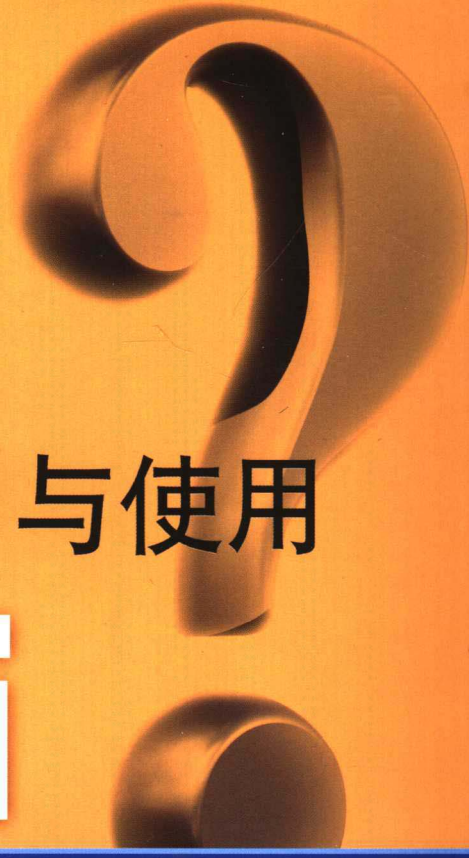


王冠明 著



如何开启与使用 右脑

瞬间激发无穷的潜力与创意

山东大学出版社

王冠明 著

如何开启与使用 **右脑**

瞬间激发无穷的潜力与创意

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何开启与使用右脑:瞬间激发无穷的潜力与创意/王冠
明著. — 济南:山东大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5607-3455-2

I. 如...

II. 王...

III. 智力开发

IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 140479 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

济南景升印业有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 8 印张 200 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

序 言

每个人的大脑都是一个深奥无比的世界,开发得当才能发挥它的无限潜能与创造力。天才科学家爱因斯坦曾经说过:“灵感并不是在逻辑思考的延长线上产生,在破除逻辑或常识的地方才有灵感。”左脑的单纯记忆与逻辑推理永远不会产生创意与发明,因为人世间所有的发明与创新都是来源于右脑的直观感觉。世界上的所有大发明家、大艺术家及大思想家,例如:西方的大发明家爱迪生和爱因斯坦、居里夫人,大艺术家贝多芬、莫扎特和达·芬奇以及东方的大思想家老子与孔子,军事家诸葛亮,大诗人李白等都是右脑特别发达的人,他们的共同之处是都有超强发达的右脑,有超常的想象力和洞察力。

科学家早已发现,人的左脑主要从事逻辑性、条理性的思维;右脑主要从事形象思维,是创造力的源泉,是艺术和经验学习的中枢,右脑的存储量是左脑的 100 万倍。可是现实生活中 95% 的人,仅仅只使用了自己的左脑。科学家们指出,终其一生,大多数人只运用了大脑的 3%~4%,其余的 97%

都蕴藏在右脑的潜意识之中。然而令人遗憾的是,在天生右脑占优势的东方国家,不管是家庭教育还是学校教育,其教育体制和教学过程都忽视了右脑的开发,教师们所讲授的知识,大多通过练习、反复、测试等方法灌输给学生,而这些方法无一例外只开发了左脑。通过科学系统的右脑开发训练,将可以迅速唤醒大脑中独具创造性的思维空间,激发大脑全部思维,刺激大脑视觉中枢,使右脑“路径”积极地与左脑联系在一起,从而使整个大脑能够共同和谐地工作并产生创意。

