

LEFT BRAIN RIGHT BRAIN

左右脑思维游戏

〔英〕查尔斯·菲利普斯 著

陈元飞 韩伟伟 译

50个谜题改变你的
思维方式

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



【英】查尔斯·菲利普斯 著
陈元飞 韩伟伟 译

左右脑 思维游戏

ZUOYOUNAO SIWEI YOUXI

全 国 百 佳 图 书 出 版 单 位

APC TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
黄 山 书 社

图书在版编目(CIP)数据

左右脑思维游戏 / [英] 菲利普斯著; 陈元飞 韩伟伟译.
— 合肥: 黄山书社, 2014.11
ISBN 978-7-5461-4816-8
I. ①左… II. ①菲… ②陈… ③韩… III. ①智力游戏—通俗读物 IV. ①G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第272236号

LEFT BRAIN RIGHT BRAIN: 50 PUZZLES TO CHANGE THE WAY
YOU THINK by CHARLES PHILIPS
Copyright: © EDDISON SADD EDITIONS 2009
This edition arranged with EDDISON SADD EDITIONS LIMITED
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2014 SHANGHAI 99 CULTURE CONSULTING CO., LTD.
All rights reserved.

版权所有 侵权必究
凡本社图书出现印装质量问题, 请与印厂联系。
联系电话 0574-87582215

左右脑思维游戏 ZUOYOUNAO SIWEI YOUXI

出品人 任耕耘
项目策划 时代国际出版传媒(上海)有限责任公司
总策划 曾昭勇
策划编辑 张向奎 尚飞 杨芹
责任编辑 屠涛
装帧设计 李佳
出版 时代出版传媒股份有限公司(<http://www.press-mart.com>)
黄山书社(<http://www.hspress.cn>)
地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路1118号出版传媒广场7层 230071
发行 时代国际出版传媒(上海)有限责任公司
上海市虹口区四平路257号永融企业中心32层 200081
印刷 山东德州新华印务有限责任公司
版次 2015年1月第1版
印次 2015年1月第1次印刷
开本 787mm×1092mm 1/32
字数 89千字
印张 4.5
书号 ISBN 978-7-5461-4816-8
定价 15.00元

服务热线 0551-63533706
销售热线 0551-63533761
官方直营书店 (<http://hssbook.taobao.com>)

目 录

引言 1

左右脑测试 8

左右脑测试答案 14

左脑思维游戏 15

右脑思维游戏 67

答案 118

关于作者 138



引 言

你会只注意小细节而忽略大背景吗？你是喜欢一次做一件事儿呢，还是一下就能看透一切，理解诸多起作用的因素呢？你有这个天赋吗？

研究表明，一个人大脑上半部分的左半球强调细节并控制着连续活动，而右半球负责背景和空间关系的认知。

真有两个大脑吗？这两个脑半球通常被简单地描述为“左脑”和“右脑”。它们是“交叉”连接的：左脑控制身体的右侧，而右脑指挥身体的左侧。人们一度认为，左右脑功能差异很大，时至今日才发现并非如此。

二十世纪六十年代，在加利福尼亚州的旧金山，罗伯特·奥恩斯坦教授曾领导研究人员进行实验，利用脑电图仪器来测量实验对象左右脑的脑电波活动。实验数据表明，左脑在进行数学计算时脑电波活动比较活跃，而右脑在进行颜色搭配时脑电波活动比较活跃。

左右脑的理论就这样逐步发展起来。该理论认为，左脑支配分析和理性思维，而右脑主要感知视觉空间，进行创造性思维。

左脑思维？右脑思维？或者，全脑思维？一些受欢迎的作家开始对该理论进行延伸。他们认为，人通常可以分为左脑型思考者和右脑型思考者。那些擅长逻辑推理和数学运算的人属于左脑型思考者，而那些拥有艺术和创作才能的人则属于右脑型思考者。

现在，科学家强调，大部分的思考行为需要大脑多个部分同时工作，复杂的大脑活动从来不会完全独立存在于大脑的某一个部分。尽管如此，科学家们仍然坚持这一观点：大脑的两个半球一定有其特定的功能和运作方式。左右脑的说法也许有点儿夸张，但这种说法的核心是正确的。研究表明，如果我们想做到最好，我们要尽量利用整个儿大脑。

关联感 最近，一个有趣的理论认为，过去某个时代，我们的确曾用全脑思维过，那时右脑和左脑能和谐地工作。关于这一点，在各种文化上都有留下模糊的

印迹，证明人们曾经可以轻松而完美地进行全脑思考。这个理论背后的根源是关于人类祖先被驱逐出伊甸园的宗教故事和神话传说。该理论认为，我们大部分人的思维是由与分析过程相关的左脑控制着，这种思维会让我们感到害怕、焦虑和孤独。这种孤独感会让我们觉得应该为名利和财富而争夺，并让我们相信牺牲他人获得的成功也能得到幸福。但再次学会用全脑思考，能让我们重新冷静下来，思考自己与他人、与周围世界的关联感。

