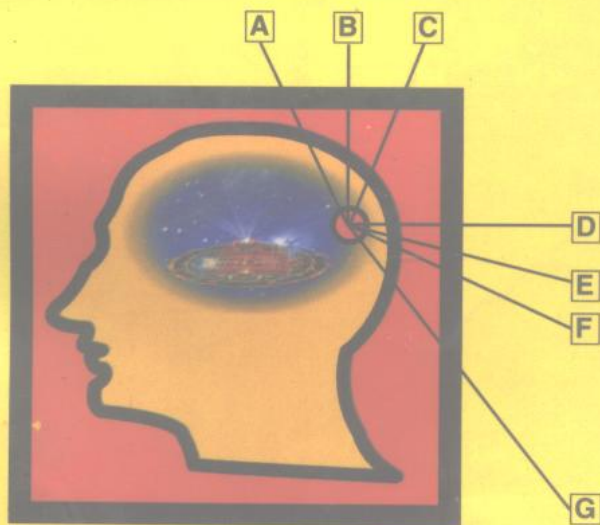


'97 风行全球的智慧革命

# 战胜右脑

超越脑内革命的智慧风暴



健脑智慧的良方 / 全脑进化的箴言

超人智慧的能力训练 / 卓越人生的品质保证

安生 编著 / 海南出版社  
ZHANSHENYOU LAO

B80-5

11

# 战胜右脑

---

安生 / 编著 / 海南出版社

版权所有 翻印必究

**战胜右脑**

安生编著

责任编辑：刘 宇

※ ※ ※

海南出版社出版发行

(570105 海南海口市滨海大道华信路2号)

成都市老年事业印刷厂印刷

---

1997年8月第1版      1997年8月第1次印刷

开本：850×1168毫米      1/32开      印张：10

字数：25万      印数：1—5000

---

ISBN7-80617-608-X/G·272 定价：19.80元

# 前 言

---

1995年美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·高曼出版的《情绪智力》一书中提出人的成功，IQ(智商)的作用只占20%，80%由EQ决定。该书的出版使脑智力科学研究在美国企业界、商界与教育界掀起一阵热潮。

如今潜心研究人脑科学与脑智力行为的学科自20世纪90年代以来已风靡世界，科研成果表明人的一一生中大脑智能只开发了3—4%，80%闲置未用，成为人类资源的最大浪费，揭开人脑潜能奥秘，开发脑力资源已成为研究大脑智力学者的当务之急。

美国哈佛大学是美国最古老、最负名望的大学，哈佛大学经理学院有世界资本主义的西点军校的美誉，是当今美国最大、最富、最具名望、最有权势、培养总经理的管理学院。

哈佛大学教育成功的秘密，除了拥有高素质的学生和独一无二的教学课程和教育方法外，注重学生脑智力的开发与应用，和学生心理健康素质的培养，贯穿于哈佛大学教育的全过程。哈佛新生入学的语言、数学和推理能力(GMAT)平均分数高达650分以上。哈佛经理学院院长麦克阿瑟认为合格的哈佛学生，不仅学习成绩优良，更应有感情健康、精力充沛，具有创造性、乐于助人、并建立了融洽的人际关系。实例式教学法是哈佛大学最为称道的传家之宝，其精髓不在于要学生博文强记，着重倡导开发脑力，寻求最佳的但不是唯一的解决难题的办法。

---

2009/13

---

注重在脑科学研究在哈佛大学大有人在，而且成果卓著。早在20世纪80年代，哈佛大学著名的华裔心理学教授高健在“企业家与创造力”一课中，就按人思维习惯，将人脑分为左脑型、右脑型和全脑型。他认为左脑负责逻辑思维、数学分析，掌握语言技巧；右脑善于综合信息，注重直觉、灵感与整体思维。故左脑型者擅长计划、组织；右脑型者想象力丰富。人类的创造需要左脑与右脑的协同配合，全脑型人才是跨世纪人才的希望所在。

正是由于注重脑智力研究，哈佛大学的人才培养方法举世瞩目。迄今为止，该校已培养出6位美国总统，33位诺贝尔奖金获得者，32位普利策奖金获得者以及一批高官、企业巨头、乃至外国元首，建立了一个无形的、却是美国社会不可忽视“哈佛帝国”。

如今在美国，你若毕业于哈佛，拥有哈佛脑智慧犹如拥有无可比拟的金钱、权力一样令人尊敬不已。

《超右脑革命》一书正是作者通过留美学习考察之机，筛选了万余例哈佛脑智力训练实例，并应用哈佛大学教学方法编辑而成，可谓是哈佛脑研究的精选本。

为了让读者详尽地了解世界各国对大脑科学研究的动态，该书还收编了当今世界研究大脑科学的最新成果与实例。最为著名的首推被学术界、出版界称为脑科学畅销书的三部曲，它们是：

