

CPPH



展望文库

CHINA PROSPECT PUBLISHING HOUSE

用好你的大脑

开发大脑中沉睡的 80% 潜能

特·B·列文克



用好你的大脑

——如何开发大脑中沉睡的80%的潜能

斯图尔特·B·列文克 著

张天渝 于卫东 译

徐乾麟 钟允之 校

中国海洋出版社

用好你的大脑

如何开发大脑中沉睡的80%的潜能

斯图尔特·B·列文克 著

张天渝 于卫东 译

徐乾麟 钟允之 校

*

中国图书出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京钓鱼台印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米 1/32 印张5.75 字数118,000

1989年4月北京第1版 1989年4月第1次印刷

印数1—10,100

ISBN 7-5050-0339-9/G·44 定价: 2.40元

7/25/04
《展望文库》顾问

(以姓氏笔画为序)

于光远	马 宾	王子野	冯之浚	边春光	伍 杰
江泽民	许力以	孙维本	余也鲁	李铁映	严文井
何 康	汪道涵	郑拓彬	费孝通	钱伟长	徐铸成
唐 克	高扬文	陶大镛	梅 益	童大林	曾宪林

魏玉明

展望文库

《展望文库》编委

名誉主编：费孝通 钱伟长
主 编：阮 波 冯之浚
副主编：闫达寅 张念椿
编 委：王万菊 王林铎 冯 凭 冯之浚 冯正虎
冯郑洲 冯连惠 刘 吉 阮 波 李 蓬
何庆华 林 超 张又庚 张念椿 郭世毅
杨牧之 陈越光 赵含坤 贾宗谊 聂 平
闫达寅 顾作华 魏龙泉

展望文库

• 编者献辞 •

《展望文库》，这套大型丛书面世了。

她将以新颖的选题，追求真理的气质，探索人类未来的道路，记述一代新人对祖国的热爱……希望能推出一本本闪光夺目的新书。她，凝聚着我们的希望和心血。

20世纪的80年代，展现着自然科学与社会科学飞跃发展的新面貌，第四次产业革命的浪潮汹涌而来，一个崭新的信息时代的出现，引起了当今世界人们的瞩目。在迎接这场世界技术革命和信息时代的挑战中，中国展望出版社不失时机地邀请学术界、科技界、经济界的知名人士来探讨编选出这套大型丛书，实在是非常适时的。

经过半年多的反复推敲、选读、评议，终于将选题方向明确了下来。初步定为四大类：

（一）经济学类：拟组编世界性经济问题论著，如预测学与未来学方面的名著；宏观经济技术的战略研究论著；当代国际经济、人口、资源等问题以及改革方面的论著；系统工程及管理科学方面的论著。

（二）社会学类：有关领导科学方面的论著，精神文明建设方面的论著，意识形态、上层建筑改革方面的论著，社会信息化和社会心

理学方面的论著。

(三) 人文科学类: 从全民族宏观出发, 振兴中华民族优秀文化, 激发人民的爱国热情, 唤起海外炎黄子孙热爱祖国, 与此同时引进世界优秀文化, 传播新思想, 引导观念改革方面的名著。

(四) 科学技术类: 国际新技术方面重点精选出版: 超导体研究、微电子革命、计算机新技术、生物工程、光和激光技术、光纤通讯、新能源技术、新材料技术、生态平衡、海洋开发动向等重大著作。

《文库》力求以新颖的思想、重大的题材、严肃的学风、活泼的文采来吸引读者, 以使广大读者开阔视野, 得到新知识, 去探索中国的改革、开放、搞活和中国特色的社会主义道路
.....

《文库》的构想得到了学术界前辈们的赞赏与支持, 也得到了中青年知识界的关注与期待。

我们竭诚希望编者、作者、读者携起手来共同来办好《展望文库》。使她成为时代的召唤!

