

开发右脑潜能 领先别人一步

右脑潜能 开发术

张浩 © 编著

优秀人物的超常奥秘即左右脑发展均衡

北京某高校在对毕业生的一次调查中发现，许多班上的全五分学生，在使用用人单位的工作能力竟然是最差的。而问题均是非智力因素，如创造性，敬业感和人际关系等。这和近年来，国内教育界提出了一个发人深省的问题不谋而合：中国教育偏重左脑训练，存在着左右脑失衡的现状



中国纺织出版社

右脑潜能开发术

开发右脑潜能领先别人一步

张浩 编著

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

右脑潜能开发术/张浩编著. - 北京: 中国纺织出版社,
2000.1

ISBN 7-5064-1792-8/B·0015

I. 右… II. 张… III. 脑-智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 75751 号

责任编辑: 邢冠蕾

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号

邮政编码: 100027 电话: 010—64168226

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2000 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 12.5

字数: 230 千字 印数: 1-6000 定价: 21.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

我们是不是常在不自觉中把简单的事情弄得很复杂，自己很困扰，对方也找不着北，或者说，在社会的竞争中痛疾怀才不遇……

活得很累是吗？

挤出点时间看看这本书如何。

通过提高“右脑力”从僵固的左脑思维中走出来，她让你换一种活法“让那些难以对付的对手、自己不擅长的对手，在不知不觉中成为自己的朋友。”

做人，

当然令你更 Smart!

策划人：千高原

别让我们的右脑闲置在那儿

(代序言)

前不久，一本《别闹了，费曼先生》屡屡列于畅销书排行榜。书中的物理学家费曼先生是个类似老顽童的科学家，同时也是诺贝尔奖获得者，他擅长各种恶作剧，如，开密码锁、敲噪巴鼓、绘画等，真是无事不通，学一门精一行，表现出他在物理界的成就，与我们平常印象中严谨的科学家形象大相径庭。

平心而论，这也正好剖析了当代中国文学家和科学家，获不了诺贝尔奖的问题正出在形象观念和我们的教育体制上，中国目前的教育体制左脑训练优于右脑，忽视了东西方文化传统的差异，在教育体制中只重视了知识的灌输，忽略了能力的培养，这样一来，受教育越高右脑越差，教育应该是突出“以人为本”方为上策。美国西北理工大学校长在中国访问时，就曾指出：中国的教育非常严谨，具有严密的逻辑性和丰富的知识性，培养出的学生，往往抽象思维能力比较强，而行为能力如：创造性、敬业感和人际关系相对较

弱，表现在生活自理能力很差，不善于合作，还有一种普遍现象就是，不少人三分钟的即席演讲很糟糕。

要解决这一系列问题的关键，就是别让我们的右脑闲置在那儿。事实证明，优秀人物超常的奥秘即左右脑发展均衡，他们都具备了非智力因素以外的素质——创意思维。对于这一点，著名科学家李政道博士说得非常透彻：“科学和艺术是一个硬币的两面，谁也离不开谁。”

因此我们汇编这本书的目的，旨在强调消除受传统左脑僵化作用的影响，注意“右脑力”的运用，这一点无论是在生活、工作以及人际关系上都是刻不容缓急需调整的。

可见“右脑力”是与人们息息相关的生活伙伴，举凡走路、公共汽车上、坐姿、阅读、写字、冥想……等平时习以为常的琐事，只要自己一个念头、一个动作就能使平凡枯燥的生活焕然一新。

千高原

1999年12月10日北京

目 录

别让我们的右脑闲置在那儿(代序言)

第一章 如何开发你的右脑

受教育越高右脑越差,只有提高右脑非语言思维能力的培养,才有良好的“创造性、敬业感、人际关系。”

1. 右脑开发的必要性 (3)
2. 右脑是创新能力的源泉 (4)
3. 右脑和左脑的区别及功能 (5)
4. 思维与想象之中的个人差异 (6)
5. 测试一下你的脑力如何 (11)