1995年由美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·高曼的

---

《情绪智商》，轰动了美国乃至世界，他应用心理学理论如美国耶鲁大学心理学家彼得·塞拉维和新罕布尔大学的琼·梅耶的“情商”(Emotional Quotient)理论探讨人生成功奥秘，寻找做人的真谛。

1996年日本田园都市厚生医院院长春山茂雄的《脑内革命》，提出“潜能革命要从脑内革命开始”的全新概念，倡导脑内革命的必备条件是冥想、运动及饮食，并研究出开发潜能的训练方法。该书在日本面市不到一年，销量达300万本，创下日本书市新纪录。《脑内革命》一书掀起了揭开人体潜能奥秘的高潮。

同年，日本幼儿教育专家七田真再次掀起脑智力研究波澜，一本题名《右脑革命》的畅销书，再次轰动日本乃至世界，出版仅一月，发行量达30万册，《右脑革命》把脑智力研究推向深入，它推崇人脑应回归到原始的心灵领域，着力开发人的右脑领域，才是人类最终打开潜能之秘的钥匙。

《战胜右脑》融汇了“脑科学三部曲”的成功之处，为人们展现了右脑革命的成功之所在，这门课程在哈佛大学中讲授，被哈佛莘莘学子推评为最具魅力的课程之一，颇受哈佛学生喜爱，现将其内容介绍给中国读者必将为研究脑科学的学者，热心与大脑科学并想通过学习提高自己脑EQ的朋友以极大帮助，并起到他山之石，可以攻玉的效用。

美国著名作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”

哈佛大学的精英们说：“我们从哈佛大学获得的最有价

---

值的财富,就是对事业成功的自信。哈佛不仅教给我们一套经营管理的技巧,还培养了一种达到成功所必备的态度。”

成功与创造同在,创造是一种全脑型的活动,《战胜右脑》将给你提供全新、科学、独特的开发大脑智能的观念与技巧。

阅读此书,了解你的脑型,有助于你通过有意识地去克服脑偏差所带来的思维缺陷与能力的不足,集思广益,取长补短,便于你选择最能使你出类拔萃的工作和人生成功之路;

阅读此书,使你掌握脑型的差别,若你是一位企业家或政务官员,有助于你去发掘人材智慧的潜能,将左脑型与右脑型人融为一体成为全脑型的智慧体,将是你成功的杠杆最佳支撑点;

阅读此书,使你拥有一双识材的慧眼,人有谋略之才,有开拓之才,有守成之才,有独到之才,有辅弼之才,这都将有助于你因材施教,人尽其能,才尽其用;

拥有此书,你将身怀伯乐识良马的点金术。在这里作者深信本书将为你识才用才,大展事业鸿图助上一臂之力。如果心想事成,那将是对作者的最大的慰藉!

编 者

---

# 目 录

## 第一章 右脑革命成功之法/1

1. 情绪智商——21世纪的热门话题后面
2. 超右脑革命
3. 开启右脑记忆的大门
4. 超右脑记忆
5. 超右脑策划
6. 创造力的泉源
7. 激发
8. 口才
9. 苦衷
10. 消除语言障碍
11. 数学天赋
12. 灵活
13. 融洽
14. 爱心
15. 睡眠
16. 放下你精神上的重荷
17. 心想事竟成



18. 人生加减法

## 第二章 脑器官的革命功能/47

1. 人体司令部
2. 右脑管“五感”
3. 记忆中枢——海马
4. 好恶司令部——扁桃核
5. 感觉区——创造力与艺术细胞的所在地
6. 视觉与信息的转换——角回
7. 生命的控制者——间脑
8. 松果体——人类的第三只眼
9. 脑细胞生命的温床
10. 早衰
11. 超级电脑——脑神经系统
12. 自律神经——大脑世界的中东地区
13. 相互抑制的平衡神经
14. 荷尔蒙——脑运动的润滑油
15. 脑“下课”与安乐死
16. 左脑与右脑的巧妙分工
17. 左脑受损与语言机能障碍
18. 世界上最大的脑库
19. 动物脑与人脑的“三八线”

## 第三章 右脑革命曝光/79

1. 荷尔蒙成功之秘
2. 左脑与右脑运作的时差
3. 贮存记忆?
4. 右脑记忆之秘
5. 左右脑“五感”差异
6. “知性脑”和“艺术脑”
7. 脑智力的来源
8. 脑思维的威力
9. 数字计算能力
10. 揭露自己的脑波频道
11. “第六感”的神秘
12. 间脑
13. 长生不老的秘方
14. 右脑活动的源泉
15. 轰动一世
16. 脑分割试验与马雅人的预言
17. 男女头脑结构是否一样

