

川岛隆太◎著

日本东北大学未来科学技术共同研究中心教授
日本“脑机能影像技术”权威

袁晓凌◎译



朗读

让脑袋变聪明

读10-20分钟

元纸报纸也能变聪明

藉由朗读让大脑活性化的四大效果：

1. 提升小学生作业能力
2. 提升大学生学习能力
3. 轻松拿下托福高分成为英文高手
4. 激发职场人必备的创意和思考能力



华东师范大学出版社



朗读

让脑袋变聪明

川岛隆太◎著 袁晓凌◎译



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

朗读让脑袋变聪明/(日)川岛隆太著;袁晓凌译. —上海:
华东师范大学出版社, 2010. 4

(育儿宝典丛书)

ISBN 978 - 7 - 5617 - 7646 - 9

I. ①朗… II. ①川…②袁… III. ①朗诵学 IV. ①H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 054263 号

朗读让脑袋变聪明

著 者 (日)川岛隆太

翻 译 袁晓凌

项目编辑 谢少卿

审读编辑 郑英明

责任校对 汤 定

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

电话总机 021 - 62450163 转各部门 行政传真 021 - 62572105

客服电话 021 - 62865537(兼传真)

门市(邮购)电话 021 - 62869887

门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司

开 本 890 × 1240 32 开

印 张 4.25

字 数 69 千字

版 次 2010 年 5 月第 1 版

印 次 2010 年 5 月第 1 次

印 数 5500

书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 7646 - 9/G · 4424

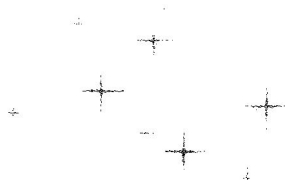
定 价 15.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021 - 62865537 联系)



前言 拥抱梦想、积极生活的秘诀



描绘梦想、实现梦想的能力来自大脑

我一直认为梦想是生命力的表征,并且一直认为描绘梦想的能力、实现梦想的能力就是一种生命力,并且适用于任何人,不论男女老少。

那么,描绘梦想、实现梦想的能力来自何方呢?又该如何掌握这种能力呢?

答案就在大脑。因此,锻炼大脑是掌握这种能力的一条捷径,尤其应该加强对大脑皮质额叶中“前额叶皮质区”的锻炼。

前额叶皮质区据称是人脑中容量最大的一个重要区域,和人的各种精神活动相关,同时,司掌人格、性格。

换言之,大脑具有十分重要的功能,而前额叶皮质区更是担负着赋予我们人类特征的重要功能。

大脑能锻炼吗?

100多年前,人类对大脑的功能一无所知。即便是今天,大脑依然是神秘的,关于它,人类已经揭开的谜底不到10%。以前,人类只

能依靠外科手术打开头颅来观察大脑的状态。直到近年,由于影像诊断装置的发明,人类才摆脱了外科手术,能直接从外部来观察大脑,甚至还开发出了解读大脑功能的仪器。

这些仪器可以帮助我们研究人类在思考、运动时的大脑功能,并确认脑神经细胞的功能是否受损。借助上述仪器,我正带领着团队研究大脑的运作方式:在执行某项任务时,大脑的哪个部分会如何发挥作用。

此项研究让我们清楚地了解到大脑各个区域的功能。通过研究,我们认为预防大脑功能老化、增进大脑健康的良策是锻炼、开发大脑,并因此定下了新的研究课题——该如何锻炼大脑?

本书为上述问题提供了一种解答。

“倾听时的大脑”、“进行简单运算(如加减法)时的大脑”、“阅读文章时的大脑”,通过一系列的反复实验,我们了解到大脑在执行不同任务时存在不同的活跃区域。

在阅读文章的实验中,我们分别进行了“默读”和“朗读”两种实验,结果发现,出声朗读时,以前额叶皮质区为中心的广泛区域比默读时更加活跃。顺便再提一句,学外语时,朗读外语对于大脑活化也具有十分明显的效果。

朗读能促使大脑活跃,这会带来什么结果呢?关于这个问题,在正文里将给予详细解答,此处仅作蜻蜓点水般的简单介绍:

