



**既不麻烦又不烧钱的健脑方法！
46个最易操作的日常生活法则，
脑力开发随时随地都能进行！
让健脑工作变得像吃饭、喝水一样简单可行！**

清脑风暴

张楚宇 著



图书在版编目(CIP)数据

清脑风暴/张楚宇著. —北京:新世界出版社,

2010. 12

ISBN 978-7-5104-1438-1

I. ①清… II. ①张… III. ①脑科学-普及读物 IV. ①R338.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225676 号

清脑风暴

作 者: 张楚宇

责任编辑: 余守斌 刘丽刚

责任印制: 李一鸣 黄厚清

特约编辑: 李佳婕

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

经 销: 新华书店

开 本: 890×1240 毫米 1/32

印 张: 5.75

字 数: 120 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1438-1

定 价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

前言

清 脑 风 暴

——激发头脑潜力的46个生活法则

没人愿意被称为傻瓜，但从某种意义上来说，我们绝大多数人都是傻瓜。

拿着电脑就只会玩纸牌和看网页聊天的人，其实只用了电脑百分之一不到的功能，到头来却说电脑没什么用。这种人不是傻瓜是什么？而我们在用自己脑子的时候，竟然也有着惊人类似的一幕：上学的时候记不住单词、上班的时候注意力不集中、生活中丢三落四、该聪明的时候犯糊涂……总是埋怨脑子不好使。

其实，不是电脑没什么用，不是脑子不好使，而是使用者不会用。

智力开发大行其道的今天，很多人不想让孩子输在人生的起跑线上，但却往往忽略了成年人大脑的潜力开发。随着年龄的递增、衰老的加剧，我们的注意力、记忆力似乎也一年比一年糟糕了，事情一多，真恨不能多长几个脑袋来想来记。

科学研究表明，人的大脑并不会因为身体的衰老而产生必然的老化。相反，正确使用大脑，给予大脑适当的刺激，脑细胞内数以亿计的神经元反而会随着年龄的增长而增长。

如果说电脑的容量由硬盘大小决定，那么人脑的容量则是由脑细胞神经元之间的突触决定的。硬盘的大小可以更新换代，而突触则是因为脑子使用得多，才会不断生成。一般人大脑的记忆容量大约有6亿本书，相当于大型电脑存储量的120万倍，从这个意义上说，人脑的潜力是无限的。

除了从事脑力劳动和益智游戏可开发大脑潜力外，出色的心理调节能力、有效的情绪管理、良好的人际关系、健康的生活习惯等等，都会对大脑的潜力开发起到不可限量的作用。

从今天起，从现在起，不要再给自己不够聪明找借口了，你的脑子已经“偷懒”得够久了，是时候让“它”良好运转起来，为你的工作和生活好好服务了。



目录

1 Chapter1: 自我催眠——心理战术

第一章 自我调节的方法

- 3 1. 好脑子是夸出来的
- 7 2. 白日梦可补脑
- 11 3. 不会转弯的脑子不是好脑子
- 14 4. 视野决定脑容量
- 18 5. 难题面前，让大脑喘口气
- 20 6. 尊重你大脑的个性

第二章 亦正亦邪的情绪

- 24 7. 你了解大脑的脾气吗？
- 27 8. 坏情绪并非一无是处
- 31 9. 抑郁囚禁了脑细胞
- 35 10. 相信大脑，它就不会让你失望
- 39 11. 兴奋之余谨防大脑失控

第三章 人际关系拓展活力

- 43 12. 大脑也需要联机
- 48 13. 没话找话是个好习惯
- 51 14. 敌对情绪对大脑无益
- 54 15. 最无趣的人也能帮你锻炼大脑
- 57 16. 你剥夺了大脑倾听的权利吗？