在二十多年前,当我刚刚进入日本京都大学攻读博士课程时,初次见面的指导教师岸根卓郎教授突然对我说:“你是一个典型的左脑人!”对于他的评价,我感到非常的困惑而且茫然不知所措。因为当时我对关于左脑与右脑的知识一无所知,也根本无法理解这个评价的真正含义。在正式确定博士论文的研究课题之前,岸根教授有意识地让我做了一些强化右脑的训练。他一本正经地对我说:“你们中国的古人讲过行万里路、读万卷书,因此我并不急于确定你的研究课题。我给你两个月的假期,你出去云游吧,走得越远越好。”当时我并不知道他的安排与右脑教育有关,就不解地问他:“我应该去哪里云游呢?”他听后就为我指定了美国的夏威夷与尼泊尔这两处地方。当我诉说没有足够的旅费时,他爱理不理地回答说:“你自己想办法吧。”然后就把日本著名右脑教育专家七田真所著的《超右脑革命》与《全脑时代》两本书送给我,并且约定两个月之后再与我见面。

幸好在日本寻找临时工作并不困难,经过两个多星期的辛勤劳动再加上平时的一些积蓄,就足以应付前往夏威夷和尼泊尔的国际旅费了。在漫长的旅途中,我就只用《超右脑革

命》与《全脑时代》这两本书来打发在飞机上和旅行地的寂寞。每阅读一部分,都有一种豁然开朗的感觉。旅途中的名山大川、沧海碧湖、夕阳朝雾、飞流惊湍和奇峰险壑等大自然壮观的景色激活了我长久沉睡的右脑,每到一地都有耳目一新、脱胎换骨的超脱之感。旅行归来之后,我就把旅途中的奇遇及见闻与老师和同学们分享,他们都很惊异地发现我的悟性与口头表达能力提高得很快。此后,岸根教授经常带我去欣赏日本古典音乐及古代美术作品,耐心地教我有关围棋与绘画的基础知识,并且一起研讨日本右脑开发权威七田真、儿玉光雄及角田忠信先生的科学论著,因此我对右脑功能的认识也日渐深刻。我还曾跟随岸根教授多次在日本各地举行有关右脑开发的学术讲座,并作为他的随身翻译前往中国的南京财经大学和南京艺术学院等大专院校进行有关右脑教育的讲演。每一次在中国的讲演他都以曹操的《短歌行》“青青子衿,悠悠我心,但为君故,沉吟至今”来做开场白,居然瞬间就可以把讲堂内严肃紧张的气氛化为优雅,听讲者都给予他热烈的掌声。在日本取得博士学位之后,我一直没有中断对右脑教育的研究,在美国和新加坡等地的学习和工作期间大量阅读了有关右脑开发的资料及论文,并且独自对右脑开发和右脑教育作了许多专题研究,也曾在新加坡亚太管理学院、新加坡中华总商会企业管理学院及中国的山东滨州学院等大专院校做过多次有关《如何开启与使用右脑》的学术讲座。为了激发年轻学生们的豪气,我也经常在讲座上模仿岸根教授的教学法,大声朗诵王翰的《凉州词》:“葡萄美酒夜光杯,欲饮琵琶马上催,醉卧沙场君莫笑,古来征战几人回。”讲堂内的气氛顿时为之一振。

每次举办讲座之后,学生听众的热烈反应以及热情赞赏与鼓励总是让我难以忘怀,也有许多学生通过讲座与我相识并成为忘年的莫逆之交。历次的讲演稿虽然在整理、更新之后大量复印,却仍然供不应求,经常收到学生来信希望得到更多的文字稿,这就促成了我把多年的讲稿汇集成书的想法。恰逢此时天赐良机,一个生命中的奇缘使我有幸认识了在新加坡国际管理学院攻读 MBA 课程的胡思娜小姐。她与我虽只有一面之交,却志愿承担了打字与排版的工作,并且以极大的热情鼓励我尽早出书。她的真诚与善良使我感动,她无私的奉献精神消除了我内心的懒惰。如果没有她的精神鼓励与鼎力支持,这本书是不可能现在就问世的。此外,王丽莎小姐与刘慧峰先生也承担了部分打字的工作,他们三人为本书的出版面世付出甚多,借此机会表示诚挚的谢意。

