

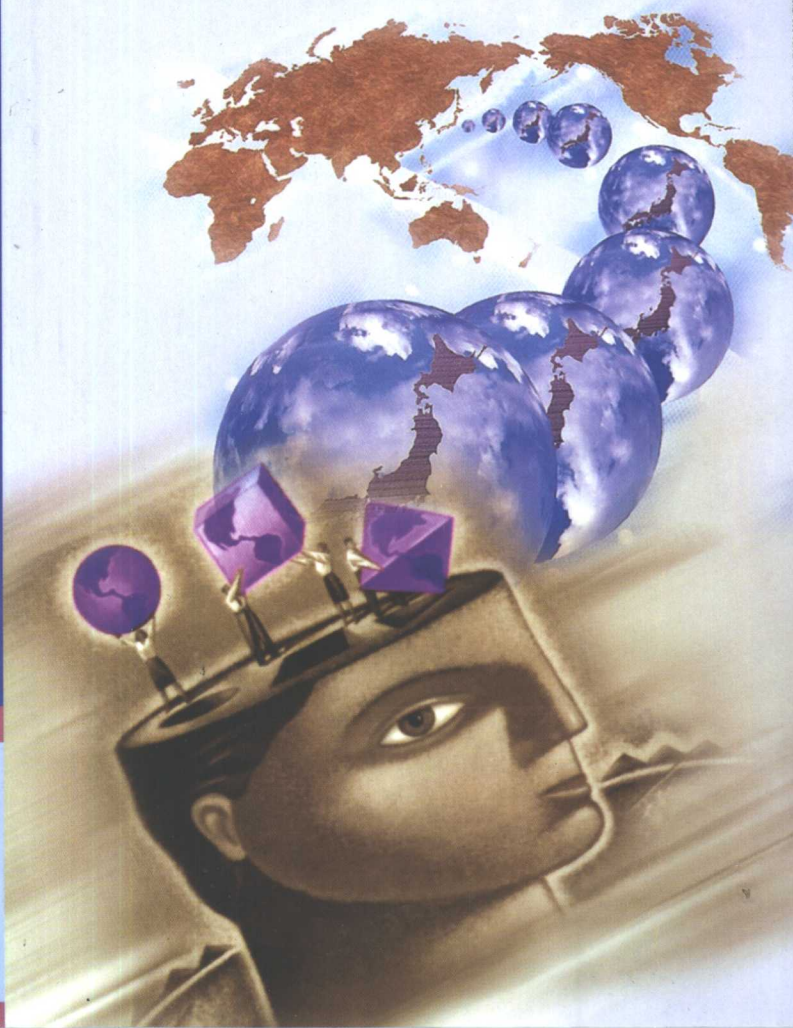
轻轻松松记忆术 潇潇洒洒学习法

QINGNIANBIZHIKEXUEYONGNAOSHOUCE

侯书森 倪宏志 / 主编

青年必知科学用脑手册

中国国际广播出版社



图书在版编目(CIP)数据

青年必知科学用脑手册 / 侯书森, 倪宏志主编. ——北京: 中国国际广播出版社, 2000. 10

ISBN 7-5078-1895-0

I. 青… II. ①侯…②倪… III. 脑科学-青年读物 IV. R338.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69508 号

青年必知科学用脑手册

主 编	侯书森 倪宏志
责任编辑	郭 广 胡杏天
版式设计	王 可
封面设计	李 栋
出版发行	中国国际广播出版社(68036519 68033508〔传真〕)
社 址	北京复兴门外大街2号(国家广电总局内) 邮编:100866
经 销	新华书店
印 刷	北京宏飞印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	300千字
印 张	13.5
版 次	2000年10月北京第1版
印 次	2001年6月第2次印刷
书 号	ISBN 7-5078-1895-0/G·845
定 价	21.00元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现图书质量问题,本社负责调换)

前 言

新世纪是一个信息时代，是一个知识创新的时代，是一个高层次智力竞争的时代，人类大脑的开发将趋向终生化和社会化。现代人不会否认，最有价值的东西不是黄金，不是财富，而是人肩上的大脑及储藏其中的脑能。微小的人脑可以储存万吨脑能，容纳万千世界，这是人的骄傲！

人类对自身智慧的了解在近几年里得到了重大突破，这主要得益于两项重要的研究成果，一是加利福尼亚大学实验室的研究报告，发现人的大脑左右半球支配着不同的智力，一般来说，左脑支配数字、语言、逻辑、分析等活动，右脑负责想象、颜色、音乐、节奏、以及“做白日梦”等活动，如果我们对两半球的“弱项”加以刺激，鼓励它和“强项”积极地配合，结果会使大脑的综合能力和学习效率大大增强，因此当前大力倡导“全脑开发”的理念。另一个振奋人心的消息来自哈佛大学心理研究所詹姆斯·怀特博士的发现，一般人只用了大脑潜能的百分之十，甚至更低，这意味着我们应重新认识和运用自己的大脑，充分地挖掘其巨大的潜能。

