

日本畅销书译丛

继《脑内革命》之后，再一次引起日本传媒巨大轰动的畅销力作

脑内决策

——自我脑力训练教程50则

引起日本传媒轰动的《脑内决策》一书，是被日本大众广泛誉为“东方的丹尼尔·戈尔曼”的齐藤茂太博士1997年的鼎力之作。

该书针对人们如何强化自己大脑的培养、如何维持我们的脑力、预防脑力衰退及提高脑力潜能等各种课题，进行多方面的探讨，进而研究出锻炼和培养脑力的实战技术与方法。对国人重新认识、利用、开发自己的大脑都十分有益。

(日) 齐藤茂太 著
王美娟 译

质疑脑内革命的成功只是凭空神话

西 藏 人 民 出 版 社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

Xlib

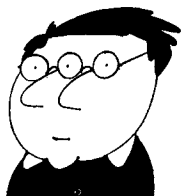
98
R338.2
25
2

脑内决策

——自我脑力训练教程 50 则

(日) 齐藤茂太 著

王美娟 译



西藏人民出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司



3 0004 4922 7

NOU WO KITAERU 50 NO HIKETSU
© SHIGETA SAITO 1997
Originally published in Japan in 1997 by SEIBIDO SHUPPAN CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

脑内决策——自我脑力训练教程 50 则

作者: (日) 齐藤茂太

翻译: 王美娟

责任编辑: 李海平

责任校对: 刘 枝

装帧设计: 藏 人

出版发行: 西藏人民出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司

社 址: 拉萨市林廓北路 20 号

印 刷: 四川省眉山人民印刷厂印刷

经 销: 新华书店发行

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 7

印 数: 5000

版 次: 1998 年 2 月成都第 1 版第 1 次印刷

ISBN7-223-00989-6/Z·254

定 价: 16.00 元

序

头脑，只当“使用工具”将会变迟钝！

“脑”的真实存在性，一直是世人所关心及注意的问题。

每个人都希望拥有智慧的头脑。因此，如何提高脑力机能便是现今人人所关切的问题。近年来人们一直积极地分析头脑内部构造，借以了解，如何刺激我们的脑部，才能将脑内的各种机能活性化，而如何提高脑力的实际功能亦是每个人都急于想得知的。

人们常常利用药物，或者摄取某种食物来加强脑力，其实这是错误的观念。因为脑力的增强并不像我们生病时，只要吃药就会好转如此单纯。

本书将针对如何维持我们的脑力、预防脑力衰退及提高脑力等各种课题，进行多方面地探讨，进而研究出锻炼脑力的技术与

方法。

当然，这是个非常通俗的“公式”。由于每一个人应用的方式不同，其间便会产生个体间的差异性。因此，本书的公式都是最基本的方法，是以适合每个人做为考量的脑神经刺激法。

头脑好的人就一定成功，达成自己的人生目标吗？答案当然不是肯定的。不论头脑再好，只要欠缺某种条件，那成功还是距离我们很遥远的。所谓的某种条件就是毅力与热情。也就是说，善用我们高度的智慧加上后天积极的努力，成功将会唾手可得。

最后再补充一点，就是我们常说的乐观态度。人生不如意之事十常八九，因此跌倒了要再爬起来，无须气馁继续坚持原来的理想，并且抱持自我勉励的乐观态度。无论遇到任何挫折，也不要有一丝一毫悲观消极的想法。

本书并且告诉你究竟要刺激脑内的哪一部位，才能产生积极且持之以恆的毅力和乐观的意志。

未来患痴呆症的现象将逐渐增加

当今日的年轻人一个个变成社会的中坚分子时，也就代表高龄化社会的来临。

• 2 •

在日本，目前年龄在一百岁以上的人口已超过七千五百人以上，并且还有不断增加的趋势。在迈进二十一世纪后，老年人看护员的需求量甚至会高达三百七十五万人左右；预估平均每一户人家的孩童人数约仅有1.5人。再加上观察现今日本社会的人口结构，年轻人占全国人口比例的最大部分，可想而知，日本将步入超级高龄化社会的时代。

