

通过“超脑妙法”和“超脑训练”，让大脑得到高效使用和开发！

30 Ways to
Achieve a Concentrating Brain

30种

大脑训练方法

提高你的注意力

(修订本)

筱原菊纪 著
江 霆 译

30种在日常生活中方便实用的大脑训练方法
可以解决以下问题：

疲劳感
忘记事情
固执己见
不爱收拾东西



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

30 Ways to Achieve a Concentrating Brain

30^种 大脑训练方法

提高你的注意力

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

Kikunori Shinohara: 30 Ways to Achieve a Concentrating Brain

Copyright © 2005 by Kikunori Shinohara

Originally published in Japan 2005 under the title “30 Ways to Achieve a Concentrating Brain” by CHUKEI PUBLISHING COMPANY, Sogo Kojimachi Daiichi Bldg, 3-2 Kojimachi, Chiyoda-Ku, Tokyo, Japan.

Simplified Chinese language © 2007 by Publishing House of Electronics Industry arrangement with Pan Pacific Poly Company Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without written permission from CHUKEI PUBLISHING COMPANY.

本书中文简体字版由 CHUKEI PUBLISHING COMPANY 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2007-0315

图书在版编目（CIP）数据

30 种大脑训练方法：提高你的注意力 / （日）筱原菊纪著；江霆译。—修订本。—北京：电子工业出版社，2010.6

书名原文：30 Ways to Achieve a Concentrating Brain

ISBN 978-7-121-10924-9

I. ①3… II. ①筱… ②江… III. ①注意—训练—方法 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 093577 号

责任编辑：刘露明

文字编辑：王春如

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：640×960 1/16 印张：9.75 字数：110 千字 彩插：4

印 次：2010 年 6 月第 1 次印刷

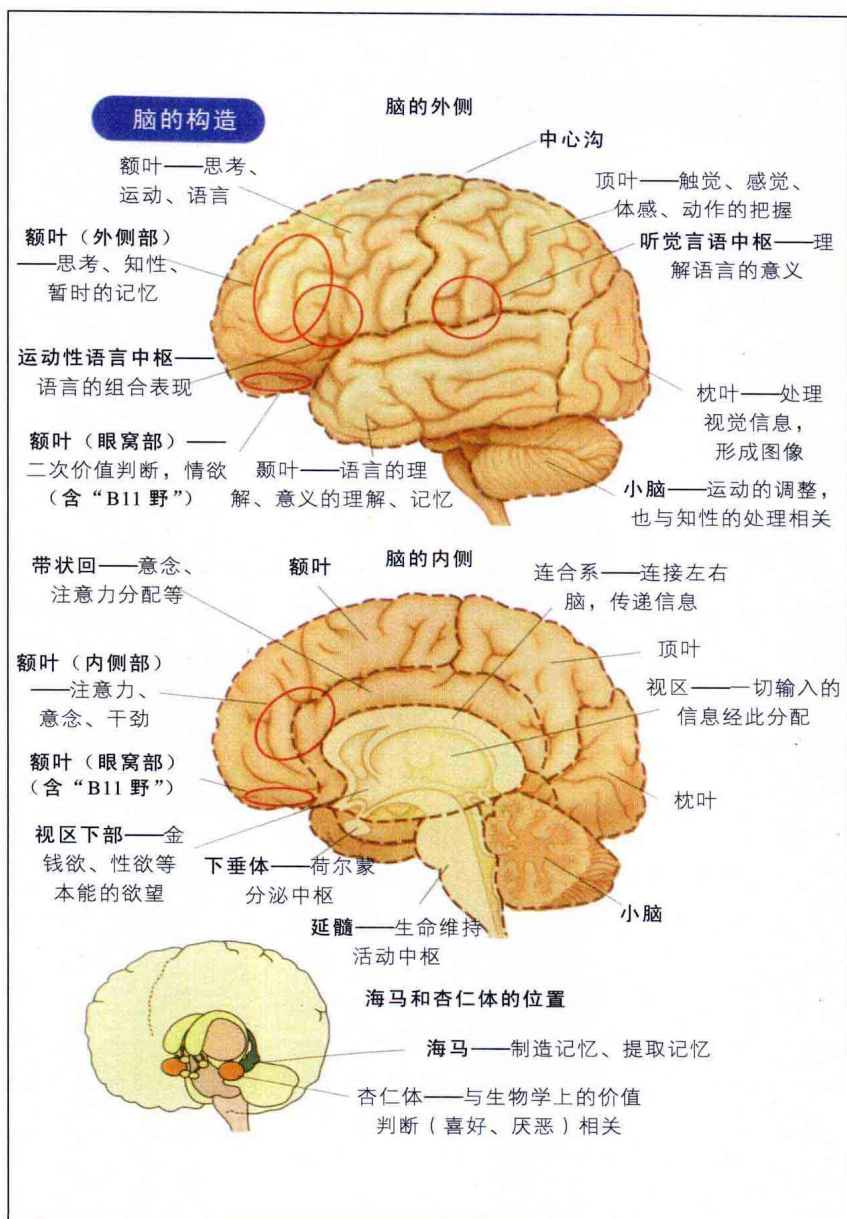
定 价：22.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

