



雅歌·心灵咖啡系列
Mind coffee



拯救

你的脑细胞

品味心灵咖啡 / 感悟人生真谛

这是一部永恒的心灵圣经，它将告诉人们关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

常 桦 ● 编著



雅歌·心灵咖啡系列
Mind coffee

拯救

你的脑细胞

品味心灵咖啡 / 感悟人生真谛

这是一部永恒的心灵圣经，它将告诉人们关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。

常桦●编著

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救你的脑细胞 / 常桦编著. —南昌:

江西美术出版社, 2007. 7

(心灵咖啡)

ISBN 978-7-80749-109-5

I. 拯… II. 常… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第066600号

心灵咖啡

拯救你的脑细胞

编著: 常桦

责任编辑: 刘芳 陈军

特约编辑: 河洛

策划: 雅歌文化

出版发行: 江西美术出版社

(南昌市子安路66号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail: jxms@jxpp.com

发行专线: 027-87326881

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印次: 2007年7月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 12

书号: ISBN 978-7-80749-109-5

定价: 182.40元 (全八册)

雅歌·心灵咖啡系列:

机遇点亮人生

你就是自己的救世主

跨越生命中的栅栏

寻找人生中的贵人

拯救你的脑细胞

做自己的心灵魔法师

掌控快乐的钥匙

别被抑郁网住你的心

图书策划：雅歌文化
责任编辑：刘芳 陈军

作者简介

常 桦

著名心理咨询专家和职业规划人，
中国国际经济技术法律人才学会理事。
长期从事心理咨询、职业规划等工作。

曾出版《职场咖啡系列丛书》《就
业力》《成功求职》《博雅心理自助丛书》
等多部社科类图书。



简介

咖啡代表一种心境，也代表一种灵性的人生感知。让我们一同走进心灵的世界，领悟咖啡的香浓！《心灵咖啡》系列丛书以其深入浅出、直指心灵的内容，梳理过去，指导现在，昭示未来。这样一部永恒的心灵圣经，将会明示人生的大智慧，并最终告诉你关于爱、幸福、勇气和激情的真谛。



目 录

第一篇 揭开神秘脑细胞的面纱 / 1

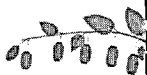
每一个人都有无穷的智慧。人脑中无尽智慧，犹如屹立在茫茫大海中的冰山，露出水面的部分仅是已经发挥出来的智力，而水下的部分，则是尚待开启的智慧，并且能量令人惊奇！

第二篇 意志引发人类的无限潜能 / 23

意志是人脑所独有的产物，是人的意识的能动作用的表现，是自觉地确定目标并根据目标来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目标的心理活动。意志力是指人决心要完成的某个行为时表现出来的精神力量。潜能是人类最大而又开发得最少的宝藏！人的潜能犹如一座待发掘的金矿，蕴藏量无穷，价值无比，我们每个人都有一座待发掘的金矿。

第三篇 发掘内在的积极因素 / 43

做人可以平凡，但不可以平庸。平凡是一种普通，它像一块高能电池，经久耐用，而平庸就是妄自菲薄，妄自菲薄者卑琐庸俗，自甘堕落，破罐子破摔。人生一大乐事，就是完成别人认为他做不到的事。



CONTENTS

第四篇 给心灵放个假 / 63

现实生活中，我们常常会被一些不愉快的事情所困扰，给心灵放个假，是驱走不快、除却困扰的有效方法。

第五篇 让生活更加丰富和精彩 / 83

我们要特别地重视、珍惜现在，不要过多地看重未来，也不要叹息过去，因为过去的事情已无法改变了，叹息过去无异于浪费生命，而未来也无法预料，社会变化之快，已超出人们的预测力，我们要做的只有让生活更加丰富和精彩。

第六篇 解开脑中的死结 / 99

只知道疯狂地工作而不懂得适时地休息，会让自己的脑筋打上结，变得越来越迟钝。身体健康与精神健康是息息相关的，一旦你的身体健康出了问题，你的脑筋也会跟着打结了。

第七篇 上帝只帮能够自救的人 / 121

挑战自我，最需要的是拿出实际行动。西方有一句谚语：“上帝只拯救能够自救的人。”成功只属于愿意成功的人。成功就要拥有明确的方向和目的。一个人不愿成功，谁拿他也没办法；自己不行动，上帝也帮不了他。