63 Chapter2: 清脑拓展特训——绝不空转

第四章 给你的大脑来个特训

65 17. 给大脑一个劳逸结合的习惯

68 18. 双脑双赢

73 19. 刺激感官，训练大脑

77 20. 给脑子一双隐形的翅膀——想象力锻炼

81 21. 怕麻烦的大脑没有机会进步

第五章 删掉那些可恶的干扰

84 22. 想当然就错了

87 23. 避开思维惯性的黑洞

90 24. 好奇让头脑永葆青春

93 25. 你的大脑在偷懒吗？

97 26. 定期清理思维垃圾

第六章 收获一个清醒的大脑

101 27. 用一分钟做十分钟的事情（剩下的九分钟用
 来休息）

104 28. 永远不会头昏脑胀

108 29. 准时定量“喂饱”你的大脑

110 30. 死记硬背费脑不健脑

114 31. 锻炼大脑的小游戏

118 32. 会健脑的人都是不用花钱的

123 Chapter3: 大脑的一天——调理之道

第七章 饮食之道——吃出清醒

125 33. 大脑早上最饥饿

129 34. 想变傻你就每顿吃到撑

131 35. 均衡营养最健脑

135 36. 你在“毒害”大脑吗？

138 37. 提神醒脑的东西不可滥

141 38. 细嚼慢咽也能健脑？

第八章 节奏之道——动掉迟钝

144 39. 掌握大脑的生物钟

147 40. 动手动脚也健脑

150 41. 小憩、午休都是养脑好习惯

154 42. 失眠加速脑细胞老化

157 43. 思想者，请你站起来

第九章 保养之道——养出健康

160 44. 最潮的休闲——脑部按摩

163 45. 反其道而行之的益智运动

165 46. 远离“污染”，给大脑一个清净的环境

169 后记

自我催眠

——心理战术

第一章 自我调节的方法

几乎所有的人都有过这样的困惑——有时候专门用心记忆了的事情很容易忘记了，但不经意间看到的東西却会过目不忘；小时候听过的乐曲到老都还能哼出来，但最近听过的某个曲子却无论如何都想不起调子；冥思苦想很久也想不出的好点子，一瞬间却灵光乍现——脑子总是在跟我们玩捉迷藏，想记的记不住，不想记的倒是忘不了，近的常常忘了，远的反而牢固，该想的不想，不该想的倒是想了不少……

但是，大脑真的是这么不可捉摸吗？

1. 好脑子是夸出来的

【案例】

每个月的月末，财务科都是公司上下最忙的部门。而月末的忙碌也让工作了两年的小杨觉得自己得了“月末综合征”——只要过了20号，脑子里就开始呈现糨糊状，一大堆的报表数字搞得自己在工作时一直头晕眼花不说，连日常生活也完全乱了套。

比如同时提着便当和垃圾袋出门，结果却扔了便当，把垃圾袋塞在皮包里带到了公司，直到午餐时间才发现；下班到了家门口，下意识地往包里一摸，手机不见了，顿时心里一惊，以为在公交车上被小偷偷去了，然后赶紧气急败坏地拿起一路都握在手上的手机给所有的朋友群发消息：“我的手机丢了！”

……

这样的乌龙事件层出不穷，小杨不由感慨，自己的工作太忙了，压力太大了，年纪也不饶人了。于是，逢人总自嘲道：“脑子不好使了。”

生活上糊涂一点倒还好说，关键就怕工作上出什么纰漏。但世

事就是这样，你越怕什么就来什么：

财务总监是个严谨的大姐，平时看小杨在生活上丢三落四，就一直颇有微词，时不时地会给小杨敲个警钟：“丢了小数点，丢了保险柜的钥匙，都是要命的事，年轻人仔细点！”

没想到临到月末发工资的时候，小杨还真把保险柜的钥匙给弄丢了！

虽然财务科保险柜的密码和钥匙是由两个人分管的，而且备用的钥匙也还在，但小杨还是因此被炒了鱿鱼。

福无双至，祸不单行。丢了工作的小杨终日失魂落魄，参加招聘会的路上，没看红绿灯，被飞驰而来的汽车擦了一下，幸亏车开得不快，没出大事，但小杨的左脚还是被打上了石膏在家休息。

