



- ★ 心理强智
- ★ 休闲养脑
- ★ 运动激活
- ★ 学习强化

大 脑 潜能开发

DANAO QIANNENG KAIFA

脑灵有术 66 妙招 (修订版)

主编 肖 峰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

大 脑

潜能开发

DANAO QIANNENG KAIFA

脑灵有术

66 妙招

(修订版)

主 编 肖 峰

副主编 钟剑莉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 华

肖 峰

张 敏

钟剑莉

职冬娜

付勇刚

肖旭辉

郑 莉

夏昌盛

缪仙丽

朱 玲

吴 强

郑婵金

高立新

潘云珍

李 玲

张 宇

荣飞雪

郭笑雪

魏雅芸



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑潜能开发——脑灵有术 66 妙招/肖 峰主编. —修订版. —北京: 人民
军医出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5091-5647-6

I. ①大… II. ①肖… III. ①智力开发-通俗读物 IV. ①G421-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 056234 号

策划编辑: 秦速励 文字编辑: 崔永观 秦速励 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8032

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 17.5 字数: 323 千字

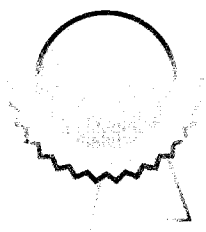
版、印次: 2012 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 19701—23200

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



HUIYUAN

XINLI DAOHANG XILIE CONGSHU

☆挑战自我

☆洞察直觉

☆非常测试

☆转换思维

☆用脑艺术

☆手指锻炼

☆健脑DIY

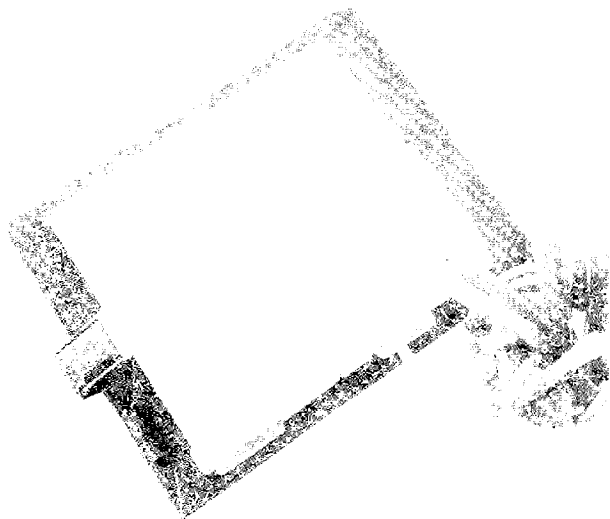
☆右脑课堂

☆直面压力

☆智力游戏

☆记忆处方

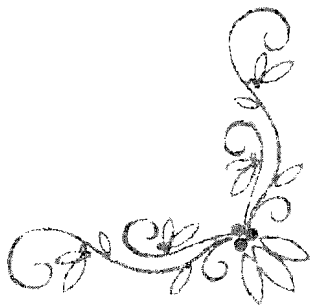
☆静坐卧思





内 容 提 要

本书作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的著名心理学家肖峰教授,他综合介绍了国内外 66 妙招 334 种开发大脑潜能的新理念、新方法、新技术。包括全新视角、心理强智、休闲养脑、运动激活、学习强化、饮食营养等。重点论述了挑战自我、洞察直觉、经典实验、非常测试、转换思维、用脑艺术、健脑 DIY、右脑课堂、直面压力、智力游戏、静坐卧思、记忆处方、手指锻炼、用脑规则等方式方法。辅以细致动人的生活实例,深入浅出的精辟分析、趣味盎然的心理自测,轻松愉快,科学实用。感谢作者为广大读者提供了大脑潜能开发——脑灵有术的 66 妙招。本书适合中小学学生和家長阅读,也适合中小学图书收藏。