两种含义？

说话时，我们靠语调、语气和词汇来传达意义。有关大脑的研究表明，当左脑在处理词汇的字面意思时，右脑也在工作，让我们注意并理解一个人的语调。比如，我在剧本中这么写：“卡里说：‘我在音乐会上演奏呢。’罗莎琳德回答说：‘你在演奏吗？’”如果这句回答强调前半部分（你在演奏吗？），言外之意是罗莎琳德很吃惊，是卡里而不是其他人在演奏；而如果强调后半部分（你在演奏吗？）就表明罗莎琳德很吃惊卡里是在演奏而不是用其他方式参与音乐会（也可能是指挥吧？）。

失乐园? 在《留在黑暗中》这本书里,格雷汉姆·金(Graham Gynn)和托尼·莱特(Tony Wright)认为,早期人类因为以热带水果为主食,刺激了荷尔蒙的分泌,导致人类大脑功能的迅速增长。当我们离开热带雨林——传说中的“伊甸园”后,放弃了这种饮食习惯,食物摄入的改变导致激素变化,使得人类大脑的左半球不能继续发展完善。

金和莱特的理论认为,大脑右半球基本没有产生变化,但大脑左半球已经处于支配地位。一些神秘的宗教活动,譬如冥想,就是应时而生的一种处理方式,其目的是抑制与左脑相关的活动,并重新与右脑建立关联。金和莱特的著作强调,我们可以利用相似的技术来专门激发右脑活动,从而平衡我们的思维,改进大脑的运作模式。

艺术的科学家和科学的艺术家 无论是在科学史上,还是在艺术史上,真正成就伟业的人都极其善于运用全脑思维,在此基础上才会获得巨大成功。比如巴勃罗·毕加索,他能够清晰地把笔记本上的几何图形表达在他正在创作的艺

术作品中。几个世纪之前，莱昂纳多·达芬奇的表现更为惊人：作为一个艺术家，他具有极强的右脑视觉空间思维能力，但他在数学和逻辑思维方面所展示出的左脑思维能力同样卓越，甚至超过他的右脑思维能力。他创作了《最后的晚餐》和《蒙娜·丽莎》，并有很多卓越的发明，包括蒸汽加农炮和各种各样的抽水泵。他甚至创作了飞机设计图——这比人们真正将飞机送到空中早了几个世纪。

可以重新训练你的大脑吗？

美国神经学家吉尔·伯托·泰勒的经历似乎能够支持金和莱特的观点（见正文）。1996年她大脑中风，这严重损害了她的认知思维能力。但在之后的八年里，她重新训练自己的大脑并完全康复。在她那本十分引人注目的著作《奇迹》（2009）中，她描述了这样一个过程：自己退化成只用右脑思考的人，但她经过顽强训练，最终恢复了左脑的受损部分。她说，这一经历让她感到与世界有了更多的关联。

也有人说阿尔伯特·爱因斯坦灵光一现发现“相对论”，并不是在他埋头实验时，而是当他在阳光下放松自己、思考移动一束阳光将会发生什么时。他把这种右脑对直觉和视觉空间的洞察力带回实验室，然后运用左脑的科学思维方法把这一切从理论上提炼了出来。

怎样使用这本书？对我们来说，训练左右脑既简单又有趣，而且，我们思维过程的各个阶段都留下了左右脑的烙印。这能确定你的优势并平衡你的思维。为了让你从这本书中最大程度地获益，首先请做一下8至13页的左右脑测试题，然后参照第14页的列表核对答案。这能确定你的左脑比较发达还是右脑比较发达。

之后你有几条路可以选择：左脑之路，也就是做左脑思维游戏，这些谜题专门测试和开发你对细节和逻辑的观察能力，同时也能锻炼你的数字与语言能力；右脑之路，也就是做右脑思维游戏，这些谜题可以开发你的空间和视觉意识，并拓展你的思维创新能力。这些谜题能平衡你的思维：如果在我们的思维测试中，

你在右脑思维方面得分较高，请走左脑之路，以便开发你的逻辑思维能力和对细节的观察能力；同理，如果你在左脑思维方面得分较高，请走右脑之路，以便开发你的视觉思维和创新能力。如果你在这两部分得分一样，请做所有的谜题。

每个谜题都有从1到5五个难度等级，1级是最简单的，5级是最难的。选择难度等级时应该量力而行；就像我们之前解释的那样，我们每个人都会发现其中某些谜题会比其他题目简单，所以难度等级只是一个粗略的估计，时间限制也是如此。你可能会很快完成某些谜题，而另一些可能就很费神。不管怎样，最重要的是，请不要担心！