低年龄层的人口比例一直在减少，也就意味着，今日的年轻人其年老时，还必须继续工作。因为到那时年轻人的人口数量太少，单靠他们劳动生产是不够的，所以，老年人尚须奔波劳碌成为社会不得不接受的事实。

人生在世，都希望自己能长命百岁。古时秦始皇就曾派徐福远渡重洋到日本去求取长生不老药，可见人们都以延年益寿做为毕生追求的目标，誓必达成的愿望。

长寿对人类而言，真是一件值得庆幸的事吗？目前，老年痴呆症的人口已经快超过二百万人。如果身体健壮，而脑筋却已呈现痴呆状态，即使长生不老，又有何意义？因此，从年轻时开始，就必须用心地锻炼我们的头脑力。

痴呆症发生的原因有以下两点：脑细胞的减少及血管的老化。在欧美，痴呆症的起因以脑细胞减少居多，这便是我们常听到的老年痴呆症。而在日本，血管老化所引发的痴呆症已经渐渐地减少，但脑细胞减少的老年痴呆症却有不断地向上攀升的趋势。

本书的方针，以避免脑部退化性的萎缩现象为核心，秉持“不用脑就会退化”的想法，让我们以脑部管理为基础，并用长远

的眼光来正视锻炼脑力的新课题。

齐藤茂太 谨识

目 录

第一篇 脑的“这个机能”孕育我们的智慧

第一章 创造“聪明头脑”的第一步 (2)

教程 1 运用“脑内组织”发挥工作与学习的能力 (2)

☐ “天才的头脑”究竟有何不同？

☐ 经常用脑，锻炼无限的脑力

教程 2 刺激神经细胞“增长智慧” (7)

☐ 防止“一天流失十万个脑细胞”的诀窍

☐ “退化性萎缩症”与“青年痴呆症”的关系

教程 3 学习左右脑并用，达到“一举两得”的功效 … (12)

☐ 人脑具备“语言和计算”的机能

☐ 左右脑并用，使我们变得聪明

教程 4 善加利用后脑，不再被棘手工作困扰 (15)

☐ 脑的“运动功能部位”与“感觉功能部位”

☐ “成就感”能帮助头脑成长

教程 5 脑的自我处理方式“先考虑再行动” (19)

☐ 大脑新皮质下包裹着意欲的脑

☐ 什么样的人称得上是头脑好的人

教程 6 打开这个关键，聪明加倍 (23)

☐ 为什么有“男脑”和“女脑”的区分

☐ 男性的才能偏向左脑

第二章 “记忆的脑”——如何加强记忆力 (26)

教程 7 熟记强化记忆力的三阶段步骤 (26)

☐ 如何将短暂的记忆转换为永久的记忆

教程 8 “脑的冒险”效果，一旦理解就不会忘记 (28)

☐ “自认已记忆的事物”却没有深入记忆中

☐ “努力去明白”等于是为头脑充电

教程 9 活用“突然想起”的结构 (32)

☐ 何时是锻炼单纯的记忆的最佳时期

☐ “理想的记忆术”才能让记忆永存于脑中

教程 10 大量资讯配合周围资讯吸收 (35)

☐ 高效率地增强记忆力

☐ “兴趣”可加强记忆

教程 11 记忆是呈“乘法”式地倍数增加 (38)

☐ 陈述式记忆——运用五种感官神经增强记忆

☐ “脑中记忆同时运作”迅速降低忘却率

☐向电脑学习以强化神经细胞

第二篇 如何刺激脑部产生激烈的运作

第三章 “强壮的脑”让脑中充满积极荷尔蒙 … (43)

教程 12 目标达成率与“欲望的大小”成正比 …… (43)