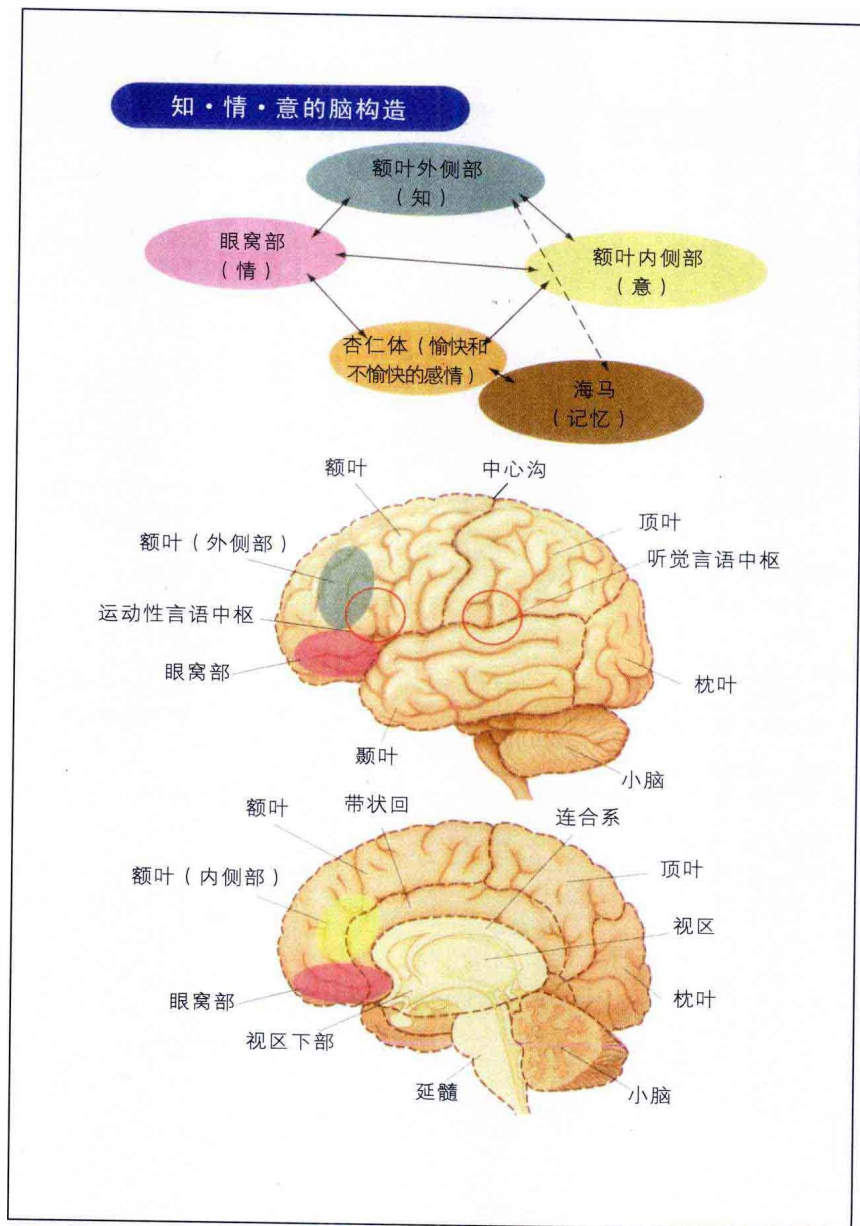
质量投诉请发邮件至 zits@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

