

操 MIND GAMES 你的腦袋

50個遊戲開發你的超能力!!

以下場合，最需要操你的腦袋！

考試：三秒鐘算出任何數字的平方！

尾牙：把手放進融化的鉛液裡！

心虛：輕鬆騙過測謊機！

無聊：用念力彎曲湯匙！



邁可·鮑爾 | 著 林以舜 | 譯
Michael Powell

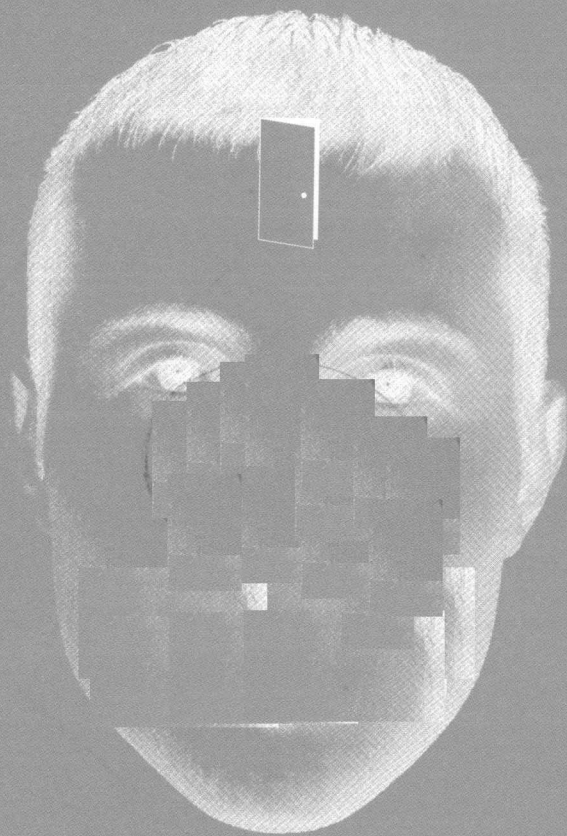


New 新視野38
window

操你的腦袋

邁可・鮑爾◎著

林以舜◎譯



高寶書版集團

新視野 NW038

操你的腦袋：50種遊戲開發你的超能力

Mind Games

作者：邁可·鮑爾(Michael Powell)

譯者：林以舜

總編輯：林秀禎

編輯：蘇芳毓

出版者：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司
Global Group Holdings, Ltd.

聯絡地址：台北市內湖區洲子街88號3樓

網址：gobooks.com.tw

電話：(02) 2799-2788

電傳：出版部 (02) 2799-0909 行銷部 (02) 2799-3088

郵政劃撥：19394552

戶名：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

初版日期：2008年10月

發行：希代多媒體書版股份有限公司 / Printed in Taiwan

Original edition published in the US under the title of: Mind Games

© 2004 GUSTO Company As

Original Concept and Written by Michael Powell

Executive Editor: James Tavendale

Edited by Katherine Robinson and Ewan Carpenter

Illustration by Allen Boe and AnnDréa Boe

Photography by AnnDréa Boe

Designed by Allen Boe

Complex Chinese translation copyright © 2008 by Global Group Holdings, Ltd.

All rights reserved.

凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經本公司同意授權者，均不得擅自重製、仿製或以其他方法加以侵害，如一經查獲，必定追究到底，絕不寬貸。
版權所有 翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

操你的腦袋：50種遊戲開發你的超能力 /邁可·鮑爾(Michael Powell)著 -- 初版。
-- 臺北市：高寶國際，2008.10
面；公分。 — (新視野；NW038)

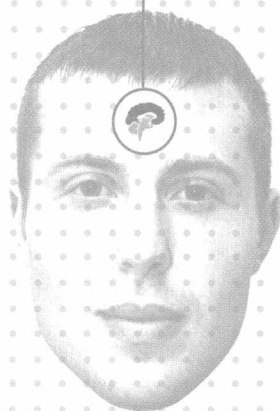
ISBN 9789867088710(平裝)

398.916

95013053

50種遊戲開發你的超能力

MIND GAMES



簡介

大腦是一部三磅重的超級電腦，具備一千億個神經細胞，以及比宇宙中的星辰數目更多的連結。它決定你如何思考、感覺、行動、溝通，以及生存，但它不過是由百分之八十五的水分以及一些肌肉成分所構成。

這真的是一個驚人的成就。你應該對於自己的大腦感到非常自豪，因為你是憑藉自己的力量使它成長。你越使用它，它就會變得更大、更重！你是否知道，如果把大腦細胞間的神經元首尾相連，它們可以連接到月球再繞回來？

