

我不是脑筋急转弯
我不是逻辑和数学

我是 头脑瑜伽书

日本思维开发之父最经典的头脑游戏

頭の体操

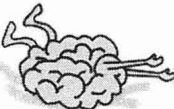
目

狂销 **12,000,000** 册，让看过的人都变聪明
从 **2,000** 个头脑游戏中 **精选** 出 **91** 个经典

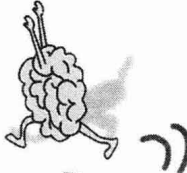
多湖辉——日本家喻户晓的教育家、心理学家
任天堂游戏的监制，他启发了几代日本人的创意

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司



我是 头脑瑜伽书



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2011 年第 06 号

图书在版编目（CIP）数据

我是头脑瑜伽书 /（日）多湖辉著；关向娜译．—
沈阳：万卷出版公司，2011.2
ISBN 978-7-5470-1366-3

I. ①我… II. ①多… ②关… III. ①思维方法
IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 014522 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司
（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号
邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：128mm×185mm

字数：72 千字

印张：5.375

出版时间：2011 年 2 月第 1 版

印刷时间：2011 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑：张旭

特约编辑：李季

装帧设计： 大观设计工作室

内版设计：付楠

ISBN 978-7-5470-1366-3

定价：26.00 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

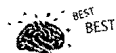
传真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网址：http://www.chinavpc.com

常年法律顾问：李福 版权专有 侵权必究 举报电话：024-23284090

如有质量问题，请与印务部联系。联系电话：010-89779339



序

最近大家的大脑状况怎么样？

自从 40 年前本书出版以来，我每天都在做“头脑瑜伽”。当然这不仅仅是指本书中提及的这些方面。

本书的应用性和启发性很强，能够帮助个人、企业和社会有效地解决现实中的问题。

现今，对于媒体中每天报道的关于经济、政治、教育和人生的种种问题，我仍在不断呼吁“请大家多做头脑瑜伽”。

40 年间，时代发生了巨大变化。其中电脑和各种媒体的出现、发展在 40 年前是无法预料的。由本书改编的电脑游戏以及由我监制的任天



堂 DS 冒险游戏“雷顿教授与不可思议城镇”（包括海外版），发售量巨大。本书游戏版也正在逐步被人们接受。我认可游戏版的革命性魅力，同时更加坚信书籍这一载体的优秀性。书籍轻薄便于携带，不用电源，随时可以打开，可详读可略读，同时可享受翻书的乐趣。

为了再次让朋友们了解本书的魅力，我策划出版了这本精华版。本书精选出 91 个被称为“头脑瑜伽的极致”、“头脑瑜伽的经典”的问题。从突出奇异性、训练思维飞跃性的问题，到让人觉得“原来如此”、通过推理解决的问题，无论忠实的中年读者还是初次接触的年轻读者，每个问题都能让他们体会到动脑思考的快乐。这就是随时可以轻松阅读，旨在增强大脑灵活性的“头脑瑜伽”。让我们来挑战它吧！



目录

第1章 01 头脑瑜伽第一式： 立体思维.....1

只向一个方向使劲，常常既没有好效果，还容易造成思维劳损，把时间、空间和维度转换一下，一切都变轻松了。

第2章 02 头脑瑜伽第二式： 倒立思维.....29

人习惯了头在上，脚在下，但这样很难发现不寻常之处；偶尔让自己倒过来，不可能的事情也会成为可能。

第3章 03 头脑瑜伽第三式： 情境思维.....57

为什么有些问题对别人很简单，对你却很难？因为你没有这样的经历。努力把自己置身在问题情境中吧！



我是头脑瑜伽书

04 头脑瑜伽第四式： 想象思维.....81

不要以为抽象思维很高级，殊不知，人一出生就无师自通的形象化思维有时更好用。能屈能伸才是真功夫。

05 头脑瑜伽第五式： 简洁思维.....109

不要认为一下子想不出来的问题就是难题。你的畏难情绪就像沼泽，你越挣扎，陷得就会越深。

06 头脑瑜伽第六式： 反常思维.....133

“大家都这样想，所以这样想才正常。”“正常”往往是思维的牢笼，想变聪明吗？请先做到不正常。

译后记.....159



01

第1章

头脑瑜伽第一式：
立体思维



如果直接进行单向思考，可能绝对解不开某些问题或者会花费大量时间。多数时候从平面转向立体或者双向思考可以发现捷径。从历史角度思考、逆向思考、从三维立体角度思考等，转换时间、空间或者维度是发散式思维的基础。

问题 1

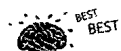
某种细菌一分钟能分裂成两个，一分钟后各自分裂，变成四个。按此速度一个细菌需要一小时才能充满整个瓶子。同一细菌如果从两个开始分裂，那么需多长时间能充满整个瓶子？（限时 30 秒）

