

感動する脳

感動腦

創造力||體驗||熱情

茂木健一郎 著

彭南儀 譯

人生如果沒有怦然心動，就不會快樂。

愛因斯坦說：「放棄感動的人，如同行屍走肉，生亦若死。」

讓自己得到各種令人感動的體驗，你的腦會進化得更好。

即使是教育部的官員也要熟得此書，

才知道我們的下一代可以如何從小培養他們的感動腦。

感動腦

感動腦 感動する脳

作 者 / 茂木健一郎

譯 者 / 彭南儀

執行編輯 / 洪于琇

校 對 / 洪于琇、莊素玉

封面、內文版型設計 / 張士勇

企劃副主編 / 姚巧梅

發 行 人 / 殷允芃

日本館出版部總編輯 / 莊素玉

出 版 者 / 天下雜誌股份有限公司

地 址 / 台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀 者 服 務 / (02) 2662-0332 傳 真 / (02) 2662-6048

天下雜誌 GROUP 網址 / <http://www.cw.com.tw>

劃 撥 帳 號 / 0189500-1 天下雜誌股份有限公司

法 律 顧 問 / 台英國際商務法律事務所・羅明通律師

電 腦 排 版 / 新鑫電腦排版工作室

印 刷 製 版 / 中原造像股份有限公司

裝 訂 廠 / 政春裝訂股份有限公司

總 經 銷 / 大和書報圖書股份有限公司 電話 / (02) 8990-2588

出 版 日 期 / 2010 年 1 月第一版第一次印行

定 價 / 290 元

KANDOU SURU NOU

Copyright © 2007 by Kenichiro MOGI

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Traditional Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre / Bardonn-Chinese Media Agency

Traditional Chinese translation copyright © 2010 by Commonwealth Magazine Co., Ltd.

書號 : BCCI0001P

ISBN : 978-986-241-096-7

天下網路書店 : <http://www.cwbook.com.tw>

天下雜誌出版部落格 : <http://blog.xuite.net/cwbook/blog>

天下讀者俱樂部 Facebook : <http://www.facebook.com/cwbookclub>

感動する脳

感動腦

創造力||體驗||熱情

茂木健一郎 著

彭南儀 譯

人生如果沒有怦然心動，就不會快樂。

愛因斯坦說：「放棄感動的人，如同行屍走肉，生亦若死。」

讓自己得到各種令人感動的體驗，你的腦會進化得更好。

即使是教育部的官員也要熟得此書，

才知道我們的下一代可以如何從小培養他們的感動腦。



目錄

推薦序

先感後知的創意腦

一本令人感動的書

一本唸起來會讓人上癮的書

一本值得為人師者據以導引學生成長的經典之作

導讀

為什麼日本教育不出比爾蓋茲，茂木健一郎說要先感動你的腦

前言

心寄於腦

第一章 腦支配人類的「心」

42 電腦和人腦有何差別？

46 創造力全人類皆有之

49 重要的是「欲望熱情」

52 腦片刻不休息

55 莫札特譜不出演歌

58 學校的菁英和創造天才的不同

李仁芳 9

黃光國 15

閻紫宸 19

蔡炳坤 23

莊素玉 27

茂木健一郎 37

第二章 欲望熱情刺激人腦

- 61 綜合學習的陷阱
- 63 日本培育不出比爾蓋茲嗎？
- 66 日本車設計不佳的原因
- 69 體驗「真正的實物」才重要
- 72 爲什麼年紀愈大熱情愈減？
- 75 明天不可能和今天一樣
- 77 縱使是「毫無根據的自信」，腦也會充滿信心
- 82 人生充滿不確定
- 85 充分活用感情的精緻細目
- 88 意象訓練與感質
- 91 小孩是欲望熱情的集合體
- 95 欲望熱情產生於優美的環境
- 98 東京大學少有世界級研究學者的原因
- 101 視覺虛擬與實物的天壤之別
- 104 提高欲望的層級

第三章 「感動」讓腦進化

- 107 爲什麼大學教授講課都很無趣？
- 110 形成「決策」的機制
- 113 日本人和義大利人的腦有差別嗎？
- 118 使用方法得宜，腦便會不斷進化
- 121 即使活到一百歲，腦還是會繼續成長
- 124 「感動」的一瞬間便可改變人生
- 127 感動時「腦」的系統組織
- 130 牛頓的話
- 133 所謂「年輕」即變化
- 136 無意識產生的作用
- 139 男性腦和女性腦有何差別？
- 142 理想的腦介於男性腦和女性腦之間
- 145 藝術家長壽的原因
- 148 眾多的語彙可以豐富心靈

第四章 人與人之間的共鳴迴路

152 人類生而善良

155 何謂了解人的心情？

157 在人際關係中品味感動

160 理解他人內心的腦部機制

163 善體人意和學力成正比

第五章 「消極腦」的構造原理

168 腦的誘導現象

171 跳脫負面循環的方法

174 必須要有個「安全基地」來克服不安

178 對大人而言，什麼是安全基地？

182 首先試著走出戶外！

185 消除與人交往時不安的思考方法

188 人際關係・我的格言

191 化解夫妻壓力的祕訣

194 看起來年輕有活力的人的思考方式

197 我以前是個有「想不開的腦」的人

第六章 培養「感動腦」

220	218	215	212	209	205	202
	感動的元素在那裡？	努力提升腦的經歷	世紀大發現誕生於空白年	名為空白年的思考方式	沒有空白處的日本人行事曆	在心裡留一處空白
	人生可以有各種不同的生活方式					

