

你身上有自己不知道的大能力，本書要讓你聰明百倍

品川嘉也 ● 著

謝英俊◎譯

驚異的開發潛能刺激法

驚異的開發潛能刺激法



3分鐘動手按摩
舒解轉難眠

20 秒

三會堂大藏經

讓頭腦更靈光

B 842.

人生系列



17

引爆腦力

醫學博士

品川嘉也／著

 文經社

國立中央圖書館出版品預行編目資料

引爆腦力 / 品川嘉也著；謝英俊
譯。-- 臺北市：文經社，1994
面；公分。-- (人生系
ISBN 957-663-065-7(平裝)

1. 記憶 2. 思考

176.3

83000469



人生系列 17

引爆腦力

著作人——品川嘉也
譯者——謝英俊
社長——吳榮斌
責任編輯——蕭照銑
出版者——文經出版社有限公司
登記證——新聞局局版台業字第 2424 號
社址——台北市士林區 111 中正路 187 巷 45 號
電話——(02)8816360・8816380・8830192
傳真——(02)8815791
郵撥帳號——0508880-6
郵撥帳戶——文經出版社有限公司
印刷所——長紅印刷事業有限公司
地址——台北縣中和市安樂路 153 號
法律顧問——鄭玉燦律師 (02)3935955
發行日——1994 年 1 月第一版 第 1 刷

定價／新台幣 160 元

缺頁或裝訂錯誤時請寄回本社調換。

®本社書籍及商標均受法律保障，請勿觸犯著作權法或商標法。
ISBN 957-663-065-7

© Yoshiya Shinagawa 1988

Published by arrangement with 青春出版社

關於本書

你身上有很多潛能，可是如果沒有開發利用，再好的能力也等於實藏埋在地中，一點用也沒有。本書揭開開發右腦的訣竅，它將引爆你的腦力，讓你的記憶力、判斷力、決斷力、實行力大大提高，成為急速邁向成功的人。本書將……

使你聰明百倍、智光閃現，讀書、做事效率大增！

使你的成就比現在更大更好！

使你引爆腦力、脫胎換骨！

如果你是：

●即將面臨大考的人。

●工作需有好記性的人。

●正為缺乏創意、企劃力所苦的人。

馬上看本書，並切實去做。

●正為銷售業績煩惱的人。

●迫切需要「新點子」的人。

關於作者

品川嘉也

一九三二年生於日本愛媛縣。京都大學醫學系畢。曾任紐約大學客座教授，現為日本醫大教授。本身有關腦方面的著作甚多。
著有「不用右腦的小孩、頭腦不靈光」等書。

引爆腦力

設計—小保

B 842.

人生系列



17

引爆腦力

醫學博士

品川嘉也／著

 文經社

序 頭腦不好是因爲不用右腦

——以刺激手指的方法讓腦細胞活性化

透視左腦人的悲哀

【症狀1】 腸枯思竭，創意力匱乏

老陳是一外銷公司的行銷經理，這一天他跟往常一樣出席新產品的促銷會議。爲了應付會議，「企劃力」的書唸過了，「創意靈感」的書也看了，甚至在昨晚絞盡腦汁想出來的點子，也都記在筆記本上，但是總覺還不夠好……

會議開始前，老陳再度確認那個點子，可是冷靜下來一想，昨天想的一些點子根本是乏善可陳，怎麼看都像是廢話。

「這樣的點子，要是在會議上發表，不被笑掉大牙才怪。唉！我的腦袋大概老化得差不多囉，年輕時候的文思泉湧早已成了昨日黃花。」

這樣的哀嘆長此以往，只會每下愈況。

現代的企業中，年功序列、終身雇用等制度漸漸土崩瓦解，實力主義的潮流正慢慢滲入企業的組織。

缺乏企劃力與點子的員工勢必被新進員工迎頭趕上，走向被打入冷宮的窮途末路。那麼，真的沒有方法讓老陳從這樣的窮途末路中跳脫出來嗎？

【症狀2】反應遲鈍，頭腦漸漸不靈光

隨著OA辦公室自動化，大量的電腦、文字處理機進入了企業。

老王是一貿易公司的中級主管，但對電腦卻一知半解，在他正覺得拉不下臉請教公司的電腦小姐時，正好公司舉辦了電腦研習班。他興緻勃勃地參加了，不聽還好，愈聽卻愈糊塗，總覺得和家裡的孩子所使用的電動玩具一樣麻煩，興緻就再也提不起來了。

