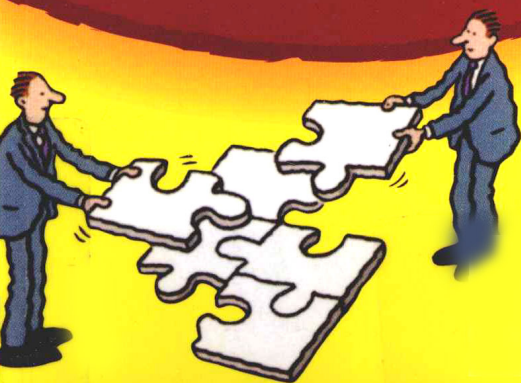
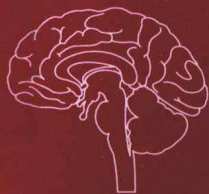


右脑 革命



郭莹莹◎著

你本该和爱因斯坦一样聪明！



- 右脑照相记忆的速度远远大于左脑
- 右脑具有直观性的整体把握能力、形象思维能力
- 右脑的开发对于个人的成功而言是不可欠缺的

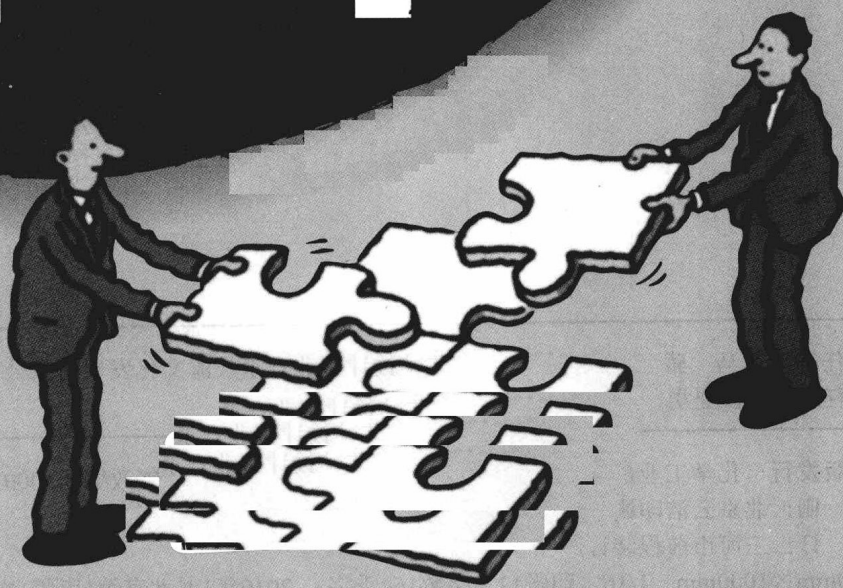


化学工业出版社

右脑 革命



郭莹莹◎著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

右脑革命 / 郭莹莹著. —北京: 化学工业出版社, 2009 10
ISBN 978-7-122-06440-0

I 右… II. 郭… III. 智力开发 IV. G421

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第134594号

《当世界是平的, 你的右脑要革命》郭莹莹著
ISBN 9789866883736

本书中文简体字版由雅书堂文化事业有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号01-2009-4403