前言

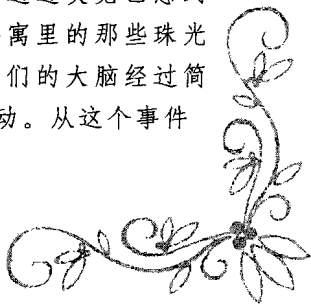
开发你的大脑潜能。

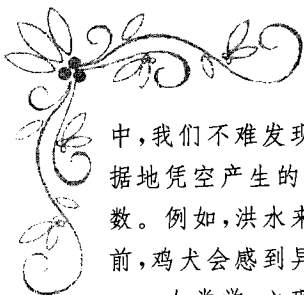
常听有些人说：“我很笨，脑子不好使，手脚也不灵。”有的人甚至在知道自己智商较低后，放弃了上进的努力，甘居下游。

其实，所谓智商的高低，只能供人们学习做参考或指导，不能为一个人是否成才定终身。大家都知道，现代人脑的智慧是数十亿年历史进化的产物，今人所掌握的知识 and 智慧，远非古人所能比拟。人脑是地球最复杂的物质之一，它是由 1 000 亿个神经元构成的纵横交叉的网络，可进行着极其复杂的生化物质活动，至今许多奥秘还不为人所了解。人脑其思维的敏捷性，是由神经回路中信息传递的效率所决定的。据科学家分析研究所得出的结论认为，在产生思维的浩如整个银河系大小星星数的神经元中，人类的思维矿源至今仅仅被挖掘了极小极小的一部分，只占整个资源的 5%~10%。因此，智者千虑愈智，笨者千虑也照样可以摘得智慧之果。龟兔赛跑的寓言和笨鸟先飞之说不仅有教育意义，而且是有科学根据的。

美国波士顿市的一家公寓曾经发生过一次火灾，那次火灾使很多人不幸丧生。一位学者对这场火灾进行了研究，他发现火灾之前曾先后有 10 多个人走进室内，可他们旋即又走了出来。原因是他们感到不舒服。到底哪里不舒服，这些人也说不清，只是感觉异常，似乎有某种因素催促他们离开那里。

专家们提出了以下的假设：那些人在当时通过嗅觉已感到火灾在某处闷烧。他们的潜意识告诉他们：公寓里的那些珠光宝气的帷帘快着火了，必须赶快离开这里。他们的大脑经过简单的计算后发出报警信号，于是他们采取了行动。从这个事件



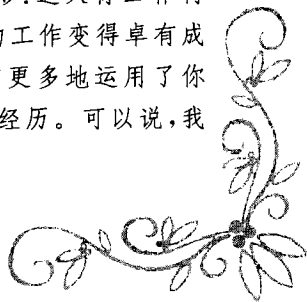


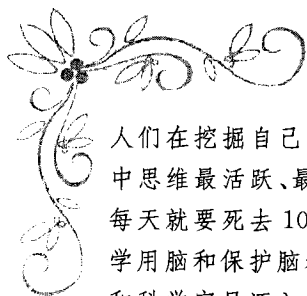
中,我们不难发现,人的直觉有时是十分精确的,并不是毫无根据地凭空产生的。在动物界,这种预见灾难的例子更是数不胜数。例如,洪水来临之前,蚂蚁会及时觉察而搬家;地震发生之前,鸡犬会感到异常而惊慌。

人类学、心理学、逻辑学、生理学的一系列最新研究成果证明,人类的潜能是巨大的,大得远远超出人们的意料。就说记忆力吧,据有关专家分析,人的大脑有140亿个脑细胞,储存量高达1000万亿信息单位,超出世界上所有图书馆的藏书所容纳的信息总量,而我们现在已经开发利用的仅仅不到大脑潜能的10%。如果我们能迫使我们的大脑达到其一半的工作能力,我们就可以轻而易举地学会40种语言,将一本大百科全书背得滚瓜烂熟,能够学完数十所大学的课程。

