

华岳文艺出版社

使你聪明五倍

如何使用你那

80%的头脑

〔美〕斯条尔特·B·里特瓦克

王义虎 颜志侠 译



使你聪明五倍

如何使用你那 80%的头脑

〔美〕斯条尔特·B·里特瓦克

王义虎 颜志侠 译

使你聪明五倍
——如何使用你那80%的头脑
〔美〕斯条尔特·B·里特瓦克
王义虎 颜志侠 译

华岳文艺出版社出版发行

(西安北大街131号)

陕西省新华书店经销 商洛地区印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 6.75印张 2插页 130千字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数：1—16,000

ISBN 7-80549-165-8/C·4

定 价：3.20元

前 言

由于对个人充分发展和增加智力兴趣的飞速增长，我们发现越来越多的书刊和电视节目都论述着此类题目。

最近，我在报刊上看到了几篇向读者介绍如何增加脑功能的文章。文中较多地引用了有名的心理学家和脑专家的言论，我相信一定会有许多读者按其所述去作。遗憾的是，专家学者的所言，对提高智力和增加脑功能实际上几乎没有起到什么作用；退一步说，即便起了些作用，也是微乎其微的。而所提建议看来只不过是属于三个基本范畴的策略，即自我催眠、体力锻炼和脑力训练罢了。

自我催眠法主要是建议人们去想象或提醒他们各种不同的目标、目的或期望的结果（如“我的记忆在逐日改善”）。它是实事求是的思维和达到愿望的结合物。

体力锻炼是建立在大脑研究数据基础上的。这数据把各种体力活动和脑际相应部分的变化连结了

起来。例如，人脑的一部分——小脑，具有协调运动神经的功能，这是众所周知的。因此人们被建议从事诸如走钢丝或打字这样的活动，以助于小脑的发达。另一种就是用屏气法来活跃头脑的循环系统。

然而，最通常的建议是去从事智力训练。在一篇名叫《如何使你的大脑永不衰老》的文章中，专家们就鼓励人们去解数学习题，分析时政大事，观看电视竞赛或者去猜字谜，默记各类名称（如各国首都等），修理房子周围的東西（如自来水龙头之类）。而另一篇名叫《如何发挥你的脑力功能》的文章，则建议人们积极用脑，诸如解难题、做游戏、钻研自己所棘手的课题、从事新的业余活动或者体育锻炼、翻阅辞典、背记单词等等。

专家们还建议人们注意营养，适时适量进餐，以及戒烟戒酒。因为吸烟影响脑部循环，过量饮酒则会伤损神经功能。还应加强体育锻炼，须知“健康的身体和健康的头脑是不能分离的”。

如果你已经知道如何把自己头脑使用到一定程度，那么你也许会想到那些通常关于改善头脑或思维能力的建议，实际上它们的用处是十分有限的。在许多情况下，这些建议甚至是陈腐的。须知，我们的大脑只用了五分之一。专家们提供的多数建议，只能使你更好地使用你现在使用着的头脑的五分之一。

为了使脑的使用量超出五分之一，你需要学会从事一些诸如本书所谈的、你尚不熟悉的一些练习、实验等等。

本书不是谈应当这样做或者不应当那样做的书。告诉你作什么的自学之书通常是缺乏效率的。为了改变你自己和你自己的生活方式，你应该汇总新的经验。本书作者尽心竭力帮助你验证你的假定、你的思考、你的智力习惯。书中附有各种饶有趣味的练习，可以直接有助于你扩展你的思维，更新你的一般观念。

尽管本书并未宣称或许诺：读了它你就会使用自己的全部头脑；但可以肯定地说，吸收书中所提到的经验，读些与这方面有关的资料，改变日常生活中的许多观念，你便肯定会更多地使用你的头脑，起碼不再是现在所使用着的五分之一。

世界上最宽广的东西是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的头脑。而今我们只动用了自己头脑的五分之一，就已使人类所居住的地球变得五彩缤纷，可爱无比，倘若我们再能动用其余的部分，那将又会有什么样的壮观景象出现在我们面前呢！

