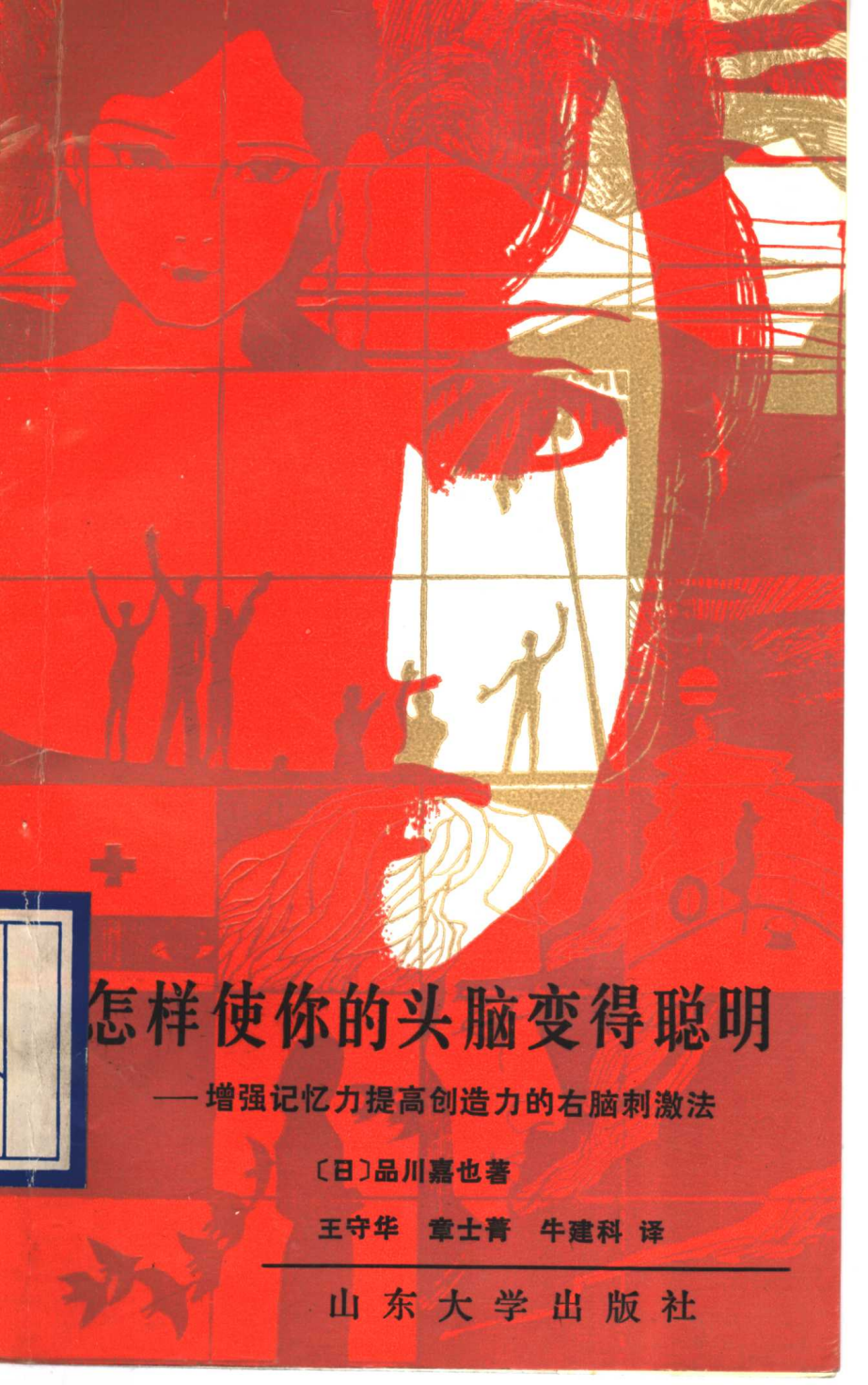




怎样使你的头脑变得聪明

——增强记忆力提高创造力的右脑刺激法

〔日〕品川嘉也著

王守华 章士菁 牛建科 译

山东大学出版社

责任编辑：李传明

责任校对：张 萍

版式设计：王立宪

頭が突然鋭くなる右脳刺激法

見たものを20秒で完全記憶できる

品川嘉也

青春出版社 1988

怎样使你的头脑变得聪明？

——增强记忆力提高创造力的右脑刺激法

〔日〕品川嘉也 著

王守华 章士菁 牛建科 译

※

山东大学出版社出版

山东省新华书店发行

济南市建德印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 5.25 印张 94千字

1991年4月第一版 1991年4月第一次印刷

印数 1—10000

ISBN7—5607—0457—3/Q·16

定 价：2.10元

翻译说明

本书作者品川嘉也，1932年生于日本爱媛县。京都大学医学部毕业，医学博士，曾任纽约州立大学客座教授，现任日本医科大学教授，是著名的脑科学家，著有许多关于脑科学的书。本书是作者把脑科学，与体力训练、体育锻炼、瑜伽气功等结合，进行综合研究的新成果。以通俗易懂的语言，说明了“脑子不好使”、“思维迟钝”、“记不住东西”、“头脑疲劳”等等完全是酷使左脑，不使用右脑的结果。从而提出了右脑刺激法来恢复脑的疲劳，活跃脑细胞，并且编制了一套刺激右脑的锻炼方法。这套方法简单易学，可以在家里进行，也可以利用办公室工间休息，甚至利用乘坐电车公共汽车的时间进行锻炼。在冗长而无聊的会议上，也可在底下悄悄地活动手脚进行锻炼。通过锻炼，可以使头脑变得敏锐，增强记忆力，发挥想象力，集中精力，从而提高公司职员计划能力和办事效力，提高学生的学习效率，延缓老年人头脑的老化程度。该书出版后，即成为畅销书，仅3个多月就重印了58次。

本书根据Playbooks《頭が突然鋭くなる
右脳刺激法——見たものを20秒で完全記憶で

きる》，青春出版社，1988年9月20日，第58次印刷本译出。文字及图略有删节。本书的翻译工作由山东大学日本研究中心组织，由守华、士菁、建科同志分头译出，士菁同志校，守华同志整理定稿。由于我们水平有限，定有不少错误之处，盼读者不吝指正。

