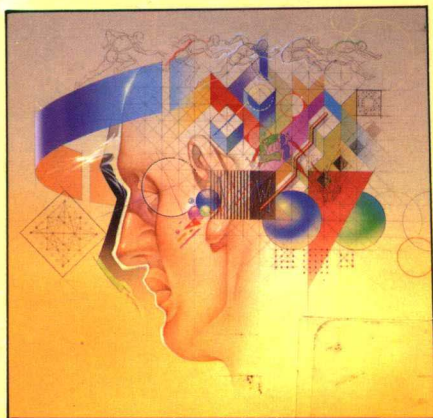




# 贏在活用右腦

## 右腦潛能開發法

- ◎ 使直覺更敏銳、創造力更豐富，是現代人亟欲需求的現代右腦機能。
- ◎ 提供生活中易行有效的右腦訓練法以及天才型的右腦使用法。



品川嘉也 / 著  
許珀理 / 譯

# 贏在活用右腦

著者／品川嘉也

譯者／許珀理

編輯／唐坤慧・黃素妮

美編／沈虹

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣中和市成功南路九號六樓

電話／(〇二)九四五三九五—(代表)

傳真／九四六六九五〇

劃撥／〇七五〇三〇〇—七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

法律顧問／謝新平律師

地址／台北市廈門街九十九巷八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九二年二月

二刷／

定價／一三〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

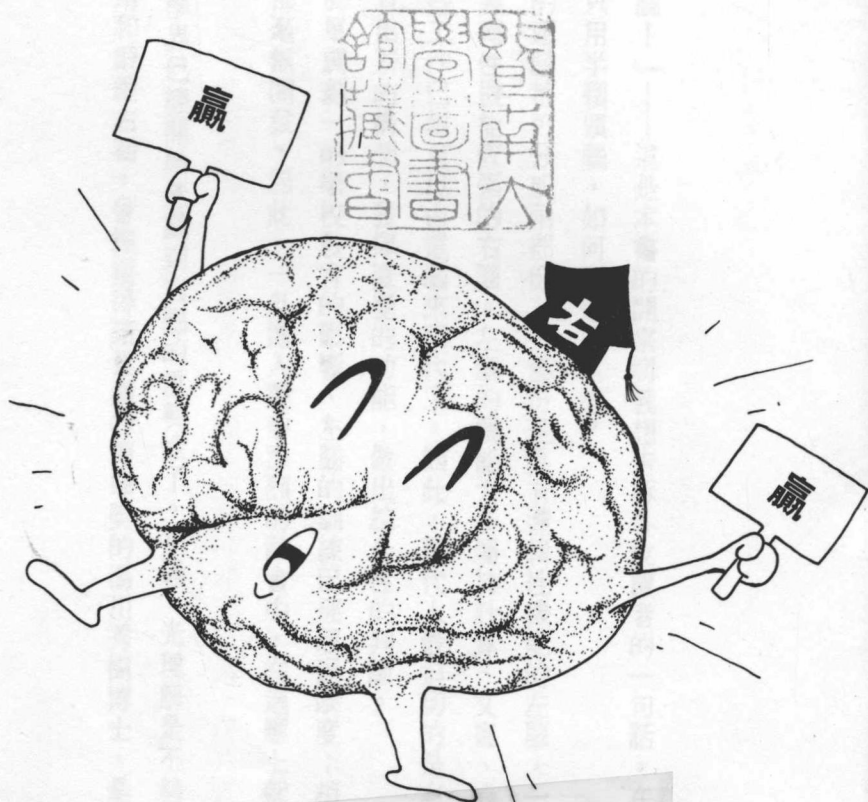
3842  
934

702551

港台書室

# 贏在活用右腦

品川嘉也・著  
許珀理・譯



90086926



## 前言

「你只用了半顆頭腦！」——這是本書的開宗明義想告訴各位讀者的一句話。在競爭如此激烈的今天，只用半顆頭腦，如何贏過別人呢？

事實上，每一個人的頭腦都可分成兩部份，一部份是具有邏輯性機能的左腦，一部份是直覺、想像等非邏輯性機能較強的右腦。左腦的機能大多屬於計算、文書、機械方面的工作，現今這些工作已經可以由電腦來取代了。因此，現代人最迫切的是右腦的靈活運用，才能孕育出新的構想，發揮直覺的功能，做出綜合性的判斷。

