

右脑使用与开发

● 日本医大教授品川嘉也博士著

● 王健宜 王兆仁 王彦良编译

● 天津《采风报》编辑部编

● 天津科技翻译出版公司出版



8.2

右 脑 使 用 与 开 发

天津《采风报》编辑部编

天津市科技翻译出版公司出版

新华书店天津发行所经销

中国有色总公司华北公司曙光印刷厂印刷



787×1092毫米 32开本 6.75印张 152千字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数: 00.001—40.000

ISBN 7-5433-0010-9/G.1

统一书号: 7508.011 定价: 1.50元

一点奉献

“从小看大，三岁知老”。持有这种观念的人感到：人，伴随着年龄的增长，大脑会逐渐钝化，智力也逐渐衰退，学习、事业追求难以有惊人的突破和成就了。于是，有的人终生平平都心安理得；有的人虽不情愿于平平无奇，一颗跳动着的心，不时为美妙的人生图景拨动着，但终归无力挣脱“定型”了、“天生不是那块料”、“年岁不饶人”等等陈旧观念的束缚，频频哀叹自己“心有余而力不足”。

应该说，上述想法是不符合“生命在于运动”人体生理学的科学的。我们不是看到许许多多运动员、武术师、气功师、杂技演员等，练就出人们难以想象的超人本领吗？脑是人体器官的一部份，人体器官的其他部份能炼出超人的本领（当然离不开脑的指挥），脑，也必定会经过科学使用与训练，创造出神话般的奇迹来，关键是过去人们未能普遍找到一种行之有效的办法。

再有，请您仔细地想一想，世间古今中外，不是有数不清的“大器晚成”的名人、专家、学者吗？当然，任何成名成家和练就一身超人技艺的人，都必须具备相应的条件。这就是：除了“种子”的主观努力，还要有“沃土”和“阳光”的客观环境。因此说，依据主客观条件，不可能人人都能成名成家，但依据人体生理学的科学原理，科学的使用、训练人的大脑，特别是右脑，不仅可以延缓因年龄的增长而智力急剧

钝化的现象，还可以使人更聪慧，学习和工作更富于创造性。我们就是本着这种心情和愿望，与编译者通力合作，编译出版了《右脑使用与开发》一书。

《右脑使用与开发》是日本品川嘉也医学博士继《儿童右脑智力开发》，又一部脑科学领域研究成果的系统著述。全书除脑生理学知识、右脑锻炼科学内容及其原理外，讲述右脑锻炼方法的文字教材达八十多篇。这些文字教材，均是作者结合人们日常生活、实验总结出来的有效方法。它既简便易行又富有情趣。我们读后，深感人人都能做到，而且会有兴趣去做。我们衷心期望您细细读读《右脑使用与开发》这本书，坚持训练并科学的使用您的右脑，从而使您的头脑变得更聪明，永葆活力，学习和工作不断取得优异成绩。

《采风报》编辑部

作者简介

品川嘉也博士生于日本爱媛县松山市。一九五七年毕业于京都大学医学部。一九七三年至一九七四年任纽约州立大学客座教授。现任日本医科大学教授，负责领导医大右脑理论科研工作。主要著作有《右脑使用》、《右脑计算机》。《右脑智力开发》丛书(一)儿童右脑智力开发，(二)右脑使用与开发，(三)右脑高效记忆术。

品川嘉也博士以自己多年研究脑生理学和计算机的成果为基础，发表了颇有独到见解的右脑活化法，作为右脑理论的实践者受到各界的注目。《儿童右脑智力开发》、《右脑使用与开发》、《右脑高效记忆术》这套系列丛书，是他集自己右脑研究的最重要的成果，是世界上，迄今为止，并将对今后儿童与成人智力开发带来重大影响的系统教材。

前 言

作为本书的开始，我首先想说：“您只使用了大脑的一半！”也许有些人认为我是在胡说八道。其实，在现代社会激烈竞争的环境中，这些人往往对自己大脑的使用方法缺乏足够的认识。

人实际上有两个大脑，这就是操纵语言、具有逻辑思维功能的左脑和具有非逻辑功能，产生直观、形象、想象，思维的右脑。当今左脑功能的大部分，例如计算、书写、装配机器等工作，正在被以微型计算机、办公计算机为主要设备的计算机所代替。在这种情况下，人若不能在那些计算机无能为力的领域，如产生新的设想，进行直观综合判断等方面使用右脑，那就会成为无用的人。

