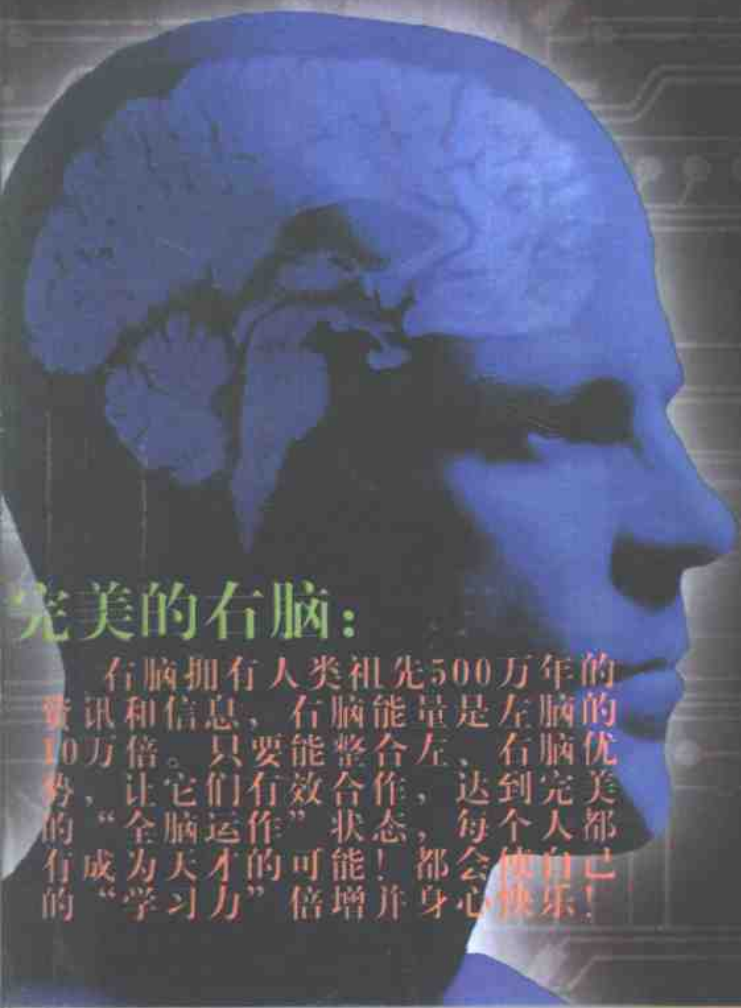


开发你的潜能

事实证明，优秀人物的超常奥秘即左右脑发展均衡。科学发现，右脑的信息容量比左脑大得多，比目前最大的计算机的信息容量还高100万倍。右脑的开发和使用，将会从根本上改变你的学习、工作和生活，甚至改变你的人生……

李源记忆心理研究室
编著

超级右脑开发



完美的右脑：

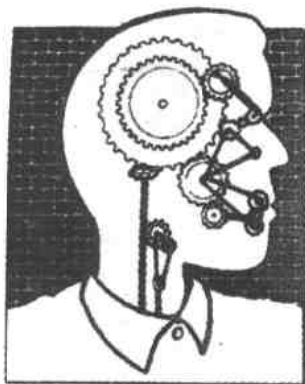
右脑拥有人类祖先500万年前的资讯和信息，右脑能量是左脑的10万倍。只要它们能有效合作，让“全脑运作”成为可能，就能成为天才的“学习力”倍增！



超级 右脑开发

CHAO JI YOU NAO KAI FA

李源记忆心理研究室 编著



延边大学出版社

1. HAB 94/08

图书在版编目(CIP)数据

超级右脑开发/李源记忆心理研究室编著. - 延吉:延边大学出版社,2002.1

(开发你的潜能)

ISBN 7-5634-1603-X

I. 超… II. 李… III. ①脑科学②智力开发 IV. R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004029 号

开发你的潜能——超级右脑开发

李源记忆心理研究室 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市延边大学院内)

