



如何 使你更聪明

(日)竹内均著

杨卫平

王建华

冯奕斌译



如何 使你更聪明

〔日〕竹内均著

杨卫平

王建华

冯奕斌译

如何使你更聪明

——高效思维的秘诀

[日]竹内 均 著

杨卫平

王建华 译

冯奕斌

云南科技出版社

责任编辑：王建民

封面设计：田 丰

如何使你更聪明

——高效思维的秘诀

[日]竹内 均 著

杨卫平 王建华 冯奕斌 译

云南科技出版社出版（昆明市书林街100号）
新华书店重庆发行所经销 重庆印制一厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.375 字数：75000

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数：1—5000

ISBN 7-5416-0238-8/G·31 定价：1.90元

序

本书著者竹内均1921年生于日本·福进县。系东京大学教授，理学博士，地球物理学界的世界性权威。退休后被聘为东大名誉教授，并担任科学杂志《牛顿》的总编等诸多社会职务，活跃于社会各界。今年他虽已67岁，仍思维灵活，精力充沛，每天工作十余小时，并广泛采用各种科技新产品提高工作效率，迄今已出版各类书籍200多册，但是，还在以每月400字稿纸300页的速度著述。

本书是他介绍自己用脑方法的专著，书中既有原则性的论述，又有具体的示例，特别是其中独特的用脑方法及生活方式，给人启迪颇大，代表了部分日本精英的思维素质。通过本书，我们可以窥见日本经济高速发展的背后，日本人的勤奋和重视智力开发的国民基础。

我们三人是高等院校的青年讲师，深感思维方法的学习在智力开发上的重要性，而且中国人应该是意识到比起科学技术的学习来，科学思想的建立更为重要的时候了，这也是我们翻译本书的目的。

本书的翻译分工如下：

王建华：第一章、第二章一、二、三、四、五、六、七、第五章十、十一、十二、十三。

冯奕斌：第二章八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、第三章、后记。

目 录

序.....	(1)
第一章 思维敏捷的生活方式	
——全面提高大脑效率的方法.....	(1)
一、别让大脑锈蚀.....	(1)
二、大脑越用越灵.....	(2)
三、“以爱好为职业，并以此获得社会好评”， 这就是最佳人生.....	(5)
四、发现自己想做的事即找到了出发点.....	(6)
五、防止大脑老化的生活方式.....	(7)
六、检查大脑紧张度的要点.....	(9)
七、发掘好奇心.....	(11)
八、把不可能变为可能的思维方法.....	(12)
九、如何解决时间不足.....	(14)
十、高效的“竹内著书法”.....	(15)
十一、快速转移注意力.....	(16)
十二、用脑思维，勿意气用事.....	(18)
十三、合理的生活节奏.....	(19)
十四、必须将做的事习惯化，则易成功.....	(20)
十五、强身健脑法.....	(21)
十六、勤奋工作，充分休息.....	(22)
十七、一日之计在于晨.....	(23)

十八、我体力和精力的源泉..... (24)

第二章 超级情报活用术

——最大限度有效利用情报的秘诀..... (27)

一、获取基本知识的手段及使用方法..... (27)

二、“乱读”和“顺读”的读书法..... (28)

三、报纸广告的有效活用法..... (29)

四、竹内式的速读秘诀..... (30)

五、读书要点归纳贮存法..... (31)

六、书斋不置书的理由..... (32)

七、如何贮存信息..... (33)

八、掌握外语的秘诀..... (35)

九、交流艺术..... (36)

十、英语学习的捷径始于周刊杂志..... (37)

十一、美国周刊是有效的情报来源..... (39)

十二、情报的借读法..... (40)

十三、以海外信息防止大脑封闭..... (41)

十四、以外国旅行增进智力储备..... (41)

十五、预习是人生不可或缺的一环..... (43)

第三章 智慧生活的必备助手..... 又不同相大情附吐 小

——利用文明利器大幅度提高脑的效率..... (45)

一、包袱皮资料整理术..... (45)

二、提高情报机动性的复印机..... (46)

三、最适宜“写书”的带式录音机..... (48)

四、带式录音机的文章“写作法”..... (49)

五、集中注意于每一个句子是带式录音机写作的
秘诀之一..... (50)

六、使用带式录音机作文的技巧..... (50)