陈波 胡三流

1988年5月 北京

译者前言

随着人们对自身价值的重视，各种思维训练的书籍应运而生，如何开发人的潜能成为社会所普遍关注的问题。《用好你的大脑——如何开发大脑中沉睡的80%的潜能》就是这样一本思维训练方面的科普性著作。该书作者认为：由于线性思维 and 传统逻辑的限制，人们平时只使用了大脑的20%。以往各种智力开发的方法和建议，也只是使你更好地利用已经使用的那20%，因此，为了进一步开发大脑的另外80%，作者在书中介绍了一系列崭新的智力开发途径和技巧，如横向思维、洞察力、对梦境的意识和直觉等方法。这正是本书不同于其他思维训练书籍的独特之处，也是我们决定翻译介绍此书的由来。

该书共十五章，涉及到大脑的潜力、线性思维、左右半球的功能差别、形式逻辑的局限性、智力测验问题、思维定势、内容和容器、舆论的现实效应、特异功能（心灵感应）、梦境、人的本性、横向思维与纵向思维、人的完整性等问题。纵览全书，我们认为有两个突出的特点：一是寓理于情，二是知行合一。首先，作为一位心理学家和整体治疗者，作者不仅从心理学的角度，而且更多的是从东西方文化比较的角度分析了西方文明传统逻辑思维方式的局限，和引进东方思维方式的必要性。作者在论述中引用了大量伊斯兰教、佛教和道教等古代东方教义中的哲理性幽默故事，可以使读者在会心的微笑中领悟到许多深刻的哲理，因而具有很强的可

读性。其次，本书的特点还在于，它不仅使人在阅读中得到关于开发大脑功能的有关知识，而且还在许多章节后面附有大量的思维练习，从而使读者在阅读过程中实际锻炼和纠正了自己思维方式。我们相信，读者朋友们在读完此书后，一定会和我们一样觉察到自己身上发生的那些令人兴奋的变化。

最后，作为初次译书的青年人，我们在翻译过程中得到了阮波、黄可风、徐林等同志的热情鼓励和帮助，谨此致以我们衷心地感谢，书中有不正之处，还望读者批评指正。

译 者

1988. 6. 13于北京

前 言

随着人们在个人发展和提高智力方面的兴趣日益增高，越来越多的书籍、文章和电视节目都集中到这类题目上。

最近，我从报刊杂志上看到许多文章在劝诫读者如何强化人的智力。这些文章常常引用一些著名心理学家、教授和脑研究专家们的语言，因而，我相信将有不少读者会尽力听取这些劝告的。遗憾的是，在这些劝告中，几乎没有一个劝告能够在提高思维能力或增加大脑容量方面产生实际的作用。总之，倡议者们所提供的方法可以概括为三类：自我催眠术、躯体锻炼和思维训练。

自我催眠术主要是劝告人们给自己建议或想象各种各样的目标、任务或期望的结果（例如，“我的记忆力在日益提高”）。它基本上是积极性思维和希望满足的结合疗法。

躯体锻炼则建立在脑研究的基础上。研究表明：躯体和脑的相应功能有密切的联系。例如，小脑是用来协调运动的，为此，人们被建议去参加各种活动，如在紧绷的绳索上行走或打字，因为这些活动将有助于他们的小脑的发育。另一种观点则认为屏气是增进脑血液循环功能的一个途径。

思维训练是最常用的方法。在最近一篇题为《如何使你的头脑永葆青春》的文章中，专家们建议用心算做题，分析当前的形势，观看电视上的谜语节目，做纵横字谜游戏，背记一览表（如世界各国的首都），安装庭院里的东西（如水

龙头等)。在《怎样加强你的大脑功能》一文中，作者建议人们通过尝试解决一些难题来保持大脑的活力，如从事一些类似于下棋、打牌等对你有挑战性的游戏，培养新的习惯或新的运动；背字典以扩充自己的词汇量。

专家们建议人们要注意饮食营养，比如，“食用营养均衡的食品”、戒烟、戒酒（吸烟会影响脑血液循环；过量的乙醇会降低神经兴奋功能），多进行体育活动等等。俗话说：“健康的躯体与旺盛的智力是不可分离的”。

如果你已经在某种程度上掌握了如何使用大脑的技巧，那么，你可能会发现：通常有关提高大脑思维能力的建议实际上是非常局限的，而且，在许多情况下，显得过于陈腐。我们一般只使用了大脑的20%，专家们所提出的大部分建议不过是教你怎样更好地利用你已经在使用的那20%而已，因此，为了进一步利用比20%更多的大脑，你就需要去掌握新的方法——一些你还没有熟悉的活动、训练、体验、观念，而这正是本书所要论述的内容。

这是一本自学自助的书，它并不强求你“做这个不做那个”，它专门告诉你不要做那些徒劳无益的事情。为了使你本人和你的生活有所变化，你必须经历一些新的体验。本书将会详细地指点你，帮助你检验你的那些想当然的设想、你的思维方式、你的观念、你的思维习惯。本书提供的各种训练方法将有助于直接激发你的智力，并影响你的意识。

