

不知不觉 让头脑 变聪明的 小习惯

[日] 园善博 ▶ 著 李敏 ▶ 译

聪明的大脑真的是遗传吗？
不，改变它只从小习惯开始！

日本头脑研究大师手把手教你如何让大脑开挂！
不要思维导图，不要烦琐定义，不要记忆法则，
一本书，就能让你变聪明！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

不知不觉 让头脑 变聪明的 小习惯

The small habits activate your brain

[日]园香博▶著 李敏▶译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

不知不觉让头脑变聪明的小习惯 / (日) 园善博著 ;
李敏译. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2018.12
ISBN 978-7-5596-2759-9

I. ①不… II. ①园… ②李… III. ①习惯性 - 能力
培养 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第240266号

著作权合同登记 图字: 01-2018-3243号

ITSUNOMANIK A ATAMAGA YOKUNARU CHISANA SHUKAN by Yoshihiro Sono

Copyright © Yoshihiro Sono 2017

All rights reserved.

Original Japanese edition published by DAIWASHOBO CO., LTD.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Mandarin Panorama CO, Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with DAIWASHOBO CO., LTD.,
Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Eric Yang Agency, Inc.

不知不觉让头脑变聪明的小习惯

作 者: [日] 园善博

译 者: 李 敏

总 发 行: 北京华景时代文化传媒有限公司

策 划: 梁 媛

责任编辑: 牛炜征

封面设计: 朱 雨

版式设计: 虞 斌

责任审读: 林春梅

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数104千字 880毫米×1230毫米 1/32 6印张

2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2759-9

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-83638551

序言

PREFACE



“头脑聪明与否”由习惯来决定

- 因为太忙而忘记他人交代的工作。
- 会议上的发言往往抓不到重点。
- 需要花费很长时间才能从资料中找到要点。
- 早上仅仅回复完邮件这一项工作就已经无力继续下面的工作。
- 有人来征求意见也说不出所以然。

迄今为止，你在工作中是否曾有过这样的感叹：“要是在这件事上能做得更好一些就好了……”与此同时，你脑中会闪现过工作小能手某某同事的形象——“聪明的××（同事名）怎么就这么不一样呢……”如此循环。

“唉，归根结底，是因为大脑的构造本来就不一样吧，

还是不要痴心妄想了。”

难道，你没有这样劝过自己死心吗？

但，此刻放弃还为时过早。

“头脑聪明与否”，真的是由遗传决定的吗？

答案当然是否定的。聪明的大脑其实是由习惯构筑而成的。

并且，通过极其简单且易操作的训练，即可让你的大脑变得更加聪明。

举个例子。在工作会议上，你经常能看到记性好的人会时不时在笔记本上做着重要的记录。

几乎所有人都会简单地认为，“他是怕忘记才做笔记”，“他是想回顾记下的东西，所以好多信息才会记得住”。

但事实上，记笔记这个行为本身就是训练短期记忆力的一种极高效的方法。可以这样说，在日常生活中养成了这样的习惯，决定了此人大脑的灵活度。而记笔记的人与不记笔记的人大脑的灵活度完全不可比较。

请想象一下你正在参加一场会议：

会议上，领导正在发言。而此时的你，不可能用与发言者语速相同的速度记下笔记。

于是，我们通常会采取先将领导的发言消化吸收，再写

到笔记本上的方式（即从记忆中提取内容）。

而这一过程给大脑增加了负荷，因此成为一种对于提高短期记忆力极其有效的训练方法。

在“随手记录”的日积月累下，形成的就是“那个人的记性可真好”“TA真聪明”等决定性的优势。从这件事上可以看出，记笔记不仅仅能用来回顾，更对提高记忆力本身有着促进作用。

再举另外一个例子。

上班途中，你乘坐的公交车上有一幅有趣的海报出现在眼前。这时候，大多数人都会想“这广告挺有意思的”。

然而，几乎所有人的思考都会止于此。如此一来，对大脑是不会增加任何负荷的。

但也有一小部分人在午休的时候会 and 身边的人分享道：

“对了，我今早坐车看到一幅特别逗的海报……”