CONTENTS

第八篇 换个角度去思考 / 137

许多最有创意的解决方法都是来自换一个角度想问题。在对待同一件事时，从相反的方面来解决问题似乎更容易，甚至最尖端的科学发明也是如此。所以爱因斯坦说：“把一个旧的问题从新的角度来看需要创意的想象力，这成就了科学上真正的进步。”

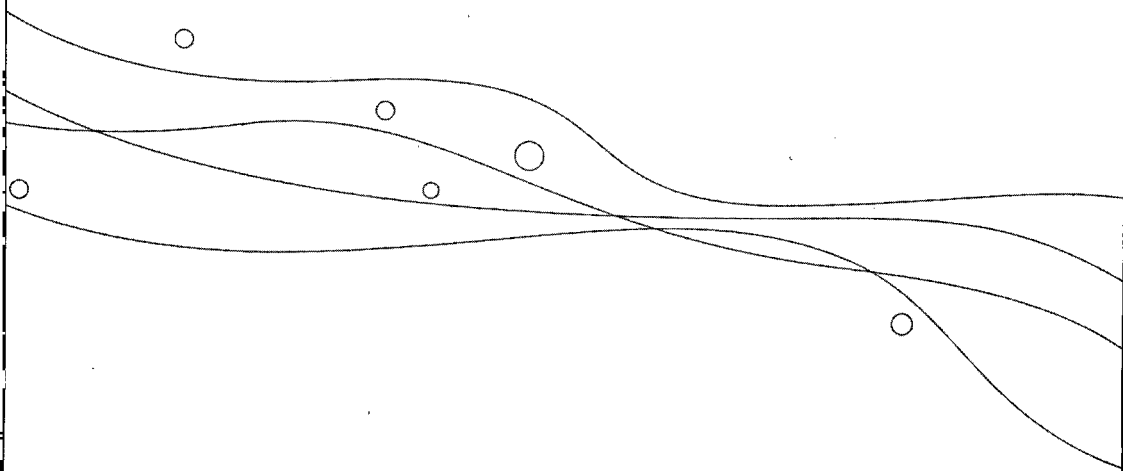
第九篇 破译生命的密码 / 159

成功完全要看你自己的期望。你要学会破译生命的密码，不要做命运的奴隶。人生中每件事的成功与否，都要看你所设的参考标准，包括你现在的状况、你的过去、你想努力的方向。成功就是突破你既有的成就。这是一个不断成长不断演化的过程，也就是不断接受更大、更难的考验，不怕犯错误，不怕遭遇阻碍或失败，而尽力做到最好。

第 ① 篇

揭开神秘脑细胞的面纱

每一个人都有无穷的智慧。人脑中无尽智慧，犹如屹立在茫茫大海中的冰山，露出水面的部分仅是已经发挥出来的智力，而水下的部分，则是尚待开启的智慧，并且能量令人惊奇！





第

一

篇

揭开神秘脑细胞的面纱

□ 生命在于“脑运动”

人的大脑大约有 150 亿个脑细胞，具有极大的储存量，可以在每秒钟接受十多个信息。每个信息单位叫做比特，人脑的容量大约有 100 万亿个比特。100 万亿个比特的容量，可以容纳全世界所有图书馆的藏书内容。一个人能够表达出的信息量只是巨大的冰山露出海面的一角冰峰。科学研究表明，就算爱因斯坦，也仅用了自己大脑 20% 的功能。一般人的绝大多数脑细胞则仍处于“休眠”状态。机器使用久了会磨损，而人脑是越用越灵活。

“生命在于运动”，在这里，则应该说“生命在于脑运动”。因为大脑不仅蕴含着巨大的能量，而且还控制着人类赖以生存的生命力。信息在人脑中的传递速度与年龄的增长成反比。但是，这是可以改变的。如果坚持对脑的锻炼，补充养分，就会有新生的细胞产生。