本书共有十二章构成。为了给读者提供更多使用右脑思考的机会,在各章的正文之后附加了我用右脑思考,以散文的形式所写成的人生感悟以及与开启右脑有关的小知识、传奇性小故事等,并且在每章的最后制作了一些有利于开启右脑的思考题,以增加本书的实用性和附加价值。谨将此书献给所有热情鼓励过我的那些年轻学生们,他们的那些热情鼓励早已成为我悉心钻研、奋发上进的动力源泉。此书可作为大专院校在右脑教育方面的辅助教材,也可供心理学、生物学、教育学及生命科学等学科的大学教师作为教学参考。

王冠明

2006 年冬月于星洲逍遥书斋

目 录

第一章 人脑研究的必要性.....	(1)
一、开发右脑的重要性	(2)
二、大脑具有无限的潜能	(4)
三、开发右脑是当务之急的伟大工程	(6)
四、右脑是创新的源泉	(8)
五、开发右脑是东方人的使命.....	(11)
散文欣赏：天外有天.....	(12)
小知识：六种娱乐可抗衰老与强化右脑.....	(14)
思考题	(18)
第二章 左脑与右脑的机能	(19)
一、大脑的结构.....	(19)
二、左脑与右脑的差异.....	(23)
三、大脑的进化.....	(32)
四、模拟型人与数字型人.....	(39)

五、直觉型与深思型人	(41)
散文欣赏:静思胜于苦干	(43)
小知识:人体大脑十大未解之谜	(44)
思考题	(48)
第三章 如何开启右脑	(50)
一、冥想法	(51)
二、呼吸法	(54)
三、自我催眠法	(58)
四、气的训练	(62)
五、观看的效果	(63)
六、其他强化右脑的方法	(64)
散文欣赏:世间真诚最可贵	(67)
小知识:围棋手为什么分九段	(68)
思考题	(70)
第四章 全方位开发脑力	(71)
一、使脑力活泼的简易方法	(73)
二、同时善用左脑与右脑	(77)
三、唤醒记忆的妙方	(79)
四、把讨厌的人或事转化为喜欢的人或事	(80)
五、重视直觉感受	(81)
散文欣赏:深水无声	(82)
小知识:令人心旷神怡的 20 处世界级名胜	(83)
思考题	(93)

第五章 推广右脑创意思维	(94)
一、右脑创意思维在语言教学方面的应用	(94)
二、右脑创意思维在成家立业方面的应用	(96)
三、右脑创意思维在改善人际关系方面的应用	(99)
四、右脑创意思维在应付危机方面的应用	(101)
五、右脑创意思维在艺术创作方面的应用	(103)
散文欣赏：无怒则无敌	(105)
小知识：世界十大怀古圣地	(107)
思考题	(122)
第六章 创意学习法	(123)
一、学习效果取决于心情	(124)
二、巧用时间的学习方法	(130)
三、善用环境的学习方法	(134)
四、以运动和休息促进学习效率	(136)
五、交替使用左脑与右脑的学习方法	(138)
散文欣赏：人有善心万事足	(140)
小故事：王维学画的传奇	(142)
思考题	(146)
第七章 摆脱固有的观念	(147)
一、每个人都有非凡的才华	(147)
二、固有观念是人世间的污垢	(149)
三、分辨真假的智慧	(150)
四、童心可贵	(152)

五、突破人世间的常识	(154)
散文欣赏：童心似水	(156)
小故事：一字无差的预言	(157)
思考题	(159)
第八章 改变思维的方法	(160)
一、学校教育的误区	(160)
二、成功在于创意	(162)
三、做一个有魅力的人	(163)
四、做一个善于活用知识、学问的人	(165)
五、领悟真正的智慧	(166)
散文欣赏：大智慧源自修炼	(167)
小故事：奇迹出自于坚定的信念	(169)
思考题	(170)
第九章 青年人的必修之路	(171)
一、读万卷书	(171)
二、行万里路	(173)
三、见识各种各样的人	(176)
四、找到真正的良师益友	(178)
五、在修行中开智开慧	(179)
散文欣赏：乐观豁达是无形的财富	(180)
微笑如花	(181)
趣味小品：古诗励志	(184)
思考题	(185)

