

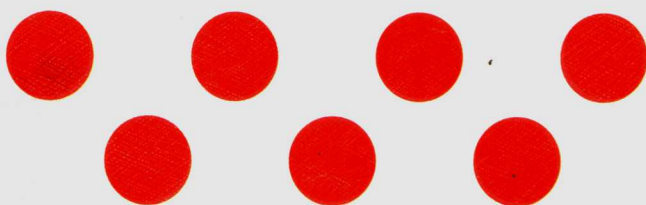
一部实用而权威的脑力开发与训练手册

7 杰出大脑的 种能力

人类最伟大的发现之一，就是对大脑无限潜能的认识。而人类在未来面临的最重要的问题，就是对大脑潜能的充分开发。

——爱因斯坦

[英]雅克琳·雷诺德 博士 著



**Train Your Brain for A
Fast-track Career**

中国大百科全书出版社

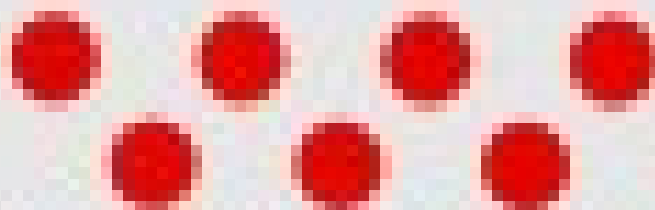
——精英商学院和企业的精英人才培养手册——

7 杰出大脑的 种能力

“杰出大脑”是那些在商业领域取得卓越成就的人，他们拥有非凡的智慧和能力，能够在激烈的竞争中脱颖而出，成为行业的领袖。他们不仅具备卓越的战略眼光和决策能力，还拥有强大的执行力和团队协作能力。他们善于发现机会，勇于创新，能够在逆境中保持冷静和坚韧。他们的人格魅力和领导力使他们能够吸引和激励团队成员，共同实现伟大的目标。他们的人生经历充满了挑战和机遇，他们的成功是智慧和努力的结晶。

—— 史蒂夫·乔布斯 ——

精英商学院 · 精英企业 · 精英人才



Train Your Brain for A Fast-track Career

THE 7 TYPES OF ABILITY

一部实用而权威的脑力开发与训练手册

7 杰出大脑的 种能力

[美]雅克琳·雷诺德 博士 著
杨吉春 房利娟 译

**Train Your Brain for A
Fast-track Career**
DR JACQUELINE RENAUD

中国大百科全书出版社

[京]图字: 01-2003-7522 号

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出大脑的 7 种能力 / (英) 雷诺德著; 杨吉春 房利娟译.
北京: 中国大百科全书出版社, 2004
ISBN 7-5000-6989-8

I. 杰… II. ①雷… ②杨… III. 智力开发 - 方法
IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 001956 号

策 划 人: 马汝军 包刚升

责任编辑: 马汝军

整体设计: 蒋宏工作室

杰出大脑的 7 种能力

雷诺德 著

杨吉春 房利娟 译

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码 100037 电话 010-68345015)

<http://www.ecph.com.cn>

新华书店经销

北京怀柔红螺福利印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 14.5 字数: 200 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-12000 册

ISBN 7-5000-6989-8/G · 687

定价: 21.80 元

前言 开发大脑的潜能

20 世纪最伟大的科学家爱因斯坦说过，人类最伟大的发现之一，是对大脑潜能的认识。事实上，人类的大脑是世界上最富有的宝藏，但许多人对此毫无知觉。

根据美国脑力开发与研究的调查，我们普通人对大脑开发和利用的比例，尚不足大脑潜能的 1%，这一结论一方面证明了人类在脑力方面惊人的浪费；另一方面也为我们展示了更美好的前景——仅仅利用 1% 的脑力，我们就赢得了令上帝也为之惊叹的成就；倘若每一个人把尚在酣睡的大脑潜能开发出来，我们会在学习能力、思考技巧、职业技能和个人发展上达到何种高度？

一般来说，我们所有的行为都受到大脑的控制。无论是读书写字、举手投足，还是与人交流、独自沉思，所有这些活动都受到大脑的支配。而只要我们恰当地利用大脑这个强大的工具，就能从容地胜任我们的职责，而不必再费尽周折，弄得筋疲力尽。充分地开发了大脑的潜能，再去应付自己的学习、工作与生活，我们就会不费吹灰之力。