责任编辑: 马 骄
责任校对: 凌亚男

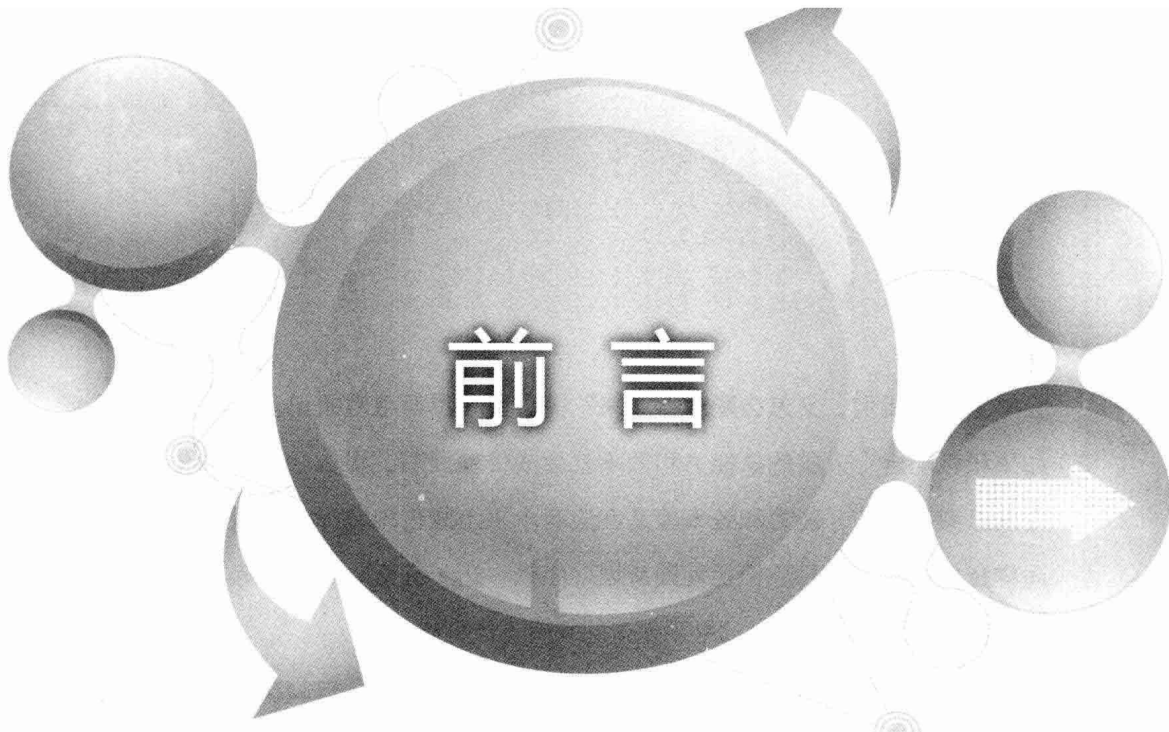
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市前程装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张12 字数164千字 2010年1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: 24.80元

版权所有 违者必究



前言

你应该有多聪明？

人的大脑有多强大？先来看一些数据——

大脑含有两千亿个脑细胞；大脑可以储存一千亿条信息；大脑平均每天产生四千种想法；大脑中信息传递速度超过每小时150公里。

毫无疑问，人类拥有最发达的大脑。但是，为什么除了少数仅有天才外，我们的智商仅仅在80~130之间，只比智商接近80的黑猩猩高不了多少呢？

答案是令人遗憾的。我们之所以不够聪明，是因为我们荒废了90%以上的大脑。就像美国科学家戴尔·欧布莱恩所说的：地球上未开发比例最高的地区，就是介于我们两只耳朵中间的方寸之地。

几千年来背四书、诵五经、考八股的教育方式，强化了我们左脑逻辑分析、信息处理、抽象思维之类的能力，却也几乎完全扼杀了负责形象思维右脑的活力。一只眼睛看东西不会清楚，一只脚走路也不会迅速，那么，只用一边

