



别让我们的右脑闲置在那儿！

右脑 潜能开发术

科学和艺术是一个硬币的两面
..... 在快乐中成长



YOUNAO
QIANNENG
KAIFASHU




张浩◎编著



只要自己一个念头、
一个动作就能使平凡枯燥的生活焕然一新。

优秀人物超常的奥秘即左右脑发展均衡，他们都具备了非智力因素以外的素质——创意思维。

 中国纺织出版社



别让我们的右脑闲置在那儿!

右脑 潜能开发术

YOUNAO
QIANNENG
KAIFASHU



张浩◎编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

右脑潜能开发术/张浩编著. —3版.

—北京:中国纺织出版社,2010.9

ISBN 978-7-5064-6593-9

I. ①右… II. ①张… III. ①脑-研究 ②智力
开发-研究 IV. ①R338.2 ②B848.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第119507号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:邢冠蕾

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第3版第5次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:220千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序 言

别让我们的右脑闲置在那儿

一本《别闹了，费曼先生》曾屡屡列于畅销书排行榜。书中的物理学家费曼先生是个类似老顽童的科学家，同时也是诺贝尔奖获得者，他擅长各种恶作剧，如，开密码锁、敲桑巴鼓、绘画等，真是无事不通，学一门精一行，表现出他在物理界的成就，与我们平常印象中严谨的科学家形象大相径庭。

平心而论，这也正好剖析了当代中国本土文学家和科学家获不了诺贝尔奖的问题，正好出在形象观念和我们的教育体制上。中国目前的教育体制，对左脑训练优于右脑，忽视了东西方文化传统的差异，在教育体制中只重视了知识的灌输，忽略了能力的培养。这样一来，受教育越高，右脑越差，教育应该是突出“以人为本”方为上策。美国西北理工大学校长曾在中国访问时，就指出：中国的教育非常严谨，具有严密的逻辑性和丰富的知识性，培养出的学生往往抽象思维能力比较强，而行为能力如：创造性、敬业感和人际关系相对较弱，表现在生活自理能力很差，不善于合作。还有一种普遍现象就是，不少人三分钟的即席演讲很糟糕。

要解决这一系列问题的关键，除了教育方法，就是别让我们的右脑闲置在那儿。事实证明，优秀人物超常的奥秘即左右脑发展均衡，



右脑

潜能开发术

他们都具备了非智力因素以外的素质——创意思维。对于这一点，著名科学家诺贝尔奖获得者李政道博士说得非常透彻：“科学和艺术是一个硬币的两面，谁也离不开谁。”

因此，我们编著这本书的目的，旨在强调消除受传统左脑僵化作用的影响，注意对“右脑”的运用，这一点无论是在生活、工作以及人际关系上都是刻不容缓并且急需调整的。

可见加大对“右脑的运用”是与人们息息相关的事情，举凡走路、乘公交车、阅读、写字、冥想……等平时习以为常的琐事，只要自己一个念头、一个动作就能使平凡枯燥的生活焕然一新。

编者



第一章



宇宙有多大,人脑的潜能就有多大

- 1 / 1. 左脑和右脑是相对独立的
- 2 / 2. 左脑和右脑分工不同
- 3 / 3. 人类的遗传记忆
- 5 / 4. 左脑是现代脑 右脑是祖先脑
- 6 / 5. 右脑是创新能力的源泉
- 6 / 6. 人脑的潜能
- 7 / 7. 右脑开发的必要性
- 9 / 8. 美国人很早就开始意识到右脑教育的重要性

第二章



右脑的摄像记忆

- 11 / 1. 左脑记忆与右脑记忆
- 11 / 2. 身体记忆是右脑记忆的一种形式
- 12 / 3. 右脑记忆优质记忆
- 14 / 4. 右脑是永久记忆的存储器