☐大脑边缘系统——欲望的脑，驱使着人不断地行走

☐可否说性欲是“成功欲”的因素之一

教程 13 追求“满足的快感”驱使脑部剧烈地运作 …… (47)

☐欲望是由脑引发出来的

☐A10 神经能特别提高脑力

教程 14 克服“脑力革命” …… (51)

☐大脑无法掌握的偏差

☐发泄紧张及压力的方法

教程 15 强壮的脑——让脑中充满积极荷尔蒙 …… (55)

☐脑内的荷尔蒙唤醒我们积极的生活态度

☐“前头连合区”是延伸创造力的关键

教程 16 意志力强的人就是“设定目标”的高手 …… (58)

☐头脑好的人，会将“失败”也考虑在内

☐加强运用讨厌、喜欢、好奇心的“三角关系”

第四章 “脑的集中力”——小小的习惯也有意想不到的效果

…………… (62)

教程 17 适度的压力可以提高集中力 …… (62)

- ☐ 脑内物质 POMC 与坚持高度的关系
- ☐ 紧张压力和快感物质的关系
- 教程 18 在思考力最低落的时间里，该怎么办 (65)
 - ☐ 脑只需短暂的休息即可再运作
 - ☐ 脑绝对无法“同时处理两项工作”
- 教程 19 集中力使我们的灵感更敏锐 (68)
 - ☐ 令人瞩目的成果来自平日的累积
 - ☐ 贝多芬的创作，由“脚”产生
- 教程 20 灵敏的构想来自一般的路径 (71)
 - ☐ 天才艺术家脑内的秘密
 - ☐ 前头连合区内缺乏抑制装置
 - ☐ 制造“超集中力”状态的 Dopamine

第三篇 利用日常生活来锻炼脑力

- #### 第五章 “健脑”的饮食生活——让脑具活性化的物质有哪些 (76)
- 教程 21 有助于头脑的“最强物质” (76)
 - ☐ DHA 能带来“智能”的惊人发现
 - ☐ 食用方式不同，也会“毫无效用”
 - ☐ 提高“海马的突触小细胞”的密度
 - 教程 22 对脑造成不良影响的食品及修复脑部的食品
..... (80)

- ☐氧化食品让脑陷入“酸素不足”的状态
- ☐还原食物——为什么绿黄色蔬菜对脑最好
- 教程 23 “不吃早餐”会降低学习能力 (84)
- ☐刚睡醒时，脑最想要什么
- ☐“在食用早餐前”实在无法有效率地工作
- ☐脑的生理学——“肚子饿了就无法作战”
- 教程 24 帮助记忆力和学习力所不可缺的矿物质 (88)
- ☐加强永久记忆的蛋白激酶 C
- 教程 25 “什么样的吃法”才有助于刺激脑部 (90)
- ☐下巴的肌肉和脑内血液循环的微妙关系
- ☐“单独吃饭”百害而无一利
- 教程 26 生理时钟告示“饮食规律”的重要性 (93)
- ☐什么原因会造成脑部每天都呈现“时差迟顿”状态
- 教程 27 如何让酒精变成药物 (95)
- ☐酒精会溶化脑内的神经细胞组织
- ☐脑所惧怕的恐怖物质
- 第六章 “身体与脑”——增强脑力的三项运动 (99)**
- 教程 28 运用脚——这样的步行可使头脑更灵活 (99)
- ☐如何走才可以“走出构想”
- ☐“好的步行方法”带来三种益处
- 教程 29 “运用耳朵”——头脑好的人有灵敏的听力 (103)

☐ “聪明的读书法”——连结理解中枢和表达中枢

☐ 同步翻译的始祖所锻炼成的“黄金耳朵”

教程 30 运用手指——手指旋转运动的效用 …………… (106)