第二章 右脑的功能在于创造

1981年,美国的斯佩里教授通过割裂脑实验,证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”,并荣获了该年度诺贝尔医学奖——生理学奖。

1. 协调好左右脑 (31)
2. 开发你的大脑潜能 (32)
3. 唤醒你的大脑 (33)
4. 有关非智力因素 (35)

第三章 怎样锻炼你的右脑

在上下班、办公室、家庭,无论何时何地都可以锻炼右脑,的确就这么简单。

1. 美国人很早就开始意识到右脑教育的重要性 (45)
2. 徐波睡眠法可以养成用右脑思考的习惯 (47)
3. 将右脑活化变成生活中的自觉行动 (48)
4. 偶尔改变上下班的路线也可以促进右脑的活性化 (49)
5. 天空的云也可以成为锻炼右脑的材料 (50)
6. 经常看看令自己满意的个人

照片,能激励你找回信心·····	(51)
7. 在运动的交通工具上不要盯着文字看,注意	
人来人往有助于锻炼右脑的想象力 ·····	(52)
8. 用左手抓公车上的把手也可以刺激右脑 ·····	(53)
9. 用左手摸、左耳听、左视野看,可以使右脑活性化·····	(54)
10. 利用自由联想,忘记令你讨厌的事情 ·····	(55)
11. 有时翻一翻电话簿也可以锻炼右脑的思路·····	(56)
12. 最放松时的想象可以促使右脑活性化·····	(57)
13. 在听完古典音乐后出门	
上班,可以有效地进行右脑性的工作 ·····	(57)
14. 每周让自己有一次上闹区	
走走的机会,是右脑的良性刺激 ·····	(58)
15. 团体旅行的总务工作是	
让自己成为右脑型人的良好训练·····	(59)
16. 闲暇时,去书店看看书籍的标题 ·····	(60)
17. 对自己施行正作用暗示,可以恢复你的自信 ·····	(61)
18. 鼓起奋争勇气,采取相宜方法,努力改变现状·····	(62)
19. 在下棋时,并非只有	
预测棋路才能达到右脑活化的目的·····	(62)
20. 记住擦身而过的美女的脸也是一种右脑训练·····	(64)
21. 善于使用右脑的	
上班族,在家也会和家人有良好的沟通 ·····	(65)
22. 在看推理剧时,“猜一猜	
谁是凶手”也是锻炼右脑的机会 ·····	(66)

· 4 · 右脑潜能开发术

- 23. 音乐能给人们以微妙的影响····· (67)
- 24. 要居为右脑型上班族,先
 培养一项可以让自己全心投入的运动····· (68)
- 25. 运动也可以刺激右脑····· (70)
- 26. 放声一笑,把绝望吹得无影无踪 ····· (71)
- 27. 头脑混混沌沌时,赶快调整你周围的环境 ····· (72)
- 28. 让手指做一些灵巧的工作是对右脑的强烈刺激····· (73)

第四章 右脑情报术

电脑、电视和报纸都可以发挥二倍的威力

- 1. 右脑比左脑的情报容量大百万倍 ····· (77)
- 2. 要预测未来,就要从右脑来观察现场的情景开始····· (78)
- 3. 右脑情报术的基本就是去想像自己“想了解什么” ····· (79)
- 4. 将剪报用记号的图形加以分类 ····· (80)
- 5. 搜集各种“杂项信息”有利于发挥右脑的创造力 ····· (81)
- 6. 当获得一项情报后要在
 更广的范围贴上另一个标签再收在右脑内 ····· (82)
- 7. 每个月整理一次资料索引可以激发右脑的灵感 ····· (83)
- 8. 乐观的情报可以增加右脑的活性,从而解除困境····· (84)
- 9. 人类是最佳的右脑情报源 ····· (85)
- 10. 看新闻报导时试着用自己的语言解读内容····· (86)
- 11. 带着问题去玩····· (86)