答案 1

需要 59 分钟。一个细菌分裂成两个需要一分钟。那么从两个开始分裂，也就是说要从一小时中减去最初的一分钟。

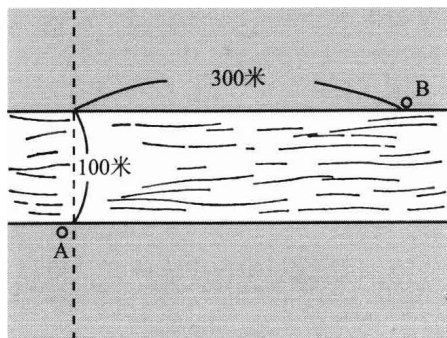


如果你只认为 $2 = 1 + 1$ ，那么就会犯这样的错误，即认为需要半个小时。这时，想到两个是由一个分裂出来的，题目就简单了。如果从四开始，就想四个是由两个分裂出来的。这是在活跃大脑，培养大脑瞬间找到突破口的能力。



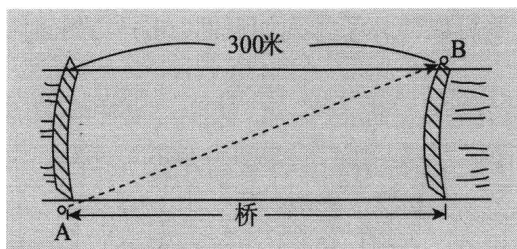
问题2

在宽为百米的河两岸有 A、B 两个点。假设 A、B 的位置如图所示，那么怎样架桥可保证从 A 走到 B 的距离最短。注意河流的宽度是一定的，不允许斜着架桥。（限时 3 分钟）



答案2

如图所示，修建一座宽 300 米的桥，就可以以最短的距离从 A 走到 B 了。

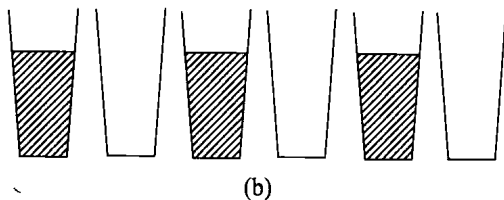
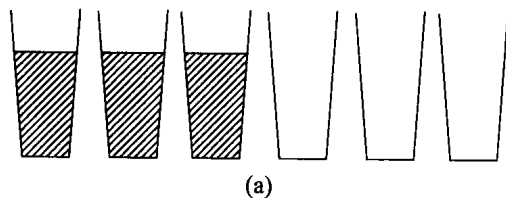


解析

因为没有限制桥的宽度，所以要解决这个问题可以只考虑要达到的目的。局限于“桥最多宽10米或20米”这一社会普遍观念，就想不出这个答案了。

问题 3

盛满水的杯子和空着的杯子排列如下图 (a)。假设每次只能动一个杯子，那么最少需动几次手可以使杯子排列如下图 (b)? (限时 2 分钟)

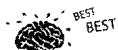


答案3

只需要一次。从左起把第二个杯子的水倒入右起第二个杯子。



稍微动一动脑筋就能解决的问题，常因不动脑而变得复杂。这个问题就是其中一例，在日常生活中，我们经常碰到与之类似的情况。比如书店售出了位于书架中间的两本书之后，书架上有了缝隙。店员为了减少这条缝，就把缝隙右侧的书依次左移。如果书的顺序可以忽略，那么这时可以直接把书架右端的两本书拿过来插在缝隙中。这样做效率高啊！如果迷茫于常规的方法，大脑就会变得没有创意。



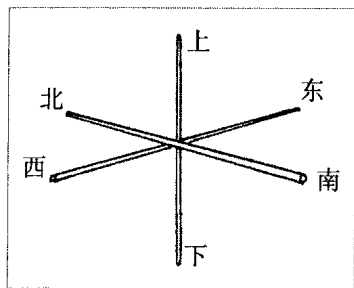
问题 4

如果三根木棒按图中所示放置，总共可出现五个直角。那么怎样放置这三根木棒可以出现 12 个直角呢？注意，木棒的粗细可忽略不计。（限时 5 分钟）



答案 4

按下图放。

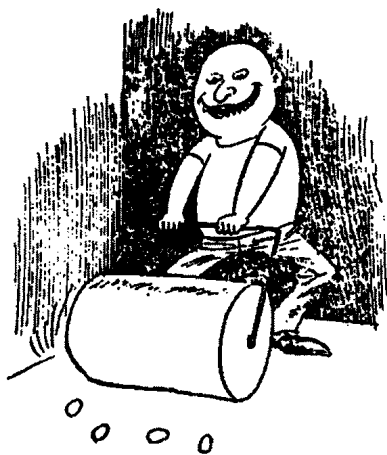


解析

这是在训练思维从平面到立体的转换能力。训练过的大脑，灵活性会极大地增强，因而可以瞬间从二维切换到三维。

问题 5

某天，一个卖蛋人在空屋子的地板上放了四个鸡蛋，然后将铁辊推进屋子到处转。但是鸡蛋却一个都没被压坏。这是为什么呢？（限时 1 分钟）



答案 5

四个鸡蛋被分别放在屋子的四个角。如图所示，再大的铁辊也压不到墙角，鸡蛋也就不会被压碎了。