



星星丛书

# 用脑之术

〔日〕铃木健二 著

赵修建 译

# 用 脑 之 术

〔日〕 铃木健二 著

赵修建 译

中国工人出版社

据日本三笠书房1988年3月第一版译出

## 用 脑 之 术

〔日〕铃木健二 著

赵修建 译

中国工人出版社出版发行（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

通县曙光印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张：5.75 字数：90000

1990年5月第1版 1990年9月北京第1次印刷

印数：1—11,510册

ISBN 7—5008—0601—9/Z·36 定价：2.40元

## 前 言

常言道，人生是马拉松。若按这样的比喻，人的头脑和身体必然都具备完成42.195公里全程的能量。那么，您是否已最大限度地利用了自己头脑和身体的能量呢？是否因误入歧途而将能量白白浪费了呢？

最近，很多人叫喊着“要确立人生目标”。将理想定得高一点固然好，可是话说回来，就如学生时代的学习和考试，如果一切都按自己定下的目标兑了现，岂不应该门门得满分？！然而对于人类来说，预定也还是未定。每个人不妨回顾一下，自己从出生到现在究竟有几次完全达到了预定目标的经历，你就会心安理得了。

对于千变万化的社会，昨天是历史，而明天却是不可预测的未来，所以若把目标定得太死，认定面前的路只有一条的话，可能走不出多远就会掉进深渊而再也爬不上来了。

最重要的，是要具有一定要到达目的地的持续不断的努力，而在途中则可能象参加一场橄榄球赛，既有只身飞跑上前的时候，也有一步

未迈便被阻拦住的时候，各种可能都存在。

日本人几乎没有信仰，只是生吞活剥一些从他人那里得来的信息，还自认为只有这样才能找到真理。我在用脑的实践中感到这其实是最蠢的。这里学一点，那儿也试试看，得到的都是些结论性的东西——即所谓的知识或学问，而一旦认定某一观点是唯一的，自己的头脑就会固定于此，再也不动了。

人的头脑可以更为自由。在这个地球上，没有比人脑更出色的东西了。儿童经过一定时间的学习，成绩会很快地上升，而您的头脑只要使用得当，也会越来越好的。

这本书，将把从我的经验中得出的用脑方法分成十三项进行论述。如果您是一位有勇气使自己的心胸变得更为宽广的人，那么这些想法或许能在您走向目标时起到加油站的作用，那我将感到很荣幸。

铃木健二

# 目 录

## 前言

### 第一章 我的“时间管理法”

——比别人更有效地利用一天24小时的诀窍……………（ 1 ）

1. 间隙时间的有效利用与活用……………（ 1 ）
2. 越忙的人工作干得越好……………（ 3 ）
3. 任何场所都可以成为书斋……………（ 6 ）
4. 我的提高头脑效率的睡眠程序……………（ 9 ）
5. “钱包里装的是金钱和时间”……………（ 11 ）

### 第二章 我的“读书法”

——对于书本的取舍……………（ 14 ）

1. 铃木式“精读”与“速读”的秘诀……………（ 14 ）
2. 养成遍览书店的习惯……………（ 16 ）
3. 与工作有关的资料的阅读方法……………（ 19 ）
4. 拿破仑“使头脑变聪明”的读书法……………（ 21 ）

5. 与众不同的“简读法” …… ( 24 )

**第三章 我的“头脑管理法”**

——通过娱乐使头脑经常

保持平衡 …… ( 26 )

1. “早晨型”与“夜晚型”

的得失 …… ( 26 )

2. 最简单有效的压力解脱法 …… ( 29 )

3. 有效地利用“他人头脑” …… ( 31 )

4. 不断学习自己感兴趣的

东西 …… ( 34 )

5. 有时也需要开心地

“娱乐” …… ( 36 )

**第四章 我的“直觉力”**

——怎样才能产生新鲜

的灵感 …… ( 40 )

1. 灵感并不只是天才独有的 …… ( 40 )

2. 我的右脑太迟钝了吗 …… ( 43 )

3. 我的“灵感”保存法 …… ( 45 )

4. 外行的“灵感”与专业的

“灵感” …… ( 47 )

5. 使灵感成为现实的基本

原则 …… ( 49 )

**第五章 我的“思考力”**

——使头脑运转得更快的

训练方法…………… ( 53 )

1. 不明智者容易沉溺其中的

思考方法…………… ( 53 )

2. 我曾上过杂志的“洋相”…… ( 55 )

3. 我变“无用的东西”为宝的

方法…………… ( 59 )

4. 敢读“深奥难懂的书”也是

很重要的头脑训练法…………… ( 61 )

5. “相信而不偏信”会提高

思考力…………… ( 63 )

## 第六章 我的“注意力”

——能同时干三件事的人更

会集中注意力…………… ( 66 )

1. 越是乐天派越易集中注

意力…………… ( 66 )

2. 使单调的工作变得有趣的

秘诀…………… ( 68 )

3. 排到3年之后的日程表…………… ( 70 )

4. “注意力”与目标的明确

度成正比…………… ( 73 )

