

上班族心理俱乐部系列

头脑开发

(日) 稻田太作 著

越早

越好



出版公司



上班族心理俱乐部系列

头脑开发越早越好

(日) 稻田太作

天津科技翻译出版公司

前 言

智能 70%~85%是由遗传所决定（英国伯明翰大学的 J·L·金克斯和 D·W·法尔卡等人所计算的遗传与智能相关的比例），这种说法的时代已经结束了。我们人类和机器人的机能是借助 IC（集成电路）的功能加以决定有所不同，自己的头脑可以靠着自己的意志使其发达。

头脑开发的年龄愈年轻愈好。但是，年轻的时候，缺乏对头脑开发的欲望，而且问题意识较低。此外，头脑容易受到性、娱乐等刺激而兴奋，这是欠缺集中力的状态。因此，如果没有自觉，就很难巧妙地进行头脑管理。

真正的头脑开发需要自觉到开发的必要性，而且必须大到能够抑制性、娱乐等所有欲望的年龄才可以进行。

某人在 30 岁，或是 40 岁，甚至到了 50 岁，才做到了头脑开发也说不定。也就是说，头脑开发与年龄无关。事实上，“潜在能力开发讲习会”也有 50 几岁、60 几岁的高龄者参加，和年轻人一起进行头脑开发的训练。这种欲望，这种热情，使他们终于达到了取得国家资格的目标。其中一个人甚至取得中小企业诊断师、社会保险劳务师、情报处理技术及其他的各种国家资格。

虽然年纪老，但是有欲望、有热情的话，人还是能无限地持续成长。

头脑开发方面包括——

（1）头脑硬体方面的开发

(2) 头脑软体方面的开发

前者包括瑜伽、冥想、密教行法等。后者则必须借助实行、学习困难的业务，经常用问题意识来应付，藉此得到头脑的开发。

而加以支持的理由则是——

(1) 合理的头脑管理与活用方法

(2) 营养均衡

(3) 头脑的控制（主要是欲望、情绪的控制）

本书将重点置于头脑硬体方面的开发。而关于更逻辑性、合理的头脑开发，请参考笔者的《儿童的 IQ 开发法》。

本书是由三个方面所组成——

(1) 利用问题或调查项目的自我诊断测验

(2) 对于自我诊断测验之测验结果的自我评价

(3) 基于自我评价的自我改造法

自己的人生到底以何种结果结束？是否能够没有悔恨，努力地过完一生？平常要如何进步、向上呢？该怎么做才能产生好的结果？必须在反省中生活。

本书的出版，承蒙建议出版本书的产心社社长铃木芳正先生的指导，在此深致谢意。

自我改造系统

自我诊断

调查头脑的作用

坦然、不伪装、正确、迅速作答

自我评价

了解头脑的特征

对何者较强，对何者较弱，
在缺点的背后存在着优点，
都要运用

自我改造

进行头脑功能的自我改造

只要拥有这种热情与持续心，
一定能够成长，
尝试看看吧

人能够无限地成长

图 1 自我改造系统

目 录

第一部分 何谓头脑指数

1. IQ 和头脑指数有何不同	(3)
2. 头脑指数可以开发吗	(6)
3. 了解自己, 订立作战计划	(12)
4. 经常拥有问题意识, 展开行动	(14)
5. 控制自己的头脑	(16)
6. 摄取业务所需求的营养	(18)
7. 头脑开发训练的思想准备	(19)
8. 本书的使用方法	(20)

第二部分 测量智能效率性的智能指数

何谓“实用智能”	(25)
智能的自我诊断法	(27)
1. 理解记忆能力的自我诊断测验	(27)
2. 数学应用能力的自我诊断测验	(30)
3. 评价判断能力的自我诊断测验	(33)
4. 原因分析能力的自我诊断测验	(36)
5. 预测结果能力的自我诊断测验	(39)
智能解答内容的说明	(42)
1. 智能解答的方法	(42)
2. 理解记忆能力的解答内容	(43)

3. 数学应用能力的解答内容	(45)
4. 评价判断能力的解答内容	(47)
5. 原因分析能力的解答内容	(49)
6. 预测结果能力的解答内容	(55)
智能的自我评价法	(65)
1. 理解记忆能力的自我评价	(65)
2. 算术应用能力的自我评价	(66)
3. 评价判断能力的自我评价	(66)
4. 原因分析能力的自我评价	(67)
5. 预测结果能力的自我评价	(67)
开发头脑的自我改造法	(68)
步骤 1 (促进代谢的柔软体操)	(69)
步骤 2 (放松训练法)	(74)
步骤 3 (头脑开发训练法)	(77)
(1) 初级头脑开发训练法	(78)
(2) 中级头脑开发训练法	(81)

