

如何讓頭腦更靈活：讓你的頭腦更聰明的五種方法

／川畑愛義著．--初版.--臺北市：

林鬱文化， 2000 [民89]

面：公分.-- (明日文庫；4)

ISBN 957-754-738-9 (平裝)

1. 健腦法

411.19

89006565

明日文庫 4

如何讓頭腦更靈活

NT\$200

川畑愛義 / 著

2000年7月 / 初版

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話 · 02-8221-5697 * 傳真 · 02-8221-5712

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

行政院新聞局局版台業字第4881號

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 · 02-2230-0545 * 郵撥 · 16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南工專正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655/2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

法律顧問 · 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-738-9

原書名：頭がよくなる5つの方法

作者：川畑愛義

原出版社：株式会社 光文社

Aiyoshi Kawahate 1981

Originally published in Japan by KABUSHIKIGAISHA KOBUNSHA

Published by arrangement with KABUSHIKIGAISHA KOBUNSHA

through japan UNI Agency / Bardon-Chinese Media Agency

如何讓

讓你的頭腦更聰明的五種方法

頭腦更靈活

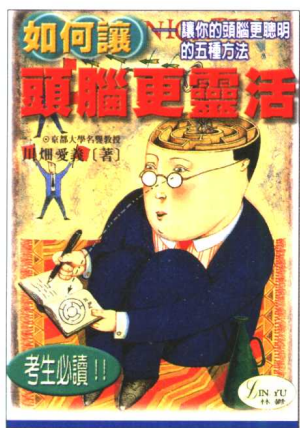
◎京都大學名譽教授

川畑愛義 [著]



考生必讀!!

LIN YU
林鬱



如何讓頭腦更靈活！

本書的目的是為了將你的頭腦所隱藏的力量，引出到最大的限度。所謂頭腦聰明或頭腦能充分發揮作用，是指組織腦的160億個細胞能夠巧妙管理，及有效地活動。理解快、記憶力佳、思考敏銳……這種狀態，即頭腦能順暢的發揮作用。頭腦該如何才能具備這樣的狀態呢？

截至目前，關於頭腦功能的書籍，幾乎都只是解說其構造而已，很少發現像本書這種敘述使頭腦功能更好的具體方法的書籍。再者，本書的方法能夠鮮活身心，必要時，瞬間就能提升效果，所以，是最適合考生的方法。

● 京都大學名譽教授

川畑愛義

如何讓頭腦更靈活

——讓你的頭腦更聰明的五種方法

前言

本書的目的是爲了將你頭腦所隱藏的力量，引出到最大的限度。

所謂頭腦聰明或頭腦能充分發揮作用，是指組成腦的160億個細胞能夠巧妙管理，及有效地活動。

理解快、記憶力佳、思考敏銳……這類狀態，即頭腦能順暢的發揮作用。頭腦該如何才能具備這樣的狀態呢？在本書中，首次發表具體的方法。

我長期在京都大學等地研究關於頭腦功能與身體的相互關係。因此從精神身體醫學這個比較新的學問領域，來探討頭腦的正確使用方法。

精神身體醫學是以科學的方法，研究個人身心的密切關係，屬於能夠促進人類機能的发展，使其能適應現代生活的學問範圍。而且發現精神身體醫學和到目前爲止，眾人所研究的大腦生理學、心理學、體育生理學等，均有密切的關係。可以說是使頭腦能有效發揮作用的最根本的研究。

基於上述立場，我發現我們使用頭腦的方法，事實上是造成了很多的浪費，而且有

許多的錯誤，因此，眾人所具有的頭腦實力，實際上卻只發揮了一點點而已。可是，很多人卻認為自己的頭腦真的只是如此罷了，不得不放棄。我覺得這是十分遺憾的事情。

截至目前，關於頭腦功能的書籍，幾乎都只是解說其構造而已，很少發現像本書這種敘述使頭腦功能更好的具體方法的書籍。再者，本書的方法能夠鮮活身心，必要時，瞬間就能提升效果，所以，是最適合考生的方法。