目 录

前言	(1)
第一章 潜力无穷的头脑	(1)
第二章 “五分之一”实验	(11)
第三章 意见一致的现实	(17)
第四章 形式与内容	(31)
第五章 调整思维程序	(40)
第六章 出自两种思维	(51)
第七章 逻辑盒	(66)
第八章 再想想	(84)
第九章 超越线状思维	(97)
第十章 全景思维	(112)
第十一章 运用直觉	(133)
第十二章 梦中岁月	(141)
第十三章 冲出守旧的轨道	(154)
第十四章 人的特性	(178)
第十五章 聪明的人	(194)
后记	(207)

第一章

潜力无穷的头脑

出生在诸如阿肯萨斯州土德萨克或亚利桑那州土巴这些小城镇的人，整个一生都是在当地度过的。他们从未领略过华灯初上的巴黎风光，也没观赏过皮奥利亚那令人心醉的夜景。他们象树木生芽那样先后降生到人间，在经过抽枝、长叶、开花、结果的漫长岁月洗礼之后，又象秋天一片片从树上掉下来的落叶那样，躯体化作烟灰，变成泥土，重归大自然，又进入了永恒。

我们所使用的头脑中的一部分，就有点象生活在土德萨克或土巴城的市民那样。我们只对自己熟知的东西感到惬意亲切，而很少再去作进一步的探索和深究。然而人脑却是宽广无比的，犹如宇宙一样，既辽阔又深奥。就我们已经做出的努力而言，我们仅仅只能占领大脑宇宙的一小部分。

最近对脑的研究，使我们得出如下结论：

瞬间的努力，使我们想起的只能是头脑所

给我们的知识。事实上被称为有“正常”头脑的人，他的大脑都有比已能思考的范围大得多的能力和潜力。

通过什么样的研究才使我们得出了上述结论呢？研究的途径有好几个。我们可以从理解神经生理学、超人心理学、催眠学、脑化学、开创性研究、全息摄影术以及古代东方学说中获得。与此同时，对脑细胞的研究，也扼要地总结出来了若干见解。

神经心理学研究发现，一个人大脑中有一百到一百五十亿神经细胞。由之所得结论，人头脑的功能实际上是无限的。在整个大脑里，估计有 10^{100} 个原子；而拥有十亿神经的脑髓中亦有 10^{800} 相互转换的潜能单位。另一种说法是：

美国科学发展协会主席甘上西·布勒汀博士估计，人脑的能力是“书面上无法表达的不可能想象的大”。如果一百五十亿脑细胞中的每个神经只保持两种可能状态，即“接通”或“断开”，那所得的就是 2^{10} 十亿幂单位能量。如果要写出这个数字，并以每秒写一个数字计算，则需整整九十年才能写完。相比之下，一百亿光年才可能“装满”整个天文宇宙

中微子的数目（存在的最小微粒），则需要四分钟时间便可以全部写出来。

超人心理学。超人心理学是现代心理学的一个新分支，是对扩展的意识理解和较高意识的发展。它的非正式的奠基人是亚伯拉罕·马斯卢博士。他以对“自我实现”或者对异常人的研究而大出其名。他一反心理学的传统和医学的常规，研究了人的健康素质，研究了为什么一些人在其自身领域内能出类拔萃，而另外一些人则显得平庸。他的结论是：人类需要在五个方面提高水平，即生理、安全、情爱、尊重和自我实现。当某人的需要达到相当满意时，第二种需要就会接踵而至。然而，他经过研究，发现大多数人仅仅只能达到自我尊重的水平，能够自我实现的，只是极少数人。他认为能够自我实现的人是具有许多开创性品格的杰出人士，诸如海顿、哥德、富兰克林、惠特曼以及其他负有盛名的人。他的结论是：几乎每个来到世间的人，都带有自我实现的能力，可是能做到自我实现的，却寥寥无几。因为多数人是受到约拿（《圣经》中希伯来预言者）“那带来不幸，带来坏运的人的复杂性”之社会条件制约，而无法达到自我实现的。

一天，马斯卢博士问他的学生：“你们谁

期望在自己选定的领域中取得卓越的成就？”全班学生都疑惑不解地望着他。一阵沉默之后，他又问道：“如果不是你们——那又是谁呢？”学生们这才明白了他那问话的意思。这一毫元意义的迷惘，就是造成你不幸和带来坏运的“约拿的复杂性”。