七、新式武器——电子打字机的种种优点·····	(52)
八、用电子打字机可轻松地编书·····	(53)
九、竹内家的“机器室”·····	(54)
十、利用“电子计算机通信”收集情报·····	(56)
十一、情报宝库——百科辞典·····	(58)
十二、情报名人擅用“大项目式百科辞典”·····	(60)
十三、应该拥有数种百科辞典·····	(61)
十四、用“五种神器”学习的时代·····	(62)

第四章 掌握独创性创造力的方法

——激发才智的独创力训练·····	(64)
-------------------	--------

一、产生独创的精神·····	(64)
二、坚持到独创的诞生·····	(66)
三、从平凡资料中也可产生独创·····	(68)
四、日本人和欧美人的用脑法·····	(69)
五、产生独创的秘诀·····	(70)
六、产生灵感的方法·····	(71)
七、奥兹伯独创力训练·····	(73)
八、抓住独创的三个要点·····	(74)
九、贯穿我生涯的第三世代学问·····	(75)

第五章 自我实现的人生计划

——实现梦想的方法·····	(77)
----------------	--------

一、探寻人生目的之线索·····	(77)
二、尽量与异质之人交往·····	(79)
三、对什么都想学之人的劝告·····	(79)
四、智力的恩格尔系数·····	(81)
五、只有喜欢，才会对自己有益·····	(82)
六、坚定信念、不懈努力、定有所获·····	(83)

第一章

思维敏捷的生活方式

——全面提高大脑效率的方法

一、别让大脑锈蚀

本人属“积蓄型”性格，是个平凡的人，不具备“闻一知十”的聪明才智，所以才孜孜不倦契而不舍地，一步一脚印地走到如今。从这个意义上讲，我想我的经历对那些无缘做天才的朋友来讲是有用的。

我认为对大脑和身体应不间断地频繁使用，不然就会退化。近来，同窗会曾多次相邀我都不去参加。这倒不是不愿被迫去见旧友之面。这些朋友大多与我年纪相仿，但在同窗会上所看到的，皆尽是同我父辈一样的苍老面孔。虽说大家年龄理应相差无几，但他们没能很好地活动身心，以至看起来就象是上一代的人一样。看着他们那苍老的面孔，我更加深刻地感到，心身不用，终归不成。质量不好的机器一用就坏，而“人”却不同，不经常使用的话，反而易出毛病。

那么，我是怎样使用自己的呢？首先，只要是自己喜欢做的事就拼命地干。先不考虑其结果如何。从整体上看，这样是可以取得平衡的。当然光有干的热情还不行，还要充分做好“自

我管理”。这一做法使我在充实人生中获益匪浅。我今年虽已66岁了，非但无老态龙钟之象，而且照样积极奋战在第一线上。这当然是成功地做到了“自我管理”带来的好处。

不言而喻，成功里面含有各种各样的专门知识。但我反对一味模仿别人的作法。那种认为照搬他人作法就能获得同样成果的想法，未免把事情看得过于简单了。之所以这样讲，是由于你我在周围环境，所处地位，性格等方面都存在不尽相同之处，无视这些差别，即使方法一样，也不一定获得成功。举个例子，不能因为20岁的年青人用一百步能登到山顶，就要求我这66岁的老人也要同样用一百步登到山顶。除年龄之外，还有出发点不同，步幅大小不一样等差别。

这么一讲，是不是我的经验对读者就无用了呢？不是的。我尽可能讲带有普遍意义的方法。而读者也应努力做到自己消化，即关键在于自己如何掌握运用。

二、大脑越用越灵

我过去是这样，现在仍然是这样，繁忙地做着几倍于别人的工作。要是象我这样最大限度地使用大脑和身体的话，就能使身心经常保持清新状态。那么又怎样才能有效地使用自己呢？

在我辞去东京大学教授一职，刚开始担任“牛顿”科学杂志社总编辑工作时，有为数不少的人都以为我只不过是个有名无实的总编。在他们看来，科学杂志是得借用东大名誉教授竹内均之名。但事实上却是象后面还会讲到的那样，我每月写2本稿，替投稿人阅稿改稿，名付其实地干着编辑的工作。而且，我每天上午七点半至下午四点半都到地处新宿的编辑部上班。

要是有人问“每天的上班时你只做编辑工作吗？”我不得

不作否定的回答。这样回答时耳边仿佛响起了“谨慎点”的叱斥声。但说真的，做编辑工作的时间大概只有上班时间的十分之一左右。这是因为我深谙雷厉风行处理工作的方法，能以别人十倍以上的效率进行工作之故。十分之一乘以十就是十分之十，换句话说，从工作量上看来是满负荷的。

