

打造

集中腦をつくる30の方法

集中腦

的30個方法

若能讓大腦隨時維持在集中狀態，
工作會更順利、時間更充裕，
做什麼事都輕鬆起來！

↑
人際關係
UP!

↑
靈活思考
UP!

↑
工作效率
UP!

東京理科大学脳科学教授
篠原菊紀 著
簡大為 譯

老是忘東忘西？
聽人說話容易恍神？
工作大錯小錯不斷？
總是只有五分鐘熱度？
做事要花的時間永遠比別人多？



集中腦

打造的
30個方法

篠原菊紀 著
簡大為 譯



打造集中腦的30個方法

作者 篠原菊紀
譯者 簡大為
編輯 簡大為、鍾秀美
版面構成 張哲榮、謝佳雯
封面設計 韓衣非
副總編輯 黃錫鉉
總編輯 張雅惠
發行人 林文玲

出版 電腦人文化
發行所 城邦文化事業股份有限公司
郵撥帳號 19863813
戶名 書虫股份有限公司
展售門市 台北市民生東路二段141號1樓
製版印刷 凱林彩印股份有限公司
初版一刷 2007（民96）年7月
I S B N 978-986-199-020-0
定價 250元

●如何與我們聯絡：

1.若書籍外觀有破損、缺頁等不完整現象，想要換書、退書，或您有大量購書的需求服務，都請與客服中心聯繫。

客戶服務中心

地址：10483 台北市中山區民生東路二段141號B1

服務電話：（02）2500-7718、（02）2500-7719

服務時間：星期一至星期五 AM 9：30～PM 12：00，PM 1：30～PM 5：00

24小時傳真專線：（02）2500-1990～3

E-mail：service@readingclub.com.tw

2.若需要查看新書資訊，請上PCuSER電腦人網站：

<http://www.pcuser.com.tw>

版權聲明 本著作未經公司同意，不得以任何方式重製、轉載、散佈、變更全部或部分內容。

商標聲明 本書中所提及國內外公司之產品、商標名稱、網站畫面與圖片，以及書中所附光碟之軟體與圖片，其權利屬各該公司或作者所有，特此聲明。

SHUCHU-NO WO TSUKURU 30 NO HOHO

by Kikunori Shinohara

Copyright © 2005 Kikunori Shinohara

All rights reserved.

Originally published in Japan by CHUKEI SHUPPAN CO., LTD., Tokyo.

Chinese (in complex character only) translation rights arranged with CHUKEI SHUPPAN CO., LTD., Japan through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