脑子不好使丢了工作，昏头昏脑又出了车祸，小杨这下彻底傻眼了。

恰巧这时，小杨的大学同学打来了电话，问小杨是否愿意跟自己一起报名参加注册会计师的考试。这位同学以前也来找过几次小杨，但那时候的小杨因为工作太忙，所以压根无暇背书应考。然而现在，时间虽然是充裕了，可小杨对自己大脑记忆力的信心却没了。

“还是算了吧，现在年纪大了，怕是记不住了。”小杨心生胆怯地推辞道。

“你也太谦虚了吧！你上大学的时候明明那么厉害！我们背两个月的书，还不如你一周的效率呢……”电话那边的同学压根就不相信小杨的说法，依然认为小杨还是像学生时代那样有着超强的记忆力。

同学的肯定让小杨不由得回想起了当年自己那些过目不忘的本事。而恰巧在此之前，小杨还在一本杂志上看到一篇关于“自我暗示”的文章。当初在看的时候，他还不是太相信，然而现在听到老同学给自己的肯定，却真的让小杨平添了一股信心，产生了想试一试的念头。

莫非这就是积极自我暗示的作用？

小杨决定尝试着用文章中提到的那些暗示方法给自己打气。他开始一边学习，一边不断地肯定着自己的“聪明才智”：“就这几行公式，还没有以前大学里学的线性代数难呢！我曾经连那么困难的科目都只突击了一个星期，就考出了好成绩，更何况是现在用这么充裕的复习时间去准备那么容易的考试呢？”

.....

奋战数月，小杨果然一次性通过了考试，脚伤也早已痊愈。有证在手的小杨，一扫心中往日的阴霾，信心大增：“谁说我脑子不好使，我的记忆力还是不错的嘛！”

再次步入职场的小杨，有了证书，有了经验，不但工作上顺风顺水，生活上也再没出现过丢三落四的事件了。

【潜力分析】

科学家曾经做过一组对比实验，他们对一所学校里同年级的两个班进行调研，平时这两个班学生的成绩不相上下。但科学家对其中一个班的同学和老师说：“你们班的学生的智商水平较高。”

结果几年过去后，科学家发现：“经调研结果显示智商水平较高”的那个班的同学的成绩竟然真的远远好于另外一个班。

类似的实验还有一个：心理学家给两批老年人分别看同一首诗歌，并告诉其中一批老人，他们所看的诗歌出自著名诗人之手，而对另外一批老人不做任何提示。等老人看完后，心理学家要求他们复述默写诗歌的内容，结果发现经过“权威提示”的那批老人记下的内容平均要比没做提示的老人多了56%。

两个例子都说明了一个问题——大脑是可以被暗示的。

从现代心理学的角度来说，人的大脑记忆分有意识记忆和无意识记忆。无意识记忆往往深刻于有意识记忆，这就很好地解释了为什么

很多人专门费时间去记忆的内容，还不如无意间看到的来得牢靠。

而人脑的潜意识也是最单纯的：不识真假，直来直去。

所以如果一个人经常无意识地暗示自己的大脑：我的脑子不好使，我的记忆力越来越差。那么，他的大脑潜意识就会毫不怀疑地接受这个信号，并付诸实践。

当小杨生活中偶尔出现乌龙事件的时候，他对自己的暗示就是：工作压力大、脑子不好使、记忆力退化等等。久而久之，这一暗示就让他出现了丢三落四的事情，甚至渐渐蔓延到了工作中，造成更大的问题。

相反，小杨在家休息的时候，通过来自同学的积极暗示——记忆力超好。再加上他的自我鼓励，大脑潜意识接收到了新的指令，就会逐渐运转良好。

生活中谁都会偶尔马虎或者犯点错误，当事人如果以此来暗示自己“记忆力下降、脑子不好使”，长此以往，脑子就会让你“梦想成真”！

【生活法则】

每天至少真诚地对大脑说一句：

① 我有一个聪明的大脑！（肯定不止一个人称赞过你在某一方面很出色。比如成绩优秀、善于画画、在运动方面有特殊才能……这些都是大脑出色的证明，多想想别人的赞美，同时嫁接这种“我的大脑很棒”的情绪）