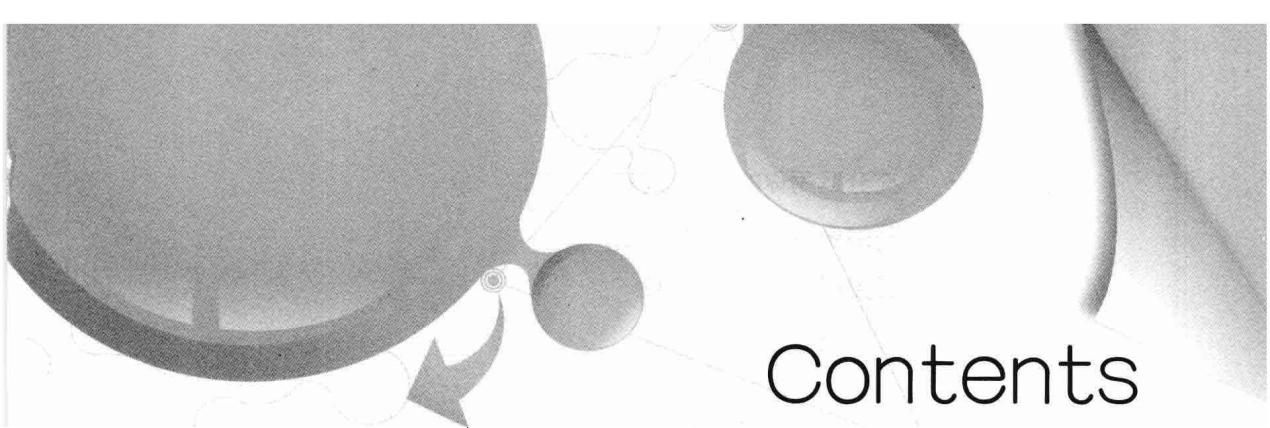
大脑思考的我们，又怎么聪明得起来？美国奥·恩斯坦教授说，人脑两个半球如果积极配合，人脑的总能力和效率就会成倍地提高，那么，反过来说，只用左脑思考的我们，能力和效率就是在应有水平上成倍地减少。所以，本该拥有同样智力的我们，只能仰视爱因斯坦、牛顿、达·芬奇、达尔文等右脑能力健全的幸运儿，然后对着自己平平无奇的智商无计可施。

真的无计可施吗？不！只要你积极开发右脑，一样有机会发挥出大脑的潜力，成为竞争中的佼佼者。

本书融合科学家、医学家、心理学家与教育学家众多理论于一体，将枯燥的理论以通俗易懂的语言表述出来，并且直接将这些演化成果转化为具有可操作性的方法，让你可以轻松掌握开发右脑的简单方法，在日常生活中随时随地开发自己的右脑潜能。

本书还针对现代社会最需要的阅读速度、记忆力和外语学习能力进行三大专项训练，使你在人群中迅速脱颖而出，在竞争中领先一步。





Contents

Part 1 神奇的右脑 1

左脑右脑，各司其职 /2

右脑的工作状态 /7

Part 2 开发右脑好处多 10

学海无涯，右脑做舟 /11

抓住最后的机会 /13

靠右脑成功 /15

拥有更幸福的人生 /17

Part 3 让右脑在生活中动起来 19

这样吃，右脑才有劲 /20

别让右脑没精打采 /23

抓住右脑的生物规律 /25

右脑需要正确呼吸 /27

给心情加点糖 /29

利导思维让我们乐观起来 /31

关闭左脑习惯 /33

充分运用你的左手 /35
不妨来点压力 /37
留点时间给右脑 /39
右脑更需要休息 /41
梳头？梳脑？ /43
好好享受一次按摩 /45
活力人生，活力右脑 /47
多接近大自然 /49
上得厅堂，下得厨房 /51
把家务变成游戏 /53
关掉电视，打开书本 /56
扔掉计算器 /58
为右脑学外语 /60

Part 4 在游戏中开发右脑..... 62

来段优美的音乐 /63
画出你的心 /65
天天都是元宵节 /67
人人都是故事大王 /69
对弈的艺术 /71
拥有一双巧手 /73
不可小瞧的连连看 /75
大胆开口唱歌 /77
假装是个左撇子 /79
重拾古老的珠算 /81
如果我是导演 /83
让我们跳起来 /85

准备好灵感记录本 /87
向爱因斯坦学习 /89
粉墨登场的时候到了 /91
来，开个店 /93
换种方式表达自己 /95
写封图文并茂的信 /97

Part 5 关于右脑的特殊训练..... 99

调整你的 α 脑波 /100
给自己一段冥想时间 /102
催眠其实很简单 /103
你也能看见心像 /105
左侧肢体操 /107
把手指动起来 /110
来一次双手互搏 /113
十点五十五分训练法 /115
为右脑睁开的眼睛 /117
挖掘你的瞬间记忆力 /119
快速读，快速听 /121
来点听觉刺激 /123
利用谐音记忆 /125
ESP训练法 /127
学会运用CMT /129
识别图形和符号 /130
看看你能想多远 /132
换个角度思考 /135
发现你的直觉 /137