除“牛顿”杂志社总编之外，我还担任代代木高考补习学校札幌分校和仙台分校校长职务，今年还准备担任大阪分校校长职务。

虽说任校长，并不是要我站在讲台上讲授“物理考试的倾向和对策”，而是尽可能创造机会去学校，讲讲“大陆移动学说”，或将我所著“修身建议”之类的书，用简单易懂的方式向年青人们讲解。这校长工作也是我想做而自愿承担的。

说起其原由来，那是在我辞去大学工作后，接受每年在代代木补习学校作一次专题讲座时的事了。那时，我讲了一小时半和大学入学考试全然无关的“大陆移动”，但能容纳500人的会堂却被严肃认真的学生们挤得风雨不透。我在东大讲了这么久的课，还不曾有过如此热心的听众。细想起来，我所讲的内容和大学入学考试毫不相干，听了这专题讲座自然也不会使物理成绩提高5分。那么为什么会有如此热心的听众呢？这不正是学生在严酷的高考补习中寻求喘息吗？学生时代的我，同样也是一到考试期间就想去看电影。如果万一言中的话，我倒十分乐意给“考试生”们提供一点点喘息的机会。

一次专题讲座之后，在和代代木高考补习学校高官行男理事长的谈话中得知札幌成立了分校，随即向他提出担任该校校长的要求。因为这是我自愿承担的工作，所以绝对没有丝毫抽空应付的意思。举例说明，学校每学期有一次家长会，我必定出席，并同学生的父兄们交流看法。对这校长工作我同样是脚

踏实地尽职尽责的。

即使工作不多，补习学校的工作还是要占去我不少时间。

除此之外，我还在 NHK 电视教育节目中承担每周一次题为“科学和人类”的讲座。这个讲座的目的是为了让高中生在学生第一必修课程的理科时能有所帮助，也是为普通人能学到理科知识，而开设的综合物理、化学、生物、地理等学科的一种科普讲座。这是我以教育信念为基本出发点而开展的工作。不用说，这样的工作不是随使用点业余时间就完成得了的。

“科学和人类”讲座的视听率比其它讲座要高一倍，其原因我想是因为除高中生以外一般人也加入了被听行列之故吧。我真为自己的想法能为大家所接受而深感欣慰。

除上述工作之外，还有许多来请我去作演讲的。有时一天会多达五起。不过，演讲正是我仅有的不愿做的事。我觉得光我在台上口若悬河、滔滔不绝地大发宏论，听众觉得好听就大声叫好，仅此而已。要是所邀演讲都接受的话，连我自己也违背了一贯奉行的真心诚意的处事原则。所以，就对自己讲，你要做的事还很多。于是，对演讲的邀请大多婉言谢绝。

除此之外，我还专心致志地大量地写我感兴趣的文章。并规定自己每月必须写300页×400字的稿子。无论刮风下雨，身体好坏，都从不间断地写着。

我将自己的作为写下来不是为标榜自己，也不是为获得名誉，仅只是想将成功的窍门公诸于世罢了。

大概聪明的读者已有所领会了吧。在我所做的工作中有一个共同的特点，那就是都是我乐于承担的工作。对不想做的“演讲”尽量逃避。当然对那些不能加以谢绝的，如代代木补习学校，NHK，教育社及赞助者们所提出的要求根据情况接受外，其它的都努力谢绝。

三、“以爱好为职业，并以此获得社会好评”，这就是最佳人生

我常讲“只有自我实现才是理想的人生。”我所理解的自我实现要满足下面3个条件：①做自己喜欢做的工作；②能以此谋生；③其工作成果被社会高度评价。我认为我的人生就是自我实现的典型。所以我是幸福的。虽然自诩有点违背常情。

我对工作以外的事没有兴趣，工作就是兴趣，就是消遣。做自己想做的事，做起来心情愉快，所以，我感兴趣的事全都是工作。要是有人建议我“打打麻将如何”的话，我对麻将一道全然不知，所以不打。其它能谈得上兴趣的，充其量不过就是从电视上看看职业棒球赛的转播而已。

也许会有人觉得“这也算得上幸福吗？”，对于这个问题，我会这样回答：“即便不会打麻将，不会高尔夫，所幸的是能令人愉快的活动还多的是。”光这样说，当然会有人不以为然的，的确，就凭这点理由，在别人听起来会觉得这老人在强词夺理也不为怪。所以我下面接着讲我的理由。

