

（日）品川嘉也 著

科学用脑术

车小平等 译

四川人

品川嘉也

An abstract geometric illustration of a face, tilted at an angle. The face is composed of various colored shapes: a large orange rectangle for the face, a blue triangle for the nose, two black oval shapes for eyes, and a red line for a mouth. The background of the face is light blue. Above the face, there are several blue and orange geometric shapes, including a cube and a triangle. The entire illustration is set against a red background with a textured, marbled pattern.

科学用脑术

〔日〕品川嘉也著 车小平等译

四川人民出版社出版

(成都盐道街3号)

四川绵阳东方彩印厂印刷

开本 787×960mm 1/32 印张 6.25 字数 110千

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

ISBN7—220—00546—6/G.99 印数 1—25000

定价：2.40元

目 录

前言

序言..... (4)

科学用脑的——

原则〔1〕 控制情绪和感情..... (31)

1. 自己对头脑的管理是否高明，通过左脸
的表情可以确知..... (33)
2. 夜间思考悲观的事，会使头脑变得迟钝 (35)
3. 善于自我松弛，用脑定能自如..... (36)
4. 如果积极地考虑问题，头脑的活动也会
充满生机..... (38)

5. 模仿值得尊敬者的言谈举止，能使自己
头脑的活动方式也与其接近…………… (40)
6. 冥思苦想终无益的时候，无妨先潜心于
自己爱好的其他事…………… (42)
7. 拘泥于形式是不动脑筋的表现…………… (44)
8. 思考效力低落的时候，改变所处的场
所，可使头脑功能焕发生机…………… (45)
9. 为使头脑休息，与其一直睡觉，莫如活
动一下手足…………… (47)
10. 面临一项工作时，多着眼“理想结果”
的预想，有利于脑顺畅…………… (49)
11. 与其喝咖啡，莫如洗个澡更能消除大脑
的疲劳…………… (51)
12. 结交广泛与否，也关系到脑力的强弱… (52)
13. 无论多么重要的事情，都要拆除左脑的
框框，使大脑不致僵化…………… (54)
14. 假日尽量接近自然，有利头脑机能～
改善…………… (56)
15. 和同伴过分亲密的关系，反会导致头脑～
僵化…………… (58)

科学用脑的——

原则〔2〕 控制意识…………… (61)

16. 时而让头脑直至麻痹地专样思考，反会
对全脑的活动有益…………… (63)
17. 为求头脑的科学运用和保健，亦需确立
积极的人生观…………… (65)
18. 给自己设定较难实现的目标，能控制意
识，使大脑工作顺利…………… (67)
19. 善于管理时间的人，才善于管理自己的
头脑…………… (68)
20. 不要只顾眼前，应当经常放眼遥远的未
来…………… (70)
21. 运用全脑的构思，乃是形成创造力的决
定所在…………… (72)
22. 抱固定观念看问题，对活用全脑极为不
利…………… (73)
23. 在饮酒时浮现出来的想法，一定要在酒
后重新研究一下…………… (76)
24. 对实现目标的可能性进行全面深刻的研
究后，会使全脑运转顺畅，决断力增强… (77)
25. 在洽谈、会议等场合，若中途安排吃
饭，脑力会急剧下降…………… (79)

科学用脑的——

原则〔3〕 控制情报的输入

26. 根据自己的思考类型来考虑信息、知识的输入方法…………… (85)
27. 在输入信息时，应先明确目的…………… (86)
28. 要想顺利记住重要的数字等，最好边写边记…………… (88)
29. 保持“一石二鸟”的精神状态，可使全脑充分运转…………… (90)
30. 在输入文字信息时加以形象化，可使大脑更易接受…………… (92)
31. 若能发现该领域中你所钦佩的人物，会使信息输入变得容易…………… (93)
32. 为了锻炼输入信息的能力，应读一些难懂的书藉…………… (95)
33. 对感到难懂的信息，可附加其他形象来进行输入…………… (96)
34. 最好别先看对书藉、电影或新曲的评论…………… (98)

