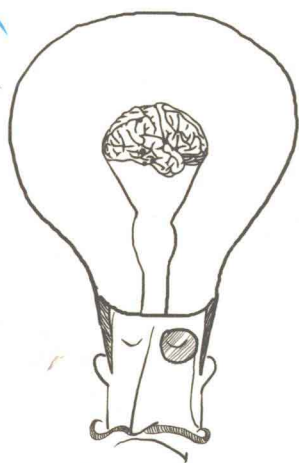


脑力活化术

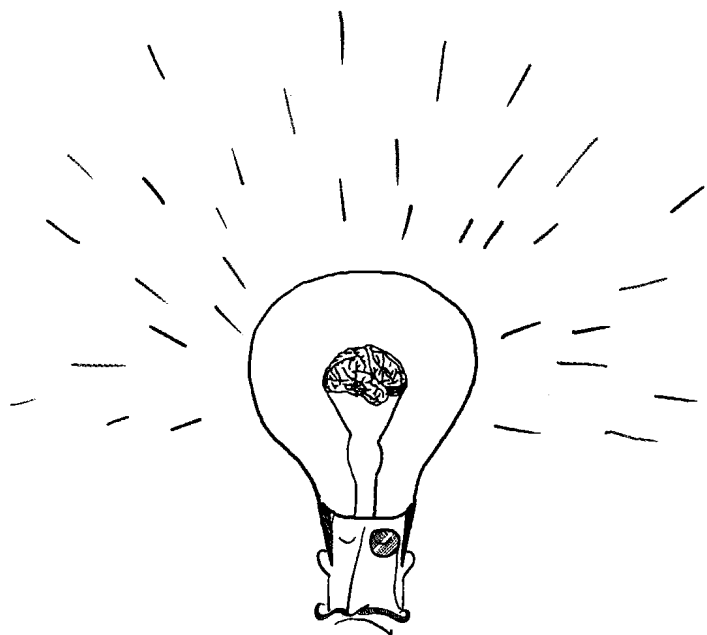
活化大脑的50个新习惯



自分の頭で考える

本书在日本出版两周后即荣登日本亚马逊畅销书排行榜，一位读者为本书编写了右边这段“脑力活化口诀”，《朝日新闻》、《日经新闻》、《读卖新闻》、TBS电视台、NHK电视台等日本主流媒体都曾对此进行了报道：

脑部潜力无穷大，重在开发与活化，
失败经历要遗忘，突发奇想要记下，
陌生空间助创意，放空思维效果佳，
脑力开发好方法，日常习惯来活化！
来活化！！



脑力活化术

活化大脑的50个新习惯

[日] 外山滋比古 著 代国成 译

图书在版编目 (CIP) 数据

脑力活化术：活化大脑的 50 个新习惯 / (日) 外山
滋比古著；代国成译. — 北京：金城出版社，2011.7
ISBN 978-7-80251-683-0

I. ①脑… II. ①外… ②代… III. ①智力开发—通俗读物
IV. ① G421-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 125264 号

Thinking of finishing technique by Kaitanchekupie

Copyright © 2009 Kaitanchekupie

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Gold Wall Press

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Choomo Publishing House, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Choomo Publishing House, Inc.

through Eric Yang International Media (BeiJing) Co., ltd

脑力活化术：活化大脑的 50 个新习惯

出 版 人 王吉胜

作 者 (日) 外山滋比古

策 划 人 王喻飏

策划编辑 夏 青

责任编辑 张朴远

文字编辑 罗鑫宇

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 4

字 数 74 千字

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-683-0

定 价 26.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编：100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64200125

