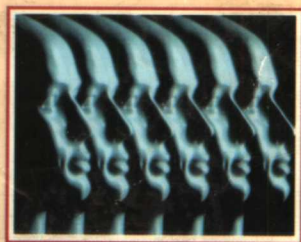


詹姆斯·怀特 / 原著
张庆文 / 编译

破译 人脑之 谜

哈佛大学心理研究所
[最新报告]



Reveal the Secret
of the Brain

中国物资出版社



90217413

斯·怀特 / 原著
张庆文 / 编译

破译人脑 之 谜



哈佛大学心理研究所
[最新报告]

Disclose the
Secret of
the Brain

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

破译人脑之谜/张庆文编译. - 北京: 中国物资出版社,
1999.12

ISBN 7-5047-1413-5

I. 破… II. 张… III. 智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 38742 号

中国物资出版社出版

(北京市西城区月坛北街 25 号 100834)

全国新华书店经销

北京市四季青印刷厂印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 16 字数: 360 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1413-5/G·0278

印数: 0001-3000 册

定价: 25.00 元

前 言

人脑之谜是世界上最难以破译的，因为它是我们自身的“UFO”！人脑是神秘的储存器，潜藏着 10000 亿左右的脑细胞密码。大脑的超强功能不但支撑人体，还控制着人类对外部世界奥秘探究的意志。

1998 年 12 月 14 日意大利著名的脑能专家皮特·查里在哈佛大学题为《21 世纪脑能变革趋向》的论坛报告中，提出了一个令全世界震惊的观点：“微小的人脑构成庞大世界的中心”，这个观点是激动人心的，它给我们找到了人的中心，世界的中心。原来，人脑的智慧具有如此强大的魔力！

不可否认，我们现在正处在后脑能革命的时代，所有的智慧都在跳跃。大脑是什么？大脑是一个没有工人的工厂，制造人的思维、制造人的知觉、制造人的判断、制造人的理性、制造人的感情、制造人的兴奋、制造人的抑郁。面对大脑的制造功能，只有健全的大脑，才能营造立体的人生。

每个人的成功都是脑能与机遇的结合。在这样一个网络信息的时代里，人们可以凭灵感感应和手指遥控变换万端的知识世界和生活世界，要想超越一切障碍，必须要成为脑能强人——用脑能彻底改变被动的自己。现代人不会否认，最有价值的东西不是黄金，不是财富，而是人肩上的脑袋及其储藏其中的脑能。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！

假如脑能衰亡，你的生命就会变得黑暗，至少有两点是成立的：一是做一切事情都变得缓慢，二是做一切事情都缺乏创造。因此，每个人都希望自己的“脑能年轻化”，就是用最佳的大脑调控人生。“用脑能进化自我”是现代最为实用的信仰，“脑能致胜”是现代人挑战自我的信念。创意是后脑能革命的目的。这就要求突破大脑中的旧有格局，用新颖的信息镶嵌大脑。

为什么人与人之间的脑能结构相差悬殊？

为什么左脑和右脑会展示不同的脑能风暴？

为什么左脑是控制人理性的中枢神经系统？

为什么右脑能够激发人感情的波动？

为什么荷尔蒙是脑内信息的传递者？

为什么脑内吗啡能够防止大脑的衰竭？

为什么人的大脑中会产生 α 波？

为什么健全的大脑能够延长的寿命？

为什么学习、记忆、阅读、思考能够复制脑能板块？

为什么男女性别的大脑结构会有倾向性？

为什么只有双脑才能双赢？

哈佛大学心理研究所的著名脑能专家詹姆斯·怀特先生的这部《现代人的思索：脑能革命的辐射与影响》（中译本名为《破译入脑之谜》）专著，被联合国教科文组织认定为是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。这部专著就是想破译上述大脑之谜，试图发现最有效的脑能革命方法。

中国的世界化给每一位寻求高智发展的国人带来了机遇，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，确实需要来一次最为彻底的革命。据詹姆斯·怀特先生在1998年3~10月间对北京、上海、广州、成都、西安等2万居民的网上调查，有83.4%的人都盼望自己的脑能够达到超人的水平，这说明：大脑问题在中国引起了强烈的精神风暴。我们的愿望是把现代中国人真正引入脑能革命的时代，而不是限于对大脑解剖手术的肤浅认识。当然，我们这样做的目的，是想实现学会用脑能测量人生的希望。正如詹姆斯·怀特先生所说：“现代中国人应该学会用脑能测量人生！”