科学用脑的——

原则〔4〕 保全、整理大脑的整理棚

35. 整理大脑考虑的事情时，无妨使它同自己已知的事情类似化、单纯化……(103)
36. 睡前写日记是大脑管理的有效方法之一(104)
37. 面临问题时，无妨考虑一下打破常规的方法可使视野展开……(106)
38. 非论理性的语言游戏，最能为大脑除锈…(107)
39. 经常把大脑里的东西加以形象化的训练，有利于整理的顺利进行……(109)
40. 在思考受阻时，可尽量接触多种类的信息……(110)
41. 应经常突破大脑中的框框，多作“如果……会……”的设想……(112)
42. 每周一次写出面临的问题，能兼收整理大脑的功效……(114)
43. 常听面向青年人的深夜广播节目，可消除大脑的锈迹……(115)
44. 工作繁忙的人们若有几天休息时，最好用一整天读读专业以外的书……(117)
45. 注意修边幅，有利大脑除锈……(119)
46. 对既成的目标及过去的成功，要尽早在

- 脑子里处理掉.....(120)
47. 为了整理自己的大脑，可跟别人交谈交
谈.....(122)
48. 工作三年后，最好再把大学里学的知识
温习一下.....(123)

科学用脑的——

原则〔5〕 控制大脑的输出

49. 思考“短路”时，可把问题在脑子里换
个角度来考虑.....(129)
50. 在办公室里布置一些自然景物，有益于
创造性的构思.....(132)
51. 无妨偶尔利用早晨迷迷糊糊的状态来考
虑面临的问题.....(134)
52. 若能对一个数学问题持续考虑一周，差
不多的问题都能解决.....(135)
53. 讲述一些宏伟的幻想，可成为提高大脑
能力的源泉.....(137)
54. 在临考的头天，仅用1/5左右的脑力
略作准备即可.....(139)
55. 当大脑在丰盛的膳食中受到抑制时，好

53. 构思容易浮现……………(140)
56. 偶尔抛开作为专家的眼光……………(142)
57. 在想不出好办法时，最好找人聊聊，或实际地去做一下……………(144)
58. 若有几本有助于自己思考的教科书，就可以自如地输出信息……………(145)
59. 当思路阻塞要想恢复通畅时，可以看连环画或漫画……………(147)
60. 像电子游戏之类只要条件反射和熟练就行，只能产生单调的重复思维……………(149)
61. 读一些戏剧、电影剧本，是管理好输出功能的好方法……………(151)

科学用脑的——

原则〔6〕 控制大脑的演习

62. 在大脑里浮现出的事情，要训练自己若是100字就归纳成100字……………(157)
63. 自己想说什么时，最好养成先在脑子里整理一下的习惯……………(158)
64. 向对方传达自己的想法时，与准确性相比，首先考虑的是不偏离大致方向……………(160)
65. 写作俳句是提高大脑表达能力的极好手

- 段.....(162)
66. 为了不失去大脑的新鲜感，可把瞬间浮现出来的想法当场记录下来.....(163)
67. 从别人那里得到新的信息后，最好立即传递给另一个人.....(165)
68. 在自己的思考难以归纳时，最好一边描绘图形一边想.....(167)
69. 在英语讲话中，由左脑抓住关键词，用右脑来讲话.....(168)
70. 用英语打电话时，准备的笔记不要太细，不然会使大脑无法发挥作用.....(170)
71. 要提高大脑的表达能力，说话时应尽量少用形容词.....(171)
72. 说话能抓住要点的人，大脑的管理也较高明.....(173)
73. 给周围的人起绰号是管理表达功能的一种方法.....(174)

科学用脑的——

原则〔7〕 使脑机能合于生活的节奏

74. 不睡8个小时大脑就无法工作的说法不对.....(179)

75. 午饭后睡20分钟午觉，下午的脑力可增
加一倍.....(180)
76. 不与不能自我管理的人来往，是管理好
自己大脑的关键.....(182)
77. 有重大报告或考试时，至少应提前2小
时起床，以整理大脑的状态.....(183)
78. 借酒或安眠药的力量来忘记不愉快的事
情，会使大脑功能钝化.....(185)
79. 早上一杯咖啡，可使大脑适当地兴奋，
运转顺利.....(186)
80. 假日有意识地打乱工作时的生活形式，
可使大脑在下周工作时无满生机.....(187)

前 言

我不仅是研究大脑生理学的专业人员，也自认是已故博士汤川秀树先生晚年亲自传授的弟子。我从博士那里得到过很多的教益，其中受益最深的莫过于博士科学用脑的方法。汤川博士以惊人的毅力反复探索保护大脑的奥秘，并由此设立了《劳逸结合的）绝妙的护脑缓和期。他的“中介子理论”也就是在“紧张——缓和”的反复交替中产生出来的。