- 12. 右脑型人要学会用讽刺的态度看待时代的主流····· (88)
- 13. 人物专栏可以培养用右脑掌握情报的能力····· (89)
- 14. 闲暇时,读读“××白皮书”比看小说更有益于右脑 … (90)
- 15. 报纸上的漫画是训练用右脑
 有效地获取情报的最佳题材····· (91)
- 16. 要更快学会个人电脑,就
 必须用手接触键盘,使用右脑学习 …····· (92)
- 17. 在学习使用个人电脑时,先利用右脑进行“模仿” …····· (93)
- 18. 右脑学电脑····· (95)
- 19. 在看报时,也要有意识地使用右脑 …····· (96)
- 20. 尽可能大量搜集情报,才能让右脑更灵活 …····· (98)
- 21. 用卡片进行情报整理时,最多以一百张为限 …····· (99)
- 22. 右脑式市场调查法 …····· (100)
- 23. 右脑思维:夹缝中求生存····· (101)

第五章 右脑工作术

“创造性的想象”并不只限于诗人、哲学家或发明家才有,我们在日常工作的每一个行动里皆可发现它。

- 1. 想象力是自我完善的催化剂····· (109)
- 2. 想象力的神奇效果····· (110)
- 3. 孩子们的摔跤比赛可以让右脑力复活····· (111)
- 4. 休闲时也要善用右脑····· (112)

5. 学习用图形作笔记·····	(113)
6. 看画和风景可以使右脑更灵活·····	(114)
7. 看真实的景物有助于锻炼右脑的绘画感·····	(116)
8. 具象化的练习·····	(117)
9. 放松的觉醒·····	(117)
10. 打开你内在的眼睛·····	(118)
11. 运用你过去的经验·····	(120)
12. 改变过去·····	(120)
13. 运用你所有的感官·····	(121)
14. 从你要的最终结果开始·····	(122)
15. 在游戏时,要有意识地运用想象力·····	(122)
16. 阅读剧本可以增加右脑的活性·····	(124)
17. 心理图像帮助你推销更多·····	(125)
18. 用想象减低高尔夫球的杆数·····	(126)
19. “美梦成真”的描绘·····	(127)
20. 感觉“很好吃”或“黏黏的”·····等是右脑的工作·····	(128)
21. 行动与感觉依赖意象行动·····	(129)
22. 想象式的练习赢得冠军·····	(131)
23. 想象的力量被你的丰富资源所限制·····	(131)
24. 男性在厨房内可以锻炼右脑·····	(133)
25. 去别墅听小鸟啼叫也无法刺激右脑·····	(134)
26. 要将语言完全从头脑中清除·····	(135)
27. 一天花三分钟“看”头脑中的图片可以锻炼右脑·····	(137)
28. 改变个性的重要学问·····	(138)

29. 利用心理图像创造奇迹	(139)
30. 想象是成功机器的奥妙	(140)
31. 空想并非妄想,可以使右脑活性化.....	(141)
32. 相声有助于右脑活性化	(142)
33. “三维思考解释力”,符合人的心理特性.....	(144)

第六章 发挥你独辟蹊径的潜能

懂得把握现在,珍惜目前,自然会“热情”直面人生。

1. P= PASSION 热情	(147)
2. I= INTEREST 兴趣	(148)
3. N= NEED 需要	(148)
4. 卖水“淘金”.....	(149)
5. 失败也是成功——光明思维.....	(151)

第七章 启动潜能密码

时常列出一个必须考虑的问题作为课题,可以锻炼头脑的综合能力。

1. 确实的想象比周密的计划更能激荡右脑.....	(157)
2. 在文件上加入一些插图、漫画	(158)

