

徐宏 主编

丁希中 主审

七招

北京博文智星国际全脑教育机构

亚洲全脑潜能开发第一任导师 池江俊博

★★★联袂隆重推荐★★★

提升大脑潜能

唤醒你沉睡的大脑

- 开启脑力诱发潜能
- 挖掘智慧这座宝藏
- 认识神奇的大脑



化学工业出版社

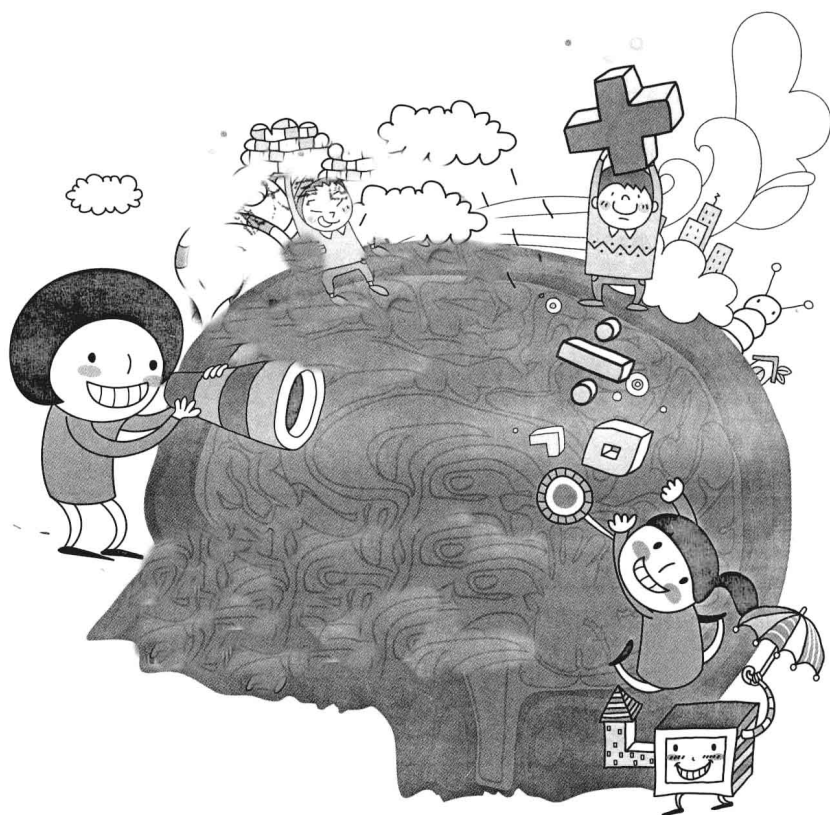


徐宏 主编 丁希中 主审

七招

提升大脑潜能

唤醒你沉睡的大脑



化学工业出版社

· 北 京 ·

“工欲善其事，必先利其器。”本书目的就是要开启脑力诱发潜能，挖掘智慧这座宝藏，带你去认识神奇的大脑。

本书共分为九大部分，第一部分讲大脑的基础知识，第二至第七部分主要是讲开发大脑潜能的可能性及具体方法，第八、第九部分主要是讲保护大脑的良方。

本书注重理论和实践相结合、策略和训练相结合，既有大脑基本知识的介绍，也有针对性极强的实用方法。无论是面临升学考试压力的孩童，还是身陷职场竞争漩涡的“脆弱白领”，亦或是正遭遇着记忆力下降、失眠等噩梦的成功人士，都可以跟着本书去开发大脑里那片未开垦的处女地。

图书在版编目(CIP)数据

七招提升大脑潜能/徐宏主编. —北京: 化学工业出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-122-10661-2

I. 七… II. 徐… III. 脑-保健 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第033441号

责任编辑: 郭燕春
责任校对: 顾淑云

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数165千字
2011年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究