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

目录

序 章 “没用的事”可以锻炼脑 / 001

第1章 活脑新习惯：整理你的大脑

学会遗忘：将失败转为正面记忆 / 010

对抗遗忘：创建大脑的新思考回路 / 013

完成 80% 就暂停：维持工作意愿的秘诀 / 015

认识新朋友：紧张感带来全新可能 / 017

购买不常阅读的杂志：浮现新创意 / 019

一天画一张图：给予脑部新刺激 / 021

接受批评：忠言逆耳促进进步 / 023

积极与父母谈话：避免脑部功能衰退 / 025

坚持运动：轻松步行保持大脑健康 / 027

安排无行程的一天：在计划外集中精神 / 029

第2章 活脑减压术：让脑部压力成为零

提升工作力和记忆力 / 032

新信息的制胜效果 / 034

为专心工作而玩乐：培养注意力 / 036

重新调整时间感 / 038

让大脑为选择而喜悦 / 040

重设大脑记忆 / 042

信息交换让大脑充满活力 / 044

笔记习惯让大脑升级 / 046

利用睡眠保存记忆 / 048

紧张感带来大脑活力 / 050

交流让大脑更健康 / 053

养成立即决定的右脑习惯 / 055

第3章 活脑联想术：将失败转变为成功

珍惜突发奇想：将脑能量发挥到极致 / 058

思考意外的组合：想象练习提升右脑能力 / 060

倾听别人说话：加深大脑思考的深度 / 062

绕道而行：来自五感的新发现 / 065

体验日常生活中的设计：用创意激活大脑 / 067
交给别人做判断：被否决的才是好创意 / 069
想放弃时，就是机会：逆境让大脑创意绝佳 / 071
把握批评的机会：负面体验是创意宝库 / 073

第4章 活脑娱乐术：在假期吸收新信息

依照自己的时间看电视：积极行为活化脑部 / 076
欣赏表演：宽广的空间体验刺激右脑 / 078
再度练习学过的乐器：刺激脑部运动神经 / 080
接受客观评价：兴趣让大脑多样化 / 082
去高级餐厅用餐：又将带来新体验 / 084
盛装赴宴：打开大脑的感性开关 / 086
偶尔购买奢侈品：消除大脑压力及紧张感 / 088
前往美术馆：在新颖有趣的场所锻炼大脑 / 090
享受旅行：刺激大脑及疗愈心灵 / 092
养成阅读的习惯：活用书本，培养思考能力 / 094
善用数码相机：避免生活僵化 / 097
放慢步调：等待自然涌现的意愿 / 100
欣赏音乐：聆听方式决定受刺激的脑半球 / 102

第5章 活脑挑战术：让大脑正向发展

多多步行：使思绪变得顺畅的法宝 / 106

偶尔迷路：重新认知熟悉周边 / 108

时刻恋爱着：活化大脑细胞 / 111

成为受欢迎的人：认识男女大脑的差异 / 113

愉快减肥：认知饮食，保护大脑 / 115

上烹饪课：由食材开始联想 / 117

享受芳香：唤醒大脑记忆 / 119



序章

“没用的事” 可以锻炼脑

我除了作家的身份之外，每星期还在东京看诊两次，而且每星期大概有一次全国巡回演讲。每当有人知道我“作家兼医学博士”的头衔时，总会惊讶地说：“您应该很忙吧？”或问道：“您这么善于运用时间，在时间管理上有什么秘诀呢？”类似如此，将我视为一位非常讲求效率的人。

其实站在我自己的角度来看，在作家与医学博士两种身份之间，我可是游刃有余，并且过着充实的生活，但“世俗社会”好像并不这么认为。“世俗社会”满脑子所想的似乎只有追求效率这件事，并让效率与利益在价值判断的排行榜上名列前茅。

试问翻开这本书的你，是否过着以下所述的生活呢？

- 认为买车是一种浪费。
- 认为与上司喝酒是浪费时间。
- 假日活动是打扫居家及洗衣服。
- 讨厌浪费金钱，储蓄的欲望很高。
- 数码相机没用到坏绝不买新的。

如果你符合上述所有描述，那么你一定过着脚踏实地的俭朴生活吧！以现代流行语形容，过这种生活的人被称为“最低消费族”（Minimum life）。他们基于“是否浪费金钱”的观点判断所有事物，并试着在不会浪费金钱的事物中，找出能在最低消费范围内取得所需的部分。