② 我是过目不忘的！（记单词、记歌词、记人名、记感兴趣的事物）

③ 我的记忆力很好！（对数字敏感的人记电话号码的能力很强；对颜色、形状敏感的人记图片的能力很好……想想自己最擅长记忆什么）

④ 我的脑子里有很多好点子！（遇到解决不了的问题的时候，

不要先感到害怕，而是正面积极地暗示自己：“会解决的！”“我有办法！”“我能……”）

2. 白日梦可补脑

【案例】

夜深了，书房的灯还亮着。

启智的妈妈为孩子的刻苦精神所感动，热了一杯牛奶，悄无声息地步入书房。可让她没想到的是，启智并没有在埋头苦读，而是耍杂技般地来回转动着手中的圆珠笔，两眼望着窗外发呆，并时不时地露出微笑……

“智智！”妈妈的语气充满了恨铁不成钢的情绪，“抓紧时间看书，要不就早点休息，发呆能发出好成绩吗？”

启智被妈妈突如其来的怒吼吓得掉落了手中的笔，于是转身埋怨道：“妈！以后别鬼鬼祟祟地来监视我，我又不是在发呆，我是在憧憬未来大学的生活……每次我复习得累了，想想大学生活就特解乏，再做题目时就有思路多了！”

“别给自己偷懒找借口！你不想复习了就早点睡觉，梦里去你的大学吧。”妈妈讽刺道。

事后，妈妈还是觉得不放心，悄悄找到了启智的班主任，询问他的学习情况，就怕他平时上课也发呆，影响成绩。想不到，班主任的话反倒是让她吃了颗“定心丸”：“启智是个聪明的孩子，学习很主动，解题思路也很多，而且不拘泥于课本，以他的成绩，只要发挥正常，考上重点大学不成问题，您就放心吧。”

高考结束，启智果然以优异的成绩考入了大学，印证了班主任的话。

一次又一次的企划方案被否定，一次又一次的修改让全部门的

人都煞费脑筋。能想的都想到了，该做的也做了，但是不够新颖的提法总是过不了经理的关。

“创新！创新！广告公司的灵魂就是创新！”经理在会议上发飙。

在座的员工们，一个个都大气不敢出，但他们因熬夜而布满血丝的双眼里也写着无辜：不是我们不努力，不是我们没有冥思苦想，而是客户太难对付。

属下们的郁闷是有原因的。这家客户在提出设计要求的时候，只说了七个字——简洁、大气、有特色。可越是这样简单的要求，对设计人员来说就越难办。部门企划们把以前所有策划中最有亮点的地方几乎都翻了出来，却依旧达不到客户的要求。

“我经常说，你们要拓展思路，多借鉴、多学习，不要故步自封。做多了方案，最容易犯的错误就是因循守旧……钱小亮！你睡着了吗？”忽然，经理的声调急速地上扬了一下。

昏昏欲睡的会议气氛，顿时变得热烈起来，大家等这一刻等得太久了——钱小亮上次的方案提议得到了客户的大力赞扬，经理给他的首肯和奖励让所有的人都眼红不已。大家都等着看这一次打瞌睡的他，还能不能像上次那样风光。

“我没睡着，只不过做了个白日梦。”钱小亮语出惊人，吓得经理无言以对，只见钱小亮顿了一顿，继续说道，“但是我在梦里想到了一个好方案……”

经理纵横的面部肌肉在钱小亮的陈述中，逐渐恢复了常态，露出了一丝甚至可以称之为和蔼的微笑。等着看好戏的人没能如愿以偿，但是他们却对钱小亮的“白日梦能引发联想”的理论感到很新奇。开始大家都半信半疑，可钱小亮的方案切入点却让他们不得不信服——做梦都能梦到好点子，看来回头应该多学习下钱小亮忙里偷闲打瞌睡的“神功”了。