- 14 / 5. 记忆犹如摄像
- 15 / 6. 摄像记忆利于直觉思维
- 15 / 7. 右脑参与记忆
- 16 / 8. 右脑“绘图”求新知
- 17 / 9. “双向型”学习法
- 17 / 10. 消除“数字结合症”
- 18 / 11. 想看什么就看什么
- 18 / 12. 右脑读书法
- 18 / 13. 用右脑学习英语不再“疯狂”
- 19 / 14. 今天听听音乐
- 19 / 15. 陪孩子读书
- 19 / 16. 今天“与世隔绝”
- 20 / 17. 大彻大悟,触类旁通
- 20 / 18. 创意源泉——业余爱好

第三章



睡梦与右脑

- 21 / 1. 你无时无刻不在做梦
- 21 / 2. 梦是右脑的产物



- 22 / 3. 梦是欲望的满足
- 22 / 4. 梦具有预见性
- 23 / 5. 如何释梦
- 24 / 6. 梦是理性的又是非理性的
- 24 / 7. 徐波睡眠法可以养成用右脑思考的习惯
- 25 / 8. 善于利用梦境

第四章



活化右脑 30 招

- 27 / 1. 将右脑活化变成生活中的自觉行动
- 28 / 2. 偶尔改变上下班的路线也可以促进右脑的活性化
- 28 / 3. 天空的云也可以成为锻炼右脑的材料
- 29 / 4. 经常看看令自己满意的个人照片,能激励你找回信心
- 30 / 5. 在运动的交通工具上不要盯着文字看,注意人来人往有助于锻炼

右脑的想象力

- 30 / 6. 用左手抓公车上的把手也可以刺激右脑
- 31 / 7. 用左手摸、左耳听、左视野看,可以使右脑活性化
- 32 / 8. 利用自由联想,忘记令你讨厌的事情
- 32 / 9. 有时翻一翻电话簿也可以锻炼右脑的思路

右脑

潜能开发术

- 33 / 10. 最放松时的想象可以促使右脑活性化
- 33 / 11. 在听完古典音乐后出门上班,可以有效地进行右脑性的工作
- 35 / 12. 每周让自己有一次上闹区走走的机会,是对右脑的良性刺激
- 35 / 13. 团体旅行的总务工作是让自己成为右脑型上班族的良好训练
- 36 / 14. 闲暇时,去书店看看书籍的标题
- 36 / 15. 对自己施行正作用暗示,可以恢复你的自信
- 37 / 16. 鼓起奋争勇气,采取相宜方法,努力改变现状
- 38 / 17. 在下棋时,并非只有预测棋路才能达到右脑活化的目的
- 39 / 18. 记住擦身而过的美女的脸也是一种右脑训练
- 39 / 19. 善于使用右脑的上班族,在家也会和家人有良好的沟通
- 40 / 20. 在看推理剧时,“猜一猜谁是凶手”也是锻炼右脑的机会
- 41 / 21. 音乐能给人们以微妙的影响
- 41 / 22. 要成为右脑型人,先培养一项可以让自己全心投入的运动
- 43 / 23. 运动也可以刺激右脑
- 44 / 24. 放声一笑,把绝望吹得无影无踪
- 44 / 25. 头脑混沌沌时,赶快调整你周围的环境
- 45 / 26. 让手指做一些灵巧的工作是对右脑的强烈刺激
- 46 / 27. 利用香味
- 46 / 28. 瑜伽、舞蹈、水疗



47 / 29. 善于利用“风水”

47 / 30. 利用色彩的暗示作用

第五章



右脑情报术

- 49 / 1. 右脑比左脑的情报容量大百万倍
- 50 / 2. 要预测未来,就要从右脑来观察现场的情景开始
- 50 / 3. 右脑情报术的基本就是去想象自己“想了解什么”
- 51 / 4. 将剪报用记号的图形加以分类
- 52 / 5. 搜集各种“杂项信息”有利于发挥右脑的创造力
- 53 / 6. 当获得一项情报后要在更广的范围贴上另一个标签再收在右脑内
- 53 / 7. 每个月整理一次资料索引可以激发右脑的灵感
- 54 / 8. 乐观的情报可以增加右脑的活性,从而解除困境
- 54 / 9. 人类是最佳的右脑情报源
- 55 / 10. 看新闻报道时试着用自己的语言解读内容
- 56 / 11. 带着问题去玩
- 56 / 12. 右脑型人要学会用批判的态度看待时代的主流
- 57 / 13. 人物专栏可以培养用右脑掌握情报的能力

