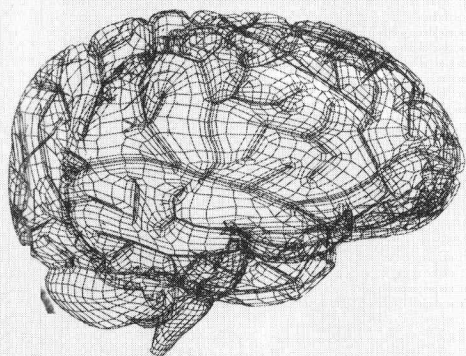


陈光◎主编

学习王的大脑秘密

教你唤醒沉睡大脑
让它爆发惊人力量



图书在版编目 (CIP) 数据

学习王的大脑秘密 / 陈光主编. — 上海: 上海三联书店, 2011.5

ISBN 978-7-5426-3505-1

I. ①学… II. ①陈… III. ①智力开发 IV. ①B848.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第032154号

本书经红蚂蚁图书有限公司正式授权, 非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

学习王的大脑秘密

主 编 / 陈 光

责任编辑 / 陈启甸 叶 庆

特约编辑 / 李 静

装帧设计 /  灵动视线

监 制 / 研 发

出版发行 / 上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路396弄10号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2011年5月第1版

印 次 / 2011年5月第1次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 108千字

印 张 / 11

ISBN 978-7-5426-3505-1/G · 1116

定 价: 22.00元

前 言

大脑是人类的第一大财富。人类所拥有的大脑是令人敬畏的，它具有神奇的恢复能力和不可思议的可塑性。我们知道，人类因为拥有了神奇的大脑，所以能够把这个世界创造得丰富多彩，同时也创造出了无数个令世人为之震惊的奇迹。这期间的每一次进步，无一不是人类智慧的结晶。那么，人类的智慧从哪里来呢？毫无疑问的，人类的这些智慧当然源于大脑的想象。正是因为人类有着一颗神奇的大脑，并让这个神奇的大脑释放出无数的能量和智力，所以我们可以把很多的“不可能”变成了“可能”，把很多看似遥不可及的梦想变成了事实。

20 世纪初，很多科学家曾经做过这样的推测：一般的人只运用了大脑能力的 10%。后来有的科学家则认为人类只用了大脑能力的 6%。到了 20 世纪 90 年代，又有科学家估计出一般人只用

了大脑能量的 4% 左右。科学家们对我们使用大脑能量的估计数字越来越低，并不是说明人类发挥出的能力绝对值越来越小，而是说明生活在现代的我们所具有的能力远远超过以往的水平 and 以往的估计。因此，我们可以肯定，每个正常的人都具有巨大的、用之不竭的脑力资源。

其实，人类大脑的智力潜能几乎是无限的，而且它的储存量大得惊人。按照科学家的估计，从理论上讲，我们每个正常人的大脑都能储存相当于 5 亿本书的信息量。如果我们的大脑能够发挥出一半的能力，那么我们就能轻而易举地掌握 40 种语言，读完 10 所大学的课程，获得 12 个博士学位。

同学们，面对着我们如此神奇、如此伟大的大脑，我们又怎能忍心让它继续沉睡呢？那就唤醒它吧！让它爆发出神奇的能量和智力，让它成为我们求学路上最得力的助手。因为，无数的先贤已经证明，如果我们能够充分地开发自己的大脑，我们的学业会非常的顺利，我们的工作会非常的轻松，我们的人生也会变得非常的快乐！

目 录

前 言 / 1

第一章 认识大脑 / 1

- ① 一、左脑VS右脑 / 3
- ② 二、大脑的脾气 / 6
- ③ 三、成为天才的秘密 / 9
- ④ 四、大脑与计算机 / 12
- ⑤ 五、大脑需要积极的暗示 / 14
- ⑥ 六、智力的差别 / 16
- ⑦ 七、大脑与食物 / 19
- ⑧ 八、饭量与脑力 / 24
- ⑨ 九、大脑什么时候最聪明 / 27
- ⑩ 十、怎样消除大脑疲劳 / 30
- ⑪ 十一、怎样有效消除大脑疲劳 / 32
- ⑫ 十二、利用课间放松大脑 / 34

- 十三、提高睡眠质量有益脑力发挥 / 36
- 十四、让大脑远离烟酒 / 40

第二章 修炼大脑 / 43

- 一、从“龙生九子各不同”说起 / 45
- 二、适度的紧张可以促进脑力发挥 / 48
- 三、适当转移注意力保持头脑活跃 / 50
- 四、怎样善用别人的智慧 / 52
- 五、创造适合大脑发挥的环境 / 55
- 六、怎样放松大脑 / 57
- 七、保持良好心情以活化大脑 / 60
- 八、给大脑做单侧体操 / 62
- 九、可以边学习边听音乐吗 / 64
- 十、“开夜车”无益于脑力发挥 / 66
- 十一、让大脑越用越灵活 / 68
- 十二、怎样开发右脑 / 71
- 十三、“动口”与智力发挥 / 74
- 十四、大笑与智力发挥 / 77
- 十五、书画与智力发挥 / 78
- 十六、下棋与智力发挥 / 81
- 十七、跳绳与智力发挥 / 83

