

星星丛书①



● (日) 品川嘉也 著
● 晨华 吴欣 译

右脑型人 · 左脑型人

② 感觉 · 形象 · 直观
——
① 语言 · 文学 · 推理

38.2

右脑型人间・左脑型人间

1984年10月1日 初版

1985年1月20日 21版

发行所 株式会社 池田书店

右脑型人・左脑型人

著〔日〕品川嘉也

译 晨 华 吴 欣

工人出版社出版（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所发行

北京昌平长城印刷厂印刷

开本736×965毫米 1/32 印张:6/625 字数: 109,720

1988年 8月第1版 1988年 8月北京第1次印刷

印数: 1—10,060册

ISBN7-5008-0132-7/R·6 定价: 1.70元

不能想象人类只要享受现代物质文明，却任凭自己大脑的十分之九终生沉睡；更不能想象手中从事着现代化生产，脑中却一片古老荒芜加混沌；如果再把无法展现自己拥有的一切素质和能力看成进步，那么人类就只剩下悲剧了。

译者

目 录

第一章 让我们到大脑中看一看

1. 我们常说的“心”在
哪里? (2)
 - 一个长期困扰着学者们的问题
——“为什么脑分两个而心
只有一个” (2)
 - 谜一般的脑构造 (3)
2. 让我们到大脑中去看一看 (4)
 - 掌管着一切行动的脑司
令官 (4)
 - 使人有“心”的大脑皮层 (6)
3. 不可思议的脑细胞 (8)
 - 140 亿 个脑细胞组合成脑 (8)
 - 能够处理复杂信息的系统 (9)
 - 光减少而不增加的神经
细胞 (10)
 - 年老昏愦不是由于脑细胞减少,
而是因为脑细胞萎缩 (11)
 - 脑形成过程中,生成了有充分
余数的脑神经细胞 (12)

- 象电话线绝缘皮一样的神经胶质细胞…………… (14)
- 幼儿脑的“混信状态”…………… (14)
- 虽经一生发育，脑仍有未开发部分…………… (15)
- 4. 脑所消耗的热量…………… (16)
 - 睡眠状态的脑比使用状态的脑消耗更多的热量…………… (16)
 - 为肥胖而苦恼的人，请多使用你的脑…………… (18)
- 5. 脑的大小与脑子是否好使成比例吗…………… (19)
 - 脑容量一般为1.3~1.4升…………… (19)
 - 伟人的脑容量不一定更大…………… (20)
 - 鲸鱼的脑比人脑重，长臂猿的脑比人脑大…………… (21)
 - “脑皱折数”理论也未必可靠…………… (21)
- 6. 人与类人猿脑的区别…………… (23)
 - 15万年前的人脑没现代人的脑大…………… (23)
 - 类人猿可以用手势互相会话…………… (24)
- 7. 脑的好坏与遗传的关系…………… (25)
 - “鸢生鹰”，“鲸生鳞”是确有可能的…………… (25)

- 印度“狼孩”的故事…………… (26)
- 高等动物的大脑支配力胜过
本能…………… (26)
- 8. 脑的好坏与 智商 (IQ)…………… (27)
 - “智商”并不是头脑好坏
的指标…………… (27)
 - “天才”的智商未必就高…………… (28)
 - 脑的好坏决定于环境和
努力…………… (29)

第二章 右脑型人与左脑型人

1. 你是右脑型人还是左脑
型人…………… (32)
 - 用脑的习惯各有不同…………… (32)
 - “你是右脑型人还是左脑型人”
的测验题…………… (32)
2. 每部分脑里各有两种区域——
充分使用的区域和未充分使
用的区域…………… (40)
 - 右脑指挥左半身，左脑指挥右
半身…………… (40)
 - 两个脑的两重性…………… (41)
 - 梦——两脑走路样交替活动的
状态…………… (41)
 - 右脑擅长音乐、绘画；左脑擅
长文字、语言…………… (43)

- 日语的假名靠左脑，汉字靠右脑来识读…………… (44)
- 日本人分辨声音时用脑情况与其它国家人不同…………… (46)
- 3. 均衡而充分地使用左右两脑…………… (47)
- 4 吨的重大发现始于左右脑的协同动作…………… (47)
- 有意识地使用平时不大利用的一侧脑…………… (48)
- 数字型脑 模仿型脑 数字模仿型脑…………… (49)
- 4. 较多地使用的一侧脑被开发得较好…………… (50)
- “左撇子”不一定是右脑的作用…………… (50)
- 人在 6 岁以前，脑具有自我修复的能力…………… (51)
- 10 岁前后是个关键时期…………… (52)
- 脑的定型与环境有密切关系…………… (53)
- 思想方法人僵化会处处碰钉子…………… (54)
- 发挥左脑优势争取成功…………… (55)
- 右脑思考带来的卓越成果…………… (56)
- 5. 让我们再看看右脑思考的优