“用脑能测量人生”的精辟之见是深刻的。詹姆斯·怀特先生在《现代人的思索：脑能革命的辐射与影响》一书中着重从脑能结构和功能方面破译秘密，第一次科学地分析了左脑与右脑在脑能革命中各自承担的任务，并对脑能的护理与开发、脑能革命在思维、学习、记忆、阅读、行为的激进作用和脑能革命在生理上的动感效应都作了生动有趣的描述，提出了“双脑共赢”的策略思想，可能有助于人们重新认识和操练自己的大脑。美国谚语说：“一颗优良的大脑胜过十万把工具”，就是告诉人们大脑的革命性作用。我们没有理由怀疑开掘大脑的意义——用大脑思考、用大脑说话、用大脑观察是现代人的共同的思索，即脑能革命的辐射与影响。

现代人的生存极其艰难，每天都要用大脑和外界对话，用大脑调解自己的身心，无论是轻松自如、得意洋洋，还是长吁短叹、苦思冥想，都是大脑的消耗，相反，就要操练大脑的智慧。因此，为了使大脑的消耗产生价值，这部

被认为是权威性的著作，都给予了详尽的回答，提出了许多独具个性的智慧之见，如：《脑能是策化人生的思维阵地》；“用健全的大脑营造立体人生”；“在网络信息中盘点脑能”；“成功 = 脑能 + 时机”；“用脑能彻底改变被动自己”；“全脑运动是健全的天才”；《脑能是启动你成长的杠杆》；“用脑能进化自我”；“别人他人操纵自我发现和革命”；《成功的脑能革命在于改造自己的情性思维》；“变革脑能 = 脑能创意，固守脑能 = 脑能死亡”；“脑能空间是人设计自我的智慧区域”；“平面化大脑思维的误区是被动与机械”；“立体化的脑能革命在于突破性思维”；“右脑活性化”；“放射性思维方式制造脑能超导图”；《用流畅的利导思维营造大脑喜悦》；“超觉静思的脑能效应”；“最佳脑能学习方式是修正思维设想和使大脑动情”；“财富寓言源于有效的脑能创意”；“冒险是赢家最强的脑能欲望”等等，展示了一幅幅脑能革命的丰富图景。

《脑是我们的上帝》脑能是我们策划人生的手段。不相信这一点，肯定是你的错误！请你相信“脑能致胜法”的秘诀是：《脑能是看不见的成功支点》

编者

目 录

目 录

前言	(1)
一 特约脑能革命:用脑能催化未来	(1)
1. 脑能代数:从最简单的说起	(6)
2. 脑能黄金网址:人脑的蓝色梦幻	(17)
3. 脑能不等式:左、右脑的功能差别	(22)
4. 进入左、右脑:在不同的区域追逐脑能	(27)
5. 正在测量的“脑能”:如何让大脑增值	(29)
6. 神秘的现象之一:荷尔蒙是脑内信息的传递者	(34)
二 角逐脑能:脑能革命的狂潮.....	(37)
1. 寻问自己:你的大脑萎缩了吗?	(39)
2. 脑能裂变:让你的大脑快速升级	(43)
3. 避免脑能损伤点:休斯·怀特式的脑能增长额度	(50)
4. 头脑强人:从脑能革命中诞生	(55)
5. 120~125岁:大家都无法知晓的大脑健康状态	(59)

三 解放大脑:脑能革命前沿性策略	(63)
1. 日积月累:量化的脑能革命	(65)
2. 骤然爆发:质变的脑能革命	(73)
3. 不得不注意的现象:平面化的脑能革命	(83)
4. 脑能图式:立体化的脑能革命	(88)
四 脑能工程:大脑潜能的护理与开发	(99)
1. 脑能的发展极数	(101)
2. 挑战脑能革命的性别差异	(106)
3. 把脑能当作一场资本革命来看待	(111)
4. 用脑能经济进行比较与竞争	(116)
5. 马斯洛的“欲望论”和大脑功能	(121)
6. 一种事实:益于脑内吗啡的饮食	(124)
7. 保持脑能的三大要素:“饮食”、“运动”、“冥想”	(125)
8. 促使大脑活性化的饮食生活	(126)
五 可靠的评价:左脑脑能革命的特征	(131)
1. 一种“自身脑”:左脑的征光	(133)
2. 陌生与熟悉:左脑的异常之处	(134)
3. 左脑患者的焦虑	(136)
4. 左脑的创伤与压力	(138)
5. 五官的影响:左脑的感觉	(139)