打造集中腦的30個方法/篠原菊紀著。--一版--

臺北市：電腦人文化出版，城邦文化發行

民96 面：公分

ISBN 978-986-199-020-0（平裝）

1.健腦法 2.注意

411.19

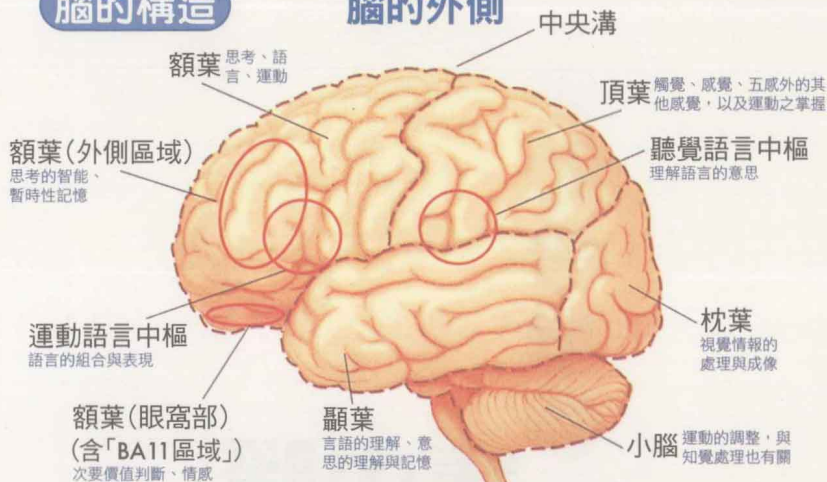
96010576

腦的構造長這個樣子

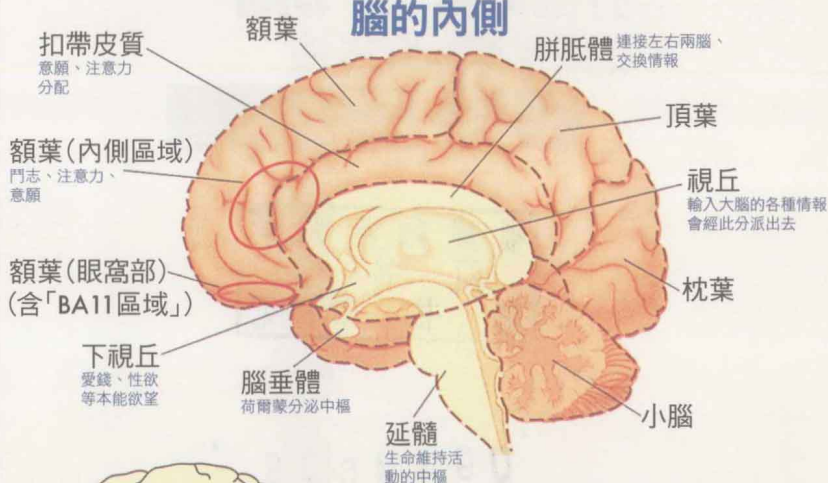
圖 I

腦的構造

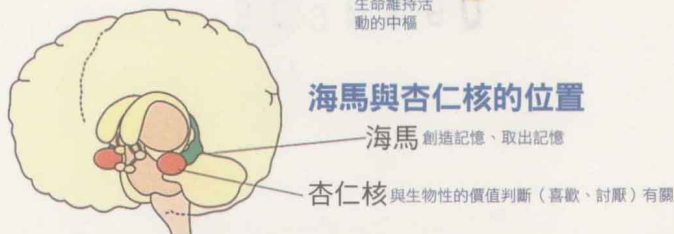
腦的外側



腦的內側



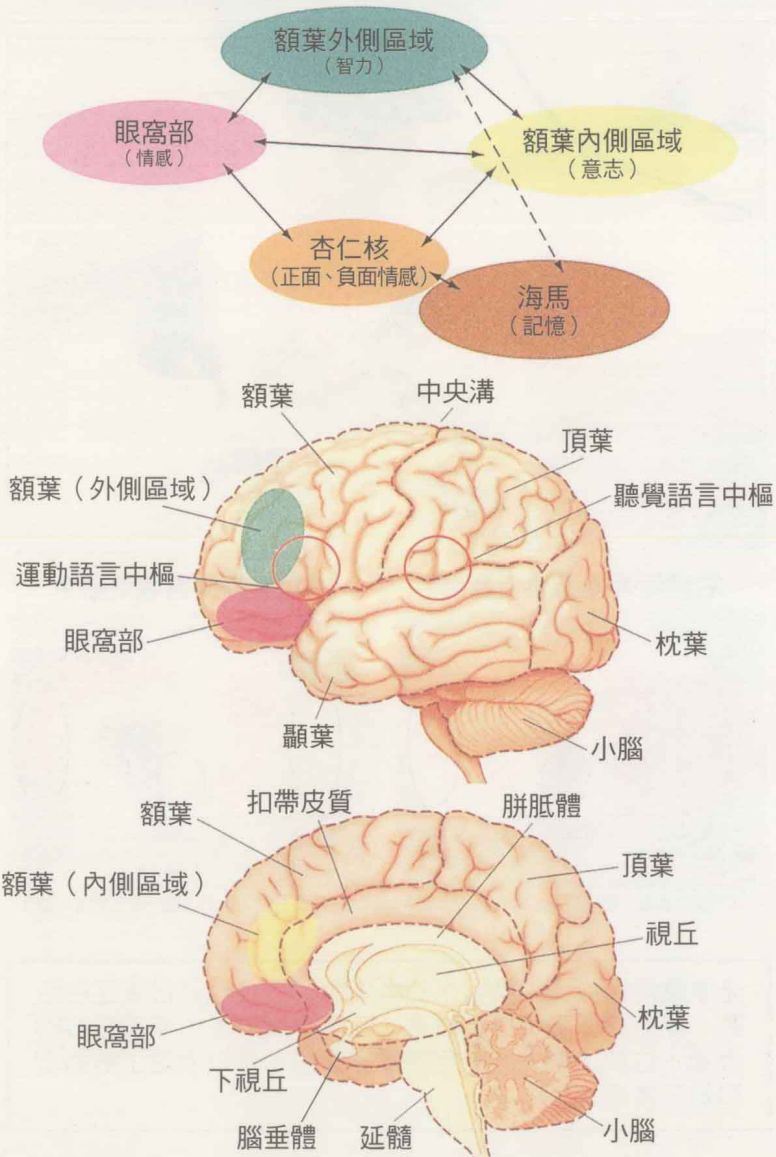
海馬與杏仁核的位置



均衡用腦、提升集中力

圖 II

智力、情感、意志的腦構造



