉴别、捕捉所看到事物、行为的

**脑区域 / 140**

49. 在人群中穿行 / 142
50. 坐车时，看车外的广告找数字“5” / 144
51. 下棋途中交换棋子 / 145
52. 模仿时装杂志来搭配服饰 / 147
53. 画自己的自画像 / 148
54. 每天对着镜子里的自己做出10种以上的面部表情 / 150
55. 模仿电影或电视剧中的角色 / 151
56. 推测在街上和你擦肩而过的人 / 152
57. 观察公共场所变脏的过程 / 154

探索脑科学

英语的学习和脑区域 / 156

Chapter  
9

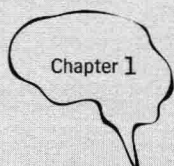
## 脑记忆功能区的训练

**脑记忆功能区** 它成长的秘诀是和知识、情感相关联 / 158

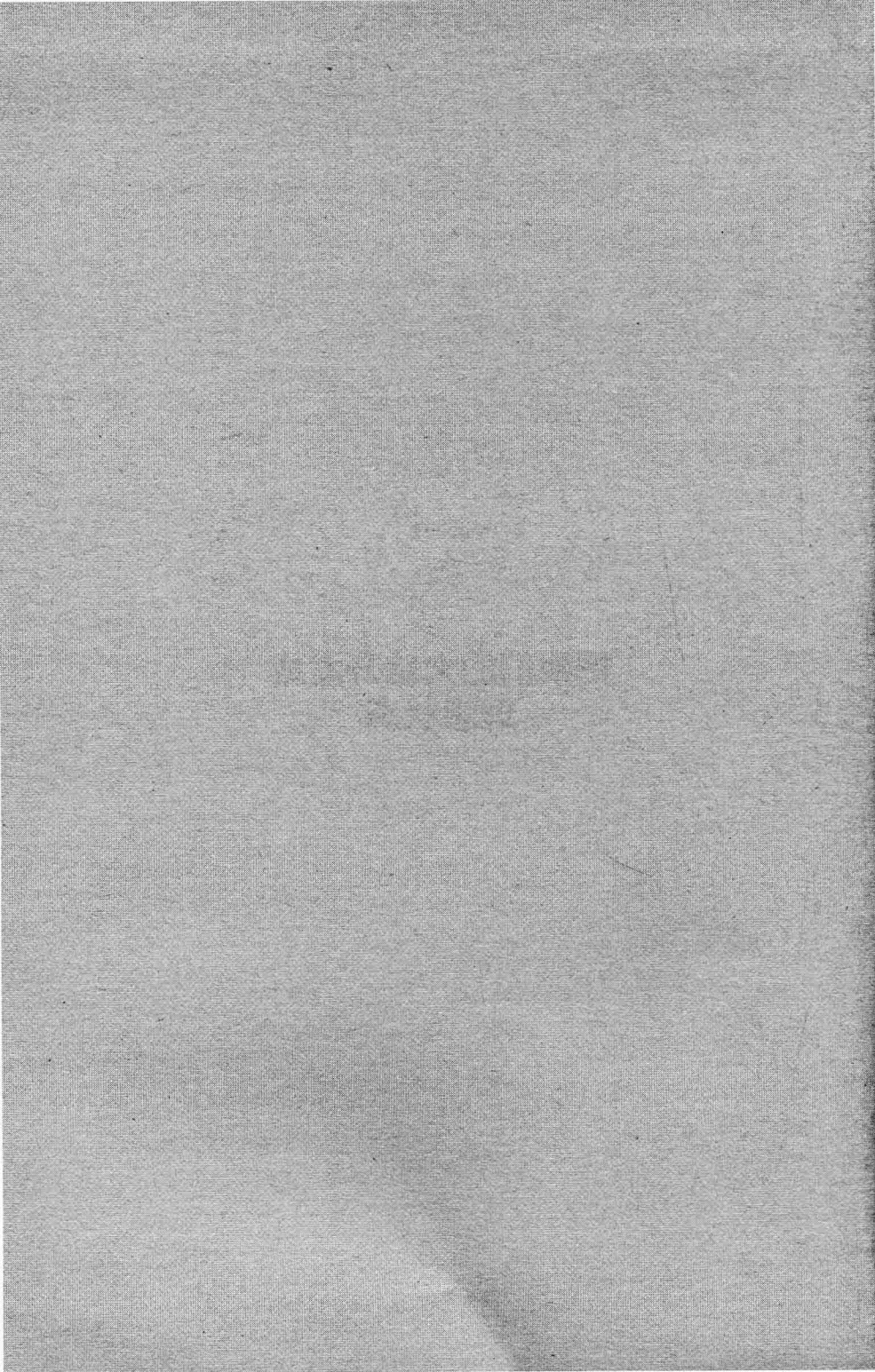
58. 在没有关系的朋友之间寻找“共同点” / 160
59. 每天拿出20分钟时间背诵 / 162
60. 思考一下当今的新词、生造词 / 163
61. 背诵《论语》 / 165
62. 听外文歌并大声唱出来 / 166

- 63. 记下几天前发生的3件事 / 167
- 64. 在周末制订下周的计划 / 169
- 65. 回想一天你最好和最坏的发言 / 170
- 66. 不带旅行指南去旅行 / 172

结束语 / 175



**把我们的大脑开发成  
理想状态**





## 你是如何锻炼你的大脑的

### ● 人的大脑是随着生命持续成长的

这本书里主要阐述的是怎样通过有效的训练让你的大脑变强，创造出理想的自己。那么，所谓的训练，究竟是什么样的呢？在回答这个问题之前，先向大家介绍一下人的大脑构成。人的大脑是怎么成长的呢？

首先，就让我们从大脑为零的时候开始说起吧。刚刚出生的婴儿的大脑，在成长之前是初始状态。即使我们不看脑影像也能想象出是什么样子的！人的一生当中脑细胞最多、最活跃时期是婴儿时期。之后，随着人年龄的增长，脑细胞也会开始慢慢地减少。





但是，单从这一点上来判断脑细胞是随着年龄的增长而减少的观点其实是错误的。在脑细胞减少的同时，大脑中的氨基酸物质会增多，而氨基酸恰恰正是人们所说的生命之源，是人体发育不可缺少的营养成分。即便脑细胞的数量在逐渐减少，但只要不断地给大脑提供营养，它是不会停止工作的。

### ● 人的大脑最活跃时期是20~40岁

我曾在刚出生的婴儿和100岁的老人之间抽取了1万多人的脑部影像，进行分析。结果表明：在20~40岁时，人的大脑处于最活跃时期。

那么人的大脑为什么会在20~40岁之间最为活跃呢？

让我们来看看它的理由是什么。大部分人20岁之前都是在学校里度过的，当时只把学习课程作为重点，不太重视自己的个人能力。所以，那时候只不过开发了脑中最基础的部分。等到毕业之后，步入社会，随着和社会的接触越加频繁，在学校所没有开发的那部分脑细胞也随之开始激活。也就是说，通过外界环境可以刺激到脑部的中枢细胞，使其开始发育。而脑细胞开始成长时期，恰恰是我们步入社会之后开始的。当我们在脑海里勾画出“将来要成为这样或那样的人”，抱着这样的理想进入了社会，最终拥有了一份自己一直追求的工作。为什