

國家圖書館出版品預行編目資料

EQ腦力訓練方法／大島清著，——初版，
——臺北市：智慧大學，1999〔民88〕
面： 公分，——（潛能開發；5）
ISBN 957-754-483-5（平裝）

1. 健腦法 2. 情緒智商

411.19

88000293

潛能開發區 EQ腦力訓練方法

NTS180

〔日〕大島清／著

1999年3月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人 翁筠婕 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

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

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu.@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師〈版權所有·翻印必究〉 Printed in TAIWAN

ISBN 957-754-483-5

原書名：頭をよくするEQ腦の鍛え方

著者：大島清

原出版：朝日出版社

ATAMA O YOKU SURU EQ NOU NO KITAEKATA by OSHIMA Kiyoshi

Copyright © 1997 by OSHIMA Kiyoshi

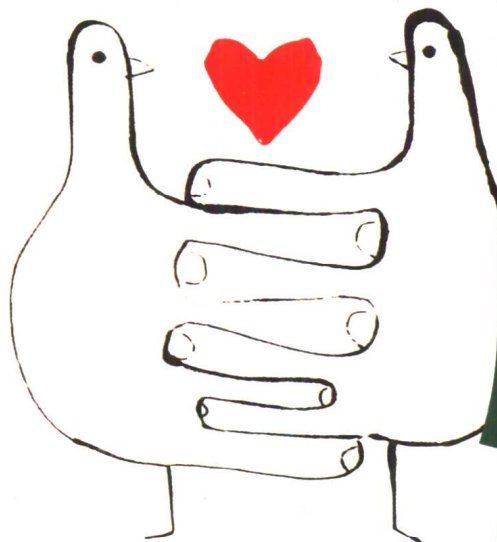
Originally published in Japan by ASAHI SHUPPANSHA, Tokyo