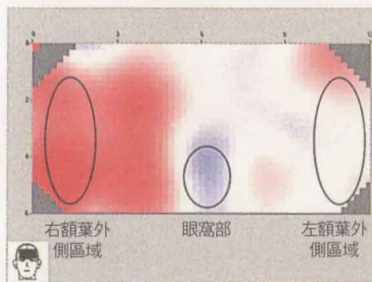
心神集中時，腦內呈何種狀態？

圖 III

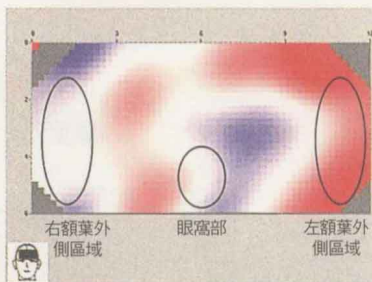
集中狀態下，額葉外側區域的活動狀況



右額葉外側區域活動中



左額葉外側區域活動中



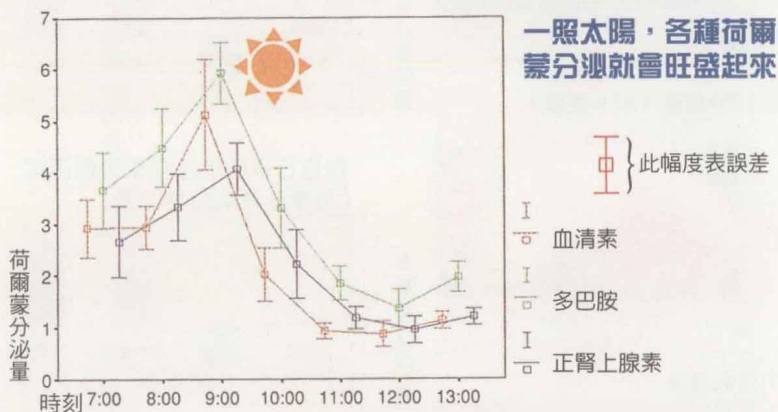
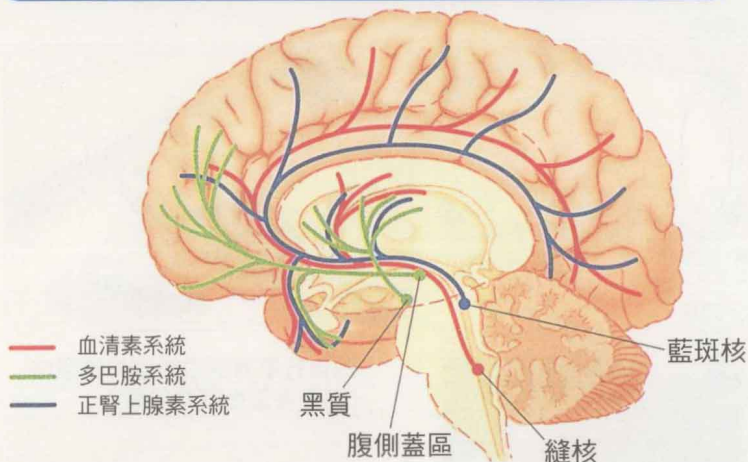
* 以上圖片都是正面面對人腦時看到的腦部活動狀況（像看見左下角的小圖一樣正對著人腦）

光學量測顯影儀拍攝出來的額葉照片。紅色部份表正在活動，藍色部份表示正在休息。在集中狀態下，無論左右哪張圖，位於正中央的眼窩部都呈藍色，可以清楚了解到它都是在休息。

