

超级全脑开发丛书

超级右脑开发



编者：李源记忆心理研究室

完美的右脑

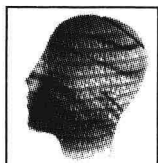
右脑拥有人类祖先 500 万 年的资讯和信息。

右脑能量是左脑的 10 万 倍。

只要能整合左、右脑优势，让它们有效合作，达到完美的“全脑运作”状态，

每个人都有成为天才的可能！都会使自己的“学习力”倍增并身心快乐！

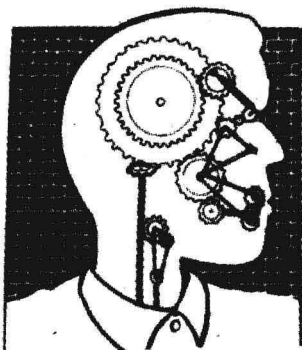
延边大学出版社



超级 右脑开发

CHAO JI YOU NAO KAI FA

李源记忆心理研究室 编著



图书在版编目(CIP)数据

超级右脑开发/李源记忆心理研究室编著. - 延吉:延边大学出版社,2002.1

ISBN 7-5634-1171-2

I. 超… II. 李… III. ①脑科学②智力开发 IV. R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004029 号

超级右脑开发

李源记忆心理研究室 编著

延边大学出版社出版发行

(延吉市公园路 105 号)

北京市顺义康华福利印刷厂

850 × 1168 毫米 1/32

印张: 42

字数: 1200 千字

2002 年 10 月第 1 版

2006 年 2 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1171-2/G·143

定价:130.00 元(全四册)

谨献给：

**所有的学习热爱者，
让我们一起来认识
文字的美和力量，
也认识到思维和速
度的力量！**





目 录

第一章：有效了解你的左右脑

- | | |
|-------------------------------|----|
| 1. 神奇的大脑 | 3 |
| 2. 脑的发育和分化，
很大程度取决于后天的各种因素 | 6 |
| 3. 人的两脑分工 | 8 |
| 4. 可以亲自参与的实验：左脑和右脑的差别 | 10 |
| 5. 大脑越用越健康 | 13 |
| 6. 养成科学用脑的良好习惯 | 14 |

第二章：使用右脑改变你的一生

- | | |
|--------------------------|----|
| 1. 开发右脑刻不容缓 | 21 |
| 2. 右脑的五大神通 | 23 |
| 3. 开发右脑利于语感能力的培养 | 26 |
| 4. 右脑是创新能力的源泉 | 27 |
| 5. “左脑人”将被电脑取而代之 | 29 |
| 6. 开发右脑熟背《新华字典》仅用 100 小时 | 31 |
| 7. 开发右脑少偏瘫 | 35 |

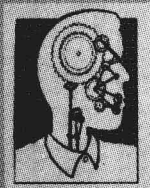


第三章：有效认识右脑开发

- | | |
|------------------|----|
| 1. 左脑抑制右脑运作 | 39 |
| 2. 年龄大了,还能开发右脑吗? | 42 |
| 3. 右脑与生物节律 | 44 |
| 4. 合理睡眠利于大脑保健 | 45 |
| 5. 乐观情绪保健术 | 48 |
| 6. 花香健脑法 | 52 |

第四章：如何锻炼你的右脑

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 测试你的优势脑 | 55 |
| 2. 利用形象开发右脑 | 66 |
| 3. 利用鼻孔呼吸调节大脑平衡 | 68 |
| 4. 利用吃东西锻炼右脑 | 70 |
| 5. 折纸造型锻炼右脑 | 71 |
| 6. 观看体育比赛锻炼右脑 | 72 |
| 7. 养成用图形而不只用语言表达的习惯 | 73 |
| 8. 锻炼类型识别能力开发右脑 | 75 |
| 9. 锻炼绘画意识和能力 | 77 |
| 10. 有效生物信息输入法 | 78 |