## 第四章

### 超右脑特异功能训练/108

1. 神童的心灵感应
2. 特异功能
3. 生命与肉体的光与幻
4. 在我的中间,有我的背后
5. 享受特异功能
6. 佛教中的特异功能
7. 动物的特异功能
8. 植物的心灵感应
9. 植物救人的神奇
10. 特异功能的研究
11. ESP 能力=特异功能
12. 美苏对特异功能的运用
13. 宇宙对话
14. 宇宙意识启示录
15. 舞台上的绝妙表演
16. 体验神秘
17. 波动
18. 宇宙动能
19. 宇宙宝库
20. 手操命运
21. 右脑特异功能训练

- 精神之旅
- 瑜珈术
- 凝视

22. 训练及研究特异功能的3条件

## 第五章

### 超右脑智能训练/155

1. 芝麻芝麻开门吧
2. 与宇宙的脉搏同动的训练
3. 训练的最佳氛围
4. 成功的杠杆
5. 冥想——右脑智能训练方法之一
  - 普通冥想
  - 气功冥想
  - 太阳冥想
6. 自我催眠——右脑智能训练方法之二
  - 自律训练
  - 看见图像
  - 做梦控制法
  - 入梦的技巧
7. 呼吸法——右脑智能训练方法之三
  - 放松呼吸
  - 图像呼吸
  - 逆向呼吸

- 感受气
  - 气的各种增强法
8. 体动法——右脑智能训练方法之四
  9. 记忆游戏
  10. 默写
  11. 脑波诱导器
  12. 催眠术

## 第六章

### 健脑良方/179

1. 万病之源
2. 脑的药房
3. 情绪对健康的摧残
4. 神经衰弱与体育锻炼
5. 人体节律
6. 打乱节律的下场
7. 紧张的后果
8. 替代疗法
9. 健脑偏方
10. 以脑强身
11. 性之初
12. 猫咪平衡感的启示
13. 右脑对癌症的疗法
14. 脑波疗法

15. DNA 的杀手
16. 非西医传统疗法
17. 脑力劳动者与齐加尼克效应
18. 三线放松功法

## 第七章

### 超右脑灵感训练/213

1. 什么是第六感
2. 亲密无间
3. 第六感与灵感的关系
4. 幻觉
5. 洞察
6. 奇妙
7. 直觉
8. 直觉诀窍
9. 巅峰经验
10. 开智妙方
11. 多想成功 就会成功
12. 超右脑灵感训练
  - ——灵感降临的温床
  - 直觉的闪电
  - 不为习惯的思微定势左右
  - ——抓住了就别放过
  - 罗马不是一天造成的

13. 埋没灵感的陷阱

## 第八章

### 超右脑天才的训练/256

1. 平衡左右脑
2. 未来的偏爱
3. 天才成功在后天
4. 未知者的呼唤
5. 就在你身边
6. 灵感对天才的亲睐
7. 脑伤
8. 古人
9. 最佳的教育法
  - 幼儿的教育
  - 过度期望
  - 死记硬背
10. 图像训练的方法
11. 图像训练的结果
12. 有效的幼儿智商提高法
13. “听懂”孩子的绘画语言
14. 小孩的恶作剧
15. 让儿童脱颖而出的六能力
16. 美式教育与日式教育的比较

# 第一章

## 右脑革命成功之法



## 1. 情绪智商——21 世纪的热门话题后面

最近,你对工作失去信心吗?你和家人及同事在沟通上出现问题了吗?你觉得自己性情暴躁、动不动就发脾气吗?你常常莫名其妙地感到情绪低落吗?

如果你有上述征兆,请小心,你可能已经患上世纪末疾病——“EQ 下降症”。

EQ(Emotional Intelligent)即情绪智商,自从美国心理学家丹尼尔·高曼著书立说,提出它的重要性后,现已引起广泛关注,并成为21 世纪的热门话题。因为,EQ 的出现,打破了IQ(智商)的神话,并让人摆脱了IQ 宿命论。

最新的研究显示,一个人的成功,只有20%归诸IQ 的高低,80%则取决于EQ。EQ 高的人,生活比较快乐;能维持积极的人生观;不管做什么,成功的机会也比较大。新加坡国立大学心理与社工系教授曾增博士说,EQ 一说其实早就存在于心理学的研究中,但以前并没有人以具体和系统化的方法来解说这套理论。

这套理论的涵盖面很广,它有五个重点:

### (1)自我认识

一个人总有某些个性上的盲点是连自己都看不清楚的,