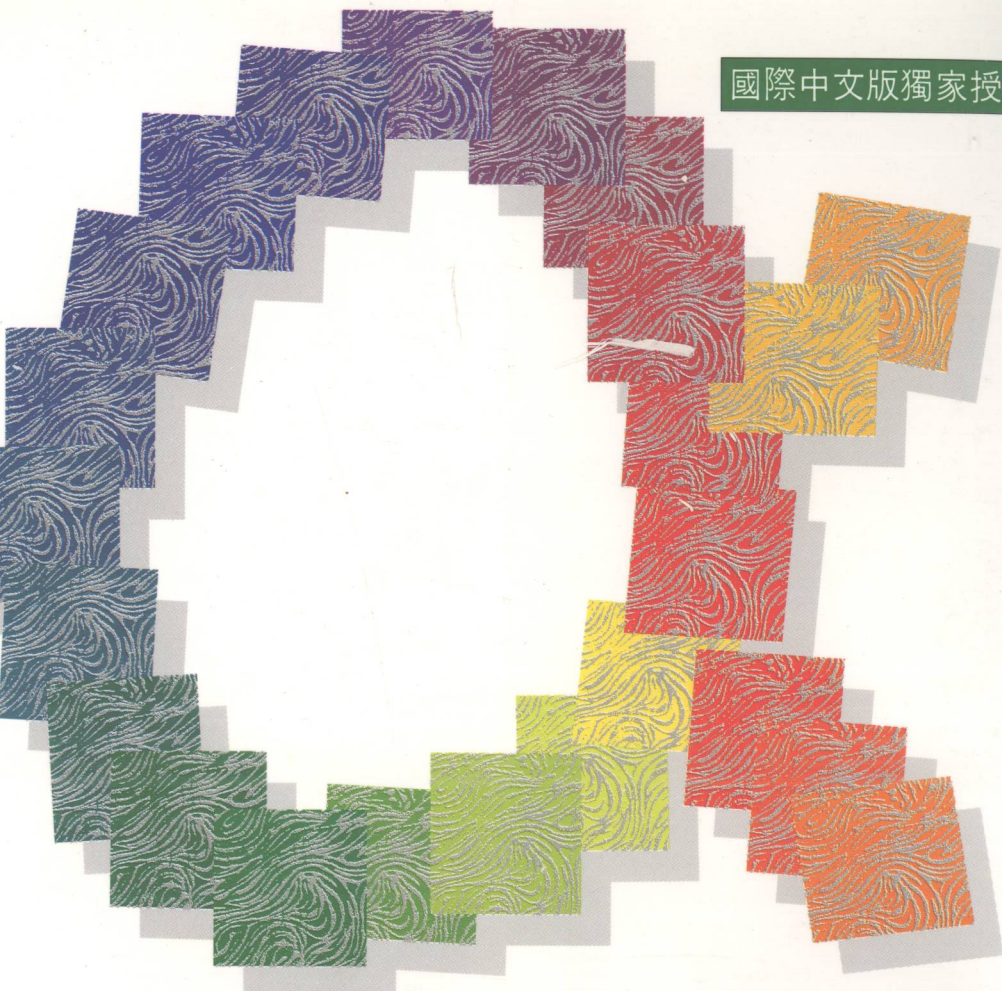


國際中文版獨家授權



α 腦波革命

企業人開發出暢銷商品 運動選手奇蹟地締造新紀錄
學生輕鬆地通過各類考試 口吃者在三個月內得到說話的自信
去除牙齒治療的恐懼感並治療胃潰瘍

腦力開發研究所所長
德島大學工學部講師

志賀一雅／著

蔡華凱／譯

R
9
A096

生 活 大 學

勵志潛能開發 A41

α 腦波革命

著者：志賀一雅

譯者：蔡華凱

編輯：黃素妮、羅煥耿、賴如雅

美術設計：林逸敏

發行人：林正中

出版者：世茂出版社

負責人：簡泰雄

登記證：行政院新聞局登記版台業字第3208號

地址：台北縣新店市民生路19號5樓

TEL：(02) 2183277(代表) • FAX：(02) 2183239

劃撥：07503007 • 世茂出版社帳戶

電腦排版：龍虎電腦排版公司

印刷：三華印製企業有限公司 長紅

初版一刷：1997年（民86）三月

二刷：1997年（民86）四月

合法授權・翻印必究

アルファ腦波革命

Copyright © 1996 by Kazumasa Shiga. Original Japanese edition publishing by 株式會社ごま書房. Chinese language copyright © 1997. SHY MAU PUBLISHING COMPANY.

