

风靡全球影响千万人的大脑训练课

大脑潜能开发 全知道



全世界聪明人都在用的大脑开发术

陈荣赋◎编著



天才之所以能够成为天才，不是因为他们天生拥有特殊的大脑，而是因为他们掌握了大脑开发的技巧，最大限度地发掘了大脑的潜能。提高智商，开发大脑潜能，打破大脑一成不变的神话，掀起大脑思维风暴，你的命运密码就藏在这本书中。



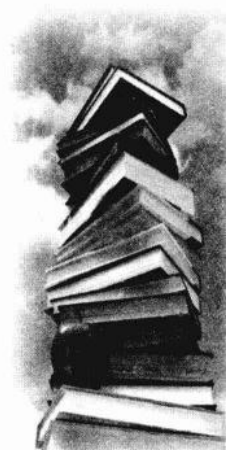
华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

大脑潜能开发 全知道

全世界聪明人都在用的大脑开发术

陈荣赋◎编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

大脑潜能开发全知道 / 陈荣赋 编著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5609-7436-1

I. 大… II. 陈… III. 智力开发-通俗读物 IV. G421-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 214298 号

大脑潜能开发全知道

陈荣赋 编著

责任编辑: 刘晓燕

封面设计: 李尘工作室

责任校对: 孙 倩

责任监印: 熊庆玉

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)87556096 (010)84533149

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 330 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 35.00 元



华中科技大学出版社

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

前言

我们的大脑是一个神奇的世界。

正是这个神奇的世界，创造了人类今天灿烂辉煌的文明。

我们的大脑又是一个神秘的世界。

正是这个神秘的世界，隐藏着无数扑朔迷离的谜团，深埋着无穷朦胧莫测的秘密，让一代又一代的科学家叹为观止、束手无策。人类至今对大脑的认识和开发利用充其量不过是冰山一角。

在我们的周围，对于那些取得了卓越成就的精英人士，人们习惯地发出这样的感叹，“人家脑子聪明、灵光”，“他们智商高、天赋好”；而对于那些在人类历史上创造出举世瞩目的成就、推动文明大步前进的科学家们，人们更是推崇备至，称他们为天才，认为他们的大脑结构特殊、脑细胞数量超于常人。相比之下，有的人无所作为、平凡无奇，除了抱怨命运的不公外，就归咎于自己智力平常、天分较低。可是，事实真的如此吗？

下面是一组由世界权威科研机构提供的关于大脑的数据，看后你一定会震惊不已！

我们生活的每一秒钟，我们的大脑要处理数以亿计的不同数据。

我们的大脑以每小时250英里（合402335米）的速度，经过数以亿兆计的细胞网络进行数据信息的传送。

在我们清醒的时刻，我们的大脑能产生25瓦特的电能，这些电能足够开启一只小灯泡。

我们的大脑消耗人体20%的能量，但却只占人体2%的重量。

苍蝇有10万个脑细胞，老鼠有500万个，猴子有1 000万个，人类大脑却有约1 000亿个。

几乎每一个人脑都没有太大的差异。

20世纪最伟大的科学家爱因斯坦说过：“人类最伟大的发现之一，是对大脑无限潜能的认识。”很多心理学家认为，人的大脑只使用了3%，也有人认为使用了5%，还有人认为使用了9%，但有一点已达成共识，人类大脑90%以上都处于休眠状态。到目前为止，爱因斯坦被认为是世界上最聪明的人。爱因斯坦去世以后，科

学家对他的大脑进行了解剖，发现他是当今世界使用大脑最多的人，但也只使用了大脑总量的1/3，其余的2/3仍处于休眠状态。有的专家认为，人类的潜在智商是2 000，但现代人的智商一般是49到152，一个人智商若在140以上，便可称为天才，连2 000的1/10都不到。

人脑的潜能几乎是无限的，它的存储量大得惊人。一个人的大脑究竟能容纳多少知识呢？按照科学家的估算，理论上大脑存储的信息量相当于藏书1 000万册的美国国会图书馆的50倍，高达5亿本。如果一天读一本书，要不间断地读136万年才能装满我们的大脑。一个人在70年内，假若每天用10小时来学习，尽量接收各种信息，其总量还不到人脑可容量的百分之一，或最高可容量的十万分之一。