through ORION LITERARY AGENCY / Bardon-Chinese Media Agency

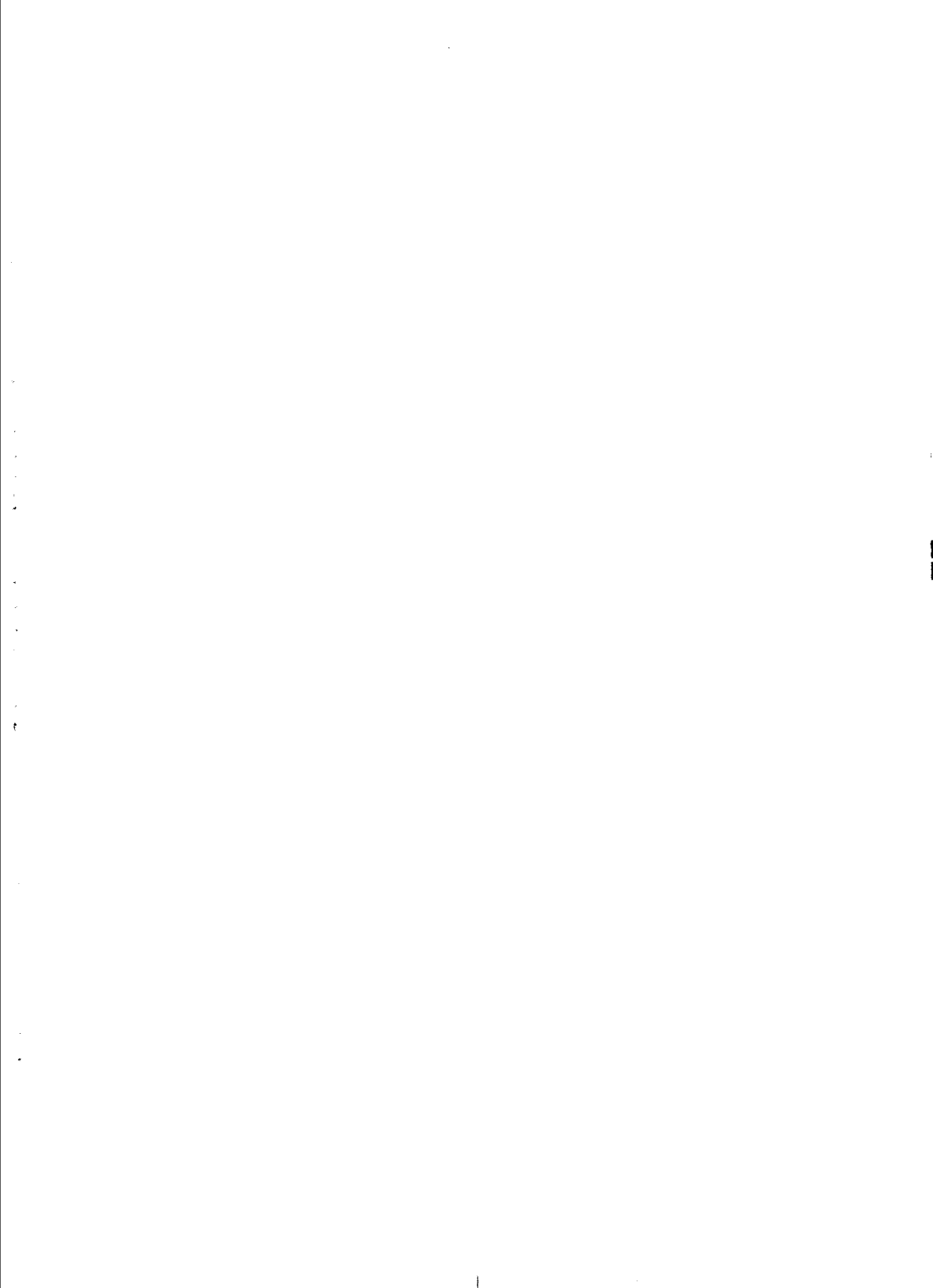
讓頭腦更好！

EQ腦力 訓練方法

京都大學名譽教授・醫學博士
大島清



- 掌握心靈時代之鑰的EQ人類！
- 善用右腦、左腦，提升EQ腦力！
- 對治療癡呆、老化、性能力衰退有效的腦力訓練方法！



作者的話

讓頭腦更好！

EQ腦力

訓練方法

大島清



- 掌握心靈時代之讀的EQ人類！
- 善用右腦，左腦，提升EQ腦力！
- 對治療失眠、老化、性能力、喪失有效的腦力訓練方法！

智智大學
UNIVERSITY OF WISDOM

如何判定自己是不是EQ人呢？

要從「正面思考」、「體貼關心」、「自我控制」、「主體性」、「自我洞察力」、「自我認知能力」、「柔軟度」等條件上做判斷。

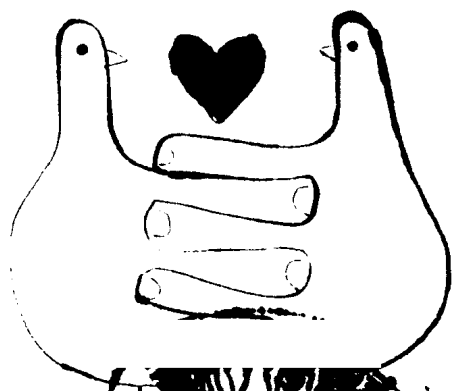
希望各位好好地想一想：

以上的條件你具備了多少。如果覺得不夠，從今天起就照本書所寫的確實實行吧！

讓頭腦更好！

EQ腦力

訓練方法



京都大學名譽教授・醫學博士

大島 清



序——工作、教育、家庭必備的EQ腦活用法

五種感官機能要保持平衡狀態

在即將邁入二十一世紀之際，很多人說，我們即將從「物質時代」進展至「心靈時代」。換句話說就是，由「IQ人」變為「EQ人」。

創造科學文明的是很會讀、寫、計算的IQ人。科學的發達確實讓我們的生活更加便利。但從另一方面看來，對我們的生活環境及精神層面都造成了重大的破壞。

物質增加，高速資訊化的結果，反而讓我們失去了更多。人們不禁開始懷疑，富裕的物質生活就是幸福嗎？從而希望追求更真實的生活方式。

於是，人們開始「尋找自我」，終於發現了「EQ腦」。鍛練EQ腦的目的就是爲了要恢復人類的本性。

我並不是要否定知識與科學技術。否定它們，就無法在現代社會中生存。但是，希望讀者們明白一件事，由知識所產生的技術當中，並不包含「生命」這兩個字。

如果不了解這個道理，我們就只不過是個被物質與情報耍得團團轉的機器人罷了。爲了不被技術層面所困住，我們就需要EQ。

EQ的原文是「Emotional Quotient」。「Emotional」是「情緒」或「感性」的意思，也就是人性中最原始的部分。若能將它加以鍛鍊、活用，面對未來的時代，才能活得更有意義。