常言道:用进废退。机器不使用就会生锈而成为一堆废铁;肌肉如果不运动,就会萎缩变形。如果我们不去唤醒我们沉睡的潜能,这些潜能就会自我毁灭,最终丧失。许多人忙忙碌碌、平平庸庸地过了一生,到了垂暮之年,忽然发现自己有这样或那样的惊人能力,可遗憾的是,人生已将近尽头,来日已经不长了。如美国人摩西老母在她晚年才发现自己有惊人的艺术才能,人们便把她当作典范,解释这种现象,称之为“摩西老母效应”。可以想像,如果摩西老母早些发现自己潜在的艺术才能,她一定会成为更加著名的艺术家。我国著名画家齐白石老人也许要幸运些,他在中年的时候,就发掘了自己杰出的绘画才能,终于成为一代宗师。

也许有人会觉得挖掘潜能是件深不可测的事情,其实不然。你也许会发现在生活中有时会出现这样的情形:这天你工作得特别顺手,你的创造力得到了很好的发挥,你的工作变得卓有成效,一切都使你称心如意。这是因为你比平常更多地运用了你的潜能,而充分地运用你的潜能是一次愉快的经历。可以说,我们每个人都有过这样的经历。





人们在挖掘自己的智慧矿中,宜早不宜迟。据统计,在人的一生中思维最活跃、最有创造性的年龄是25~45岁,人过中年大脑每天就要死去10万个脑细胞。然而,勤思考、勤用脑者,善于科学用脑和保护脑者,却可延缓脑的老化。君不见,许多大学问家和科学家虽迈入花甲之年,但仍有智慧过人、才思敏捷的事例。反之,有些懒于用脑的人却最容易患老年痴呆症。神经生理学家对脑电波的研究表明,脑力劳动者的老化波形出现较晚,而懒于思考者的老化波形则出现较早。因此,多思与勤奋能最有效地保护人脑的青春与活力。

有鉴于此,我们组织编写了这本《大脑潜能开发——脑灵有术66妙招》一书。

有个中学生问我:“为什么大脑有那么巨大的潜能,在人类不断进化数万年的今天,仍不能全部开发呢?你们的开发大脑潜能的理论是以什么为基础的呢?在现阶段,应该怎样充分发挥大脑的潜力呢?”

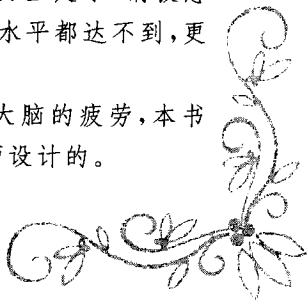
这些问题问得好。有许许多多的青少年及其他热爱学习的人,总是十分渴望着开发自己的大脑,希望自己拥有出类拔萃的学习能力,以便让自己在知识的海洋里尽情遨游。

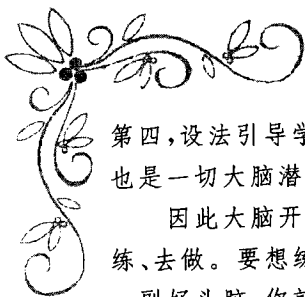
我们所说的大脑潜能开发,实指下述四个方面的意义:

第一,设法使学习者处于一种学习的良序状态。只有学习者处于一种学习有计划,管理井井有条,能够专注,善于记忆,掌握了良好的学习方法的状态时,他的大脑才能有高效率的“输入”与“输出”。

第二,设法使学习者保持一种良好稳定的心理状态。当人的情绪低落、焦虑、紧张、抑郁、恐惧时,大脑实际上处于“消极怠工”状态,它如同人生病时一样,连机体的正常水平都达不到,更别提有超水平的发挥了。

第三,设法强化学习者大脑的功能,消除大脑的疲劳,本书中的许多健脑操和健脑术正是基于这一目的而设计的。





第四,设法引导学习者多动脑,敢动脑,善动脑,爱动脑。我想这也是一切大脑潜能开发技术的关键和根本所在。

因此大脑开发的内容并不十分复杂,只是需要你不懈地去练、去做。要想练好一副好身材,你得多做健美锻炼;要想练就一副好头脑,你就不能让大脑闲着,这包括大脑要不停地对学习中的问题进行思考,也包括对如何学习才能更优秀进行不停的思考。