儘管如此，在這個灰色物質之中，仍然有汪洋一般的未開發潛力。那麼，何不加以開發？運用它的潛力，而不要失去它！有一些最傑出的成就是由擁有普通大腦的人完成的；他們只是用和他人略為不同的方式去運用大腦。

一個四分衛能夠贏得比賽，不是單靠高明的技巧，也因為他的思維能力。這本書列出五十種釋放大腦部份神秘潛力的方法，使你能夠完成過去從來不曾夢想過的事情。有一些是小把戲，有一些是應用科學，其它的則是以饒有趣味的方式重新學習思考方式。無論是那一方面的內容，都發生在你的頭腦中。

目錄

簡介	004	
01 解讀你的大腦	006	把手放進融化的鉛裡 26
02 該餵大腦吃什麼？	010	彎曲湯匙非夢事 27
03 沒事多喝水	012	變身談判專家 28
04 擊敗測謊機！	014	想得跟有錢人一樣 29
05 史上最快心算技巧	016	催眠的原理 30
06 記下整疊牌	018	創意性的冒險 31
07 看出對方是否說謊	020	頭腦體操 32
08 靈魂，出竅吧	022	提高你的性吸引力 33
09 眼對眼（眼睛的盲點）	024	如何閱讀靈光 34
10 發展你的超感官知覺	026	平衡你的脈輪 35
11 想像自己是健康的	029	姓名記憶術 36
12 允許自己成功	032	倒背如流電話簿 37
13 兩步贏得一盤棋	034	操控對方的技巧 38
14 不猜心，看肢體	036	聆聽的藝術 39
15 認知訪談	038	天才的思考方式 40
16 如何擁有超強意志力	040	莫札特效應 41
17 人生無處不機率	042	當益智節目的常勝軍 42
18 揭發「幫西計劃」	044	使用隨機關聯進行腦力激盪 43
19 管理你的怒氣	046	超級力量 44
20 你也可以成為幸運兒	048	擁有超強信心 45
21 視錯覺的力量	050	學習技巧 46
22 機緣的力量	053	做個「清醒夢」 47
23 輕鬆學速讀	056	指壓 48
24 校準生理時鐘	058	強力瀏覽術 49
25 蹈火的原理	060	保證有效減壓秘訣 50

解讀你的大腦



01



大腦 (The Cerebrum)

額葉 (Frontal Lobe)

計劃，組織，解決問題，性格，行為，情緒，知覺思想，語言，記憶，機械技能，語言產生。

頂葉 (Parietal Lobe)

處理感官輸入，身體定位。

枕葉 (Occipital Lobe)

視覺接受及解讀。

小腦 (Cerebellum)

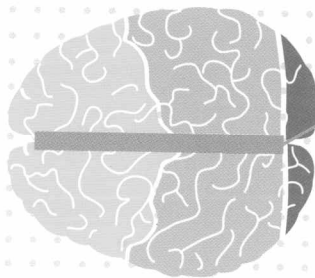
四肢和動作的協調。

顳葉 (Temporal Lobe)

聲音及語言認知，回憶。

胼胝體 (Corpus Callosum)

連接左半腦和右半腦。



腦幹 (The Brainstem)

大腦的下半部，連接至脊椎。它負責調節呼吸、消化、心跳速率，以及血壓。

延髓 (Medulla Oblongate)

脊椎和大腦之間的中繼站。亦控制反射活動，例如咳嗽、吞嚥，以及嘔吐。

中腦 (Midbrain)

包括聽覺和視覺資訊。

視丘 (Thalamus)

一個過濾中心，決定那些感官資訊要傳送到皮質區。

視丘和腦下垂體 (Hypothalamus and Pituitary Gland)

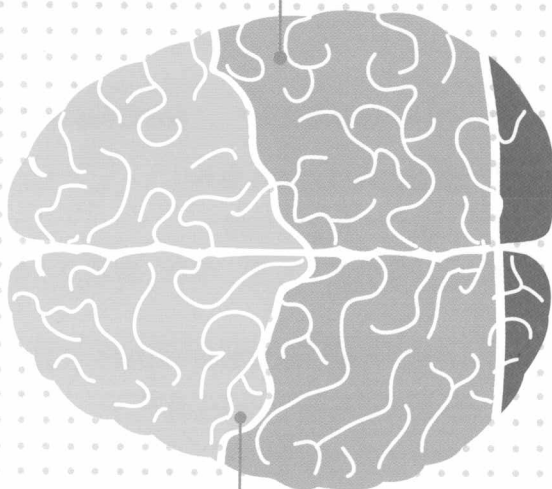
下視丘控制腦下垂體的荷爾蒙分泌。它們一起管理性繁殖、吃喝、成長，以及「生理時鐘」。

