

大脑

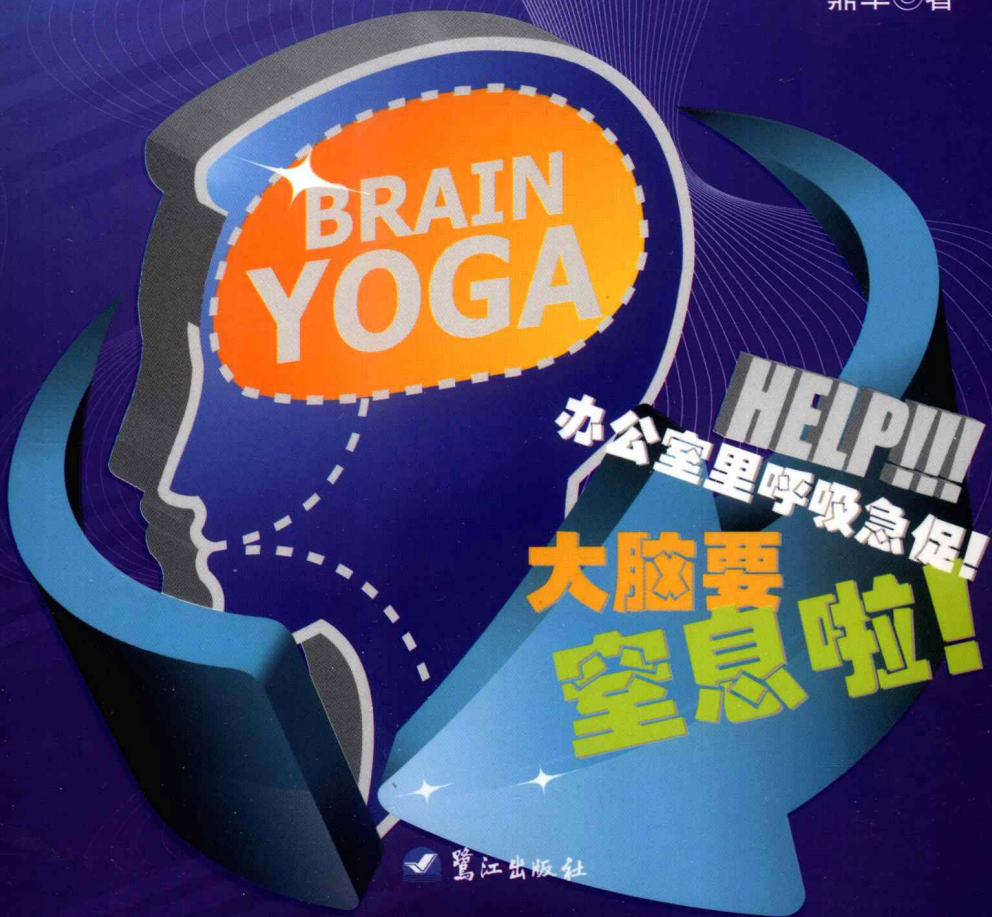
也要练

瑜伽

你的私人大脑教练

Your Personal Mind Coach

鼎革◎著



BRAIN
YOGA

HELP!!!
办公室里呼吸急促!

大脑要
窒息啦!



鹭江出版社

大脑 也要练 瑜伽

鼎革◎著

图书在版编目(CIP)数据

大脑也要练瑜伽 / 鼎革著. —厦门: 鹭江出版社,
2009.3

ISBN 978-7-5459-0081-1

I. 大… II. 鼎… III. ①企业领导学—通俗读物 ②思维
方法—能力的培养—通俗读物 IV. F272.91-49 B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030408 号

大脑也要练瑜伽

鼎革 著

责任编辑/ 甘于黎

特约编辑/ 何英娇

出 版/ 鹭江出版社

地 址/ 厦门市湖明路 22 号

邮 编/ 361004

电 话/ 0592-5046666 0591-87539330 010-62376499

印 刷/ 北京富生印刷厂

规 格/ 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张/ 5.25

字 数/ 90 千字

印 次/ 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ ISBN 978-7-5459-0081-1/I·10

定 价/ 24.00 元

(如有印装错误,请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

怎样使用本书？

HOW TO USE THIS BOOK

- 第一 可以认真地阅读它。
- 第二 可以将它念给好朋友听，或者送给上司、下属。
- 第三 可以用它增加工作中的灵感。
- 第四 可以用它保持头脑清醒。
- 第五 可以用它打发休息的时间。
- 第六 可以用它来垫桌脚。
- 第七 可以用它当武器，丢不认真工作的下属。
- 第八 可以用它来点雪茄。（小心火烛）
- 第九 可以用它向你喜欢的同事传小纸条。
- 第十 可以用它来折纸飞机。

.....