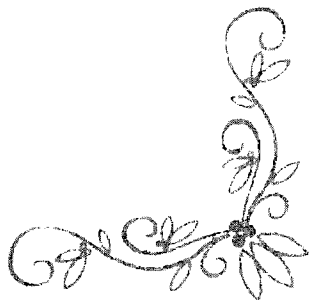
有个人想学围棋,一日上街见有一本书,书名叫做《围棋必胜法》,就连忙花重金买下。急急拿回家里一看,里面只有七个大字:“请平时加紧练习”。

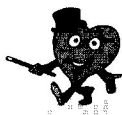
因此,送各位朋友一句话:思当深思,苦恼事业不怕苦。“苦”尽才会“甘”来。

本书是在北京慧源心理与教育研究中心许多同仁的共同努力下完成的。参加本书编写工作的还有:付勇刚、高立新、张敏、郭笑雪、荣飞雪、夏昌盛、魏雅芸、张宇、王华、肖旭辉、郑莉、吴强等。职冬娜负责了部分书稿的编排工作,钟剑莉负责全书大量的编排和最后的审校工作。此外,人民军医出版社的秦速励博士对本书的选题、策划、编写提出了许多宝贵的意见,在此一并向他们表示由衷的谢意。

肖 峰

慧源心理咨询中心





目 录



第一部分 全新视角

第 1 妙招	朗朗上心	(2)
全新视角	朗诵——一种有效的“思维体操”	(2)
游刃有余	做好准备工作	(3)
模拟训练	《春晓》和《囚歌》	(3)
温馨提示	朗诵技巧浅谈	(4)
他山之石	日本越来越多健身者投身于朗诵	(5)
相关欣赏	朗诵赞	(5)
第 2 妙招	极限运动,让你的大脑释放激情	(6)
心理极限	大脑也需要激情	(6)
挑战自我	充满魅力的极限运动	(6)
极限课堂	人体潜能有多大	(7)
相关链接	迷人的极限运动——攀岩	(8)
第 3 妙招	彩票健脑法	(9)
全新视角	小彩票,大学问	(9)
多彩多姿	以游戏的心态玩彩	(9)
他山之石	小小彩票	(10)
相关链接	概率统计学在彩票中的应用	(11)
第 4 妙招	布艺小窝,健美你的大脑	(12)
布艺说法	布艺对大脑的影响	(12)
布艺搭配	选择布艺应注意哪些	(12)
因布制宜	巧用布艺,空间更健康	(13)
相关链接	如何保养布艺沙发	(15)
第 5 妙招	抓住一闪而过的聪明	(16)
一念之间	直觉可靠吗	(16)
洞察直觉	揭开直觉的奥秘	(16)
非常测试	你是一个直觉很强的人吗	(17)



训练出击	培养你的直觉的训练	(18)
他山之石	可贵的直觉	(19)
第 6 妙招	安安静静也能健脑	(20)
超觉静思	安安静静,神清目明	(20)
健脑 DIY	超觉静思训练法	(20)
温馨推荐	静坐姿势多多	(21)
非常测试	你的静思效果好吗	(22)
他山之石	读书人要静坐	(23)
第 7 妙招	聪明是嚼出来的	(24)
经典实验	咀嚼是大脑的保健操	(24)
专家建议	硬食物是大脑的按摩师	(24)
咀嚼有道	将细嚼慢咽进行到底	(25)
举一反三	异曲同工的健脑方式	(25)
相关链接	注意你的牙齿保健	(26)
第 8 妙招	神奇的梳子	(27)
个性生活	一位男士的牛角梳	(27)
梳通血脉	梳子的功劳	(27)
梳理有方	梳头也要讲方法	(28)
贴心提醒	选择适合你的梳子	(28)
相关链接	让头发快速焕发光泽的方法	(29)