Part

6

学会用右脑速读 139

一目十行和十目一行 /140

普通人的阅读方式 /142

影响阅读的坏毛病 /144

惊人的右脑速读 /146

磨刀不误砍柴工 /148

训练出火眼金睛 /151

建立你的眼、脑关联 /154

视野决定速度 /156

把握阅读的节奏 /159

七种最有效的右脑阅读方式 /161

Part

7

开启你的右脑记忆 164

为什么记不住? /165

右脑记忆是优质记忆 /167

拿起我们的右脑照相机 /169

画出思维导图 /171

展开联想 /174

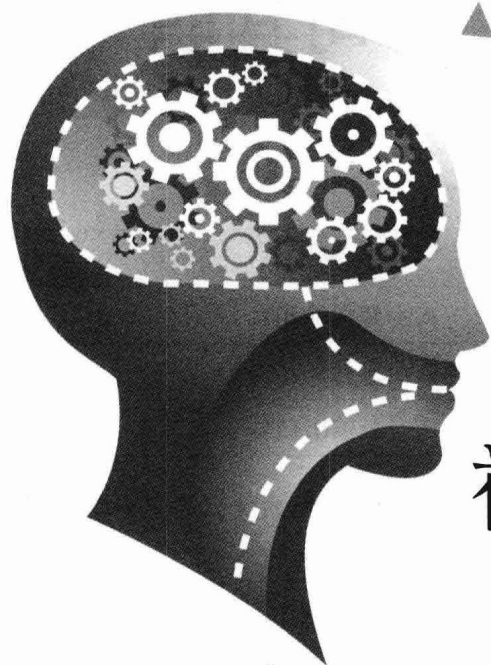
强制记忆见奇效 /176

转码关键点记忆法 /178

绘制你的专属图解字典 /180

张开你的嘴 /181

走进自己的回忆 /183



Part 1

神奇的右脑

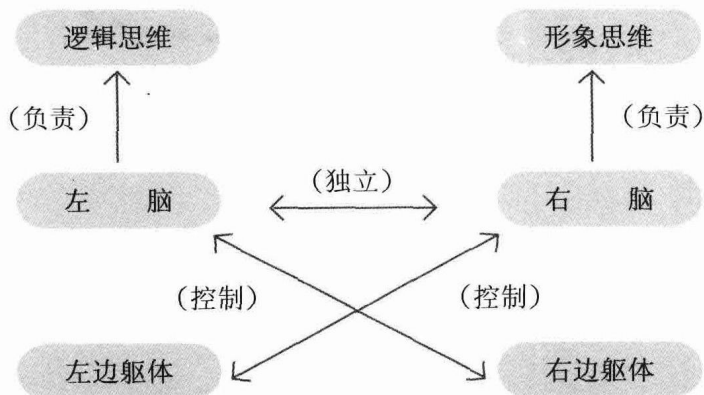
