

会议资料
不准翻印

天下每一个做父母的家长，如果你真的爱你的孩子，那么，就应当开发孩子的大脑右半球，使其成为超智儿童。

开发大脑右半球

杜宣新著

新加坡
船聲

PDG



智能资源，开发应用这种

资源，已经成为当代科学领域重要课题之一。原中国人体科学学会理事长张震寰生前在一次讲话中指出：“我认为人体科学研究中很重要的一个内容就是如何开发人的智慧、调动人体潜能、改善人体本身的功能状态和提高改造周围客观世界的能力”。

“不能想象人类只要享受现代物质文明，而任凭自己大脑的十分之九终生沉睡；更不能想象手中从事着现代化生产，脑中却是一片古老荒蛮和混沌；如果再把无法展现自己拥有一切美质和能力看成进步，那么人类就只剩下悲剧了”。

世界已由较力走向较智的年代，拥有一个智力超群的大脑也许就有了一切。国外一位医学博士指出：“您在日常学习和工作中，只用了大脑的一半”。传统的学习方法，以及因循守旧的工作模式和长期养成的生活习惯，使人们不由自主地变成了“左脑型”人，使左脑总处于超负荷运载状态，而右脑却被闲置着。而偏偏右脑是发明创造和智慧的源泉，开

发活化右脑已经成为世界各国科学家关注的共同目标。

人体智能，是永远开采不完的富矿。出于开发人类智能的战略考虑，笔者推出这本小册子，为的是使原来的弱智儿童成为聪明儿，使聪明儿童成为天才儿；使天才儿童成为超级智商儿童。那么最可行的办法，莫过于活化大脑细胞，优化大脑功能，强化大脑能级，开发大脑资源，为未来世纪培训新型人才。

但愿这本小册子起到加速器的作用。

作者

1994 年秋日

第1章 左右脑的智商不同

人的大脑分成左、右两个半球。

左脑的最大特征是管理“语言中枢”，负责理解文字、语言，以及进行数字计算。它可将复杂的事物细分为单纯要素，有条不紊地进行条理化思维，也就是通常所说的逻辑思维。

右脑则负责鉴赏绘画，观赏自然风光，欣赏音乐，凭直觉观察事务，纵观全局，把握整体。这些功能，用大脑生理学理论来解释，可分为五个方面：类别认识能力；图形认识能力；空间认识能力；绘画认识能力；形象认识能力；简言之，右脑是管形象思维的。

除此之外，人的大脑左右半球的智商也有所不同。在美国底特律有一个名叫泰摩菲·佛达曼的大头小男孩，他的头颅中长着两个脑。头颅特别大，左右两边突起，中间凹陷。经过电子扫描检查，证实他的头颅中藏有两副均具功能的脑子。

经过检验证明：右脑智商高达156分，而左脑智商只有87分。因此，当他用右脑思考问题时，表现出是一个天才儿童，可是，当他用左脑思考时，却很迟钝，如同一个低能儿。由此可知，人类的左右脑的智商度数高低不同。

那么，在日常生活中，如何测定自己或他人是属于那个脑半球的呢？不妨做如下试验，当你在前方站定，身后有人向你提出问题，观察你怎样转动头和眼睛。如果你一般都是转向左边，那就意味着你趋向于使用右脑。如果你的头转向右边，说明你喜欢用左脑。

另一项试验为，装配一件产品，使用左脑的人通常按说明书一步一步去装配，从字句到字句；而右半脑起作用的人多半会不注意文字的说明而根据对原理或图片的理解装配零件。

当然，还可以做第三个试验，即把双手交叉握拳，如左手拇指在上者为右半脑型，当右手拇指在上时，则情况完全相反。

当我们知道自己是属于那种脑型时，就可以有选择地运用自己的大脑。

研究表明，左脑型人是鸵鸟型的人，右脑型人是大鹏型人。日本上智大学的渡边升一博士的观点认为：“知”有两种，一种是信息型的，一种是智力型的。学校里的优等生和务实性的人物属于信息型的，他们就象“鸵鸟的脚”长而敏捷。而那种有独创性可能的智力型人物，就象悠然翱翔于高空的“大鹏的翅膀”，高而远大。