- 58 / 14. 闲暇时,读读“××白皮书”比看小说更有益于右脑
- 58 / 15. 报纸上的漫画是训练用右脑有效地获取情报的最佳题材
- 60 / 16. 要更快学会个人电脑,就必须用手接触键盘,使用右脑学习
- 61 / 17. 在学习使用个人电脑时,先利用右脑进行“模仿”
- 62 / 18. 右脑学电脑
- 63 / 19. 在看报时,也要有意识地使用右脑
- 64 / 20. 尽可能大量搜集情报,才能让右脑更灵活
- 66 / 21. 用卡片进行情报整理时,最多以一百张为限
- 66 / 22. 右脑式市场调查法
- 67 / 23. 右脑思维:夹缝中求生存

第六章

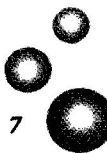


唤醒右脑的想象力

- 71 / 1. 积极的想象力是自我完善的催化剂
- 72 / 2. 想象力的神奇效果
- 72 / 3. 孩子们的摔跤比赛可以让右脑力复活
- 73 / 4. 休闲时也要善用右脑
- 74 / 5. 学习用图形做笔记



- 75 / 6. 看画和风景可以使右脑更灵活
- 76 / 7. 看真实的景物有助于锻炼右脑的绘画感
- 77 / 8. 具象化的练习
- 77 / 9. 放松的觉醒
- 78 / 10. 打开你内在的眼睛
- 79 / 11. 运用你过去的经验
- 79 / 12. 改变过去
- 80 / 13. 运用你所有的感官
- 80 / 14. 从你要的最终结果开始
- 81 / 15. 在游戏时,要有意识地运用想象力
- 82 / 16. 阅读剧本可以增加右脑的活性
- 82 / 17. 心理图像帮助你推销更多
- 83 / 18. 用想象减低高尔夫球的杆数
- 84 / 19. “美梦成真”的描绘
- 84 / 20. 感觉“很好吃”或“黏黏的”……是右脑的工作
- 85 / 21. 行动与感觉依赖意象行动
- 86 / 22. 想象式的练习赢得冠军
- 87 / 23. 想象的力量被你的丰富资源所限制



- 88 / 24. 男性在厨房内可以锻炼右脑
- 90 / 25. 去别墅听小鸟啼叫也无法刺激右脑
- 90 / 26. 要将语言完全从头脑中清除
- 92 / 27. 一天花三分钟“看”头脑中的图片可以锻炼右脑
- 92 / 28. 改变个性的重要学问
- 93 / 29. 利用心理图像创造奇迹
- 94 / 30. 想象是成功机器的奥妙
- 95 / 31. 空想并非妄想,可以使右脑活性化
- 96 / 32. 相声有助于右脑活性化
- 97 / 33. “三维思考解释力”,符合人的心理特性

第七章



右脑的直觉思维

- 99 / 1. 来自先祖的庇佑
- 99 / 2. 右脑的直觉功能——预感
- 103 / 3. 想象力的大本营——右脑
- 104 / 4. 神奇的“PERT”法则
- 104 / 5. 冥想 10 分钟



第八章



右脑工作术

- 105 / 1. 确实的想象比周密的计划更能激荡右脑
- 106 / 2. 在文件上加入一些插图、漫画
- 107 / 3. 将工作“流程化”的习惯有助于活动右脑
- 108 / 4. 集中 30 分钟思考当天的工作,可以充分发挥右脑的想象力
- 109 / 5. 成功的奥妙,求多不求精
- 110 / 6. 右脑的发挥与否会使日常工作出现很大的差异
- 111 / 7. 要想发挥右脑的直觉,首先要打破规矩
- 113 / 8. 每个月列出一个必须考虑的问题作为课题,可以锻炼头脑的综合能力
- 114 / 9. 从想象中去寻求结果,可以激发右脑思考
- 115 / 10. 要利用并配合自己的右脑周期进行时间管理创造性的开展工作
- 116 / 11. 在秋末冬初时考虑新的计划,较符合右脑的活动周期
- 117 / 12. 在思考时善用记号,就能在工作上有独创性的表现
- 118 / 13. 在现成的方法中也可以活动右脑
- 120 / 14. 温故能知新