序

本书付梓之前，徐宏老弟坚持由老朽写序。其实，本书的诞生徐宏实是“主流人物”，也可以说是“灵魂人物”。孕育期间约一年三个月，在人民大学的图书馆、会议室、草地上……我们这一群“疯”字号人物的结合，多半是徐宏的“人缘”。年轻人对哲学思想的震荡，虽说有时口沫横飞，脸红耳赤，当思维统一时那种愉悦也是难以形容的。论年龄他们都是我的“孙”字辈了，而我们在学术上的论点却无“时代”背景之分。我从1929年出生，中国的近代史几乎全在我的眼前晃过。80年的岁月，虽在大陆20年，台湾20年，流落于美国及世界各国却占了40年。可本书的论述是属于世界人类的共同智慧，不仅仅为脑的分析，论述和开发，我们更期望的是在“人”身上有更多的宝藏亟须开发。

容许我引述希伯拉蒂斯的话：“未来的人类将不依赖针、药来治疗疾病……”他的话我有幸做到了，因为我是一名脊椎神经医学的学者。如果您问：你是如何做到的？答案将在我们的下一本书里，那将是人类的宝藏之一。

谢谢各位，谢谢徐宏，最后谢谢徐雯清和黄炳臣为本书的催生而努力，谢谢编审，谢谢读者诸君，谢谢伟大的祖国。

丁希中



唤醒你沉睡的大脑

人类漫长的进化史告诉我们，大脑的结构中既有古老的成分又有较新的成分，二者同时存在。在人体中，脑是一架最精密的仪器，是人的生命中枢主管，调控人的心情活动，主观信息的处理，物质、能量代谢的调节，调节植物神经和内分泌系统的功能，保持机体内环境的稳定，协调人与自然社会在环境的统一。一些解剖学家已经证明，大脑内参与调整呼吸和情绪等自主行为的区域与爬行动物相应的脑区极为相似。所以尽管我们都拥有可能产生莎士比亚或是爱因斯坦的大脑，但是也不该忘记同时我们还拥有一部分鳄鱼的大脑。

当前，全球化是一把双刃剑，一方面它大大推动了经济的发展和社会的进步，另一方面也带来了竞争的日益激烈和压力的不断增加。随着人民生活水平的日益提高，人们越来越不满足于物质的富足，他们开始利用一切条件去寻找增强自身竞争力和提高生活质量的“灵丹妙药”。

人们渐渐发现，身体的健康才是我们的立世之本。然而，大多数人在关注身体健康的同时却忽略了对大脑的维护和优化。“工欲善其事，必先利其器。”本书的目的是开启脑力、诱发潜能、挖掘智慧这座宝藏，亲爱的读者，让我带你去认识神奇的大脑吧！