5. 我的“三本书共读”的注意力

锻炼法…………… ( 76 )

## 第七章 我的“信息活用法”

——他人的小信息或许与自己

的大事相关…………… ( 79 )

1. 高薪职员的信息活用法…………… ( 79 )
2. 提高信息新鲜度的诀窍…………… ( 82 )
3. 如何在工作中有效地利用信息…………… ( 84 )
4. 尽快记住对方名字是扩大人缘的第一步…………… ( 86 )
5. 电视、报刊的“信息活用法”…………… ( 89 )

**第八章 我的“推理能力”**

——将直觉精炼从而产生新

成果的秘诀…………… ( 92 )

1. “闻一而知十”能力的培养法…………… ( 92 )
2. 看透事物的内外两个方面…………… ( 94 )
3. 丰富多采的生活要常说“为什么”…………… ( 97 )
4. 优秀的经营者从地上的废纸也可以做出推理…………… ( 100 )
5. 我执着于“2”这一数字的理由…………… ( 103 )

**第九章 我的“持续力”**

- 贵在坚持…………… (107)
- 1. 从毕加索的启示而养成的持续力…………… (107)
- 2. “迅速而有效地思考并归纳”的即兴能力的秘诀…………… (110)
- 3. “只有每天不停地干”…………… (112)
- 4. 为什么同样的球会打出“安打”与“平打”…………… (115)
- 5. 我的孩子般的好奇心…………… (117)

## 第十章 我的“独创能力”

- 是否有“宝物”睡在抽屉里…………… (120)
- 1. 常有好想法的人的头脑…………… (120)
- 2. 敢于“怀疑”的直感…………… (122)
- 3. 以“不拘师训”的精神先向别人学习…………… (124)
- 4. 平凡与非凡的差别…………… (127)
- 5. 独创能力从呱呱坠地开始…………… (129)

## 第十一章 我的“计划能力”

- 怎样才能产生好主意…………… (132)
- 1. 有无计划能力之别…………… (132)
- 2. 崭新的主意是这样产生的…………… (134)
- 3. 我编排有趣节目的方法…………… (137)

4. 三次中有两次不与同行  
共饮…………… (140)
5. “电视启示”与“文字启示”  
之别…………… (143)

## 第十二章 我的“表现力”

### ——提高“说”、“写”

- 自信的秘诀…………… (147)
- 1. 能说会道的两大条件…………… (147)
2. 明智的自我表现法——  
“但是”…………… (149)
3. 终生难忘的母亲一行字  
的信…………… (151)
4. 一根小指头有无限表现力…… (154)
5. 不用“借用的语言”表现  
自己…………… (157)

## 第十三章 我的“人际关系法”

### ——使自己成熟的“交

- 际法”…………… (160)
1. 如何成为乐观的人…………… (160)
2. 一定要在每次会上发言…………… (163)
3. 对谁都能说“早晨好”吗…… (166)
4. 如何表现“自我”…………… (168)
5. 人生最美好有力的词汇——  
“谢谢”…………… (170)

# 第 一 章

## 我的“时间管理法”

——比别人更有效地利用一天  
24小时的诀窍

### 1. 间隙时间的有效利用与活用

每天工作8小时虽然已成为制度，但你是不是分秒不停地连续干上8小时呢？实际上对日本人的工作方式来说，其间确有若干个几分钟的间隙来喘口气的。

为什么日本人喜欢棒球？因为在这一体育项目中，投球手投出球后，只要击球手没将球击中，接球手便将球掷回给投球手；众目睽睽之下，投球手要再隔一段时间投出下一个球。

如果换成橄榄球比赛，一旦球掷出，只要裁判员的哨声不响就绝无任何停顿下来的可能。而对于棒球，投手和击球手可根据自己当时的情绪和状态，在一定程度上调节时间间隙。这里有与日本人的工作方式相似的地方，也可能棒球成为日本人最喜爱的体育活动的原因为正在于此。

那么你是如何度过这种喘气的间隙时间的

呢？

有确切的数据统计表明，大部分公司职员都糊里糊涂地打发掉了这些喘气的间隙时间——累计起来在每天8小时之内共有1小时到1小时20分钟左右。如果能将这些时间活用起来，想必会对你的进步裨益不小呢。

你现在正在读一本什么书？是否能吸引你一有闲暇便要打开它读上几页呢？

假如我是个公司职员，一定会把现在想看的书放在我的办公桌上。即使有很少一点时间，哪怕只能看上几行，我也要抽空看这本书。

这也就是说，间隙时间的利用方法意味着如何将空闲时间活用起来使之成为自己的东西，也意味着你现在最想做哪一方面的事。实际上，办公时间内可以做的事情毕竟十分有限，不外是看看书、写点什么或是聊天。

以我为例，我办公桌的左侧第二个抽屉里总放着200张左右明信片。我每天大概收到三四十封信件，其中90%左右是完全不相识的人来求教某些他们所面临的问题的。尽管对方写来的可能是象小说一样的长信，但极为繁忙的我只能用明信片潦草地写上几行的回信。