科学家曾经对 100 名 20~80 岁的健康人进行跟踪调查发现，经常用脑的人到 60 岁时，思维能力仍然像 30 岁时那样敏捷，而那些三四十岁就不愿动脑的人，脑力便会加速退化。

曾经有过这样一个著名的实验，把近百名高龄老人划分为三组：自觉思考型、被监督型、迟钝型。数年后，自觉思考型的老人均非常健康，被监督型的老人部分已去世，而迟钝型老人已大半谢世。

由此可见，勤于思考是人健康长寿的奥秘所在。这一点有许多事实可以证明：

英国剧作家、社会活动家萧伯纳享年 94 岁，晚年仍有作品问世；

伟大的发明家爱迪生由于坚持用脑而活到 84 岁，发明成果达 1000 多项；

法国的一位女钢琴家 100 多岁还能登台演奏……



这些长寿者的事例都说明了生命在于脑运动。

人类学、心理学、逻辑学、社会学和生理学的一系列最新研究成果证明，人类的能力是巨大的。大脑所储存的能量令人吃惊。在正常情况下工作的人，一般只使用了其思维能力非常小的一部分。如果能迫使大脑达到其一半的工作能力，人们就可以轻而易举地学会几十种语言，记下百科全书的全部内容，还能够学会数十科大学的课程。

人的大脑是绝对优于电脑的，对于某些模糊概念的处理也是电脑无法模拟的。加州大脑研究所有专家认为人脑的能量无限，大脑是一部超级“电脑”。可是与电脑相比，人类大脑的功能似乎未被开发出来。

生命在于“脑运动”。一个人只要相信并开发自己的巨大潜能，就会具有超群智慧和强大的精神力量。只有这样，才会获得成功。

心灵语丝

拯救你的脑细胞

□ 全面认识人的大脑

要提升人的智慧，开启右脑是关键。要成功地开启右脑，就必须先对人的大脑有一个正确、全面且清晰的认识。

人脑在头盖骨的下方被分成左右两个部分。右半部分被称为“右脑”，左半部分被称为“左脑”。现代人的大脑，左脑已经变得比过去稍微大了一些，但基本上仍然是左右对称。除去某些部分，脑中的各个器官几乎都是一对，也就是左右各一个。

在生理结构上，右脑支配着人类左半身的肌肉和神经，左脑则支配着右半身的肌肉和神经，这种构造上的平衡是人类进化的巧妙之处，也是生命真正的奥妙所在。当左脑得了脑溢血的时候，右半身就会麻痹，右脑得了脑溢血的时候，左半身就会麻痹，这是左右脑精密的平衡构造的最好证明。

从解剖的人脑断面可以看出，颅腔中几乎大部分空间被大脑占满，余下较主要是在后脑部下方的小脑。小脑的主要功能是掌控人类的运动能力，大脑则是掌控思考、会话和记忆，也就是掌控作为一个人的能力。

大脑是由大脑皮质、大脑边缘系统、脑干几部分构成。大脑皮质又可分为三部分，前面叫前头叶，后面叫右头叶，左右部分则称为侧头叶。

大脑皮质的下方，那些呈现出厚膜状而且包围着脑干的东西被称为大脑边缘



系统。脑干则是由间脑、中脑、脑桥和延髓构成。中脑的主要功能是联络和调整小脑；延髓是通往脊髓的联络点，它的周围布满了神经系统，可以说是身体的“总管”；脑桥是连接左脑干和右脑干的桥梁，它具有和它的名字相同的功能；脑干是脑中很重要的器官，特别是间脑部分。间脑包括了脑下垂体、松果体等器官，它们各自肩负着非常重要的功能，并促使脑神经细胞和全身细胞结合，可以说是“生命的控制台”。