橋腦 (Pons)

類似橋的機制，連結大腦的不同部位。其中包含呼吸中心。

右半腦 (Right Hemisphere)

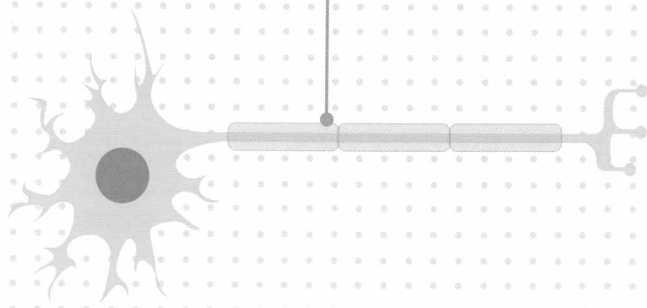
視覺空間技能，整全功能（看見大環境），聽覺及視覺記憶，隨機，直覺，主觀，觀看全面。



左半腦 (Left Hemisphere)

逐次分析，邏輯，象徵，語言，數學，抽象推論，語言記憶，理智，分析，客觀，觀看部份。

大腦中包含一千億個稱為「神經元」的神經細胞，彼此之間互通訊息。



該餵大腦吃什麼？



02



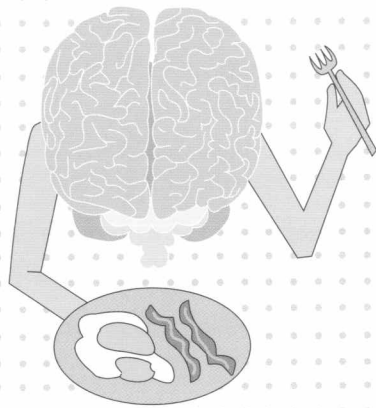
你吃的東西對大腦的運作有極大的影響。在合適的時間、以正確的比例食用正確的食物，可以讓你一整天都擁有心理和生理所需的精力。以下是十個讓你的大腦營養豐富的方法：

1. 某些維他命是神經與大腦正常運作的基本要素：

- 全麥麵包、米和義大利麵中的B¹（硫胺素）。
- 肉類、家禽肉、魚肉、全麥穀類、豆類、牛奶、蔬菜及水果中的B⁵（泛酸）。
- 雞肉、魚肉、豬肉、肝臟、腎臟、全麥穀類、堅果、及豆類中的B⁶。
- 蛋、肉類、魚類、家禽肉及乳製品中的維生素B¹²。
- 新鮮水果和蔬菜中的維生素C（抗壞血酸）。
- 香蕉、柳橙汁、加強型穀類製品、綠葉蔬菜、乾豆類，以及豌豆中的葉酸。

2. 留意你的醣類攝取量。大腦最多消耗身體醣類需求量的百分之廿，但是它希望這些醣類能夠穩定供應。當血糖程度不穩定時，大腦功能就會下降。垃圾食物和精製食物會迅速在血液中釋放糖份，觸發釋放胰島素，胰島素則會消除糖份。這樣會使你的血糖程度迅速下降，因此身體必須從肝臟釋放醣類。這種搖擺不定的效果對於專注力和情緒有很惡劣的影響。

3. 醣類對大腦大有好處，而醣類的昇糖指數（glycemic index）相當低，也就是說它們會緩緩地釋放糖份（你的大腦喜歡這種方式）。這類食物包括水果（不是果汁）、全麥穀類（不覆有糖衣）和穀類、蔬菜（馬鈴薯和蘿蔔除外）、牛奶，以及優格。



4.一天中多攝取有營養、低脂、低糖的食物。

5.早餐食用高蛋白質、多醣的食物，讓你精神為之一振。

6.晚上食用高熱量、高醣、低蛋白質的食物，幫助你入睡。

7.餐飲中的單糖越多，身體製造的血清素就越多，而血清素是大腦的鎮靜劑。因此如果你食用大量的甜食，事實上等於在催眠大腦。

8.DHA（多元不飽和脂肪酸，一種omega-3脂肪酸）是大腦皮層的主要組織成份，因此務必攝取足量。冷水魚（沙丁魚、鮪魚、鮭魚）、魚油、以及亞麻油中含有豐富的DHA。