➡ 左脑右脑，各司其职

请先来看我们的大脑，其消耗的能量有多大：

大脑的耗能	
耗能	占全身耗能20%
耗氧	占全身耗氧25%
血流量	占心脏输出15%

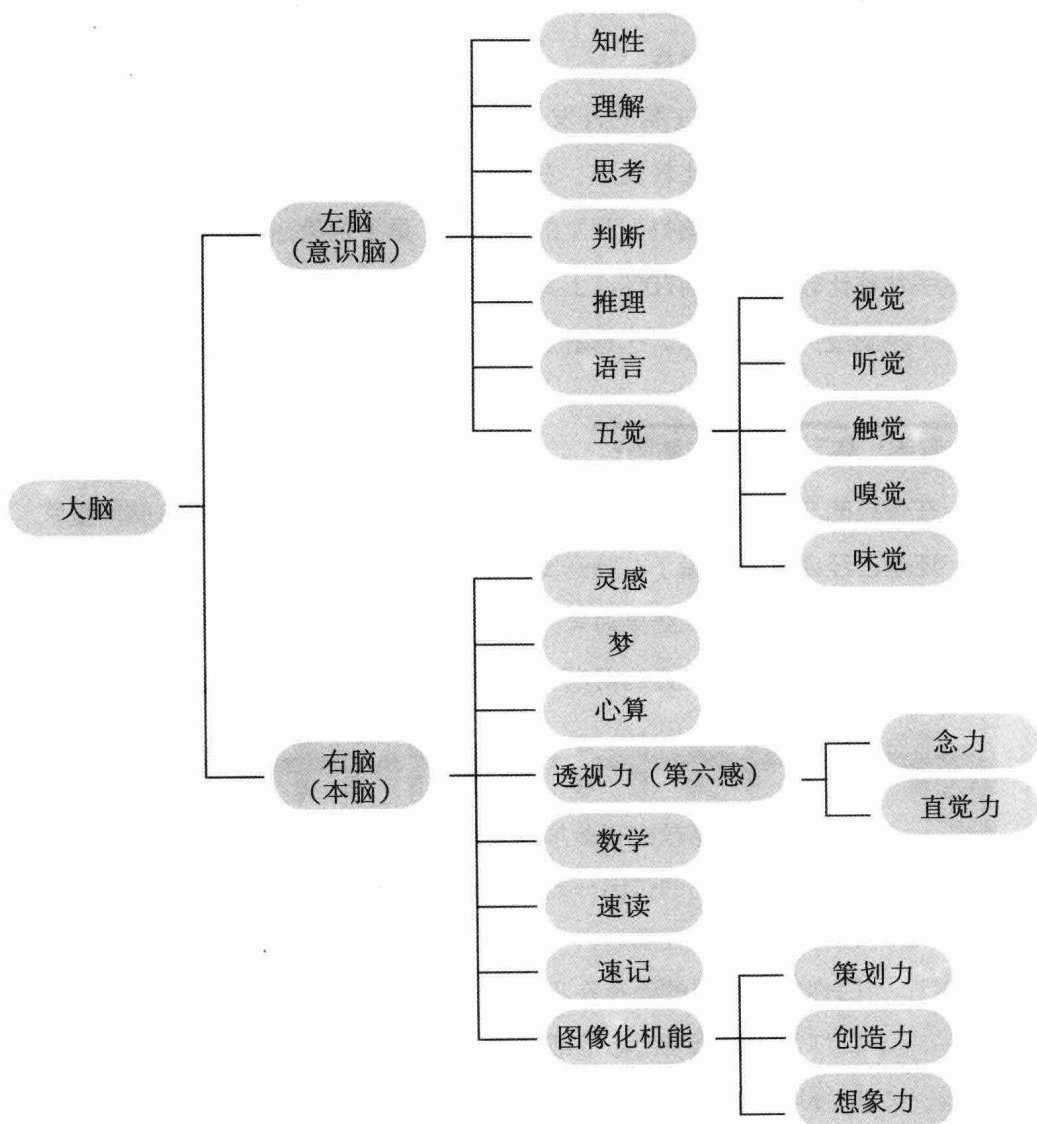
由此看来，大脑实在是个不折不扣的耗能大户。但为什么这个平均重量仅1.4公斤、拳头大小的家伙，会消耗如此多的能量呢？

人们很早就发现，负责思考的是左脑和右脑，但由于它们长得一模一样，所以忽视了它们其实有着不同的分工，直到20世纪50年代，美国加利福尼亚技术研究学院生物学家斯佩里教授才提出了一重大发现。



此后，关于两个脑半球分工的研究一直都在继续。1981年，诺贝尔生理奖得主罗杰·史贝尼总结了左右脑的差异，成为今天通行的左右脑分工描述标准。

左右脑的分工描述



从上面的示意图可以看出，左脑的功能几乎占了我们平时脑力运用的多数，便很自然地活跃在舞台上成为优势半球，而我们的教育也因此偏向于锻炼左脑，右脑则常常处于被压制甚至荒废的状态。