越性·····	(57)
• 右脑是发明创造的源泉·····	(57)
• 右脑养育了日本文化·····	(57)
• 旧手艺人靠右脑主导掌握	
技术·····	(58)
• 日本人的左脑化趋势·····	(60)
6. 脑和计算机·····	(60)
• 计算机是庞大的左脑·····	(60)
• 脑是并行思考, 计算机是串行	
思考·····	(61)
• “计算机时代”意味着“重视	
右脑的时代”·····	(62)
• 用右脑思考来学习计算机可以	
很快掌握·····	(63)

第三章 脑的训练方法

1. 从想象到创造的连贯发展·····	(66)
• 日本最早论述右脑理论的汤川	
博士就是右脑型人·····	(66)
• 将庄子与“素粒子论”联想到	
一起的灵感·····	(67)
• 唤醒安睡着的脑·····	(68)
2. 提高模型识别能力·····	(69)
• 爱人的面孔一下子就能分辨	
出来·····	(69)
• 有意识地记忆各种面孔·····	(70)

- 下围棋、象棋是锻炼右脑识别模型能力的捷径…………… (71)
- 3. 锻炼图形识别能力…………… (72)
 - 图形化可以使抽象的事物变得简单易懂…………… (72)
 - 用流程图表达…………… (72)
- 4. 锻炼绘画的灵感…………… (73)
 - 不拘泥于绘画的细部，而重在感受整体的气氛…………… (73)
 - 象欣赏名画那样眺望风景…………… (74)
 - 经常作一作短诗或对句…………… (75)
- 5. 提高形象思维能力…………… (76)
 - 预见事物要从全局出发…………… (76)
 - 试着当舞台或影视演员…………… (77)
- 6. 锻炼空间想象力…………… (78)
 - 在自己的家里，黑暗中也能摸索前进…………… (78)
 - 想象自己成了一名建筑师，画一画你自己的家…………… (79)
 - 让你脑中各种各样的形象变一变形态…………… (79)
 - 在住宅周围蹒跚蹒跚…………… (80)
- 7. 如果经常锻炼五官，脑子可变得灵活…………… (80)
 - 感觉器官每天把大量信息输送到脑…………… (80)

- 遮蔽了感觉器官，脑会
 休眠…………… (81)
- 关键的是到实践中去印证你的
 感觉…………… (83)
- 8. 通过锻炼运动神经锻炼脑…… (83)
 - 敏捷而自然的肌肉活动是充分
 锻炼神经的结果…………… (83)
 - 条件反射和无条件反射…………… (84)
- 9. 轻松地欣赏音乐可以锻炼
 - 右脑…………… (85)
 - 听音乐是脑工作后休息时的好
 娱乐…………… (85)
 - 歌唱刺激左脑，西洋音乐刺激
 右脑…………… (86)
 - 从幼时开始教授音乐效果
 最好…………… (87)
- 10. 让大脑自由地活动…………… (88)
 - 到幻想的世界里遨游…………… (88)
 - 笑话和相声可以加速脑的
 运动…………… (89)
- 11. 无意识状态能使脑得到
 - 恢复…………… (90)
 - 把脑袋里的“话”都丢开…… (90)
 - 做出闭目深思的冥想状态…… (91)
 - 只要坚持下去，你就会领略到
 冥想的妙处…………… (92)

第四章 品川记忆法和速读法	(94)
1. 如何提高记忆力.....	(95)
• 记忆力强的人, 其脑机能没什么特别之处.....	(95)
① 联想记忆法.....	(95)
② 变换记忆法.....	(97)
③ 目标法.....	(97)
2. 品川记忆法——不同背诵的记忆术.....	(98)
• “记下来”和“不忘记”是两种不同的能力.....	(98)
• 记忆和背诵有不同的含义.....	(100)
• 灵活运用右脑可以提高记忆力.....	(101)
3. 品川记忆法——信息收集术.....	(102)
• 收集信息的方法不好, 记忆也好不了.....	(102)
• 分两步的信息收集法是关键.....	(103)
• 分类卡片可能帮倒忙.....	(103)
• 不要为了保管而保管信息.....	(104)
• “新介质时代”也离不开“人”这个信息的重要来源.....	(105)
4. 品川记忆法——“录象”的制作方法.....	(106)

- 记忆象存放在脑里的一盘录象带..... (106)
- 所谓“一时想不起来了”实际上是“存放的地点搞不清楚”的意思..... (107)
- 依靠形象思维的记忆比依靠语言描绘的记忆有效100倍..... (108)
- 把关键的内容图示化..... (109)
- 联想和比喻可以帮助记忆..... (110)
- 调动了右脑的作用，记忆数学公式会更容易..... (111)
- 设想一下你成了历史上的某位人物..... (113)
- 对每一个英语单词至少应该凝望它20秒..... (114)
- 幼儿学外语记得快忘得也快..... (115)
- 人在痛苦中记忆下来的东西很难回忆出来..... (115)
- 惯于“一心二用”的人边工作边听古典轻音乐效果最好..... (117)
- 把五官都调动起来促进记忆..... (118)
- 默读不如出声朗读，加上手或