第五章：运动与按摩锻炼右脑法

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 运动——健身又健脑 | 83 |
| 2. 头脑揉搓保健法 | 85 |
| 3. 手指操活化右脑、协调左脑启智法 | 89 |
| 4. 左侧体操 | 93 |
| 5. 日常活动刺激法 | 97 |
| 6. 低级动物为什么从不惧怕水 | 99 |
| 7. 如何让左脑和右脑能够同步、协调地工作 | 100 |

第六章：音乐、冥想与饮食 可以有效活化右脑

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. α 波与右脑 | 105 |
| 2. 用音乐法引出 α 波 | 107 |
| 3. 用冥想法引出 α 波 | 111 |
| 4. 入定与余波睡眠 | 114 |
| 5. 养气虚静法 | 116 |
| 6. 合理饮食与健脑 | 117 |
| 7. 学生的膳食与脑健康 | 122 |
| 8. 聪明食品的超级功能 | 126 |

超
级
右
脑
开
发



第七章：在学习和工作中 如何开发右脑

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 指导学生开发右半脑的几种方法 | 133 |
| 2. 怎样在物理教学中开发右脑 | 138 |
| 3. 怎样在英文教学中开发右脑 | 144 |
| 4. 大墙会议——高效团队学习的新方法 | 149 |
| 5. 鼓励有创造力的摩擦 | 152 |

第八章：儿童右脑开发术

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 开发右脑可以从儿童开始 | 157 |
| 2. 比尔·盖茨儿童时期右脑开发 | 161 |
| 3. 借助外语开发右脑 | 163 |
| 4. 借助音乐开发右脑 | 164 |
| 5. 从音乐活动入手开发小班幼儿右脑的方法 | 166 |
| 6. 体育锻炼会使儿童更聪明 | 169 |
| 7. 锻炼图形识别能力 | 171 |
| 8. 实用儿童右脑开发增智法 | 172 |

第九章：联想法锻炼右脑

- | | |
|------------|-----|
| 1. 联想创意思维法 | 175 |
|------------|-----|



- | | |
|------------------|-----|
| 2. 专家买猫的启示 | 179 |
| 3. 成功,在于观念的转变 | 182 |
| 4. 克林顿回忆录书名征集之趣 | 186 |
| 5. 寻找孩子的想象力 | 188 |
| 6. 穷画家变成了富翁(组合法) | 191 |
| 7. 电吹风的妙用 | 193 |
| 8. 罗列物品的用途 | 196 |



第十章：右脑创造力开发

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 创造力与右脑开发 | 201 |
| 2. 人的创造能力并非天生 | 207 |
| 3. 人人具有创造能力 | 209 |
| 4. 创造能力的因素构成 | 211 |
| 5. 怎样开发儿童的创造力 | 213 |
| 6. 用“无限制的自由讨论法”开发青年人的创造力 | 216 |
| 7. 用训练发散思维能力来培养人的创造力 | 218 |
| 8. 人类的两大创造法则 | 220 |
| 9. 展开性思维训练开发右脑 | 222 |
| 10. 摆脱习惯性思维训练开发右脑 | 231 |
| 11. “脚用鼠标”使操作效率提高 30% | 235 |
| 12. 生活中的创造性潜能法 | 236 |



第十一章：右脑学习思维术

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 二十一世纪新人类素质 | 241 |
| 2. 赌博与概率论 | 245 |
| 3. “电脑屏幕鼠标”作文法 | 247 |
| 4. 豆浆变成豆腐脑 | 251 |
| 5. 串联巧记历史年代 | 253 |
| 6. 心理疲劳与用脑过度 | 255 |
| 7. 搞笑背单词 | 257 |
| 8. 家庭教育八大注意 | 259 |
| 9. 天才可以“克隆”吗？ | 263 |
| 10. “胡说”一词的由来 | 265 |