第三部分 促进智能的头脑控制指数

头脑控制的自我诊断测验	(85)
1. 头脑集中度的自我诊断测验	(87)
2. 头脑转换度的自我诊断测验	(88)
3. 头脑开放度的自我诊断测验	(89)
4. 头脑柔软度的自我诊断测验	(91)
5. 头脑管理度的自我诊断测验	(92)
头脑控制的自我评价	(93)
1. 头脑控制的自我评价方法	(93)
2. 头脑控制的自我评价	(94)

3. 头脑集中度的自我评价	(95)
4. 头脑转换度的自我评价	(95)
5. 头脑开放度的自我评价	(96)
6. 头脑柔软度的自我评价	(97)
7. 头脑管理度的自我评价	(97)
为了头脑控制而进行的自我改造法	(98)
1. 头脑集中训练法	(98)
2. 头脑转换训练法	(99)
3. 头脑开放训练法	(102)
4. 头脑柔软训练法	(104)
5. 头脑管理训练法	(107)

第四部分 测验天才能力的创造性指数

创造性自我诊断法	(111)
1. 逻辑创造性的自我诊断测验	(112)
2. 直觉创造性的自我诊断测验	(113)
3. 宇宙创造性的自我诊断测验	(114)
创造性的自我评价法	(115)
1. 创造性自我评价的做法	(115)
2. 创造性自我评价的思考方法	(116)
3. 逻辑创造性的自我评价	(117)
4. 直觉创造性的自我评价	(117)
5. 宇宙创造性的自我评价	(118)
创造性开发的自我改造法	(119)
1. 创造性开发的心态	(119)
2. 发挥创造性的潜意识	(120)
3. 使创造变成具体的力量	(121)

4. 向头脑下达创造构想的命令 (121)
5. 产生构想的方法 (122)
 - (1) 下意识产生构想的方法 (122)
 - (2) 无意识中产生构想的方法 (123)

第五部分 能够预知未来的预知指数

- 预知态度的自我诊断法** (129)
1. 直觉态度的自我诊断测验 (130)
 2. 预感态度的自我诊断测验 (131)
 3. 预知体质的自我诊断测验 (132)
- 预知性的自我评价法** (133)
1. 预知性自我评价的做法 (133)
 2. 预知态度的自我评价思考方法 (134)
 3. 直觉态度的自我评价 (135)
 4. 预感态度的自我评价 (135)
 5. 预知态度的自我评价 (136)
- 预知性开发的自我改造法**
1. 初级冥想预知训练法 (137)
 - 步骤 1 (精神净化法) (137)
 - 步骤 2 (色彩心像冥想法) (139)
 - 步骤 3 (具体心像冥想法) (139)
 - 步骤 4 (抽象心像冥想法) (140)
 - 步骤 5 (状况心像冥想法) (141)
 2. 中级冥想预知训练法 (142)
 - 步骤 1 (默念语冥想法) (142)
 - 步骤 2 (扩缩冥想法) (143)
 - 步骤 3 (循环冥想法) (143)

步骤 4 (觉醒法)	(144)
------------------	-------

第六部分 活用潜意识的目标达成指数

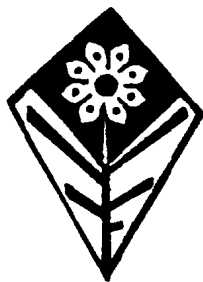
潜意识的性质与作用	(149)
1. 潜意识支配行动	(149)
2. 潜意识什么都能接受	(150)
3. 使潜意识发挥作用的五大关键	(152)
目标达成意识的自我诊断法	(154)
1. 目标意识的自我诊断测验	(154)
2. 目标实行的自我诊断测验	(155)
3. 目标管理的自我诊断测验	(156)
目标达成意识的自我评价法	(158)
1. 目标达成意识的自我评价方法	(158)
2. 目标达成意识的自我评价思考方法	(158)
3. 目标意识的自我评价	(159)
4. 目标实行的自我评价	(160)
5. 目标管理的自我评价	(160)
强化目标达成意识的自我改造法	(161)
步骤 1 (拥有纯粹的大欲)	(161)
步骤 2 (使欲望具体化)	(162)
步骤 3 (将目标卡片化)	(163)
步骤 4 (潜意识活用法)	(164)
(1) 目标达成念诵法	(164)
(2) 目标达成冥想法	(166)
(3) 徒步目标达成暗示法	(167)

第七部分 头脑指数的自我评价

头脑指数的求法	(173)
头脑指数自我评价的思考方法	(174)
1. 战略头脑型	(174)
2. 管理头脑型	(176)
3. 开发头脑型	(177)
4. 营业头脑型	(178)
5. 企划头脑型	(178)

第一部分

何谓头脑指数



现代社会将智商 (IQ) 视为万能, 尤其是处在考试竞争中的学生会产生利用 IQ 来选择、分别一切的强烈倾向。这种倾向对于现实社会造成了影响, 认为 IQ 高、头脑好就是优秀人物。事实上现在这个模式已经不合现实了。