☐ 为什么连“人际关系”也可以因而好转

第四篇 心与脑的自我控制法

第七章 “回复脑力”——如何入睡与睡醒最具

效果 …………… (109)

教程 31 设定“适合自己”的生理时钟 …………… (109)

☐ 为什么脑的一天有二十五小时

☐ 生活不规律，判断力变迟钝

教程 32 为什么“早上刺眼的阳光”对脑细胞有益 … (113)

☐ 重要的工作集中在“上午”完成

☐ “一起床”就决定一天的时间效率

教程 33 这样的熟睡法，有不同的“醒脑”效果 …… (116)

☐ NOREM 睡眠——脑是“为了消除疲劳而运作”

☐ 只要稍微调整一下闹钟的时间，就可以更轻松地起床

教程 34 “超短时间睡眠”有消除慢性疲劳的效果 …… (120)

☐ 忙碌的人一般都很会打瞌睡

☐ 适度地休息可使脑部不感到疲累

教程 35 在周末假期时，发展“深沉的思考力” …… (123)

☐培养兴趣，拥有自己的脸孔

第八章 “心与脑”——这个机能攸关人生的满足

感 (126)

教程 36 达到“改善性格”的方法 (126)

☐人类的“五种性格典型”

☐了解自己，但是不要自我设限

教程 37 利用脑做一个“令人喜欢的人” (130)

☐无法令人厌恶的人所具有的“内心特征”

☐不要总是显现“一种性格的自我”

教程 38 在“石头”里，积满了这样的脑汁 (133)

☐脑的怪癖无法打“如意算盘”

☐不要在脑内放置“非这样不可”的沉重负担

教程 39 “心态”影响脑机能的进化 (137)

☐生气一百次不如笑一回来得有魔力

☐内心萎靡，神经细胞就会跟着萎缩

教程 40 为何改变“外表”可以使“脑筋”更清晰 ... (140)

☐“自信的训练”从一件衬衫开始

☐人类一种要不得的心态“与他人一样就可以”

第五篇 运用 α 波展开脑力

第九章 脑的成长——运用特殊的刺激方法 (144)

教程 41 感性与理性的产生 (144)

- ☐为什么 α 波会带来最轻松的感觉
- ☐掌管“构想”的mid α 波
- 教程 42 使用更简单的方法来引起快感物质 (148)
- ☐用“愉快的心情”迎接一天的开始
- ☐“不是因为悲伤才哭泣，而是哭泣使我们更悲伤”
- 教程 43 音乐使脑呈现 α 波 (151)
- ☐“同质原理”可治疗忧郁症
- 教程 44 从梦中可以牵引出“未知的脑力” (154)
- ☐“梦”为专家学者们带来诺贝尔奖
- ☐“枕边的小道具”使梦想成真
- 教程 45 用这样的诀窍，在任何地方磨炼“脑感” ... (157)
- ☐在喧哗中，人的“五感”也可以集中
- ☐全心投入在这个地方才不会白白耗费
- 第十章 “无意识与脑”——持续延伸潜在能力 (160)**
- 教程 46 散播“好的种子”在广大的未开发领域 (160)
- ☐为什么想像力比意志更优势
- ☐意识之间的纠葛：“绝对办得到”、“也许办不到”
- 教程 47 “意志会慢慢地”打开潜在能力之门 (164)
- ☐为什么小的目标容易形成大的自我暗示
- 教程 48 在脑内制造“火灾现场” (167)
- ☐脑是依照自己的印象而传达指示
- ☐自律训练法

教程 49 “人生 80%主义”是最佳的健脑法…………… (170)

☐愈接近胜利的时候，也是失败最容易侵袭的时刻

☐失败的深层心理

教程 50 只需如此大脑便能发挥无限能力 …………… (172)

☐持续伸展能力所必备的“人生最有利的开始”

附录 …………… (174)

脑的数据档案

脊髓的数据档案

第一篇

脑的“这个机能”孕育
我们的智慧