第二部分 心理强智

第 9 妙招	积极思维有利健脑	(31)
脑内吗啡	快乐和积极思维 增加脑内吗啡	(31)
乐观有序	乐观思维的训练三步程序法	(32)
转换思维	乐观思维举例	(33)
生活哲理	还是有两个机会	(34)
非常测试	你是乐观主义者吗	(34)
第 10 妙招	让你更加聪明的右脑操	(36)
右脑课堂	右脑,聪明的源泉	(36)
健脑 DIY	让右脑发达起来的右脑操	(37)
非常测试	你属于左脑型人,还是右脑型人	(37)
相关链接	女性的右脑要胜男性一筹	(39)



第 11 妙招	时尚的健脑操——洗脑	(40)
大脑病毒	警惕“心理饱和”造成大脑失灵	(40)
海外来风	美国的“洗脑术”	(40)
洗脑中心	简单易行的洗脑方法	(41)
非常测试	你现在需要马上洗脑吗	(41)
洗脑时间	情绪的生物节律	(43)
第 12 妙招	聊天能益智长学问	(44)
聊天新语	聊天并非只是闲谈	(44)
意识聊天	学会有意识聊天	(44)
不妨一试	把你的大脑也装扮一下	(45)
文坛一怪	“怪味”作家 A 君的学习窍门	(46)
相关链接	聊天能触发创新意念	(47)
第 13 妙招	巧借生物钟,脑之潜能常用常长	(48)
用脑效用	寻找高效用脑时间曲线	(48)
大脑观察	大脑生理节律分类	(48)
大脑定势	大脑节律的调节	(49)
用脑艺术	巧妙运筹,事半功倍	(50)
非常测试	你的大脑何时效率最佳	(51)
生理节律	人一天内何时最聪明	(52)
第 14 妙招	大脑需要好好保养	(53)
大脑疲劳	你的大脑“累”了吗	(53)
用脑科学	当心:大脑也会“罢工”	(53)
健脑 DIY	科学用脑之学生篇	(53)
健脑 DIY	科学用脑之白领篇	(54)
非常测试	你是否科学用脑	(55)
他山之石	黄某用脑	(56)
相关链接	脑最灵敏又最容易疲劳	(56)
第 15 妙招	脑子越用越灵	(57)
健脑 DIY	激活休眠的脑细胞	(57)
非常测试	你是否多用脑	(58)
他山之石	一个有趣的用脑实验	(58)
相关知识	大脑不用会生锈	(59)
第 16 妙招	神奇的大脑按摩术	(60)
豁然开朗	一个老板的故事	(60)
α 波课堂	α 波究竟是怎么回事	(60)



阿尔法驿站	欢迎到“阿尔法(α)驿站”来做客	(61)
相关链接	美国、日本等国创办的 α 强化训练班	(62)
第 17 妙招	梦——人脑最佳的有氧运动	(64)
现身说梦	稀奇古怪的梦会不会影响大脑健康	(64)
点击做梦	做梦有利于健脑	(64)
全新视角	梦境修炼法:多做梦,做美梦	(65)
相关链接	梦中学英语	(66)
第 18 妙招	左侧操开发右脑	(68)
典型案例	机械设计天分的男孩	(68)
右脑课堂	神奇的右脑	(68)
不妨一试	左侧操	(69)
非常测试	你的右脑比以前灵活了吗	(69)
相关链接	大脑两半球的一侧优势	(70)
第 19 妙招	男人,小心保护你的大脑	(72)
更新观念	男人的压力比女人大	(72)
注意保护	压力危害大脑	(72)
关爱自己	男人如何保护自己的大脑	(73)
大脑通畅	让想像力飞升,并解除精神压力的健脑功	(75)
家庭港湾	家庭环境影响男人的身心	(75)
第 20 妙招	赶快启动你“重复”的伟大程序	(77)
生活一幕	找钥匙	(77)
便笺存储器	一项有趣的试验	(77)
超级训练	脑力倍增二法	(78)
温馨贴士	浅谈如何学好外语	(79)
相关链接	艾宾浩斯对记忆与遗忘的研究	(79)
名人故事	他能背《伊里亚特》	(79)
第 21 妙招	放松身心宜健脑	(81)
直面压力	压力大对人的危害	(81)
放松艺术	怎样对付精神压力	(82)
放松有方	形形色色的减压法	(84)
非常测试	你的心理超负荷了吗	(86)
第 22 妙招	火气小,脑子好	(87)
戒怒研究	主动戒怒——让活性氧释放	(87)
生气表现	人最常见的生气反应	(87)
平衡心态	别让小事惹自己发脾气	(88)