9.避免反式脂肪酸中含量極高的氫化脂和部份氫化脂，因為它們會妨礙大腦運作。

10.每天至少飲用八杯水（見12頁）。

沒事多喝水



03

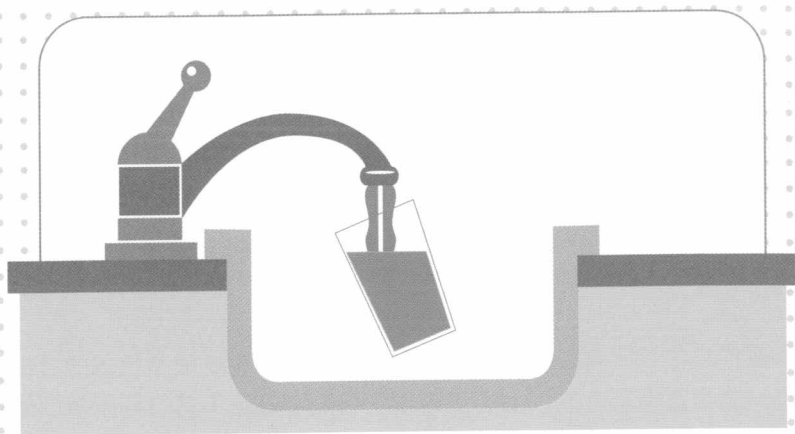


你的大腦是身體中最大的液體資產；它的成份中有**85%**以上是水份。難怪當你脫水的時候，你的思考能力會大幅下降，整個身體的效能也會下降。

戴博拉·柏德利（Deborah Boardly）是位於托勒多的俄亥俄州大學健康推廣及人類表現系的副教授，他表示：「我真的認為脫水可能是運動員的頭號營養問題，而且很可能也是一般人的問題……我們這麼關心該吃什麼，不該吃什麼，但是像水這種最重要的東西，卻幾乎完全被忽視。」

每個人都知道如何喝水。你張開嘴，把杯子放到嘴邊，把水吞下去。這一節並不是說明如何喝水，而是說明你為何每天應該喝八杯水，好使頭腦和身體保持在巔峰狀態。

- 1.對於生存而言，水的重要性僅次於氧氣。身體沒有氧氣可以活幾分鐘，沒有水可以活幾天，沒有食物可以活幾個星期。
- 2.人類的身體有百分之六十是水份，血液有百分之九十是水份，肌肉有百分之七十五是水份，骨頭則有百分之廿五是水分。水是身體的主要結構之一。若抽乾身體的水份，就只剩下幾磅重的化學物質，價值大約五美元。
- 3.你的大腦佔體重的十五分之一，但是它佔用百分之二十的血液循環，因此在身體對於水分的需求中，有五分之一來自於大腦。
- 4.水可以平衡及調節身體的其它系統，幾乎毫無例外，如調整體溫，消化，以及排除廢物。若是沒有足夠的水分，就無法排除身體的毒素。



5.大部份的頭痛和疲勞感是肇因於缺水。

6.你每天因為流汗、排尿及腸子的動作而損失約十杯的水份。連你呼出的空氣中都含有寶貴的水蒸汽。

7.如果你等到覺得口渴才喝水，你已經脫水了。口渴和飢餓不同，它是一種不好的警訊。

8.內含咖啡因的飲料（可樂和咖啡）是利尿劑，表示它們會降低身體吸收和保留水分的能力……它們會剝奪身體的水分。

9.喝水是提升情緒和整體表現最節省時間的方法。喝一杯水只需要幾秒鐘的時間，但是好處可以持續數小時。

10.與健康飲食相結合，喝水可以提高減肥的效果。

擊敗測謊機！



04



「測謊機完全沒有任何理論基礎，也絕對沒有效力……這種測驗的效力不比星象學或茶葉占卜法有價值。」

——FBI實驗處前任高級特別幹員德魯·理查森博士

如果你拒絕接受測謊背後的謊言，那麼你已經朝著打敗測謊機的目標邁進一步。測謊宣稱有九成以上的正確度，但是它甚至不曾經過同儕評鑑的科學考驗。事實是，它所倚重的是欺騙和心理遊戲，更甚於科學。

測謊機（polygraph）意指「許多圖表」，因為它是一部測量脈搏（心電圖儀）、血壓（脈搏描記器）、流汗反應（電流記錄），以及呼吸（呼吸描記器）的儀器。真相和電影中發生的情形相反：當你說謊時，圖筆不會突然大幅擺動。操作者將這四種生理反應讀數與受測者回答「控制」問題（這些問題決定誠實回答時的反應基準）時的反應記錄進行比對。