但是東方人受到過於單調劃一的學校教育的影響，左腦的訓練已經超過限度；相對的，創作泉源的右腦卻毫無開發，因此，一旦進入競爭激烈的社會中，在適應上就會產生困難。

言  
前  
很幸運地，當今醫學界已經開始意識到右腦的重要性了。不過，光理解是不夠的，還得自己具體地使用和鍛鍊右腦。曾經獲得諾貝爾物理學獎的湯川秀樹博士，是

第一位強調右腦的重要性的東方人，十多年前，湯川先生在他的創作性研討會上，討論有關左右腦功能的問題，成爲當時最熱門的話題。

我因爲長年研究人腦與電腦的關係，因此整理出具體的鍛鍊右腦的方法，以及在工作及讀書時如何使右腦獲得充分應用的方法，這些方法集合起來，就成了本書。

右腦的鍛鍊方法和使用方法是完全不同的兩回事，一有機會就多去運用右腦的機能，這是鍛鍊右腦最好的方法。

希望這本書所舉出來的方法，能夠使讀者們的右腦變得更靈活，「感覺」更敏銳，創造力更豐富。

# 目錄

前言 3

序——右腦越用越靈活 11

你是右腦型的人或是左腦型的人《右腦使用度測驗》 24

## 第一章 人人可以鍛鍊右腦 41

(1) 磨練左半身的感覺和神經 45

(2) 磨練各種形態的認識力 49

(3) 磨練圖形式認識力 52

(4) 磨練繪畫式感覺 56

## 第二章

### 運用右腦完成創造性的工作

85

- 1 先訂立嚴密計畫再執行，會使右腦的創造力大打折扣。：87
  - 2 文件儘可能以圖示，對右腦的刺激更強烈。：89
  - 3 即使是一件小事，也畫出明確的流程圖。：91
- (5) 磨練影像的增強力 59
  - (6) 磨練空間認識力 63
  - (7) 磨練五官的感覺 67
  - (8) 磨練運動神經和反射神經 70
  - (9) 音樂的鑑賞 73
  - (10) 處於不說話的無意識狀態 76
  - (11) 磨練想像力 79



- 4 每天花三十分鐘集中注意力，可以促進右腦的腦力。：：93
- 5 一天只做一件事，可以使右腦更靈活。：：95
- 6 每天的例行公事也應花點右腦。：：97
- 7 發揮直覺力，應放棄舊觀念。：：99
- 8 非邏輯的工作可以增進頭腦的綜合性能力。：：101
- 9 配合右腦週期進行時間管理，才能產生創造性的工作。：：103
- 10 秋冬之交思索新的企劃，配合右腦的活動週期。：：105
- 11 右腦型的人習慣使用記號來幫助思考。：：107
- 12 將靈感暫置於右腦，使它漸漸醞釀成熟。：：109
- 13 失敗後仍不停止右腦的運轉，是遠離失敗的好方法。：：112
- 14 學習電腦前，不看操作說明書，直接上機效果更好。：：114
- 15 模仿也是學好電腦的不二法門。：：116
- 16 理科的人不見得比文科的人擅長設計電腦程式。：：118

- 17 出國旅行是使自己成爲右腦型的絕佳良機。： 120
- 18 用卡片整理資料時，最好不要超過一百張。： 122
- 19 在會議上傾聽口才笨拙的人發言，有助於左右腦平衡。： 124
- 20 腦力激盪法可以刺激右腦，但不應批評他人的意見。： 126
- 21 一次的會議最好以三十分鐘爲限。： 128
- 22 當對峙意見消失時，立刻停止會議。： 131
- 23 每一個問題最好設計出兩個以上的結論。： 133
- 24 開會時絕對禁止喝酒。： 135
- 25 男性適合右腦型工作，女性適合左腦型工作，此說法並不正確。： 137
- 26 辦公室OA化之後，增加午茶時間是提昇創造力的好方法。： 139
- 27 打電話或與人交談時用右耳傾聽，可以減少錯誤。： 141
- 28 與人初見面時，在名片背面備忘，有助於右腦確實記憶。： 143
- 29 遇到難纏的對手，儘量讓他坐在低而柔軟的沙發上。： 145

### 第三章

#### 上班族提昇右腦腦力的讀書術

159

- 1 影像聯絡學習，右腦才能確實記憶。：161
- 2 將獲得的新知在右腦描繪出來，更能看出理解程度。：163
- 3 專精某一領域時，同時兼顧鄰近的領域。：165
- 4 學習某一領域，在讀入門書之前，應儘量收集相關資料。：167
- 5 精通某一領域，可以增進相鄰領域的學習。：169
- 30 領導者一定得具有靈活的右腦。：147
- 31 常和不同職業的人接觸，可以刺激右腦的創造力。：150
- 32 辦公室稍微亂一點，可以促進右腦的腦力。：152
- 33 集中思考時，身體儘量不要動。：154
- 34 設備過於現代化的辦公室，有礙右腦的思考。：156

