

善用大脑 高效学习

**Power Up Your Mind
Learn Faster, Work Smarter**

(英) 比尔·卢卡斯 (Bill Lucas) 著
陈琰蕴 杨凡 译

· 正确呵护大脑的**10**个建议

· 增加学习动力的**10**个方法

· **4**个记忆原则

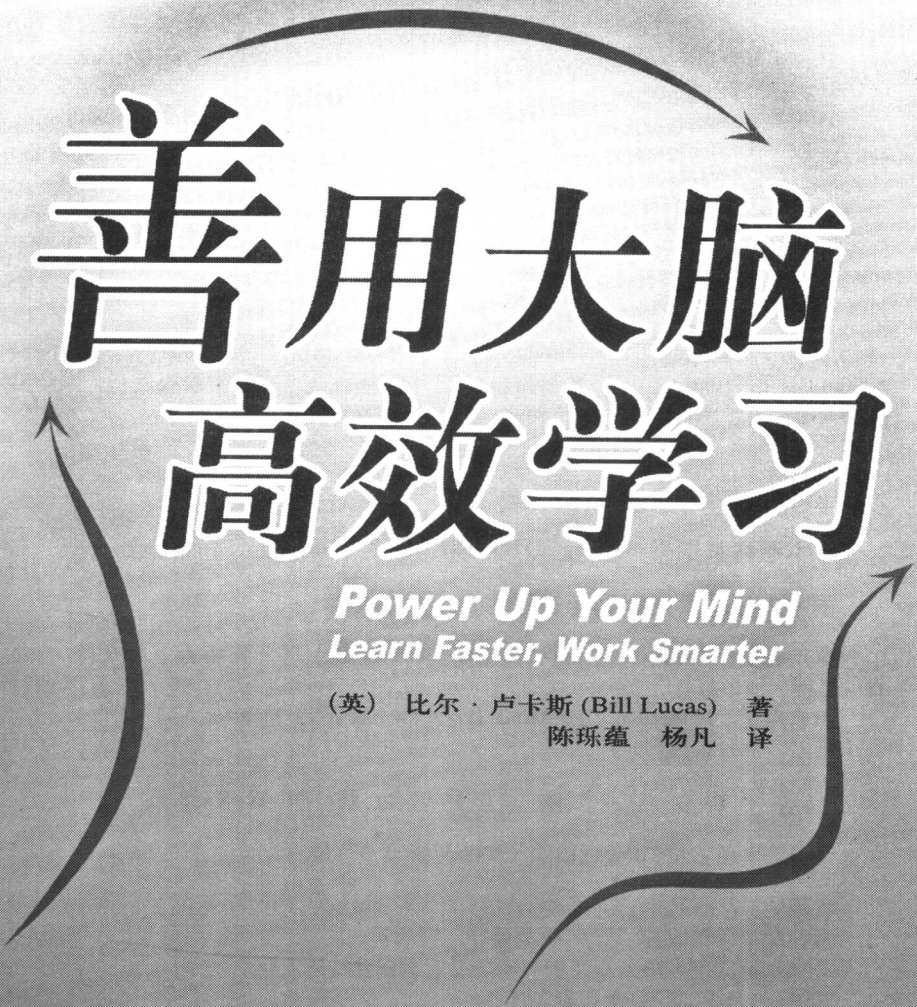
· 学习遇到困难时该做的**10**件事

· 促进思考的**5**件事

· 减少工作压力的**10**个方法



机械工业出版社
China Machine Press



善用大脑 高效学习

*Power Up Your Mind
Learn Faster, Work Smarter*

(英) 比尔·卢卡斯 (Bill Lucas) 著
陈砾蕴 杨凡 译



机械工业出版社
China Machine Press

Bill Lucas. Power Up Your Mind: Learn Faster, Work Smarter.

Copyright © Bill Lucas 2001.

This edition of Power Up Your Mind first published by Nicholas Brealey Publishing in 2001.

