

长踞日本畅销书榜前十名，累计印量突破40万册！

风靡日本的育脑方法，林成之教授掀起21世纪的育脑革命！



脳に悪い7つの習慣

影响大脑的 7个坏习惯

[日] 林成之 著 陈吟 译

大多数人对自已的大脑都不满意，
那么大脑对你满意吗？没想过吧！
你可能压根儿就不了解你的大脑，
正在任由那些坏习惯影响它的正常运转！
而它——则正在退化！



中信出版社·CHINACITICPRESS



脳に悪い7つの習慣

影响大脑的 7个坏习惯

[日] 林成之 著 陈吟 译

中信出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

影响大脑的 7 个坏习惯 / (日) 林成之著; 陈吟译. —北京: 中信出版社, 2012.5

书名原文: 脳に悪い 7 つの習慣

ISBN 978-7-5086-3305-3

I. 影… II. ①林… ②陈… III. 脑科学 IV. R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053867 号

No ni Warui 7-tsu no Shukan

Copyright © 2009 by NARIYUKI HAYASHI

Chinese translation rights in simplified characters arranged with GENTOSHA INC.

Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency, Taipei

本书仅限中国大陆地区发行销售

影响大脑的 7 个坏习惯

YINGXIANG DANAQ DE 7 GE HUAI XIGUAN

著 者: [日] 林成之

译 者: 陈 吟

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.75 字 数: 75 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-4619

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3305-3 / G · 803

定 价: 26.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

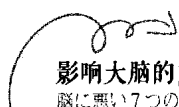


那些“锻炼头脑”的游戏和练习根本不能锻炼大脑

近几年，那些宣扬“让我们一起来锻炼大脑”的游戏和书籍非常受欢迎。这恐怕正表明了大多数人都希望自己的“头脑能够更好一些”吧。我想，正在看这本书的人，也一定是这么想的。

那么，亲爱的读者朋友，您是否知道对于大脑来说，也分“好习惯”与“坏习惯”呢？

事实上，心情的好坏与个人的行为都会影响大脑的活动。因为很多人都不清楚这个事实，所以他们不能很好地发挥大脑卓越的能力。



我认为大家无法避开影响大脑的坏习惯的原因之一是，一开始我们并不知道这些习惯对于大脑的影响。一旦我们知道“这个习惯对大脑不好”，我们就会尽量避免去犯那些因为不良习惯而损害大脑的错误。那些所谓的大脑智力训练，实际上根本达不到锻炼大脑的目的，因此就没有训练的必要。您只要改掉本书中所介绍的“对大脑不好的7个坏习惯”就可以了。

我作为一名脑神经外科的大夫，长期站在大脑研究和脑部急救医疗的最前沿。为了挽救一个个濒临死亡的生命，我不仅要绞尽脑汁想尽各种办法，同时还必须使和我一起工作的团队成员发挥出最好的水平。

作为一名医学工作者，我当然必须了解大脑的构造。我和我的团队在救死扶伤的过程中，也承担起了“让大脑全速运转”的研究工作，并不断摸索使其全速运转的方法。

我写这本书旨在把我的经验告诉大家，让各位读者了解什么是“对大脑不好的习惯”，并且通过改正这些习惯使自己的大脑达到最佳状态。

这些习惯都是基于“大脑的构造”而养成的，因此很容易改正

本书将按照大脑的思考、记忆、活用以及如何激发大脑的能力这样的顺序进行讲解。只要按照这一顺序改掉那些不好的习惯，就能提高你对事物的理解能力，让你在关键时刻发挥出最好的水平，并且提出具有独创性的见解。当然也可以提高你对事物的专注力和记忆力。