鸵鸟型人虽然在务实方面很有才能，有在大地上奔驰的突出能力，然而只能在地面上跑；而大鹏型的人，不受地面的限制，即具有灵活的头脑，不受固定观念的束缚，他们可以在宇宙间自由自在地飞翔。这意味着，与其成为信息型的人，不如学习掌握智力性的能力，由鸵鸟型人转向大鹏型人。

至于全脑型人，他们在地面上是鸵鸟，在天上则是大鹏，他们会自由自在地生活在天地宇宙之间。由此可知，把全脑功能利用起来的人有惊人的能力。

第2章 智商高低的测定法

智力测验（简称智测）就是指用以测量人的智能的一类心理测验，它包括很多种类，“韦克斯勒量表”便是其中较常用的一种。有关的量表一般都包括感知、记忆、词汇、思维、计算、理解和判断等方面问题的回答和具体操作。

我国有些城市的妇幼保健机构，能进行智商的检测。主要是通过对儿童进行心理咨询、智力测试，求出智力年龄，然后进行计算而得出。计算公式如下：

$$\text{智商} = \frac{\text{智力年龄}}{\text{实际年龄}} \times 100\%$$

智力年龄是医生对被测者进行常识、填图和操作测验等10项智商检测得出的。

$$\text{智力年龄} = \text{每项所得分数之和} \times 10$$

智商愈大，智力愈高。

美国斯坦福大学的著名心理学家特曼教授，根据2900个人的智商测定得出结论：大多数人的智商在90—110间（占46%），这类人的智力是中等；介于110~120者（占16%）为聪明；120—130之间者（占10%）为优秀；140以上的就是天才；低于80—90（占16%）为智力落后，70—80是临界状态（占8%）；在70以下是智力低下，20以下属白痴。

文献表明，沈阳市妇幼保健所从1991年初到11月底，共

接纳检测智商者 670 余人次，智商数低于 70% 的占 20% 左右。

通常把智商 140 以上者视为智力超常，智商在 70 以下者定为智力落后。如果一个孩子的智能达到他同龄孩子的平均水平，那么他的智商 (IQ) 便是 100，如果一个 10 岁孩子的智能只达到 7 岁孩子的水平，那么他的智商便是 70，智商是可以通过心理测验来确定的。

现在通用的智力测验和智商并不是评价智能状态的唯一标准，而只能作为全面评价智能的一个参考数值。不仅如此，还必须看到，现行的智力测验并没有包括“创造性”的内容，所以智力测验“成绩”高者，也可能只是“纸上谈兵”的天才。

现代心理学告诉我们，超常智力至少应该包括这么几个条件：①中上水平的智力；②高水平的创造力；③旺盛的求知欲、好胜心、强烈的学习动机和坚强的意志、坚持性。只有当这些要素有机地结合起来，才能成为事业上真正的佼佼者。

根据许多教育和心理学工作者的研究，智商高的人，往往有以下一些心理素质：1. 有敏锐的观察力，能持久而深入细微地观察事物，发现一般人往往忽略或不能发现的东西或规律。2. 心理过程和行为表现出主动性强，不把精力分散在盲目的无意义的活动上。3. 思路广，善于联想，能举一反三，触类旁通，思考问题全面而深入，善于推理和预见，思想灵活而有逻辑性。4. 想象力和创造力丰富，爱创新和改革，不安于旧框框的约束。5. 爱好广泛，能力全面。6. 幽默能力强，具有幽默能力的