然而，日本人由于接受过于统一的、规范的学校教育，所以，有一种左脑使用过度，而创造力源泉的右脑使用不足的倾向。这样下去，很难跟上急剧变化的竞争环境。不仅有可能被计算机赶上和超过，而且，有可能被计算机所彻底淘汰。

值得庆幸的是，自从东京医科大学角田教授的研究成果发表以来，日本人也开始逐渐地认识了右脑的重要性。可是，仅仅是理解了还不够，还必须具体地使用和锻炼右脑。在日本最早强调右脑重要性的是汤川乔树博士。十几年前，汤川先生领导的创造性研究会开展了左右脑功能的讨论，在日本揭

开了对这一领域科学研究的序幕。

我多年从事人脑与计算机之关系的研究。本书就是以研究经验为基础总结出来之日常生活中人人都做得到的右脑锻炼法，以便在工作、学习中如何更好地锻炼、使用右脑的方法。

无须赘言，右脑的锻炼与使用方法并不是截然分开的，只要抓住所有机会使用右脑，当然也就达到了锻炼右脑的目的。

我希望广大读者以本书所介绍的方法为响导，不断加强大脑的活化锻炼，逐步成为一个充满创造力的右脑型人才。

品川嘉也

《右脑使用与开发》内容概要

如果有人对您说。“您在日常学习和工作中，只用了大脑的一半！”您也许迷惑不解，乃至无法接受。而事实上，很多人却只注重了左脑的应用，忽略了右脑智力的开发。日本医科大学教授品川嘉也博士的新作——《右脑使用与开发》一书，从脑生理学理论与脑智力开发实践上，生动有力地回答了这一问题了。

《右脑使用与开发》一书，是品川嘉也博士领导右脑理论研究最新成果的又一系统著作，全书共分四章，八十多篇文章，并附有插图，约十万余字。

第一章的九篇文章，依据脑生理学理论的实践，从各个角度阐述一个人从学生时代到走上工作岗位以后，开发右脑的重要性和可能性，说明不下功夫开发右脑的人，将不会产生丰富的想象力和创造力，将会平平庸庸，被时代所淘汰。

第二章的十二篇文章中，深入浅出地讲述了脑科学理论和脑智力开发的科学方法。或许有人认为，成人的大脑已经定型，开发右脑智力怕是很难掌握、很难做到了。品川嘉也博士认为这种想法是不对的，不科学的。他通过大量的实验，依据“生命在于运动”的原理，从人们的日常生活中，总结出极富情趣、简便易行的方法。这些方法，我们每个常人均能做到，若能持之以恒，必定会使您的右脑变得更聪明，从而产生出无穷的创造力。

第三、四章的六十三篇文章，系统地讲述了人们在日常生活中如何注意发挥右脑功能，创造性地进行学习和工作。这两章的特点是，开发右脑智力的内容与方法紧密结合，简便易行，并富有情趣。然而，品川嘉也博士反复地指出，关键是人们在日常学习和工作中，有意识地开发右脑智力，应用右脑功能。书中大量实验表明，只要人们坚持这样做下去，就会不断地提高其创造力，在学习和工作中获得惊人的成就。

您想一生永葆自己的头脑聪明吗？

您想创造性地学习、工作并取得惊人的成就吗？

《右脑使用与开发》一书，向您提供系统右脑智力开发丰富、生动的内容与简而易行的方法。

目 录

第一章 锻炼、使用右脑，将成为今后生存的重要条件

左右脑本有差别·····	(3)
有的人何以能边弹琴边炒菜？·····	(8)
右脑是创造力和直觉的源泉·····	(10)
“左脑型”人今后将被社会所淘汰·····	(12)
不会使用右脑的人，将被计算机取而代之·····	(14)
右脑智力开发与年龄有关吗？·····	(16)
当干部的人更需要开发“右脑”·····	(18)
请测试您的右脑度·····	(19)
认识左右脑的区别，掌握右脑活化法·····	(28)

第二章 锻炼右脑并非想象的那样难

锻炼右脑的十一条原理·····	(33)
训练方法1	
左半身感觉与神经系统锻炼·····	(35)
训练方法2	
锻炼类型识别能力·····	(38)
训练方法3	
锻炼图形认识能力·····	(41)

训练方法4	
锻炼绘画感觉.....	(44)
训练方法5	
锻炼形象思维能力.....	(47)
训练方法6	
锻炼空间认识能力.....	(51)
训练方法7	
锻炼五官感觉.....	(54)
训练方法8	
右脑运动神经和反射神经的锻炼.....	(57)
训练方法9	
多听右脑音乐.....	(61)
训练方法10	
创造没有语言的无意识状态.....	(65)
训练方法11	
右脑想象力的训练.....	(69)