1. 改善痴呆症状;
2. 提高自闭症儿童的交流沟通能力;
3. 提高学生的学习效果和动手能力。



总之，朗读对于增强记忆力和集中注意力效果显著。

人们都知道，适度的运动有助于预防身体的老化和衰退。大脑亦同，科学早已证明了“适度的运动”同样能预防大脑功能的老化和衰退。另外，我们还知道，正如运动员每天都需要训练以锻炼体力一样，持之以恒的朗读亦能增强脑力。

前额叶皮质区功能不健全的现代日本

由于前额叶皮质区司掌人格、性格，所以它对人的活力、积极性影响巨大，并和人的决断力、判断力，甚至感性密切相关。如果此处能得到有效锻炼，那么提高、强化毅力、感性和思考能力，避免思考能力和感性僵化的梦想就不再遥不可及。

这样一来，读者恐怕就能理解开篇所说的“梦想是生命力的表征”了吧。

没有梦想的青少年、退休后没有充实生活的老年人、面对能力甄别竞赛战战兢兢的商人，很多人都生活在沮丧和失望中。此外，易于烦躁、公私不分的人也日趋增多。这些都是社会病的症状。从脑科学的观点来看，恐怕这些都可视为前额叶皮质区功能不健全的表现。我个人认为这样的人日渐增多，是造成日本活力枯竭的根源。

想象力和创造力对于梦想（包括实现梦想的能力）是不可或缺的。缺乏感性和弹性亦不可能拥有想象力和创造力，当然，毅力（努力、注意力）也是必要的。

大脑经过锻炼增进脑力后就能使之成为可能。拥有梦想，并努

力实现梦想的日本人届时将会出现在日本的每一个角落。可以毫不夸张地说,大脑的活力与日本人乃至日本的活力是紧密相关的。现在,我逮住机会就宣传“锻炼大脑的意义在于实现梦想”。

曾几何时,日本人在各藩的学校或私塾中教授年幼的儿童“读、写、算(算盘)”。时至今日,这种教育法让我不由再次惊叹日本人的睿智。

本书将从脑科学的角度阐述“读、写、算”的效用。因为我确信这将为混乱的现代教育开辟一条突围之路。

不过,锻炼出来的大脑并不等于“聪明的大脑”。这与运动员接受训练后未必会出好成绩同理。锻炼大脑只是为“聪明的大脑”打下了基础。

阅读本书之后,相信读者能体会到锻炼左、右前额叶皮质区的重要性。

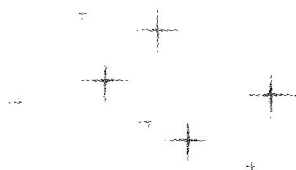
前面我曾说过,人类不甚了解大脑。在已经揭开的屈指可数的几个谜底中,成果之一是,养成朗读的习惯有助于我们充分地的大脑进行自我锻炼。这正是本书想要强调的重点。