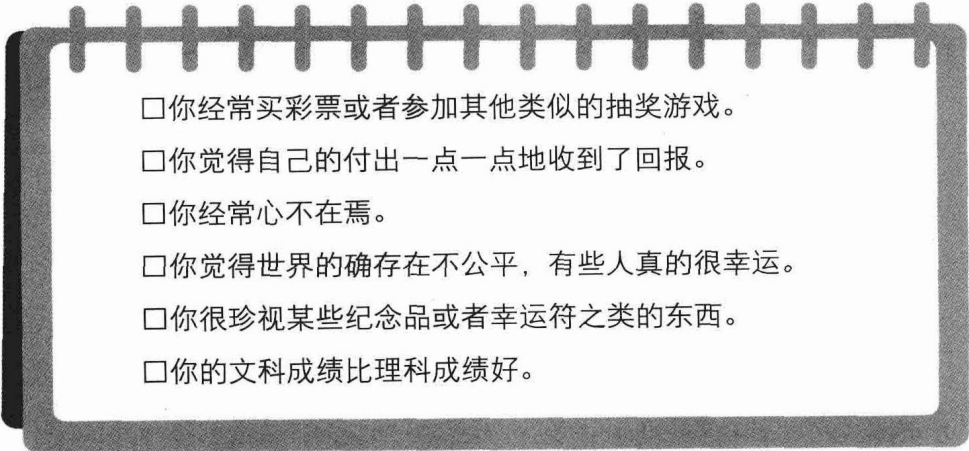
右脑潜能极大，它的信息容量是左脑的数十万倍，使用右脑形象记忆与使用左脑抽象记忆效率为1000：1。由于人们接受感性认识比抽象理论容易，记忆更牢固，思维也更开阔，所以一个人聪明与否，有很大程度上取决于其右脑潜力是否得到发挥。

由于我们一直重视左脑的开发，甚至传统习惯中也是使用右手先于左手，导致大多数人左脑比较发达，右脑却未曾得到足够的开发。因此在左脑能力相当的情况下，右脑得到开发的人占据了更多优势，像锻炼左手较多的左撇子往往比较聪明，而70%以上具有高度创造力的科学家，他们的右脑都代替了左脑成为优势半球。这也就是我们要积极开发右脑的原因。

测测：你习惯使用右脑吗？

在传统的左脑式教育下，你习惯使用自己的右脑吗？是任由右脑闲置荒废，还是已经自发地开始了右脑开发第一步？现在，我们来测一下你的右脑使用现状，请你根据测试结果对号入座，进行右脑潜力开发第一步。

下列描述中，非常符合的得2分，一般的得1分，不符合的得0分。

- 
- ☐ 你经常买彩票或者参加其他类似的抽奖游戏。
 - ☐ 你觉得自己的付出一点一点地收到了回报。
 - ☐ 你经常心不在焉。
 - ☐ 你觉得世界的确存在不公平，有些人真的很幸运。
 - ☐ 你很珍视某些纪念品或者幸运符之类的东西。
 - ☐ 你的文科成绩比理科成绩好。

- ☐ 电视节目只能收到两个节目，你宁可选择综艺节目而不是科教节目。
- ☐ 你经常做梦。
- ☐ 你有写日记或者博客的习惯。
- ☐ 你的书桌大部分时候很乱，计算机中文件也很少整理。
- ☐ 你曾经有一段时间特别顺利或者倒霉。
- ☐ 你很守时，每次准时甚至早几分钟到达约定的地点。
- ☐ 你经常发现每个月的支出比预计的多。
- ☐ 你不能很快回忆起昨天和前天三餐的饭菜名称。
- ☐ 你喜欢唱歌、跳舞，胜过下棋、打牌。
- ☐ 你热衷于某一种做事模式，是因为你喜欢，而不是这样做更好。
- ☐ 即使很久没见面，你还是能很容易地从人群中发现要找的人。
- ☐ 尽管没有任何证据，你还是常常担心某件事情会有不好的结果。

