

肖 峰◎主编

心理强智

休闲养脑

运动激活

学习强化

慧源
心理导航
丛书之三
珍藏本

大脑

脑灵有术66妙招

潜能开发



人民军医出版社



金盾出版社

DANAO QIANNENG KAIFA



大 脑 潜能开发

脑灵有术 66 妙招

主 编 肖 峰

副主编 钟剑莉

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 华	付勇刚	朱 玲	李 玲
肖 峰	肖旭晖	吴 强	张 宇
张 敏	郑 莉	郑蝉金	荣飞雪
钟剑莉	夏昌盛	高立新	郭笑雪
职冬娜	缪仙丽	潘云珍	魏雅芸



人民军医出版社



金 盾 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大脑潜能开发——脑灵有术 66 妙招/肖峰主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 5

(慧源心理导航系列丛书)

ISBN 7-80194-444-5

I. 大… II. 肖… III. 智力开发-方法 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007514 号

策划编辑:秦素利 **加工编辑:**崔永观 **责任审读:**黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版:人民军医出版社

经销:新华书店

发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 **装订:**春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.875

字数:320 千字

版次:2005 年 5 月第 1 版

印次:2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书、凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要



人类大脑的潜能是巨大的,开发、挖掘自己的智慧矿是每一个人孜孜追求的理想。本书作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的著名心理学家肖峰教授,他综合介绍了国内外 66 妙招 334 种开发大脑潜能的新理念、新方法、新技术。包括全新视角、心理强智、休闲养脑、运动激活、学习强化、饮食营养等。重点论述了挑战自我、洞察直觉、经典实验、非常测试、转换思维、用脑艺术、健脑 *DIY*、右脑课堂、直面压力、智力游戏、静坐卧思、记忆处方、手指锻炼、用脑规则等方式方法。辅以细致动人的生活实例,深入浅出的精辟分析、趣味盎然的心理自测,轻松愉快,科学实用。感谢作者为广大读者提供了大脑潜能开发——脑灵有术的 66 妙招。

责任编辑 秦素利 崔永观

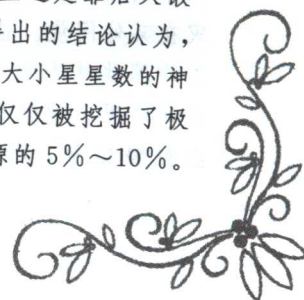
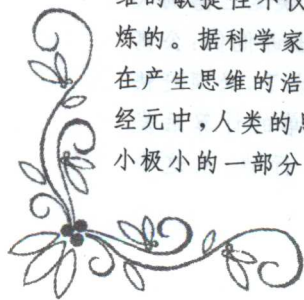


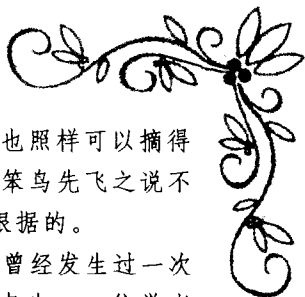
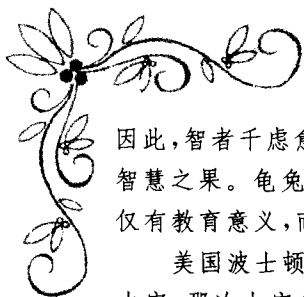
前言

开发你的大脑潜能。

常听有些人说：“我很笨，脑子不好使，手脚也不灵。”有的人甚至在知道自己智商较低后，放弃了上进的努力，甘居下游。

其实，所谓智商的高低，只能供人们学习做参考或指导，不能为一个人是否成才定终身。大家都知道，现代人脑的智慧是数十亿年历史进化的产物，今人所掌握的知识和智慧，远非古人所能比拟。人脑是地球最复杂的物质之一，它是由1 000亿个神经元构成的纵横交叉的网络，可进行着极其复杂的生化物质活动，至今许多奥秘还不为人所了解。作为人脑内部的许多物质结构是人皆有之的；而其思维的敏捷性，则是由神经回路中信息传递的效率所决定的。思维的敏捷性不仅是先天的，而且还是靠后天锻炼的。据科学家分析研究所得出的结论认为，在产生思维的浩如整个银河系大小星星数的神经元中，人类的思维矿源至今仅仅被挖掘了极小极小的一部分，只占整个资源的5%~10%。