川岛隆太

2003年5月



目 录



前言

拥抱梦想、积极生活的秘诀 / 1

第 1 章

每天朗读 20 分钟能锻炼大脑、活跃思维 / 1

当你感到时光飞逝时,说明你的大脑亮起了“黄灯” / 3

了解了大脑的此项功能,就能找到返老还童的秘诀 / 6

到了 20 岁,大脑就停止生长了吗?——非也! / 11

玩电脑游戏并不能充分调动大脑 / 15

朗读给大脑带来的超级效果 / 19

每天清晨读报 10 分钟,足矣! / 22

第 2 章

使用大脑,多多益善 / 29

灵感多的人是“右脑人”吗? / 31

锻炼大脑,更要锻炼前额叶皮质区 / 35

使用幼儿用语进行语言教育——日本人的睿智 / 38

英语教育有助于大脑活跃的证据 / 48

“过度”学习帮助大脑生长 / 52

脑部的结构与功能 / 55

第3章

训练脑力,发挥潜能 / 59

读、写、算是大脑的“广播操” / 61

朗读能不断激发潜能 / 65

算术很重要、语文也很重要的原因 / 75

有助于大脑活跃的音乐是古典音乐还是流行音乐? / 80

读、写、算能解决现代社会病 / 83

第4章

英语高手都是持续的朗读者 / 87

川岛:朗读英语,一箭双雕 / 89

国弘:我提高英语能力的学习方法 / 91

千田(主持):朗读和抄写初中英语教科书能培养英语基本功 / 96

川岛:左脑控制语言——这是个伪常识 / 100

千田(主持):光靠朗读,TOEIC 考试最多考 600 分 / 104

国弘:棒球运动员铃木一郎能取得今天的成绩离不开他平时的

刻苦训练 / 107

川岛:要明白瓶颈是飞越的垫脚石 / 111

国弘:不可轻视中国、韩国的英语热 / 115

千田(主持):朗读能让日本恢复朝气吗? / 117

川岛:朗读还孩子们一个梦想 / 119



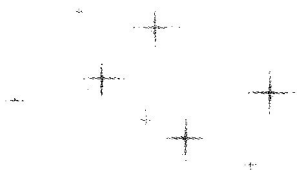
第 1 章

每天朗读 20 分钟能锻炼大脑、活跃思维

——验证朗读的效果



当你感到时光飞逝时， 说明你的大脑亮起了“黄灯”



大脑无聊了

人过中年，时间的流转似乎忽然加快了它的步伐。

想来，孩提时代的每一天都是漫长的。大人与儿童对于时间的感觉难道真的存在不同吗？恐怕很多人都会冒出这个念头。

可以说，当一个人觉得时光飞逝时，这正说明他的大脑感到无聊了。

上小学、初中时，由于学习量很大，每天都接受新知识，每天都有全新的体验，所以大脑时刻都处于受刺激的状态。受到刺激的大脑非常活跃，并满足于这种活跃的状态。当大脑感到满足时，人就不会感到时光飞逝了。

但是，随着年龄的增长，和孩提时代相比，学习内容、新体验的次数都在不断减少。随着刺激强度的减弱，大脑也就一天天无所事事起来。

当人在做自己感兴趣的事情（无论是工作还是游戏）的时候，都会专心致志以致忘记了时间的流逝，猛抬头，忽然发现“居然是这个时间了”！当人感到满足、充实时，并不会特别介意时间的长短。因

为在此期间，大脑得到了充分的刺激，状态活跃。换言之，大脑的状态和人们对于时间的感觉关系密切。

说到这里，恐怕读者又会产生一个新的疑问吧：当无所事事、不知该如何打发时间时，为何会觉得时针走得特别慢？的确如此，但是当这样的一天结束后，难道您不觉得时间过得真快吗？

同样是无所事事，但若身处深山泡温泉或在孤岛上眺望风景，感受却截然相反。虽然也觉得时间过得很慢，但却会觉得那一天很长。这是因为一个陌生的世界给大脑带来了全新的刺激，让它觉得很满足之故。

总之，当大脑觉得厌倦时，人就会觉得时间过得很快。反过来说，当有人总是叹息“光阴似箭”时，这说明他的大脑没有得到充分的刺激。同时，这也是大脑老化的先兆。

尽管众说纷纭，但到目前为止，大脑、身体为何会老化，人为何不能永葆青春等问题的谜底依然未被揭开。

“健步如飞”和“慢步走”，哪种对大脑更有益？

记忆变差、忘事频繁、反复重复相同的话语、怕麻烦、缺乏耐性、步速变缓，这些都是身体（包括大脑）老化的迹象。

因此，若想让自己保持年轻健康的状态，就需要散步、做操，注意饮食。不过，这些都是人们有意识的选择——希望保持健康、希望能阻止体力的衰退，而体力充沛、头脑灵活又能防止痴呆。不过人们恐怕并未意识到要积极地让大脑返老还童吧？



事实上,锻炼大脑能大幅改善大脑老化现象。

谁都知道散步对健康有益。

有些人定下计划,每天一小时,甩开双腿大步走。不知是否是这个原因,我经常看到有些人低着头默默地走路,让人丝毫感觉不到散步的乐趣。若是以锻炼体力为目的的话,这也未尝不可,不过,若想彻底恢复年轻状态的话,最好每天慢步走 20—30 分钟,边散步边欣赏周围的景色,注意观察身边事物。不要走固定的路线,到处走走更好。