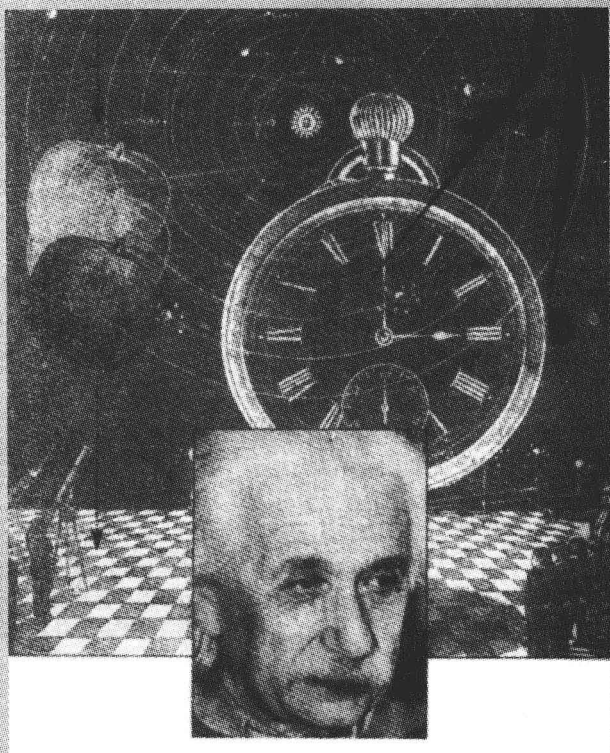
第十二章：右脑工作思维术

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 怎样建立自己的人际网 | 269 |
| 2. 十招告别工作低潮 | 272 |
| 3. 记住别人姓名的技巧 | 275 |
| 4. 七种不良习惯影响你晋升 | 278 |
| 5. 职场新人新观念？新问题？ | 281 |
| 6. 什么样的人容易升职？ | 288 |
| 7. 成功跳槽靠的是什么 | 290 |
| 8. 职业生涯开始之道 | 294 |





第一章： 有效了解你 的左右脑



超
级
右
脑
开
发





1. 神奇的大脑

当今科学研究表明，每一个正常人的大脑，在构造上并无多大的差别，之所以会有“天才”与“凡人”之分，其原因就在于能否将自己大脑的潜能充分地运用和开发出来。

作为万物之灵的人类，拥有一颗神奇的大脑。人的大脑平均重约 1300 克，占人体总重量的 3% 左右。

大脑是人类的思维器官，它的结构和功能都十分复杂。人的智力和脑有着很大的关系。从进化的角度看，动物发展得越高级，其脑重量与体重之比就越大。如鲸的脑重是体重的一万分之一；狮子的脑重是体重的五百五十分之一；大象的脑重是体重的四百四十分之一；猴子的脑重是体重的九十分之一；而万物之灵的人的脑重是体重的四十分之一。

人的大脑是由万亿个脑细胞构成，其中有 1000 亿个是活跃的神经细胞。每个细胞可生长出多达 2 万个树枝状的树突，用来存储信息，并通过每个神经细胞中一根细细的轴突，与其他细胞连接来传递信息。大脑细胞中树突和轴突的数量之多，简直令人难以想



象。如果把所有细胞的树突、轴突连接起来,可以相当于从地球到月球距离的四倍。

大脑神经功能细胞之间每秒钟可以完成的信息传递和交换高达 1000 亿次。任何一架计算机要在结构上造得像大脑组织那样紧密是不可能的,因此任何一架与大脑能力相当的计算机,即使造得不像一座摩天大楼,也得占据相当大的一幢办公大楼。根据科学研究,人脑约有 140 亿个神经元,容量为 1000 万亿信息单位。假定一个汉字按 10 个信息量计算,一个人每小时读 1 万字,一天按 8 小时计算,则 1000 万亿信息量就相当于一个人读 3 百万年所接受的信息量,也就是说,脑力够一个普通的人用 3 百万年。美国学者指出,脑可以贮存 5 亿本书的信息,相当于世界上最大的美国国会图书馆藏书 1000 万册的 50 倍。人脑的贮存能力可达到同时掌握 6 门外语,上两所大学,熟记大百科全书 10 万条词目内容的程度。处于激活状态下的大脑,每天可以完整地记住四本书的全部内容。