在研究自我实现的同时，马斯卢还发现那些异于常人的人有秘诀般的经验：痴迷的音乐感受、极度敬畏的倍感幸福的时刻，甚或狂喜、极乐，以及疯魔……

催眠学。在过去的一百多年的催眠学研究，至少对了解人的潜在能力的重要性方面有了两种发现：①无意识的思维是存在的；②除了正常清醒的生活，许多能力在催眠状态下可以显示……在催眠状态下，或者在催眠之后，人们便可以显出较大的自信心、较大的体力、记忆的技巧、丰富的想象，以及他们在正常情况下无法显露出来的才华。这些也就是通常所说的创造性才干，如扮演、仿效、绘画、跳舞和唱歌，或表达能力、更成熟的处世能力、无畏、果断和令人欢欣的才华，虽然这些人在正常条件下趋于含蓄。催眠学不是把任何东西事先硬加于他们已确定的“节目单”中，而仅仅是一种刺激，一种引发，只给对象“如此行事”的信条或暗示。

脑化学。威兹曼学院的一位名叫戴维德·沙姆斯博士的科学家估计，一个人的脑子中约有十万到一百万个不同的化学反应。研究使用精神药剂（改变记忆的药物）表明：脑——记忆是意识变更状态的宽大光谱。其中许多如痴如狂的意识是超知觉的。此类药物有古柯碱、麦斯克爾麻醉剂和大麻等等。药物并不产生实际的效应，而仅只是一种刺激，或者是早已在脑中的生化反应链的催化剂。许多药物亦会产生副作用，往往有着消极反应的缺点。我们对这些缺点及随意滥用一些临时强力药物所带来的危害虽然只提供了初步的论证，但仍可当作为比较宝贵的经验。潜能总是存在的。最佳的办法是我们要学会起动这个化学反应链，而不必去动用什么药橱的贮藏。

创造性研究。许多研究表明，人们创造性的潜能是存在的。它需要绝对的激励和独特的措施。

例如，在加利福尼亚伯克来港湾的喀尼希学院最先倡导在幼儿中发展自由、直观、创造性的一种纲领，给幼儿提供充满问题、冒险的读物。没有具体的场景，不存在臆造的逻辑答案。这样，孩子们为了继续冒险，就不得不自己去解决问题和发展自我推进术。由此就可以避免

在普通教育中那种绝对无条件的、非强制难以达到目标的做法。合理的逻辑常为正规的学校所拒绝。无事先的答案，也无外界的标准，孩子们发展着自己内心的希望和自恃。发展这一自由综合本领，可以依次引着智商本身使其具有令人激动的飞跃。全部的实验是导致智力开发的标志；可以达到的结果是会超出科学假定的。这样以来，我们便可以预见学校的悲剧时期有朝一日必将成为过去。

另一个例子说的是贝其·艾德瓦兹博士最近的研究：事实上任何人，只要借助于一种用于发展“健全头脑”的新式训练，均可以在三十天到六十天的时间内精通绘画。

信息电子学。信息电子学是卡尔·阿尔勃莱齐为飞速发展集成电路微信息电子学创造的一个术语。它正在令人吃惊地成为研究计算机工艺学的基础。先进的计算机和巧妙的程序正在越来越多地揭示出：人类才智的容量和脑的功能都是巨大的。一九八〇年六月三十日的《新星》杂志刊登了一篇题为《机器思维》的文章，此文对专家们所提出的计算机为何能神机妙算的问题作了部分回答：

机器思维一旦实现，程序编制员就可以使

计算机进行思考、分析判断……但是，即使灵敏度极强的硅也不会去求爱、去悲伤或产生恐惧；智能计算机已经改变了人的自身的感觉、感情，改变了只有人才具有思想的说法。从哥白尼到达尔文，当其它东西自生自灭时，人类不仅依然存在着，而且益盛不衰。毫无疑问，人类的本能将要永远优于硅的灵敏度。