北京市书林印刷厂

850×1168 毫米 1/32

印张:19.75

字数:400 千字

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1603-X/B·42

定价:35.60 元(全二册)



目前，人们更注重强调知识、信息，而不是人，结果人们被淹没在知识的海洋中。当今，信息与知识的爆炸令人目眩，但是个人能力问题仍在被忽视。要想适应目前的形式，他该掌握的不是更多的“硬性的事实”，而是处理知识及学习知识的新方法——即用其天赋去学习、思考、记忆、创造及解决问题的新方式。

谨献给：

所有的学习热爱者，

让我们一起来认识

文字的美和力爱，

也认识到思维和速

度的力爱！



作者简介：

李源，人脑潜能开发研究者。经多方准备，1997年于北京创立李源记忆心理研究室；与京城众多专家好手一道，广泛涉猎中外学习研究著作，专门从事学习心理的研究，志在为广大中国学习者寻找真正适合于中国学习者的学习方法，作品贴近大众，以实用为主，简洁明了，对纯理论不作过多种叙述，力求使读者用最短的时间学到最实用的读书方法。

出版作品有《超级记忆术》、《超级全脑快速学习法》、《超最快速阅读》、《超级右脑开发》，投放市场后曾一度热销，广受读者好评。

责任编辑：贾 锐

封面设计：亚辉平面设计室



目 录

第一章：有效了解你的左右脑

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. 神奇的大脑 | 3 |
| 2. 脑的发育和分化，
很大程度取决于后天的各种因素 | 6 |
| 3. 人的两脑分工 | 8 |
| 4. 可以亲自参与的实验：左脑和右脑的差别 | 10 |
| 5. 大脑越用越健康 | 13 |
| 6. 养成科学用脑的良好习惯 | 14 |

第二章：使用右脑改变你的一生

- | | |
|--------------------------|----|
| 1. 开发右脑刻不容缓 | 21 |
| 2. 右脑的五大神通 | 23 |
| 3. 开发右脑利于语感能力的培养 | 26 |
| 4. 右脑是创新能力的源泉 | 27 |
| 5. “左脑人”将被电脑取而代之 | 29 |
| 6. 开发右脑熟背《新华字典》仅用 100 小时 | 31 |
| 7. 开发右脑少偏瘫 | 35 |

超
级
右
脑
开
发



第三章：有效认识右脑开发

- | | |
|------------------|----|
| 1. 左脑抑制右脑运作 | 39 |
| 2. 年龄大了,还能开发右脑吗? | 42 |
| 3. 右脑与生物节律 | 44 |
| 4. 合理睡眠利于大脑保健 | 45 |
| 5. 乐观情绪保健术 | 48 |
| 6. 花香健脑法 | 52 |

第四章：如何锻炼你的右脑

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 测试你的优势脑 | 55 |
| 2. 利用形象开发右脑 | 66 |
| 3. 利用鼻孔呼吸调节大脑平衡 | 68 |
| 4. 利用吃东西锻炼右脑 | 70 |
| 5. 折纸造型锻炼右脑 | 71 |
| 6. 观看体育比赛锻炼右脑 | 72 |
| 7. 养成用图形而不只用语言表达的习惯 | 73 |
| 8. 锻炼类型识别能力开发右脑 | 75 |
| 9. 锻炼绘画意识和能力 | 77 |
| 10. 有效生物信息输入法 | 78 |





第五章：运动与按摩锻炼右脑法

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 运动——健身又健脑 | 83 |
| 2. 头脑揉搓保健法 | 85 |
| 3. 手指操活化右脑、协调左脑启智法 | 89 |
| 4. 左侧体操 | 93 |
| 5. 日常活动刺激法 | 97 |
| 6. 低级动物为什么从不惧怕水 | 99 |
| 7. 如何让左脑和右脑能够同步、协调地工作 | 100 |