This Translation is Published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing and Andrew Nurnberg Associates international Limited.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2005 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Nicholas Brealey Publishing and Andrew Nurnberg Associates international Limited授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2004-4097

图书在版编目(CIP)数据

善用大脑, 高效学习 / (英) 卢卡斯 (Lucas, B.) 著; 陈砾蕴, 杨凡译. - 北京: 机械工业出版社, 2005.4

书名原文: Power Up Your Mind: Learn Faster, Work Smarter

ISBN 7-111-16262-5

I. 善… II. ①卢… ②陈… ③杨… III. 脑科学 IV. R338.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第020971号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 颜诚若 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005年4月第1版第1次印刷

787mm × 1092mm 1/20 · 12.5印张

定 价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

21世纪，创意和时间是关键要素

学会学习是关键技巧

头脑是关键器官

- ★ 揭开大脑的秘密，学会呵护大脑
- ★ 培养学习情绪，增加自信和乐观
- ★ 做好健脑操
- ★ 持续巩固学习动力，克服学习障碍
- ★ 了解自己的学习风格
- ★ 增加新的学习能力，平衡生活
- ★ 制定个人学习计划
- ★ 让学习融入生活

这是这样一本书：阅读，然后飞跃。

——约翰·格兰特，《新营销宣言》的作者及圣路克斯广告公司联合创始人

比尔·卢卡斯

B i l l L u c a s

“学习运动”（the Campaign for Learning）的首席执行官。作为演讲家、援助人、战略家和顾问，他为许多机构提供建议，包括英国劳合银行、埃森哲公司、BT公司以及工业贸易部和教育部。

比尔经常为国家媒体与专业媒体投稿，自己著述和与人合著的书已经超过20本，其中包括最近出版的《公司学习的未来》（The Future of Corporate Learning）。

比尔·卢卡斯的书有利于头脑的健康与舒适。

——简·安·加迪亚，维珍一户通公司主管

前言

本书基于一个概念：我们都有能力取得成功，但大多数人只使用了头脑的一小部分，因此个人的能力也只发挥出一小部分。当今时代，创意和时间是关键要素，学会学习是关键技巧，而头脑则是关键器官。我们只有学会更快更有效地学习，才能百事兴旺。

如何使我们的表现更加出色？头脑起着关键的作用，但大多数人并不了解这一点，也没有人教我们该如何学习，如何应用自己所学的知识。虽然在过去十年中我们对头脑运作的原理了解得比过去多，但却很少在日常工作与个人生活中加以运用。

每个人都有可能学得更快，工作得更巧妙，取得更大的成就。

本书把大脑运作原理转化为实际应用，出发点是人的智力具有多面性，并不是生而不变的。书中的观点博采众领域之长，从神经系统科学到心理学，从动力学原理到学习效率，从记忆能力到科学饮食，无所不包。

5个R

在学校里，老师教你们要善于3个R：阅读（Reading）、写作（wRiting）、算术（aRithmetic），但如今这3个R已经远远不够了。当然，每个人都需要这些基本的技巧，但在这个终身学习的时代里，我们需要具备范围更广的素

质，即5个R：足智多谋（Resourcefulness）、记忆能力（Remembering）、坚忍不拔（Resilience）、深思熟虑（Reflectiveness）以及反应灵敏（Responsiveness）。本书的第二篇与第三篇将探讨这些新技巧。

智力与头脑

在20世纪，人们对智力的看法十分狭隘。“智力”（intelligence）一词早在中世纪初就已出现在英语词汇中了，它被视为智商即IQ的同义词。这种“智力”的概念一直操纵着我们的教学经验，也影响了许多心理测试。IQ这一概念是由阿尔弗雷德·比奈（Alfred Binet）和威廉·斯特恩（William Stern）在20世纪初发明的，至今已产生了极其有害的影响，它人为地夸大了语言、数字的重要性，忽视了创造力、常识或情感控制能力。