专家建议	对爱发脾气人的忠告	(88)
非常测试	测测你的生气指数	(89)
生活哲理	谨记钉子的故事	(90)
相关链接	息怒良方:坐下来	(90)
第 23 妙招	疏解精神压力,提高记忆力	(91)
压力研究	压力削减记忆力	(91)
放松操练	静坐和养神放松操	(91)
小小测试	自我压力小测验	(91)
相关研究	紧张和压力影响青春期脑发育	(92)
相关调查	心理压力大容易患上老年痴呆症	(92)
第 24 妙招	消除大脑疲劳高招多	(93)
苦味消疲	苦味食品可消除大脑疲劳	(93)
低糖致疲	低血糖与脑疲劳	(93)
体操练习	提高自己智力活动的效率	(94)
放松训练	镇静放松操	(95)
小小测试	测测你的大脑疲劳度	(95)

第三部分 休闲养脑

第 25 妙招	聪明编编编	(97)
温馨案例	心灵手巧的女孩	(97)
编织透视	编织出来的灵气	(97)
现操现练	流行“毛毛”DIY	(98)
相关链接	寻找手工编织的历史	(99)
第 26 妙招	观花健脑法	(100)
用心良苦	花儿为你带来好心情	(100)
温馨小家	装扮你的“花园式”居室	(101)
贴心提醒	五类鲜花不宜摆	(102)
花颜配色	常见花卉颜色色彩对人的影响	(102)
相关链接	瓶插花的保鲜方法	(103)
第 27 妙招	卡通,让你的大脑越简单越聪明	(104)
案例回放	在简单中获取聪明	(104)
新说卡通	小小卡通功效多	(104)
非常测试	你容易被什么漫画所吸引	(105)



巧手工作坊	动手做只卡通小白兔	(107)
第 28 妙招	游山玩水也健脑	(108)
旅游益智	喜欢旅游的大脑	(108)
防患未然	旅游必备小知识:受伤后的快速自救	(108)
相关链接	解除“旅游疲劳症”的策略	(109)
贴心提醒	选择旅游穿的鞋	(110)
第 29 妙招	侃出好脑瓜	(111)
侃侃生活	爱聊天的亚荣	(111)
侃侃物语	聊天增强记忆	(111)
侃侃有术	聊天也要有技巧	(112)
温馨提示	好的人际关系,是聊天的保证	(112)
非常测试	你会与人相处吗	(113)
第 30 妙招	音乐——激活大脑反应功能的最佳途径	(116)
音乐效应	从“莫扎特效应”谈起	(116)
点击音乐	美妙的音乐	(116)
不妨一试	音乐的妙用	(117)
相关研究	美国科学家破解“莫扎特效应”的奥秘	(118)
相关链接	实施音乐教育	(118)
第 31 妙招	突破思维定势	(119)
智乐融融	机灵鬼,转转转	(119)
游艺课堂	智力游艺——完全“流脑”训练	(119)
特别介绍	智力游艺任你选	(120)
第 32 妙招	电脑游戏健脑法	(123)
最新研究	电脑游戏——提高你的注意力	(123)
健脑 DIY	益智游戏多多	(123)
他山之石	莫视游戏如虎狼	(124)
相关链接	电脑游戏上瘾的本质	(125)
第 33 妙招	闲看影视来健脑	(127)
全新视角	看电视与读书	(127)
学看电视	学娱两不误	(128)
温馨提示	看电视应注意什么	(128)
课堂议论	电视帮助我们拓宽视野	(129)
榜样人物	我这样看电视	(130)
现身说视	电视,你是我亲密的朋友	(131)



