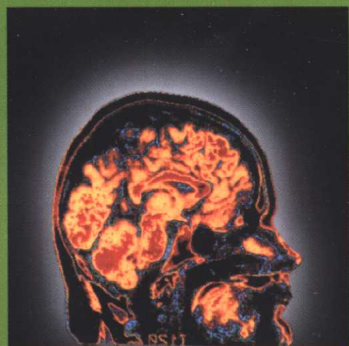


不论你先天的智商怎样，大脑中都会有很大一部分空间未被发掘，哈佛大学的教育学研究小组正是基于此点，研究出一套全新的教育体系，全面发掘你的大脑潜能，令你的学习能力在短期内有超乎想像的提高。

发掘大脑的 学习潜能

张莹 编著



海潮出版社

发掘大脑的**学习**潜能

张莹 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

发掘大脑的学习潜能/张莹编著. —北京:海潮出版社,2003

ISBN 7-80151-692-3

I. 发… II. 张… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017145 号

● **发掘大脑的学习潜能**

编 著/张 莹

责任编辑/魏秀芳

经 销/新华书店

开 本/880×1230 毫米 1/32 印张/9.5 字数/300 千字

印 刷/中国文联印刷厂

版 次/2003 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80151-692-3/G·137

印 数/8000 册

定 价/25.00 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部:电话(010)66969738 传真:(010)66969749

目 录

第一部分 挖掘你大脑深处的巨大潜能

第一章 你的大脑利用了多少	(3)
一、让你的脑力倍增	(3)
二、最有效的脑力倍增法	(7)
第二章 改善和提高你的学习能力	(9)
一、做一个轻松的学习者	(9)
二、抓住你的最佳学习状态	(20)
三、发现适合你的学习方式	(26)
四、掌握学习的三个阶段	(31)

第二部分 唤醒你沉睡的右脑

第一章 右脑，创造力的源泉	(41)
一、右脑是创造力和直觉的源泉	(41)



二、开发右脑，年龄不是问题 (43)

三、管理阶层的人更应重视“右脑”开发 (45)

第二章 让你的右脑活起来 (46)

一、用“左”活“右” (47)

二、下棋与观人 (49)

三、在右脑中描绘形象 (51)

四、为右脑创造新的空间 (54)

五、“五官”并用 (56)

六、运动可以活化右脑 (58)

七、将语言从大脑中排除出去 (61)

八、放飞想象力 (62)

九、停止无休止的讨论 (65)

十、让办公桌适度的散乱 (66)

十一、让身体安静下来 (67)

十二、妨碍右脑的环境 (68)

第三部分 增强你的记忆力

第一章 记忆是什么 (73)

一、左右脑并用才是记忆 (73)

二、“记住”与“不忘” (74)



三、增强“记忆”要学会“忘记”	(75)
四、记忆力与遗传和环境的关系	(76)
第二章 运用记忆术，增强记忆力	(78)
一、形象记忆术	(78)
二、整体记忆法	(84)
三、含义记忆法	(91)
四、图画记忆法	(94)
五、五官并用记忆法	(98)
六、整理大脑记忆库	(103)
七、记忆活动应与生物节律相吻合	(109)
八、下意识记忆法	(113)

第四部分 提高你的阅读力

第一章 速读的奥妙	(119)
一、集中注意，就如此简单	(119)
二、克服三种不良阅读习惯	(120)
三、阅读强化措施	(124)
第二章 让阅读更加便捷	(126)
一、增加你每分钟获得的信息，而不是单词	(128)



二、用“阅读图”来节约阅读时间 (130)

三、跳过文章的过渡成分——略读技巧 (132)

第三章 让你的阅读有价值 (138)

一、探明阅读信息的真假 (140)

二、识别“玩弄信息的小伎俩” (144)

第五部分 做一个有效的听众

第一章 你会积极听吗 (151)

一、积极听的好处 (152)

二、积极听的障碍 (155)

三、积极听的方法与技巧 (161)

四、积极听的言语技巧 (165)

五、积极听的非言语技巧 (169)

六、与说话者同感 (173)

七、同感的言语技巧 (174)

第二章 面对面地听 (178)

一、打破沉默 (180)

二、说话时应抓住要点 (182)