目 录

六 掀起风暴:右脑革命的扩张	(143)
1. 亲近右脑:倾听感性的智慧	(145)
2. 虚拟的现实:右脑能量的爆发	(147)
3. 灵活机智:右脑的四大特性	(149)
4. 用右脑敞开思维	(150)
5. 优秀的右脑在活跃	(152)
6. 右脑的愉快特征	(154)
7. 右脑革命:企业家点石成金的奥秘	(156)
8. 右脑“闪电”:右脑的奇妙功能	(160)
9. 右脑超感觉:心有灵犀一点通	(166)
10. 右脑革命一周通	(171)
 七 脑能超导图——放射性思维方式	 (183)
1. 脑能超导图的词汇和思维特征	(187)
2. 脑能超导图的规则变化多端	(198)
3. 脑能超导图的高级方法与应用	(205)
4. 脑能超导图的学习技巧	(209)
5. 可怕的弊导思维:制造大脑疾病	(231)
6. 流畅的利导思维:营造大脑喜悦	(233)
 八 脑能革命 12 周计划表	 (237)
1. 第一周 梳理智商	(239)
2. 第二周 与白字再见	(244)
3. 第三周 和数学做朋友	(247)

破译人脑之谜

- 4. 第四周 推理天蚕变 (253)
- 5. 第五周 让你成为点子王 (255)
- 6. 第六周 认清四面八方 (259)
- 7. 第七周 向糊涂道别 (263)
- 8. 第八周 增进沟通能力 (266)
- 9. 第九周 筛出真理 (269)
- 10. 第十周 点亮感觉 (272)
- 11. 第十一周 看穿事理 (275)
- 12. 第十二周 登峰造极 (277)

九 脑能革命动感效应 (279)

- 1. 跳跃的韵律:健脑面面谈 (281)
- 2. 舞动的感觉:健身全方位 (288)
- 3. 安慰心境:静思多样化 (294)
- 4. 左右动感:按推舒适化 (303)

十 脑能永动机:学习的魔方 (309)

- 1. 用高速学习法制造脑能变化 (311)
- 2. 最佳的学习状态是丰富脑能的手段 (325)
- 3. 发现自己的学习方式在于提高脑能 (332)
- 4. 掌握学习的三个阶段与脑能革命的关系 (342)

目 录

十一 脑能加速度:记忆的隧道	(349)
1. 五大记忆法与脑能系数	(351)
2. 日常生活中的记忆诀窍能够激活脑能	(368)
3. 看图记忆可以培养脑能方略	(384)
4. 增强脑能记忆力可以靠脑内吗啡	(390)
5. 增强脑能记忆力的食品: α 波	(392)
十二 脑能推进器:阅读的火箭	(395)
1. 锻炼阅读的武器——眼睛是孕育脑能的开端	(397)
2. 驶上“高速阅读公路”的脑能飞船	(407)
3. 成为专家级读者的“脑能场”:眼睛/大脑系统 的高级应用	(415)
十三 脑能放大镜:听力的测量	(427)
1. 速听法在于点拨脑能反应	(429)
2. 倾听法在于储存脑能能量	(436)
3. “言外之意”在于制造脑能悬念	(444)
十四 脑能大做功:思考的灵机	(451)
1. 思考的功能是突击脑能飞跃	(453)
2. 快速思考法是超越脑能障碍	(455)
3. 有效思考法是策划脑能图案	(458)

十五 脑能革命动态考察

- 几种最新的脑能革命法 (467)
- 1. 体验神秘:百慕大式脑能革命法 (469)
- 2. 追求冒险:科罗拉多式脑能革命法 (472)
- 3. 期盼超高:金字塔式脑能革命法 (481)
- 4. 动静变化:富士山式脑能革命法 (484)
- 5. 曲折通幽:长城式脑能革命法 (487)

十六 复合脑能革命:双脑与双赢 (493)

- 1. 平衡与合作:新双脑治疗法 (495)
- 2. 有效的沟通:双脑联结效应 (496)
- 3. 一种新颖的理论:双脑疗法合成 (497)
- 4. “脑能致胜”的前景预测:关于大脑的非常思考
..... (499)