我坚持做自己喜欢、想做的工作，并以此为谋生手段生活了过来。在大学掌鞭执教时是这样，辞去大学工作以后也同样是这样靠做自己喜欢的工作来维持生活。

在初中二年级时，读了寺田寅彦先生所著“碗中之水”后深有感触，于是立志做一名地球物理学家。后来愿望得以实现，并获得东京大学教师职务。在东大期间，尽量专心致志地埋头于自己所喜爱的学问之中。辞去大学工作后的今天，应邀担任“牛顿”科学杂志社总编，代代木高考补习学校札幌分校、仙台分校的校长职务，也决非勉强为之，是自己想干得不得了而主动承担的。要是停止这些工作的话，我就会觉得自己

完全丧失了活在世上的价值。这在旁人看来，也许会觉得我太辛苦了。但就我本人来讲却都是些令我高兴得不亦乐乎的事。

象我这样，以自己喜欢并乐于承担的工作来维持生计，其工作业绩又能得到社会赞许。这不叫做“幸福的人”又叫做什么呢？

当我还在东大执教时曾有过这样一件事。有年五月节（东大校节，时如其名，在五月举行）前，一位学生来对我讲：“今年五月节时请务必光临。”会有点什么新鲜事呢？于是那天就去了。到地球物理学教研室一看，挂在展室前的宣传板上这样写着：“虽说大陆在移动，饭还是要吃。”我不禁叫绝。的确，即便大陆当真每年移动几公分，对我们这个世界也不会马上产生什么影响。靠研究这样的课题就能愉快地生活的我，仍然该列为“幸福的人。”

四、发现自己想做的事即找到了出发点

话又说回来，要光是闲躺着也不可能幸福起来。必须踏踏实实工作。在任大学教授时，除做好本职工作外，还参加电视节目，并且每年都写名为“物理考试的倾向和对策”的参考书。工作上从不马虎。正是由于“物理考试的倾向和对策”一书才使我在经济上不感拮据，用这些兼职工作赚来的钱，才使我有雇用秘书，有可能更加有效地工作。但是，兼职工作需耗费精力，却从未影响过本职工作。

东京大学属保守型，不乏嫉妒之心。有人对我写升学参考书获得报酬之事议论纷纷，还成为我晋升教授的障碍。好在多数人支持我说：“竹内在别人回家就倒头大睡时勤奋地编写参考书。就算写书耗费精力，他所进行的研究不是照样很出色吗！所以，写参考书不能算是问题。”正因为这种意见占了上风，我

才得以成为教授。这件事说明对本职工作绝对马虎不得。要是马虎应付，就无所做为，也可能会有人说：“我又不想出什么名。”但是，教授和副教授地位不一样，在选择自己想做的事时，机会就全然不同了。所以，我认为有志者应成为名人为好。

做自己想做的事，一经成功，对仿效者来说就显得容易多了。率先这样做的人易遭受责难，要坚持下来颇感艰苦。但别人开了头自己跟着做却又简单多了。“人的嫉妒之心”是可畏的，我尽管是想做什么就做什么，但却随时留意那些嫉妒心强的人。

我从成为副教授时起就勤奋地为写作专业性著作作准备，一心一意地确立经济基础和积累研究素材，真正在学术界活跃起来却是在成了教授之后。为做自己想做的事，我不愿因一些无聊小事受挫，因此，在“要做就认真做”的方针下永不休止地磨练自己。

这种“自我实现”的热情在人生中是极为重要的。除热情之外，在自我实现的过程中确需诸如“集中力”，“持续力”，“勇气”等各种能力。在不少情况下，我们还会深感自己缺乏某种能力。不过仅将注意力集中在提高各单项能力上而忘记了发出“自我实现”的能源，是不会获得成功的。

说到底，没有目的，就无从开始。既不能开始人生，也不能开始事业。苏格拉底曾说过：“哲学之精要就在于认识自己。”对这话我作如下解释：当你找到自己想干且又擅长的工作时，就是人生的开始。同时，要是你有坚定的信念的话，多少可抵补能力的不足。

五、防止大脑老化的生活方式

最大限度地发挥自我实现的能力，从极为成功的人生道路上走过来的人，要数本田技研的创业者本田宗一郎先生。