这比起什么都不写来，哪怕只是几行字也足以向对方表达自己的感受，而成为诚恳地思考过对方问题的证明。我每天写30张这种明信

片，假如写一张只要两分钟也需要花上1小时。

然而在我的日程表上绝对没有另设出这1小时。因为两分钟左右的间隙在两项工作之间总是会有，我就利用这些时间写明信片，这样，大体上每天可以和差不多30人加深交流。

这对我来说，也是出于我的一种一定要给别人写回信的欲望。因为虽然我的一生所剩时间不太长了，但更希望与更多的人携手共同生活下去。

古往今来，人们总是说人生的成败是在盖上棺盖的时刻才论定的，而对此自己却已无法知道了，因为谁也不可能推开棺盖出来看看究竟有多少人来参加自己的葬礼。

如此说来，直到生命结束的瞬间为止，哪怕能多与一个人携起手来，对我来说也是人生最大的乐趣。所以，写这样的一张明信片并不是区区小事，正因为有这样的考虑，我在很短的一点时间内也愿意写明信片。

这也就是说，这些明信片在很大程度上体现了我的人生观。也希望你能在日常的生活中抱有这样生活下去的愿望和决心，它将和珍惜时间紧密相连。

## 2. 越忙的人工作干得越好

日本社会中有一种非常怪的现象：当人家

见面时打招呼“你好！很忙吗”？你若回答“啊，托您的福”时，工作机会就会不期而至，然而若回答“不，正闲得发愁呢”时，就业机会可能就此与你绝缘了。

在日本社会里，人们喜欢与忙人共事。而对于闲人，只因为他很闲，就会被认定为没有能力的人，而不愿与他（她）共事。

然而，越是忙人，倒越来越忙，这种现象并不只限于日本。

1972年，已故印度总理英迪拉·甘地曾单独会见过我一次。我比约定的时间早去了一点，被引到总理办公室稍候。突然，放在办公桌上的甘地总理的日程表映入我的眼帘，使我大吃一惊。

尽管在我自己的日程中也是在两项工作的间隙时间内干些别的工作——没有写进日程表里的事情也抽空做了。但在甘地总理的日程表上，同一时间内却重叠着四到五项工作。作为一位女性能胜任这么多事情，仅为这一点，我对甘地总理的工作能力十分敬佩。

即使在一向让人觉得具有悠闲自在传统的印度，都有这样一种集大量工作于忙人一身的现象，不用说在全体国民都忙忙碌碌的日本了，这种现象更是非常普遍的。这大概也是一种国民的素质吧。

日本是一个宗教信仰淡薄的民族，那么日

本人信仰什么呢？信仰劳动。日本人在工作中体会到乐趣，为工作越忙并越不看重收入而感到愉快。到不久前为止，日本人仍然认为游玩是一种罪恶，或许这在后代们看来是难以理解的，然而却是事实。

越忙的人越为时间发愁，但不知为什么越忙的人工作干得越好，大概许多人都知道这一点，所以希望让忙人多干事。

我对此也很有感受。迄今为止，我写了90来部书。本来，36年来我一直从事广播电视工作，这是一种需要很多人集体进行的职业；然而，写作却是一个不断地往稿纸格子里填字的非常孤独的工作——这原本是两项性质完全相反的事情。

然而，我却从亲身经历中看到这样一个事实，就是电视台的工作越忙，稿子也写得越多。

为什么会这样呢？我想可能是由于将在电视台团体性工作的能量带进了写作中去了吧。

我平均一天只写差不多3页稿子，一日3页，一年就可以写大约1100页左右，假如300页成为1本书，两年时间就可以写出7本书，从1965年开始到现在，我一直是踏踏实实地这样做了。如果时间多富裕一点，我有时也写上5页乃至10页。我那90本书就是这样写出来的，这正如一句古语所说：“积土成山”。

常有人问我：“你到底是在哪里写作呢？”

可以说，我的稿子基本上是在新干线\*中，飞机里、汽车里以及出差时的晚上在旅馆中写的。

我只是一个拿薪金的职员，自己家里根本没有称得上书斋的地方，新干线的座位，飞机的座位就是我的“书斋”。

比如说，有人约我写一篇4000字左右的稿子。写400字一页的稿纸大约需要6分钟，我马上就会想到“大概有一个小时左右就够了”，所以哪一天到名古屋去，在新干线中的两个小时我就可以写成了。我就是这样定我的执笔日程的。

就这样，我不断地去填满稿纸的格子，到现在为止，所有写成的书堆起来大概有一米多高了。

### 3. 任何场所都可以成为书斋

不管在新干线上还是在飞机里都能进行写作，这并不是我的独家发明。

有一位已故的作家，为在新干线的软席里写作，专门做了一个可以架在座位的两边扶手上的简易桌子，每当乘新干线就带上它。他也是把乘新干线的时间变成了自己的时间。

可以说，管理时间是现代人的一件大事情。

---

\* 日本的一种高速火车，时速200~250公里——译注