

右脑开发权威、日本右脑开发第一人

〔日〕儿玉光雄 博士 / 著

李菁菁 / 译

激活 右脑

全面提升 6 种脑力的思维训练



新经典智库 074

学习力丛书 016

激活右脑

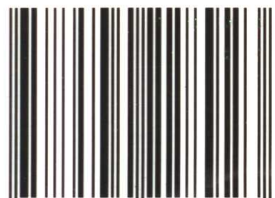
全面提升6种脑力的思维训练

大脑的能力不是与生俱有的，任何人都可以通过科学的训练，唤醒沉睡的右脑，激发出大脑潜在的能力，数百倍地提高学习、工作效率！

右脑开发权威、日本右脑开发第一人儿玉光雄博士开发的6种脑力训练方案，特别针对想像力、集中力、逻辑能力、记忆力、灵感能力与感觉运动能力这6种最重要的大脑机能，进行实用有效的思维训练，帮助你激活沉睡的右脑，进入左右脑协同工作的最佳状态，全面提升你的大脑潜能！

全面提升6种脑力的思维训练，
激活你的右脑！

ISBN 7-5442-2892-4



9 787544 228923 >



ISBN 7-5442-2892-4

定价 18.00元

激活 右脑

全面提升 6 种脑力的思维训练

〔日〕儿玉光雄 / 著

李菁菁 / 译

南海出版公司

2006 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

激活右脑：全面提升6种脑力的思维训练 / [日] 儿玉光雄著；李菁菁译. — 海口：南海出版公司，2006.1

ISBN 7-5442-2892-4

I. 激… II. ①儿…②李… III. 智力开发—方法
IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053107 号

著作权合同登记号 图字：30-2002-117

6-tsu no Nouryoku ga Seiko wo Hikiyoseru

Copyright ?2001 by Mitsuo KODAMA

Published by arrangement with Seishun Publishing Co.,Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency

All rights reserved

JIHUO YOUNAO

激活右脑：全面提升6种脑力的思维训练

作 者	[日] 儿玉光雄
译 者	李菁菁
责任编辑	田 军
特邀编辑	刘珍泉
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊
内文制作	白雪艳
出版发行	南海出版公司 (0898)66568511
社 址	海南省海口市海秀中路 51 号星城大厦五层 邮编 570206
电子邮箱	nhcbgs@0898.net
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	6.75
字 数	152 千
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-2892-4
定 价	18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

作者简介

儿玉光雄 美国加州大学工学博士。他是第一个提出“右脑IQ”概念的人，被誉为“日本右脑开发第一人”，长期致力于右脑的开发与研究工作。1981年作为美国奥林匹克委员会科学部的客座研究员独立研究尖端的体育科学。1996年开始从事制定以商界人士为对象的能力开发计划。

著作有《激活右脑：全面提升6种脑力的思维训练》、《潜能革命》等30余种。

译者简介

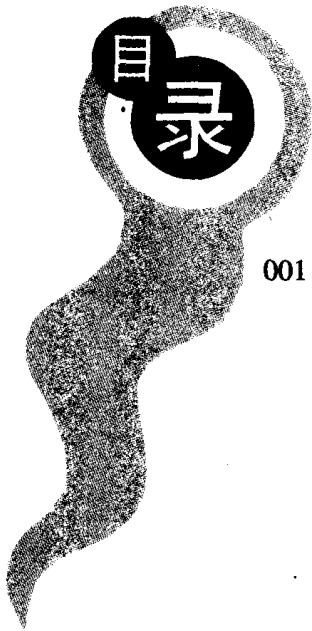
李菁菁 生于天津，北京大学日本语言文化专业硕士研究生毕业。主要译著有《超右脑英语学习法》、《超右脑照相记忆法》、《超右脑波动速读法》、《激活右脑：全面提升6种脑力的思维训练》等。

特邀编辑：刘珍泉

责任编辑：田 军

丛书策划：新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计：新经典工作室·徐 蕊



目录

001 前言

第一章

神奇的6种脑力

007 活到老，学到老

009 大脑是怎样工作的

012 大脑“桌球理论”

014 了解大脑的长处和短处

第二章

想像将成功变成现实

021 牢记“我一定会成功的”

028 与自己的内心对话

029 管理好每天的功课

032 执行使命

034 想像训练

047 想像成功

第三章

集中爆发出惊人力量

053 集中力是成功的关键

055 快感发挥出集中力

057 大脑是如何集中的

059 残像集中训练

062 手掌集中训练

- 063 集中力的4种竞技
- 068 掌握两种集中力
- 072 荷兰空军式集中训练
- 073 右脑集中训练
- 075 将一元硬币投入杯中的训练
- 076 瞬间集中力训练
- 077 速读训练
- 078 耐压性自我诊断