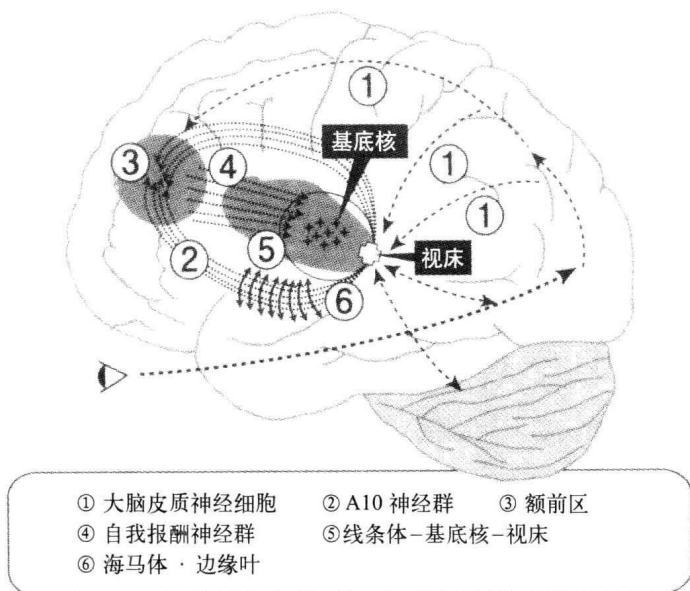
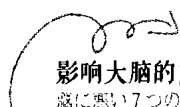


图1 大脑按照1~6的顺序来对信息进行理解、判断和记忆



为了让各位更好地理解大脑运行的顺序，现在请让我简单地来介绍一下大脑的构造。大脑是如何通过人类的五官来获取信息，并对这些信息进行理解、判断、思考和记忆的呢？

让我们边看图1边来了解这个流程吧。

“大脑皮质神经细胞”接收通过眼睛获得的信息后，将其传递到“A10神经群”。A10神经群是由掌管危机感的“扁桃核”、掌管好恶的“侧坐核”、掌管语言和表情的“尾状核”以及掌管意愿和自律神经的“下丘脑”等组成。在这里产生了所谓的“情感”。大脑对于信息所产生的最初情感就是“喜欢”或“不喜欢”。然后，A10神经群会给这些信息贴上“喜欢”或“不喜欢”的标签。

之后，这些被贴上标签的信息会被传输到“额前区”。在这里大脑会对这些信息进行理解和判断。如果判断出这些信息对自己有益的话，它们就会被传输到“自我报酬神经群”；如果这些信息被判断为有用或者具有利用价值，还会被进一步传输至“线条体-基底核-视床”和“海马体·边缘叶”之中。基于这样一种流程，大脑

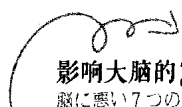
就产生了思考的功能。

换言之，对大脑皮质神经细胞所认识的信息，大脑就会调动A10神经群、额前区、自我报酬神经群、视床以及掌管记忆的海马体·边缘叶来进行思考。这时，从2到6的各个神经群会连成一个整体共同来发挥作用，我们把它称为“动态中核”。在这里产生出比人的想法和情感更为复杂的东西，我们称之为“精神”、“信念”和“记忆”。

从大脑的构造来了解“对大脑不好的习惯”

现在，只要我们了解了大脑思考的整个过程，就能发现那些有损于大脑的习惯。比方说，如果获得的信息被贴上了“不喜欢”的负面标签，在后期信息处理的“理解”、“思考”和“记忆”阶段，各项机能都会因为这个标签而放弃对这条信息的思考和记忆。同样，如果大脑认为这条信息“对自己无益”，也就不会启动思考的功能。

相反，如果大脑认为这条信息是它所喜欢的，并且



认为对自己有益，各项功能就会活跃起来，达到一个最佳的状态。想必各位都曾有过类似的经验吧。

这些现象都可以从大脑的构造上来得到解释。相反，我们也可以从大脑的构造来推断出那些加快或者减慢大脑运行状态的条件。

本书将按照大脑的构造，即大脑获取信息、感受信息、理解信息、思考和记忆信息的顺序，来向各位说明那些“对大脑不好的习惯”，以及我们应该如何改变这些习惯，并找到激活大脑的具体方法。