怎样阅读本书

HOW TO READ THIS BOOK



在这里，我要与大家分享一些读书与学习的小常识，它会帮助你在阅读和学习中提高效率。研究表明，学习成绩优异的学生靠的是学习得法，而不是靠学习时间长。高效率（最短的时间取得最好的成功）的学习往往是有计划、有系统的学习，学习的质量更有赖于学习的策略。

也许你碰到过这种情况：完成了学习任务后却发现自己一点儿也没有记住刚刚读过的东西。这个问题一直困扰着许多阅读者，幸运的是，我们对此有了一个极好的解决方法与步骤。

□ 第一步：概览全书

在开始阅读第一章之前，可以从头到尾大概浏览一下全书，看看标题、插图、文字说明等内容。这一步骤能让你对本书内容有一个初步的、全面的了解。

☐ 第二步：提出问题

为了阅读时能将注意力集中在要点上，你要从每章标题中引出一个或者几个问题，譬如思考一下“自己大脑有没有缺氧”等。这些问题会增加阅读兴趣，有助于知识的积累。

☐ 第三步：开始阅读

在阅读的时候，要试着找出所提出问题的答案，并且寻找相关资源来拓展你所阅读到这些章节中的一些知识点。

☐ 第四步：重复叙述

阅读完一段内容之后，可以试着回答你先前提出的问题。更好的做法是总结一下所阅读的内容，在书的边角处写上心得。这样，你就可以进行循环学习：提问——阅读——复述，直到学习完成。

☐ 第五步：联系实际

在学习过程中，要经常停下来去思考，并试着把其中的术语、概念和案例与你已经掌握的实际工作与生活的问题联系在一起。

□ 第六步：温故知新

阅读完之后，返回来看一下笔记或者学习的内容，可以适当进行再阅读，检查一下自己的记忆情况。

另外，还有一些阅读习惯也需要去养成，这些习惯会让你事半功倍，也会大幅提升你的阅读兴趣，譬如营造一个安静的、光线充足的环境，如果有可能，可以去温馨的咖啡馆，点一杯拿铁，听着爵士乐来阅读。

在社会的发展与变革中酝酿并产生了一种风暴，这源于思维扭转而产生的强大效应，充分利用这种风暴可以让我们掌控整个世界的变化。互联网发展到了WEB2.0阶段，我们从传统的“获取信息”阶段转化到“贡献信息”阶段，角色的转变让我们对思维的认识更进了一步，新的思维风暴就在这样的背景下产生了。人的大脑可能是现存最复杂的一种装置，研究人类的思维也许比研究宇宙更困难。没有大脑的活动，就没有人类的艺术、科学、哲学和爱情，也不会有人类的仇恨与战争。

人类为了生存将面临很多挑战。从出生到死亡，我们随时都为机遇与挑战而准备着。对待机遇，我们应当怎样去把握？对待挑战，我们应当怎样去面对？这都是很棘手的问题。我们发现，由于不同的人对知识掌握的类型和程度不同，导致观察事物的方式与处理问题的方法不同。例如，对待死亡这个问题时，有的人很坦然，



有的人却很惧怕，这属于不同的人的认知问题。总之，一千个人眼中有一千个哈姆雷特。在社会现实中，很多东西是我们无法改变的，我们唯一可以把握的就是我们的思维。改变思维，就意味着改变人生。

中午还在北京的东方银座写字楼上与人争执，下午就已经溜达到了上海中山公园旁的酒吧听爵士乐，时间与空间的距离被浓缩到最短，所带来的思维上的冲击能否适应这种改变呢？实际上，生活在城市里的人们都是在如此这般地活着，工作谈多了，需要生活上的情趣来润滑；生活上的唠叨话语，又需要工作的节奏来调节。

本书的目的就是让你掌握思维运行的方式，增加创新能力，从而让你的生活、工作和学习更有效率，减少或避免许多不必要的麻烦，轻松解决棘手问题。在信息爆炸时代，你完全可以做到转化思维观点，用独特的眼光去对待、预测、分析、处理问题。