但现在我们知道了，智力涵盖了在各个方面“知其然”与“知其所以然”的能力。如果你很聪明，那你应善于以多种方式利用自己的头脑。如果你的头脑很灵活，那么你就能学会去做很多看似做不到的事情。后天的培养比先天的素质更具优势。

智力这一概念自存在以来，多数情况下都与大脑有关。有趣的是，古埃及人相信人的思考能力存在于他们的肝脏里，而他们的判断能力则来自大脑或肾脏！

关于人脑是如何进化的，最引人注目的观点来自于史蒂文·米森（Steven Mithen）的《大脑的史前史》（*The Prehistory of the Mind*）。作为一名考古学家，米森以通俗易懂的方式描绘了大脑的发展过程。他将其分为三个清楚的阶段。

第一阶段为600万年前～450万年前，这一阶段人类的脑比较小，只有

今天的1/3，展现出的智力水平也十分有限。它只能根据简单的规则做出简单的决定，主要关于食物、遮蔽身体与生存等问题。

第二阶段为450万年前~大约10万年前，更多具体的智能行为在这一阶段演化了出来。语言在这一阶段开始出现。

第三阶段为10万年前~大约1万年前，此时的大脑变得越发复杂，出现了大量更加普遍的智力活动类型。这一阶段的关键就是文化与宗教的发展。

科学家曾竭力将具体的智力行为归属于大脑的具体部位或将其联系起来，最著名的例子就是“颅相学”。这一概念发展于19世纪，最初是由德国的弗朗茨·高尔（Franz Gall）提出的。在高尔的想像中，你可以将人脑画成一幅地图并标出不同的区域，每个区域负责生活的某一方面。

到了20世纪20年代，著名的法国心理学家让·皮亚杰（Jean Piaget）提出，智力是“当你不知道自己想做什么的时候该使用的东西”。

在过去20年里，我们对智力的认识有了巨大的突破。许多关于这一课题的书籍相继出版，有些还成为了畅销书。它们告诉我们，智力有很多不同的类型，并不只有我们与生俱来的IQ。由此，我们都开始认识到自己在各方面的潜力，从过去的观念中解脱了出来。

心理学家霍华德·加德纳（Howard Gardner）独树一帜，将这一概念进行了革命，提出了八大智能。他于20世纪80年代提出了七大智能，在90年代又提出了第八种智能——自然智能，到了最近又提出了第九种智能——存在智能。丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）则针对一个具体领域进行研究，提出了一个新词汇：情商即EQ。查尔斯·汉迪（Charles Handy）和罗伯特·斯特恩伯格（Robert Sternberg）之类的作者对更多类型的智力进行了深入的思考。最近，达纳·祖海尔（Danah Zohar）发明了精神智力即SQ的概念。约翰·格林夫德（John Guilford）则试图让我们相信，智力有120个不同种类！

准备，开始，稳步前进

本书的核心是提供一种学习模式：准备，开始，稳步前进，它能帮助你改变自己的行为方式。学习方法是可学习的。学会学习是一种我们都需要具备的“学习能力”。

学会学习有三个重要的阶段，本书将依次加以探讨。

准备

在你开始学习之前，需要处在良好的情绪之下。你周围的环境要有利于学习，最重要的是，你需要把头脑充分地调动起来。

开始

学习时，你得能使用范围广泛的不同技巧。你需要明白自己是一个学习者。你需要明白该如何释放自己的创造力。你需要保持能量，需要知道该如何对待成功与失败。

稳步前进

当你学到某些知识时，你需要反复思索，并将其运用于自己的生活之中，并对做事方式进行相应的改变与调整。

释放头脑潜能

长期以来，这三个关键阶段都被分隔开来，而它们恰恰应该组合在一起。如果你能做好这三点，那么你就真的释放出了头脑的潜能。

本书会帮助你做好准备，出发，并满怀信心地学习，将你的所学付诸实践时让你稳步前进。我们总是会见到一些常见的问题：那又怎么样呢？我需要对此了解多少？这样做会奏效吗？如何运用到我的生活中呢？它会让我的工作和个人生活变得更加成功吗？