人，往往智力测验的成绩也较高。

第3章 开发大脑右半球

右脑是人类智慧和创造力的重要源泉。人类的智力潜能主要蕴藏在潜意识之中，潜意识主要存在于右脑。因此，活化右脑，优化右脑，是开发人类智能的有效方法。

一个人是否聪明、才思是否敏捷，关键在于右脑的开发。脑组织发育最为迅速的时期是6岁以前，如果能在这段时间用科学的方法训练，开发孩子的右脑，就会为其今后成长为一个聪明、有创造性的人才打下了坚实的基础。那么应该如何开发右脑呢？现介绍如下一些方法：

1 精神图像法

我们知道想象的神经中枢是在大脑的右半球，浮现美好形象，能激发兴奋原点。一般说，美好形象可以有以下几点：

- (1) 成功的经验感受；
- (2) 美丽的令人心旷神怡的景色；
- (3) 与自己兴趣合拍的意愿；
- (4) 与自己追求目标想象的人物；
- (5) 对自己进步力量的警句名言，肯定性的心理暗示等。

想象是人类最高的秉赋之一。人类因此得以把积累下来的形象和思想综合起来，并在不知不觉中产生出奇妙的成果。

美国作家希尔曾做过十分有趣的想象试验，他选择了9位伟人作为他想象中的崇拜者，并对这9位伟人的生平事迹逐一作了详细了解，然后进行自我想象试验。他写道：“在很长一段岁月里，我每晚和这一群人举行想象式的会议，并称他们做看不见的顾问……每天晚上在睡觉之前，我会闭上眼睛，在想象

中看见一群人在会议桌旁和我坐在一起。我的目的在于再造我自己的品格，使这些品格成为我想象中实行的顾问们的性格合成物……，想象会议实行了几个月之后，我惊讶地发现，这些想象中的人物几乎都变成了真实的人。这9个中每个人的均养成了个人的特性，使我惊讶不已”。最后奇迹出现了，这些看不见的顾问以各人的伟大品性和知识感化了希尔，希尔在生活和工作中碰到的任何难题只要希尔到“晚会”上请教有关“顾问”，他们都能准确有效的给予解答。这时希尔发现自己有了超常的能力和灵感，他说：“在我与看不见的顾问会议期间，我发现我的心灵最易接受通过第六感（直觉）来到的意念、思想和知识。以上说明精神显像法能开发人的智能。

希尔的精神显像与佛教的观想法门十分相似，与气功的意念活动不谋而合。广大读者如感兴趣，不妨用此法开发本人或子女的智能。

2 体育锻炼法

人们常常使用左脑，并使其超负荷运载，而右脑却被冷落，致使人的右脑一般不与外界发生联系，因此，它是一位“消极沉默的乘客”。而偏偏右脑又是发明、创造、智慧的源泉。1981年世界诺贝尔生理奖金获得者斯佩里教授的研究成果指出：大脑的两半球在职能上是高度专业化的。他主张，要增强左侧肢体的劳动，多使用左手左臂、左脚左腿，将有利于挖掘右半球潜在的智能资源，以调动这位“沉默者”的积极性。

专家们指出，从童年起，学校教育方式只是读、写、算，

这仅仅在训练左脑，而对于艺术、音乐、文学仅作为点缀，右脑没有被开发，因此这种教育方式是不科学的。

有专家预言：不会使用右脑的人，终将被时代所淘汰。那么，怎样开发孩子的右脑呢？方法当然很多，除了本书中介绍的几种方法外，在体育锻炼法中，例如做活动左侧肢体的游戏，具体做法是：用绳子把彩色塑料玩具吊起来，让孩子站在下方，用左腿踢，用左手去拍打玩具。还可以让孩子用左手剪纸片，左脚“跳房子”等。

