

堤芳郎／著 ■ 蕭京凌／譯

# 指尖・頭腦體操

簡單的手指活動，  
培養觀察力、想像力，  
提昇內心的創造力。



版權所有



不准翻印

售價90元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

# 指尖·頭腦體操

原著者：堤芳郎

翻譯者：蕭京凌

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一  
八三四六〇三三

傳真：(〇二) 八三三二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五〇一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：太一彩色印刷有限公司

臺北市重慶北路三段二二三巷十四號

法律顧問：劉鈞男律師

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

中華民國七十八年十月出版

▲經銷處：全省各大書局

簡單的手指活動，  
培養觀察力、想像力，  
提昇內心的創造力。

# 指尖 · 頭腦體操

蕭京凌 / 譯

大展出版社印行





## 序

三年前得過諾貝爾醫學、生理學獎的露傑·史貝利博士，實驗分析出人類的腦分成左右兩部份，而且所負責的機能不一樣。左腦主理，重視理論、分析思考之能力，右腦主情，掌管情感、想像力之展現，然後二者相互平衡連繫，即產生了人類各種的能力。任何一部份若有欠缺，機能就無法充分的顯現。

現在的社會進步迅速，日新月異，電腦的身價更是水漲船高，但它所能掌管的部份，也僅限於左腦的機能。然因電腦取代了大部份理論、分析方面的工作，使得習慣於左腦運用的人類，面臨失業的危機，或淪為被電腦所控制的角色，所以我們得儘快尋出一條求生之道，免於被這社會淘汰。

在日常生活、工作中，就必需磨練培養自己的觀察力、想像力，

提昇內心的創造力。本書就是要介紹一種不同於過去的「指尖·頭腦體操」，這些都是作者曾經實踐過，而且有很多人驗證後的結果，做法非常簡單，即是把手指充分的活動，使整個腦筋能夠靈活的運用。

在這競爭激烈的電腦化時代，人類實際運用左腦右腦的比例是90：10，如果藉着手指頭的運動，能夠增加左腦的靈活性，豐富個人的靈敏，然後一點一點來刺激右腦，培養電腦所無法達到的直觀力，經過這些訓練，一定能增加自己各方面的能力，在社會上的脚步也必定能夠站得更穩，跨越得更快。

東方人頭腦通常很靈敏，因為每天吃飯皆使用筷子，就是手指運動訓練的最好方法。還有，過去孩子經常玩的遊戲，像丟沙包、樂樂球，都必需運用到手，但這些遊戲玩的人已日漸減少。還有算盤的使用，不僅是手指運動的機會，更有提高頭腦靈活運用、增進創造力、直覺力的功能，可惜的是電子計算機已經取代了大部份的算盤。

最重要的一點是，父母親應經常帶着孩子活動手指，使頭腦靈活

、注意力集中，以便推動第六感，使自己超越他人，開創一番新的局面。

手指與頭腦之間的關係密切，這已經過科學上的驗證，甚至有人說手是外部的頭腦，所以頭腦要好，就必需時常活動手指。

本書是作者經過長期研究，把實踐過的「指尖·頭腦體操」系統化，第一次公開發表，它的特徵是為了鍛鍊手指。

希望讀者能夠很輕鬆愉快的來學習「指尖·頭腦體操」，並且達到完善的效果。

# 目 錄

序言·····	三
第一章 手、手指間和頭腦是平等的	
● 手掌宛如大腦·····	一四
● 手創造了人類的歷史·····	一六
● 腦力愈用愈發達·····	二〇
● 腦和手指的關係·····	二五
● 右腦和左腦的機能·····	二九
● 鋼琴家的頭腦不易老化·····	三五
● 能使雙手靈巧的「簡單體操」·····	三九



● 冥想、自律訓練與指尖瞑想法…………… 四三

● 具有驚人效果的指尖瞑想法…………… 四五

## 第二章 實踐篇 指尖頭腦體操

1 準備運動…………… 五二

2 指尖基本體操…………… 六五

3 指尖中級體操…………… 七九

4 指尖上級體操…………… 九一

5 指尖瞑想法…………… 一一一

## 第三章 頭腦體操的方法

1 記憶力…………… 播音員・圖書館管理員・舞台藝人…………… 一二六

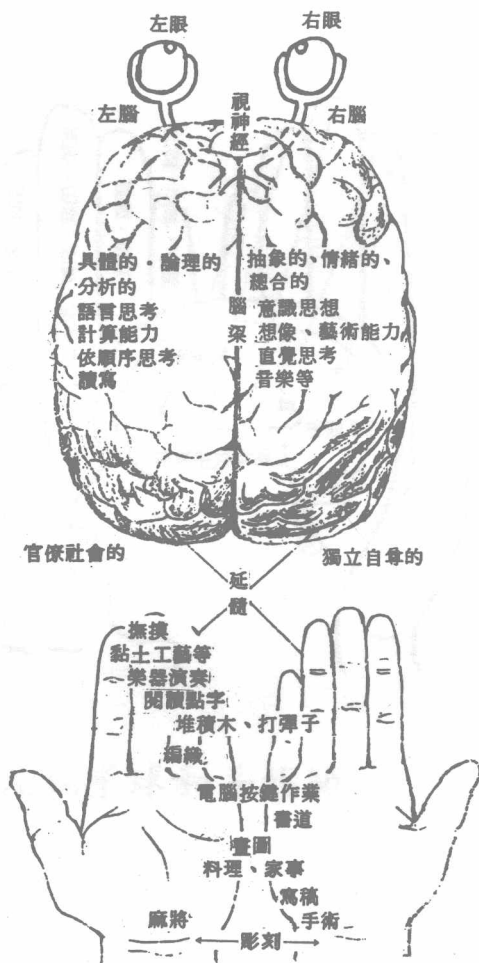
2	創造力……設計家·作家·漫畫家……	一二七
3	計算力……財務人員·會計師·企劃人員……	一二八
4	集中力……校對者·翻譯人員·速記員·運動選手……	一二九
5	統御力……管理員·教師·教練·政治家……	一三〇
6	雄辯力……推銷員·服務業者·評論家……	一三一
7	適應力……撰稿者·時裝模特兒·冒險家·探險家·旅行家……	一三二
8	思考力……棋士·企業顧問·研究家·發明家·學者……	一三三
9	決斷力……經營者·決策者·企業顧問……	一三四
10	音感力……鋼琴調音師·作曲家·編曲家·音樂家……	一三五
11	注意力……導演·醫師·工程現場監工……	一三六
12	寫作能力……小說家·編劇家·新聞(雜誌)記者……	一三七
13	忍耐力……薪水階級人員·製圖員·保姆……	一三八
14	洞察力……警官·占卜師·政治家……	一三九
15	說服力……評論家·不動產鑑定人·製作人……	一四〇