译 者

1990年6月

目 录

序 脑子不好用是因为不会使用右脑

- 用手指刺激法促进脑细胞突
然活跃…………… (1)

第一章 完全改变你过去的构想和思考方法

- 看见的东西在20秒内完全
记住…………… (7)
- 一、依靠笔记的人是完全的左脑人…… (7)
- 二、使用左脑的人提早老化…………… (16)
- 三、无论怎样用功，头脑还是不好使… (19)
- 四、苦思冥想却提不出规划…………… (22)
- 五、与自夸脑子好用的人商谈决不会成
功…………… (28)
- 六、能不能一下子记住10个人的名字… (37)
- 七、右脑人和左脑人的头脑差别………… (43)
- 八、头脑疲劳是由于左脑的干扰………… (48)
- 九、“右脑与左手，左脑与右手”相连
结…………… (55)
- 十、立即反应的右脑，经常滞后的左
脑…………… (63)
- 十一、使用左脑的人容易造成紧张…… (67)
- 十二、天才、秀才只能是会活用右脑的
人…………… (73)

第二章 你的右脑突然出现活跃

——世界上首次证实 α 波 β 波刺激

的奇事…………… (79)

一、从左脑人摆脱出来的最初三分钟… (84)

(一) 什么东西阻碍着办公室能动法的

闪示…………… (84)

(二) 控指法与规划、理解、表现力是

同一回路…………… (96)

(三) 肌肉锻炼法

——集中力、持续力是刺激法之

一…………… (104)

(四) 办公室内身体松弛法A

——头脑为何疲劳…………… (110)

(五) 办公室内身体松弛法B

——容易疲劳的左脑，不知疲劳

的右脑…………… (117)

二、变为完全右脑人的八分钟…………… (129)

(一) 家庭内的锻炼方法

——养成用右脑思考的习惯… (129)

(二) 腿部调节法

——只通右脑的信号…………… (138)

(三) 家庭内的身体松弛法A

——睡眠期间使右脑活性化… (145)

(四) 家庭内的身体松弛法B

——一起床就充分调动右脑… (152)