可见,大脑蕴藏了无比巨大的潜能。那么,我们在平常的生活中,对于这与生俱来的宝藏开发利用了多少呢?美国的心理学家奥托认为:“在正常情况下,一个人所发挥出来的能力,只占他全部能力的百分之四。”即是说你如果具有能够轻松地完成相当于你目前的全部学习量或工作量的一倍半的学习和工作能力,也不过仅仅用于你所拥有的全部能力的十分之一,而你已经表现得似一个超人了!





新千年的第一个诺贝尔生理学或医学奖授给了在人脑研究方面作出杰出贡献的科学家，这无疑预示着“脑科学时代”到来了。脑科学，或称神经科学，是用多学科的手段综合研究脑的正常功能和脑疾病机制的一门新的学科。开展脑科学的研究对揭开脑功能的奥秘、防治老年性痴呆等神经系统疾病、研制新型人工智能、开发人的智力水平、认识人类自我等都有重要意义。美、日及欧洲等发达国家早在十年前就开始制定脑科学研究的长远计划，并称 21 世纪是“脑科学时代”。

当前世界范围的脑科学研究方向主要致力于“知脑、保脑、创脑”三个方面。



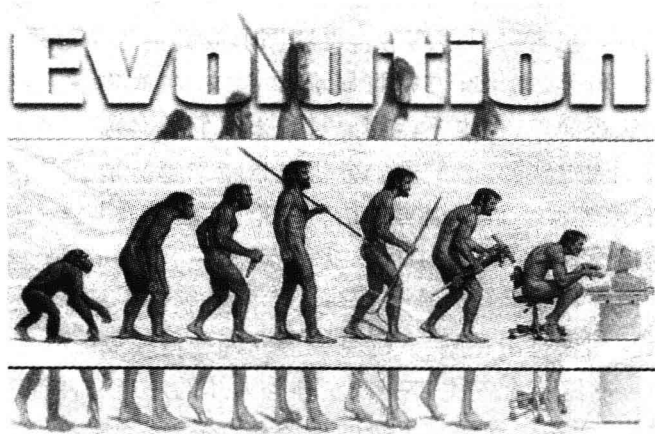
2. 脑的发育和分化，很大程度取决于后天的各种因素

有人从分化发育的角度，将脑内神经细胞分为两种类型，分别合称为第一类细胞和第二类细胞。第一类细胞主要指一些大的神经细胞。这些细胞在胚胎发育过程中成熟和定型都比较早，在人的一生中变异较小。因此，这一类神经细胞的发育主要受到遗传基因的严格控制，构成了脑和脊髓总的框架。第二类细胞则主要是脑内较小的神经细胞，突起较短，在发育过程中分化和定型都比较晚，脑内的局部联系和精神结构主要由这类细胞实现。婴儿出生时，脑内绝大部分神经细胞已经形成。但是，突起的产生，特别是树突的产生，突触形成和细胞间联系的建立，则出生后还在继续进行，甚至在整个人生中都在进行着。研究表明，第二类细胞容易受环境、营养、激素等的影响。

由此可见，人脑具有很大的可塑性。先天的遗传因素，固然是十分重要的，它决定着脑的发育方向和大的轮廓和框架。但是，遗传并不是惟一起作用的因素。脑



的精神结构和机能特性的发育和分化，则在很大程度上取决于后天的各种因素。因此，可以这样说，人脑之所以成为人脑，是由遗传决定；但是成为什么样的脑，是优秀的脑还是平庸的脑，是智慧的脑还是低能的脑，则与环境、营养、学习训练乃至社会文化背景等都有关系。



超 级 右 脑 开 发