为了帮助您了解如何运用书中介绍的方法，我引用了许多商业领袖人物的个人观点，为此我特意对他们进行了采访。这些人来自各个不同部门，他们都准备好了要充分发掘其员工的头脑潜能，这就是他们领导各自机构的方式。

书中还列举了很多活动、事例、问题、引语、图片等，激励你积极投入到对话当中。

即使你不是一名研究头脑的科学家或商务书籍的爱好者，也会喜欢、理解并运用书中的观点。你也不必成为任何一位哲学家的门徒，便能从本书的见解获益。本书为繁忙的商务人士提供了运用头脑的方法。你会发现，书中对最重要的技巧和最关键的研究成果进行了概述，使你的工作与生活方式更为巧妙。你还会发现别处没有的新思想与新见解。

把这些简单的建议付诸实践将帮助你发掘自己的潜能，实现自己的成就。有时，凭借你的直觉大胆地尝试，会比陷入解释的泥潭中更有帮助。为什么？多多已在《爱丽丝漫游奇境记》中说过：“最好的解释就是做一做。”

前 言

第一篇 做好学习的准备

第1章 揭开你的头脑 /3

- 把你的头脑揭开 /4
- 你有三个脑 /6
- 一分为二的大脑 /7
- 关闭你的大脑 /10
- 5个关键原则 /13
- 大脑等于头脑吗 /15
- 大脑的食品 /16
- 欢笑，音乐与睡眠 /19
- 几乎揭开了 /22
- 安妮的大脑一天的生活 /23
- 本章要点 /27

第2章 做好学习的准备 /28

- 检验情绪是否做好了准备 /29
- 好奇心与情绪 /30
- 情感需求的层次 /33
- 解读你自己的情绪 /33
- 一个情感混乱的世界 /34
- 培养自信 /37
- 学会乐观 /39
- 建立联系 /42
- 健全的精神寓于健全的体格 /42
- 健脑操 /44
- 本章要点 /45

第3章 为头脑接通电源 /46

- ▶ 了解你的基本动力 /48
 - 嘉奖自己 /50
 - 如何奖励自己 /51
 - 学习动力公式 /53
 - 动力与头脑 /55
 - 把握整体 /55
 - 取得挑战与压力之间的平衡 /56
 - 学习地点的重要 /58
 - 和谁一起学 /59
 - 准备好学习环境 /61
 - 生活的压力 /62
 - 克服学习障碍 /63
 - 本章要点 /67

第二篇 成为合格的学习者

第4章 学习能力 /71

- ▶ 作为学习者 /75
 - 学会新技巧 /75
 - 学会学习 /76
 - 学习循环 /77
 - 不同的学习类型 /79
 - 本章要点 /80

第5章 作为学习者 /81

- ▶ 你如何接收信息 /82
 - 处理信息 /87
 - 找到自己的学习风格 /88
 - 学习风格和信息偏好 /89
 - 利用学习风格召开会议 /90
 - 本章要点 /93

第6章 足智多谋 /94

- ▶ 把握整体目标 /95
- 调整好你的头脑 /97
- 分解学习 /98
- 通过模仿学习 /99
- 网上学习 /102
- 拓展你的知识面 /105
- 本章要点 /107

第8章 坚忍不拔 /123

- ▶ 坚持到底 /125
- 敢于冒险 /126
- 克服困难 /128
- 摆脱困惑 /130
- 本章要点 /132

第7章 记忆能力 /108

- ▶ 了解你的记忆 /109
- 记忆的类型 /110
- 关键的记忆原则 /111
- 地点的重要性 /117
- 喃喃自语 /117
- 在头脑银行里定期存入存款 /118
- 沉睡的头脑 /119
- 本章要点 /122