在知道了为什么有些习惯对大脑不好的理由后，人们才开始改变自己的行为

本书中提到的“对大脑不好的习惯”，或许我并没有给出为什么这些习惯对大脑不好的理由，而只是告诉大家这个习惯对大脑不好。但是，只要你继续读下去，你也许会发现确实如我所说。也可以说，我所提出来的这些对大脑不好的习惯大都是经验之谈。

但是，仅仅让你了解这些习惯是远远不够的，知道这些习惯为什么对大脑不好，并且一个一个地去改正它才是更重要的。

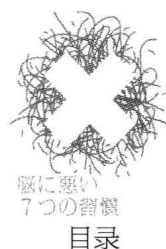
同样，如果仅仅知道这些理由，而没有下定决心去改掉这些不好的习惯的话，我们也无法从这些习惯中解脱出来，更不可能让我们的大脑发挥很好的状态。

另外，一般来说那些我们认为“不错”或者“不坏”的想法，事实上也是一个对大脑不好的习惯。

比如说，“努力工作”“老老实实在地听从领导的指挥”“关键时刻不要紧张，要放松”“如果你想记住某样东西，只要多重复几遍就可以了”——恐怕大家并不知道，像这样的习惯其实对大脑都是没有好处的。

然而，在理解大脑结构的基础上，我们就可以理解“过去一直认为对大脑有好处，而实际上却是不好的习惯”的真正原因，也就能去克服这些习惯。

在这里，我还是要重申一下，只要按照本书的顺序读下去，按照书中的步骤进行实践，就能让我们的大脑达到最佳状态。请大家一定要把我的话放在心上，读下去吧。



前言 /IX

那些“锻炼头脑”的游戏和练习根本不能锻炼大脑 /IX

这些习惯都是基于“大脑的构造”而养成的，因此很容易改正 /XI

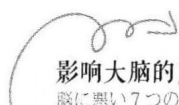
从大脑的构造来了解“对大脑不好的习惯” /XIII

在知道了为什么有些习惯对大脑不好的理由后，人们才开始
改变自己的行为 /XIV

第一章 影响大脑的第1个坏习惯

——只做自己感兴趣的事情

1. 不要违背大脑的本能 /003
2. “只要自己好就行”的想法要不得 /005
3. 要避免“不感兴趣”的念头 /006
4. 大脑发育时所形成的两个习惯 /009
5. 本能的过度反应会毁灭自己 /011
6. 只要了解大脑的习惯，我们就能控制它 /014
7. 兴趣能够提升大脑的活动状态 /014



第二章 影响大脑的第2个坏习惯

——喜欢抱怨“讨厌”、“累了”说不停

- 8. 大脑会给信息贴上标签 /019
- 9. 不要抱有“没意思”、“不喜欢”等负面情绪 /021
- 10. 讨厌别人没有任何好处 /023
- 11. 如果无论如何也无法喜欢，那就换个环境吧 /027
- 12. 停止说“讨厌”和“我累了”之类的话 /029
- 13. 如果不会被感动，大脑就会变得迟钝 /032
- 14. 如果表情阴沉，大脑也会变得忧郁 /035
- 15. 什么样的领导可以帮助下属提高能力 /038
- 16. “会累的大脑”与“不会累的大脑” /040

第三章 影响大脑的第3个坏习惯

——勤勤恳恳地完成别人交代的工作

- 17. 信息如何到达思考阶段 /045
- 18. 什么是对大脑的“报酬” /047
- 19. 不要因为“差不多完成了”就放松了 /049
- 20. “或许没办法了”的想法要杜绝 /054
- 21. 为什么勤勤恳恳地完成别人交代的工作对大脑不好 /057
- 22. 无法区分目的与目标则目标难以达成 /059
- 23. 不要随意改变目标 /063
- 24. 不要对领导和上司唯命是从 /065

- 25. 关键时刻不可放松 /067
- 26. 不要完全遵循工作手册 /069
- 27. 要避免说“鼓足干劲儿”、“加油”之类的话 /072
- 28. 鼓起勇气戒除对大脑不好的习惯 /073