大量的科学研究表明，我们普通人对大脑开发和利用的比例，只占大脑潜能的微乎其微的一部分。这一方面证明了人类在大脑潜能利用方面存在着惊人的浪费，另一方面也为我们展示了更加美好的前景——倘若每一个人都把尚在酣睡的大脑潜能开发出来，便会在学习能力、思考技巧、职业技能和个人发展上达到前所未有的令人惊叹的高度。

所以，每个人都可以理直气壮地告诉自己：我不比任何人笨，也不比任何人差。问题的关键在于，如何开发和利用大脑中尚未利用的巨大宝藏。如何去开发大脑中潜藏的能量呢？《大脑潜能开发全知道》为你提供了最科学、最系统、最迅捷、最有效的方法和途径，帮你唤醒大脑中沉睡的巨人。

本书融合了目前世界上最新的大脑潜能开发的科研成果和观点理念，深刻剖析了我们大脑的结构组成，有力地证明了大脑智慧的惊人力量。书中由浅入深、循序渐进地演绎了一套完整的大脑潜能开发训练方案，通过这套方案，你的计算潜力、记忆潜力、阅读潜力、学习潜力、时间管理潜力、情绪掌控潜力等将会受到系统的训练，并获得大幅度的提升，你的注意力、洞察力、判断力也将随之上升到一个新的层次。更重要的是，书中论述了创新思维的原理和窍门，启发你打破制约潜能开发的思维上的条条框框，激活潜伏的创新思维，点亮创新火炬，运用创新思维的神奇力量开辟卓越人生的康庄大道。

一书在手，大脑潜能开发全知道。遵循本书所提供的方案，沿着本书所指引的道路，你的大脑将得到一次脱胎换骨的洗礼，思维将得到一次突飞猛进的蜕变，你的身心将得到一次天翻地覆的升华。

破译大脑密码，启动思维机器，激活酣睡潜能，发掘天赋宝藏。打开本书，开始一场大脑思维的革命，期待一场潜能风暴的来临，你的人生和命运将由此得到终极的改变！

目 录

第一章

认知我们的大脑，打开潜能的宝库

令人惊讶的大脑	1
从结构上看大脑是三脑合一的	4
左、右脑的不同分工	5
认识我们的思维	8

第二章

大脑智慧的力量有多大

你也可以成为天才	11
潜细胞增加新智慧	13
快速推理——成功者必备	15
解放你的创造天赋	17

第三章

大脑解决问题的特异方法

问题解决技巧	21
激活智力资源	24
节约而且高效	27
流程图的帮助	30

第四章

开凿法：构思和解决方法的来源

开凿构想解决方法	33
智慧力量的有力形式	34
释放你脑中的RAM细胞	35
成功开凿的起步	36
开凿法创造力构想	40

第五章

启动信息感应系统，破解信息密码

获得信息——成功的开始	45
破解信息——成功的一半	49
应用结论——你成功了	52

第六章

智力是战胜他人的幕后操纵者

使用智力的力量控制别人	57
用智力战胜你的竞争对手	62
文字能够增强智力的力量	71
装备头脑，智力超群	80
杠杆原理提高智力	87

第七章

开发右脑：唤醒沉睡的潜能

开发右脑与年龄大小无关	95
快速进入右脑意识状态	96
在不知不觉中开发右脑	102
锻炼左肢就是锻炼右脑	106
培养左肢意识	107
左手梳发锻炼	107
左侧操	107

常见的锻炼右脑的方法	108
------------------	-----

第八章

计算力训练：开发大脑的计算潜力

速算效益	111
快速加法	112
快速减法	118
快速乘法	119
快速除法	121
数字总和	121
快速证明	122

第九章

高效记忆方法：开发大脑的记忆潜力

什么是记忆力	125
测测你的记忆力	126
人是怎样记住东西的	128
走出记忆力的认识误区	129
识记练习	131
联想练习	135
分类练习	138
分组练习	139
重复记忆	140
再现练习	141
集中记忆	142
分散记忆	144
形象记忆法	145

第十章

高效阅读方法：开发大脑的阅读潜力

培养高效阅读习惯，进入全新读书时代	149
如何阅读一本好书	151

区别对待读书法	152
模型读书法	154
先读序文法	156
五步读书法	157
不动笔墨不读书	163
深钻细研去读书	164

第十一章

高效学习方法：开发大脑的学习潜力

寻找适合自己的学习类型	169
七种智力学习途径	170
螺旋上升学习法	173
丰富学习途径	174
循序渐进学习法	175
联想学习	178
同类比较学习	182
寻找自己的适宜时间学习	185
资料卡片法	187