第9章 开发你的创造力 /133

- ▶ 灵感, 主意和学习 /136
- 创意者的特点 /137
- 主意的价值 /139
- 多元智能 /140
- 多元智能的用武之地 /145
- 创造力的障碍 /149
- 建立联系 /151
- 创造性思维 /156
- 充满可能性的世界 /166
- 本章要点 /168

第10章 在工作中学习 /169

- ▶ 学习能带来回报的6个理由 /170
- 本章要点 /173

第三篇 将学习付诸实践

第11章 生活与学习 /177

- ▶ 将学习付诸实践 /177
- 改变与大脑 /179
- 本章要点 /180

第12章 深思熟虑 /181

- ▶ 思考的科学 /183
- 思考的技艺 /183
- 把思考变成常事 /188
- 克服思考的障碍 /189
- 一个深思熟虑的世界 /191
- 本章要点 /194

第13章 反应灵敏 /195

- ▶ 对变化的感受 /196
- 对变化做出反应 /199
- 对学习做出反应 /202
- 本章要点 /203

第14章 平衡生活 /204

- ▶ 生活平衡测试 /207
- 控制压力 /210
- 一种不同的生活规划 /216
- 本章要点 /223

第15章 抽时间学习 /224

- ▶ 使学习成为常态 /224
- 你为什么需要一名学习专家 /226
- 制定个人学习行动计划 /228
- 本章要点 /230

第四篇 有用的信息

- ▶ 解决问题 /232
- 参考文献 /236

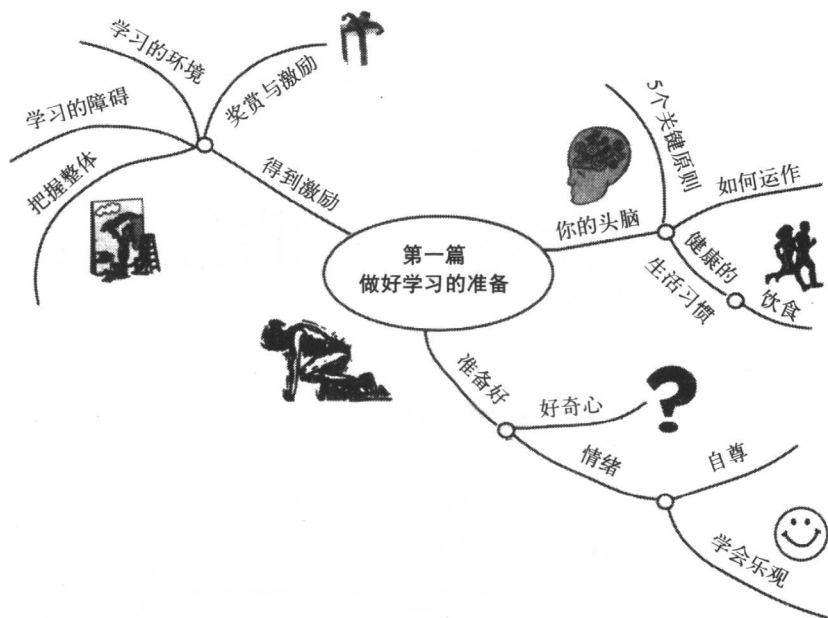
第一篇

做好学习的准备

▶ 本篇要点

- ▲ 指引你踏上大脑之旅
- ▲ 如何呵护你的大脑
- ▲ 如何在感情上做好学习的准备
- ▲ 如何激励自己学习
- ▲ 如何创造良好的学习环境
- ▲ 如何克服学习的障碍

第一篇示意图



第一篇的关键句

我们对于头脑的了解还不及我们对汽车引擎的了解。

第一篇的著名观点

生活就像一辆山地车：我们大都拥有排挡，却从不去使用。

——查尔斯·舒尔茨