第四章 影响大脑的第4个坏习惯

——经常考虑效率问题

- 29. 怎样才能产生“精神” /079
- 30. 什么是思考不可或缺的“动态中核” /080
- 31. 不要过于重视效率 /083
- 32. 反复思考造就独创性 /089
- 33. 用日记和博客整理想法也对大脑有益 /091
- 34. 书只读一遍无法学以致用 /093
- 35. 干扰“动态中核”的大脑习惯 /094
- 36. 固执己见无法发挥“动态中核”的能力 /095
- 37. 不要因为遭到反驳就发火 /097
- 38. 每隔四天思考一次 /099
- 39. 能否产生独创性取决于做法 /100



第五章 影响大脑的第5个坏习惯

——尽管不想学却还在勉强

- 40. 大脑是如何进行记忆的 /105
- 41. 遗憾的心情能够激发大脑的能力 /108
- 42. 如何增强记忆力 /110
- 43. 不要只记住名字 /113
- 44. 不要因为“记个大概就行了”而停止记忆 /115
- 45. 有效利用大脑的结构可以提高记忆力 /116
- 46. 了解体验记忆的陷阱 /117

第六章 影响大脑的第6个坏习惯

——没有体育或绘画等爱好

- 47. 什么是与大脑能力息息相关的“空间认知力” /121
- 48. 姿势不正确会影响大脑活动 /123
- 49. 培养体育和绘画等爱好 /126
- 50. 不要忽视节奏 /130
- 51. 沉默寡言没有好处 /132
- 52. 不要因为“天生如此”而放弃 /132

第七章 影响大脑的第 7 个坏习惯

——很少赞扬他人

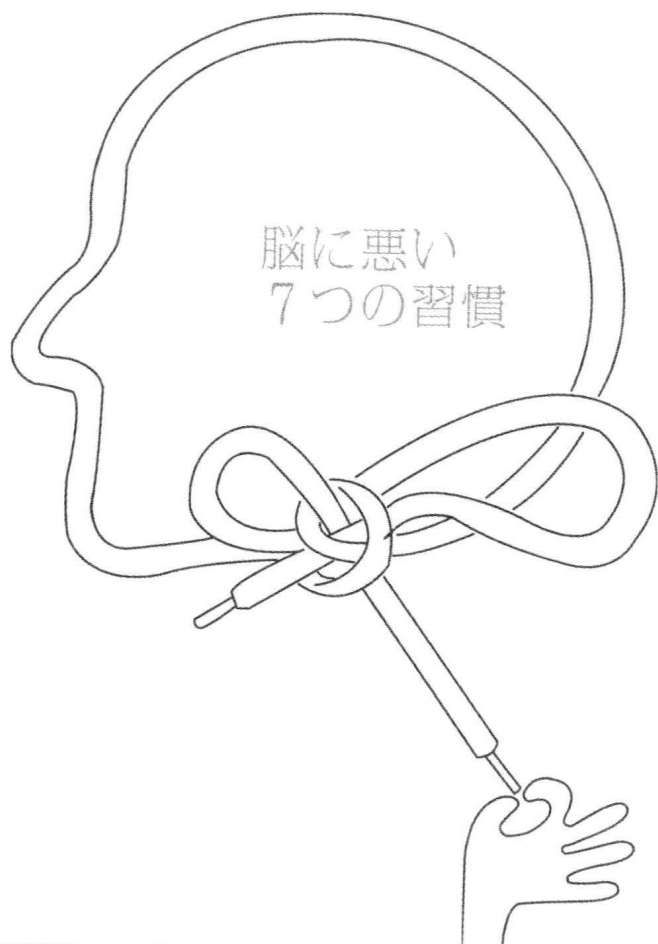
- 53. 大脑如何把想法整合在一起 /137
- 54. 有的大脑无法传递情感 /142
- 55. 不要冷淡地说话 /145
- 56. 学会察言观色 /147
- 57. 没有共同的目标就无法达成目标 /149
- 58. 赞扬他人也会感到愉悦 /153
- 59. 敢于舍弃自我 /156

后 记 求同存异 /161

第一章

影响大脑的第 1 个坏习惯

——只做自己感兴趣的事情





脳に悪い
7つの習慣