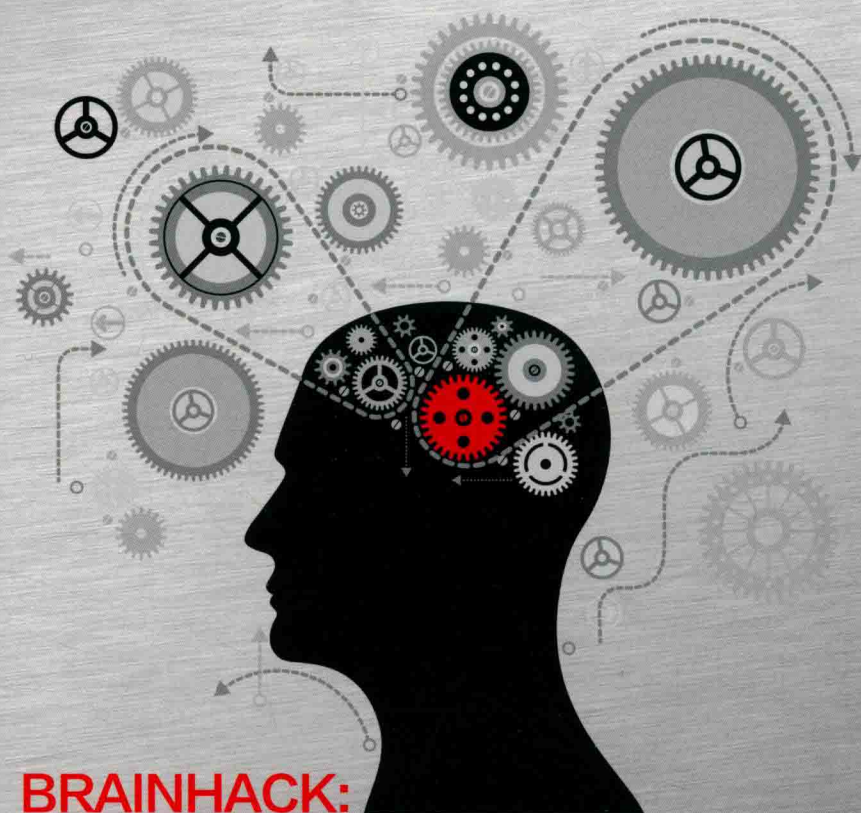


WILEY



BRAINHACK:

Tips and Tricks to Unleash Your Brain's Full Potential

大脑黑客

**45种大脑超速
运转的实用技巧**

【英】尼尔·帕维特(Neil Pavitt) / 著
陈薇薇 / 译

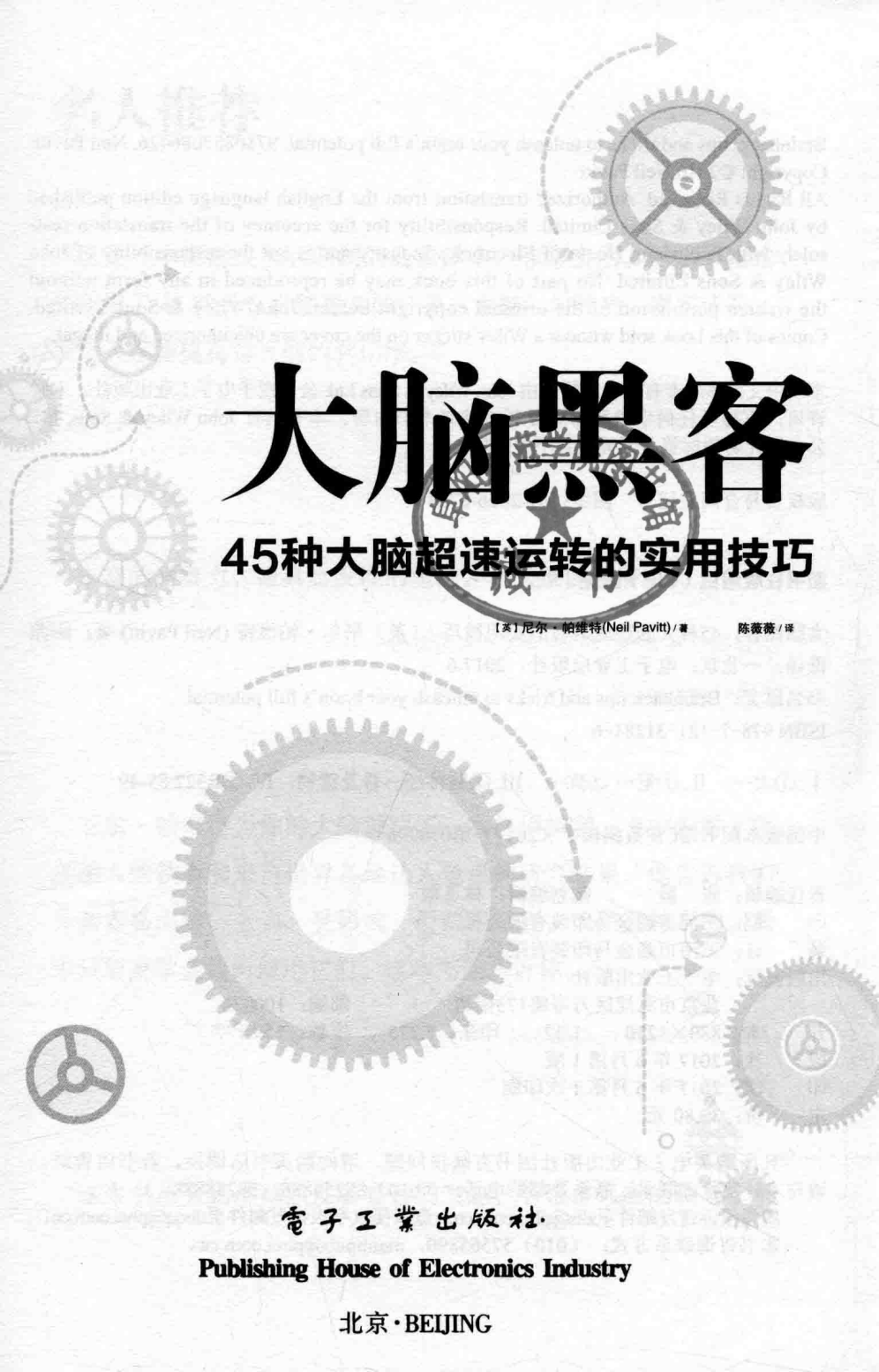
“每个人，只要他想，都可以成为自己大脑的雕塑家。”——神经科学创始人之一，圣地亚哥

重新编排大脑运转方式：掌控自己的潜意识行为，释放大脑的全部潜能。

高效使用大脑的科学手册

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



大脑黑客

45种大脑超速运转的实用技巧

【英】尼尔·帕维特(Neil Pavitt) / 著

陈薇薇 / 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Brainhack: tips and tricks to unleash your brain's full potential, 9780857086426, Neil Pavitt
Copyright ©2016 Neil Pavitt

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Publishing House of Electronics Industry and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited. Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体版专有翻译出版权由 John Wiley & Sons Ltd. 公司授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何手段和形式复制或抄袭本书内容。本书贴有 John Wiley & Sons, Inc. 公司激光防伪标签, 无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2016-8754

图书在版编目 (CIP) 数据

大脑黑客: 45种大脑超速运转的实用技巧 / (英) 尼尔·帕维特 (Neil Pavitt) 著; 陈薇薇译. —北京: 电子工业出版社, 2017.6

书名原文: Brainhack: tips and tricks to unleash your brain's full potential

ISBN 978-7-121-31281-6

I. ①大… II. ①尼… ②陈… III. ①脑神经—普及读物 IV. ①R322.85-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第070996号

责任编辑: 张毅 策划编辑: 林飞翔

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开本: 880×1230 1/32 印张: 7.375 字数: 159千字

版次: 2017年6月第1版

印次: 2017年6月第1次印刷

定价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 57565890, meidipub@phei.com.cn。

名人推荐

“这是一本能解决实际问题的启蒙读本，非常实用。尼尔·帕维特介绍了45种具有启蒙意义的‘侵入大脑’的技巧。事实证明，每个人都能提高对大脑的利用率。”

——谷歌创意总监

帕特里克·克里斯特（Patrick Collister）

“丰富的洞察力，极具启发性的想法，令人难以置信。”

——创意领导力学校 Md of THINK 联合创始人

曼诺·凡·戴克（Menno Van Dijk）

“尼尔·帕维特为你的大脑撰写了一本使用指南。书中列举了很多迷人的轶事和来自世界各地让人惊讶的研究结果，他告诉我们大脑容易出错、上当、受影响，但归根结底，大脑是神奇的，我们只须要学会如何使用它们。这本书能告诉你。”