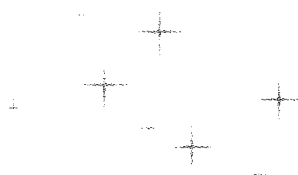
即,要一边散步一边欣赏体会时光的流逝、季节的更迭、街景的变迁。

只有这样大脑才会得到充分刺激,恢复活跃,改善易于衰退的理解力和注意力。未觉得自己存在老化现象的人也同样如此,养成慢步走的习惯能增强您的理解力和注意力。

为了研究,我曾经陪同老人们去冲绳旅行了一周。在出发前和回来后,我对老年人的大脑活跃程度进行了实验调查。结果显示老人们在旅行回来之后的大脑活跃程度明显高于去之前。这是因为接触了未知的世界,有了全新的体验,大脑因此得到了刺激。

让人吃惊的是,记忆力居然也因此有了提高。

了解了大脑的此项功能， 就能找到返老还童的秘诀



大脑的老化，男性早于女性

老年人的大脑就如同他的皮肤一样布满皱纹，沟壑纵横，并且整体萎缩。

脑由大脑、小脑、脑干三部分组成。大脑可分为额叶、顶叶、枕叶、颞叶四大部分(参见图 1-1)。脑萎缩的老化现象更常见于男性，主要表现为额叶和顶叶的萎缩。

额叶位于额后，其主要功能是指挥身体各部分的运动(运动皮质)。额叶最后方的神经细胞能指挥手脚肌肉的运动。身体麻痹多是由于该神经细胞功能部分受损，或是传达神经细胞命令的神经纤维断裂所致。这样一来，就算人们有意要活动身体，但指令却无法传达给肌肉。语言皮质区(创造语言的区域)和前额叶皮质区(大脑最重要的区域)也位于此处。

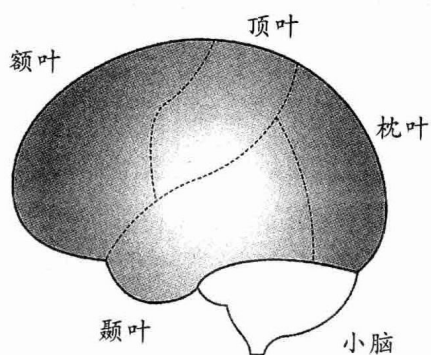
位于头顶的是顶叶。此处司掌触觉(体觉皮质)，可以觉察出什么触到了自己的身体，自己摸到的是什么。此外，感知身边事物位置和方向的“感觉联合区”、负责计算的区域(角回)均位于此处。

位于脑部后方的是枕叶，掌管视觉(视觉皮质)。眼睛只能透过



图 1-1 脑结构图

大脑由4部分构成



光线,打个比方,就如同照相机的镜头一样。视网膜虽然常被比喻成胶片,但事实上它是一种变频器,负责将镜头摄入的信息进行转换并输入大脑,并没有起到胶片的作用。所有的信息都被输入枕叶,并由枕叶来解释现在看到了什么。

因此,当枕叶受损或产生异常时,人就会失明。我本人就曾有过亲身体验,当时橄榄球击中了我的后脑勺,引起脑震荡,虽然睁着眼,却什么也看不见。

位于头部侧方、耳朵内侧的是颞叶。此处掌管听觉(听觉皮质),同时也是调查目视物体之形状以及记忆各种物体形状的区域。分辨、记忆汉字和他人脸部特征的区域也位于此处。

脑不用,会生锈

如果将人脑比喻成电脑,那么前额叶皮质区就是“电脑中的CPU”,是大脑最重要的区域。前额叶皮质区的主要功能如下(参见图1-2):

1. 发出思考的指令;
2. 控制喜怒哀乐等情绪;
3. 进行决策;
4. 抑制行动;
5. 司掌交流;
6. 命令记忆。

如上所述,前额叶皮质区汇集了很多掌管精神活动的模块。人