

SHENQI DE ZHILI KAIFAFI

SHENQI DE ZHILI KAIFAFI

神奇的智力开发法

●原崎勇次 著

●刘立文 赵卓 译

SHENQI DE ZHILI KAIFAFI

北京广播学院出版社

神奇的智力开发法

原崎勇次 著

刘立文 赵 卓 译

北京广播学院出版社

神奇的智力开发法

原崎勇次 著

刘立文 赵卓 译

北京广播学院出版社出版

(北京市朝阳区定福庄东街1号)

北京大兴沙窝店印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

787×1091毫米 32开 6.5印张 140(千)字

1991年5月第一版 1991年5月第一次印刷

ISBN 7-81004-233-5/N·1

印数: 1—6000册 定价: 3.90元

目 录

一、无限的智能开发.....(1)

1. 不要给自己划定界限.....(1)
2. 学历与能力无关.....(7)
3. 招致劣等感的消极心理.....(13)

二、经营生理学的必要性.....(19)

1. 能力是什么.....(19)
2. 能力与态度行为.....(22)
3. 从部分研究到全人研究.....(27)

三、脑与全身的关系.....(29)

1. 仅有大脑生理学并不够.....(29)
2. 脑与身心的联系.....(31)
3. 脑力劳动与体育.....(34)
4. 令人神清气爽的体操.....(36)

四、新的“动力”生理学.....(39)

1. 以往对“动力”的研究.....(39)
2. 姿势不正与“动力”的关系.....(44)
3. 开发“干劲”的实例.....(49)

五、源于食物的“干劲和行动” (55)

1. 阴性体质和阳性体质 (55)
2. 阴阳法则 (60)
3. 酸性思考 (70)

六、身体变形的修正和行动力 (83)

1. 什么是身体变形 (83)
2. 身体力学变形的原因 (85)
3. 态度行为与力学变形的关系 (86)
4. 修正身体力学变形的方法 (103)
5. 注意日常动作 (112)

七、呼吸与人际关系能力的开发 (115)

1. 日本最好的推销员 (115)
2. 呼吸是心灵的窗子 (119)
3. 有效运用呼吸法 (124)
4. 呼吸法的最终目的 (130)
5. 呼吸训练方法 (133)

八、排泄与思考能力 (137)

九、带来健康、成功的精神作用 (141)

1. 精神作用和体液 (141)
2. 把一切都往好处解释 (144)

十、新的创造性开发 (151)

1. 历来的创造性开发.....	(151)
2. 创造性的生理学.....	(152)
十一、生产管理和疲劳.....	(155)
1. 关于操作动作.....	(155)
2. 关于疲劳.....	(162)
十二、安全卫生管理问题.....	(167)
1. 企业健康热.....	(167)
2. 什么是健康.....	(173)
3. 今后的安全卫生管理.....	(174)
4. 职业病.....	(177)
十三、我是怎样自我启发的.....	(179)
十四、结论.....	(187)
附录一 使头脑清醒的体操.....	(191)
附录二 增长干劲的体操.....	(195)

一、无限的智能开发

1. 不要给自己划定界限

很多人都认为，人的能力是天生的，脑袋笨的人一辈子也不会变得聪明；不擅长运动的人其神经迟钝现象终生不能改变。

我也曾深信，每个人的能力都有一定限度，这个限度不是后天努力所能超越的，也就不需要再去费力提高。

显而易见，这些都是谬误之论。因为它一开始就画地为界，把自己禁锢起来，限制了自身能力的尽情发挥。请看下面几个例子。

由最差的环境创造世界第一

人们常说：“古桥振奋了战后复兴中的国民之心。”被称为“飞鱼”的游泳选手古桥广之进，昭和22年8月8日，第一次在400米自由泳中创造了世界纪录。

同一天报上，刊载着东京审判、通货膨胀、粮食短缺等

消息。这是一亿人营养总失调的时代。在战后的凋敝暗淡、疮痍满目、饥肠辘辘的岁月中，古桥创纪录这一令人振奋的壮举，不知激励了多少日本人。

古桥开创了新纪录，不是因为有出色的指导者。中学时代（浜松二中、现浜松西高），在参战前的高射炮弹工厂里，旋盘毁掉了他左手中指尖，从此，他背负着这个生理缺憾。接着，他进入了日大农学系，经历了长时间绝望的、碌碌无为的空白期之后，战后他开始游泳。他没有教练，自己苦心琢磨、结果独创了不合常规的爬泳。