- 6 爲了提高讀書效率，用右腦尋找喜歡的地方，然後從此讀起。：171
- 7 固定每隔一段時間重讀學生時代的書，有助於工作。：173
- 8 艱澀難懂的書請別人敘述一遍再讀，更容易瞭解。：175
- 9 博學、雜學大家，有礙創造力的發展。：177
- 10 用右腦學英語時，利用廣告詞增進英語的能力。：179
- 11 雖然不懂英語，還是放著錄音帶，讓右腦培養感覺。：182
- 12 考試結束的第二天，是維持右腦腦力最寶貴的時候。：184
- 13 邊讀書邊聽古典樂，對刺激右腦具有良好效果。：186
- 14 找出「不受左腦干擾的時間帶」，有效利用右腦。：188
- 15 偶爾陪孩子做功課，藉著知識的再認識，使右腦更靈活。：191
- 16 爲了使右腦恢復精神，應儘量避免情報密度高的電視節目。：193

## 序——右腦越用越靈活

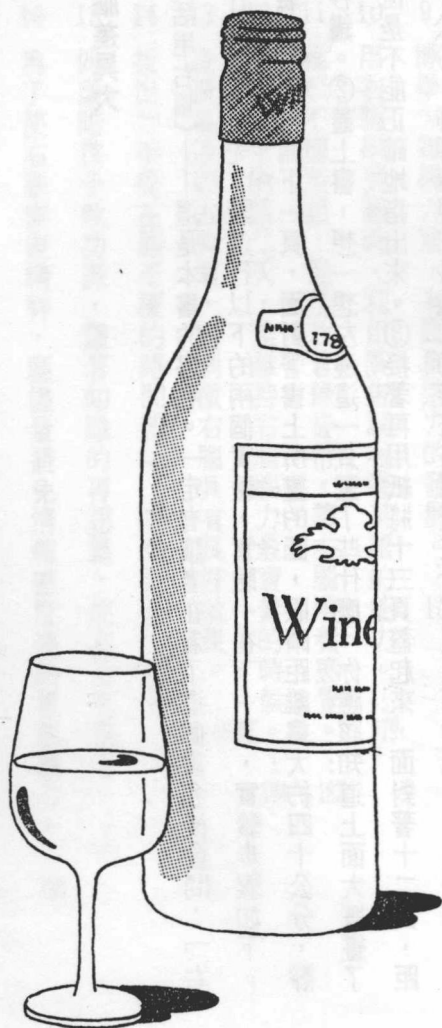
### 左右腦差異大

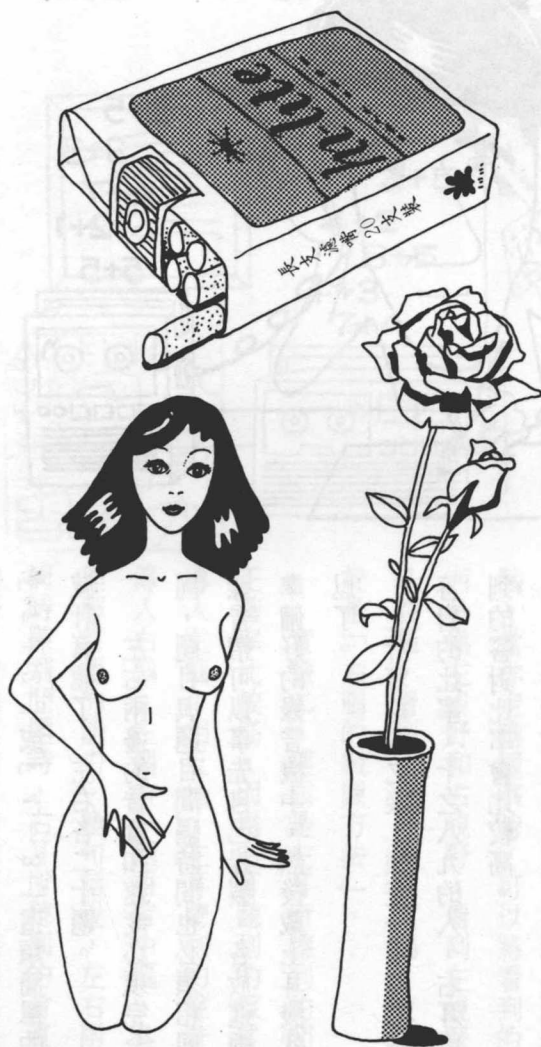
《贏在活用右腦》——這是本書的書名。一定有讀者在看了這個書名後會問：「右腦到底是什麼？」首先，請進行以下的兩個實驗，實驗一在下一頁，實驗步驟如下。