彩图 1 大脑的构造是这样的



彩图 2 均衡利用大脑提高注意力



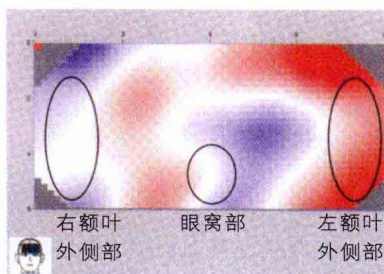
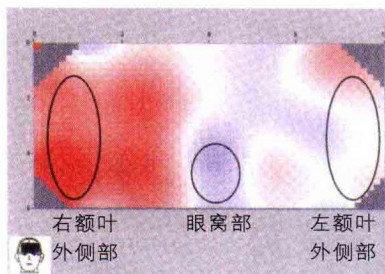
彩图 3 注意力集中时，脑中情况如何

精神集中状态下额叶外侧部的活动



右额叶外侧部在活动

左额叶外侧部在活动

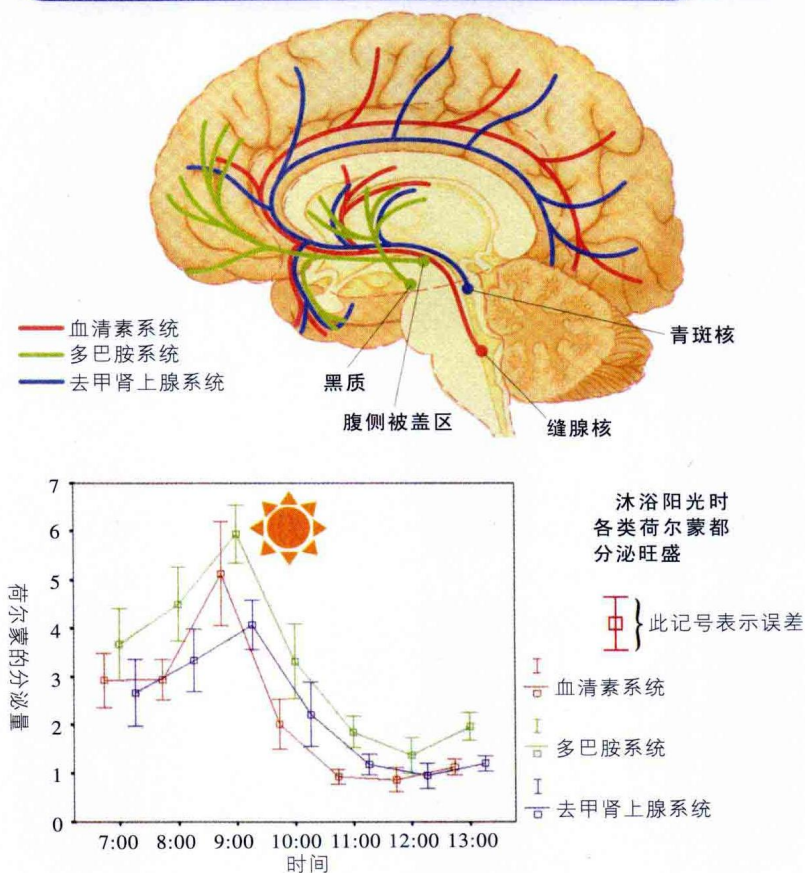


上图均为从正面观察到的大脑活动的样子
(如左下角的小人头像所示的正面角度)