第三章 听出“言外之意”	(186)
一、听出暗藏的目的	(188)
二、听出隐瞒的信息	(191)
三、看出事情的真相	(193)

第六部分 让你的思维海阔天空

第一章 学会思考	(197)
一、启动思考	(199)
二、有效思考	(201)
三、创造性思维的九条准则	(211)
第二章 像天才一样思考	(215)
一、天才的秘密	(215)
二、你也可像天才一样去思考	(216)
三、认识多项联想	(220)
四、实践多项联想	(222)
五、多项联想的意义和力量	(288)



第一部分

挖掘你大脑深处的巨大潜能

你也许有过这样的经历：紧张工作、学习一段时间后，常常感觉头脑发空，脑子不够用；你也许听到过朋友类似的抱怨：我的脑子像被掏空了似的，真恨不得多长一个脑袋。

其实，只要把我们的大脑充分利用起来，发挥它的最佳功能，挖掘它的巨大潜能，让脑力倍增，那么一个脑袋对于我们每个人来说也都绰绰有余了。



第一章

你的大脑利用了多少

一、让你的脑力倍增

大脑的其余 90 %

你也许听说过，我们通常只利用了大脑的 10%，其余 90% 没有得到利用。这种说法不够准确，确切地说，人类大脑的 99% 没有得到利用。

也就是说，我们多半只利用了脑力的 1%。

认真思考下列问题。这些问题是根据有关智力能力的科学事实提出来的。

我们有 2000 亿个脑细胞（这个数目和某些星系的恒星数目一样多），为什么我们不能学得更好呢？

我们的大脑能够容纳 1000 亿个信息单位（相当于 500 册百科全书的信息量），为什么我们不能记得更牢呢？



我们的思考速度大约是每小时 480 英里（比最快的子弹头列车还快），为什么我们不能思考得更迅速呢？

我们的大脑可以建立 100 万亿多个联结（这会让最尖端的计算机汗颜），为什么我们不能理解得更完整更透彻呢？

我们平均每 24 小时会产生 4000 种念头（如果每个念头价值 1 美分，那么一天就是 40 美元），为什么我们不能更有创造性呢？

答案很简单。我们多半只利用了大脑最微不足道的部分。斯坦福研究所的科学家们说，我们大约只利用了 10%，其余 90% 的大脑潜能尚未得到开发。

稍微多发掘一点——假设能利用脑力的 20%——你就能使脑力提高一倍。假设能使大脑全部得以开发——每时每刻都充分利用它的天赋和能力——你就会使脑力得到成千上万倍的提高。

脑力倍增很必要

现代社会，使你的脑力成倍增长已不再是什么小把戏，而是一件非常必要的事。在我们这个信息爆炸、高科技发展、竞争日趋激烈的社会里，脑力是一个人能否取得成功的关键。

我们的生活节奏——现在已经很快——在我们进入 21 世



纪的若干年里会继续加快。新技术、新的信息处理和传送方式，以及它所要求的新的工作技能和工作领域，现在已经蓄势待发。这些新事物将让我们告别光驱、个人电脑和有线电视的时代，就像光驱、个人电脑和有线电视已让我们告别大部头百科全书、打字机和地方广播电视台的时代一样。况且，科学家们已在致力于研究更加先进的技术和产品。

今天，对提高脑力的需求是前所未有的急迫。显然，今后会有更多更好的工作和挣钱机会。但是，即使有再好的机会，那些不能充分挖掘自己智力资源的人们也会错失良机。

例如，你缺少终身学习新技能的能力，你就会落伍于日新月异的高新技术。你大概认为大学是学习和研究工作的终点。但事实上，为了完成并保住你的工作，毕业之后你需要学习的东西是你在大学学习的十倍。很快，人人都会发现自己有必要在毕业 10 年后返回学校进修。特别是那些更新速度极快的技术，每 5 年左右就可能过时。

从个人角度，我们需要就消费、安全、家庭、政治、朋友和娱乐等问题作出自己的抉择。为此，我们得对来自电视、广播、展销会、自我发展课程、人际关系培训班和其他媒体的众多信息作出评价和选择。到 21 世纪，我们需要作出自己的抉择以及为抉择而不得不了解的信息会更加复杂。