第十章 如何超越生老病死	(186)
一、右脑人永远年轻	(187)
二、常保青春的秘诀	(188)
三、锻炼右脑,延迟老化	(190)
四、延年益寿的养生之道	(191)
五、远离疾病的妙方	(192)
散文欣赏:雕琢生命的永恒	(194)
心慈才能高寿	(196)
小知识:恢复精力八法	(198)
思考题	(200)
第十一章 重新认识宇宙	(201)
一、彻底打破常规思维	(201)
二、幸或不幸由心决定	(204)
三、石头也具有生命	(205)
四、从竞争走向共生	(207)
五、创意来自宇宙	(208)
散文欣赏:无欲则刚	(209)
心淡人自乐	(211)
小故事:贫富都一样	(213)
思考题	(214)
第十二章 走向真正的成功	(216)
一、乐善好施才能得到真正的喜悦	(217)
二、善用“五感”,感动倍增	(218)

三、活出真正的自我	(220)
四、寻找终身的职业	(221)
五、简朴平凡的人生才是最美好的	(223)
散文欣赏:为善最乐	(226)
放下就是解脱	(227)
小品文:一生受用不尽的经验	(229)
思考题	(232)
附 录	(233)
在中国山东滨州学院“如何开启与使用右脑”的讲座 上答疑	(233)
参考书目	(239)

第一章 人脑研究的必要性

21 世纪被称为“脑科学的世纪”,虽然电脑科学技术的迅速发展为人类社会带来了极大的方便,但是电脑不管怎样发达也无法与人的大脑相比,因此全世界的科学界和教育界都越来越重视对脑科学及思维科学的研究。对人类自身的研究,特别是对人脑学习、记忆和创造机能的探索,将成为未来教育科学中最富有挑战性的研究领域。

世界上一些重要的国际组织和一些发达国家的政府十分关注脑科学的发展并采取一些重大的战略措施给予扶持。世界卫生组织于 1995 年在全球开展了“脑的十年”运动,旨在促进脑科学研究的发展,提高人类的生存质量。美国国会已将“脑研究十年”的计划批准为法律执行,欧洲联盟也制定了“脑研究计划”,日本科学技术厅也推出了名为“脑科学时代”的大型研究计划,目标是从 1997 年度开始的 20 年内投入 2 兆日元,进行记忆和思维等高级脑机能的探索和人工智能的开发。在开发人的右脑机能方面,美国、日本起步比较早,也已取得了许多研究成果。联合国倡导在 21 世纪全面开启人类的智

慧工程——全脑工程,在目前全世界都注重左脑的学校教育体制下,全脑工程的实质和核心就是开发人们的右脑。由于右脑教育在艺术创新和开发高新科学技术方面起着至关重要的促进作用,因此右脑开发已成为关系着每一个人尤其是有志于成为科学家或艺术家的年轻人能否立足于新世纪的关键。

近几年来,有关右脑开发和右脑教育的研究正以空前的广度和深度在世界范围内展开。日本右脑开发和右脑教育专家七田真、儿玉光雄、品川嘉也等人在这一研究领域出版了大量的学术专著,目前世界上已有许多国家已把这一领域的研究成果广泛地应用在儿童教育、成人教育以及企业的经营战略等方面,各种有关右脑开发和右脑教育的最新研究成果在国际上也更加引人注目。

一、开发右脑的重要性

1981年,最早在美国从事人脑研究的 R. W. 斯佩里教授获得了诺贝尔生理医学奖后,他的研究成果引起了全球脑科学研究者的强烈关注与共鸣。现代人虽然求知欲很强,但是学校的教育偏向于死记硬背,只是加强了左脑的机能,从而忽略了右脑的开发。