All right reserved.

版權代理：宏儒企業有限公司

• 本書如有破損、缺頁，敬請寄回更換。

定價：170 元

國家圖書館出版品預行編目資料

α 腦波革命：提高集中力、記憶力、創造力、自然治癒力 / 志賀一雅著；蔡華凱譯。-- 初版。

-- 臺北縣新店市：世茂，民86

面；公分。-- (生活大學。勵志潛能開發；A41)

譯自：アルファ腦波革命

ISBN 957-529-667-2(平裝)

1. 腦 2. 健康法

411.19

86001864

作者簡介

志賀一雅

1937年生，電氣通信大學畢業後，於1961年進入松下技研服務。投入腦波的研究，特別著眼於 α 波。1983年離開松下技研，目前擔任腦力開發研究所所長。在企業內研修或地方文化中心指導腦力開發，從對一流運動選手施予精神訓練到考生的 α 強化訓練，均獲得不錯的成果。身為 α 波研究的第一人，亦同時活躍於各大眾媒體。此外於德島大學工學部擔任講師，開設「生體情報」課程。美國生物體自我控制學會會員， α 科學協會會長。著作有《提升集中力的 α 腦波術》、《 α 睡眠法》、《精神食物療法》、《 α 腦波革命》及其他多數作品。

由多數實例證明效果卓越的

腦力開發法

作者多年來從事腦波的研究，得到一項確信。那就是人類在發揮集中力、創造力等腦力時，腦波必然是處於 α 波狀態。換言之， α 波能夠為我們引導出無限的潛在腦力。此外值得注意的是，一旦體驗 α 狀態便得以保持身心的平衡，提高自然治癒力。

雖然關於腦部仍有許多不解之處，但引導出 α 的訓練與腦力開發有直接的關係，是經過為數甚多的事實所證實的。希望本書在您腦中掀起一場「 α 腦波革命」。

生活大學・勵志潛能開發

A1 召喚好運的100成功法則	劉素梅／譯	定價140元
A2 心想事成的金科玉律	蘇俊次／譯	定價140元
A3 做個真正有自信的人	加藤諦三／著	定價150元
A4 如何激發靈感	王明華／譯	定價160元
A5 登峯造極（修訂版）	基格・奇格拉／著	定價200元
A6 般若心經的100成功法則	松本幸夫／著	定價160元
A7 武田信玄的亂世成功法則	松本幸夫／著	定價150元
A8 拿破崙・希爾——一年致富法	拿破崙・希爾／著	定價180元
A9 成功者共通的七個條件	無能唱元／著	定價170元
A10 心像建立成功法	品川嘉也／著	定價170元
A11 念力——願望實現法	松本幸夫／著	定價180元
A12 拿破崙・希爾的成功之鑰	拿破崙・希爾／著	定價220元
A13 般若心經願望的力量	松本幸夫／著	定價160元
A14 思考致富	泰格・鮑威爾博士／著	定價160元
A15 釋放內心的巨人	茱迪・鮑威爾博士／著	定價180元
A16 掌握人財的成功法則	無能唱元／著	定價150元
A17 轉個彎活得更開朗	田中真澄／著	定價160元
A18 夢想成真的科學成功法	青柳宏／著	定價180元
A19 激發創意腦	品川嘉也／著	定價170元
A20 改變命運的腦波開發法	楯山明雄／著	定價180元
A21 如何在40歲以前事業有成	吉野富士雄／著	定價170元
A22 金克拉贏家銷售心法	金克拉／著	定價340元
A23 硬頸客家人	高木桂藏／著	定價180元
A24 拿破崙・希爾的積極成功法	拿破崙・希爾／著	定價180元
A25 改造身心的自癒力	無能唱元／著	定價180元
A26 增進腦力	瑪莉蘭・福斯・莎凡／著	定價170元
A27 增強疫力的自律訓練法	河野友信／著	定價160元