第十二章

高效管理时间：开发大脑的时间运筹潜力

学习时间的运筹法	191
制订一份学习时间表	192
掌握节约学习时间的秘诀	193
在规定的时间内学习	195
制订学习计划有方法	197

第十三章

注意力训练：开发大脑的思想集中潜力

注意力究竟是什么	199
影响注意力的两大障碍	200
测测你的注意力	201

存在——停留在现在这一刻	202
强度——全神贯注所需要的能量	202
耐力——保持高度的注意力	204
排除内在干扰	206
集中注意力练习	207

第十四章

解决力训练：开发大脑的解决问题潜力

什么是解决力	209
什么是“解决问题”	209
解决力的作用	210
什么是问题	210
怎样有效地解决问题	212
提高解决力练习	218

第十五章

亲和力训练：开发大脑的情感处理潜力

什么是亲和力	223
情商和亲和力	224
如何处理你面对的各种感情	225
亲和力的作用	226
有风度地应付难相处的人	226

第十六章

洞察力训练：开发大脑的形势判断潜力

戴着望远镜看世界——预测能力	231
高瞻远瞩方能抓住市场	232
知己知彼——正确预测的捷径	234
先找软肋再出击——侦查能力	236
没有侦查，就没有发言权	237
培养侦查力，作好储备	238

第十七章

健康用脑，让大脑更有效地工作

保护我们的大脑	241
遗传对大脑的影响	242
饮食影响大脑的工作	244
大脑潜能是如何被浪费的	245

第十八章

发掘潜能宝藏——创新人生，我思故我赢

何谓创新思维	251
威力巨大的创新黄金思维	254
创新思维的应用	262
打破制约创新的条条框框	266

第十九章

七顶思考帽——开辟潜能扩张的康庄大道

白色思维法	275
红色思维法	278
蓝色思维法	280
绿色思维法	282
黑色思维法	283
黄色思维法	284
思维导图法	286

第二十章

越玩越聪明——激活大脑潜能的思维游戏

1. 有趣的苍蝇	287
2. 有没有这样一年	287
3. 他们一共几个人	288
4. 装配机器	288
5. 多少场决定胜负	288

6. 红、黑牌相同的次数	288
7. 点头多少次	288
8. 左脚还是右脚	289
9. 正反面钱的数量	289
10. 玻璃瓶和铅球	289
11. 算年龄	289
12. 聪明的小弟	290
13. 天气预测	290
14. 旧情能忘吗	290
15. 你会联想到什么	290
16. 谁令你一见倾心	291
17. 分苹果	291
18. 渡河	291
19. 狼、羊和白菜	291
20. 晚餐有3片馒头片	292
21. 称米	292
22. 东张西望的人	292
23. 零钱	292
24. 前推后拉的怪事	292
25. 可能吗	293
26. 画平行线	293
27. 从未来世界寄来的信	293
28. 猴兔斗智	293
29. 讲外语的人	293
30. 没用的名犬	294
31. 离婚不可能	294
32. 长短不一的指头	294
33. 一共几只猫	294
34. 到达的时间	295
35. 还剩下几根蜡烛	295
36. 自杀的人	295
37. 鱼的差别	295
38. 这笔钱怎么分	295
39. 硬币知多少	296

第二十一章

思辨的魅力——开发大脑潜能的智慧故事

打牌人的狡辩	297
智者欧底姆斯使用的是什么手法	297
小气鬼做帽子	298
手表准不准	299
一场关于进化论的争论	299
白马非马	300
无功就是有过	300
他是“在火车上画画”吗	301
县官画虎	301
生死阁	302
这个理发师给不给自己刮胡子呢	303
两个猎人的争论	303
发霉的花生与癌症	303
农民和小偷	304

附 录

二十章参考答案	305
二十一章参考答案	308

第一章

认知我们的大脑，打开潜能的宝库

★★令人惊讶的大脑

古今中外，伟人们都洞悉这样一个道理：“人生好与坏，正如该人用脑一样。你怎样用脑，你的人生就会变得怎样。”

凯撒大帝曾讲过：“一个人的一生，会像他所期待的一样。”

美国富豪福勒的事例就充分说明了这一点。福勒是美国的一个黑人佃农7个孩子中的一个。他在5岁时开始劳动。在9岁以前，以赶骡子为生。他的母亲是一位敢于想象的女人，不愿接受这种仅够糊口的生活。她时常同福勒谈论她的梦想：