进行左视眼训练。例如，家长先手拿动物玩具藏在背后，等走到孩子面前时，拿出玩具由孩子的左耳边慢慢向前移动，并让孩子说出动物的名字。

训练左耳听力。例如，可以在孩子的左耳边悄悄地讲谜语。猜谜语时，往往需要扩展形象才能得到答案。每个孩子都会对谜语作出自己的反映，他们的大脑因此产生各种形象，这一过程会对右脑产生有益的刺激。

日本心理专家村田晴彦也主张“通过使用左手来训练右脑”，其具体方法是用左手写字，用左手拿筷，还可以用右手抓住左手腕，然后不停地以手腕为轴旋转左手。

总之，适度的体育锻炼能促进大脑的血液循环和脑组织的新陈代谢，开发右脑的潜在功能，活跃形象思维。如果能让小孩在做体操时，有意识的多重复几次左手、左腿的动作，那么就可以取得开发右脑的功能的效果。因此，每个当家长的应当懂得此理，以便对自己的子女进行右脑开发训练。

3 欣赏音乐法

以往的研究表明，右脑负责鉴赏绘画，观赏自然风光，欣赏音乐，凭直觉观察事物，纵观全局，把握整体。

许多人能用听音乐方式转换左右脑的使用。所有这些人的感受都是一样的，他们处在梦幻般的状态之中，脑中出现的是整个情景而不是某些细节、数字或词句。

早在六十年代，保加利亚从事的气功教学法试验，也是配合欣赏音乐进行的。此教学法不同于枯燥无味、疲劳战术式的传统教学法，而是尽量摆脱拘紧的紧张状态，让学生们在精神上和肌体上充分地放松，使之在气功态下进行学习，洛萨诺夫博士在进行试验中，还给学生播放着轻声悦耳、令人陶醉的音乐，教师按着一定的旋律和抑扬顿挫的音调不断地重复着所讲的知识，学生则似听非听、似睡非睡，漫不经心、满不在乎地听着老师讲课。学生们虽说是在气功态下听课，但神志还是十分清醒的，并且完全能控制着自己；学生们在精神上有意识的那部分虽然会受到音乐的影响，但却在无意识的听课中把教师所传授的知识象海绵吸水那样自动地流进大脑中。实际上，这是学生们用潜意识来完成的听课任务，据资料讲，运用气功教学法，在1分钟内可以学到用传统教学法需要几个星期才能学到的东西，使掌握知识的速度成倍成十倍地提高。

事实上，音乐还是一种有规律的声波振动，是一种做功的物理能量，在传播过程中会产生化学效应和热效应。这种适度的物理能量，传入人体后会起人体组织细胞发生和谐和同步

共振，起到一种微妙的细胞按摩作用。因此，听一支旋律优美动听的曲子，将对人体产生良好的影响。从这个意义上说，音乐不仅能开发人体智能，同时音乐还有对疾病的治疗功能。音乐疗法也倍受人们的喜爱。

4 充足睡眠法

睡眠是生命重新获得新生的时刻，初入睡的 90 分钟是体内产生激素最高峰，它有助于人体各种机能更新。无论男女或年龄大小都需要充足而适当的睡眠，只有这样才能尽快地消除疲劳，保证充沛的精力。

资料表明，智力超常儿童爱睡觉。据《郑州晚报》1993 年的一篇报道：“今年 9 岁多的王双宝是河南省淅川县厚坡乡王河村人。小双宝在小学一二年级学习成绩一直名列前茅，只是爱睡觉。”后经专家测试，王双宝神奇的智力表现在三个方面：一是能在几秒内准确无误地答出数十个汉字的总笔画数。一校长指着某报一篇文章的标题《走自己的路建设有中国特色的社会主义》询问，不到 10 秒，他准确地报出 113 划。二是计算能力强。只要有规律递增的数字相加，他都能在几秒内得出正确的结果。有人曾把数学王子高斯小时做过的一道题 $1+2+3+\dots+100=?$ 递给双宝，不到 3 秒钟，他准确回答出 5050 的答案。三是记忆力好，一般 600 字长短的文章，10 分钟左右便能熟背下来。”