推薦序 先感後知的創意腦

李仁芳

茂木健一郎的理論是：「創造力＝體驗深度×熱情強度。」這個理論對於我們近年關注的「創意經濟」的推展，真是帶來太有意思的啟發了。

前些年台灣有一派觀點，認為要克服代工製造的低附加價值魔咒，唯一出路就是發展能夠動員「腦力」的「知識經濟」。當時多數人可能認為「腦＝知識」，而知識就能帶來創造力與創意經濟。現在回顧起來，這是相當浮淺的見解。

首先，「先感後知」，有「感動」，才會有「真知」。沒有深刻體會，就不能真正理解。運用「感動腦」，隨時懷抱著「初心」的敏銳「存在感」，累積衷心的感動與體驗，並從中學習「真知」，才能產生有行動力的知識體系。京都大學哲學大師西田幾多郎強調「場所的知識」才是有用的知識，體驗與知識是否能和創造力相連結，完全取決於彼等到底只是抽象的存在？還是深刻鑲嵌在人的生活方式和具體行動中。就像炎炎夏日下四處追

逐昆蟲的身影，與撲通一聲跳進清涼的溪水捕抓魚蝦的體驗，翠綠的河川帶來夏日假期的感覺與回憶，讓許多作家寫下如《冬冬的假期》等童年懷鄉的感人創作。

創造力除了和體驗深度有關，另一個強烈的影響因子就是欲望熱情的強度。沒有熱情，「先感後知」的知識也只是蒼白的學究文本，不能帶來行動力。而行動力的「衝創意志」正是與人的熱情情性有關。

茂木的另一個有趣論述是：「欲望熱情產生於優美的環境」，真是太有見地了。濟慈有名的詩句：

「美的事物是永恆的歡愉。」（A Thing of Beauty is A Joy Forever）這對近幾年來，我們大聲疾呼台灣要推動美學經濟，與創意設計的開展都一定要先有優質的生活美學素養與空間美學等論述，完全不謀而和。

台灣推知識經濟的人，應該要再讀讀濟慈的另一句詩：

「智慧（知識）是憂鬱的。」（Sorrow is Wisdom）

推動文創產業與創意經濟，要先從優質生活空間環境的打造做起。

人一定要有「真山真水」的體驗，才能帶來深入人心的感動。就像劍橋大學三一學院

優美的建築與庭院、京都清越的寺社庭園，有助於劍橋大學產生了三十位諾貝爾獎得主，而日本的諾貝爾獎得主也幾乎都和京都大學淵源甚深。

對文創產業或是對創意經濟的推動，「感動腦」的重要性絕對不下於「知識腦」。創造微積分與萬有引力定律，解釋了蒼穹繁星運作規則的牛頓，看他如何表達「美麗」、「歡愉」與「感動」在他創發理論過程中的重要地位：

「我像是在沙灘上玩耍的孩子。有時找到了美麗的石頭與貝殼，我會喜悅不已；更讓我雀躍的是，真理的大海在我眼前無限延伸，等著我去探尋。」

你只要看過朗朗現場演奏的神技與他神入音樂中的喜悅迷醉表情，你就會了解，對創造力的培育與養成而言，真的是「知之者不知好之者，好之者不如樂之者」。深度感動帶來歡愉熱情，深度感動也帶來刻骨銘心的體驗。而創造力就在體驗層的基底下，由歡愉的熱情激發了出來。

茂木第三個論述也深獲我心：「偉大的徒然浪費」、「光輝燦爛的空白年」是涵育創造力的必要投資。愛因斯坦相對論，達爾文物種起源進化論等世紀大發現均植根於一段空白的休息辰光。「無用之用，是乃大用」就像留白常是水墨畫精采之處，閒暇也是文明創

造的基礎。茂木也觀察到許多諾貝爾獎得主都保有內心的留白。不要一天到晚衝衝衝，要在內心深處爲自己留下一處自省休憩的空白，這將有助於你創造力的激發。

感動與熱情不一定要在旅行異鄉時才能有，雖然米蘭昆德拉說：「真正的生活總是在他方。」其實更重要的是要修練自己成爲心靈的貴族，隨時隨地都可以舉行生活的「壯遊」(ground tour)。台北的巷弄，青田街、富錦街，隨意的Here & Now。只要你修練足夠的存在感與敏銳覺察力，每一個空間、每一個當下都可以爲你帶來「初心」的體驗與喜悅。

中國的聖人說：「逝者如斯夫，不捨晝夜。」日本江戶時代的茶人說：「一期一會。」以初生嬰孩般的初生心境，每一個時刻的每一個生活情境都是鮮活愉悅的體驗，不用刻意到他鄉張望，也不用刻意到異地探尋。最好的地方，就是此地這裡。最好的時光，就是當下現在。

就好像成熟優質的男人，寧可開發同一個女人的一百種臉孔，而不去求索一百個女人的同一種臉孔。

真正的生活，真正的體驗，真正的熱情可以在我們周遭的城鄉空間中探索。這是創意

人與創意經濟的最深刻道理。茂本的《感動腦》真是帶給我們關切美學經濟／創意經濟的人太多的感動了。

（本文作者為台灣美學經濟創言人、
政治大學科技管理研究所教授

E-Mail : jilee@ncu.edu.tw

「創新異類」部落格：http://www.wretch.com.tw/blog/jilee)