序 脑子不好用是因为不 会使用右脑

——用手指刺激法促进脑细胞 突然活跃

左脑人的悲剧 例证 1

早晨的例会。这一天的议题为：促进新产品X的销售。用“集思广益”的方式^①，把各人想到的计划提出来。

他读了《规划力》之类的书，也翻了翻《构思启示》，昨夜一边饮酒，一边苦思冥想，“对，就是这个！”把想到的计划写到小本子上。

会议开始前几分钟，他又认真地读了读昨夜写的计划，经过冷静地思考，哪一项都缺乏新鲜味，尽是些老一套的计划。

^①原文brainstorming，意为集体创造性思考。由参加讨论的每一成员，无限制地自由讨论，各人可随意提出计划或意见，从而找出创造性的思考，开创新的境界。

这样的计划实在不敢在人们面前公开发表。

“怎么搞的？我的头脑开始老化了吗？年轻时头脑中的闪烁怎么没有了呢？”

就这样每况愈下。

在现代企业中，特别是年功序列、终身雇用制度出现崩溃的征兆时，所谓“职能制”的新的浪潮滚滚而来。

缺乏规划能力和新思考的公司职员，将被后辈们撵到靠窗户的位置上去^①，在公司里工作如坐针毡。

他能否有自我摆脱的方法呢？

左脑人的悲剧 例证 2

随着公司办公自动化的实施，引进了电脑和文字处理机。

一本正经地去向手下的女职员请教，觉得不好意思。恰好有个讲习班的机会，可是越听越不明白。他的儿子摆弄的家庭电脑，他就感到够麻烦的，无论如何引不起兴趣来，于是渐渐地失去了好奇心。

由于这缘故，最近跟年轻的女职员谈话，总感到“疲劳”。照此下去，年纪越来越大，如果闲玩玩倒不要紧，要工作必然越来越落后了。

^①日本公司中年老体衰、工作不得力的职员都坐在靠窗户的座位上。

当今20多岁的人也有这种现象，头脑不敏锐的原因究竟是什么呢？

左脑人的悲剧 例证 3

他去别的公司联系工作，有人给他介绍新任的科长。

交换名片、喝着女侍者送来的咖啡，各人相互自我介绍，一边进行杂谈。他发现自己竟忘了那位科长的名字，尽管刚才交换了名片。

再拿出名片来加以确认，似乎有点奇怪，张口问则失礼。

同时向他介绍三四个人，他就绝望了。事后拿出名片来时，脸孔长相和名片总也对不上号。

商业指南上写道：遇到这种场合，将收到的名片记上日期、事由，再记下对方的特征，可是，一一记下这些繁琐的事项，会引起别人怀疑，而且自己不是那么有板有眼的人，结果只好为自己的健忘症绝望了。

左脑人的悲剧 例证 4

按照公司销售指南，在洽谈之前，自己的头脑中首先要作种种设想：“如果对方这样提出来，那就那样答复。”可是，现实生活中，对方往往会提出完全意想不到的问题，结果使洽谈进行得极不顺利。

不知怎的，最近竟然对洽谈缺乏自信，不能顺

利地与对方谈判，互相不能疏通意志，特别是打电话成了问题。

今天正忙着整理传票时，客户突然来了电话。商谈公司购进的那批器材的金额，刚才整理传票时似乎记得这一数字，对方所报的金额，费了很长时间才把握住。

本打算认真听他讲，却不自主地心不在焉。

这在营业的销售方面，人事管理方面都会受到影响。这样下去，能混过去吗？

左脑人的悲剧 例证 5

“你这个人太琐碎了，大清早，快算了吧！”

“你总不提醒他，还算是当爸爸的……”

“这样不行。”

临走前，和老婆干上了。一碰到对孩子管教问题，两人的想法必然会出现分歧，最后都相互动了肝火。

“女人啊！什么也不懂……”

他嘴里喋喋不休，一边走，一边脑海里浮现出妻子不高兴的表情。

带着这样的情绪去公司上班，不会有满意的结果，不是引起不该有的失误，便是粗暴地对待部下，落了个不好的反映。

“不能老是因家庭纠纷总出事，需要调整一下情绪……”