生活大學・勵志潛能開發		
A28腦力倍增	大島 清／著	定價180元
A29生命的能量——靈氣	台夕起子／著	定價170元
A30拿破崙・希爾成功與致富的說服術	拿破崙・希爾／著	定價200元
A31敞開心胸・走出鬱卒	加藤諦三／著	定價170元
A32縱橫人際的魅誘力	無能唱元／著	定價160元
A33做個真正成熟的人	加藤諦三／著	定價160元
A34心靈的邀約——音樂療法	田中正道／著	定價170元
A35奧格・馬帝諾——激發無限成功的潛能	奧格・馬帝諾／著	定價200元
A36思考致富的巨人——拿破崙・希爾傳	小麥可・瑞特、柯特・蘭德／著	定價250元
A37自尊心的改造訓練	馬修・馬凱、派屈克・凡寧／著	定價220元

生活大學・自修必勝法則

B1如何在各類考試得高分	高登・格林／著	定價150元
B2如何考上理想大學	三杉孝一郎／著	定價160元
B3高中聯考必勝讀書法	石井郁男／著	定價160元
B4期貨經紀商業務員資格測驗寶典	林紹華／編著	定價300元
B5如何成為場考贏家	林則武／編著	定價180元

生活大學・生活資訊

C1流行情報站《交友篇》	サンマーク出版編集部／著	定價180元
C2流行情報站《人際篇》	サンマーク出版編集部／著	定價180元
C3流行情報站《血型篇》	サンマーク出版編集部／著	定價180元
C4最新夢的診斷	砂町玄舟／著	定價160元
C5流行情報站《性格篇》	サンマーク出版編集部／著	定價190元
C6戀愛秘笈——約會心理學	富田隆／著	定價170元
C7有趣的速算術	中村義作／著	定價160元
C8今生來世	P.M.H. Atwater／著	定價200元
C9改變性格新配方——完全魅力手冊	小林 司／著	定價160元
C10雙贏的人際關係	羅柏・布蘭姆森／著	定價200元

生活大學・心理叢書

101全創意捷進技巧	高橋 浩／著	定價140元
102集中力100	多湖輝／著	定價130元
103談判與說服	福田健／著	定價140元
104做個討人喜歡的人	席塵亮／編	定價120元
106成功的自我行銷	長尾晃／著	定價130元
107一生的成就與血型關係	凌健政／編	定價130元
108兩性微妙心理學	島田一男／著	定價140元
109個人風格趣味心理學	瓊妮・金喬／著	定價170元
110趣味的心理測驗・潛能篇	劉素梅／譯	定價140元
111趣味的心理測驗・心情篇	潘清純／譯	定價130元
112如何對付難纏的上司	羅柏・布萊姆森／著	定價160元
114事半功倍的讀書法	徐玉聰／編	定價130元
115如何身心自在	高橋浩一／著	定價130元
116效率博士的自我成功術	黑川康正／編	定價130元
117雄心勃勃	吉伯特・布林／著	定價140元
118如何應付難纏的人	羅柏・布萊姆森／著	定價170元
119贏／贏的溝通高手	湯姆・安納斯洛西／著	定價160元
120做個真正成熟的人(修訂版)	聞薇薇／編	定價140元
121卡耐基口才演說訓練手冊(修訂版)	江 稜／譯	定價130元
126成功的人際關係(修訂版)	洪偉智／編	定價130元
127生龍活虎過一生	南博健／著	定價140元
128如何一眼看穿人	黑川兼弘／著	定價150元
129如何做個好情人	王玉馨／編	定價150元
130如何擺平你的頭號敵人	王明華／譯	定價160元
131輕鬆自我潛能開發法	江淑芬／譯	定價150元

α 腦波革命

提高集中力、記憶力、創造力、
自然治癒力

腦力開發研究所所長、德島大學工學部講師

志賀一雅／著

蔡華凱／譯

前言

自一九八五年《腦力全開：阿爾法腦波的驚異》出版以來，已經過十一年，對於腦的功能，特別是對潛意識力量的認識越來越強。我們每天健康康康，得以發揮各種能力而過著豐富的人生，皆拜運轉不歇的大腦所賜。腦若運轉得當，人便自然而然地健康康康，智慧和企圖心有如泉湧，使達成目標、成就願望等自我實現大有可為。問題是，要如何才能使腦運轉得當並發揮功能呢？