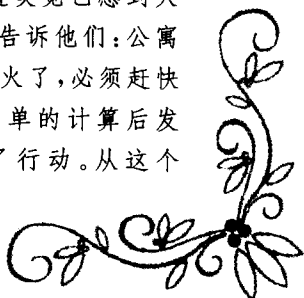
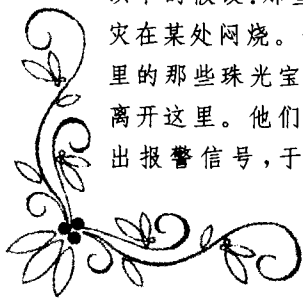


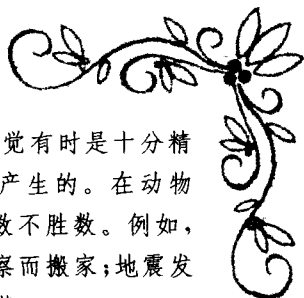
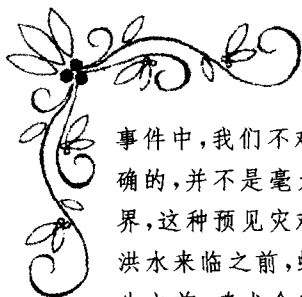
因此，智者千虑愈智，笨者千虑也照样可以摘得智慧之果。龟兔赛跑的寓言和笨鸟先飞之说不仅有教育意义，而且是有科学根据的。

美国波士顿市的一家公寓曾经发生过一次火灾，那次火灾使很多人不幸丧生。一位学者对这场火灾进行了研究，他发现火灾之前曾先后有 10 多个人走进室内，可他们旋即又走了出来。原因是他们感到不舒服。到底哪里不舒服，这些人也说不清，只是感觉异常，似乎有某种因素催促他们离开那里。

类似这种侥幸逃脱灾难的事，也许很多人都曾经耳闻目睹，有时往往被蒙上一层神秘的色彩，认为这不过是纯属巧合。仅仅是这样吗？恐怕不那么简单。在这种并不少见的所谓“巧合”的现象背后，难道没有某种规律性的东西隐藏其间吗？事实上，这是人的潜在能力的一种表现，只是人们没有觉察和认识它的本质罢了。

至于波士顿市的那次火灾，专家们提出了以下的假设：那些人在当时通过嗅觉已感到火灾在某处闷烧。他们的潜意识告诉他们：公寓里的那些珠光宝气的帷帘快着火了，必须赶快离开这里。他们的大脑经过简单的计算后发出报警信号，于是他们采取了行动。从这个

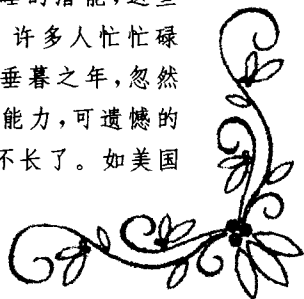
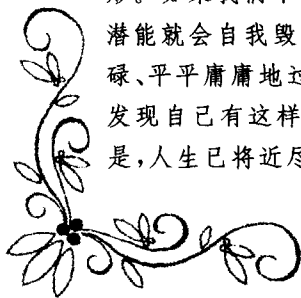