● 十八、弹琴与智力发挥 / 85

第三章 大脑与记忆力 / 89

- 一、提高记忆力需要修炼 / 91
- 二、身心健康是提高记忆力的前提 / 93
- 三、妙用“第一印象” / 96
- 四、分组记忆和系统记忆的妙用 / 98
- 五、增强记忆力的10个原则 / 101
- 六、寻找适合自己的记忆方法 / 103
- 七、掌握记忆的规律 / 106
- 八、巩固记忆的技巧 / 109
- 九、修炼记忆力的诀窍 / 112

第四章 大脑与思维 / 117

- 一、保持一颗好奇心 / 119
- 二、什么样的思维方式使你变得聪明 / 121
- 三、养成良好的思维习惯 / 124
- 四、培养和运用形象思维 / 126
- 五、培养发散思维 / 128
- 六、如何让脑细胞保持灵活 / 131

- ⑦ 七、善用思维的批判性 / 133
- ⑧ 八、贵在问思疑 / 136
- ⑨ 九、怎样培养创造性思维 / 138

第五章 脑力与能力 / 143

- ① 一、怎样提高观察力 / 145
- ② 二、观察时应遵循的感知规律 / 147
- ③ 三、观察时忌讳的事项 / 150
- ④ 四、如何提高注意力 / 152
- ⑤ 五、保持丰富的想象力 / 156
- ⑥ 六、把幻想变成想象力 / 159
- ⑦ 七、博览群书让想象力更丰富 / 161
- ⑧ 八、投入饱满的热情 / 163

第一章 认识大脑

一、左脑VS右脑

很多人都知道，人类只有一个大脑，但却很少有人知道，我们的大脑分为“左脑”和“右脑”。也就是说，人类的大脑分为左、右两半部，左半部称为“左脑”，右半部称为“右脑”。可以说，左脑和右脑平分了脑部的所有构造。但是，左脑和右脑的功能却是不同的。

根据医学研究发现，当左脑受到损害时，身体的右半部会出现偏瘫；当右脑受到损害时，身体的左半部则会出现偏瘫。也就是说，大脑的左右两部分，分别控制着相反方向的身体部位。

而如果从我们学习的角度上来说，左脑和右脑分别负责如下不同的思考活动：

左脑负责的思考活动	右脑负责的思考活动
逻辑	颜色
文字	音乐

(续表)

左脑负责的思考活动	右脑负责的思考活动
数字	想象
分析	做白日梦
次序	空间感觉
数列	韵律
其他类似活动	其他类似活动

美国一位叫霍华·克莱贝尔的心理学家几年前曾做过一项调查，发现现在绝大多数人已习惯利用左脑去看待问题和思考生活，这样做的结果会使人感受轻松愉快的能力下降。不仅如此，过度使用左脑而忽视右脑，还是失眠、焦虑症、抑郁症等某些心理疾病的主因。因此，我们可以推测，那些习惯只运用一边大脑的人，当需要用到另一边的大脑时，就会显得比较困难。

长期以来，由于受到应试教育的严重影响，致使我们所接受的教育只是注重左脑的开发，比如我们往往只注重阅读、写作、计算、分析、逻辑思维等等，而针对右脑的训练却相当的贫乏。应该说，这种教育方式已经在某种程度上扼杀了我们大脑的均衡发展，因此大大地降低了我们的思考能力和整体学习效率。习惯性地运用左脑，左脑会显得比较发达，而右脑却很少得到开发，或者说是几乎没什么开发，这就造成了我们的大脑发育是单一化的。而这种发展结果，将注定我们的大脑不会释放出巨大的能量。

比如，如果你经常进行数学和文字的思考活动，也就是经常运用左脑，而很少接触音乐和美术，也就是很少运用右脑思考，

那么一旦需要你学习绘画或者唱歌时，你自然就会感到非常吃力。

其实，开发右脑并不像我们所想象的那么复杂和深奥，甚至只要你在日常的生活和学习中养成一些微小的习惯，就可以对右脑产生很好的刺激作用，比如多接触一些音乐、舞蹈、美术，既可以使你受到这些高雅艺术的熏陶，又可以提高自己的格调和鉴赏能力，从而使你的总体思考能力和学习效率提升数倍以上，也会使智商得到惊人的增长。

