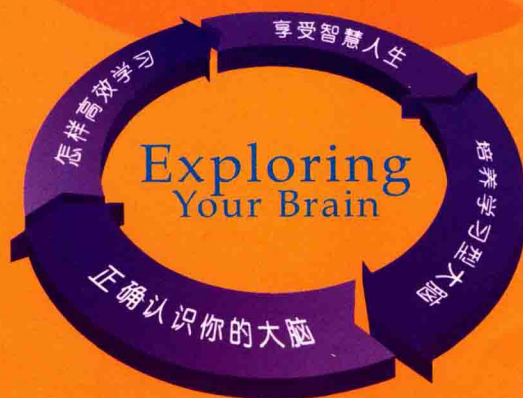


正确认识你的大脑，才能高效学习，享受智慧人生

Exploring Your Brain

全脑与学习

如何培养孩子学习型大脑



[中国台湾] 王秀园（脑神经训练师）/著

天津社会科学院出版社

全脑与学习

如何培养孩子学习型大脑

[中国台湾] 王秀园（脑神经训练师）/著

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全脑与学习：如何培养孩子学习型大脑 / 王秀园著.
—天津：天津社会科学院出版社，2012.5

ISBN 978-7-80688-783-7

I . ①全… II . ①王… III . ①少年儿童—智力开发
IV . ① G421

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2012) 第071092 号

天津市版权局著作权登记号 02-2008-119

出版发行：天津社会科学院出版社

出版人：项新

地址：天津市南开区迎水道 7 号

邮编：300191

电话 / 传真：(022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱：tssap@public.tpt.tj.cn

印刷：北京领先印刷有限公司

开本：145 × 210 毫米 1/32

印张：6

字数：200千字

版次：2012 年5 月第 1 版 2012 年5 月第 1 次印刷

定价：25.00元



版权所有 翻印必究

目 录

前 言	1
-----------	---

启功篇 全脑探险列车出发

Chapter 1 脑大即聪明?	8
还没有科技的年代 / 9	
进入科学的年代 / 10	
人类的聪慧 / 11	
Chapter 2 头脑壮壮	14
脑内的万里长城 / 15	
芝麻开门 / 17	
爱惜脑内的万里长城 / 18	
Chapter 3 食物与学习效率	20
食物,也会影响学习效率 / 21	

情绪篇 神经丛林大探险

Chapter 4 全脑潜能开发	26
左脑与右脑的迷思 / 27	
探索脑内丛林 / 28	
左脑、右脑的对话 / 30	
脑子开发了多少 / 32	
测量出脑子的开发度 / 33	
Chapter 5 学习像海绵	36
脑子像筛子 / 38	
学习时的挑战 / 41	
新科技时代的隐忧 / 42	
Chapter 6 语言实验	44
爱从那里来 / 45	
情绪发展的黄金期 / 46	
Chapter 7 爱情恒久远	49
恒久不变的爱情 / 50	
人类爱情的演化史 / 50	
三百五十万年前的爱情 / 51	

一百万年前的爱情 / 52	
爱情也有保鲜期 / 53	
完美的设计 / 55	
Chapter 8 最有影响力的污染源	58
脑子里的理性和感性 / 59	
影像对脑子的影响 / 61	
脆弱易受影响的脑子 / 62	
Chapter 9 三岁定终身	64
三岁定终身 / 65	
人生学习的钻石期 / 66	
脑内的删除、改建 / 67	
改建大脑的蓝图 / 68	
脑内的讯息快递 / 69	
Chapter 10 音乐与学习	72
天籁与脑内的欢乐回路 / 73	
音乐与学习 / 74	
Chapter 11 爸爸买给你	78
脑内的欢乐中心 / 79	
感官刺激和心灵富足 / 80	

记忆篇 脑内迷宫寻宝

Chapter 12 记忆的交响乐 84

藏在嗅觉里的记忆 / 85

前世今生 / 87

不可靠的目击证人 / 88

Chapter 13 奇思幻想的脑子 89

瞎掰鬼扯、无中生有 / 90

催眠与假性记忆 / 91

Chapter 14 记住并不困难 94

超强记忆库 / 95

有意义才记得住 / 96

情感与记忆 / 98

Chapter 15 储存记忆的抽屉 100

选择性记忆 / 101

无限容量的长期记忆 / 102

Chapter 16 快速记忆法 104

小器又健忘的立即记忆 / 105

留住珍贵的痕迹 / 106

善用脑子的运作原理 / 108

Chapter 17 拯救记忆 109

压力,是记忆的隐形杀手 / 110

让运动重建记忆 / 112

Chapter 18 睡得饱,精神好 113

睡眠的功能 / 114

晚安曲后的迪斯尼乐园 / 116

睡眠和学习 / 117

Chapter 19 多头马车 122

男生、女生的情绪世界 / 123

生命里的体谅 / 124

三头六臂和多头马车 / 125

休息为了走更长远的路 / 126

语言篇 人类进化桃花源

Chapter 20 懒得说话的小子 130

早熟的维尼基区域 / 131

Baby Signs / 133

Chapter 21	学习语言的敏感期	135
	黄金学习期 / 135	
	语言敏感期 / 137	
	学习母语外的语言 / 139	
Chapter 22	大家一起学美语	141
	从最基础用心 / 142	
	词汇和学好美语 / 144	
Chapter 23	小脑与学习	147
	劳苦功高的小脑 / 148	
	小脑与学习 / 150	
Chapter 24	我跟你交换条件	153
	生存至上的脑子 / 154	
	脑内的学习机制 / 156	
	礼义廉耻是后天培育的产物 / 157	
Chapter 25	溺爱下的产物	159
	“成为人上人”自我检视表 / 159	
	哪种人最暴力 / 162	
	骄纵自我的人最暴力 / 163	
	基因与人格的形成 / 164	