根据光感应成像装置测绘的额叶图像。红色的部分表示处于活动状态，蓝色的部分表示处于休眠状态。在精神集中时，无论哪幅图的中间下部的眼窝部都是蓝色的，明显处于休眠状态。

彩图 4 有益的荷尔蒙分泌可提高注意力

血清素系统/多巴胺系统/去甲肾上腺系统

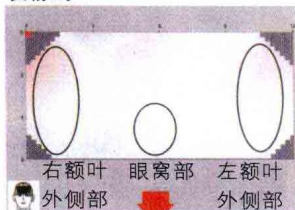


血清素系统	使脑活跃化和稳定化的脑内物质,被称为“幸福荷尔蒙”,给人带来积极向上的充实感。
多巴胺系统	与快感相关的指引行动的脑内物质,被称为“快感荷尔蒙”,使人激动和兴奋。
去甲肾上腺系统	提高大脑觉醒程度的脑内物质,与注意力和愤怒有关。

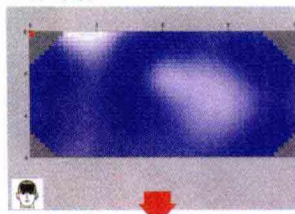
彩图 5 略感吃力的运动对脑有益

蹬自行车时的额叶活动 (强度设定为 40%时)

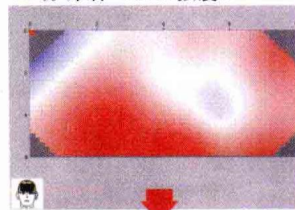
安静时



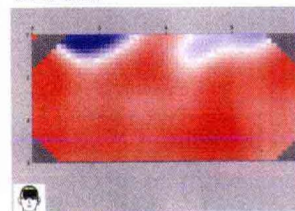
5 分钟后



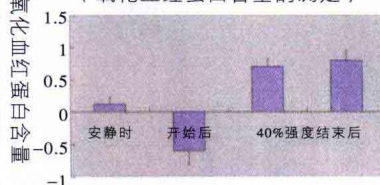
10 分钟后 (40%强度)



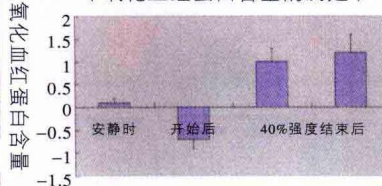
运动结束



蹬自行车时右额叶外侧部
(氧化血红蛋白含量的测定)