测试结果：

0~12分：你是个典型的左脑型人才，但右脑长期处于受压制状态。由于整个社会比较重视左脑的发展，所以你现在很可能已经取得了一定成就，但是左右脑的不均衡发展将成为制约你发展的瓶颈，大量的信息处理使你应接不暇。你会发现，很难提高已有的工作学习效率。逆水行舟不进则退，如果继续荒废右脑，那么你很可能在不久的将来，被众多右脑发达的人才追赶过去，所以开发右脑是你的当务之急。

13~24分：你的右脑得到了一些开发，但是在左脑的强势应用下，并没有进一步锻炼右脑，也很少主动地运用右脑的潜能。你常常忽视右脑所展

现的一些作用，将之归结为运气或者巧合，其实只要你按照本书所说的方法积极开发右脑，那些偶然的奇迹将可以变得常见，且给你的生活学习工作带来帮助。

25~36分：你的左右脑发展比较均衡，因此比普通人思维更活跃，创意更丰富，在竞争中处于优势状态。但是，你并没有进行右脑的系统开发，所以右脑上的优势并不特别突出，尤其是遭遇压力和紧急事件的时候，你更习惯使用长时间锻炼的左脑。如果你希望巩固优势，更快、更好地去解决问题，那么按照本书系统地进行右脑开发，你将体验到质的卓越进步。



右脑的工作状态

有人说，人脑是大自然最精密的仪器，其设计运转趋于完美。1946年，美国宾夕法尼亚大学莫奇莱博士（Mauchly）和他的学生爱克特领导研究小组创造了世界上第一台模仿人脑的智能电器“计算机”（Computer）。计算机根据人脑的工作原理制成，几乎每一个环节都能在我们身上找到参考原型。

	信息输入	信息传递	信息处理	信息传递	信息输出
计算机	键盘、扫描等	内部电路	主机	内部电路	打印机、显示器等
人 脑	听、看等	神经	神经元	神经	说、写等

可是为什么对计算机来说，无论用哪种方式输入信息，主机都一视同仁，以相同的速度处理着，人脑却因为左右脑的不同，使得处理效率有显著差异？原因就在于左右脑有三大不同。

一不同：高速输入和低速输入

由于我们生活中习惯将左脑当成优势脑，一切“信息输入”都是以左脑习惯的方式进行的，读书的时候一个字一个字、一句话一句话地看，背诵的时候也是一个字一个字、一句话一句话地背诵，就像一个生涩的打字员对着计算机输入信息，速度自然快不起来。

而右脑擅长的形象思维，将大部分信息图像化，一眼看过去就摄取了大量的信息，仿佛打字高手在键盘上运手如飞一般，信息量自不可同日而语。



试一试

请朋友随意找一张图片打电话向你描述，你边听边记录时间，看看需要用多少分钟才能明白图片画了什么，并且试图勾勒出自己理解的结果。

再请朋友将这张照片发送给你，看看自己用了多少时间，并且对比之前自己理解的结果，看看有没有误差。

二不同：高速处理和低速处理

如果把人脑看成计算机，那么我们成年之后，大脑发育和衰退的变化轻微，几乎可以忽略不计，也就是这台计算机的硬件部分已经固定下来。但是，计算机运行速度不光取决于硬件，还要看看用什么软件进行处理。

左脑进行逻辑思维，做事一板一眼，慢慢地将看到、听到、触摸到、嗅到和尝到的信息，转换成语言来表达和进行思考，这个过程的速度虽然可以通过训练加以提升，却有它的极限；而右脑却能将摄入的信息和非语言的形象思考结合，跳开中间冗长繁琐的转换过程，立刻进行处理，使效率大大提高。

一个是线性逻辑式工作，必须按部就班；一个是从整体鸟瞰局部的并行处理，统筹安排多管齐下，处理方式不同，造成的处理速度差距几乎无可跨越。

三不同：神秘的 α 波

如前所述，左脑是理性脑，右脑是情感脑。运用右脑的时候，人往往会产生愉悦的情绪，促使大脑脑电波自动调整为 α 波状态。科学家的研究证明，在这种状态下，人们能减轻疲劳焦虑，使大脑得到放松，因此精神集中、思维清晰、创意涌现，能加快信息收储，产生过目不忘的效果。