古桥的训练条件，在有数以亿计的强化训练经费、全年开放的游泳池、能随心所欲地吃饭、有名重一时的教练指导和名解说员解说的今天，是难以想象的。然而，就象越小心翼翼地保护的孩子越弱不禁风一样，今天日本1500米男子长跑选手，也远远落后于外国女运动员。

在美国，平时成绩再好，参加奥林匹克运动会前，也必须在全美预选赛获胜。如男子100米游泳运动员法雷尔，刚做完盲肠手术三天，就取下绷带参加预选，获得了优异的成绩。

你知道那个在墨尔本和罗马各参加五轮比赛、夺得女子100米、200米及400米接力赛三块金牌的、十六岁的美国姑娘曾道路福吗？她十岁之前曾患小儿麻痹症，必须借助于拐杖行走。然而她以顽强的毅力克服了困难，终于光荣地登上了世界冠军的宝座。

人越是身处逆境，越能奋发自立。

在东京奥林匹克女子排球赛中获胜的“东洋魔女”主力河西昌枝，从山梨县的偏僻山村高中毕业后，来到了足利地

方排球队。因她什么都不会，第一年只是捡球。第二年一个正式队员退了队，她才进去顶了空缺。

可是，守球她守不住，传球她接不着，攻球她攻不进去，简直糟透了。终于有人讨厌地说：别往那家伙那儿传球了！这时叫她“稻草人”（空有其名）是最恰当不过的了。

第三年移到了贝冢。她被分配在九人制的前卫左方作攻击手，成绩仍然不好；又被安排在前卫右方专搞联防。在只让她传球的一年期间，她才有所长进。

于是又派她做前卫主攻手。这个决定颇受攻击，有人说：若让这个大块头做主攻手，这个球队就是自取灭亡。协会尤其这样认为。

“让那个土里土气的大草包当中锋不会有什么成就，应当把她放到侧翼。”

我也是作梦也没想到，人们心目中的“大草包”河西将会成为世界第一流的著名的排球中锋。

无论是体育运动还是工作 都贯穿着自己的兴趣

在日本橄榄球冠军赛中荣获前所未有的六连霸的新日釜石领队松尾雄治说：“现在釜石的选手，入队时的确只是二流运动员。本地的高校选手，一流的都去了早稻田或明治这些著名大学，来釜石的只是些无名之辈。可是经过三四年后，在技术和体力上他们都使大学选手望尘莫及。为什么会如此？因釜石的选手都是自己迷恋橄榄球的、纯粹从兴趣和

爱好出发的人。他们不是为了球队，不是为了公司，也不是为了成名之后的就业。如果抱有上述的目的，就很难忍受练球的枯燥和艰辛。可以明确地说，釜石球队之所以强大，就是因为队员自己喜欢玩橄榄球。他们没有任何勉强，如果对橄榄球的基础练习厌烦了，他们就去玩垒球和蒙老瞎游戏。

有人说，体育运动也好，工作也好，要干的话就必定感到愉快。这是说谎。看看奥林匹克的日本选手吧，一副可怜的样子，在胜负面前象悲剧的主人公一样。如果有能获胜的素质，对所从事的活动不是感到受罪勉强而是身心愉快，不是更能施展才能获得发展吗？”（《日经商业》1984年8月6日号）

在奥林匹克那样的大赛中，著名领队的话大体上都有一套模式：“不要总想着打赢，就把它看做是练习！！”为什么都这样说呢？因为在大比赛时，本来交感神经就已经处于紧张状态了，再一味地想“一定得赢”，交感神经就越发紧张了。如果精神放松，“权把比赛当作练习”，副交感神经也会活跃起来。这样，交感神经和副交感神经就能协调。而交感神经和副交感神经协调时，是人最能充分发挥能力的时候。