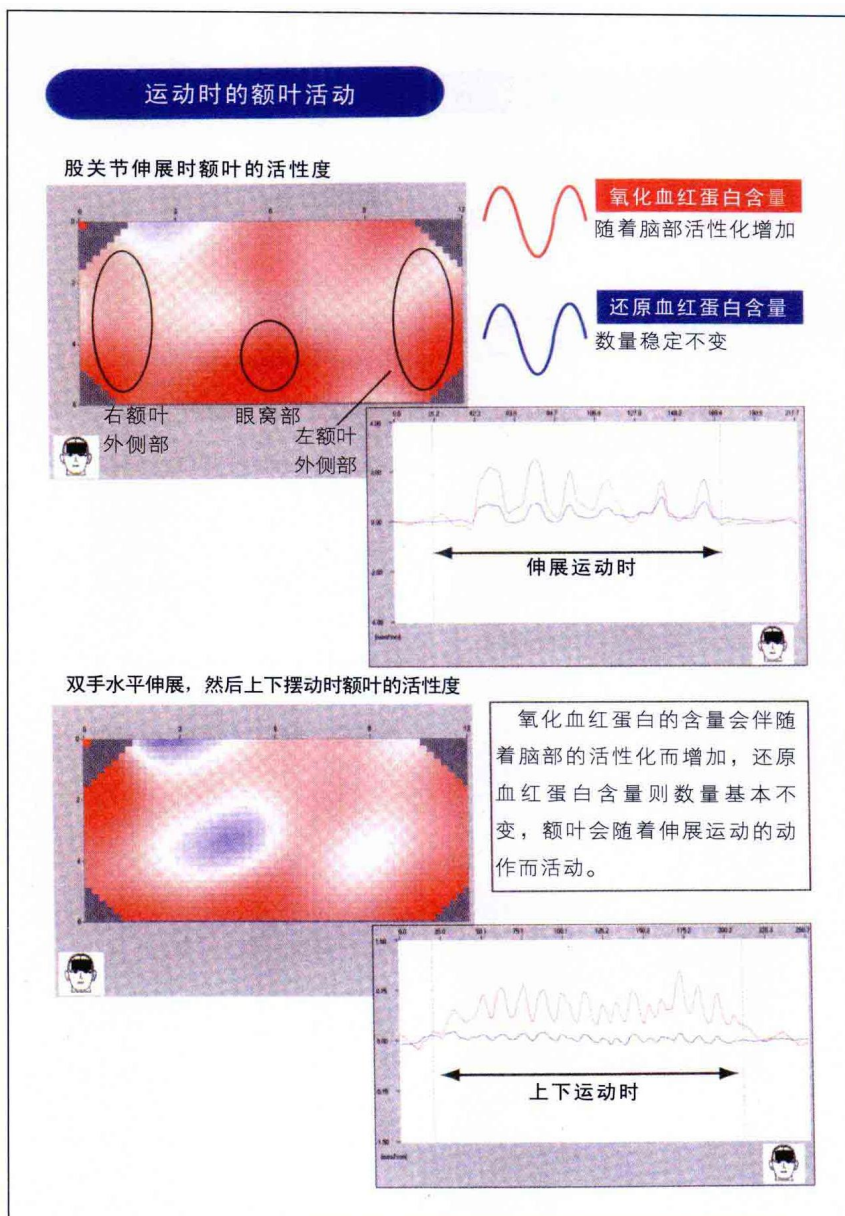
蹬自行车时左额叶外侧部
(氧化血红蛋白含量的测定)



与旁边的人说话开始觉得吃力时是 40%强度 (也是步行推荐强度), 这样可以通过运动锻炼额叶。

详细内容请参照第 15 招

彩图 6 伸展运动可以锻炼大脑



详细内容请参照第 16 招

彩图 7 打造“超脑”的额叶训练

急转弯测试

红 黄 红 黄 蓝 黄 黄 黑 黑 绿 ()

蓝 黑 绿 黄 红 绿 黑 黄 蓝 红 ()

蓝 黑 绿 红 黑 蓝 黄 红 绿 蓝 ()