除了有上述頭腦遲鈍的困擾外，最近一和年輕人聊天，就覺得疲倦萬分。他想想自己也不過是三十初頭的人，別說是在工作上提不起勁，就是連出去玩也感到興緻缺缺。二十幾歲的年輕人也漸漸有上述的傾向，頭腦不靈光的問題究竟出在哪裡？

【症狀3】丟三落四，記憶力減退

小張是一廣告公司的AE，某日去拜訪客戶，對方介紹了新任的課長。

交換名片後一邊喝著送來的咖啡，一邊自我介紹及夾雜著客套的寒暄，猛然發覺自己竟忘了那位課長的名字，不是才剛剛交換名片而已嗎？

拿出他的名片再確認一次會滿奇怪的，問對方的話，就更失禮了。

要是對方一下子介紹四、五個人，那就更糗大了。即使事後拿出名片一一比對，也湊不出名字與本人的臉孔。

這種情形，商業書籍上大都會建議你「在名片上記下日期、目的及對方的特徵」。不過，如果一字不漏地認真記下來的話，總覺得會被認為沒有常識。再說自己也不是那種規規矩矩的人。你是否也有上述的經驗，最後承認自己是記性不好的人而頹然放棄了呢？

「症狀4」 頭昏腦脹，腦袋空空如也

小李是貿易公司的行銷員，根據公司的行銷手冊所記載的方法，在談生意前，腦中模擬了各種狀況及戰略「對方如果這樣出招，就那樣回擊」。結果對方出的招根本和自己腦袋想的南轅北轍，不用說又一敗塗地。

最近總覺得在談生意上信心漸失，也無法圓滿地與對方溝通。尤其電話更是一大問題。

在整理傳票忙得焦頭爛額的時候，客戶打了電話過來。對方詢問有關進貨一批材料的金額時，卻總覺得剛才整理傳票時的傳票金額在腦中揮之不去，對方所說的金額就是沒法馬上進入腦子裡，總覺得腦袋空空如也。

如此一來，業務面以及人事管理面勢必漏洞百出，這樣的狀態究竟有沒有改善的可能呢？

【症狀5】 腦部老化，意象力降低

你是否覺得以下的情形似曾相識：

「妳未免也太囂囂了吧！一大早就說教，省省吧！」

「老公，你太不細心了，實際上爸爸的意思是……」

「不要那樣！」

出門前和老婆一來一往爭個不休，一談到孩子的教育問題，總是意見相左，互不相讓。

「唉！女人就是不明究裡。」上班途中，嘴巴一邊嘟嘟著腦裡一邊浮現出老婆一臉不高興的表情。

結果以這樣的心情去上班，莫名其妙犯了不該犯的錯，對部下也口出穢言，公司上

下從此對你敬而遠之。

「不可以老是受家務事影響，非把情緒調整過來不可。」想是一回事，要做可難如登天，愈想忘記那個不快，反倒心情愈糟。

爲什麼會變成這樣呢？

一遇到如此令人困擾的芝麻小事，便一個人喃喃自語：「頭腦老化了」、「個性如此嘛！」進而中途放棄的人不是很多嗎？

做個快樂「全」腦人

以上這些症狀，相信也是許多人的困擾，如果以腦生理學的觀點分析，「老化」、「個性」經常不是決定性的因素。其實問題出在你自己的右腦，以及你使用右腦的情形。從前在談及使用右腦的情形時，大部分的書籍皆以所謂的心志控制、意象(Image)操作爲主題。簡單地說，就是心情的掌控方法或思考方式及意象的掌握。

然而，如果仔細聆聽四周人的意見，常常會有以下的情形。

「書上寫的通通都懂啦！可是所教的方法卻做不來。所以啊！雖然都懂，實際上卻派不上用場。」

「意象出不來」、「只有些許模糊的意象」等意見多得令人驚訝。意象力弱的人其

實非常多，因此幾乎不可能做意象的訓練。

我為解決此一問題，在幾經嘗試錯誤之後，組織了一個新的右腦研究團體。它不但超越了醫學界的專業領域，且得助於肌肉訓練、瑜珈等有識之士的幫忙，為了研究腦與身體的關係，蒐集了大量的資料，想解開其間的謎題。