第四章

左右脑联合完成逻辑推理

- 085 彻底锻炼你的“逻辑脑”
- 088 测测你的“逻辑脑”

第五章

开启记忆之门

- 109 记忆是怎样工作的
- 112 锻炼工作记忆
- 114 增强记忆力的3个准则
- 118 自信和兴趣是开启记忆的钥匙
- 121 反复记忆训练
- 123 长相记忆训练
- 126 一次记住长相和名字的训练

第六章

灵感生成独特创意

- 131 彻底打破常规思维
- 133 另类想法创造天才

- 136 产生创意的关键
- 138 抓住灵感的方法
- 143 伟大的发明来自不满
- 145 3分钟定胜负
- 147 6色帽子思维法
- 152 头脑风暴 (Brain Storming)
- 153 跟天才学做笔记
- 158 记下你的灵感
- 162 利用“创意笔记”
- 162 逆向思维打破现状
- 168 挑战“24小时创意马拉松”
- 170 使用“金点子”
- 170 “街头侦察”获得创意
- 174 奥斯本思维图

第七章

锤炼感觉运动能力

- 179 掌握正确的锻炼方法
- 182 获得超感觉能力
- 184 了解自己的偏手、偏眼、偏耳
- 189 类型认识能力测试
- 191 视觉领域扩大训练
- 194 锻炼空间认识能力
- 197 Power Walking 快步走
- 200 锻炼你的肌肉力量

207 结束语



前言

现在关于大脑的书籍越来越流行，然而有许多读者对其不满意，认为“读了这些书虽然能够明白道理，但还是不知道具体该怎么做才好”。这些书带给读者的是诸如“更多利用大脑吧”之类的宣传口号，读者心想：“不用说我也明白。我已经在努力使用我的脑子了。”无论学习了多少高深的理论，如果不进行实践，也不能促进大脑更优化。如果只是在脑子里想想的话，客观情况不会发生任何改变。

我是一个彻底的实践主义者。我所执教的鹿屋体育大学是日本惟一所国立体育学院，我们一直致力于培养体育教练和运动精英，我在田径场上直接进行指导的情况远远多于在教室里授课。所谓体育即是如此，无论明白多少道理，如果不去实践的话，你也不会在比赛中取胜。就像打高尔夫球，挥棒理论理解得再好，如果不把挥球棒这个动作变成一种运动记忆刻在脑海里，然后再用身体把这个运动记忆如实地表现出来的话，那是不会有任何作用的。

铃木一郎是很受瞩目的日本棒球运动员。2001



年他在美国职业棒球联盟首次亮相，之后被球迷投票评为全明星第一名。不仅如此，他还被尊称为“第一击球员”、“盗垒王”，更被选为美国职业棒球联盟新人王和 MVP（Most Valuable Professional，最有价值球员）。

我曾写过一本关于一郎的书，通过深入探讨一郎的人生历程，我们可以发现，一郎并不是一般意义上的那种天才。即使体能方面，他也并非天生就比其他选手优秀很多。我曾经测量过一郎的反射神经数据，他的反射神经数据虽然明显高于平均水平，但绝非出类拔萃。他远远胜过其他选手的是动态视力（dynamic visual acuity，是指在被测者或视力表运动的状态下所测得的视力）。那么为什么一郎能够成为一名优秀的球员呢？我认为，他的出众之处就在于相信自己的才能、彻底磨炼技术的执著，尤为重要，他能够把自身才能淋漓尽致地发挥出来。

这条成功原理不仅适用于体育界，在其他领域也完全通用。人生只有一次，任何人都想成功。只



有执著地打磨自己的天赋，并积极地付诸行动，才会离成功越来越近。

请你按照本书介绍的训练进行实践，全面训练6种脑力，激活潜藏的右脑潜能，你的头脑必将发生变化。只要你长期坚持完成适合自己的训练，必然可以步入成功者的行列。

我所尊敬的杰出的整形外科医生、心理学家马克斯韦尔·马尔茨最喜欢下面这段话：“所有人都是为成功而降临到这个世界的，但是有人成功了，有人没有。这只是因为每个人使用自己头脑的方法不同。”

你的大脑在等待着你的训练。赶快按照本书进行锻炼吧，你会发现你的大脑越练越聪明了。

第一章

神奇的 6 种脑力



大脑的能力不是与生俱有的，
任何人都可以通过一套科学的方法进入
6种脑力相互作用的工作状态，
数百倍地提高学习、工作效率。
了解自己大脑的优势与劣势，
针对性地坚持训练，
直到头脑发生变化，
这才是通往成功的捷径。