尽管我们不能保证或要求读过此书之后，你就能充分地利用你的整个大脑，但通过本书所介绍的一些经验，通过阅读本书所提及的各种书籍，通过把许多观念用于你的日常生活之中，你将会开始使用比你目前所使用的20%多得多的大脑。

目 录

前言	
第一章 无限的脑力	(1)
第二章 “五分之一”的体验	(10)
第三章 舆论的现实效应	(16)
第四章 容器和内容	(29)
第五章 打破思维定势	(37)
第六章 两个头脑	(46)
第七章 逻辑的局限	(59)
第八章 再思	(72)
第九章 超越线性思维	(82)
第十章 巨大的形象	(93)
第十一章 倾听直觉的呼唤	(110)
第十二章 梦的人生	(116)
第十三章 多样化的“智商”体系	(126)
第十四章 人的本性	(144)
第十五章 完整的人生	(156)
后记	(167)

第 一 章 无限的脑力

许多人出生在喧闹的大城市，诸如美国（阿肯色州）的托德萨克城和（亚利桑那州）的蒂巴城。他们虽在那里度过了全部人生，可他们甚至连巴黎或者皮奥里亚城的灯光都未见过，就安祥地长眠在故乡的泥土中了。他们对自己的这个小天地感到如此熟悉和舒适，以至于他们很少走出城墙，投身于广阔的大千世界。

我们所使用的那部分大脑有点象人们所居住的托德萨克城或蒂巴城一样（只不过是大千世界中的一小部分）。我们习惯并满足于已知的一切，却很少对未知世界作进一步的探索。然而整个大脑的确象一个广阔的、无边无垠的宇宙，我们所使用的那部分大脑在整个大脑宇宙中不过是很小的一隅。

最近，关于大脑和智力的研究可以使我们得出以下结论：

根据现在的研究结果，大脑比我们以前所认识的要复杂得多，每一个被讽刺地称作“正常”大脑的人，都具有他们自己意想不到的更大功能和潜能。①

使我们得出上述结论的研究工作，包括下列几个学科：

神经生理学、社会心理学、催眠术、脑化学、创造学研究、集成电路微波信息处理电子学、全息摄影术和古代东方学说。下面简要介绍一下这几个方面的重大进展。

神经生理学 研究表明，在人脑中有100至150亿个神经细胞，所以，大脑的潜力简直是无限的。有人估计在整个宇宙中存在 10^{100} 个原子，而一个具有100亿个神经原的大脑却可以产生大约 10^{800} 种形式的神经联系。

……美国科学发展协会会长肯尼思·博尔顿博士认为，人类大脑的脑力之大，简直不可思议。如果在大脑的150亿个神经原中，每一个神经原就算只有两种状态（开或合），那么，大脑容量将会达到2的100亿次方。如果按每秒写1个数字的速度，写出上面的数字要用90年的时间，这也许是21世纪时人类的期望寿命。但与之形成鲜明对照的是，在直径100亿光年的宇宙中，所有中微子（可能是目前已知存在的最小粒子）的数目只用四分钟就能写完。^②

社会心理学 作为现代心理学的一个新的分支，社会心理学主要研究人类意识及智力的开发与发展。它的非正式创立者是马斯洛，他因对“自我实现”的人与非凡人才的研究而闻名于世。马斯洛打破了传统心理学偏重于研究疾病的局限性，转而研究人的健康素质。为什么有的人能在他的领域中表现卓越，而另一些人则不能，马斯洛的理论认为人类的需要可分为五个由低往高的层次：生理、安全、爱、尊重、自我实现。当低层次的需要满足后，高层次的需要才能产生。他在研究中发现，大多数的人只达到自我尊重层次，只

有极少数人才能够发展到“自我实现”的最高层次。他所谓的自我实现（自己的抱负）的人是指那些具有非凡创造性的人物，象海顿、歌德、富兰克林、惠特曼等等。他认为“自我实现”的能力是世界上每个人与生俱来的，但是很少有人真正达到这个层次。这是因为大多数人都社会性地习惯于“乔纳的不幸情结”。

一天，马斯洛问他的学生们，“你们当中，有谁希望在你们所选择的领域中获得巨大的成就？”同学们都有些惘然。在长时间的沉默之后，马斯洛说道：“如果不是你们，那是谁？”这时同学们似乎才开始领悟他的意思，这就是“乔纳的不幸情结”或“灾难心理”。怀有这种心理的人断定或确信自己是不幸的，不重要的，无足轻重的人。^③