荷爾蒙分泌得宜能提升集中力

圖IV

血清素系統／多巴胺系統／正腎上腺素系統



血清素

使腦活潑或安定的腦內物質。別名「幸福荷爾蒙」，可讓人產生積極、充足的感覺。

多巴胺

帶領與快感相關活動的腦內物質。別名「快感荷爾蒙」，讓人的心因期待而雀躍。

正腎上腺素

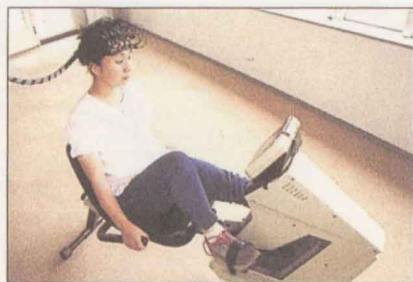
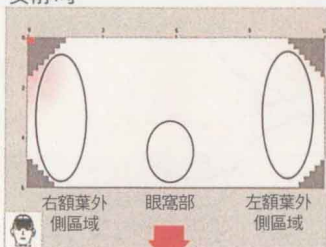
提升腦部清醒水準的腦內物質。與集中力或怒氣也有關係，可讓人放鬆或突然發怒。

略為累人的運動有助於腦！

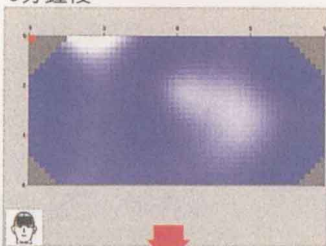
圖V

踩自行車時的額葉活動狀況（強度設於40%時）

安靜時



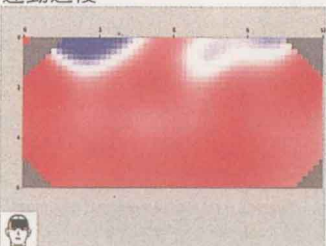
5分鐘後



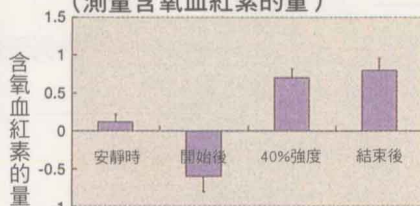
10分鐘後（40%強度）



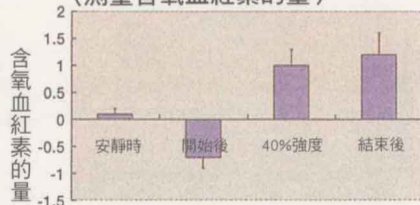
運動過後



踩自行車時的右額葉外側區域
（測量含氧血紅素的量）



踩自行車時的左額葉外側區域
（測量含氧血紅素的量）



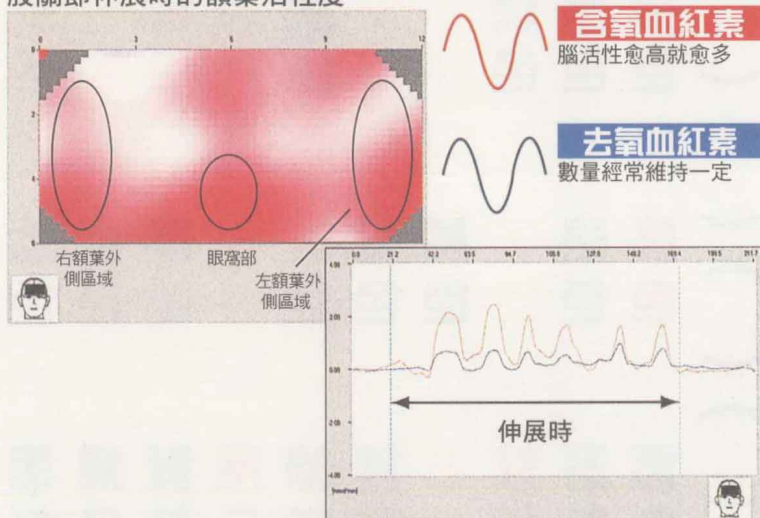
把運動強度設定在「和身旁的人講話時會有點吃力」的40%（步行時建議的運動強度），就能透過運動鍛鍊額葉。