活到老，学到老

如果你认为人类大脑的好与坏是由先天因素决定的，那么你就错了。那种认为自己天生就没有能力的想法会对大脑产生不良的影响。

人们经常说“那个人聪明”，是指“他的学习成绩好”等意思。但是这些只显示了聪明的一部分。

我认为聪明人并不是那些全部大脑机能都超过平均水平的人，而是大脑某一领域得到了集中训练和开发的人。

人们获得了新技能时，我们可以说他“脑子变聪明了”。其实无论到了哪个年纪，人们都能学习新技能，所以，人即使年纪老了也可以继续变聪明。例如，80岁的人学会了骑自行车，这个人就是变聪明了。学习是完全没有年龄限制的。

请看下页的图。当你看到这幅图时可能会很惊讶。这张图显示了人类突触细胞的年龄变化。先来解释一下什么是突触。轴突和神经元连接的部分约有1/50000毫米的微小缝隙，这就是突触。

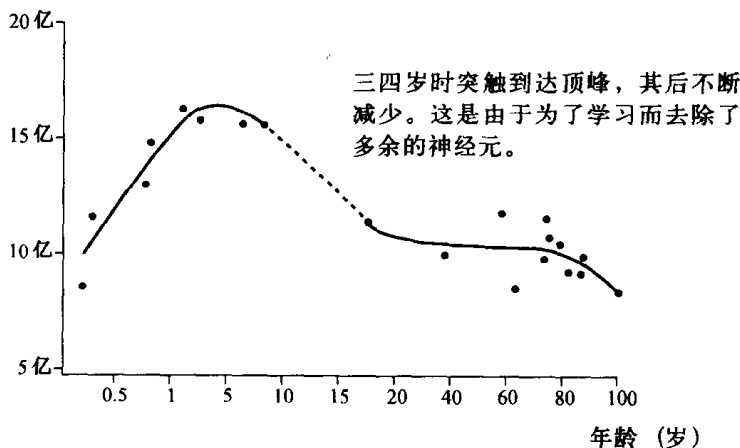
人类在成长的同时，突触的数目也在以惊人的速度增加，并在三四岁时达到顶峰，其后不断减少直至15岁。人们普遍认为其减少的原因是因为学习而减少了多余的神经元。

从这幅图中我们可以发现什么呢？首先，二三是突触的爆发性增加时期。在这一时期如果孩子因为事故或者其他原因带上了眼罩，眼睛被蒙了一年，那么这个孩子一辈子就再也看不见了。即使眼睛能够感觉光线，但是也无法辨别形状。然而，在孩子10岁时即使同样地把眼睛蒙起来，也不会造成失明。由此可见，大脑的基本组织在二三岁的时候就固



激活右脑

1立方毫米的突触的密度



定了下来，所以如何平安无事地度过这一时期是非常重要的。

通过此图我们发现的另一个事实是，突触的密度从15岁到80岁基本没有变化。有一些数据显示了英语学习能力和年龄之间的关系。在中国及东南亚移居到美国的人们进行的测试中发现，7岁以前移居到美国的人，英语学习能力和美国本地人几乎没有差异；然而15岁以后移居到美国的人，在发音和听力方面明显逊于本地人。这些数据进一步印证了“突触的密度从15岁到80岁基本没有变化”这一事实。

可以说，过了15岁英语学习能力至死也不会发生什么变化了。以前那种所谓“到了40岁或是60岁就已经过了学习的年纪”的想法是非常错误的。

找到自己的缺点，选择自己需要的训练，然后在你的日常生活中坚持训练，直到感觉自己的头脑发生了变化，这就是通往成功的捷径。

从本书中选择出最适合你的训练，从今天开始就挑战自己吧！



小启示

70老太学登山

有一位年近70岁的老太太，她每天都去公园散步，锻炼身体。她认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于有什么样的想法。她学习许多新鲜的事物，越学越觉得有意思。忽然有一天，她想尝试攀登高山，于是她给自己定下了目标，在70岁时开始学习登山。有很多人支持老太太的决定，也有一些人不看好她，觉得她是自找苦吃。老太太对这些议论充耳不闻，她说：“难道年龄是问题吗？我觉得做任何事情都没有年龄限制，只要想做，无论是谁都可以尝试。”随后的25年里，她一直冒险攀登高山，其中还有几座世界有名的高山。虽然中间经历了许多困难，但是她始终没有放弃，在95岁的时候，她登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是大有名的胡达·克鲁克斯老太太。



大脑是怎样工作的

在覆盖大脑表面的大脑新皮层上，大约有140亿个神经元和1000亿个帮助神经元工作的神经胶质细胞。基本上，大脑细胞的数量在人出生的那一瞬间就决定了。之后脑细胞的数量只可能减少，几乎不再增加。