哈佛大学心理研究所的著名脑能专家詹姆斯·怀特

博士在《Disclose the Secret of the Brain》（中译本为《破译人脑之谜》）一书中提出，人类现在正处在“后脑能革命时代”，这一观点被联合国教科组织认定为是20世纪末在脑能开发方面一次“哥白尼式的革命”，引起了巨大的反响。詹姆斯·怀特博士多次到中国考察脑能开发问题，他认为，青年时期是塑造大脑的黄金期，中国的世界化给每一位寻求高智发展的青年人带来了机会，也带来了困惑，即如何在新世纪和新环境中，提高自己的脑能指数，改变传统教育使脑能机械化的问题，转而追求脑能信息化、网络化。这就需要来一次最为彻底的革命——脑能革命。

本书针对青年人的特点，运用通俗的语言，展现了对奇妙人脑的最新科技认识和对脑能开发的最新西方理论；介绍了护脑营养和健脑运动；提出了脑能革命的训练计划，从思维力、想象力、创造力等方面全面提高青年人的素质，给予了详尽的回答。

詹姆斯·怀特对本书的编写提供了大量独具个性、世界先进水平的观点和意见，在此表示感谢。

编者

NAZG/PP

目 录

前 言	(1)
第一章 认识奇妙的大脑	(1)
一、探索大脑之谜	(1)
△奥妙无穷的大脑	(1)
△揭示大脑的奥秘	(3)
△人脑的基本结构	(7)
△皮层功能定位	(9)
△人脑的成长	(10)
二、左脑与右脑的奇妙功能	(10)
△左脑和右脑功能的不对称性	(10)
△左、右脑各自的作用	(14)
三、神奇的脑电波	(17)
△人成长过程中脑电波的变化	(17)
△左、右脑电波的频率	(18)
△脑力惊人的天才	(19)
△有意识及潜意识	(20)
四、男女脑功能的差异	(21)
△女性比男性早熟	(21)

△男脑比女脑进化	(22)
△男性空间知觉强, 女性短时记忆强	(23)
△男性定向于物, 女性定向于人	(24)

第二章 对大脑优势的新发现..... (26)

一、脑内吗啡的独特功能

△促使大脑分泌吗啡	(26)
△脑内吗啡也能预防疾病	(27)
△脑内吗啡可以产生“返老还童”现象	(29)
△分泌脑内吗啡会增强记忆力	(31)

二、大脑四象限模型所展示的大脑优势

——全脑技术的新发现..... (33)

△何谓全脑技术	(33)
△大脑优势和思维偏好之间的关联	(35)
△偏好导向能力	(38)

三、“三脑合一”论所展示的神妙的

大脑

△你拥有世界上功能最强的电脑	(44)
△三脑合一: 三位一体的大脑	(45)
△神经细胞和隔离系统	(47)
△你有 7 个不同的“智力中心”	(48)

第三章 大脑的营养与开发 (50)

一、构成脑的 8 种营养成分 (50)

△蛋白质是智力活动的物质基础 (51)

△脂肪是健脑不可缺少的物质 (51)

△钙能稳定情绪 (53)

△维生素 A 促进大脑发育 (54)

△B 族维生素能预防精神异常 (54)

△维生素 C 能提高智商 (55)

△维生素 E 可保持大脑的活力 (57)

△葡萄糖——大脑的动力源 (57)

二、大脑的营养及营养食品 (58)

△营养不良对脑的发育的损害 (58)

△大脑在不同时期所需营养 (59)

△补给大脑优质营养 (62)

三、良好的饮食习惯 (63)

△注意营养平衡 (64)

△8 分饱或 6 分饱 (64)

△吃温食，细嚼慢咽 (65)

△规律的一日三餐 (66)

△不偏食，少零食 (66)

△少吃速食品及过咸食品 (67)

△进餐时保持欢快的气氛	(67)
△饭后百步走	(67)
△进餐后, 要午休	(68)
△有意识地选择健脑食物	(68)
四、补脑药物与药膳	(68)
△常用的补脑药物	(69)
△开发大脑功能的药膳	(73)
△科学的药物补脑原则	(82)
五、开发大脑功能的空腹法	(84)
△饱餐会降低思维能力	(84)
△要学会适当空腹	(85)