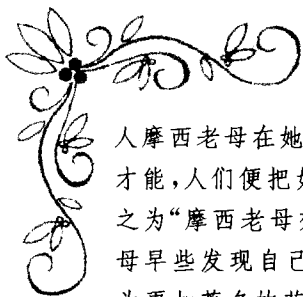


事件中，我们不难发现，人的直觉有时是十分精确的，并不是毫无根据地凭空产生的。在动物界，这种预见灾难的例子更是数不胜数。例如，洪水来临之前，蚂蚁会及时觉察而搬家；地震发生之前，鸡犬会感到异常而惊慌。

人类学、心理学、逻辑学、生理学的一系列最新研究成果证明，人类的潜能是巨大的，大得远远超出人们的意料。就说记忆能力吧，据有关专家分析，人的大脑有 140 亿个脑细胞，储存量高达 1 000 万亿信息单位，超出世界上所有图书馆的藏书所容纳的信息总量，而我们现在已经开发利用的仅仅不到大脑潜能的 10%。如果我们能迫使我们的大脑达到其一半的工作能力，我们就可以轻而易举地学会 40 种语言，将一本大百科全书背得滚瓜烂熟，能够学完数十所大学的课程。

常言道：用进废退。机器不使用就会生锈而成为一堆废铁；肌肉如果不运动，就会萎缩变形。如果我们不去唤醒我们沉睡的潜能，这些潜能就会自我毁灭，最终丧失。许多人忙忙碌碌、平平庸庸地过了一生，到了垂暮之年，忽然发现自己有这样或那样的惊人能力，可遗憾的是，人生已将近尽头，来日已经不长了。如美国

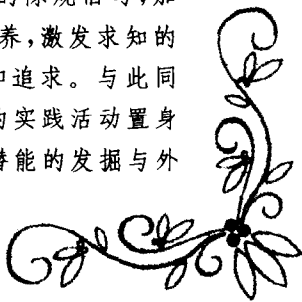
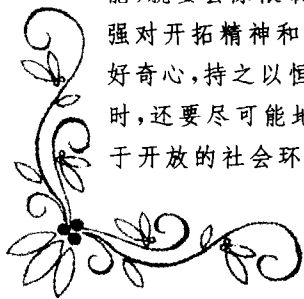


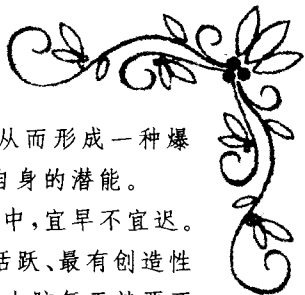
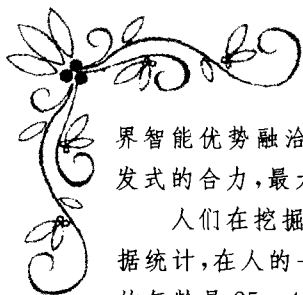


人摩西老母在她晚年才发现自己有惊人的艺术才能,人们便把她当作典范,解释这种现象,称之为“摩西老母效应”。可以想像,如果摩西老母早些发现自己潜在的艺术才能,她一定会成为更加著名的艺术家。我国著名画家齐白石老人也许要幸运些,他在中年的时候,就发掘了自己杰出的绘画才能,终于成为一代宗师。

也许有人会觉得挖掘潜能是件深不可测的事情,其实不然。你也许会发现在生活中有时会出现这样的情形:这天你工作得特别顺手,你的创造力得到了很好的发挥,你的工作变得卓有成效,一切都使你称心如意。这是因为你比平常更多地运用了你的潜能,而充分地运用你的潜能是一次愉快的经历。可以说,我们每个人都有过这样的经历。

当然,要达到这一步,并不是轻而易举的,可能会受到各种因素的干扰。因为,这涉及到现状的改变。如果你想唤醒心灵沉睡前的智能,就要去除限制、束缚你发展的陈规旧习,加强对开拓精神和创新能力的培养,激发求知的好奇心,持之以恒地进行探索和追求。与此同时,还要尽可能地把唤醒潜能的实践活动置身于开放的社会环境中,使自己潜能的发掘与外