詳細的方法請參閱本書。

那麼，該如何鍛練EQ腦呢？首先就是要讓五種感官（視覺、嗅覺、味覺、聽覺、觸覺）刺激平均地傳送至大腦。

這五種感官可說是人類的原始感覺。五種感官的刺激（情報）由腦幹通過所謂的「動物腦」，也就是大腦邊緣系統，再傳至「人類腦」，也就是大腦新皮質，藉此活化腦部機能。

人類也是自然界的生物之一。包含動物在內的所有生物，不只可以聞到香味，也逃不脫臭味的糾纏；皮膚被碰觸到了，都會有癢癢的感覺。味覺也一樣。但是，最近的孩子們卻不知道這種種生活的原理了。

單從生養的方面來看，大家都只想嘗甜頭，只想擁有平滑的觸摸感。所有生物都在遠離五種原有的感官世界中成長。

從這種環境下長大的孩子將來會變成什麼樣子呢？他們會成爲無法與活著的人溝通的成人。當然，他們也找不到與大自然溝通的入口。

現在的孩子們在教育與遊戲方面，都太著重於視覺與聽覺的刺激了。因而，腦部也只接收到來自視覺與聽覺的訊息。結果就造就了熟悉讀書、寫字、計算的腦部組織，來自味覺、嗅覺、觸覺的刺激變得極度缺乏。

對於味覺、嗅覺、觸覺，並沒有衡量它們的標準。但是，這些無法以尺度衡量的感覺刺激，對人類來說，卻是極爲重要的一環。

人類由五種感官所接收的情報中，約有80%是來自視覺感官。剩下的20%若以料理食物時的調味爲喻，有了它，就可以製造出一種絕妙的隱藏式滋味。就像靠著這種隱藏式的滋味，才可以把食物的本味引出來一樣，如果人類剩下來的20%的感覺不能發揮作用，人的真正本色就難以發展出來。

數據化讓人類失去個性

現代人從小就沉溺於電視、錄影機、電腦的環境中，終日接收的全是視覺情報，腦部只接受數據化的刺激。數據化會讓人失去個性，激發缺乏個性的人格。

對人類而言，讓每個人都擁有其個性，這是成長過程中非常重要的事。人一旦失去個性，全部的人便將成爲毫無差異的機器人，缺乏表情達意的變化。光想到這種情況，就讓人汗毛直豎。

「EQ」者，「數量化」不能規範它，言語也難以表達它的真意。它和右腦有密切的關係。右腦又被稱作「無意識腦」，無意識中有著直觀能力。但是，這個直觀能力若不予以訓練，就無法發揮功能。

在直觀世界裏，有個叫作「個人空間」的領域。以情人、夫妻、親子爲喻，「個人空間」就是那個彼此之間不能侵犯的範圍。我們只能從對方的表情、說話方式、行動等等去讀取對方那個領域中的意識，卻不能貿然闖入。不過，隨著全球性數據化的進步，不尊重他人之個人空間的人越來越多了。

坐在電車內，自己的行李撞到別人，卻裝作不知道。這樣的人可以說對別人沒有半

點體貼心，是個缺乏情感的人。有情感的人，就如同大數學家岡潔先生所言，他必然是個會體貼，對環境溫柔，懂得尊重生命的人。

人從對手的表情中可以感受到許多訊息，然後做出圓滿的溝通。「大腦新皮質」就是腦最外側約○·二五公分處的表層部分。這裡有許多神經細胞集結，所以呈灰色。其下層看似白色，但其中有著點點灰色，稱為「大腦基底核」，和小腦一起動作，讓人體能做出細膩的動作與表情。

猴子因為幾乎沒有大腦基底核，只能用嘴顯露表情。所以，可以毫不誇張地說，表情缺乏的人，他的腦部必然非常不發達。環顧全世界，表情死板的人很多。不曉得自己在想什麼的人，很明顯，就是他大腦基底核不發達的證據。