你心里虽明白，就是做不到。他想努力忘掉

它、忘掉它，结果反而变得忧郁起来。

为什么会弄成这样子呢？

一遇上上述“糟糕”的场面，自己对自己说：“头脑老化了！”“这就是我的性格！”很多人因此而绝望了。

然而，这些烦恼从脑生理学去分析，“老化”与“性格”并不是决定性的因素。

问题在于本章一开始提到的你自身的右脑，及如何与右脑打交道。

过去，有关右脑使用法，有所谓头脑控制法（mind Control）和心象操作为主题的书。说得平易些，那些书告诉你如何把握情绪，研究心象。

然而，倾听一下周围的呼声：

“哪本书上说的道理都很明白，并且教给你如何把握心象，可是自己没有把握心象的能力。因此，懂是懂了，实际上则不起作用。”

还有很多人说“心象涌现不出来，只有模糊不清的心象。”心象能力弱的人实在太多了，即使对他进行心象训练也无济于事。

为了澄清这些问题，我进行多次试验，决定成立一个新的右脑研究小组。

这就是搜集脑与身体相关连的详细数据，并阐明其机制。

我要超越专门医学界的范围，在体力锻炼方

面、体育方面、瑜伽^①等方面的有识之士协助下，建立出色的研究小组。

随着研究的进行，对身体的一部分进行刺激，从而增强心象力并成功地编制出更高度地使用右脑的特殊技能。

这些方法已在研究协力者的各讲座及“朝日”文化中心付诸实践，取得了巨大成功。本书的目的在于使这些技能在当代的公司职员中能够立即付诸实践。

而且，这里所介绍的各种特殊技能，不论在家庭或公司中，甚至在上下班的电车中，利用少量的时间即能实践。还有在开会时，别人完全没有觉察的情况下也可以偷偷地进行。

既有速效性的，也有需孜孜不倦地反复进行才能取得效果的。

这些技能都能增强你的右脑活性和心象力。我希望使用本书能够出色地解决你的种种烦恼。

脑和身体是一个不可分割的整体。但许多人往往认为“脑力劳动和体力劳动是截然不同的。”“脑归脑，身体归身体。”——这种想法根深蒂固。指挥身体活动的是脑；反之，活动身子又可以刺激脑。如果能巧妙地活动手、手指及身体其他部位，便能促使右脑活跃，解除左脑的疲劳——这就是我们开发的“右脑刺激法”。以下向你介绍这些技能。

^①瑜伽(yoga梵语)，原为古代印度婆罗门正统六派之一，带有神秘主义色彩。即以冥想进入寂静的神秘境界，用特殊姿势，使身体处于苦行状态，近年来流行的瑜伽气功即是其之发展。

第一章 完全改变你过去的构想 和思考方法

——看见的东西在20秒内完全记住

一、依靠笔记的人是完全的左脑人

“不知怎么搞的，近来好忘事。”

你是不是有这样的经历？

一位熟识的广告画画家寄来一张明信片，通知他的事务所已迁移。在简单的几句寒暄之后，画了一张草图，并请“近便时，务必光临。”这张简单的示意图在“超级市场”、“澡堂”、“交通信号”等几点画上了红圈，指出他的事务所附近的街道位置，实在是个好主意。

这样附有草图的迁移通知，比起只写街名、门牌号码起到意想不到的效果。

实际情况是：过了几天，正好有事找他，给他打了个电话，他说：“从超级市场的路口拐弯，有一家澡堂……”这时，他那张迁移通知上的草图突然浮现在脑际，一点也不迷糊，顺利地找到了他的事务所。

这是用右脑记忆的？还是用左脑记忆的？两者有很大差别。

“要想记住，尽可能采取图式化，输入右脑。”

这是非常好的记忆法。它的原理在日常生活各种场面中都能应用。

“最近，我的记性坏极了。”——凡是有这样感叹的人，更应该有必要实践一下右脑记忆术。

譬如：公司里请来一位智囊团的专家举行有关“迁都的演讲”。作为接待者，你有义务记下它的概要，以后向上司汇报。当然要做记录罗，但如何做记录却是个问题。

讲演的序章部分，这位专家全面地发表了日本列岛的总论，话题转移到东京，并集中加以说明，有人提议：“如果将首都的机能转移到东北乃至关西……”