第三章 应用右脑功能从事创造性工作

应用方法1	
缜密计划反而使右脑创造力锐减.....	(77)
应用方法2	
资料中多加图示能加深理解.....	(79)
应用方法3	
使用工作程序图，可数倍提高效率.....	(81)

应用方法4

每日集中用右脑思考问题三十分钟……………(83)

应用方法5

欲想活化右脑，求多不如求精……………(85)

应用方法6

善于在日常性工作中开动右脑……………(87)

应用方法7

抛弃惯例增强右脑直观能力……………(89)

应用方法8

提出思考性问题增强大脑综合能力……………(91)

应用方法9

充分认识工作的非线性……………(93)

应用方法10

右脑周期与创造性工作……………(95)

应用方法11

秋冬季节制订新计划与右脑活动的周期……(97)

应用方法12

使用记号能发挥创造性……………(99)

应用方法13

给右脑留出酝酿的时间……………(101)

应用方法14

思考法中也有开发右脑的方法……………(103)

应用方法15

变失败为动力是不使右脑闭塞的上策……………(105)

应用方法16

学习计算机应直接触摸键盘……………(107)

应用方法17	
运用右脑模拟方法学习使用计算机·····	(109)
应用方法18	
学文科的人能更好地编制计算机程序·····	(111)
应用方法19	
与机器人和睦相处工作更有创造性·····	(113)
应用方法20	
右脑式“感觉旅行”好处多·····	(115)
应用方法21	
运用右脑读报能够抓住所需信息·····	(117)
应用方法22	
信息是右脑产生灵感的基础·····	(119)
应用方法23	
过多地整理卡片会损害右脑功能·····	(121)
应用方法24	
左脑型的人应努力理解语言表达欠佳	
的人的意见·····	(123)
应用方法25	
集体创造有利于开发右脑功能·····	(125)
应用方法26	
短会有利于右脑开发·····	(127)
应用方法27	
无休止的讨论，不利于右脑开发·····	(129)
应用方法28	
会议已做决定亦要设想两种可能·····	(131)

应用方法29	
饮酒会减退右脑功能·····	(133)
应用方法30	
左脑、右脑工作有性别差异吗？·····	(134)
应用方法31	
用右耳听电话会减少误差·····	(136)
应用方法32	
如何牢牢记住初次见面的人？·····	(137)
应用方法33	
如何对付难缠的对手·····	(139)
应用方法34	
表扬和鼓励何以有利于部下发挥创造力···	(141)
应用方法35	
广泛的社交活动，有利于右脑开发·····	(143)
应用方法36	
办公桌适度的散乱，更能发挥右脑功能···	(145)
应用方法37	
右脑集中思考时，不要活动身体·····	(147)
应用方法38	
哪些环境妨碍右脑功能发挥·····	(149)

第四章 善于使用右脑的人会智力超群

运用形象思维能强化记忆·····	(153)
运用右脑绘图，能快速消化新知识·····	(155)
“复线型”学习法会使您提高效率·····	(157)

活化右脑能使您解除对于巴巴

数学公式的烦恼·····	(159)
活用右脑便可触类旁通·····	(161)
“业余专业”能为您提供丰富的构思·····	(163)
读书时从自己感兴趣之处开篇更好·····	(165)
温故能知新，又可活化右脑·····	(167)
读书时做记号能发挥右脑记忆·····	(169)
温习古典作品有活化右脑之效·····	(171)
硬着头皮读书不利开发右脑·····	(173)
全力开动右脑去泛读速读·····	(175)
一味地博学博记会扼杀右脑的 创造力·····	(177)
英语，非用右脑学不可·····	(179)
广告中的英语句型有助于学习英语·····	(181)
天才人物都会巧妙地运用右脑·····	(182)
训练右脑式外语学习法·····	(183)
欣赏英语版电影能提高学英语的效率·····	(185)
急剧地松弛神经有害于右脑功能·····	(187)
听轻松音乐有助于刺激右脑·····	(189)
善于发现不为左脑干扰的时间带·····	(191)
“孤独”的空间可造就右脑型人·····	(193)
偶而温习小学课程也能活化右脑·····	(195)
休假时少看电视有利于右脑活化·····	(197)

第一章

锻炼、使用右脑，将成为今后生存的重要条件