一 特约脑能革命：用脑能催化未来

阅读坐标

1 脑能代数：从最简单的说起

- ◎脑能公式：脑能的定义
- ◎脑能定律：脑商
- ◎脑能与个人成就的关系
- ◎脑能增进法

2 脑能黄金网址：人脑的蓝色梦幻

3 脑能不等式：左、右脑的功能差别

- ◎不止一个大脑
- ◎左、右脑各发挥什么作用

4 进入左、右脑：在不同的区域追逐脑能

5 正在测量的“脑能”：如何让大脑增值

- ◎脑能全息摄影
- ◎提升脑能的途径：脑能革命

6 神秘的现象之一：荷尔蒙是脑内信息的传递者

一般人认为，脑能革命从人类的婴幼儿时期就开始——其实这是某些专家权威不正确的认识所导致的。事实上，人类的婴幼儿时期属于脑能积累时期，革命远远谈不上；直到人类进入青少年时期，脑能革命才爆发出强势。

——[美] 斯佩里
《脑能革命从哪里开始》

迄今为止，世界上主要有三大谜语困扰人类：一是 UFO（飞碟）为什么来去无踪？二是“百慕大三角区”为什么神秘莫测？三是人的大脑为什么具有不同的功能？谈到这个问题，不禁使我想起德国最伟大的哲学家康德所说：世界上有两件事最神秘——一是遥远的星空，二是深沉的心灵。而我则认为世界上只有一件事最为神秘就是大脑之谜，因为脑能是可以操纵人们探究星空和心灵的指挥器。可以这样讲，脑能是策化人生的中枢神经系统，是令人惊叹的思维阵地。

成功的人生就是脑能得到了最佳的投入和运用，而失意的人往往是脑能发生了障碍。没有脑能的人是不可能的，但是，什么是最完整的脑能呢？

在新的千年里，人类确实发生了重大变化。说的形象一点，人类已经插上翅膀飞向未来，变得自由自在了。回想历史，人类从爬行到飞翔，简直是一场难以想象的自我革命，所有的都不再遥远，所有的都不再陌生，所有的都可以观察，所有的都可以思考，人类变得丰富了，变得亲近了。

当然，我根据几十年在哈佛从事人脑脑能研究的体会，可以向已经迈进新千年的世界各国的人们提出这样一个问题：新的千年已经是一个脑能化的时代——人类已经进入了一个关键的脑能革命时代，在这个充满神奇而又美妙的脑能革命时代里，我们已经抛弃了传统的脑能积累时期，而是以信息传递和满足我们日益增长的需求，因此我们必须让自己的脑能发生特殊的变革，才能适应网络时代的要求。

毫无疑问，脑能革命是人类第五次革命的序幕。假如你能够抓住机遇改变自己的脑能结构，那么就可以在竞争中不落

破译人脑之谜

别人，就可以获得丰厚的回报；假如你失去这次脑能革命，你可能就会为成一个“缺乏大脑的活人”，或者说不能够用大脑和别人对话（只能用身体和别人碰撞），不能够用大脑谋取财富（只能用手去捡拾财富）。瞧，你就会变成一个不知道大脑对生存起着重要启动作用的可怜人。

在这里，我的问题——这些问题来源于对美国社会和其他国家许多人物的调查，即每个人如何最有效地塑造脑能？首先提出 8 个问题：

1. 人脑是否能完全支配行动？
2. 人脑之间的差异是如何形成的？
3. 人脑是否有一个突然间冒出的“爆发点”？
4. 人脑的渐进增长系数是什么？
5. 人脑在你身处困境时的震荡动力是什么？
6. 不同地域的人如何激发自己的脑能结构？
7. 你如何在 30 天内超过脑能高于你的同事？
8. 你如何在脑能危险期成为“超人”？

这些问题，是我试图引入每一位关心大脑培养的人的简单设想。欢迎你带着你的问题进入我关于脑能革命的策略构想之中。

我们的最高统治者不是上帝，而是我们的不可替代的大脑。自从 16 世纪笛卡儿提出“心是一个，大脑为何是两个”这一问题以来，世界各国专家对大脑的研究始终没有停止过，提出了许多的理论和假说。

对大脑最早的研究见于解剖生理学和神经生理学领域。其成果表明，人的大脑左右两半球呈镜面对称，通过由大约 2 亿条神经纤维组成的胼胝体进行频繁的信息交换。左右两部分神经呈交叉状，大脑左右两半各将相反一侧半身置身于自己的管