公司里被誉为“头等认真”的人，在这种场合，必定将讲演者说的话一字不漏地记在本子上。在你的周围肯定也有2~3位这样类型的人。

顺便拿男女作一比较，这种“认真型”一般以女人居多。在高中、大学上学时，将教授讲授的内容，事无巨细，认认真真记在本子上的是女生。在考试前，不少男生请女生吃饭，把这笔记本借来用一用，由此得到好处。

另一方面，有一种吊儿郎当的职员，上班时大腿跷二腿，打盹儿，脑子里想象下班后打麻将的场面。学生时代自不待言，即在社会人的集团中也肯定

有这种类型的人。别人不睬他，他还自吹自擂：“我是个大人物！”

其次，介于认真与不认真之间，档次稍有不同，还有一种“颇有意思的人”。

他属于既不认真，但也不是不认真的类型。

这种类型的人的特征是：他不被旧有的常识所束缚，好奇心旺盛，始终有他自己的思考方式与行动方式。

家庭电脑风行后，不管周围的人说“这是孩子们的游戏”，他竟然通宵达旦着了迷。

在促进销售会议上，有时他突然发表出格的计划，贻笑大方，不料一年后却实现了。

这种“颇有意思的人”亦即“心象人”，他在听讲演做笔记时，决不会不讲效率地一字不漏地记下来。当然他也不会去遐想下午5点钟下班以后的打麻将的场面。讲演中去遐想打麻将的场面，那是“逃避现实”。“逃避”之类的形态与他的思考方式、行动方式处于对立状态。

讲演者就“迁都”问题，讲述日本国整个概况时，他一边听讲，一边在笔记本上大略地画了一张日本地图。

提到东京时，他在地图东京位置上画一个圈，如果话题移到“集中一极”，他画了许多箭头从周围集中到圆圈上。话题转移到将首都机能移到东北或关西时，他又另外做了记号。——这就非常充分了。当然随时还要记下必要的数字和一些话语，但

至少在把握概要这一点上，这种简单的图是完全够用的。

如果详尽周密地做笔记，把大半的精力集中在写字上，讲演完毕，竟然不知所云。因为做笔记的速度比讲话的速度慢好几拍，不能抓住要点，以后再重读笔记时，印象支离破碎，难以理解。

这样，自然不可能向上司汇报，这讲演会也白开了。

理解了内容并且记住会议的要领还是“颇有意思的人”的特殊技能。

那么，怎样才能变成“颇有意思的人”呢？

“既然有这样特殊技能，自己也不妨试一试。”

——抱有这样想法的人不在少数。

那就是“右脑刺激法”。“颇有意思的人”无一例外都是右脑人。这里有一点要提醒大家，本书所指的右脑人都是右脑及左脑极为活跃的人。左脑人与“非常认真的人”又有不同。左脑，不管你愿意不愿意谁都在使用。问题在于右脑是闲着呢，还是正在活动。

开动右脑，让左脑休息。这就是右脑刺激法，以及变成右脑人 = “颇有意思的人”的秘诀。

右脑刺激法的详细方法容后介绍，这里举几个能证明其效果的例子。

在某公司职员研修会上，提出了“提高能力”的议题（从脑的机能讲到文字处理机及小型计算机

的应用体验)。在讲课中间插入“右脑刺激法”的讲授。参加者有电脑公司的中层管理人员，男性20人，女性2人，平均年龄29岁。

其中请几位曾经参加过“集思广益”讨论会的人去实践。

首先提出简单的发问。

①用完价值100日元的一次性打火机，还有什么用途？

②收到许许多多的圣华伦泰节①的巧克力，你怎么处理？

就是这样简单的问题，发言者只限于以前讲课中善于提问的人。

结果回答是：

①作钓鱼线上的浮子；给孩子作游戏用；将塑料和金属部分拆开再利用；作文镇压纸；将它拆开，作装饰玻璃用。

②涂上奶油在幸运节②再送出去；好好品尝一番全部吃掉；把它加热后作为巧克力饮料喝；送给难民救济所。

发言时间为30分钟，只有9人回答。

①华伦泰节(Valentine Day)：每年2月14日是华伦泰的受难纪念日。在这一天，可寄给异性卡片或礼物，以表达爱慕之意。所以，也叫情人节。

②幸运节(White Day)：3月14日，即华伦泰节一个月后男性向女性赠送蜡烛的日子。