所以，我们必须行动起来，开发和训练我们的大脑。当然，即使没有经过任何特殊的训练，我们的大脑就已经具有很强大的功能了——我们每天都在呼吸，每天都在消化食物，每天走路的时候都在不知不觉中先迈左脚再迈右脚——在做这些事情的时候，我们好像都是无意识的。你可以想象一下，如果有人要求你签自己的名字，你需要考虑吗？你会有一秒钟的犹豫吗？我们对此都已经习以为常，从来都没有想过在这一过程中大脑在起着什么样的作用。事实上，大脑比世界

任何一台电脑都要灵敏。即使是战败国际象棋世界冠军的“深蓝”在最本质的方面也根本无法跟人类的大脑相比。实际上，我们的大脑不需要任何按钮的控制，各种各样的奇妙想法就会自动浮现出来。

既然我们的大脑在不停地为我们服务，那为什么还需要再去开发和训练大脑呢？这里主要有两个原因：第一，我们现有的对大脑的开发和利用程度，与大脑潜能相比，简直微不足道；第二，随着个人年龄的增加和群体演进对路径的依赖，每一人群中的每一个人都容易形成大脑运转过程中的惰性，这种惰性会让人慢慢丧失与生俱来的伟大的创造力。而脑力开发与训练的目的正在于克服大脑的惰性，并开发大脑的无限潜能。

最先进的大脑科学家告诉我们，最有效的训练大脑的方法，应该是在大脑中引入新的机能，并让这种机能自动地进行工作，也就是说，要通过创造性的方式在大脑中导入大量的新的自动行为模式。《杰出大脑的7种能力》带给我们的正是这样一种新的方法和训练方式。

其实，每个人都能像优秀运动员训练自己的肌肉一样训练自己的大脑。沿着本书所指引的道路，你将会越来越清楚地感觉到脑力开发能给一个人带来的惊人的改变！

雅克琳·雷诺德 博士

目 录

前 言 开发大脑的潜能	1
第一章 脑力训练的基本原则	1
训练杰出大脑的三大铁律	2
关键性的 7 种能力	5
第二章 意志力：作出决定并坚持到底	9
意志力并非压制欲望	10
意志力是作出决定并坚持到底	11
测试你的意志力	15
提高意志力的有效训练	22
第三章 记忆力：从简单重复到联想记忆	43
“正在衰退”的记忆力	44
记忆力到底是什么	48
人是怎样记住东西的	49
记忆的三个基本过程	53
测试你的记忆力	56
提高记忆力的有效训练	60
第四章 解决力：解决问题的有效策略	83
生活就是解决问题	84
什么是“解决问题”	86

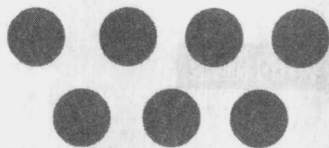
有效解决问题的四大步骤	90
第五章 自制力：有效控制自己的情绪	113
征服自我难于征服世界	114
自制力就是控制情绪	115
测试你的自制力	121
提高自制力的有效训练	124
第六章 承受力：有效缓解压力的能力	139
缓解压力已迫在眉睫	140
是什么引起了压力	142
测试你的压力	148
缓解压力的有效路径	152
第七章 创造力：摆脱传统思维的束缚	177
创造性地解决问题	178
摆脱传统思维的束缚	180
测试你的创造力	182
培养创造力的有效方法	184
第八章 青春力：保持年轻的心态与个性	199
青春活力和与时俱进	200
什么是真正的“青春活力”	201
测试你的“心理”年龄	204
保持青春力的六个关键	205

第一章 脑力训练的基本原则

人类最伟大的发现之一,就是对大脑无限潜能的认识。
而人类在未来面临的最重要的问题,就是对大脑潜能的充分开发。

——爱因斯坦

Train Your Brain for A Fast-track Caree



本书是一本训练指南，或者确切地说，是一本有关脑力开发与训练的工具书。只有通过使用才能够真正理解作者的真正意图。在整个训练过程中，记住随时带在身边，以便能够经常检查，不断提高自己。

当你开始读这本书之后，你会感觉到：一旦开始训练，每一天都是新的；每一天都会有新的任务，碰到新的问题，但都会得到令人满意的结果。

最理想的做法是用最适合你自己的方式记下以下内容：①你的行动计划；②你每天的任务；③你得到的结果。在随后的每一章中，我都会给出一个建议，给你一个完整的计划纲要，你可以依据它和自己的“测试”结果来制定自己的行动计划。