“我们不应该贫穷。我不愿意听到你说‘我们的贫穷是上帝的意愿’。我们的贫穷不是上帝的意愿，而是因为你的父亲从来就没有产生过致富的愿望。我们家庭中的任何人都没有产生过出人头地的想法。”

“没有产生过出人头地的想法”这句话在福勒的心里留下了深深的烙印，以至于改变了他的一生。他开始想走上致富之路，致富的愿望就像火花一样迸发出来，并且他相信自己能够致富。如今，他不仅拥有一个肥皂公司而且还有其他7个公司，包括4个化妆品公司、1个袜类贸易公司、1个标签公司和1个报馆。

福勒想致富，经过努力最终成了富翁。这说明，你怎样想象，你就会有怎样

2 | 大脑潜能开发全知道

的人生。

中国也有“往好里想，就会有好结果；往坏里想，就会有坏结果”之说。美国的传教士兼作家马菲博士在其著作中强调说：“想象一些好事，好事便发生了；想象某些坏事，坏事便发生了。”

作为一个世界闻名的汽车大王，福特也深有感触地说道：“认为自己能行是正确的，认为自己不行也是正确的。因为，不论是前者还是后者，结果都会按你认为的那样出现。”

怎样用脑就有怎样的人生。但在学习用脑之前，先认识大脑的机能、结构和运行机理对我们很重要。

人的大脑是人类进化的前锋。我们进化的程度取决于我们利用这一自然界最惊人的产物的程度。

从出生到生命终止，人的大脑都在不断地学习。

人的脑量大约有1 400毫升，重量大约有3.5英磅，然而它却是世界上最复杂的系统。

人类对大脑了解得越多，越发现大脑的容量和潜能远远超过早期的预料。人类的大脑每秒记录1 000个新的信息单位。最近的实验提出，事实上我们能记住发生在我们周围的每一件事。

脑的运算速度之快是令人咂舌的，几百分之一秒内接收一个人脸的视觉印象，在1/4秒内分析它的许多详细情况，并将全部信息综合成一个整体，在大脑中产生一个明确的、三维的面容。即使从未在这个地点见过这个面容，人脑仍能从其庞大的记忆库中识别这一面容，同时能想起关于这个人的许多事情，而且大脑还要解读其面部表情，决定行动程序，调动全身肌肉，结果伸出一只手来，微笑，声带复杂地振动（充满难以形容的语调），说：“喂，萨姆。”上述情况发生时，脑分析和整理视觉信息及其他感觉信息，用声音和气味来协助鉴别这个面容。脑能控制和调整身体的位置，保持其平衡或平稳运动，并连续地控制体内数百个参数，校正任何偏离正常的地方，以维持身体的最佳功能状态。在我们一生中，脑每时每刻都以这种方式不断地觉察、记忆、控制和综合无数不同的功能。

人的知觉非常敏锐。例如人的鼻子可以嗅到一个气体分子的存在，眼睛视网膜上的细胞能感受到一个光子的微小刺激。大脑对电场和磁场以及月亮的盈亏都很敏感，越来越多的证据表明，我们对其他人的心理活动同样也是很敏感的。

为了保证日常生活的正常进行，大脑似乎滤掉大部分输入的感觉信息。大脑的极端敏感性有时甚至在病理症状中显示出来。利奥尼德·瓦西利夫医生曾报告

说：“在一则医例中一个人忽然能辨认出离他很远的微小物体，这个人在24小时后就死了，死后在他大脑的右侧视丘发现了血液凝块。阿狄森氏病（缺少肾上腺皮质激素）可使人的味觉提高150倍并增强人的听觉能力。”

人们常说：“我们只用了我们全部智力潜能的10%。”但现在看来，这个估计过高了。我们用的连3%都不到，有可能是0.1%或更少。

就人脑的复杂性和多功能性而论，它远远超过地球上的任何一台复杂的计算机。计算机的数学运算能力和逻辑运算能力是非常强的，然而这些能力仅代表人脑许多能力微小的一部分。

脑和计算机之间的最重要的区别在于脑不只是直线似的按逻辑工作，而且能同时对信息进行加工和综合。人脑在不到1秒钟的时间内就能识别一个面孔，世界上没有一台计算机能做到这一点。计算机发展到今天能做到从10个左右的物体中识别一个像杯子这样的简单物体，然而做到这一点对大脑而言只是“小儿科”的问题计算机也要花费几分钟时间，而且它只能区别物体的大体类别，却不能识别个别物体。