我認為，能夠使頭腦功能集中、順暢的方法有以下五種——

第一，三分鐘冥想法。這是能夠控制整個頭腦，尤其能夠提高集中力的關鍵。為各位探討科學的「冥想」。冥想對身心都會產生驚人的效果，因此，最近備受矚目。冥想能夠使腦安定化。事實上，我自己腦波的變化，即已如實表現出這一點了。另外，也為各位考生敘述在考場能夠防止怯場、驅除緊張的一分鐘集中冥想法的作法，這對於社會人士也有效，在重大會議中，發言前，有萬一時，可以有效地集中精神。

第二，直接刺激皮膚按摩法。這是我所自創，合併西方醫學自古就有的馬殺雞，及東方醫學的按摩的身體按摩法，只要按摩三分鐘，就能使得大腦思考力飛躍提升。關於其原理，也為各位詳細敘述。

第三，消除頭腦積存的疲勞，產生持續力的三種頭腦體操，都是很簡單，而且具有即效性的有效頭腦轉換——持續法，如果當成健康法，持續實行，則能促進腦的發育。

第四，使頭腦運轉效率增加的生活時間運用法。我在此為各位敘述早睡早起對於頭腦的使用非常的重要，尚提出了即使時間短，卻能得到深眠的完全熟睡術。

第五，促進頭腦功能的飲食法。在此，會以川畑式五大營養食品為主，說明吃什麼東西，吃多少，怎麼樣吃，才能改善頭腦的活動。

在序章中，具體的敘述平常眾人所想的父母對於孩子學習問題上的煩惱。同時，也為各位介紹利用川畑式冥想學習法提升效果的實例。

只要力行以上川畑式頭腦體操五種方法，就能夠促進頭腦功能。希望大家都能夠體驗到本書的確是具有實效性的書籍。

目錄

前言 / 7

序章 · 使身心鮮活的全新學習法 / 13

第一章 · 提高集中力的三分鐘冥想法 / 29

(1) 冥想的效果 / 30

(2) 進行冥想的方法 / 44

(3) 在考場內的一分鐘集中冥想法 / 67

第二章 · 使思考力飛躍的三分鐘馬殺雞按摩 / 73

(1) 提高對大腦的氧供給量 / 74

(2) 三分鐘馬殺雞按摩的方法 / 88

第三章・培養持續力的三大頭腦體操／105

- (1) 頭腦體操具有速效性／106
- (2) 三大頭腦體操的作法／112
- (3) 並沒有真正跑的冥想慢跑／122
- (4) 焦躁時使用瑜伽式天地體操／126

第四章・提昇運動力的200萬年生物規律／131

- (1) 頭腦最清醒的時間是早晨／132
- (2) 夜行性的人要變成早晨型的人／142
- (3) 培養完全熟睡術／148

第五章・磨練頭腦力的5大營養食品／163

- (1) 腦有營養素的關卡／164
- (2) 適當的空腹能讓腦的引擎全開／168

(3) 強化頭腦的5大營養食品 / 181

終章 · 川畑式冥想用法 / 193

(1) 成績提昇，個性也改變了 / 194

(2) 不論是誰，真的都喜歡用功 / 202

(3) 孩子是否喜歡用功是由父母造成的 / 209

序章——使身心鮮活的全新學習法

努力是否白費了呢？

在世上，有百分之幾的人是天才。

例如，由於發明相對論而得到諾貝爾物理獎的愛因斯坦博士。他在少年時代，是個連老師都想放棄的劣等生。參加瑞士聯邦工業大學入學考試時，外文、動物學、植物學的分數非常的低，所以，無法入學。但其數學科卻展現了非凡的成績。

像這種異常的天才，在我們的學習法和頭腦使用方法上，不能夠當成好的參考範例。無法努力用功的學生，也有百分之幾。這些學生需要特別的指導，在此省略不提。

剩下來的則是天生能力差距不大的——大多數的平凡人。

普通人對於學習的時間和意志，幾乎都相同。儘管如此，有些人在考試時卻能夠考取理想的學校，有些人卻無法順利考上。在工作方面，有的人對於任何難題都能有效的處理，並且能夠集中精神，不斷地湧現企劃構想，而有的人卻完全辦不到。這究竟是為什麼呢？

站在原點來探討這個問題時，會形成個人對於學習方法和頭腦功能的反省。是不是非常差勁、錯誤的學習方法，或頭腦的使用方式錯誤呢？才會使得一切努力白費……出現了上述種種的反省和疑問。