本书由徐宏主编，参加编写的还有崔雪梅、陈丽娟、顾菡、郝云龙、孔劲松、陈建军、张成群、顾勇。

书中若有不足之处，敬请广大读者指正。



目录



第一章 认识你的大脑

第一节 脑的构成 /002

第二节 脑的附属结构 /003

一、脑膜 /003

二、脑的血液循环 /003

三、脑室与脑脊液 /004

四、颅神经 /004

第三节 脑神经细胞及其传输系统 /004

第四节 大脑两半球的分工 /006

小故事：左手和右手打架的人 /009

第五节 大脑的工作情况 /011

第六节 大脑的7个不同的“智力中心” /012

第七节 大脑如何储存信息 /013

第八节 脑电波的4种类型 /014

小故事：掌握脑电波记忆能“重播” /016

小测验：测一测你的记忆力 /018

第二章 挖掘心智宝藏



第一节 发展右脑形象思维财富的重要意义 /023

第二节 形象记忆的地位 /025

第三节 活化右脑 /026

小故事：左撇子更聪明吗？ /027

第四节 右脑革命走“吗啡”之路 /030

一、利导思维诱发脑内吗啡 /030

二、春山茂雄的“脑内学说” /032

三、用五感启动你的“脑内吗啡” /033

小测验：测一测你的右脑度 /034



第三章 启动大脑潜能

第一节 了解自己的无限潜能 /041

第二节 潜能的秘密 /042

小知识：潜意识到底是什么？ /043

第三节 神奇的脑波 /045

小故事：脑波网络 /047

第四节 放松性警觉状态 /048

第五节 诱导 α 脑电波的方法 /049

一、数字导引法 /050

二、深呼吸法 /050

三、冥想导出 α 波 /050

小知识：瑜伽 /051

第六节 利用音乐开发右脑潜能 /052

第七节 超级学习法 /054

一、学习前的准备 /054

二、从松弛状态进入 α 波状态 /058

三、练习方案 /061

第八节 不可忽视的力量 /062

小测验：测一测你的智能 /064

第四章 诱发脑能的心智训练



第一节 纪昌学箭的启示 /069

小故事：纪昌学射 /070

第二节 开启右脑的方法 /070

一、如何运用图片提高记忆 /070

二、图片记忆与“两个”关系 /073

三、梳发术 /074

四、左右手同时写字 /075

第三节 控制间脑 唤醒松果体 /076

一、见光暗示训练 /076

二、呼吸法训练 /078

第四节 心智训练方法1——

冥想法 /079

一、冥想 /079

二、普通冥想 /080

三、太阳冥想 /081

四、打坐冥想 /082

五、打坐冥想的老观念、

新创意 /083

六、自我冥想法 /084

小知识：森田疗法和格式

塔疗法 /084

第五节 心智训练方法2——

催眠法 /086

小常识：近代催眠历史 /087

一、催眠术的历史 /089

二、催眠术的现代魅力 /090

三、催眠术能激发人的潜意识 /090

小知识：弗洛伊德用催眠术

治病 /092

四、催眠术中的自律实验 /093

五、看见图像的训练 /094

六、做梦控制法 /094

第六节 心智训练方法3——

呼吸法 /096

一、腹式呼吸 /096

二、放松呼吸 /097

三、图像呼吸 /097

四、逆向呼吸 /098

第七节 心智训练方法4——

体动法 /098

一、所谓体动法 /098

二、单侧体操训练法 /099

三、记忆游戏和默写训练 /100

四、凯勒训练法 /101

第八节 五官健脑操 /102

一、脑神经分布 /102

二、五官与脑神经的关系 /103

三、五官健脑操 /104

小测验：直觉开发程度自我

检测 /107



第五章 自我催眠诱发潜能

第一节 催眠术开启潜意识 /112

第二节 自我催眠详解 /113

小知识 /113

第三节 自我催眠六阶段 /117

小知识：什么是太阳神经丛 /124

第四节 自我催眠实战技巧：渐进式

放松法 /128

小知识 /129

小知识 /132

第五节 肌肉放松指导语和

七分钟冥想法 /132

一、肌肉放松指导语 /132

二、七分钟冥想法 /134

第六节 催眠想象升降训练法 /134

小测验：注意力集中测试 /136



第六章 音乐健脑启潜能

第一节 音乐训练健脑与兴起 /139

第二节 音乐疗法的理论基础 /140

一、五音通五脏 /140

二、调和人体阴阳气血 /140

第三节 现代音乐疗法与潜能 /141

第四节 学会驾驭音乐 /142

第五节 音乐可催眠 /144

第六节 音乐安神催眠法 /145

第七节 催眠曲与催眠录音带法 /147

小测验：测一测你的大脑年龄 /148

第七章 中医激发人体潜能



第一节 穴位介绍 /153

一、足三里 /153

二、三阴交 /153

三、内关 /153

四、五脏原穴 /154

五、耳穴 /154

六、不定穴 /158

第二节 增智健脑方法 /158

一、按摩鸣天鼓健脑法 /158

二、健脑醒神对按太阳穴法 /159

三、后颈按摩健脑法 /160

四、旋转物体法 /161

第三节 放松催眠按摩 /162

小知识：快波睡眠和慢波睡眠 /162

第四节 右脑按摩术 /164

小测验：脑疲劳自我检测 /165



第八章 健脑良方

第一节 催眠食疗 /168

一、催眠安神粥 /168

小知识：粳米的食补功用 /170

二、催眠安神汤 /171

三、催眠安神酒 /172

四、中医食疗催眠 /174

第二节 生活中的天然

“脑黄金” /175

小知识：脑中精华——何首乌 /177

第三节 音乐催眠 /177

第四节 安眠操 /178

第五节 读后眠 /180

第九章 笔者的“脑秘诀”