- 其它动作记得快…………… (119)
- 多预想记忆成功后带来的快乐
 - 可使记忆变得轻松易行………… (120)
- 5. 品川记忆法——脑“录象”的
 - 整理和检查…………… (121)
 - 整理记忆的“录象”是左脑的
 - 职责…………… (121)
 - 将全部“录象”重新整理一
 - 遍，贴上管理用的“标
 - 签”…………… (122)
 - 偶尔重读学生时代读过
 - 的书…………… (123)
 - 在名片上记上那个人的
 - 特征…………… (124)
 - 要经常进行记忆“录象”的
 - 更换…………… (125)
 - 适当休息可以帮助记忆………… (126)
- 6. 脑的记忆容量…………… (126)
 - 脑容纳新记忆的能力几乎是无
 - 限的…………… (126)
 - 脑的记忆容量是计算机的 100
 - 万倍左右…………… (128)
- 7. 品川速读法…………… (129)
 - 一个人一生能读多少本书………… (129)
 - 带着问题去读书…………… (129)
 - 从引起你注意的章节开始读

下去.....	(130)
• 与其用横线在书里画出重 点，不如把那页折上一 个角.....	(131)
• 训练默读.....	(132)
• 读推理小说可以提高阅读 速度.....	(133)
第五章 脑与感情.....	(135)
1. 让我们迎接“感性时代”.....	(136)
• 重视感觉的时代.....	(136)
2. 新皮质与旧皮质平衡的重要 性.....	(138)
• 本能的旧皮质和智能性的新皮 质.....	(138)
• 新皮质控制着人的非本能性 行为.....	(139)
3. 行动意欲的产生.....	(140)
• 意欲是从额叶产生的.....	(141)
• 用乐观的情绪刺激额叶.....	(142)
• 好奇心刺激意欲.....	(143)
• 快乐的心情是学习欲的原 动力.....	(144)
4. 感情是怎样产生的.....	(145)
• 脑中有产生快感的神经.....	(145)
• 刺激感情的是一种叫做胺的	

物质.....	(146)
• 恐怖或发怒时会分泌大量有强 毒性的物质.....	(147)
• 快乐荷尔蒙, 恐怖荷尔蒙和愤 怒荷尔蒙.....	(149)
5. 感情的三角形.....	(150)
• 感情是很难对付的.....	(150)
• 越是高等动物, 感情越复杂.....	(151)
• 荷尔蒙的不同平衡状态引起感 情变化.....	(152)
6. 防止“怯场”.....	(154)
• 稍有“怯场”无碍, 但应 适度.....	(154)
• “怯场”并不是了不得的 坏事.....	(154)
• 兴奋状态下最能产生“傻 力气”.....	(156)
• 怯场时, 要先使自己快 活起来.....	(156)
7. 把“第六感官”调动起来.....	(158)
• 女性的“第六感官”比较 敏锐.....	(158)
• 任何人都具有超能力.....	(159)
• 培养直觉力可以提高脑力.....	(160)
8. 和谐地与人交往.....	(161)
• “难免不安感”的时代.....	(161)

没有公式可以套用的人际

- 关系…………… (162)
- 与人交往是本能的欲求…………… (164)
- 重要的是善于发现对方的
长处…………… (165)
- 灵活发挥右脑作用, 建立良好
的人际关系…………… (166)
- 使用右脑的批评易奏效…………… (167)
- “事先通气”是日本人利用右
脑的特有的思考习惯…………… (168)
- 广泛地与人交往可以促进创
造力…………… (169)

第六章 青春期暴躁与脑…………… (171)

1. 越来越引起社会注目的青春期
暴躁行为…………… (172)
 - 学校中的各种青春期暴躁
行为…………… (172)
 - 身心均属病态的“逃学行
为”…………… (173)
 - “青春期暴躁症”是可以医
治的…………… (174)
 - 从更早些时候追溯“青春期暴
躁症”的起因…………… (175)
2. 如何从幼儿期便开始人格的
培养…………… (176)

- 婴儿的感觉能力惊人…………… (176)
- 电视教会孩子说第一句话………… (177)
- 幼儿期严格的家教是对脑的良好刺激…………… (178)
- 多让孩子动手可以促进脑发达…………… (179)
- 锻炼孩子左右脑一起活动的方法之一，是让孩子对一条线做联想…………… (180)
- 右脑型还是左脑型，是从幼儿期开始发展定型的…………… (182)
- 5岁前后的性格是成型后性格的基础…………… (183)
- 不适当地向孩子们灌输知识，只会徒劳无功…………… (184)
- 被误解的“自闭症”…………… (185)
- “自闭症”很少见，不必过于担心…………… (186)
- 3. 防止青春期“自暴自弃”………… (187)
 - “自暴自弃”的危险期开始于9岁左右…………… (187)
 - 从脑生理学的角度看，10岁是一个重要时期…………… (188)
 - 校内暴躁行为从小学三四年级开始萌发…………… (189)
 - 成绩下降多是由于讨厌