一台能做人脑所能做的工作的计算机就是卡内基音乐厅也放不下。随着电子微型化的进展，一台精致的袖珍计算器的电路可以放在几平方毫米的薄片上。然而即使采用这样精细技术的电路，一台具有和人脑同样潜力的计算机的重量也会超过10吨。

我们现在对人脑的这些了解，是在最近的25年中才认识到的。这些知识虽大多不能在学校学到，但能够改变你的生活方式、学习方法、思维方式、解决问题的方法和创造方式。

英国作家、心理学家、教育家托尼·布赞简明地指出：“你的大脑就像一个沉睡的巨人。它是由千亿个脑细胞构成的，每个脑细胞就其形状而言就像小章鱼。它有中心，有许多分支，每一分支有许多连接点。几十亿脑细胞中的每一个脑细胞，都比今天地球上大多数的电脑强大和复杂许多倍。每一个脑细胞与几万至几十万个脑细胞连接。它们来回不断地传送着信息。这被称为‘迷人的织造术’，其复杂和美丽程度在世间无与伦比。而我们每个人都有。”

如果你只选出10项日常事务——譬如你今天早晨做的头10件事情——将它们按每个可能的顺序进行排列，会出现什么结果呢？学过排列组合的人都可以准确计算出结果，会产生3 628 800个不同的排列。选出11项事情，将其排列，可能的排列数是39 916 800个！那么，现在将1 000亿个细胞按可能的方式进行排列，而每个细胞可以组成2万个不同的连接——你對自己大脑的创造力有了一定了解了吗？

那么，你应当怎样利用自己这台拥有巨大能量的“电脑”呢？布赞指出：

“你首先要了解大脑是什么样的，以便使用你大脑的大部分。你要做的第一件事情就是弄清大脑的构造，然后是它如何工作、如何记忆、如何集中注意力、如何进行创造性思维的。这样，你确实确实开始了对你自身的了解和探索。”

★★从结构上看大脑是三脑合一的

首先，在三个不同的层面，从顶部到脑干，你的大脑包括三个截然不同的部分——大脑、小脑、脑干。

其次，你的大脑有左右两部分。两部分拥有不同的功能并以不同的方式工作。两部分通过一个胼胝体连接，其本身有3亿个活跃的神经细胞。它像一个国际电话自动交换机那样瞬时将信息传递出去。

你的小脑和脑干则控制你的许多本能，诸如呼吸和心跳。

你的大脑的中间区域控制着你的情感。科学家们把它叫做边缘系统[limbic一词从拉丁文limbus（衣领）而来，因为这一部分像衣领似的裹住了脑干]。

你大脑皮层帮助你思考、交谈、推理和创造。科学家们称之为脑皮层（cortex，拉丁文“bark”的意思）。

你把大脑许多不同的部分一起使用，进行存储、记忆和重获信息。

研究表明在5亿年前，生物才开始发育大脑、脊椎和连接两者的神经系统。像牡蛎和龙虾这样的半原始动物只有简单的神经系统，只有几千个神经细胞，而且没有脊椎。但在脊椎动物身上，它们的神经——脑系统更为复杂。即使老鼠的大脑也有数百万个高度发育的细胞，可以轻易地与老鼠的胡须相连。

如果解剖人脑，在脑壳的底部你会发现一个与在蜥蜴、鳄鱼和鸟类脑中发现的几乎一样的东西。因此，一些科学家将它叫做“爬行动物脑”。这一部分控制着人体非常简单但十分必要的功能，比如我们的呼吸、心率和许多基本本能。一开灯，附近的昆虫会立即静止不动，明亮的灯光将信号在刹那间传递给了昆虫微小的“爬行动物脑”。开车冲向停在路上的鸟，它会在你撞到它之前的一刹那飞走。它的“爬行动物脑”中有一种内在的飞离程序。

脑干上面是第二层——小脑。这一边缘系统通常也叫做“古哺乳动物脑”，因为它与其他哺乳动物大脑的主要部分相似。

大脑的这一部分在2亿~3亿年前由最早的恒温哺乳动物开始发育而来。当时哺乳动物仍然保留着“爬行动物脑”，但在此之上又发展了新的东西。

就是大脑的这一部分，引导羊羔或小狗甚至人在出生后本能地去吮吸母亲的奶水。尤为重要的是，大脑的情感中心与大脑中负责记忆存储的部分连接得很紧