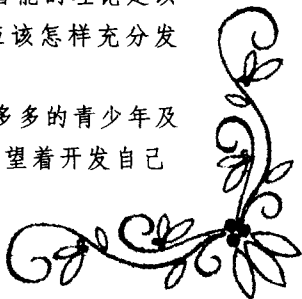
界智能优势融洽地结合起来,从而形成一种爆发式的合力,最大限度地发掘自身的潜能。

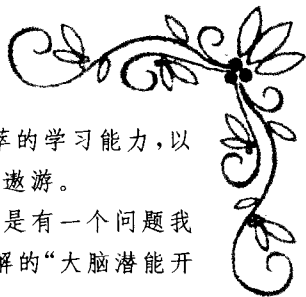
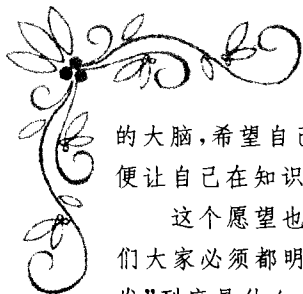
人们在挖掘自己的智慧矿中,宜早不宜迟。据统计,在人的一生中思维最活跃、最有创造性的年龄是 25~45 岁,人过中年大脑每天就要死去 10 万个脑细胞。然而,勤思考、勤用脑者,善于科学用脑和保护脑者,却可延缓脑的老化。君不见,许多大学问家和科学家虽迈入花甲之年,但仍有智慧过人、才思敏捷的事例。反之,有些懒于用脑的人却最容易患老年痴呆症。神经生理学家对脑电波的研究表明,脑力劳动者的老化波形出现较晚,而懒于思考者的老化波形则出现较早。因此,多思与勤奋能最有效地保护人脑的青春与活力。

有鉴于此,我们组织编写了这本《大脑潜能开发——脑灵有术 66 妙招》一书。

有个中学生问我:“为什么大脑有那么巨大的潜能,在人类不断进化数万年的今天,仍不能全部开发呢?你们的开发大脑潜能的理论是以什么为基础的呢?在现阶段,应该怎样充分发挥大脑的潜力呢?”

这些问题问得好。有许许多多的青少年及其他热爱学习的人,总是十分渴望着开发自己





的大脑,希望自己拥有出类拔萃的学习能力,以便让自己在知识的海洋里尽情遨游。

这个愿望也是良好的。只是有一个问题我们大家必须都明白:我们所理解的“大脑潜能开发”到底是什么含意?

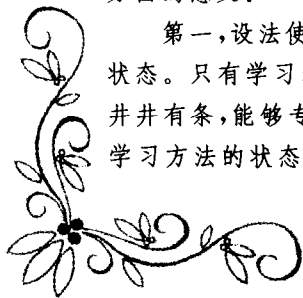
许多人认为,至少他们在潜意识里是这么认为的,所谓大脑潜能开发,就是当事人不用花气力,不用动脑筋,只依靠几个什么简单的招数,就把以前大脑所没有或还没有达到的能力开发出来了。

不练脑、不用脑,就能把“脑力”提高,这如同练马拉松的人不用跑步,就能把成绩提高上去一样荒唐可笑。

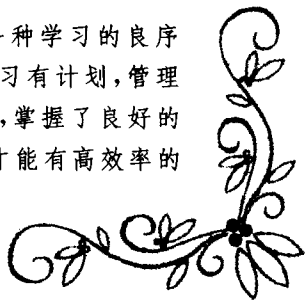
所以,至少我想不出有什么“速成的”、“省脑筋”的开发大脑潜能的办法。

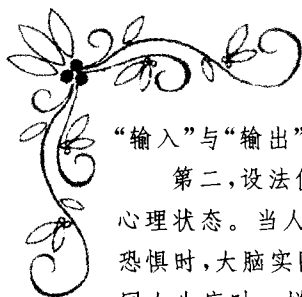
至此有人又问了:“那么你们的大脑潜能开发又是怎么回事呢?”