第一节 影响笔者的三个故事 /185

坏习惯 /189

第二节 导出 α 波的放松冥想法 /187

第四节 缓解脑疲劳，迎接

第三节 改掉生活中的伤脑

新生活 /190

附录 励志潜意识信念言录



潜意识名言录



参考文献



第一章 认识你的大脑

要激发大脑潜能，首先要认识大脑。人脑分为左、右两个半球，由脑干、小脑和大脑组成，两大半球功能不同，各有分工。大脑的左半球是“理性的脑”，被称作“知识司令”，控制着人的说话、书写、分析、抽象思维、理论、推理、判断、计算能力和语言记忆；而大脑的右半球是“感性的脑”，被称作“创造司令”，控制着人的知觉、综合阅读、图形、直觉思维、整体理解、空间知觉、视觉记忆、想象能力、艺术能力和扩散思维。认识脑的功能和工作原理为我们唤醒右脑、激发潜在能量的一系列全脑心智训练，提供了十分重要的科学依据。





第一节

脑的构成

它并不比一个西柚大多少。

也许比颗生菜小些，可轻易地放在一个手掌之上。重量通常在1400克左右，但它比世界上最强大的电脑还要强几千倍。它是属于你的神奇大脑。

人脑共有三部分组成，即脑干、小脑和大脑。

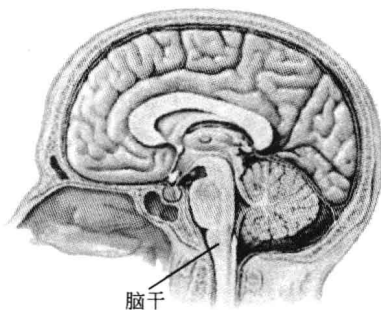


图1-1 脑干

第一部分是脑干（图1-1），位于脊髓顶端，胎儿时期在脑发育过程中脑干是最早形成的。脑干可以传递感觉信息，并能控制某些生命基本活动，如呼吸和心跳。但是脑干并没有任何思维和感觉功能。

第二部分是小脑（图1-2），位于脑干后方，有助于机体的运动功能。小脑负责肌肉的整合作用，并有运动功能，所以大多数优秀运动员和舞蹈演员的小脑一般都很发达。

第三部分是大脑，它是人类思维、情感和记忆的中心。大脑是胎儿脑组织形成最晚、最复杂的一部分，也是人脑进化史的最终阶段，大约出现于8000万年以前，即恒温动物祖先——哺乳动物的出现时期。

大脑由左右两个半球连接而成，表面覆盖薄薄（1～2毫米厚）

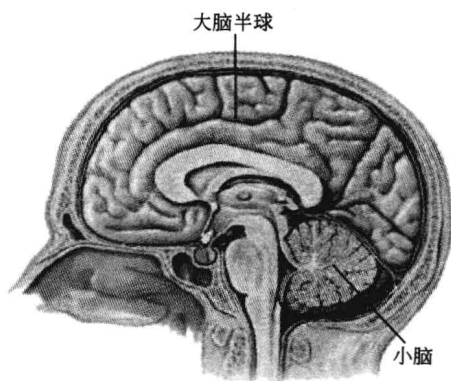


图1-2 小脑

一层大脑皮层，即新皮层。新皮层使每个人能够清晰分辨自我，没有它我们只能处于一种植物状态。新皮层呈米色，但是人们统称为“灰质”。新皮层下面是“白质”（图1-3），在生物化学方面具有重要的功能，是机体存活不可或缺的组成部分。

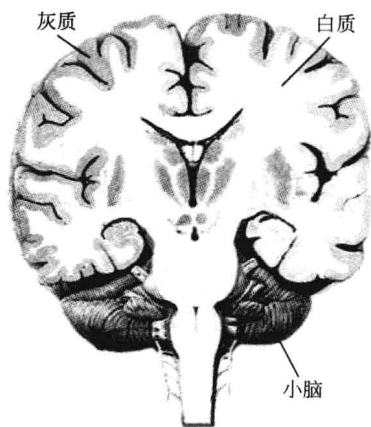


图1-3 白质

大脑本身又可分为4个脑区或称为4个脑叶，即额叶（控制抽象思维的重要结构）、顶叶（帮助处理感觉信息）、枕叶（主管视力）以及颞叶（掌管记忆听觉和语言功能）。其中额叶位于大脑的最前方，顶叶位于大脑的最后，枕叶最小，位于大脑的后方，颞叶位于大脑两侧的太阳穴附近。