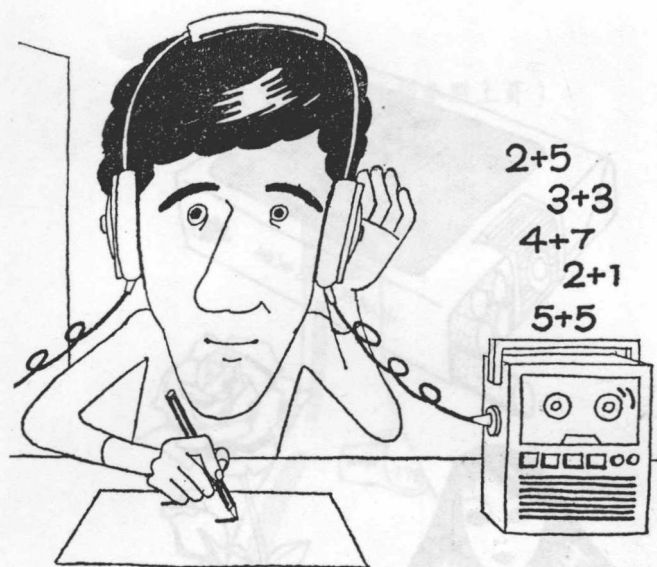
**♣實驗一** ①打開下一頁，面對著書上所畫的圖，眼睛距離書大約四十公分，靜靜凝視三秒鐘。②蓋上書，想一想左邊這一頁畫了些什麼。你應該知道上面大概畫了些什麼，但是不能正確地指出來。③接著再用紙將十三頁蓋起來，面對著十二頁，距離大約四十公分，靜靜凝視三秒鐘。④接著移開蓋在十三頁上面的紙，但是你的眼睛仍然正視著十二頁的圖。⑤睜大眼睛仔細凝視十三頁五秒鐘。⑥蓋上書。再想一想十三頁到底畫了些什麼，和②比起來，現在應該更清楚吧！

**♣實驗二** 如上圖所示，利用錄音機，兩邊耳朵同時聽兩個不同的計算問題，將

■ 實驗一 ( 實驗的做法請參照上頁 )







聽到的在紙上算出解答。題目都只是「 $7+2$ 」或「 $4-3$ 」這類簡單的加減計算罷了，左右各二十題。

左右兩邊的音量和速度必須完全相同，題目與題目間隔時間也必須相同。

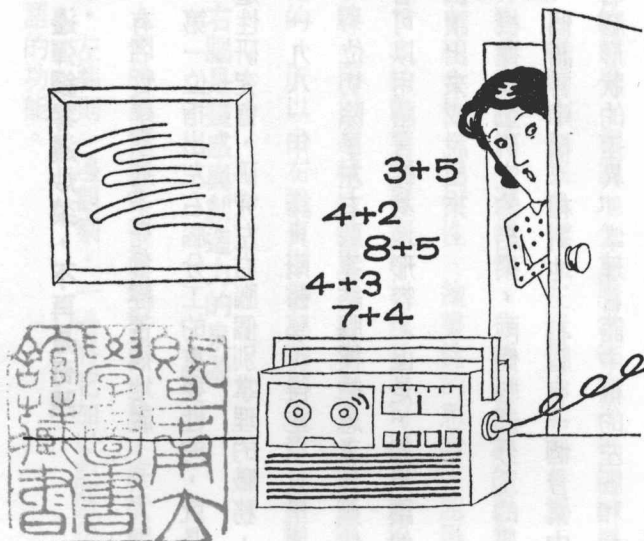
錄音帶可以事先自己錄製，各放進兩個準備好的錄音機中，然後戴上耳機就可以了。

計算結束之後，檢查一下左右兩邊答對的比率，十之八九的人，右耳所聽到的答對比率會比較高。

實驗的結果如何呢？是不是和書上所敘述的一樣呢？這些實驗只是想告訴讀者，每一個人的頭腦都可以分成左右



## ■實驗二——你知道右腦與左腦的差異嗎？



兩半腦，而且左右腦的機能迥異。

實驗一所看到到十三頁的圖並不怎麼清楚，事實上這時候運作的是你的右腦。當你定睛觀察時，可以將看到的東西分為左視野和右視野，看到左視野的是右腦，看到右視野的是左腦。實驗一就是「右腦的鍛鍊方法」。

實驗二，應該是左耳所聽到的問題正確率比較高，因為右耳聽到的聲音會傳入左腦；相反地，左耳聽到的聲音會傳入右腦。左腦有一個語言中樞，具有理解言語的能力。換句話說，左右兩耳同時聽到問題時，右耳所聽到的會直接和語言中樞連結，所以可以聽得比較清