然而，信息电子学会使人类的脑子具有进一步的扩展能力，从而使超出眼下正常的脑子使用量成为可能。如果我们想组建成能与人类脑子匹敌的计算机，就必须运用现在计算机的知识。专家们推测，这样的计算机的硬件会遮盖相当于加里福尼亚州的整个面积；而起动它所需重的电能则要大到可以把世界四大洋的海水烧热，从而会严重影响到全球气温的平衡。

全息摄影术。大脑研究者们现在开始把大脑视为全息照相机。全息摄影是含有全部照相术在内使任一部分或全部零件产生非常真实的三向效应的一种照像术。例如，如果你从该相机中拿出一张摄有桌子的感光胶片，然后把它撕成碎片，这时任一碎片所显出的不是桌子的一部分，而是整个桌子。研究者和神经生理学家把这种全息照相机当作大脑的模型，把大脑看作一个整体——大脑的某些部

分，甚至是单个的细胞都可以反应全部的脑子。这些理论家相信，大脑乃是一架拍摄整个地球和宇宙的全息照相机。“人脑是一种边缘相当模糊，需要进一步澄清的、有生命的星球微型复制品。”我们考虑的要点是：

人初生时，脑子像一个全息图影的碎片，必须曝光，并且和外部世界全息相互影响。如果关闭新生大脑并限制其和外界相互作用，那就不会有澄清的发生……大脑越大便越复杂，那种类繁多的全息效果也就越广阔，相互影响的智能也就越大。

心理学家卡尔·蒲莱波洛木把全息摄影——大脑的研究向前推进了一大步。他的推测是：

如果全息图影在脑中是真实的，那就意味着我们在自己的脑子中能够贮存繁杂的信息频率，然后在任一线型或立体型上读出这些信息。线型必然超越时空，立体型则是同时发生的。空间和时间并不在我们的脑中，它们是可以读出来的。信息图的每件事物的每一部分都是可以读出来的。所有来自不同渠道和观点的信息都是存在的。尽管如此，每个部分仍然代表着全部。其神秘自不待言……

全息摄影术的概念适用于我们曾经有过的全部精神上的观念……它也同样适用于我们所知的有关社会体制……

我认为全息摄影观念事实上反映了我们在科学范围中的真实变化。它使得能够借助科学工具对神奇的和主观上已经忘掉的东西加以理解。换言之，也就是有了一个可解释的、能够摆脱困境的装置。

如果大脑——全息摄影的想法能被采纳，那么即便在理论上，它也会使人联想到，我们的头脑确实大大超过了正常想象所具有的可能性。

古代东方学说。所有东方伟大的思想家，都留给世人许多至今仍能生气勃勃地、积极促使人类超出通常限制、以便继续发展的论点。这些论点能使我们大步前进，大大优于马斯卢所提出的论断。现在就有瑜伽、佛教、天教、印度教、道教、泛神论派犹太神秘教、犹太教、基督教等的神秘主义以及其它许多世纪以来逐步完善的、使更高级的人类发展趋于专门化的精神—心理系统。老师与弟子的关系如同文明历史一样久远。相应的知识被描述为“人的科学”，人的思维也能发展到作梦也想象不到的

水平。所有这些主张都容易被先知先觉的哲人当作他们真正的已经验证的成果。例如，在泛神论者的传说中，^①各朝代都出现过一些极其伟大的人：十三世纪《马斯纳威》的作者伽拉鲁汀·鲁米，《鲁巴雅特》的作者奥玛开阳，著名的《伊斯兰教的证言》作者伊曼·艾勒伽萨里，十三世纪经典作家夕拉兹基谢克·萨迪以及其他名传至今的伟人。然而他们中的大多数都是默默无闻的。说实在的，任何一种文化中的任何一个人，都能用适当的方式去发展远远超出定势的潜在能力。

研究者们坚持他们的方法——神经生理学、超人神经生理学或者别的什么，说这是扩展人的思维潜力的最好方法。每一种研究线索只是常见事物的一种：它们是我们摆脱精神上的土德萨克和土巴城的单程车票。

暂时别去理会你头脑中“城市的各种区域”，先考虑一下本章中讨论的多种可能性吧。当探究超越精神世界的时候，先用这本书保持一个开阔的思路！