——Independent Thinking 创始人

伊恩·吉尔伯特（Ian Gilbert）

“这本书从头到尾都散发着睿智的气息，有很多风趣的轶事。书

中介绍了 40 多种绝妙技巧，均可以在日常生活中使用，非常方便。
这是一本难得一见的好书——适合想增强脑力的人。”

——传播艺术学院校长

马克·刘易斯（Marc Lewis）

“但凡想要挖掘自身全部创意潜能的人都不应该错过这本书。书中介绍的简单却高效的方法策略，能‘雕塑’你的大脑，极大地影响你的思考方式和创造力——不仅是当下，而是永远！”

——Brainsparker App 创始人兼首席执行官

加布里埃拉·哥达德（Gabriella Goddard）

“尼尔·帕维特是少有的具有化繁为简、化难为易天赋的人。他的新书为你提供了训练大脑、增强思考能力的工具。”

——Thinking at Think Inc 总监

彼得·弗里德曼（Peter Freedman）

“尼尔·帕维特将关于大脑运转方式的科学发现转化成妙不可言的故事，这本书能点燃你的想象力。阅读此书能让你的大脑形成新的神经通路。尝试使用他所介绍的简单的‘侵入大脑’技巧，

你能最大化地利用大脑。”

——Creativity at Work 创始人

林达·奈曼 (Linda Naiman)

“让人不可思议的提升创意潜能的方法。”

——Wieden + Kennedy 执行创意总监

托尼·戴维森 (Tony Davidson)

“这是一本极具启发性的书，它能帮助我们释放所有的灵感。如果你正在找一本能帮助你渡过创意 / 生活难关的书，我强烈推荐此书。”

——The Collaboration Company 创始人兼首席执行官

迈尔斯·汉森 (Miles Hanson)

“你现在所处的位置，你所希望实现的目标，这中间的差距就是你的潜能。只要能在学习过程中发挥最佳水准，你就可以消除这段差距。细读这本书，它就好比使自己达到最优化的用户手册。”

——Hiut Denim Co 和 The Do Lectures 联合创始人

大卫·海厄特 (David Heatt)

“这本书让读者了解到神经学领域的最新理论，同时还讲述了不少关于大脑的好故事。尼尔·帕维特介绍了 45 种具有启发意义的‘侵入大脑’的技巧，证明每个人都能提高大脑的利用率。我本人作为‘创意教授’，从这本书中发现了一些对我而言很新鲜的技巧和贴士。”

——Google 欧洲、中东和非洲地区创意部门 The Zoo 创意总监

帕特里克·克里斯特 (Patrick Collister)

“我们的大脑中有数以亿计的神经元，但什么是神经元？就是细胞。只有当神经元彼此建立连接时，大脑才会进行思考。我们所知的一切，我们的所有表现，都源自神经元所建立的连接。”

——蒂姆·伯纳斯·李（Tim Berners-Lee）

引言

准备好当一名黑客了吗？

听到“黑客”这个词，大多数人首先想到的可能是那些查找并利用电脑系统或网络缺陷的人。

从某种程度上看，本书的目的就是帮助你成为这样的高手。只不过查找缺陷的对象换成了你自己的大脑。

令人惊讶的是，大脑 95% 的日常活动都是无意识的。一千亿个神经元，多达一百兆次的连接，而我们只控制了其中极小的一部分，5%。

本书所介绍的 45 种入侵大脑的技巧并不会让你在瞬间掌控自己的潜意识行为——若真能如此，那将是一场噩梦。它们之所以被称为“潜意识”是有原因的——你肯定不希望每次走路前，都先考虑究竟是先迈左脚还是右脚。

不过这些入侵大脑的技巧能加深我们对自身部分潜意识活动的了解，并反映出一些有意识的偏见，它旨在帮助你变得更高效，更有创造力，同时对自己为何这么做有更为清晰的认识。

本书并非帮助你深入洞悉大脑运转的方式，而是提供能让你真正获益的实用建议和技巧。

书中介绍的所有技巧都可以独立阅读，因此如果你喜欢跳读，没有问题。不过，我尝试将这些技巧按照一定顺序排列，所以按照先后顺序阅读，效果会更好。

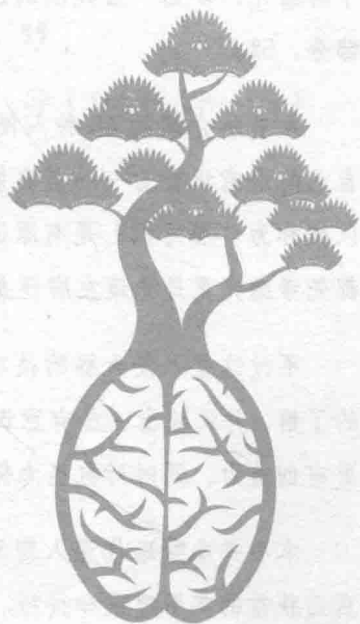
前两部分介绍了让大脑更好运转的基本方法，以及如何更明智地利用时间，变得更高效。后三部分主要围绕如何更专注思考、更好地解决问题以及更富创意地开展工作。