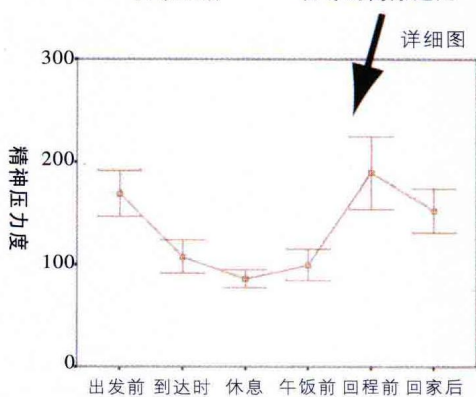
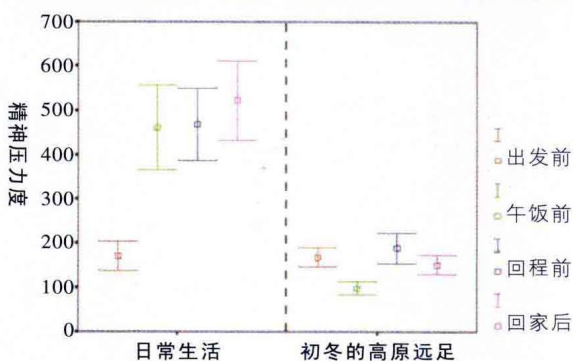
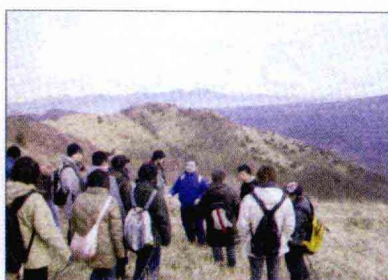
红 黄 蓝 黄 红 黑 黑 黄 红 黑 ()

绿 红 黄 蓝 蓝 红 黑 蓝 黑 绿 ()

彩图 8 接触大自然，头脑会变灵活

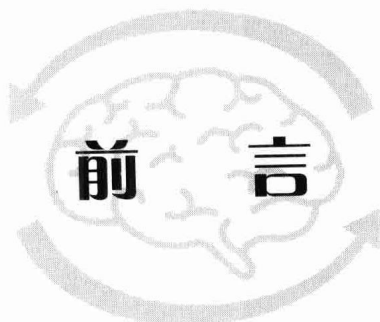
旅行可以减轻精神压力

初冬的高原远足



为衡量精神压力度，我们使用了淀粉酶活性（交感神经活动的指标）感应仪来进行测量。即便是草木萧瑟的初冬时节，精神压力仍然减少了。

详细内容请参照第 22 招



“刚开始干点事就心猿意马，思绪很快就跑到别处去了。”

“干什么事总是不能持久。”

“只要找到感觉就可以专心工作，可就是进入不了状态。”

“明明知道对方说的话很重要，也很想认真听，可就是不知不觉地走神儿了，等醒过味儿来都不知道对方说到哪儿了。”

“就不能有什么好办法吗？”

在我们进行大脑活动情况的调查中，类似问题屡见不鲜。

“振作起来！”

“抖擞精神！”

“一鼓作气！”

如果真能够说到做到，事情就简单了。但是，越是要努力集中精神、全力以赴，就越是事与愿违。

“自然而然地把精神集中起来，而且这种专心致志的感觉还能够保持相当长的时间。”果真能够如此，那又将会是如何呢——工作进度突飞猛进，时间支配上游刃有余，事业与生活都成为



人生真正的享受。

值得庆幸的是，随着近些年来脑科学、认知科学、精神医学等学科的发展，对这一问题的认识已经远远超出了以前的“性格决定论”。

比如说，我们已经可以断定：位于我们每个人两个太阳穴之间偏上位置的脑部是与人的注意力关系最密切的部分。在这里，一旦去甲肾上腺素的分泌受到了影响，注意力就会在转瞬之间烟消云散，人的精神一下子变得好像一盘散沙，连注意力测试的成绩也一落千丈。如果多巴胺的代谢受到影响，后果也是一样的。

因此，能够练就刺激两太阳穴之间去甲肾上腺素分泌和多巴胺代谢的方法，自然也就成为造就“超脑（能够发挥绝佳注意力的脑）”的不二法门。

比如说，做一些让脑变得活跃起来的“脑体操”，这种训练对“超脑”的构筑是至关重要的；再比如说，慢条斯理地刮刮胡子，也是能够刺激去甲肾上腺素分泌和多巴胺代谢的好方法。