这本书将告诉你怎样使用自己的大脑去解决工作与生活中遇到的问题，从而创造工作中从来没有的新鲜感，改变对世界的看法，最终获得心灵上的健康。

CHAPTER 01◎你的工作缺氧了吗◎001

哪个职位最缺氧◎004

思维的构成◎019

左脑功能与右脑功能的转换◎029

机械式思维（智慧中的木讷主义）◎037

前言◎ I

怎样解决工作缺氧问题◎003

CHAPTER 02

◎大脑秘密行动◎017

左脑功能与右脑功能◎024

CHAPTER 03

◎五花八门的思维◎035

理解式思维（感性与理性的混合与冲突）◎039

归纳思维 (知识管理的最佳拍档) 043

顿悟式思维 (禅宗妙法) 048

艺术家在追求什么 056

准备一个 Moleskine 记事本 064

你与他之间有什么不同 071

逻辑演绎思维 (你也是福尔摩斯) 041

启发式思维 (苹果熟了) 046

CHAPTER 04

善用大脑就是艺术家 053

突破束缚你创造的两座“城墙” 057

CHAPTER 05

炮制你的独特视角 069

怎样做到与一个人相似 074

CHAPTER 06◎一种新型的分析法◎079

ETRH 的公式◎084

CHAPTER 07◎ETRH 中的自我分析◎091

学会建立自我意识◎093

需求与欲望◎095

人生旅途的地图◎075

ETRH 分析法◎081

ETRH 的操控◎088

剖析你自己◎093

生理◎095

动机◎097

能力◎102

气质◎098

博弈论◎107

CHAPTER 03

关于灵感的雨滴◎117

关键词◎119

九宫格◎119

进入读图时代◎123

CHAPTER 08

博弈与六度的智慧◎105

六度理论 (Six Degrees of Separation) ◎113

关键词的运用法门◎121

群脑图◎128

CHAPTER 10

图形无处不在◎131

让你不再提笔忘字：

艺术科研之妙方：温故而知新◎133

演讲狂人的秘密武器：你的创作思路看得见◎134

演讲狂人的秘密武器：Presentation◎135

全脑图绘制方式◎136

CHAPTER 11

大脑也要练瑜伽◎139

写来写去不如画来画去的奥秘：笔记◎133

萝卜开会的方便之门：Team Study 不争吵◎133

最佳决胜之道：做正确选择很 Easy◎135

做一个有条理的人：让计划赶得上变化◎136

相关网站与软件◎138

目录

大脑瑜伽第二式：参加一门情趣课程◎141

大脑瑜伽第四式：下棋◎142

大脑瑜伽第六式：做一次SPA◎144

大脑瑜伽第八式：禅修◎145

大脑瑜伽第一式：阅读的乐趣◎141

大脑瑜伽第三式：用跑步激活大脑◎142

大脑瑜伽第五式：参加艺术活动与旅行◎143

大脑瑜伽第七式：睡觉◎144

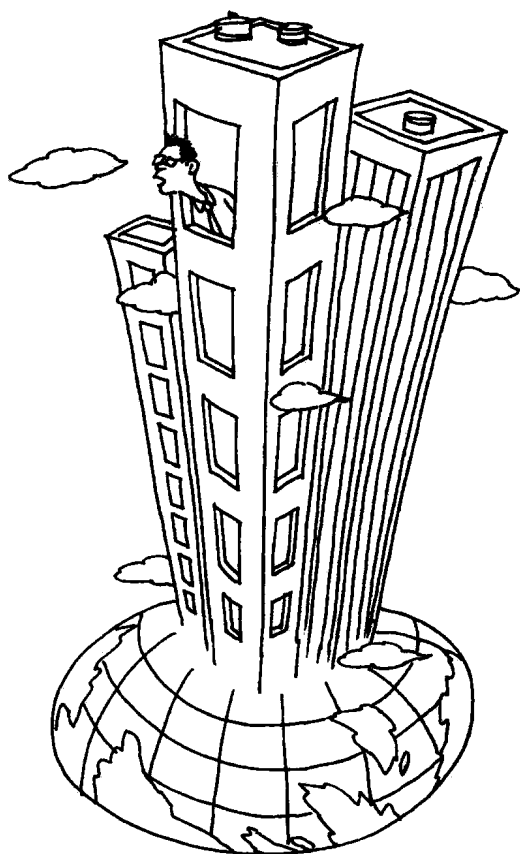
后记◎147

● 关键词：缺氧、职位

CHAPTER 01

你的工作缺氧了吗

你的工作缺氧了吗？面对这个疑问，也许你会疑惑：虽然现在的 Office Building 建设得都很高，但也不至于让我们缺氧啊！其实，在这里我提到的缺氧是另有所指：在现代工作节奏中，我们经常会用脑过度，从而导致创造力不足，分析事物出现偏差，致使自己心情糟糕，要么终日浑浑噩噩，要么到处抓狂。由于大脑的问题而导致一些麻烦产生，我们就可以将其称之为“工作缺氧”，俗称“大脑进水”。



工作缺氧？这可不是所谓的高
原反应哦！