测量智商的方法有很多, 主要表示法是——

▷ 智能年龄 ▷ 智能指数 ▷ 智能偏差值

这三项是众所周知的。

智能年龄也称为精神年龄 (MA—Mental Age): 个人的智能程度与全国人民相比较, 相当于多少岁。与真正的年龄无关, 只是表现“智能”的, 就是智能年龄。若智能年龄 20 岁, 则不管这个人是 30 岁, 还是 16 岁, 表示他与满 20 岁的人平均智能相当。

光是智能年龄, 无法客观掌握智能的发达程度是否良好。因此, 将智能年龄与满年龄的“差”相除, 算出两者的“比率”, 这个数字乘以 100, 这种方法就是智能指数 (IQ——Intelligence Quotient)。

就 IQ 而言, 如果智能年龄等于满年龄的人为 100, 则 100 以上是指比满年龄的智能年龄更高, 100 以下则是指比满年龄的智能年龄更低。

智能的偏差值则是一个人在同样满年龄的人全体当中, 自己的智能程度到底在哪一个位置的数字 (SS—Standard Score)。标准偏差值以 50 表示。

SS 比 50 (IQ100) 高，则表示智能更高；低则表示智能比平均值更低。

叙述了各种计算智能的方法，但是，不管哪一种检查方法都各有优劣，所以事实上并不存在能够测定人类所具有的所有智能（能力）的检查方法。因此，不管使用哪一种智能检查，即使知道 IQ 或 SS，其测定的智能（智能因子）也不同。

运用头脑指数检查智能，比起能够测定的智能，其考虑的层面更广，是经由实用的看法加以解释所导出的数字。

那么，智能到底是什么呢？智能有各式各样的定义，普通采用美国临床心理学家威克斯拉的理论——

“智能是指有目的地活动，合理地思考，能够有效率地处理环境的个人之综合的能力。”

也就是说，其所重视的是代表人类能力的社会性一面。

人类的智能是由许多能力因子所构成的；当然也包括了光靠智能，检查结果没有办法表现出来的构成因子。

某个人接受考试，为了解答题目，到底应该动员何种性质的智能因子呢？

我们来探讨一下。

A 君参加某个公司的考试，试题中有论文叙述的问题。

“请简单叙述一个学生要成为企业人，所要求的条件是什么？”

首先要了解题目的意思（知觉）。

A 君想起自己还是学生时代的想法、行动、感情等（记忆）。然后忆起了从学校毕业以后，成为企业人时，以何种目的就职、服务（思考）。

成为公司的职员，执行工作，为了完成责任所需要的看法、思考法、价值判断、态度、行动、心态等必须加以推理（推理）。对自己的人生而言，希望成为企业人的生活方式是什么？比较学生和企业人的不同，要了解公司对我会有什么样的要求……自己的想法要加以推察，整理（判断）。

以上一切在脑海中整理，记述在回答用纸上（表现）。书写时尽可能迅速、正确，考虑到整篇文章的平衡（效率）。

只是写论文这么一个单纯的行动，并不是仅使用单一的智能因子。所有的智能因子要重复交叉，发挥机能，否则无法完成论文。必须要求具有许多作用的智能因子发挥作用。

相信各位已经了解到，智能的高低并不是光靠智能检查所测定的 IQ 数字，就能够单纯地加以评价、判断。

现在是情报化的社会，处于复杂动态的时代潮流当中，在企业中要完成职务，获得成功，光靠一般智能检查测定的智能因子还不够。需要更多复合的智能因子。

就企业而言，职务遂行能力的机能分析结果，对于职务的成功是不可或缺的基本智能因子，包括以下五项

▷理解记忆能力 ▷计数应用能力 ▷评价判断能力

▷原因分析能力 ▷结果预测能力

这些机能要求的共同特点就是迅速性、正确性、安定性。

对这五种智能因子，从效率性等方面加以分析，成为头脑因子的特性，将其指数化，就是“头脑指数”。

即使知觉敏锐、记忆力极佳、具有思考力、判断正确，如果自己的思想、想法、意见及判断等没有办法正确、适当地传达给对手了解，让对手同意，亦即欠缺表现力、行动力的话，就无法活用智能的优点。只是在纸上测验时智能较高，对于实际生活却没有帮助，就表示智能非常低。

头脑指数应该包括所有的判断、评价、行为等成果来加以讨论（图2）。



头脑指数可以开发吗

只是勤奋工作，发挥高度的效率，头脑指数无法提高。人类社会应该是一个和平、共存、共荣的社会，为了对这个社会有所帮助，要有效地活用高度综合能力以提供情报，或是发挥领导能力等等。所以，具有社会性的智能者，头脑指数较高。

在叙述头脑指数是否可以开发之前，首先以解剖学的观点，或是以机能的观点来探讨头脑的好坏。

人类大脑半球的表面是由约 140 亿个脑细胞所构成的薄层覆盖着。这些脑细胞当中，实际与智能功能有关的神经细胞（神经元）占全体的 2%~3%，也就是 4 亿~5 亿个。剩下的细胞称为“神经胶质细胞”，负责帮助神经