因此，如果你能夠在回答控制問題時表現出不正常或緊張反應，結果就不具代表性，因為你的基礎讀數不明確。不要試圖以異常的平靜來隱藏你的感覺；表現出相反的反應比較好。在被問及控制問題時（例如「燈是亮的嗎？」），你應該用繃緊肌肉、做心算、思考令你焦慮的事，甚至咬自己的舌頭，以誇大你的反應。

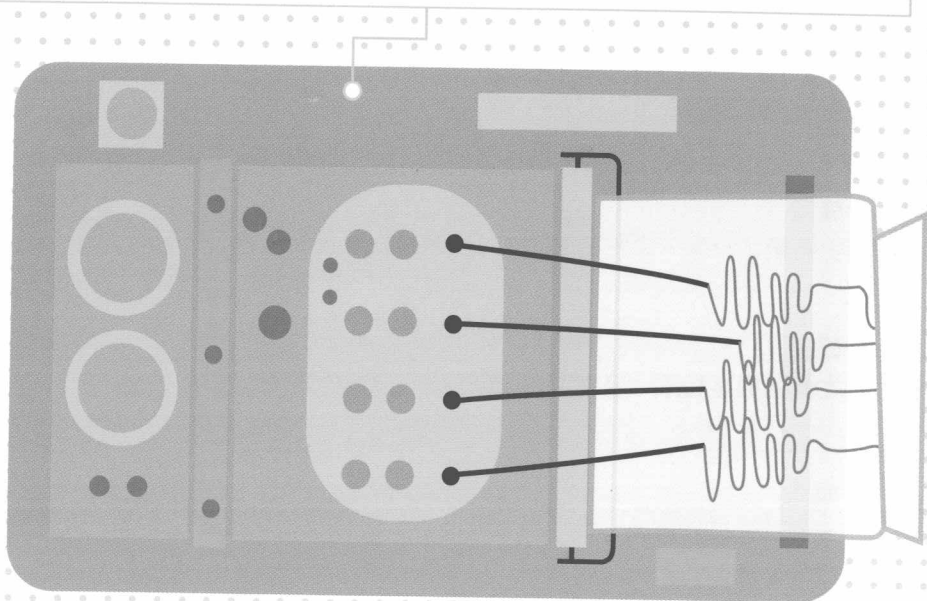
一次測謊測驗通常持續二至三小時，其中最長的一段時間是測驗前的訪談，可能長達九十分鐘。施測者會向你解釋測驗，說明你的合法權利，而且會和你討論「主題」。許多罪犯在這個階段裡透露的資料比他們接受測謊時所透露的還多。施測者接受過訓練，知道如何操縱你的思想和感覺，測謊機只是他最大的「道具」，用來讓你覺得自己十分脆弱。事實上，你必須打敗的是施測者，不是機器。



從開始到結束，測謊過程的設計就是為了引發罪惡感，即使是在所謂的「誠實」的主題上。之所以要引發罪惡感，是為了讓你相信測謊絕對不會有錯。如果你相信測謊經過科學驗證，那麼你早就被測謊的宣傳機器所愚弄，它利用好萊塢和媒體讓我們相信這個謊言。

要留意的是有一些控制問題只是幌子，根本不列入計算。操作者會宣稱他能夠發現這種刻意的破壞，但那是另外一種心理技倆。最安全的方法是在每一個回答中都表現出驚惶。

測謊機如何分辨真正的驚惶和偽裝的驚惶？它無法分辨。



史上最快心算技巧



05



就算你不是一個孤獨的學者或頭腦發達的哈佛教授，也可以學會如何在腦中進行複雜的加法計算。西方國家所教導的數學系統中充滿了與人類渴望簡單的天性相衝突的矛盾與成果；它使我們無法理解在其它數學系統中顯而易見的彈性和美麗的相互關係。

這一類的數學系統之一就是古代的印度系統，稱為「吠陀數學」（Vedic mathematics）。根據斯瓦米·巴拉錫·歸許納·特薩吉（Swami Bharathi Krishna Tirthaji）所給予的十六個文字公式，它的自然原則讓應用者可以迅速解決純數學和應用數學中的各種數學問題。

乘法

以下說明如何計算任意二位數字的乘法，例如 $\begin{array}{r} 72 \\ \times 73 \\ \hline \end{array}$ 。

步驟一

將左列的數字相乘（ $7 \times 7 = 49$ ）。

步驟二

將對角數字相乘，再將結果相加（ 7×3 ）+（ 7×2 ）= 35。

步驟三

將右列的數字相乘（ $2 \times 3 = 6$ ）。

步驟四

將三個計算結果寫成一行（49 35 6）。現在從左到右進行檢查，如果有某個計算結果的右側有二位數字，則將左側數字與鄰接的數字相加。（49 + 3）5 6

答案是5256