另外，在紧张的学习之余，你还可以抽出一点时间去冥想、散步、游戏、聊天、欣赏路边的风景等等，这些都可以使你的右脑得到很好的训练与开发。

名师点评：左右脑能否得到均衡的开发，关键是要培养广泛的兴趣与爱好。应试的科目要学好，非应试的科目也要多涉猎，包括积极参加各种课外活动等等。这些都是均衡开发左右脑的良好办法。

学生专栏：学习和放松要妥当安排，不管在什么情况下都不要使自己的精神过于紧张。平时多学习一些书画、音乐等，同时积极参加一些体力劳动，并经常和同学、父母、老师聊天，这样可以使右脑得到更好地开发。

家长专栏：左脑和右脑的分工各有不同，因此，身

为家长，应有针对性地帮助孩子均衡地开发左右脑，特别是注重对右脑的开发。

二、大脑的脾气

尽管科学家们的研究成果让我们对自己大脑有了越来越多的了解，但直到今天，这些发现对于我们神奇的大脑来说也只是冰山一角。在很大程度上，人类的大脑仍然是神秘的。大脑所拥有的下面这些脾气已经过无数的科学研究证实和实践证明过。

(1) 大脑精力集中最多只有半小时左右。当然，这是对成年人而言的，如果是未成年人则会更少。所以一般情况下，我们学习 20 ~ 30 分钟后就应该休息一段时间（10 分钟左右）。

(2) 大脑喜欢有色彩的东西。就好比 we 更爱看彩色电视一样，因此，平时在学习时，应该在重点的部分用有色笔画出，以帮助记忆。

(3) 大脑需要健康食品。垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂，不仅会损害身体，还会削弱我们的脑力。因此，一定要选择健康的食品食用，才能提高你的智商。

(4) 大脑需要丰富的水分。如果我们的大脑脱水，就无法集中精力。因此在日常生活中要多喝水，而且一天最好不要饮用相同的饮料，可以交换着喝矿泉水、果汁和咖啡等。

(5) 大脑喜欢问题。当你在学习或读书过程中提出问题的時候,大脑会自动搜索答案,进而提高你的学习效率。从这个角度说,一个好的问题胜过一个答案。

(6) 大脑有规律的兴奋期。在每天当中,我们的大脑思维最敏捷的时间有几段,如果你能在大脑功能最兴奋的时候学习,就能节省很多的时间,同时会取得很好的学习效果。

(7) 大脑和身体的交流。我们的大脑支配着身体的行动,反过来又受身体行动的影响。如果你做一件事情很懒散,大脑就会认为你不重视这件事情,所以会做出拒绝接受信息的本能。因此,在我们学习的过程中,应该时刻保持积极的态度,让大脑保持警觉。

(8) 大脑会受到气味影响。一些香料对保持头脑的清醒很有效。比如薄荷、柠檬和桂皮等都可以发挥提神醒脑的作用。当然,气味不应太浓。

(9) 大脑需要空间。这个空间指的是你在学习时的环境。当你在一个宽敞、整洁、有条理的环境下学习时,你会发现学业上的表现会更好。

(10) 大脑讨厌压力。压力会使我们变得心烦意乱,过度紧张,大脑这个时候是无法接受任何知识的,即使你强迫地装进去,过不了多久它也会自动地被排挤出来。

(11) 大脑喜欢有事情做。无论你处在哪个年龄层,大脑都是可以训练和加强的。很多的事实已经证明,大脑是越用越灵活

的。因此，一定要“没事找事”，不要让大脑闲着。

(12) 大脑需要重复。“重复是记忆之母。”这句话放在任何时间都不会错，而且每一次回顾的记忆间隔越短，记忆的效果越好。因此，不管学习什么，都要及时复习。

(13) 大脑会自动归类和联系。如果你正在学习某种东西，你不妨思考一下，它让你想起了什么？这样做的作用是能够帮助你记忆，因为大脑能把你以前知道的知识和新知识联系起来。

(14) 大脑受暗示思维影响。每当你看到一道题目时，做出的第一反应往往决定你能否顺利地解答这道题，这就是暗示思维对大脑的影响。如果你的暗示思维是积极的，那么这道题解答起来就比较顺利；如果你的暗示思维是消极的，那么解答起来往往就会困难重重。

(15) 大脑喜欢快乐的东西。所谓的“悲愤出诗人”，指的是一种创作的最高境界，但这种情绪对于我们学习是百害而无一利的，在学习过程中，开心和学习效率是成正比的，心情越好，学得就越快，学到的知识也就越多，掌握得也越牢固。所以，一定要让自己抛开一切的烦恼，保持快乐的心情。

名师点评：我们大脑的脾气有时候真的很大，稍微有些不顺就会给你找麻烦，比如一些东西怎么学也学不好，怎么记也记不住，这是因为你不了解自己大脑脾气的原由。如果你真正地摸清了自己大脑的脾气，并顺从