上述的这种行为，同样是一项对提高记忆力至关重要的训练。因为这一行为的发生，是在“储存记忆再提取”的基础上，经过一段空白时间后实施的。

也就是说，“将清晨上班途中的所见所闻在午休时同大家分享”——如果养成这样的习惯，同样可以促进记忆力的提高。

可见，“头脑聪明与否”，并不在于遗传因素，而是上述这些“日积月累的训练”在发挥着至关重要的作用。

当然，这个规则并不仅仅适用于“记忆”领域。“理解”“归纳”“专注”“发散”等领域亦同理可证。

例如，善于发散思维的人，在日常生活中就会无意识地进行着“提高发散力^①的训练”。

如此一来，**瞬间给大脑增加负荷→提高大脑灵活度→进一步提高发散力的良性循环**便形成了。是否在潜意识中进行这样的训练，会使不同的人的发散力产生巨大的差异。

然而遗憾的是，绝大多数人并未注意到上述训练的价值。也正因如此，他们根本不会想到去进行这样的训练。如此一来，“头脑聪明程度”的差异也就越来越明显了。



曾患失读症的我，创办了“速读·速学” 培训班

我认为，通过在“记忆”“理解”“归纳”“专注”“发散”等各领域的持续训练，无论是谁，都可以实现大脑能力的提高。

①为便于读者记忆，此处将“发散性思维能力”简称为“发散力”，下同。——译者注

如今，我创办了多个“速读·速学”培训班，也受邀到各大企业开展员工培训。

然而，曾经的我患有失读症（阅读障碍症），同普通人相比，识字能力和记忆力都要差很多。所以，当时的我，更别提正常阅读图书了。

从几乎称不上“脑子灵光”的水平达到现在的程度，我经常会被周围的人称赞道：“（从患有失读症到）如今能够教授别人速读的方法，真是了不起！”得到这样的赞赏，我心里本应该美滋滋，但在我看来，事实恰恰相反。

因为我不具备普通人记忆文字、阅读书本的能力，所以会问以下问题：

- 如何才能更高效地记忆？
- 如何才能快速地阅读？
- 如何提高对主旨的理解能力？
-

我开始学习，并对大脑科学和心理学知识进行实践，努力寻求“最大限度发挥大脑能力”的途径。

在持续进行的训练过程中，我的记忆力得到了提高，同时，在理解、归纳、专注等领域的能力也获得了显著的提高。

因此，无论你的大脑处于哪种程度，都不必介怀，认真阅读完本书，你就会有新的发现！

因为只要通过日常训练的积累，你的大脑一定会从现有程度得到提高。

这听起来是不是让你更加热血沸腾，充满干劲了呢？

决定“头脑聪明”的五大要素

市面上有很多“让大脑变聪明”的指南读物。

其中不乏介绍方法的，也有汇总各类习题的。

但我认为，尚未存在从根本上解答何谓“让头脑变聪明”的图书。

因此，本书将带你从“头脑聪明”这一定义出发，通过五个层面展开并分析：

①记忆

②归纳

③理解

④专注

⑤发散

上述的“五个领域”，也是本书引导你“大脑变聪明”的关键性标杆。

这五个领域之间有着错综复杂的关联性。比如，“专注”有利于“记忆”，而想要“理解”清楚也少不了“归纳”工作。

不同的是，本书将通过独立的训练逐一击破五大领域中存在的问题。我认为，需要通过特种训练，才能够实现提高诸如“记忆”“专注”等个别领域能力的目的。

在进行各项针对性训练的过程中，你的大脑能力会在各个领域得到提高，其成果也会在日常的学习与工作中体现出来。

另外，各个领域的训练方法是相互独立的，因此，你也可以根据自身的情况来选择适合自己的方法。

如果你认为自己“必须在专注力上得到提高”，那么完全可以只针对这一领域进行训练。

总之，希望你能轻松愉快地阅读本书，并能够从独立开展的训练方法入手，慢慢培养成为日常的训练。

如此一来，**通过给大脑增加新的负荷，你的大脑灵活度将获得飞速提高。**

目录

CONTENTS

序章 如何调节出高效的“大脑状态”