以人的大脑而言，组织和脑脊髓液加起来大约重1500克。它和最接近人类的类人猿的脑相比较，是它的3倍。人脑和人类的身体一样，身体在进化，人脑也在不断进化。

脑中最重要的一部分就是脑干，它的功能是掌管呼吸和营养代谢、肌肉活动等，担任维持生命最基本的活动部分。它也是最原始的“动物的脑”。脑干的上方是由大脑边缘系统所构成的，而这个大脑边缘系统掌管人类的恐惧和愤怒。所以，大脑边缘系统又称之为“感情的脑”。而现代人除了有恐惧、愤怒等情绪外，还有兴奋、悲哀，另外还有爱恨、嫉妒以及更加复杂的感情表现。这些复杂的情感表现，都属于“感情的脑”的管辖范围。

医学上有一个“原始哺乳类的脑”的称谓，这部分脑具备情绪的被动与记忆能力，极为重要，它其实就是大脑边缘系统。

进化之后的人脑在大脑边缘系统上制造出了大脑皮质，它使大脑真正成为让人类可以说话、可以思考的控制器官。它能够把人类来自五官所得到的信息加以综合理解，然后直接将对应的信息传达到全身。同时，它还帮人类将知识收集起来并以组织，进而推理和判断。它更能帮助人类理性地控制感情，抑制感情的爆发。

这样，人类的脑就拥有了智慧而不至于颠倒黑白。

虽然右脑和左脑很类似，但是它们却有各自不同的功能。人体的五个感官器官也是一样。视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉所依靠的五个感官器官，由脑干中最主要的右侧部分，也就是右脑进行控制。但是，人类的左脑因为进化而变得稍大，右脑因此渐渐地受到压迫。也正因为如此，使得人类原有的动物“本能”慢慢地流失了。如人类的视力越来越退化，听力越来越差。我们知道本能可以让很多动物拥有预知地震的能力，甚至连古代的尼安得塔人和克罗马尼克人都具有这种本能，但是现代人却已经丧失了这种能力。现代人都是看气象预报来获得气象信息，但是，动物却拥有自知的本能。



人类因为知识和语言的累积，使得左脑的记忆力更加发达，右脑的直觉、潜意识活动因而停止，也就是说“本能的”习性消失了。这也是一种悲哀。

人脑是一个神奇的世界。正是这个神奇的世界，创造了人类今天无比灿烂的世界。

心灵语丝

□ 潜意识是右脑的秘密所在

在人类的右脑里面，有一个维持人类生命的计划表。这个计划表是生命的分配计划，它是类似电脑软件的一种东西。如果缺少这种东西，不论如何优秀的超级电脑都将无法启动。

从胎儿的形成过程，我们就可以很清楚地了解这一点。以胎儿的肉体形成来说，最先形成的就是右脑。也就是说，之后的肉体形成都要靠右脑预先组合而成为用来维持生命的程序设计。

心脏形成了、血管形成了、呼吸器官形成了、手和脚也形成了……必要的器官都形成了之后，血液就流通了，一个生命也就此成形并且开始成长。

然后，右脑同时也开始了左脑的培育工作，大约三年时间，左脑机能就可以完成，拥有语言和说话的机能以及储备知识的机能。完成之后，右脑就会进入休息状态。

本来右脑除了和左脑一样具有语言活动的功能外，它还具备记忆、计算和创造的能力，不过，我们没有去发掘它拥有的能力，而且将它搁置在那，所以，右脑便进入了休眠的状态。

如果我们及早发觉右脑拥有的能力，并且加以训练，学得右脑的开发术，那么，我们可以变成会讲六七国语言的语言天才。我们还可以变成一个拥有超强记忆力、超强计算能力的人，也可以拥有巨大的创造能力，受到全世界的瞩目。的确，这个世界上也曾出现了许多这样的人。从画飞机设计图的达·芬奇开始，许多的发明天才就是属于这样的人。如果我们也能开发自己的右脑，便能拥有像他们一样的天才素质。

间脑中有个叫做松果体的器官，它还刚被医学界所重视。它有着和松果一样的形状，位于视丘后部的上方，是一个仅重0.1~0.2克的小东西。

科学界证明，松果体对人类的进化起着重要的作用，它的“任务”是促进“物种的进化”与“意识的觉醒”，而它所分泌出的“脑内激素”更是维持生命的重要因素。



天才与常人的不同之处，就在于天才唤醒了右脑，不让潜意识白白溜走。

心灵语丝



□ 右脑是灵感之源

很多时候，天才并不是经过思考才具有创造力的。天才往往凭着直觉去创造，这也是他们与普通人的不同之处。

天才的秘密就在于灵感。古今中外杰出的艺术作品，可以说有相当一部分都是出自于灵感，而且大部分发明、发现的才能也无不是如此。

超越现实的发明和发现，有时是个人知识经验无法放射出的光芒。

莫扎特曾经说：“我的音乐灵感究竟来自何处，我自己也不知道。不过，如果没有任何干扰，我的灵感就会源源不断。”