透過肌肉訓練、伸展訓練鍛鍊腦

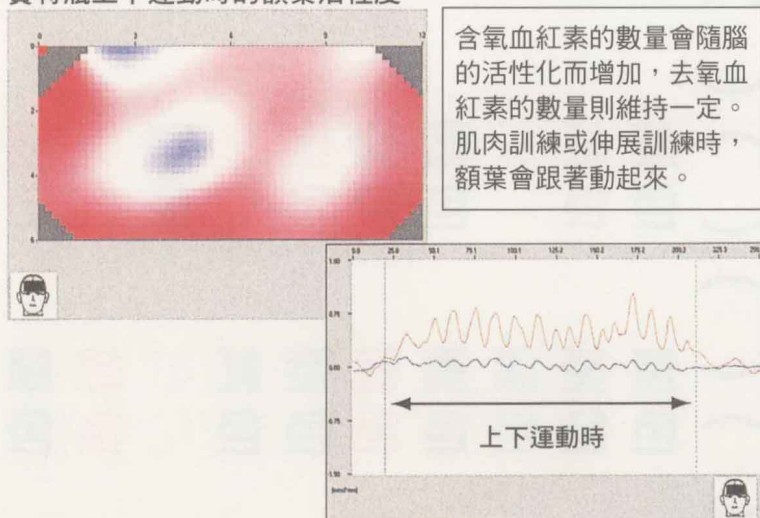
圖VI

運動時的額葉活動

股關節伸展時的額葉活性度



寶特瓶上下運動時的額葉活性度



以「額葉訓練」創造集中腦

圖VII

叫色心理測驗

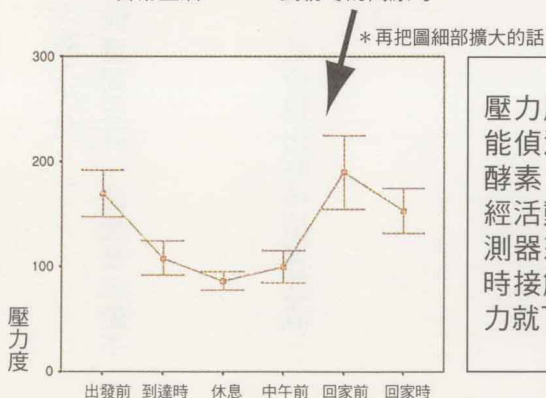
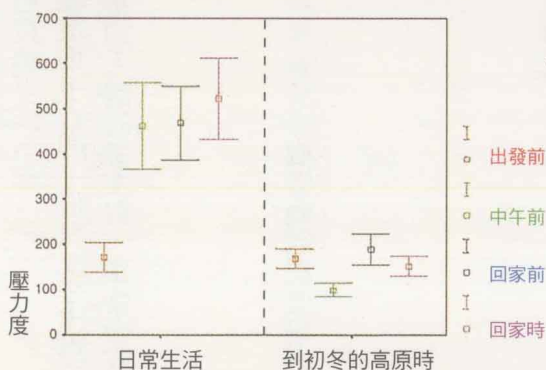


接觸自然，腦的效能會變好

圖VIII

旅行或與自然接觸可減壓

到初冬的高原上健行



壓力度的測量是使用能偵測出「澱粉水解酵素」活性（交感神經活動的指標）的偵測器來衡量的。初冬時接觸大自然後，壓力就下降了。

⇨參照第174頁的「集中腦技巧22」

第1章

關於「集中力」的腦科學知識

0 理解「什麼是集中力？」

20

第2章

利用早晨培養集中腦

1 閉上眼、深呼吸

32

2 沐浴早晨的太陽

38

3 從睡夢中醒來後，慢慢刺激身體

40

4 站姿與坐姿要保持端正

44

第3章

「瞬間」創造集中腦

5 用掌心輕拍大腿

48



6	讓眼球緩緩往四個角落移動.....	53
7	想像來自後上方的俯瞰視線.....	57
8	製作、觀看順序表與視覺地圖.....	62
9	適度設定預計完成的時間.....	70
10	有意識地創造界線，阻斷多餘資訊的流入.....	79
11	把「自我暗示的話」做最大程度的運用.....	84
12	找到屬於自己的「制約」.....	90
13	在工作中間排入「喝茶時間」.....	96
14	怎麼做都無法集中時，就停止努力.....	100
第4章 「鍛鍊額葉」創造集中腦		
15	步行竟能改變大腦構造.....	104
16	正成為話題的「慢速訓練」，可望有不錯成效.....	108
17	塑膠模型之類的「創作性活動」可刺激手腦.....	111

18

體感遊戲或對戰遊戲，還有色情電玩，效果也很好

.....

114

19

找尋他人優點並予稱讚，對自己的大腦是好事

.....