切记大脑是非常灵活的，你可以改变自己的思维习惯和行为习惯。其实人并没有分析型、创意型、专注思考型、梦想型之分，任何人都可能具备上述这些特质，但也可能会发生改变。

事实上，根据我们对大脑的使用情况，其形状也会发生改变，这被称为神经可塑性（neuroplasticity）。

在这方面，最有名的例子当属伦敦的出租车司机。他们得花数年来时间来牢记伦敦的大街小巷，只有做到了如指掌，才能获得从业资格。如此艰苦的训练过程使得伦敦出租车司机大脑内负责空间定位的海马体大于常人。但是一旦他们退休后，脑中的海马体便会恢复到正常大小。

再以患有阅读障碍症的人为例，虽然学习时会遇到困难，可这并不妨碍他们获得成功。



爱因斯坦、贝多芬、史蒂夫·乔布斯、J.F. 肯尼迪、列奥纳多·达·芬奇、阿加莎·克里斯蒂、沃尔特·迪斯尼、毕加索、莫扎特、杰米·奥利弗、凯茜·琦丝敦、史蒂芬·斯皮尔伯格、詹妮弗·安妮斯顿、理查德·布兰森和温斯顿·丘吉尔都是阅读障碍症患者。此外，患有阅读障碍症的人白手起家，成为百万富翁的概率是其他人的4倍。

阅读障碍症患者要克服困难，就得调整学习方式，学会视觉化思考，从更宏观的角度看问题。

神经科学创始人之一圣地亚哥·拉蒙-卡哈尔（Santiago Ramón y Cajal）说过：“每个人，只要他想，都可以成为自己大脑的雕塑家。”

而这正是我介绍入侵大脑技巧的目的所在，为你提供雕塑大脑的工具，帮助你释放大脑的全部潜能。

关键就在于如何雕塑。人类2岁时，所拥有的突触（神经元相互接触的部位）数量到达顶峰，到70岁时，突触数量几乎减半。在这期间，就如同园丁修剪灌木般，我们如何使用大脑将决定其具体的形状。

本书介绍的入侵大脑的技巧有趣且有用，我真心希望你也是这么认为的，并希望它们能引领你“修剪”大脑内的神经元，更好地打理大脑这座花园。

目录

引言

XIII

敏捷思维

1 列“完成事项清单”	2
2 改变记忆	7
3 行善举，更幸福	15
4 先给点甜头	18
5 印象分很重要	21
6 勤锻炼，让大脑更灵活	23
7 让身体说话	26
8 音乐的熏陶	29
9 不简单名字	32

part 2

行动窍门

10 换个角度看事物	42
11 放松下，看看喵星人吧	46
12 摒除偏见	49
13 有针对性地训练	54
14 停止抱怨	58
15 别有压力	66
16 避免做出不必要的决定	71
17 天数、分钟，还是小时？	76
18 始终保持乐观	79

解决问题

19 劳逸结合	84
20 行动吧	87
21 跳出惯性思维	90
22 永远保持好奇心	96
23 睡个好觉	101
24 毒舌一点亦无妨	106
25 好记性不如烂笔头	111
26 发现错误	115
27 手写好处多	119

part
4

构思创意

28 思维导图	124
29 脑力马拉松	127
30 创造性地解决问题	133
31 不要一味追求好想法	140
32 像孩子那样思考	143
33 未完待续	148
34 勇敢地说出来	151
35 保持专注	158
36 办公室凌乱些，更有创造力	163

part
5

取得突破，创新进取

37 享受思维受阻	168
38 金发姑娘原则	173
39 散个步，洗个澡	179
40 别当手机党	185
41 累了吗？动动脑	190
42 找个倾诉对象	194
43 睡一觉试试	197
44 事前剖析	202
45 编个故事	208

关于作者	216
致谢	217

第一部分 敏捷思维

让大脑更灵活的常见方法