第六章：音乐、冥想与饮食 可以有效活化右脑

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. α 波与右脑 | 105 |
| 2. 用音乐法引出 α 波 | 107 |
| 3. 用冥想法引出 α 波 | 111 |
| 4. 人定与余波睡眠 | 114 |
| 5. 养气虚静法 | 116 |
| 6. 合理饮食与健脑 | 117 |
| 7. 学生的膳食与脑健康 | 122 |
| 8. 聪明食品的超级功能 | 126 |

超
级
右
脑
开
发



第七章：在学习和工作中 如何开发右脑

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 指导学生开发右半脑的几种方法 | 133 |
| 2. 怎样在物理教学中开发右脑 | 138 |
| 3. 怎样在英文教学中开发右脑 | 144 |
| 4. 大墙会议——高效团队学习的新方法 | 149 |
| 5. 鼓励有创造力的摩擦 | 152 |

第八章：儿童右脑开发术

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 开发右脑可以从儿童开始 | 157 |
| 2. 比尔·盖茨儿童时期右脑开发 | 161 |
| 3. 借助外语开发右脑 | 163 |
| 4. 借助音乐开发右脑 | 164 |
| 5. 从音乐活动入手开发小班幼儿右脑的方法 | 166 |
| 6. 体育锻炼会使儿童更聪明 | 169 |
| 7. 锻炼图形识别能力 | 171 |
| 8. 实用儿童右脑开发增智法 | 172 |

第九章：联想法锻炼右脑

- | | |
|------------|-----|
| 1. 联想创意思维法 | 175 |
|------------|-----|





- | | |
|------------------|-----|
| 2. 专家买猫的启示 | 179 |
| 3. 成功,在于观念的转变 | 182 |
| 4. 克林顿回忆录书名征集之趣 | 186 |
| 5. 寻找孩子的想象力 | 188 |
| 6. 穷画家变成了富翁(组合法) | 191 |
| 7. 电吹风的妙用 | 193 |
| 8. 罗列物品的用途 | 196 |

第十章:右脑创造力开发

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 创造力与右脑开发 | 201 |
| 2. 人的创造能力并非天生 | 207 |
| 3. 人人具有创造能力 | 209 |
| 4. 创造能力的因素构成 | 211 |
| 5. 怎样开发儿童的创造力 | 213 |
| 6. 用“无限制的自由讨论法”开发青年人的创造力 | 216 |
| 7. 用训练发散思维能力来培养人的创造力 | 218 |
| 8. 人类的两大创造法则 | 220 |
| 9. 展开性思维训练开发右脑 | 222 |
| 10. 摆脱习惯性思维训练开发右脑 | 231 |
| 11. “脚用鼠标”使操作效率提高 30% | 235 |
| 12. 生活中的创造性潜能法 | 236 |



第十一章：右脑学习思维术

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 二十一世纪新人类素质 | 241 |
| 2. 赌博与概率论 | 245 |
| 3. “电脑屏幕鼠标”作文法 | 247 |
| 4. 豆浆变成豆腐脑 | 251 |
| 5. 串联巧记历史年代 | 253 |
| 6. 心理疲劳与用脑过度 | 255 |
| 7. 搞笑背单词 | 257 |
| 8. 家庭教育八大注意 | 259 |
| 9. 天才可以“克隆”吗? | 263 |
| 10. “胡说”一词的由来 | 265 |