法国诗人兰波也说：“我并不思考，我只是被思考。我不过是个乐器，音乐自由自在地在我身体之中通过。”

右脑是图像的脑，它拥有卓越的形象能力和灵敏的听觉，所以它有绝对的乐感。也因此右脑又被称为“艺术的脑”，这和潜意识有很大的关系。

右脑运作能力强的人比较适合成为画家、演奏家和作家。特别是在音乐的世界里，通常被称为“天才”的人，大都是右脑运作能力比较强的人。如果我们能看见他们右脑的运作能力，便不会对天才从小就在音乐上表现出不同于别人的优秀资质而感到怀疑。

音乐是靠乐感来支持的。乐感又分为绝对乐感和相对乐感，绝对乐感依靠右脑的机能，相对乐感依靠左脑的机能。有一种说法是绝对乐感如果没有在6岁之前利用早期教育引导出来，就无法再拥有它了。

无论如何，为了加强图像能力，就得开发右脑，如此，“轮回”的能力才会倍数增加。

“轮回”能力是指把从声音取得的信息转换为印象或图形的能力。当然它也担负着把视觉信息转换成听觉信息的逆向工作。如果这种能力变强，印象能力和图形认识能力就会突飞猛进。

作曲家仅是听到音乐，脑中就会浮现谱调，也会自动地把音符写在五线谱上；指挥家只要瞄一眼乐谱就能过目不忘全都记在脑子里，还可以一边指挥一边

第

一

篇

揭开神秘脑细胞的面纱



浏览乐谱的页码。演奏家则可以一边在脑海中浮现出美丽的情景，同时操作各种乐器。

画家可以看不见要画的东西便靠想象定出主题来作画；律师也可以用图像搜索出过去所发生过的事件；建筑家可以利用图像能力记忆必要的设计，轻而易举地画出精确的设计图；科学家更可以在短时间里完成重大的发现，因为他对想发明的作品已经有了构想，所以能很容易就制造出来。至于作家，他可以运用图像能力在脑海中编造引人入胜的故事情节，只需要写出来就能成为热销作品。

人人都可以运用图像能力随时任意地发挥想象力和创造力。

可见，右脑的图像能力简直是没有限制的自由想象能力，能把不可能的事情变成可能的超能力。

不是任何事情都可以用理性来解释，比如说灵感。每个人都有灵感，只是艺术家更善于抓住它。

心灵语丝

□ 天才都是擅长使用右脑的

右脑是图像的脑，很多天才之所以成为天才，是因为他们善于利用图像，进而使右脑的功能得到开发，想象力也变得丰富，创造力也得到加强，成功当然就更青睐他们。

大名鼎鼎的富兰克林有一个出名的怪癖，当他准备和人说话时，就会拿出一张纸来，在中间画一条线，右边画上加的记号，左边画上减的记号。他一边听着对方说话，一边记录，如果“这一点对自己比较有利”，就写在加号那边；如果“这一点对自己的损失较多”，就写在减号的那边。

原本或许是一句复杂艰深的话，凭借着图形表达出来，就变得浅显易懂。这就是天才富兰克林所使用的方法。

为何开发右脑后就好像拿到了智慧的钥匙？关键在于“脑内激素”的作用。“脑内激素”促使脑内各神经细胞之间信息传递速度加快，不但能增进人的智慧，而且抑制生病，协调自律系统；反之，则使智慧缺失、生命出现危险。所以脑内激素有“脑的母乳”之称。

脑神经细胞一旦被活化会如何呢？

首先，能够让各内脏器官等体内组织有机活动，血液也能够顺畅地循环，连末