高效吸收信息的大脑的构成 / 3

- 将大脑调整成“空转状态”的秘诀 / 3
- 通过“提问”明确目的 / 5

不要让“情感”左右大脑的运作 / 8

- 积极的情感能够强化记忆 / 8
- 尝试蒙蔽大脑，你的成长会显而易见 / 10
- 持续性的欺骗，会让某种“浪费”不再白费 / 13

大脑无论多少岁都可以继续成长 / 15

- 你的大脑是不是被宠坏了？ / 15
- 放弃，是一种消极的自我暗示 / 17

让“疲惫的大脑”恢复的方法 / 18

- 通过劳筋骨，让疲惫的大脑得以解脱 / 18
- 让大脑休息的两条简单规则 / 19

第一章 记忆力——锻炼大脑的基础

“记住了”是一种怎样的状态 / 25

- 记忆的三个重要步骤 / 25
- “记忆”“归纳”和“理解”的关联性 / 28

让记忆停留——“手写笔记”的魔力 / 29

- 让瞬间记忆永远留存 / 29
- 名校学生不用录音笔 / 31
- 手写会增加大脑负荷 / 33

“寻找关联性”才是最强的记忆手段 / 35

- 通过趣味记忆法输入信息 / 35
- 寻找信息间的关联性是关键 / 37

留存的记忆长短，取决于信息同自身的“亲密度” / 41

- 拉近你与想要记忆的信息间的距离 / 41

- “亲密度”还会决定记忆量 / 43

通过“目的”和“大背景”进行笼统的记忆 / 45

- 只记一部分，很快就会忘掉 / 45
- 历史老师说“不要刻意去记年代”的原因 / 48

“趣味记忆力”的训练 / 49

- 召唤关联信息的“日记法” / 49
- 用照片代替文字 / 52

动用感官，让你从死记硬背中解脱出来 / 55

- 增加记忆库的登录次数 / 55
- 听觉决定了能否记得牢 / 56
- 发声记忆，是最有效的记忆方法 / 57

第二章 归纳力——让你沉着冷静不慌张

导致信息混乱的“三大元凶” / 63

- 让大脑变混乱的三大原因 / 63
- 为了引导出正确答案，需要注意框架 / 66

想要掌握归纳能力，先来收拾桌子吧 / 68

- 确定收纳规则 / 68
- 在收纳过程中要心怀目标 / 69

了解信息“等级”，有助于提高说服力 / 71

- 将会议话题按“等级”划分 / 71
- 通过改变“等级”，让真正的课题显现 / 73

寻找“共同点和相异点” / 77

- 从正确的“分类”出发 / 77
- 专门尝试一些不同的“关联性” / 79
- 利用街上的人群来场训练 / 80

第三章 理解力——让知识惠及每个人

“知道”和“理解”之间隔着十万八千里 / 85

- 输出现有知识 / 85
- 越善于说明，理解力越强 / 88

来测试一下你的理解力吧 / 90

- 你究竟要如何浅显易懂地展开说明 / 90

· 分清自己懂和不懂的事 / 91

· 让对方“弄明白”的秘诀 / 93

为了强化理解力而“想象” / 96

· 理解力和想象力是密不可分的 / 96

· 好好享受一场大脑旅行吧 / 97

· 一边看电视，一边提高大脑“共感力” / 99

调整框架，让“想当然”不再“理所当然” / 101

· 利用框架打开新视野 / 101

· 茶水是什么颜色 / 104

· 把讨厌的事颠倒来看 / 106

改变说话的“方式”和“措辞” / 108

· 介绍面包也有三种方式 / 108

· 日常储存替换词 / 110

第四章 专注力——帮你节约收获成果的时间

专注力低下？身体可以感知到 / 115

· 当你注意不到周围的吵闹时 / 115

- 皮肤传授给我们的专注力 / 117

周围环境带来的“必然性”专注 / 119

- 在熙攘的环境中，集中精力观察的效果 / 119
- 专注力不会被打断 / 121
- 不要在手边放非必要之物 / 123

时间越紧迫，效率会越高 / 125

- 紧迫的截止时间带来高效 / 125
- 明年的工作也要指定详细的截止时间 / 126
- 目标要具体明确 / 128

当专注力妨碍你时…… / 130

- 思考有时不需要专注？ / 130
- 心神放松时，容易冒出好点子 / 131

在“设定的条件”下，让你“心无旁骛” / 133

- 无意间的惯性动作会成为专注力的开关 / 133
- 感到奇怪时，“助跑行为”会被打断 / 135

一分钟集中精力的大脑训练法 / 138

- 用笔和钟表即可锻炼 / 138
- 用高尔夫球提高短期专注力 / 139

第五章 发散力——让你体验灵光一现的快感

有趣的想法不“喜新” / 144

- 谁都拥有独特的视角 / 144
- 公司名和产品名是发散力的模板 / 145
- 改变现存的名称 / 147

持有不满，能助你产生新想法 / 148

- “如果是我的话”的一种批判性思考 / 148
- 暂时忘却常识和礼节 / 150

被禁止时，大脑会寻求“出路” / 151

- 用现金付款“不符合常识”？ / 151
- “故意找碴儿” / 153

思考“接下来会发生什么” / 155

- 预测力与发散力的关系根深蒂固 / 155