118

第5章

鍛鍊集中腦的各種額葉訓練

20

鍛鍊額葉的「八大訓練」

.....

126

額葉訓練 01

「叫色心理測驗」

.....

130

額葉訓練 02

「雙重任務」

.....

134

額葉訓練 03

「找字練習」

.....

144

額葉訓練 04

「倒著複誦」

.....

150

額葉訓練 05

「同一字結尾的詞」

.....

152

額葉訓練 06

「一個人猜拳」

.....

154

額葉訓練 07

「摩掌與拍擊」

.....

158

額葉訓練 08

「電視新聞訓練」

.....

161



第6章

在日常生活創造集中腦

21 食物攝取時應謹記「麻豆藻菜魚菇根」.....

22 外出旅行，接觸大自然.....

23 把握自己集中力的顛峰時段.....

24 完全戒煙，善飲啤酒.....

182 177 174 168

第7章

培養支援集中腦的「解決導向」

25 讓你困擾的源頭，就幫它取個暱稱.....

26 多多讚美自己與別人.....

27 減輕苦惱的問句一：「生存問句」↪過去的辛苦可以拯救你自己↪.....

28 減輕苦惱的問句二：「評量問句」↪能實際感受到問題正開始解決↪.....

29 減輕苦惱的問句三：「奇蹟問句」↪讓你想像問題解決後的未來↪.....

30 減輕苦惱的問句四：「時光機問句」↪闡述未來、創造未來↪.....

213 209 204 198 194 186



集中腦

打造
的30個方法

篠原菊紀 著
簡大為 譯

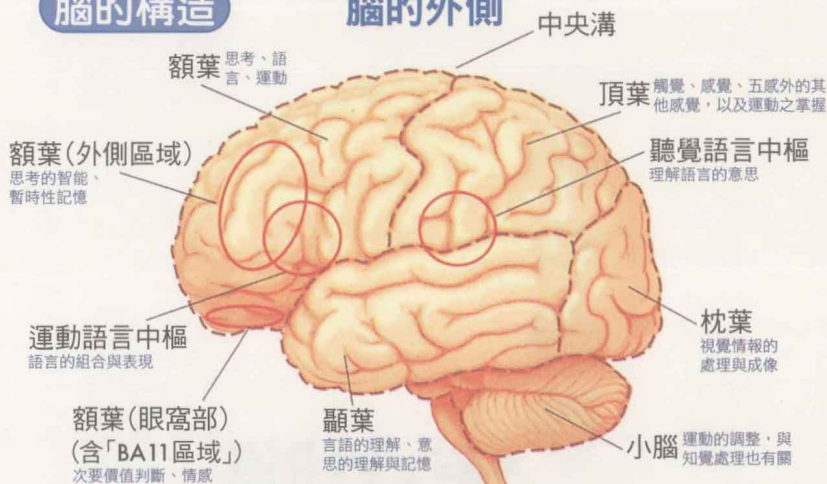


腦的構造長這個樣子

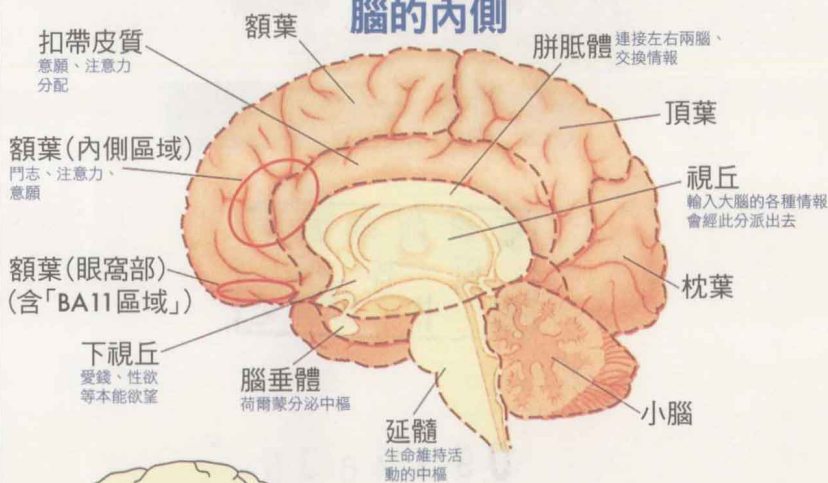
圖 I

腦的構造

腦的外側



腦的內側



海馬與杏仁核的位置