汤川博士是我接触过的人中头脑最聪明灵活的人。我是在汤川博士的引导下才开始从事大脑生理

学研究的。现就我所知的博士的用脑技巧介绍给大家，以使大家从中受到启迪。

其实，不单是汤川博士，大凡头脑灵活、劳逸得当的人，都可以说是善于自我管理大脑的人。一个人无论知识多么丰富，智商指数多么高，如果不善于管理大脑，大脑也不会发挥出你所期望的能力。

所谓大脑管理，主要有两个方面——保全和运用。在工作或学习中，头脑能否始终保持清新的状态，是充分发挥大脑能力的关键之所在。

究竟怎样才能做到这一点呢？其中最主要的是要使主管非语言思维、形象思维的右脑和主管理论思维的左脑，像两匹拉车的马那样，协调一致地平衡发挥潜能。

近年来在欧美称为“全脑理论”的见解，声誉日盛，这主要是因为偏用大脑而引起的弊害愈来愈引起人们的重视。

在我们思考问题时，大脑会产生怎样的情形呢？例如，你在考虑为处理商品策划新的销售战略时，在你脑海里首先浮现出什么呢？是图形、人像、建筑物之类视觉或形象的东西，还是语言、文字或能听到的声音之类的东西呢？针对这些问题，

我运用各种实验进行了研究。

在本书的序言中，基于“全脑理论”的观点和有关思考类型的研究成果，我对科学用脑问题提出了7项原则。这些原则对无论何种职业的工作者均适用，在后面的1—7章中，我又根据所有提出的原则，详细论述了大脑的保护和使用方法。

我谨愿通过本书使读者诸君，在工作和学习中能更好地充分发挥自己的大脑功能。

序 言

科学用脑的七大原则能像保养自己的车子那样，珍惜自己的大脑吗

科学用脑术旨在让你的大脑时常保持清新状态，在关键时刻能使大脑功能充分发挥出来。对于大脑的管理，以对汽车的保养为例来说明，就更容易理解了。

要使你那心爱的车子随时保持良好的车况，抓住方向盘便可驱车畅驰，自不待言需对车子进行必要的保养和维修。

若不仅是以引擎为主的机械状况良好，同时轮胎无损，油量充足，而且车身也清洗得光亮照人，

无疑会增加驾车的舒适感。

人的头部——大脑也和汽车的例子一样，维护、保养周全的大脑也会像汽车的车况一样，随时处于最佳的状态，只要一踏油门，速度立即就升提到理想的指数，驾驶起来感到心情舒畅、得心应手。

如果你很喜欢你的汽车，在维修和保养时，必然不会放过任何细微的部分，那么对你的大脑也应该以同样的细心精神来加以保养。

汽车如果保养不善，其性能便会逐渐下降，随之出现引擎熄火的现象，若继续置之不管，用不了多久整个机械功能就会损坏，导致车子报废的恶果。不过在现实生活中，汽车破损了，人们可以买辆新车继续使用，但是，我们的大脑就不能用新的大脑来更换，所以只有爱惜我们现有的这个大脑。是不是仅限于维持现状的水准呢？不是的。

我们知道，大脑管理中的“管理”包括“保全”和“运用”两方面的意思。从大脑管理的角度来看，所谓“保全”就是保持大脑经常处在清新的状态，“运用”是指在一且需要时，能使大脑百分之百地发挥效能。这里须提起注意的是有关“保全”的具体内容。

通常所说的保全意思是“确保安全”，但在涉


~~~~~

及到我们大脑时，这个词的含义更为广泛，即不仅是“确保”的问题，而且要使其有所发展和提高，人的大脑不像汽车，当市场出现性能优良的新车时，可以设法买一辆换上。但是，若从另一个方面极端地说，大脑发展的可能性又是无限的，只要你有心去开拓大脑的潜能，大脑的能力是可以提高到相当的程度的。

遵循全脑理论的作法是行之有效的

那么，要经常保持清新的头脑，尤其是要充分发挥大脑的能力，究竟怎么办才好呢？怎样才能具体地做到科学用脑呢？如果让我这个大脑生理学的专业人员来说的话，一言以蔽之，即不偏用我们的右脑或左脑，而是使两者的使用均衡协调。

在欧美学术界中，最近也开始热衷议论霍尔一布勒英理论，即全脑理论。它的观点是：不过分偏重右脑、左脑这两个大脑中的某一个特定部分，而是使两个部分适当地协调好，发挥出整个大脑的机能。本书所讲的科学使用大脑的问题是同全脑理论的观点一致的。

帕斯卡尔说过“人是会思考的芦苇”。在此，使