睡眠在记忆机转中占举足轻重的地位。科学家以老鼠做实验时发现，如果老鼠睡眠受干扰，其学习能力会减弱，人体也

一样。据法国一项问卷调查发现，60%睡眠不足的孩童，学习表现有些落后。只有13%睡太多的孩童，学太多的孩童，学习方面有跟不上的困扰。因此，充足的睡眠有助于记忆与学习。

德国专家观察到，每晚睡眠10个小时的孩子大多数学习成绩优良，而少于8小时者60%学习成绩差。

日本东邦大学教授鸟居镇夫在实验中发现，一些神童（智商在140以上）的快波睡眠时间却大大超过正常儿童。因此鸟居教授以为，快波睡眠对提高大脑的学习能力有着不可忽视的作用。

综上所述，我们有理由相信，睡眠是增强记忆力、开发智能的妙方。人类也可以利用睡眠来孕育自己的天才。

5 饮食健脑法

从克罗夫特的发言语惊四座说起，1990年的金秋10月，在日本东京举行的一次关于脑营养方面的国际性研讨会上，有一位名叫麦克·克罗夫特的英国营养学家，在会上作了一次精彩的发言。根据克罗夫特的研究报告：日本科技发达，已进入文明先进国家的行列，是与日本人大脑发达，智商高有密切关系的。克氏认为日本由于其地理环境位置的原因，人民饮食习惯鱼比较多，而且主要是海鱼。在海鱼的肝油和体油中含有非常宝贵的高度不饱和脂肪酸，是陆地上的动植物所不具有的。这种名叫DHA的成分，是大脑所需要的营养的物质，可以说从胎儿起，经过婴幼儿以至青少年时期，在整个人的生命活动过程，DHA对人的聪明智慧和记忆力思考力都是十分重要的

推动力。

克氏还列举了他将美国、澳大利亚和日本 3 个国家人群中，对哺乳母亲的乳汁作的抽样检测，他发现每 100 毫升母乳中含 DHA 的量，美国为 7 毫克，澳大利亚为 10 毫克，而日本竟位列榜首为 122 毫克，相当于美国的 3 倍。

另据报道，日本有一位营养专家通过试验，结果发现学生缺少 DHA 时，学习成绩下降。所以对于正在学习的学生，DHA 是更具有重要意义。

人们也许不知道，人的智力是吃出来的。如果是聪明的家长，那么就应该首先懂得吃的学问。把对子女的爱心，付诸在食物的选择上。

近年来有关大脑生理学的研究，发现食物营养确实对提高大脑机能有显著的效果。

人的脑细胞约有 140 亿个之多。通常一个成年人的大脑重量仅为其体重的 2%，但全身的血液却有近 20% 输送到大脑；而大脑所消耗的氧气，同样占全身所需氧气量的 20%，可见大脑是一个非常“耗能”的器官。

如要补充大脑消耗的能量，唯一的办法是通过食物营养来补充。已知提高大脑功能的营养有八大要素，这就是：卵磷脂、糖份、蛋白质、维生素 B₁、C、E，以及钙质和人体内无法合成的脂肪酸。

大脑所需要的这八大营养素基本上可以从一般食物中摄取。

●卵磷脂：有助于提高记忆力，可从大豆、芝麻等豆类食品中摄取。美国临床实验发现，老年痴呆症患者连续食用豆类食品能恢复记忆力。

●脂肪酸：只能从食物中吸收，可提高记忆力和学习能力，宜多吃秋刀鱼、金枪鱼等鱼类。

●糖份（葡萄糖）如果不能适当补充葡萄糖，会导致大脑迟钝并经常感到睡眠不足。成年人的大脑每天需消耗120克葡萄糖，可从米、面包中吸取。

●蛋白质：能使人的判断力和感受力更尖锐。在脑细胞的构成物质中，除脂肪（约占50%）外，蛋白质就是占最大比重的物质，约有40%。多饮牛奶和吃乳酪食品，可以增加蛋白质的吸收。