隨著研究的進展，藉由挪動或刺激部分的身體，增強意象力以及更高層次的右腦使用方法，我們成功地開發了不勝枚舉的種種技巧。

在日本，這些方法已經在各種講座上及朝日文化中心獲得實證，並引起相當迴響。本書特別將這些技巧予以彙編，希望幫助工商界人士掌握要領，融會貫通。

此外，本書所介紹的技巧均淺顯易懂，無論在公司、家庭或上班途中，只要花一點點的時間即可實施。其中也不乏即使開會中，亦能在不引起他人注意的情況下實施的訓練方法。這些技巧中，有立刻見效的，也有必須經過反覆練習的。

腦與身體是一體而不可分割的兩面。很多人頑固地認為「頭腦勞動與身體勞動根本是兩碼子的事」、「腦是腦，身體是身體」。腦的意志讓身體有了行動，反過來說，挪動身體將會刺激頭腦。將此概念善加利用，我們開發了以手、指頭帶動身體，藉此讓右腦活動起來並消除左腦疲勞的「右腦刺激法」。無論如何，這些技巧都有助於強化你的右腦意象力。希望本書將能解決你目前所面臨的困擾。以下我們將詳細介紹此一方法。

Part 1

目次

序 頭腦不好的人是因為不用右腦——以刺激手指的方法讓腦細胞活性化 2

徹底改變你目前的思考模式與方法

依賴記事本的人是十足的左腦人 18

● 右腦記憶法是健忘症的剋星 19

● 讓自己成為「有趣人」 22

● 右腦的運作狀態 27

用左腦思考的人容易老化 29

為什麼怎麼用功頭腦也好不起來 32

● 意象會影響實際行為 34

● 不可思議的「意象力」 35

愈陷入沉思的人愈提不出企劃案 36

● 讓自己腦袋中充滿「快樂荷爾蒙」 40

● 不可以報酬為前提的想像 41

愈自認為聰明的傢伙生意愈談不成 43

● 放鬆身心的完全呼吸法 44

● 完全呼吸法 44

● 控制呼吸可調整心律 46

● 單鼻呼吸法 47

● 工作受挫影響心情 48

● 善用右腦的談判方法 50

● 讓潛在想象力甦醒 51

可以一次記住十個人的名字嗎？ 52

● 善用你腦中的照像機 53

● 神奇的超短期記憶法 55

● 「驚鴻一瞥」的聰明妙方 56

● 利用蠟燭做殘像訓練 57

● 有助意象營造的掌心輔助法 58

用右腦與用左腦就差這一點 59

● 巧妙運用左、右視野的長處 60

● 人是以左視野攫取各種影像的 61

頭腦會變遲鈍是因為左腦作怪 64

● 手指轉動法 65

● 形成癡呆症的原因 68

● 永不老化的右腦 69

右腦與左手、左腦與右手息息相關 71

● 怎樣有效消除壓力 72

● 使用沒用到的地方 73

● 短時間使頭腦活性化 74

● 手指運動扮演開啓右腦大門的鑰匙 77

右腦立即反應，左腦反應遲鈍 79

● 有效利用右腦，可以擁有更多柏格森時間 80

● 腳尖站立法 81

Part 2

使你的右腦像猛虎出柙般活躍起來

善用右腦可防止上班時打呵欠 82

● 偏用左腦的人壓力會日積月累 84

● 紓解輾轉難眠的好法子 85

● 驅除意象有助睡眠 87

● 讓右腦休息一下 89

只有會活用右腦的人才會是天才 91

● 活用語言表情的有效接聽法 92

● 戀愛必勝的左視野法則 94

● 以古典音樂刺激右腦 95

你對左腦人的了解有多少 100

● 一加一等於二的左腦家庭主婦 100

● 引爆智慧的右腦刺激法 101

● 右腦刺激法不同於一般的體操 103

只要花三分鐘，讓你脫胎換骨 105

● 辦公室動力法 105

● 手指轉動 106

● 銅板遊戲 108

● 高爾夫球遊戲 109

● 手的轉動 112

● 應用手指和紙的刺激法 114

● 橡皮擦遊戲 116

● 圖形描繪 117

● 手指控制法 119

● 動手之外還要動腳 120

● 手指訓練操作步骤Ⅰ 121

● 手指訓練操作步骤Ⅱ 122

● 手指的二進法 124