第四章 脑能革命与健脑运动

一、开发大脑功能的生活方式变革	(86)
△高质量的睡眠使脑细胞解除疲劳	(86)
△脑能功能革命提倡一日睡眠6个小时以内	(88)
△头脑革命的卧室	(89)
二、开发脑能的方法之一: 健脑法	(91)
△伸懒腰能解除脑疲劳	(91)
△跳绳最佳的健脑运动	(92)
④ △倒立健脑有速效	(92)
△刺激手掌益于健脑	(95)

△摩擦脚心安神定志	(95)
三、开发脑能的方法之二：健脑操	(97)
△头部按摩可消除脑疲劳	(97)
△原地慢跑法	(100)
△瑜伽式天地体操	(100)
四、开发脑能的健身操方法之三：	
健身训练法	(102)
△不能中途停歇的步行运动	(102)
△饭后立刻桑拿浴和锻炼	(102)
△活动手指锻炼大脑	(103)
五、开发脑能的方法之四：静思	(103)
△什么是超觉静思	(103)
△超觉静思是锻炼脑的最高技术	(104)
△超觉静思法要点	(105)
六、开发脑能的方法之五：按推	(108)
△按推——增加脑内氧气供给	(108)
△三分钟按推法	(109)
第五章 对大脑潜能的认识与开发 ...	(111)
一、奇妙的大脑潜能	(112)
△用进废退：大脑发育的规律	(112)
△培养智力技能：聪明的关键因素	(113)

△聪明才智的增长：遵循大脑“镶嵌”活动的规律.....	(114)
△大脑潜能的涵容性：大脑潜能开发的物质前提.....	(115)
二、威力强大的潜意识	(116)
△真实的故事.....	(116)
△安慰药效应.....	(117)
△开发利用潜意识.....	(119)
三、灵敏的听觉潜能——大脑聆听的工具	(120)
△速听法在于引爆脑能反应.....	(120)
△聆听过程中遇到的问题.....	(121)
△如何改善你的听觉潜能.....	(124)
△言外之意制造脑能悬念.....	(127)
四、敏锐的视觉潜能——大脑阅读的武器	(128)
△眼睛的奇迹直接产生脑能兴奋点.....	(128)
△启动引擎：集中注意力与脑能聚集.....	(129)
△克服三种不良阅读习惯与脑能偏差.....	(130)
△阅读强化与脑能爆发.....	(131)
△训练观察能力.....	(132)
△潜意识视觉的利用.....	(132)

第六章 别让右脑闲置

——注重右脑潜能的开发 ... (134)

一、为什么要开发右脑潜能 (134)

△右脑开发的必要性..... (134)

△右脑是创新能力的源泉..... (135)

二、胜人一筹在于右脑潜能 (136)

△右脑的图形思维能力..... (136)

△右脑的形象认识能力..... (138)

△右脑的类型识别能力..... (139)

△右脑的空间认识能力..... (140)

△右脑的绘画感觉能力..... (142)

三、开发右脑潜能 17 法 (143)

△神奇的“PERT”法则 (143)

△打破“规矩”，不要“方圆” (144)

△学会“结伴型”学习法..... (145)

△创意源泉——业余爱好..... (146)

△留下阅读痕迹..... (147)

△一张一弛，放而不松..... (148)

△制造孤独空间..... (150)

△尝试“与世隔绝” (150)

△用右脑学习英语不再“疯狂” (152)

63

■
要

⑦

△右脑式外语学习法..... (153)

△温故能知新..... (154)

△触类旁通才能大彻大悟..... (155)

△右脑“绘图”求新知..... (156)

△成功的奥妙：求多不如求精..... (157)

△冥想三十分钟..... (158)

△右脑形象思维记忆强化法..... (159)

△记忆是善于遗忘不该记住的东西..... (160)

四、脑力测试 (161)

△综合脑力的测试..... (161)

△你是“左脑型”还是“右脑型”？ (167)

第七章 脑能革命：大脑潜能的 开发..... (176)

一、学习与脑能革命..... (176)

△我们的学习方式..... (176)

△提高学习能力就会自动提高脑力..... (178)

△如何使自己进入最佳学习状态..... (184)

△运用个人学习方式..... (185)

二、脑能革命法 (186)

⑧ △动静变化：富士山式脑能革命..... (186)

△曲径通幽：长城式脑能革命法..... (188)

△体验神秘：百慕大式脑能革命法·····	(189)
△卓尔不群：金字塔式脑能革命法·····	(191)
△追求冒险：科罗拉多式脑能革命法·····	(192)

第八章 记忆力：认知事物的基础 ... (198)

一、记忆的实质和意义 (198)