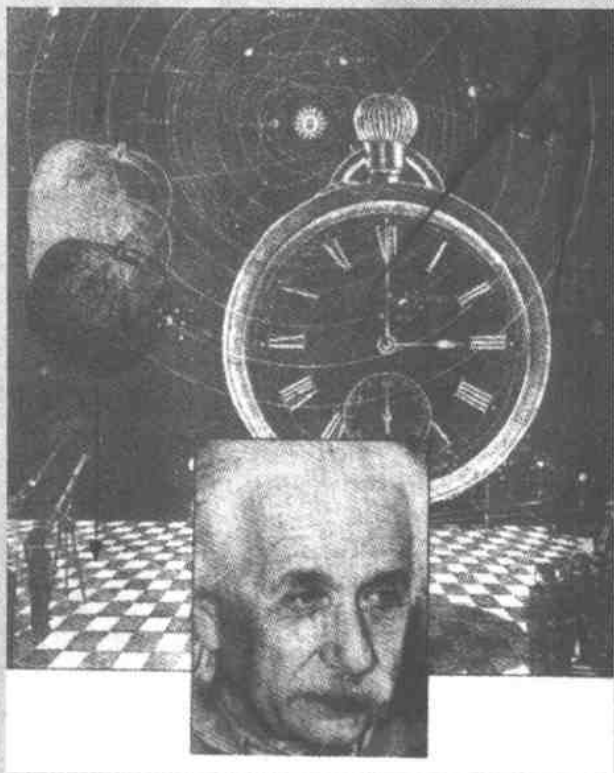
第十二章：右脑工作思维术

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 怎样建立自己的人际网 | 269 |
| 2. 十招告别工作低潮 | 272 |
| 3. 记住别人姓名的技巧 | 275 |
| 4. 七种不良习惯影响你晋升 | 278 |
| 5. 职场新人新观念?新问题? | 281 |
| 6. 什么样的人容易升职? | 288 |
| 7. 成功跳槽靠的是什么 | 290 |
| 8. 职业生涯开始之道 | 294 |





第一章：
有效了解你
的左右脑



超
级
右
脑
开
发





1. 神奇的大脑

当今科学研究表明，每一个正常人的大脑，在构造上并无多大的差别，之所以会有“天才”与“凡人”之分，其原因就在于能否将自己大脑的潜能充分地运用和开发出来。

作为万物之灵的人类，拥有一颗神奇的大脑。人的大脑平均重约 1300 克，占人体总重量的 3% 左右。

大脑是人类的思维器官，它的结构和功能都十分复杂。人的智力和脑有着很大的关系。从进化的角度看，动物发展得越高级，其脑重量与体重之比就越大。如鲸的脑重是体重的一万分之一；狮子的脑重是体重的五百五十分之一；大象的脑重是体重的四百四十分之一；猴子的脑重是体重的九十分之一；而万物之灵的人的脑重是体重的四十分之一。

人的大脑是由万亿个脑细胞构成，其中有 1000 亿个是活跃的神经细胞。每个细胞可生长出多达 2 万个树枝状的树突，用来存储信息，并通过每个神经细胞中一根细细的轴突，与其他细胞连接来传递信息。大脑细胞中树突和轴突的数量之多，简直令人难以想

超
超
右
超
开
发



象。如果把所有细胞的树突、轴突连接起来,可以相当于从地球到月球距离的四倍。

大脑神经功能细胞之间每秒钟可以完成的信息传递和交换高达 1000 亿次。任何一架计算机要在结构上造得像大脑组织那样紧密是不可能的,因此任何一架与大脑能力相当的计算机,即使造得不像一座摩天大楼,也得占据相当大的一幢办公大楼。根据科学研究,人脑约有 140 亿个神经元,容量为 1000 万亿信息单位。假定一个汉字按 10 个信息量计算,一个人每小时读 1 万字,一天按 8 小时计算,则 1000 万亿信息量就相当于一个人读 3 百万年所接受的信息量,也就是说,脑力够一个普通的人用 3 百万年。美国学者指出,脑可以贮存 5 亿本书的信息,相当于世界上最大的美国国会图书馆藏书 1000 万册的 50 倍。人脑的贮存能力可达到同时掌握 6 门外语,上两所大学,熟记大百科全书 10 万条词目内容的程度。处于激活状态下的大脑,每天可以完整地记住四本书的全部内容。

可见,大脑蕴藏了无比巨大的潜能。那么,我们在平常的生活中,对于这与生俱来的宝藏开发利用了多少呢?美国的心理学家奥托认为:“在正常情况下,一个人所发挥出来的能力,只占他全部能力的百分之四。”即是说你如果具有能够轻松地完成相当于你目前的全部学习量或工作量的一倍半的学习和工作能力,也不过仅仅用于你所拥有的全部能力的十分之一,而你已经表现得似一个超人了!