第四部分 运动激活

第 34 妙招	蹦蹦跳跳中变聪明的跳绳健脑法	(133)
生活事例	跳绳,运动休闲的最佳选择	(133)
大话跳绳	快捷方便的健脑术	(133)
安全警报	安全跳绳需注意	(134)
科学规范	正确跳绳方法之推荐	(134)
相关链接	跳绳,让你健美并聪明	(135)
第 35 妙招	越游大脑越聪明	(136)
游泳有益	游泳益处多	(136)
相关介绍	几种易学的游泳方式	(136)
温馨提示	安全游泳应注意	(137)
贴心提醒	游泳中紧急情况的处理	(138)
温情补充	不会游泳者的选择——水中行走	(139)
第 36 妙招	越走越聪明	(140)
脚步匆匆	脚——人体的第二心脏	(140)
步行有方	走出健康来	(140)
换个花样	多姿步行方式	(141)
非常测试	制定合理步行计划	(142)
相关链接	运动也要注意	(143)
第 37 妙招	倒立健脑法	(144)
倒立新说	倒立 5 分钟相当于睡眠 2 小时	(144)
训练出击	最基本的倒立健身做法	(144)
温馨提示	做倒立时应注意的事项	(145)
他山之石	日本的倒立健身	(145)
第 38 妙招	练习瑜伽开发大脑	(147)
现身说操	选择瑜伽	(147)
瑜伽课堂	瑜伽练习原理	(147)
训练出击	早晚瑜伽操	(148)
众说纷纭	练习瑜伽的好处	(150)
相关链接	瑜伽的主要体系	(150)
第 39 妙招	正确的姿势可健脑	(151)
有益坐姿	正确的坐姿有益记忆	(151)
卧思增智	卧思发挥思维的潜力	(151)



相关研究	解难题绝招——躺下思考	(152)
第 40 妙招	在跑道上拓展智慧	(153)
慢跑新知	勤给“耗氧大户”供氧	(153)
健脑 DIY	简单跑步学问大	(153)
不妨一换	变换单调的跑步	(154)
相关链接	锻炼有助大脑供血	(155)
第 41 妙招	跑跑跳跳练思维	(156)
边练边想	体育锻炼促思维	(156)
温馨提示	体育锻炼有讲究	(157)
他山之石	运动健身:保持大脑健康,防止记忆力衰退	(158)

第五部分 学习强化

第 42 妙招	赶走瞌睡虫,大脑更聪明	(159)
精彩案例	春天为何容易困	(160)
案例解析	揭开“春困”的秘密	(160)
实践经验	赶走“瞌睡虫”的妙招	(160)
相关链接	大脑里的“闹钟”	(162)
第 43 妙招	训练观察力来加强脑力	(163)
名人故事	3 个作家比赛观察力	(163)
观察课堂	什么是观察	(163)
训练出击	观察力的训练	(164)
小小测试	有关观察力的小测试	(164)
第 44 妙招	要激发创造力,进行想像训练吧	(165)
想象课堂	什么是想像	(165)
开启想像	想像可以催生创新方法	(165)
想像故事	想像力是可以培养的	(166)
想像研究	想像训练有助于创造力的培养	(167)
自由联想	大脑更具创造力	(168)
想像有术	培养想像力的方式	(168)
想像病毒	妨碍创造力的五大敌人	(169)
第 45 妙招	提高考场水平发挥的健脑操	(170)
三分三节	考前镇静操	(170)
自律训练	谨防考场上发懵健脑术	(171)