当然，要把这些知识和窍门运用到我们身上，还需要一些别出心裁的技巧。这本书就像一座桥梁，让这些好办法能够走进我们的日常生活。

本书的作用就是：把从脑科学、认知科学、精神医学等学科中汲取来的科学知识和科学原理重新整合，最后转变成在日常生活中方便实用的“超脑妙法”和“超脑训练”。

“超脑妙法”与“超脑训练”还会有一些意想不到的“副作用”。



“猛然间才发觉：房间里、桌子上、皮包内、衣柜中全乱成一团。”

“经常忘事情。”

“一做事就觉得累，就是懒得动。”

从表面上看，上面这些症状好像与注意力无关，其实则不然，注意力低下就是这些症状的罪魁祸首。

“别人都说我这人太琐碎了。”

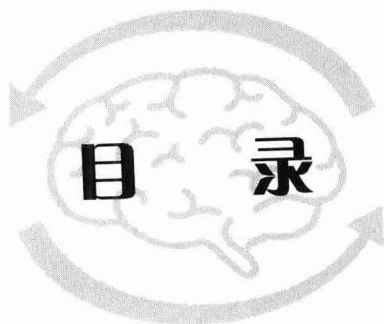
“人家觉得我有点儿矫情，喜欢抬杠。”

“碰到不顺心的事或者感觉不痛快的时候，不是和别人闹别扭，就是找别人的碴儿。”

“无论去做什么还是不去做什么，一旦形成模式和习惯，就绝对不会轻易改变。”

像这样执拗的表现实际上阻碍了大脑的活跃，也是影响注意力的绊脚石。

有了“超脑妙法”与“超脑训练”，像“不收拾东西”、“忘事情”、“疲劳感”、“固执己见”这样的问题就会迎刃而解，让我们的大脑得到最大程度的使用和开发。



第1章 从脑科学来认识注意力

注意力是什么	2
--------------	---

第2章 “超脑”在清晨形成

第1招 闭目深呼吸	11
第2招 看朝阳、沐晨光	15
第3招 从睡梦中醒来时要缓慢地刺激身体	17
第4招 正确地站立与行走	20

第3章 瞬间进入“超脑”状态

第5招 掌拍大腿	23
第6招 转动眼球	27
第7招 后上方模拟俯瞰	30
第8招 勾画步骤示意图	34
第9招 设定适度的时间目标	40



第 10 招	设立意识隔离带、阻断多余信息	46
第 11 招	最大限度地自我心理暗示	50
第 12 招	找到自己的条件反射方式	54
第 13 招	在工作中留出喝茶时间	58
第 14 招	无论如何也不能集中精力时要学会放弃	61

第 4 章 锻炼额叶与修炼“超脑”

第 15 招	步行法	64
第 16 招	慢动作健身法	67
第 17 招	模型制作等手工作业	69
第 18 招	仿真游戏和对抗游戏	71
第 19 招	学会发现和赞美别人的优点	72

第 5 章 打造“超脑”的额叶训练

第 20 招	额叶训练 8 式	77
第 1 式	急转弯测试	80
第 2 式	一心二用	83
第 3 式	数数字	90
第 4 式	倒背如流	94
第 5 式	押韵字脑筋锻炼法	95
第 6 式	左右互搏	97
第 7 式	前后上下	100
第 8 式	新闻体操	102

第6章 在日常生活中修炼“超脑”

- 第21招 从“豆麻藻蔬鱼菇薯”中摄取营养108
- 第22招 出门旅行，接触大自然113
- 第23招 把握自己的注意力高峰115
- 第24招 彻底戒烟，适度饮酒118

第7章 支撑“超脑”的积极人生观

- 第25招 对令人不快的问题冠以“爱称”121
- 第26招 对自己和他人都要不吝褒奖126
- 第27招 减轻苦恼的提问1
生活问答——用过去受过的苦来拯救现在129
- 第28招 减轻苦恼的提问2
数值问答——切身感受到问题开始被解决133
- 第29招 减轻苦恼的提问3
奇迹问答——想象问题被解决后的场景137
- 第30招 减轻苦恼的提问4
超时空问答——规划未来就是在创造未来140

后 记