你的计划中还应该包括你训练所需要的时间，当然时间很可能是不固定的。制定训练计划和记录自己的这些实施计划的情况和结果都是需要时间的——至于需要多少时间则取决于你个人的情况。经过一段时间的训练，你也许还需要回过头来重新修改一下整个计划。但是，一旦制定好了计划，每天真正需要花费的时间也就不多了。尽管所费时间不多，但却要坚持下去——就像你每天都要安排时间刷牙一样。因此，在开始进行这个训练之前，你必须确定出在每天的某一个特定时刻静下心来做这个每日必修的“功课”。

训练杰出大脑的三大铁律

铁律一：保持身体的健康

毋庸置疑，不管进行何种形式的训练，不管学习什么，拥有健康的身体都是最重要的。

一般来说，纯粹的脑力训练不会像体力上的训练一样，给我们的

身体带来极大的消耗和压力。但是，从另外一个角度来看，有过心理治疗经历的人都知道，接受45分钟的心理治疗其实比走3个小时的路还要累。所以，当我们进行脑力训练时，同样要耗费大量的体力和能量。

为了拥有健康的身体，我们必须谨慎地寻求达到健康的养生之道。这就要求我们要时刻注意自己的饮食和睡眠方式，注意饮酒和抽烟不要过量等，以及诸如此类的事情。如果可能的话，本书的训练计划中还应包括有规律的体育运动，比如有氧健身操等。

铁律二：对训练充满渴望

在进行训练时，你必须从心底里想真正这样去做，你必须从心底里真正希望生活得更好，你必须明白自己不是在被迫去做这样一件事……你正确的心态应该是，从心底里希望看到生活美好的一面。

我们经常说，精诚所至，金石为开。想要获得某个东西，想要成功的渴望就是一种“精诚”，这种“精诚”所释放出来的巨大能量是难以想像的。因此，你必须动员自己，精心地重新塑造自己，让自己朝着自己希望的方向前进。

我们要进行测试的第一个问题，是和人的信念有关的。站在镜子前面，望着镜子里自己的眼睛，然后问自己：

“我真的渴望这样做吗？”

如果你的诚实回答是肯定的，你就可以继续下去。如果你的回答是“我不知道”，那么就应该先停下来，努力寻找这种欲望与渴求，因为人是可以主动让自己产生渴望的。具体做法如下：

1. 尽可能从多个方面考虑这件事情，将所有的可能性都考虑到。
2. 尝试做一做白日梦。你可以想像自己已经掌握了你所希望拥有的某种特殊机能。比如，你可以想像自己坐在办公室里，老板对你说：“我们必须得想出一个绝妙的主意来。”你感到大脑在高速地运转着，

然后立刻有了答案：“我认为……”

3. 你原认为有些东西只有在自己拥有了某种技能以后才可以开始尝试，这是不对的。如果想尝试，现在就开始吧！比如，你原来一直就想参加夜校，但是担心记忆力不好，那么现在就去试一试吧！仔细地考虑一下这个计划，看看参加夜校的要求是什么，然后立刻行动。

终会有一天，早晨你一觉醒来，突然间觉得自己充满了想要开始脑力训练的渴望！

铁律三：巩固训练的成果

训练其实是一个学习、模仿的过程。因此，训练所要遵循的所有规则，与学习和模仿所遵循的原则是一样的。其中，最重要的原则就是巩固原则。

所有的学习、模仿过程中始终都遵循某一个策略，而这个策略一般都是针对需要实现的目标而制定的。而训练的目标是在人的记忆中留下痕迹。一旦目标得以实现，这个痕迹就会不断加深，不断得以“巩固”。

事实上，在达到一个目标时，大脑会自动分泌出某种化学物质。这些化学物质会让人产生快乐的感觉，同时也直接作用于人的大脑细胞，使大脑细胞记录下它们刚刚经历过的活动。这种“奖励”，几乎是在大脑接收到目标已经达到这个信息的同时产生的。如果此时有人给予一些额外的满足感——几句鼓励或者称赞的话，那么大脑内就会释放出大量的化学物质，脑细胞中留存的痕迹就会更加明显，更加深刻。

比如，在当今体育运动中，一个团队的教练本身就是一个有着丰富经验的“巩固者”：他懂得如何表达自己的赞美，在队员们中间维持一种相互尊敬、相互学习的融洽气氛。你可以想像一下这样的情景：在足球场上，有一个队员刚刚将球射进球门，他立刻就被自己的队友们包围起来，他们相互拥抱，把他抬起来高声欢呼。教练还知道，在自