現在，對於腦功能的關心日漸提高，長久以來我研究腦力發揮的構造，而獲得了健康的人在揮灑卓越能力時，腦波中以阿爾法波佔優勢的結論。人腦如同電腦一般從事電氣性的活動，觀察其模樣便可得腦波之形。例如創造優越紀錄的運動選手、在升學或專業資格考試突破難關的考生、頂尖推銷員或開發出熱門暢銷商品的企業人、藝術家或演藝人員等，縱然領域各異，只要是生活充實的人皆無例外，在其為得心應手的思考或行動時，散發出強有力的阿爾法波是一大特徵。

持續對阿爾法波的研究，亦有幾個頗堪玩味的發現。例如，以往阿爾法波總被稱為輕鬆悠閒的腦波，但就我的觀察，在緊張之時亦觀察得到阿爾法波，反而在悠閒的狀態下完全沒有阿爾法波散放出來。倒不如說，阿爾法波是極為動態的腦波，腦的電氣活動在向目標集中時便可被觀測到，這是因頭腦充分發揮功能，身體動作取得平衡時散發出強力阿爾法波之故。

再怎麼有能力的人，也有在面對不擅長或提不起勁的狀態下被要求做某些事，而做不好的情況，此時阿爾法波是幾乎觀測不到的。

而一般人，在做得心應手的事時，發出強力的阿爾法波而得以集中精神，但其中亦有什麼都不做，慵慵懶懶時散發出強力阿爾法波的人，彷彿在這種什麼也不必做的時候最幸福。

由於人腦會順應環境與當時狀況不停地運轉，剛開始棘手、討厭的事在稍加練習、多用點心思，腦發揮調整機能後，亦終將發出阿爾法波。一旦此種構造發生作用製造出條件，向來棘手的事亦會變得得心應手。因此我們可說一旦製造出阿爾法波的條件，便能克服困難，擺平壓力。

英語會話能力較差的人、在衆人面前說話會發抖的人、在重要的比賽或考試時不

能發揮實力的人，在嘗試創造出阿爾法波條件之後，便出現了完全克服畏懼的心結，反而得心應手的事實。

將阿爾法波此種過人之處讓更多的人知道，是我撰寫此書的用意。本書將《腦力全開：阿爾法腦波的驚異》與《讓自己變強的阿爾法腦波術》之中特別想多加強調的內容抽出，再加上新發現的事實。人生苦短，爲了能健康、隨心所欲地發揮腦力，希望您在對阿爾法波擁有正確知識的同時，活用阿爾法狀態，在腦中掀起一場革命。

志賀一雅

目錄

前言／3

第一部 理論篇

越來越受矚目的阿爾法波腦力開發效果

11

第1章 阿爾法波在你的腦中掀起革命／13

第2章 「阿爾法腦波革命」已經開始／33

第3章 阿爾法波容易出現時、難以出現時／53

第4章 阿爾法狀態的驚人效果／69

(1) 阿爾法波引導出潛在腦力／70

(2) 阿爾法波使記憶力、集中力提升／76

(3) 阿爾法波使靈感、創造力盡情發揮／84

(4) 阿爾法波使身心健康、自然治癒力增強／92

第二部 實踐篇

在你腦中掀起革命的「阿爾法生活術」

用此方法，誰都能達到阿爾法狀態／113

步驟 1 阿爾法呼吸術——引導出潛在腦力／121

(1) 將呼吸意識化／122

(2) 調整呼吸姿勢／130

(3) 讓良好的呼吸成為習慣／136

步驟 2 阿爾法觀想術——提升記憶力、集中力／141

(1) 體會愉快的體驗／142

(2) 觀想成功的體驗／149

(3) 放逐失敗的體驗／154

步驟 3 阿爾法自我暗示術——發揮靈感、創造力／161

(1) 活用信念／162

(2) 精神排練／170