马斯洛发现“自我实现”的人，也就是那些杰出人物，他们较别人有着更多的高峰体验：“神秘的感觉、极大的恐慌、异常的兴奋、甚或销魂、入迷、极乐……”。

催眠术 几百年来在催眠术的研究中，至少有两个关于了解人类潜能有重要意义的发现：一是潜意识存在的证据；二是在觉醒状态下未显示出来的多种才能可以在催眠状态下诱导出来。在催眠状态下（或催眠以后）人们的自信心会更强、躯体力量会更大、记忆敏捷、富于创造性想象，更重要的是表现出平时所没有的才能。这里主要是指创造才能，如表演能力、模仿能力、绘画能力、舞蹈或音乐才能；或表达能力，比如成熟的行为举止，大胆而坚定地行动的能力和保持愉快的能力。人们有趣地发现：催眠术并没有给人们在既存的技能中增添任何新的东西，它只是赋予人们一种信念，

即他们能够做到某些事情。

脑化学 魏茨曼研究所的一位科学家塞缪尔斯博士认为，在人脑中平均有10万至100万种不同形式的化学反应。研究者在应用心理药物后发现，大脑/心理有多种变化着的意识状态，其中有许多状态是超感觉的、超经验的和狂喜的。这些状态就是通过所报导的用LSD（麦角酸二乙基酰胺，一种麻醉药物）、可卡因、墨斯卡灵、大麻或其它药物后的种种体验。这个发现的重大意义在于使我们了解到：药物本身并不能产生实际的体验，它只是一种刺激物或催化剂。它可以引发早已存在于大脑中的各种生化反应链。虽然药物的使用的确有许多弊端——如副作用、时有一些消极体验、容易导致滥用和一过性效应，不过，这些药物的研究却给我们提供了第一手资料，表明更高级、更广泛的体验确实存在。潜能常常就蕴藏在这里。最理想的方式是：我们应当学会自然地运用上述那些生化反应链，而不是借助于药物。

创造性的研究 许多研究表明人们的创造潜力是确实存在的，它只需要鼓励和正确的引导。

举例来说，在美国加州贝克莱，卡内基研究所首创了一种用于发展儿童直觉性创造力的教程。让儿童阅读一些充满问题、富于冒险性的读物，以便让他们置身于没有固定的逻辑性结论的情境中。那里并不存在预定的答案，甚至连这个教程的作者也不知道答案是什么。受训儿童必须自由地创造出一个答案来，以便继续这种富于冒险性的训练。这种自主性技能的培训有助于避免普通教育中那种狭隘的、有确定目标的、独断的绝对性。没有事先规定的答案，没有外在标准，孩童们可以培养出对内在的、开放性逻辑的自信心，而上述逻辑又常被正规学校的教育体制所抑制。发展这种自由

综合能力可以使智商本身——这个在反映实际思维能力方面尚存在问题的测量标准——有较大幅度的提高。

整个实验的设计目的在于沟通各种不同的心理模式，结果也许会超出科学幻想范围。当然，也许有一天我们可能会发现学校的悲剧性缺陷已被克服。^④

另外，爱德华滋博士（在本书后面的章节里有详细介绍）新近的研究表明，实际上，几乎每一个人借助一种新的训练“右脑”的方法，都能够在30天至60天内很熟练地掌握绘画技巧。

集成电路微电子学 这是一个由阿尔布雷克特^⑤新创的词，用于命名最近迅速发展起来的集成电路微电子学领域，这个学科已经成为研究计算机技术的基础。高度发达的计算机和精巧的程序设计正在显示人类智力和大脑功能的巨大能力。在《思维机器》一文中（见《新闻周刊》，1980年6月30日），作者对“计算机究竟还能走多远”——这个使专家们感到困惑的问题——提出了自己的看法，如下：

……程序设计者一旦让计算机去思考“思维”或去理解它本身的“理解”过程，机器“意识”就可能问世。不过，即使硅片还从来没有恋爱、悲伤或恐惧等情感，有理解力的电脑之存在却已经改变了人类把自身当作唯一思维主体的观念。从哥白尼时代一直到达尔文时期，人类从各种严重的挫折中幸存下来并走向自我。因此，毫无疑问，即使在未来的日子里，不论电子计算机如何发达，人类的思维功能也不会被取代。