- 121 / 15. 一张一弛,放而不松
- 122 / 16. 如果创意没有后续发展,不妨先将之搁置一旁
- 122 / 17. 当受到挫折时,一定要勉强自己去思考下一个工作
- 123 / 18. 将难懂的书打入“冷宫”
- 124 / 19. 开动右脑去泛读、速读
- 125 / 20. 学会“遗忘”
- 126 / 21. 在现代化的办公室内设置日式会议室能刺激员工运用右脑
- 126 / 22. 想要灵活运用右脑,就要积极运用流程图
- 127 / 23. 在使用右脑时,不妨借用其他领域中成功的模式
- 128 / 24. 要随时记住:“答案就在问题中”
- 129 / 25. 可以通过用右脑分析明确评价的问题,来训练自己的企划能力
- 130 / 26. 在会议中努力去理解不擅表达者的发言内容,有助于训练头脑的协调
- 131 / 27. 要在集体创造性思考中激发右脑的灵感,就必须认同他人的意见
- 131 / 28. 在会议中,30分钟是能够充分发挥众人在右脑灵感的时间限制
- 132 / 29. 妙想天开
- 133 / 30. 把自己开动起来
- 135 / 31. 让大家充分发表异议后快速结束讨论,易令大家的右脑中留下深刻的印象



- 136 / 32. 在思考时,酒精只会带来反效果
- 137 / 33. 戒除烟酒
- 137 / 34. 所谓“男人适合右脑性的工作,女人适合左脑性的工作”只是
一种成见
- 138 / 35. 使用电脑等 OA 机械时,必须有适当的喝茶时间
- 139 / 36. 办公桌不要太整齐
- 140 / 37. 在办公室内,从服装到空调都处于“放不下心”的状态时,会影响
右脑的的发挥
- 141 / 38. 性想象——右脑润滑剂
- 142 / 39. 让一位逗趣的人物主持企划会议是最能激发右脑的方法

第九章



右脑人际关系术

- 143 / 1. 右脑和左脑的相互结合程度决定着人际关系
- 144 / 2. 尽全力找出对方值得尊敬的地方,就是充分运用了右脑
- 144 / 3. 交给上司的工作计划必须充分借用上司的右脑力
- 145 / 4. 右脑可以理清人际关系中微妙的“潜在关系”
- 147 / 5. 自我增值的七个范畴
- 147 / 6. 思路清晰



- 148 / 7. 语言表达
- 149 / 8. 写作技巧
- 149 / 9. 管理之道
- 150 / 10. 有效的工作会议
- 150 / 11. 记忆力是一种技能
- 151 / 12. 社交言谈技巧
- 151 / 13. 劝说别人时,你要事先准备好资料
- 152 / 14. 交友切忌
- 152 / 15. 在初见面时,坐在对方的左视野会让对方留下深刻的印象
- 153 / 16. 每天认识五个人
- 153 / 17. 以图示的方法向对方说明,能促使对方运用右脑
- 154 / 18. 在会议后,用草图记录下对方的态度和表情
- 155 / 19. 左脑型的人与右脑型人的最大差别在于时间观念不同
- 156 / 20. 将自己的脸在对方的右脑里留下深深的烙印是建立良好人际关系的第一步
- 157 / 21. 重要的耳语要对着对方的右耳说
- 157 / 22. 通过右脑记忆术可以记住即使只见过一次面的人的名字
- 158 / 23. 对难以相处的对手可以让他坐在沙发上,催眠他的右脑
- 159 / 24. “我们言归正传吧”的说辞只会造成反效果