我们所说的大脑潜能开发,实指下述四个方面的意义:



第一,设法使学习者处于一种学习的良序状态。只有学习者处于一种学习有计划,管理井井有条,能够专注,善于记忆,掌握了良好的学习方法的状态时,他的大脑才能有高效率的





“输入”与“输出”。

第二，设法使学习者保持一种良好稳定的心理状态。当人的情绪低落、焦虑、紧张、抑郁、恐惧时，大脑实际上处于“消极怠工”状态，它如同人生病时一样，连机体的正常水平都达不到，更别提有超水平的发挥了。

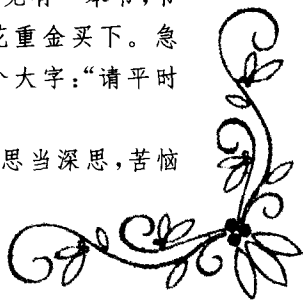
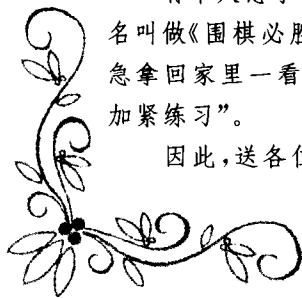
第三，设法强化学习者大脑的功能，消除大脑的疲劳，本书中的许多健脑操和健脑术正是基于这一目的而设计的。

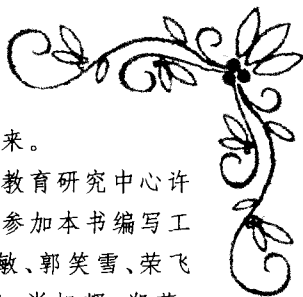
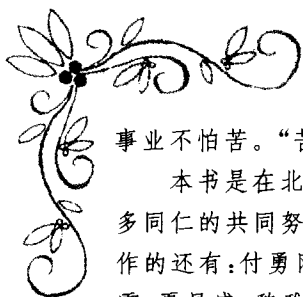
第四，设法引导学习者多动脑，敢动脑，善动脑，爱动脑。我想这也是一切大脑潜能开发技术的关键和根本所在。

因此大脑开发的内容并不十分复杂，只是需要你不懈地去练、去做。要想练好一副好身材，你得多做健美锻炼；要想练就一副好头脑，你就不能让大脑闲着，这包括大脑要不停地对学习中的问题进行思考，也包括对如何学习才能更优秀进行不停的思考。

有个人想学围棋，一日上街见有一本书，书名叫做《围棋必胜法》，就连忙花重金买下。急急拿回家里一看，里面只有七个大字：“请平时加紧练习”。

因此，送各位朋友一句话：思当深思，苦恼



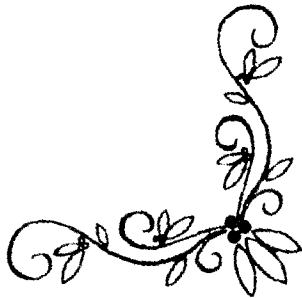
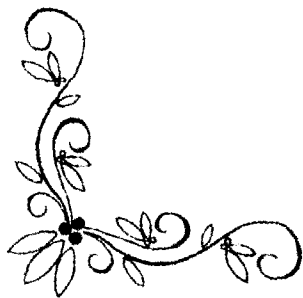


事业不怕苦。“苦”尽才会“甘”来。

本书是在北京慧源心理与教育研究中心许多同仁的共同努力下完成的。参加本书编写工作的还有：付勇刚、高立新、张敏、郭笑雪、荣飞雪、夏昌盛、魏雅芸、张宇、王华、肖旭辉、郑莉、吴强等。职冬娜负责了部分书稿的编排工作，钟剑莉负责全书大量的编排和最后的审校工作。此外，人民军医出版社的秦素利博士对本书的选题、策划、编写提出了许多宝贵的意见，在此一并向他们表示由衷的谢意。