第四章 應用篇 指尖棒體操

16	表現力……作家·演員·音樂家……	一四一
17	理解力……教師·檢察官·看守監獄者……	一四二
18	行動力……導遊·傳記文學作家·偵探……	一四三
19	判斷力……護士·空中小姐·無線電通訊員……	一四四
20	觀察力……科學家·臨床檢查師·X光技術師……	一四五
21	企劃力……廣告代理業·業務主任·編輯·企劃人員……	一四六
22	嗜好力……廚師·營養師·飲食店經營者……	一四七
23	應變力……電視演員·採訪人員·喜劇演員……	一四八
24	想像力……童話作家·設計家·詩人……	一四九
25	破壞力……第二代的企業經營者·各組織的領導者 ·企劃人員……	一五〇
26	結合力……宗教家·心理輔導人員·心理治療人員……	一五一

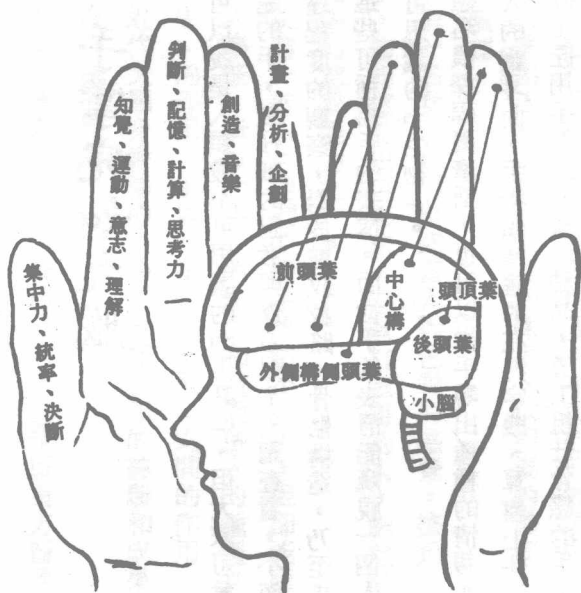
1 使用棒的運動·····	一五四
2 指尖棒的體操·····	一六三

# 指尖·頭腦體操





第一章 手、手指間和頭腦是平等的



左大腦半球和手指間

## 手掌宛如大腦

手可以說是人類最不可思議的「工具」，但大家可曾對自己平常無意中運用在各種用途的手，做仔細的思考與查看呢？所謂查看，不僅是對手相、顏色、軟硬、肌肉發達程度的觀察，對於皺紋紋路、骨骼構造，乃至手的每一種動作，皆可看出端倪，這些可稱爲手的表情。而從手的表情能窺視一個人的性格、生活，故手真是令人不可思議的「生物」。

我想名偵探福爾摩斯，也可以從手尋出種種的情報。經過訓練的手指可以彈出美妙感人的鋼琴曲，手指頭精確的在打字機、算盤上快速移動，也是另一種美的展現，另外工匠用手做出各種工藝品，勞工粗壯骨感的手，母親輕撫孩子溫暖的手，舞蹈家、歌星把心中的思想創意用手來表現，豐富各種動作的變化，在在使人感動。



手上各種纖細的表情，可以使人聯想到他的所作所爲，因人運用的差異，而造成種種表情的變化，其能力的發揮，可經由訓練擴展到無窮大。

高明的銀行員，能憑敏銳的感覺，在大把的鈔票中，分辨出真鈔、偽鈔，能幹有名的廚師能用手指品味出食物的味道、捕捉湯的濃度、魚肉的新鮮度、變化成味覺轉達給腦部。

蘇聯有一名女子專門研究盲人對色彩的感覺，據說有人甚至能用指尖去觸摸色彩的表面，即能感受出色彩來。喜歡打麻將的人，能夠很快地憑直覺發牌，這應該也算是指尖的感覺能力之一。

世界上有一些人，他們的雙手雖然不自由，但卻能應用身體上的其他器官，完成許多偉大事業，所以「手」的作用和我們個人的種種能力有關，我們的「腦」負責職掌「手」的作用，所以「手」和「腦」之間的作用，是有密切關聯的。本書主要是站在近代大腦身體學的立場，根據多年的經驗和成果，以「指尖·頭腦體操」爲主題，作具體的探討。

至於我另一本著作「指尖健康法」，也是以東方醫學爲基礎，特別注重指尖動