己的团队战绩出现下滑倾向时怎样激励他们，知道怎样给运动员们注入新的力量和活力……

所以，你必须成为自己最好的教练，一个人运用正确的方法——“奖励”——来巩固训练的成果。首先，最重要的奖励应该是对自己的赞美。不要吝啬对自己说：“干得好！我成功了。我真是与众不同！”其次，如果可能的话，你最好要能够赢得自己最亲密的人的赞美或欣赏。最后，一定不要忘了给自己一些物质奖励，比如给自己买点喜欢的东西，去看一场自己一直喜欢看的表演等等。这样的物质奖励不是为了表明别的什么，而是标志着你取得了一项重要的成功。正如快感会从生物角度加强在大脑细胞中的印记一样，你买给自己的东西和奖励自己观赏的表演会进一步深化你的成功意象。

关键性的 7 种能力

任何人只要诚实地看看自己，评价一下自己，就会不得不承认：自己在许多方面存在大量的缺点！我们都会下意识地安慰自己说：“以后会慢慢好起来的。”因为对大多数人来说，任何事情都有改善的余地：我们的反应能力、我们的注意力、我们的社交能力等等，都可以慢慢增强。

本书将从 7 个方面提供系统的训练方法，因为经验表明，这 7 个方面几乎已经涵盖了学习、工作与生活所需要的全部内容。同时，这 7 个方面也是人们最容易出现弱点的地方：

意志力

意志力也就是勇气。这种勇气不是战斗所需要的勇气，而是开始

行动的勇气。意志力是你所有的选择、决定和坚持的基础，也是最能表现一个人承受磨难、付出艰辛努力的方面。

记忆力

记忆力是我们进行所有活动的基础。记忆力需要我们集中注意力，需要我们善于观察；记忆力帮助我们在头脑中形成概念，帮助我们对各种思想和图像进行联想，在特定的时刻告诉我们应该说什么样的话，做什么样的事。人们通常以为训练记忆力只需要不断地进行简单的重复。但是，这种重复实际上往往收效甚微。而且，随着年龄的增长效果会越来越差——人到了50岁时，这种重复就不会对记忆力产生任何效果了。实际上，训练记忆力需要的是观察与联想的技巧，这些技巧能够起到立竿见影的效果。

解决力

解决力，或者可以称之为如何找到最恰当策略的诀窍。解决问题的能力是一个人必须具有的能力，在当今日益复杂的社会中尤为重要。以前，我们只需要像我们的父母一样，能够处理一些简单的问题——工作问题、家庭问题、孩子的教育问题等等便足够了。而在现代社会中，新技术日新月异，社会冲突频频出现，我们碰到的问题也日益复杂，所有这些都需要我们“解决”。而“解决问题”已经不仅仅是沿着以前的老路子走下去就能够万事大吉、一劳永逸的。当然，基本的策略还是不能抛弃的，但同时我们也要学会对各种问题中出现的新因素灵活反应，面对新情况、新问题，采用新的对策。

自制力

很明显，在这个充满压力和不安的社会中，自我控制并不是一件容易的事情。我们要强压住自己想狠狠揍别人一拳的冲动，要强咽下即将冲出嘴边的无礼言辞，要强制自己面带微笑、漫不经心地踱着步子，这让我们始终生活在无边的强大压力之下。有时我们会感觉自己再也坚持不住了，会突然间垮下来，这就需要我们具有非凡的自制力。良好的自我控制能力会带给人自信心，让人始终保持一种平和的心态。

承受力

承受力，也就是缓解压力的能力。这种能力在很大程度上依赖于一个人的自我控制能力，但它同时还包含了如何转变紧张情势的技巧——也就是所谓的控制局势的能力。承受力往往是一种技巧，一种能够将尴尬处境转变为有利情形，将工作压力变为前进动力的技巧。

创造力

与其说创造力非常必要，不如说创造力非常有用。有了创造力，人便能够知道在不具备应当具备的条件下如何处理问题；有了创造力，人便有了各种应变之道，从日常生活中的因循守旧和循规蹈矩中解脱出来。

青春力

希望保持年轻并不等于恐惧衰老。尽管当今的社会存在这样那样

的缺点，但它至少还有一个优点：它时刻保持着活力。换句话说，这个社会是为年轻人而存在的社会。要跟上社会前进的步伐，我们必须保持年轻的心态和青春活力。当然，太勉强自己也没有用处。年轻表现在许多方面，但是最常见的表现方式是：充满好奇心，雄心勃勃，满怀热诚，精力充沛，容易与周围的人相处，等等。

第二章 意志力：作出决定 并坚持到底

意志力是心灵的舵手，它将使你成为一个能够完全把握自己的人。

——司汤达

Train Your Brain for A Fast-track Caree