●维生素B₁、C、E：能提高智商水平，加强记忆力和集中力。可使用下颚的咬肌，下颚肌肉退化，不仅会使人的面部表情呆板，而且影响大脑发育，甚至降低视力。

船越教授指出，咀嚼能使下颚的肌肉发达，同时使大脑活化，并且对与大脑功能有密切关系的视力也有极大的影响。他说：“咀嚼运动不仅使用下颚的肌肉，而且刺激舌头的味觉神经和嗅觉。由于大脑受到大范围的刺激，促进脑激素分泌，增强大脑的活动能力。同时，它还能使大脑的温度上升。这也是由于大脑代谢活跃的母缘故。”

综上所述，我们有理由认为，多数维生素可从新鲜的蔬菜和水果中获得。有时蔬菜应该生吃。如作为沙拉的一部分或拌

凉菜，因为通过烹烧，特别是炖，可使某些维生素分解。

人的大脑不能离开合理的营养。那么，又怎样保证大脑的合理营养呢？若能在家里常做一些能够增强智力的药膳，这是最好的办法之一。现介绍几法如下：

一、增智速泡粥

原料：金针菇、糯米、食盐适量。

制作：将金针菇、糯米，分别予先熟化，再以每袋糯米 50 克，金针菇 5 克，调味品适量，分袋装入塑料袋中备用。食用时用开水冲泡，焖 5 分钟即可。

本药膳功能提高儿童智力，促进儿童生长发育，尤适用于儿童发育迟缓，智力低下者。

二、杞子炖羊脑

原料：枸杞子 50 克，羊脑一具，调料适量。

制作：羊脑洗净（不要碰破），放入容器内，加盐、葱、姜、实酒、水适量，隔水炖熟，再加味精。

功能补肝肾、益脑，常食可增加智慧，增强记忆力。

三、开心肥健方

原料：人参 150 克，大猪脂 8 枚。

制作：将人参捣研为末，猪脂煎取冷凝，每次以 1:10 的比例和人参粉和猪脂，用半升酒送服。

功能：开心益智，轻身延年，适用于记忆力不佳、失眠、反应迟钝者。

以上所述是食物营养对大脑功能的影响。食物的摄取，离

不开咀嚼。实际上，人的咀嚼与智力也有紧密的联系。日本岐阜县朝目大学医学院院长、口腔生理学专家船越也说：“咀嚼能力强的孩子没有一个是笨蛋”，因为下颚肌肉和大脑之间有一条“热线”。

●钙质：能提高记忆力和集中力，可多吃含钙质的蔬菜瓜果，如菠菜等。

需要指出的是，有规律的、平衡的饮食对脑功能的发展同样是有利的。特别是维生素E，有助于神经细胞更好地利用氧（维生素E的最丰富来源是全麦、全谷物和从种子冷榨的植物油——如葵花籽油）。维生素B和维生素C能提高脑的灵活性，有助于吸收无机物，如钙、镁和碘，这些物质能提高脑的活力。天才离不开吃。要使自己以及自己的子女聪明，也就是说智力超人，就得学会饮食健脑法。总之，在吃的学问上花点精力，是完全值得的。

6 右鼻吸气法

左右鼻孔呼吸对人体的影响不同，轮流地使用左右鼻孔，这在医学上称作“鼻循环”。用右鼻孔呼吸时，大脑容易兴奋，神经处于紧张状态。因此，当人们要进行紧张的工作或积极奋斗时，往往用右鼻孔呼吸。值得提出的是右鼻孔吸气，吸进的新鲜空气直接进入右脑，有助于活化右脑功能，开发大脑智能。此法虽然比较简单，同样也需要持之以恒。特别在进行吸气时，应有意识地把气引入右脑室。

7 观察颜色法