第二节

脑的附属结构

一、脑膜

软脑膜：是最内层紧贴脑表面的膜。

蛛网膜：在软脑膜外，为近乎透明的薄膜，它与软脑膜之间的腔隙成为蛛网膜下腔，内含脊液。

硬脑膜：在蛛网膜之外，是脑膜中最坚韧的一层。

二、脑的血液循环

动脉系统：脑动脉来源于颈内动脉和椎动脉。

静脉系统：脑的静脉分深浅两部分，它们最后都引流入脑静脉窦，经颈内静脉回流入心脏。



三、脑室与脑脊液

脑室系统由左右脑室、第三脑室、大脑导小管和第四脑室组成。脑脊液由脑室内的脉络丛产生，经侧脑室的室间孔流入第三脑室，后经大脑导水管流入第四脑室，再经第四脑室正中孔即外侧流出，到蛛网膜下腔。脑脊液总量约150毫升，是由脉络丛产生的，每分钟产生0.3毫升，每昼夜更新三次，对脑组织有保护作用，并参与维持颅内压的稳定，对外力有缓冲作用。

四、颅神经

共有12对（图1-4），简便记忆法是：一嗅，二视，三动眼，四滑，五叉，六外展，七面，八听，九舌咽，十迷走，十一副，十二舌下。



第三节

脑神经细胞及其传输系统

人的脑神经细胞超过1000亿个，每个神经细胞长出树状的分支——树突（图1-5），它可以与其他细胞构成多至20000个连接点，每个树突存储信息并接受其他细胞输入的信息，每个神经细胞通过被称为轴突的主要通道，向大脑和全身传输各自的信息。所有的轴突又被多达9000亿个将大脑各部门“粘合”起来的神经胶质细胞所包围。这部分连接起来，就组成了这个世界上已知最独一无二的天然电脑。