然而，我们从学校学到的动脑筋解决问题的方法已有三千多年的历史。更糟的是，对大多数人来说，这些方法不但慢得出奇，而且从来没发挥过好作用。靠它们来吸收普通人每天要掌



握的大量信息，如功课、讲座、展览、报告、会议、名字、日期、事实、数据、修订过的计划等，是远远不够的。

幸运的是，科学在为我们带来挑战的同时也为我们指明了应付挑战的方法。有关大脑如何工作的突破性研究发现了一些人人都可以运用的促进脑力发展的方法。当你使自己的脑力得以大幅度提高时，你就能达到并超越 21 世纪的要求。

脑力倍增不需要额外努力

这似乎让人难以置信，但却是千真万确。在你掌握简单的科学方法后，多用脑子并一定要多付出努力。你所学会的是使大脑更有效地发挥作用，是在不付出更多精力的同时让智力活动取得双倍成果。

根据脑电系统实验室的实验，不经意地胡乱涂画和画一幅杰作所消耗的精力是一样多的。用一台有 8 个波段的脑电仪记录了认真作画的画家和只是乱涂乱画的人们的脑电波。原以为，集中精力作画的画家所产生的智力能量会比较多。

然而，令人吃惊的是，发现这两组人所消耗的脑力没有明显差别。由此得出结论，创作一幅杰作所消耗的智力能量并不比多数人平常每天消耗的智力能量多。这中间的寓意相当清楚：既然你闲逛时消耗的能量和画一幅好画时一样多，那么你也很有可能画出一幅好画。



二、最有效的脑力倍增法

也许你不信，通过集中注意，你就能使脑力倍增。在某种意义上，所有建立在科学研究之上的脑力倍增法都是以集中注意为基础的。

无论你醒着，还是睡着，每天 24 小时，每周 7 天，在任何时刻，你大脑里的数百万个细胞都在不停运转。甚至在你熟睡时，你的大脑也在不停地发送和接收各种信息，这些信息与你的四肢活动、体温调节，以及呼吸、消化、做梦等活动有关。

但是，你是否觉察到这一切？你利用了其中多少？你对周围发生的事有多注意？

根据调查，通常我们只有大约三分之一的时间注意我们正在做的事。我们的多数注意指向于人际关系、个人问题，以及令我们生气的人。在每一个平常的日子，我们不是始终注意自己正在做的事，而是按下列方式分配我们的时间：

33% 用来关注眼前的环境或活动

25% 用来考虑他人和人际关系

6% 用来积极思考和解决问题

3% 用来考虑自我表扬或自我批评

2% 用来进行自我指导



1%用来考虑暴力犯罪

剩余 26%分别考虑其他各种问题

你可以看出，如果抛开其中某些胡思乱想，你就可以使大脑多吸收一倍的信息。如果抛开所有的胡思乱想，你就可以使大脑发挥全部威力。

这是真的。单靠集中注意，你就能使脑力倍增。一条古老的格言这样写道：人不能同时做两件事情——至少不能同时做好两件事情。当你把注意一分为二时，你也在把潜在的脑力一分为二。

当今世界，你只有两种选择：要么保持原样，面对不断更新的技术、不断增多的学习内容、不断加快的速度，继续不知所措；要么利用有关大脑和学习方法的前所未有的新发现，发掘大脑的所有宝贵资源，在需要的任何时候为你服务。

关键在你的手中，决定由你来做。



第二章

改善和提高你的学习能力

一、做一个轻松的学习者

每一个平常的日子，我们都在运用我们的脑力。无论是工作、个人兴趣的转变，还是软硬件设备的更新，都要求我们学习新的技能。报纸、报告、传真、电子邮件和教科书等，无不包含我们争取事业和个人进步所需要的信息。老板、教师、同事、电视新闻播音员、朋友和家人也经常告诉我们一些值得认真听取的重要信息。无论哪个方面，都需要我们记忆大量事实；而且，无论办公室、教室还是家庭生活，都有成打或成打的——即使不是成百成百的——专业或个人问题需要我们去思考。

为了跟上周围世界的飞速发展，我们每一天都必须在生活的方方面面运用各种脑力。大多数人觉得要做到这样很困难。我们常常感到自己的脑力不足以满足职业、教育和家庭的要求。有多少次，当你在某种情境下感到自己的脑袋不够用时，希望自己能多长一个脑袋。