△记忆的本质·····	(198)
△记忆的特性·····	(200)
△记忆对人类实践活动的意义·····	(201)
△记忆是思维的工具、源泉和储藏所·····	(203)
△记忆在注意中扮演什么角色·····	(204)

二、对记忆的全面认识 (205)

△记忆的过程·····	(205)
△记忆的种类·····	(211)
△记忆的品质及其差异·····	(219)
△为什么会忘记·····	(221)

三、怎样提高记忆力 (223)

△艾宾浩斯实验——遗忘规律·····	(223)
△记忆的三种可行途径·····	(226)
△便于记忆的五条法则·····	(227)
△选择而记，效果更佳·····	(228)
△背诵使记忆持久·····	(230)

△能收到奇效的记忆术——联想·····	(230)
△资料索引记忆法·····	(232)
△几种可行的记忆方法·····	(233)
四、记忆的测量方法 ·····	(241)
△短时记忆容量测验法·····	(242)
△感觉记忆测验法·····	(242)
△再认水平测验法·····	(245)
△无逻辑联系单词记忆效率测验法·····	(245)
△人像及姓名联系记忆效率测验法·····	(246)
△最佳记忆时区测定法·····	(246)
△文章要点记忆水平测验法·····	(247)
△成对词联想回忆水平测验法·····	(248)
△数组记忆效率测验法·····	(248)
五、训练记忆力的方法 ·····	(249)
△放松训练·····	(249)
△大脑（双侧）体操训练·····	(251)
△联想能力训练·····	(252)
△卡片记忆训练·····	(252)

第九章 思维力：透过现象抓住

本质····· (254)

一、思维的涵义与形式····· (255)

△对思维的科学解释.....	(255)
----------------	-------

△思维的形式.....	(261)
-------------	-------

二、思维的一般特征 (263)

△深刻性：思维品质的基础.....	(263)
-------------------	-------

△灵活性：思维活动的智力程度.....	(264)
---------------------	-------

△独创性：智力的高级表现.....	(265)
-------------------	-------

△批判性：思维过程的自我意识.....	(266)
---------------------	-------

△敏捷性：思维速度和准确度.....	(267)
--------------------	-------

△能动性：大脑处于积极、活跃期.....	(267)
----------------------	-------

三、如何发展大脑思维力 (269)

△从观察力的训练入手.....	(269)
-----------------	-------

△培养创造性思维.....	(271)
---------------	-------

△用美育开发直觉潜能.....	(275)
-----------------	-------

△启动大脑运转.....	(276)
--------------	-------

△综合运用三种思维方法.....	(279)
------------------	-------

第十章 想象力：人类智慧的翅膀 ... (287)

一、想象力：人类特有的高级心理

活动	(288)
----------	-------

△什么是想象.....	(288)
-------------	-------

△想象的素材.....	(289)
-------------	-------

△想象的类型·····	(289)
△想象的一般特性·····	(292)
△想象的个体性差异·····	(294)
△想象形成的脑机制·····	(296)
二、认知学习中的想象 ·····	(298)
△想象对认知学习的意义·····	(298)
△在认知学习中如何发挥想象的作用·····	(300)
三、如何发展想象与提高认知水平 ·····	(302)
△利用编码, 巩固长时记忆·····	(302)
△借助回忆, 加强中介联想·····	(304)
△综合运用表象, 发展想象能力·····	(305)
四、培养想象力的途径与方法 ·····	(308)
△渊博知识是想象力的基础·····	(308)
△美育活动是发展想象力的条件·····	(309)
△养成富于想象的个性品质·····	(312)
△培养创造想象的个性品质·····	(313)
五、大脑想象力评估的途径与方法 ·····	(315)
△创造想象能力的评估·····	(315)
△创造想象个性特征的评估·····	(325)
⑩ △智能型学生与创造型学生特征的比较·····	(327)
△科学家想象特征的评估·····	(328)

第十一章 创造力：改变世界的

力量之源 (331)

一、创造力：人类智力的最高形式 (331)

△创造力是人类自身生活的需要..... (331)

△创造力的类型..... (333)

△创造力的价值..... (337)

△智力、成就与创造力的关系..... (338)

二、创造力的脑基础 (341)

△创造力的脑基础..... (341)

△开发右脑..... (345)

三、开发创造力的方法 (347)

△创造力训练的特殊技巧..... (347)

△创造力训练方案的制定..... (352)

四、创造力测验 (354)

△脑力测试的要求..... (359)

△智力测试试题..... (359)

第十二章 脑能革命三个月训练计划

..... (379)

一、第一个月训练计划 (379)

△第一周：梳理智商..... (379)