专家们说，大脑的记忆能力可储存5亿部百科词典所容纳的信息量。它的信息储存密度高达每立方厘米 10^{12} 比特（1个信息量



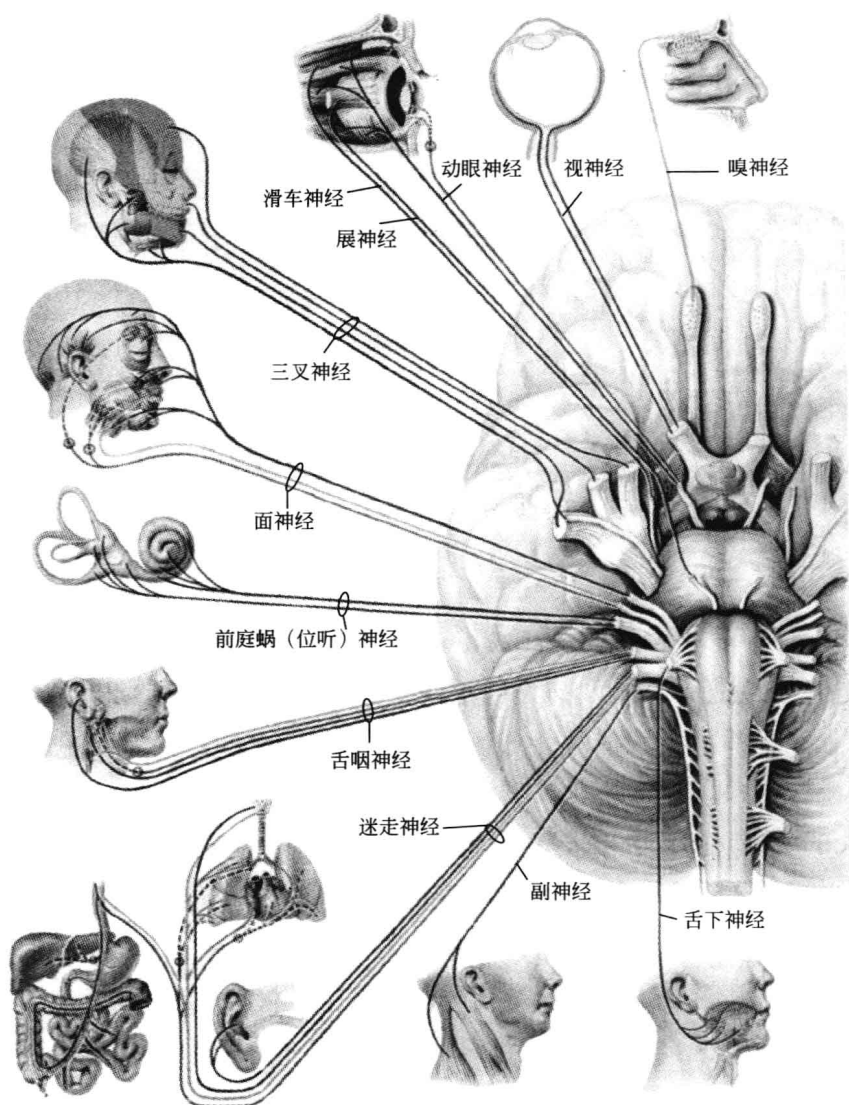


图1-4 脑神经示意图

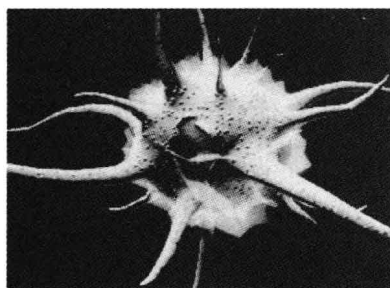


图1-5 树突状细胞



的单位称1个比特)。人的一生中可以储存100万亿信息单位，整个神经细胞有500兆个突触，超过1万台办公用的计算机的能力。有人估计，一个人的大脑在一生中储存的知识，有可能相当于美国国会图书馆的50倍。这些潜力的存在，不仅仅使人类有了语言文学、思维意识、发明创新的能力，也为人类多用脑力提供了足够的物质基础。

第四节

大脑两半球的分工

人体所有行动和思想的最高统治者是人自身的大脑。自从16世纪笛卡尔提出“心是一个，大脑为何是两个”这一问题以来，世界各国专家对大脑的研究始终没有停止过，提出了许许多多的理论和假说。

对大脑最早的研究见于解剖生理学和神经生理学领域。其结果表明，人的大脑左右两半球呈镜面对称，通过由大约两亿条神经纤维组成的胼胝体频繁地信息交换。人的大脑被分为左脑和右脑两个半球，由此也引出了许多疑问，人脑为什么要分为两个半球？他们的各自功能有何不同？诸如此类疑问推动着脑科学研究的进展。

左右脑的分工见表1-1、表1-2。

因此，左右脑具有截然不同的特征（表1-3）。

20世纪50年代，美国加利福尼亚技术研究院罗杰·W·斯佩里博士和他的学生龙·迈克斯开始在动物身上进行裂脑实验研究。当他们切断猫和猴子的两半球之间的全部联系时，吃惊的发现这些动物仍然很正常。更令人兴奋的是，他们发现可以训练两个脑半球以相反的方式去完成同一任务。多年来对裂脑动物进行研究的斯佩里和他的学生开始对裂脑人（图1-6）进行了一系列的观察研究，设计了许多巧妙的实验。





图1-6 裂脑人

表1-1 左右脑的分工

大脑左半球	大脑右半球
“理性的脑”、知识“司令”、说话、书写、分析、抽象、理论、推理、判断、计算能力、语言记忆……	“感性的脑”、创造“司令”、知觉、综合阅读、图形、直觉思维、整体理解、空间知觉、视觉记忆、想象能力、艺术能力、扩散思维……

表1-2 左右脑的分工

左脑 (身体右半部分)	胼胝体	右脑 (身体左半部分)
语言/文字 逻辑、数学 线性、细节 循序渐进 自制 好理智的 强势的 俗世的 积极的 好分析的 阅读、写作、述说 顺序整理 善于察知重大秩序 复杂动作顺序	空间/音乐 整体的 艺术、象征 同时并进 易感的 直觉的、创造力强的 弱势的(安静) 性灵的 感受力强的 综合的、完形的 辨认面目 同时理解 感知抽象图形 辨认复杂的数字	形象思维
抽象思维	有序性 延续性 分析性	活动方式 无序性 跳跃性 知觉性