3. 将工作“流程化”的习惯有助于活动右脑…………… (159)
4. 集中 30 分钟思考当天的
工作,可以充分发挥右脑的想象力…………… (161)
5. 成功的奥妙,求多不求精…………… (162)
6. 右脑的发挥与否会使日常工作出现很大的差异…………… (164)
7. 要想发挥右脑的直觉,首先要打破规矩…………… (165)
8. 每个月列出一个必须
考虑的问题作为课题,可以锻炼头脑的综合能力…………… (167)
9. 从想象中去寻求结果,可以激发右脑思考…………… (168)
10. 要利用并配合自己的右脑
周期进行时间管理创造性的开展工作…………… (169)
11. 在秋末冬初时考虑新的
计划,较符合右脑的活动周期…………… (171)
12. 在思考时善用记号,就能
在工作上有独创性的表现…………… (172)
13. 在现成的方法中也可以活动右脑…………… (173)
14. 温故能知新…………… (176)
15. 一张一弛,放而不松…………… (177)
16. 如果创意没有后续发展,不妨先将之搁置一旁…………… (178)
17. 当受到挫折时,一定要
勉强自己去思考下一个工作…………… (179)
18. 将难懂的书打入“冷宫”…………… (181)
19. 开动右脑去泛读、速读…………… (182)
20. 学会“遗忘”…………… (183)

21. 在现代化设置的办公室内	
日式会议室能刺激员工运用右脑	(184)
22. 想要灵活运用右脑,就要积极运用流程表.....	(185)
23. 在使用右脑时,不妨借用其他领域中成功的模式.....	(186)
24. 要随时记住:“答案就在问题中”.....	(187)
25. 可以透过用右脑分析明确评价的	
问题,来训练自己的企划能力.....	(188)
26. 在会议中努力去理解不擅表达者的	
发言内容,有助于训练头脑的协调.....	(190)
27. 要在集体创造性思考中激发右脑	
的灵感,就必须认同他人的意见.....	(191)

第八章 听、讲、写、读,沟通模式

你知道人类最怕的事物排列吗?他们依次为.....

1. 言之有物.....	(196)
2. 客观公正.....	(196)
3. 指示明确.....	(196)
4. 用辞恰当.....	(196)
5. 勇于表达.....	(197)
6. 成就的动力:敢于决定	(198)
7. 逃避困难.....	(199)

• 10 • 右脑潜能开发术

8. 害怕犯错····· (199)
9. 缺乏自信····· (199)
10. 诸多借口 ····· (200)
11. 在会议中,30 分钟是能够
 充分发挥众人在右脑灵感的时间限制 ····· (201)
12. 妙想天开 ····· (201)
13. 把自己开动起来 ····· (202)
14. 让大家充分发表异议后快速
 结束讨论,易令大家的右脑中留下深刻的印象····· (204)
15. 在思考时,酒精只会带来反效果····· (206)
16. 戒除烟酒 ····· (207)
17. 所谓“男人适合右脑性的工作,女人
 适合左脑性的工作”只是一种成见····· (208)
18. 使用电脑等 OA 机械时,必须有适当的喝茶时间····· (209)
19. 办公桌不要太整齐 ····· (210)
20. 在办公室内,从服装到空调都
 处于“放不下心”的状态时,会影响右脑的发挥····· (212)
21. 性想象——右脑润滑剂 ····· (213)
22. 让一位逗趣的人物主持企划会议
 是最能激发右脑的方法 ····· (214)

第九章 右脑人际关系术

现实生活中,比物资贫穷还要可怕的是“在人际关系上受到挫折的时候。”

1. 右脑和左脑的相互结合程度决定着人际关系…………… (219)
2. 尽全力找出对方值得尊敬的地方,就是充分运用了右脑…………… (220)
3. 交给上司的工作计划必须充分借用上司的右脑力…………… (221)
4. 右脑可以理清人际关系中微妙的“潜在关系”…………… (222)
5. 自我增值的七个范畴…………… (224)
6. 思路清晰…………… (225)
7. 语言表达…………… (225)
8. 写作技巧…………… (227)
9. 管理之道…………… (227)
10. 有效的工作会议…………… (228)
11. 记忆力是一种技能…………… (228)
12. 社交言谈技巧…………… (229)
13. 劝说别人时,你要事先准备好资料…………… (231)
14. 交友切忌…………… (231)
15. 在初见面时,坐在对方的左视野会让对方留下深刻的印象…………… (232)