具有这种“最低消费族”倾向的以年轻人居多。他们在以效率为优先的社会中成长，因此总会以“会不会浪费”作为判断标准。

但是从脑部科学的观点来说，过着最低消费生活的人，其脑部可能更早开始老化。这是因为此种生活对脑部的刺激减少，使得脑部无法产生新回路，无法活化。

或许有人会说：“我早已经利用各种电玩游戏来活化脑部。”但这其实是误解了活化脑部的意思。因为只靠持续玩相同的电玩游戏，根本无法活化脑部。

事实上，医学并未为“活化”这个词下定义。有人将脑部的处理速度视为活化的标准，也有人认为不断涌现灵感的状态就是活化。但若从脑部科学的观点来看，活化其实具有两种意义：一种是增加神经细胞；另外一种增加神经细胞之间的网络联结。

脑里约有 140 亿个神经细胞。神经细胞的总数会在 20 岁左右达到高峰，然后渐渐减少。最近的研究发现，有的情况下神经细胞也会在 20 岁以后增加，不过从脑神经细胞整体来看，增加的比例只有几个百分点而已。



到 20 世纪末为止，一般都认为成人脑部的神经细胞不会增加，只会减少，因此即使只增加几个百分点，仍然是划时代的发现，且让人类对未来抱有更大希望。

神经细胞会借由与其他神经细胞建立网络以进行学习及记忆，因此脑里会建立无数的网络。但神经细胞之间如何建立网络呢？由于每个神经细胞都有许多天线状分支（树突）从细胞本体向外延伸，树突与其他神经细胞联结，形成网络。此外，细胞还伸出一条电线般的长轴突，轴突的功能是将细胞输出的信息传达至末梢。

复杂联结的神经网络，其作用是交换神经细胞间的信息。这网络有时担负如同计算机硬盘内存的任务，有时像从发电厂输出电力般将命令传达给手脚肌肉。

一般来说，人只要累积的经验越丰富，就越能精准地判断，但其实这就是每一项记忆形成网络所产生的现象。

就活化脑部的意义来说，与其实际增加神经细胞，不如建立神经细胞间的网络更为实用。虽然神经细胞数量会在 20 岁到达高峰后逐渐减少，但借由维持网络的功能，就能使脑部功能随着年纪增长而强化。

脑部具有越多网络，所谓的创意与发散性联想的能力就越能提升。因此只要在年轻时努力建立更多脑部网络，即使网络随着年龄增长而减少，也可以用预备的网络代替。

这一点还可以证明近年来关于智能高的人较不容易患上失智症的说法。智能高的人就是指保有许多神经网络的人。

想要保持这种网络，就必须对脑部进行刺激。但这并不是胡乱地刺激就可以达成。事实上，有的观点认为脑部一直都在由日常每一项行动进行活化。但是这种活化的强度相同，内容也相同，因此无法形成足以建立新网络的刺激。

进行脑部活化，最重要的就是“新的刺激”，这是众多脑科学研究者的一致结论。缺乏刺激的日常生活、漫无目标地反复做相同的事的生活，会导致脑部衰退。

脑内网络会借由新的刺激而增加。脑部是一种只要接受越多刺激、越常使用就会越发达的器官。因此如果要建立可以活化脑部的环境，需要一辈子持续每天给予脑部新的刺激，才真正有效。

但人类是具有惯性的。因此不管你多留心提醒自己要活化脑部，然而却只是持续接受相同的刺激，渐渐你就会习惯。而且你可能没想到，你的日常生活都是在重复做相同的事。即使原本打算做和平常不一样的事，但后来回想起来，你会发现那几乎是相同事情的不断反复。

对脑部来说也是一样，利用已经完成的网络反复进行相同的事比较轻松。可是一旦反复做这些轻松的事，脑部的功能就会逐渐降低。因此重点在于要由你的行动去大幅改变脑部。

只要你今天走和平常不一样的道路，脑部也会开出一条新路。当你留意到这一点，原本那部分未被用到的脑就会开始得以利用。因此我们必须一辈子不断地刺激脑部。只要做到这一点，无论年纪多大，脑部都不会衰退，而且还能持续变化。人类的脑原本就