肖 峰

慧源心理咨询中心





目 录



第一部分 全新视角

第 1 妙招	布艺小窝,健美你的大脑	(2)
布艺说法	布艺对大脑的影响	(2)
布艺搭配	选择布艺应注意哪些	(3)
因布制宜	巧用布艺,空间更健康	(4)
相关链接	如何保养布艺沙发	(6)
第 2 妙招	彩票健脑法	(8)
全新视角	小彩票,大学问	(8)
多姿多采	以游戏的心态玩彩	(9)
他山之石	小小彩票	(10)
相关链接	概率统计学在彩票中的应用	(11)
第 3 妙招	极限运动,让你的大脑释放激情	(13)
心理极限	大脑也需要激情	(13)
挑战自我	充满魅力的极限运动	(14)
极限课堂	人体潜能有多大	(15)
相关链接	迷人的极限运动——攀岩	(16)
第 4 妙招	朗朗上心	(18)
全新视角	朗诵——一种有效的“思维体操”	(18)
游刃有余	做好准备工作	(19)
模拟训练	《春晓》和《囚歌》	(20)
温馨提示	朗诵技巧浅谈	(21)
他山之石	日本越来越多健身者投身于朗诵	(22)
相关欣赏	朗诵赞	(23)



第5妙招 抓住一闪而过的聪明 (24)

一念之间 直觉可靠吗 (24)

洞察直觉 揭开直觉的奥秘 (24)

非常测试 你是一个直觉很强的人吗 (26)

训练出击 培养你的直觉的训练 (27)

他山之石 可贵的直觉 (28)

第6妙招 安安静静也能健脑 (29)

超觉静思 安安静静,神清目明 (29)

健脑DIY 超觉静思训练法 (29)

温馨推荐 静坐姿势多多 (31)

非常测试 你的静思效果好吗 (32)

他山之石 读书人要静坐 (33)

相关链接 调整呼吸就能够使精神集中 (34)

第7妙招 聪明是嚼出来的 (35)

经典实验 咀嚼是大脑的保健操 (35)

专家建议 硬食物是大脑的按摩师 (35)

咀嚼有道 将细嚼慢咽进行到底 (36)

举一反三 异曲同工的健脑方式 (37)

相关链接 注意你的牙齿保健 (37)

第8妙招 神奇的梳子 (39)

个性生活 一位男士的牛角梳 (40)

疏通血脉 梳子的功劳 (40)

梳理有方 梳头也要讲方法 (41)

贴心提醒 选择适合你的梳子 (42)

相关链接 让头发快速焕发光泽的方法 (43)

第二部分 心理强智

第9妙招 积极思维有利健脑 (46)



脑内吗啡	快乐和积极思维 增加脑内吗啡	(46)
悲喜大脑	悲观者与乐观者大脑显著差异	(46)
乐观有序	乐观思维的训练三步程序法	(47)
转换思维	乐观思维举例	(49)
生活哲理	还是有两个机会	(50)
乐观调查	人要乐观	(51)
非常测试	你是乐观主义者吗	(52)
相关链接	积极心理学	(53)
第 10 妙招	让你更加聪明的右脑操	(55)
右脑课堂	右脑,聪明的源泉	(55)
健脑 DIY	让右脑发达起来的右脑操	(56)
非常测试	你属于左脑型人,还是右脑型人	(57)
相关链接	女性的右脑要胜男性一筹	(60)
第 11 妙招	时尚的健脑操——洗脑	(61)
大脑病毒	警惕“心理饱和”造成大脑失灵	(61)
海外来风	美国的“洗脑术”	(62)
洗脑中心	简单易行的洗脑方法	(62)
非常测试	你现在需要马上洗脑吗	(63)
洗脑时间	情绪的生物节律	(65)
第 12 妙招	聊天能益智长学问	(67)
聊天新语	聊天并非只是闲谈	(67)
意识聊天	学会有意意识聊天	(67)
不妨一试	把你的大脑也装扮一下	(69)
文坛一怪	“怪味”作家 A 君的学习窍门	(69)
相关链接	聊天能触发创新意念	(72)
第 13 妙招	巧借生物钟,脑之潜能常用常长	(73)
用脑效用	寻找高效用脑时间曲线	(73)
大脑观察	大脑生理节律分类	(74)
大脑定势	大脑节律的调节	(75)