有些题目你可能会觉得很难，可只要你坚持做下去，你的改变很快就会令你增强信心。开发左右大脑的潜在能力，很快就能让你像毕加索、达芬奇和爱因斯坦那样，成为“全脑者”，拥有强大的思维能力。



左右脑
测试

左右脑测试

请仔细思考后面5页的内容，看看哪些描述适合你，并在后面的方框里打勾。然后在第14页上查表，看看你到底是左脑型思考者还是右脑型思考者。

同意请打钩

1. 我喜欢看地图。
2. 我想我能成为一个很好的会计。
3. 一般情况下,我非常善于记住街道名和岔路口。
4. 我认为,大多数时候只有一种方式可以把事情做好。
5. 我觉得做数字谜题是一种享受。
6. 我觉得,给你一幅图或一份表格可以让你立刻掌握要领,而单纯给你文字你就不会那么有效率了。
7. 如果我有什么东西找不到了,我的脑海里会浮现出这样的画面:它最后一次在我手上时我在哪儿,在干什么。
8. 如果我在研究某事,我会把一些信息点都列出来,并且加着重号表示强调。
9. 我喜欢做迷宫一类的谜题。
10. 如果需要的话,我觉得我可以详细描述一个人的长相,这对我一点儿都不难,哪怕我只见过他(她)一次。

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐左右脑
测试

同意请打钩

11. 只要随便瞥一眼，我就可以辨认出某件东西，我精于此道。
12. 当我碰到刚刚认识的人时，我发现通过长相和外表记住他们要比通过名字记住他们容易得多。
13. 如果我在一个不熟悉的地方徒步旅行，我会通过观察路标来知道我到底在什么地方。
14. 购物时，我会在付款前对账目进行心算。
15. 如果我走进一个几乎是空着的电影院或是大厅，我通常会坐到右手边。
16. 如果有人问路，我更愿意给他或她画幅地图，而不是指手画脚地说细节。
17. 我很喜欢想象把房间里的家具重新摆放会是什么样子。
18. 如果我在组装一件家具，我总是会按照说明书一步步来。
19. 我喜欢研究体育运动的数据。
20. 记笔记时，我更喜欢画思维结构图和表格，而并不是简单罗列。

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐左右脑
测试

同意请打钩

21. 我认为，按常规一步步来才能把事儿做好，想到哪儿做到哪儿是不行的。
22. 一件东西是如何完美组合在一起的，我一眼就能看出来。
23. 我喜欢把“要做的事”列成表格。
24. 我不喜欢跳正式舞蹈，我喜欢随着音乐随意摇摆。
25. 我最烦数字，结果有时会让我的财务状况一团糟。
26. 我喜欢做纵横字谜的游戏，也喜欢颠倒字母顺序而构成新词。
27. 其实我并不喜欢这样，但我还是经常按照字面意思去理解别人的话，而根本听不出他们的嘲讽之意。
28. 我做数字计算慢得要命。
29. 我喜欢写信。
30. 如果徒步走过一座我不熟悉的城市，我会通过判断距离和方向来确定走哪条路。

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

左右脑
测试

同意请打钩

31. 第一次见过一些人之后，我就能记住他们眼睛的颜色和围巾的款式。☐
32. 装配或移动一件家具时，把它放在某个地方是否合适，是否放得下，诸如此类的问题，我一下就能想明白。☐
33. 我定期写博客或者日记。☐
34. 我觉得我应该能成为一个好侦探——因为我十分关注细节。☐
35. 我喜欢做情境猜谜游戏。☐
36. 我善于将事情放到具体的环境中来全面看待问题，大家为此经常夸奖我。☐
37. 即便在一个我很熟悉的街区里，我也经常会不知道一些街道和建筑物的正确名字。☐
38. 如果我在做一个拼图游戏，我很善于看清整幅图到底是什么，并且知道每一块儿应该放在什么地方。☐
39. 在解决问题方面，我的创造性思维经常为人们所称道。☐
40. 在人群中，我一眼就能认出我的朋友。☐



左右脑
测试

同意请打钩

41. 通过人们的语调和讲话的方式，我很快就能知道他们情绪如何。
42. 在工作方面，有时我会在一项具体任务上陷入困境；有时我会过于谨慎，过度关注细节。
43. 我的脑子就像一台计算机，我总是觉得算数十分简单。
44. 我喜欢挑战逻辑思维极限。
45. 我能感觉到我与其他人、与周围这个世界的关联。
46. 从上学开始，我就发现语法和拼写十分简单。
47. 我经常误解一些谚语的意思，比如“屋漏偏遭连夜雨”，除了句子本意，我不知道还有什么深意。
48. 如果要我快速计算的话，我会崩溃的。
49. 我善于判断距离长短。
50. 我有很强的方向感。

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

左右脑
测试