是靠着追求这样的刺激，才能不断变化并演化到现在。

然而在不知不觉中，我们所处的社会已经变成以追求效率为最优先的社会了。反复做相同的事，找出能最早完成的方法，这就是最有效率的作业方式。人类现在的思考都变成这样了！

“真麻烦、很辛苦、现在已经来不及”——只要做会儿让你有这些感觉的事，就能为大脑带来刺激。换句话说，这样就能达成脑部活化。

“我没办法让自己做那些没用的事！”这里所说的“没用的事”，正是能活化脑部的事。即使是在以效率为优先的职场，做“没用的事”也能活化脑部，同时会带来好成果的回馈。

这是审视你的日常生活的好机会。参照下面的句子，检查一下自己目前的行为吧！

- 经常使用互联网。
- 即使在家里，手机也不离身。
- 记得住家附近的贩卖机设置处。
- 没有习惯就诊的熟识医师，但都去特定的便利商店。
- 会因为 DVD 的包装很难打开而感到焦躁。

符合上述这些描述的人，就是想追求轻松的人。你的脑部追求“最低消费”，所以开始老化了。只就脑部来说，所谓老化不外乎是“失去接受新挑战的意愿”。

想要有效活化脑部，务必做一些不是日常生活中“不做不行”的事。没错，就是做“没用的事”。因为只有这些“没用的事”才能刺激大脑，引导大脑走向成功。

饮水、吃饭这些行为并非受到谁的命令才做，这是人类出自追求生存的本能。但“没用的事”在无意识之下却做不到。

举例来说，你可以尝试在日常生活中不带手机出门。只是这样一件与平时不同的小事，就会迫使你做一些和平时不同的事，同时也会成为创造新体验的契机。你也许会开始使用公用电话；如果与人有约，也会事先约定详细的时间、地点，以免无法联络；你甚至因为没有戴手表的习惯而无法知道时间……怎么样？是不是只要将原来日常生活中理所当然的事稍微做一些改变，就会成为刺激的生活了呢？

其他还有什么“没用的事”呢？有些事在公司看来是完全没有效率的事，但就脑科学来说却非常有效率。比如，午睡。午睡可以降低血压，有助于预防各种生活习惯病。午睡有助于长寿，也能让大脑在短暂的休息后高效运转。而午睡的注意事项，是要在下午3点以前结束，且睡眠时间控制在30分钟内。

可是在公司里，大多只重视整体效率，不会考虑个人效率。但就像午睡一样，在公司内不能做的事，应该随着身体的要求去做。大家都有“效率会创造利益”的错误观念。但往往在所谓的浪费时间的“没用的事”中，隐藏着创意和出人意料的新方法，能够活化脑部，提高思考力。



第1章

**活脑新习惯：
整理你的大脑**

学会遗忘：将失败转为正面记忆

在漫长的人生中，任何人都曾经在工作或人际关系上遭遇过失败。此刻非常重要的一点，就是要将这次失败的经验运用到下一阶段。

但在此，还有另外一项重要的关键也可以让你在人生中成功，就是要遗忘失败。

我在医院见识过各种患者，其中有些人让我觉得极不可思议——为什么一直那么担心自己的身体状况呢？其实不只对身体疾病担忧的人而已，在职场中也有这样的人，一直在意过去的失败，以致很难迈向新的事物。

请看看成功的实业家。所谓成功的人，看起来似乎是一切都顺利，但事实上只要回顾他们的前半生，就知道他们是一群经历过多次失败的人，不过他们并没有因为失败而失意颓丧。或许是因为这些人有坚强的意志，但我认为也有部分原因在于他们拥有很强的“健忘力”。

所谓健忘力，也就是努力让自己忘记不愉快的事并避免想起的