在此，主要來探討一下，對於頭腦功能會造成決定性差距的考試用功。

辛苦記住的东西不會忘記

我在此要說的是，基於身心關係的合理頭腦能力提升法、學習法，藉著巧妙地運用頭腦的功能，能夠發揮百分之百的效果。即要以合理性為第一考量，但是，無可否認的就是努力。只要努力，就算有些會白費，可是，仍然絕對不可忽視，或認為努力根本沒有用。

最近，神戶大學名譽教授佐守信男博士，發表了頗耐人尋味的研究成果「逆境與教育效果」。雖然將考試用功和勞苦的學習效果同列討論，但是，我認為這是關於有效學習法本質的實驗，因此為各位探討一下。

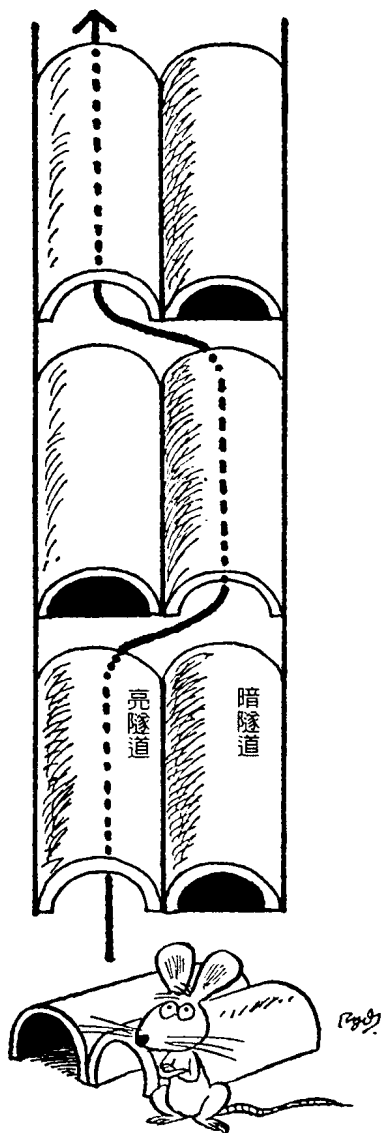
老鼠（鼯鼠）原本就具有喜歡通過陰暗處的習性。教育160隻老鼠，讓他們通過明亮處。如圖所示，裝置六個暗的隧道和亮的隧道，利用電氣刺激，使老鼠只通過亮的隧

道。持續三週的學習，將各老鼠分為四種環境，調查學習效果的差距，實驗分冬天和夏天來進行。為各位介紹的是夏天的部分。

四種環境指的是(1)實驗製造的酷暑環境（氣溫 35°C 左右，濕度 90% 左右）、(2)實驗製造的舒適環境（氣溫 22°C 左右，濕度 65% 左右）、(3)兩者每隔兩天互換的交互環境、(4)夏天實驗室的氣溫與濕度的對照環境。

在四種環境當中，何者的學習效果最佳呢？

每天受到電氣刺激的老鼠們，漸漸的展現了教育成果。到了第三週時，很多老鼠不



需要電的刺激，就會通過明亮的隧道。關於其學習效果，佐守博士有以下的發表（參照次頁表）。

數字顯示，在好的環境中進行學習時，最能提升效果。最糟糕的就是在好環境與壞環境交互出現的交互環境中的老鼠們。

接下來的一週，各自的環境不變，不讓老鼠學習，讓牠們隨心所欲，愛做什麼，就做什麼，卻出現了意外的結果。在舒適環境中的老鼠，雖然容易記住事物，但是，也最容易遺忘事物。相反的，在交互環境中的老鼠，雖然不容易記住事物，可是，一旦記住了事物，便很難忘記。這實驗證明了，在辛苦中所學會的東西，很難遺忘。但是，如(1)的不良環境，既不容易記住，也很容易忘記。

在此，請各位回想一下E·L·孫代克的練習法則。即「練習次數愈多，則刺激與反應的結合愈強，就能提升效果」，這是相當平凡的想法。

川畑式學習法可藉著身心調和而產生效果

佐守博士的實驗還不只是針對於環境的學習效果，也包括老鼠對於死亡的抵抗力。

實驗方法是溺死，結論如下。