Chapter 26 教养的污染源 166

教养的污染源 / 167

孩子教养的源头 / 168

Chapter 27 生活即教室 171

年轻父母的彷徨 / 172

生活即教室 / 173

后 记 Wider Than the Sky

前言

山里的恶龙

传说在重重山峦里，住着会喷火的恶龙，它生气时会阵阵呼啸、发出热腾腾的风，刮得鲜嫩饱满的作物，马上垂头枯萎。淳良的村民，只得忍受作物损失，坐困愁城。没有人质疑恶龙传说的真实性，也没有人有勇气一探究竟，故事就这样世代地传诵下来。

直到有一年，有群热血沸腾的年轻人，决定终结由恶龙情绪来主宰决定的苦难日子。

年轻人们翻山越岭，透过扑天盖地的飞砂望去，朦胧中出现了漆黑如墨、雄伟矗立、狰狞待发的恶龙。漫天狂舞的砂渐渐停息，淡淡阳光趁着空档悄悄洒落，盘踞如山的恶龙也清晰现出原貌。

他们睁着不可置信的眼睛看着眼前这一片斑驳鬼奇、苍老,被风砂岁月蚀镂出千眼百洞、姿态奇砾、漆黑如墨的石林。风微微吹来,穿梭回旋在石岩、洞隙间,发出呜咽如箫的声音,他们村落里世代流传作威作福的恶龙,原来是片挺立在天地间,经过千万年岁月风霜而残留下来的岩石骸骨。

事实与幻想之间

人类有个异于其它动物、会奇思妄想的脑子,当事实、知识与认知之间有了差距,就会自创奇思幻想来填补中间的缝隙,使整个思绪、说法可以合情合理,或有足够的说服力,劝服自己、安慰自己、催眠自己,让自己所生存的世界在狂乱中,能制造出令人安心的秩序。

于是,当自己的知识、智能、能力遇到了无法触摸、理解的人、事、物时,“未知”彷彿一大片未开垦的肥沃土地,撒下一大把奇思妄想的种子,只需外在环境稍稍煽动、误导,马上遍地开出奇幻之花,结出奇形怪状的迷思之果。

所以,像山中恶龙这类穿凿附会、以讹传讹的迷思,从古至今源源不断。我们尽管活在现代科技飞跃的 21 世纪,可是某些误导、错误的迷思,却足以使我们的行为、决策轰隆隆地倒退到民智未开的远古。

脑子的迷思

脑,是我们人体内最神奇奥秘、最浩瀚无垠、无法轻易了解的器官。

它深深地、安安稳稳地躲在硬硬的头壳下,默默运行着。它每一个感觉不到的脉动,每一个看不见的讯息传递,都稳当操纵着人们的所思所想,也影响着外在彰显的行为举止。

可惜脑子是那么的深奥难解、浩瀚无垠,人们无法轻易了解,导致事实、知识与理解间拉距着无法立即衔接上的鸿沟,以讹传讹的迷思无所不在地渗透我们生活,比正确知识更根深蒂固主导着人们的生活,误导决策的判断。就像错置轨迹的火车,朝着错误的方向前进。

过去的二十几年,因为科技的研究发展,最先进的正子扫描 (PET scan)、计算机断层扫描 (CT scan)、核磁共振造影

(MRI)、功能性磁共振造影(FMRI)、单光子断层扫描(SPECT),让投入脑神经科学研究人员终于能更深入、准确地透视脑内结构,可以窥视正常脑子在运作时的微妙变化。同时,药物使用的研发和发达,不同的药物在脑内不同部位所发挥的功效,影响外在表征的行为,都可以帮助科学家对脑内化学传导物质的功能作用,有着更深入缜密的了解。

破解脑内迷思

人类的脑子复杂、浩瀚远胜过遥远神秘的银河系,借最新科技,还有长久以来全世界脑神经科学研究人员的努力不懈,我们终于能一点一滴揭开脑子神秘的面纱,就像那群热血沸腾的年轻人,终于认清山中恶龙的真实面貌。错误的迷思,也像飞翔在空中的肥皂泡泡,一个个幻灭。

很可惜,这些迷思的破解,知识的流传,还只是停留在专业研究人员的小圈圈里,一般社会大众还依然相信那些以讹传讹的脑内迷思,无知地让这些错误的讯息牵着自己的鼻子走。

因此本书有个小小的心愿,期待关心自己、爱家人、孩子、朋友的你,愿意搭上这班脑内探险的列车,多亲近、了解主宰我们所思、所想、所存的脑子,一一戳破奇思妄想的脑内迷思,让我们用更正确的观念、态度,来对生活里的重重挑战。

呜——呜——汽笛催促脑内探险列车起动,请快上车,让我们一起经历这趟知性之旅。

启动篇

全脑探险列车出发

脑内的探险列车向目的地缓缓驶近，
眼前，好像是科幻片里的画面，
视线所及，微血管密密织成的天罗地网，
铺天盖地；
各式各样的运输车、输送带，忙碌穿梭，
扣好你的安全带，
现在我们就出发啰！