用脑艺术	巧妙运筹,事半功倍	(76)
非常测试	你的大脑何时效率最佳	(77)
生理节律	人一天内何时最聪明	(79)
第 14 妙招	大脑需要好好保养	(81)
大脑疲劳	你的大脑“累”了吗	(81)
用脑科学	当心:大脑也会“罢工”	(81)
健脑 DIY	科学用脑之学生篇	(82)
健脑 DIY	科学用脑之白领篇	(82)
非常测试	你是否科学用脑	(83)
他山之石	黄某用脑	(85)
相关链接	脑最灵敏又最容易疲劳	(86)
第 15 妙招	脑子越用越灵	(87)
用脑一说	脑子不用省着用	(87)
健脑 DIY	激活休眠的脑细胞	(87)
非常测试	你是否多用脑	(89)
他山之石	一个有趣的用脑实验	(90)
相关知识	大脑不用会生锈	(91)
第 16 妙招	神奇的大脑按摩术	(92)
豁然开朗	一个老板的故事	(92)
α 波课堂	α 波究竟是怎么回事	(92)
阿尔法驿站	欢迎到“阿尔法(α)驿站”来做客	(94)
相关链接	美国、日本等国创办的 α 强化训练班	(96)
第 17 妙招	梦——人脑最佳的有氧运动	(98)
现身说梦	稀奇古怪的梦会不会影响大脑健康	(98)
点击做梦	做梦有利于健脑	(99)
全新视角	梦境修炼法:多做梦,做美梦	(100)
相关链接	梦中学英语	(102)
第 18 妙招	左侧操开发右脑	(103)
典型案例	机械设计天分的男孩	(103)



右脑课堂	神奇的右脑	(103)
不妨一试	左侧操	(105)
非常测试	你的右脑比以前灵活了吗	(106)
相关链接	大脑两半球的一侧优势	(108)
第 19 妙招	男人,小心保护你的大脑	(110)
更新观念	男人的压力比女人大	(110)
注意保护	压力危害大脑	(110)
关爱自己	男人如何保护自己的大脑	(111)
大脑通畅	让想像力飞升,并解除精神压力的健脑功	(114)
家庭港湾	家庭环境影响男人的身心	(115)
第 20 妙招	赶快启动你“重复”的伟大程序	(116)
生活一幕	找钥匙	(116)
便笺存储器	一项有趣的试验	(116)
超级训练	脑力倍增二法	(117)
温馨贴士	浅谈如何学好外语	(118)
相关链接	艾宾浩斯对记忆与遗忘的研究	(119)
名人故事	他能背《伊里亚特》	(119)
名家名言		(120)
第 21 妙招	放松身心宜健脑	(121)
直面压力	压力大对人的危害	(121)
放松艺术	怎样对付精神压力	(122)
放松有方	形形色色的减压法	(125)
非常测试	你的心理超负荷了吗	(128)
第 22 妙招	火气小,脑子好	(130)
戒怒研究	主动戒怒——让活性氧释放	(130)
典型人物	爱发脾气的晓雨	(130)
生气表现	人最常见的生气反应	(130)
平衡心态	别让小事惹自己发脾气	(132)
专家建议	对爱发脾气人的忠告	(133)