在人的右脑中留存着人类从起初就有的远古记忆,它能够与宇宙的意识同频,同时充满着透视力、预知力、心灵感应等各种超能力的力量。右脑是人类与宇宙沟通的唯一途径,只有同时并用左脑与右脑的能力,才能不断地创造出新的人类文明。然而,对于大多数人来讲,右脑仍然是未被开发的领域。由于右脑的感觉根植在人类的深层意识中,因此一般人

只知道使用左脑的感觉与意识(浅层意识),右脑的感觉与深层意识则因为不知道引导的方法,一直无法充分使用。根据日本医学家的研究成果,人类所拥有的脑力在现实生活中真正被使用的部分不超过 3%。如果通过右脑的开发将脑力的使用率提高到 10%,人们的学习效率与工作效率也将成倍地随之提高。从信息的容量来分析,左脑的容量只占全部脑力的 5%~10%,还有 90%~95%的潜能储藏在右脑,因此右脑功能被发现是人类有史以来的一件大事。人类潜在智商都在 2000 左右,但现代人的智商一般是 49~152,一个人智商若在 140 以上,就被称为天才,200 以上的智商更被捧为超级天才,可是超级天才的智商与潜在的 2000 智商相比,仍然相差非常遥远。

每个人都有 2000 左右的潜在智商,可惜未被充分开发出来。一个人从出生到死亡,发挥出来的智商通常不过 5%~10%,这意味着其余 90%~95%的潜能都在睡觉,真是太可惜了!一般人只要经过训练便能发挥应有的智商。如美国、日本专家对有智力障碍的孩子进行右脑开发训练,不但使其恢复智力,而且其学习成绩甚至优于一般未受训练的学生。成人在右脑的开发上比幼儿困难,但是只要把大脑回归到幼儿的纯真,让脑波处于 θ 波的状态,也同样可以使用右脑的深层意识。虽然从右脑潜能的发现到现在不过短短二十多年的时间而已,然而很多发达国家的学者认为,21 世纪将是右脑的时代。在工商业、文化、艺术和教育等方面,将以右脑开发与否,来决定高低胜负。20 世纪 80 年代,在人类发现右脑潜能后,越来越多的大企业,在寻求右脑发达的人才时,比挖掘宝藏还积极。如今在西方国家,有些跨国企业甚至专找“异想

天开”类型的右脑人来管理企业并研究企业发展战略,各种有关右脑开发和右脑教育的学术讲座也广受一般人的欢迎与青睐。

由此可见,在 21 世纪里右脑未开发者显然是落伍者。而左右脑都发达的人才真正的人才,所以,21 世纪是开发右脑的世纪!

二、大脑具有无限的潜能

人们经常把少数人才具有的功能称为特异功能,其实所谓的特异功能就是每个人都具备的潜能(或称本能)。现代科学已经证实了遥视、他心通、宿命通等多种特异功能的存在,只是由于人们不知道开启与使用这些潜能的方法,因此人类的许多潜能还都处于睡眠状态。如果有人对你说:“在日常学习、工作和生活中你的大脑只用了不到 10%。”你可能不会相信,甚至难以接受。而事实上,所有的学校教育都只注重了对左脑的开发和使用,而忽略了右脑潜能的开发和使用。

当今世界科学技术发展日新月异,要求人类具有敏锐的观察、高度的概括、准确的判断、良好的记忆,以迎接大自然的挑战。但现代心理学研究表明:人类目前所具有的能力仅占大脑全部能力的 5%~10%,最多不超过 15%,尚有 90%~95% 的能力没有发挥出来。因此,开发人脑的潜能力,是当代脑科学最重大的课题。

生理学家的研究表明,大脑两半球是分开的器官,它通过胼胝体的神经纤维统一起来,从而使两者的活动相互协调。研究还表明,大脑两半球的功能具有不对称性,人的大脑左右两个半球,大小功能都不完全相同。日本右脑开发专家品川