E Q 人正好相反。這種人表情豐富，很容易為任何事而感動。所謂「感動」，就是因感覺而動容。

五官的感覺讓身體有所行動；身體一動，又會喚起新的感覺。就在感↓動↓感↓動↓……的過程中，豐富了人類的精神生活。

缺乏表情、難以感動、對他人不關心的人就是相當缺乏人類精神的 I Q 人。

「心·食·體」創造了EQ人

構成EQ人的基本要素就是「心·食·體」。「心」就是思想準備，時時促發正面的思考。不要做悲觀的思索，不要絕望，以青春活力的心情積極前進。這和已逝的田中角榮的生活信條「吃三餐，睡得飽，討厭的事當天上床前就忘掉」很相似。

「食」可以說是腦之活化的重要因素。因為，對腦的刺激，有50%是活動其顏面，也就是嘴而來。經常咀嚼食物，對腦來說，可以產生很大的刺激作用。

回顧猴子進化到人的歷史，就知道飲食習性的改變能促使腦部進化。人類祖先的腦約有五百公克重，靠著飲食習慣的改變，增為一千公克。那是猿人時代發生的事，因為他們用火炊煮食物，促成了這種變化。更進一步就昇格為「味覺文化」，巧妙運用了頭腦與雙手調理，從而使現代人的腦重量增加到一四〇〇公克。

飲食雖是促使人類進化的重大要因，現代人卻非常疏忽飲食之道。大家都吃些速食品，進食時匆匆忙忙，根本懶得咀嚼。這就跟打電腦一樣，不可能帶給腦好的刺激。

人類的飲食能帶動五官的感覺，讓人感到快樂，所以人類文化才能昇華。飲食最重要的是要吃應時的食物。這樣的規律乃是循著太陽軌道而定，所以我們才能感應到季

節、大自然。如同「人與土地同親」這句話所說，生長在這塊土地上的人，最好取食這塊大地所生長的食物。

「體」就是要經常活動手腳四肢。先前已說過，腦所接受到的刺激有50%是來自臉部。剩下的50%則是來自手腳四肢。

從猴子進化至人類，終以能以雙腳站立。因為站立，才能看得遠。這就促成了精神的萌芽。另一方面，手的感覺靈敏，因而被稱作「與外界接觸的腦」。多運動手，就越能帶給腦刺激，越能鍛鍊腦。

雖然自己建構的目標非一朝一夕可達，但實行「心·食·體」的步驟卻是成爲EQ人的必經之路。

如何判定自己是不是EQ人呢？要從「正面思考」、「體貼關心」、「自我控制」、「主體性」、「自我洞察力」、「自我認知能力」、「柔軟度」等條件上做判斷。

希望各位好好地想一想，以上的條件你具備了多少。如果覺得不夠，從今天起就照本書所寫的確實實行吧！

喜劇泰斗卓別林六十幾年前拍過一部電影《現代生活》，劇中描述人類生活極度仰

賴文明機器，結果卻被機器耍得團圓轉。今日的現實生活就跟那部片子描寫的一樣。

再這樣下去，人類的未來真是危機重重。

但是，人類的大腦蘊藏著極大的可能性。爲了回復人性，活得更有人尊嚴，必須活化我們的腦，讓更多的人能成爲EQ人。

目錄

序——工作、教育、家庭必備的EQ腦活用法／7
測驗你的EQ度／20

【第1章】掌握心靈時代之鑰的EQ型人類

EQ為何比IQ重要？／28

何謂「EQ」？／30

EQ是於腦中的哪個部位培育的？／32

體貼的心由大腦邊緣系所產生／38

如何鍛鍊EQ腦？／42

EQ腦在10歲之前培育而成／44

頭腦變好的話，感性就能紓發出來／46

【第2章】善用右腦、左腦，提升EQ

原始感覺是腦的重要因子／48

缺乏「原始情境」，只能培育出IQ人／51

鍛鍊額葉，讓人生更豐富／53

恢復溝通能力／54

沒有心靈接觸的經驗，無法提昇EQ／57

五官感覺教育的重要性／61

比波波人猿還差勁的人／63

EQ人是感性之人／66

右腦與左腦的不同／72

右腦就是EQ腦／75

女性是天生的EQ人／77

男人與女人的腦部構造有異／80