精神薄弱者工厂创造了 屈指可数的业绩

有这样一个例子。

据劳动部职业安定局调查，一个粉笔制造厂被称为商界三巨头之一，可该厂的从业人员智能迟钝即精神薄弱者占十分之八。这些智能迟钝的青少年负责生产全国粉笔需要量的20%，与健全人组成的企业平等竞争，真是件令人吃惊的事情。

精神薄弱者智能低下，动作缓慢，不机灵，但该厂有许多补救办法。例如在计数上，把10种材料中的某一材料放入红色容器，只要有颜色识别能力，就能正确计量出几十克数量，然后加上封皮；动作缓慢，便改变传送带速度；通过给他们力所能及的责任，使他们产生劳动欲望。

同时，他们还接受了大汽车制造商订货的新工作，制造驾驶盘上使用的、精确度为百分之一毫米的零件。大约在三个月时，他们发挥的能力是正常人的80%，六个月时，正常人的质量不合格率为12%，而他们是8%。

该厂厂长说：“智能低下的孩子头脑迟钝，但他们能忠实地工作，制造出极为优秀的产品；他们能不折不扣地根据使用方法、作业环境的要求从事工作。在责备他们智能低下之前，我们必须反躬自问：“是否给了他们恰切的指导？”

他们的劳动动作显得有些缓慢，但没有浪费，表情生动，作业场内井井有条，洋溢着对自己工作热情而明朗的欢快气氛。这里的身心障碍者与他们的经营管理者一样，也是优秀者。

包括精神薄弱者在内的身心障碍者被相当一些企业雇用，正在发挥他们的能力。

一个身心障碍者以《我的工厂》为题写了一篇作品，获得了“劳动大臣奖”。他说：“我的工厂没有可以使用折

叠式推椅的宽敞车间；而且，虽然铺着地板，可膝盖上的护膝一个月就磨破了，手掌上磨起水泡和茧子也是家常便饭。但我们能与正常人没有任何差别地作为企业需要的一个齿轮而工作，我感受到了劳动的价值。”

把他们关到家里或特别设施中不让他们出来，决不是他们的愿望，他们也不会幸福。

克服三重痛苦的埃伦·凯拉

以身受三重痛苦而闻名的埃伦·凯拉，出生后仅一年零九个月，就双目失明，两耳失聪，嘴麻木不灵，成了一个残废人。然而，在沙里巴先生灌注着全心全意的爱心，锲而不舍的努力和富有独创性的智慧的指导下，他克服了重重困难，记文字、读书、写文章，学德语和法语，并且以优秀的成绩考入了身体健全的高材生奋力拼搏也很难涉足的美国最难考的哈佛大学。

他混在耳目健全的学生中上课，常与沙里巴先生一起钻研问题，成绩比别人毫不逊色。学习中的难点他要花费其他学生三四倍的时间才能解决。他奋发努力，自强不息，终于以优秀的成绩毕业，特别是对英国文学的研究堪称出类拔萃。他向社会证明：残疾人也具有普通人不可企及的力量。

接着，他又被费城教会大学和苏格兰格拉斯哥大学授与名誉博士学位，被南非沃特瓦特斯兰大学授与法学博士学位。

他为那些躲藏在社会角落里、在自卑中度日的眼、耳有

残疾的人们带来了希望之光：只要接受教育，就能以一个优秀的社会人身份工作。

任何事情，筚路蓝缕的开拓者总要遇到难以想象的困难，付出超乎寻常人的代价。他们为接踵而来的后继者踏开了一条平坦的路。由于他们的勇气，后来者即使不付出那样的艰难困苦，也会比以前幸福。

2. 学历与能力无关

上边的例子都比较特殊，也许你会想：“这都是与我无关的故事。”但我的意思绝不仅仅在此。请你稍稍改变一下视点，看看下面这些人怎样使自己的才能开放出灿烂之花的。

在经营上实行科学管理法的鼻祖富雷特克·W·特依拉，原打算继承父业当一名律师。在准备就考哈佛大学法律系时，由于在昏暗的灯光下过度用功，弄坏了眼睛，便弃学就职，将全力投入工作，创造了杰出的成果。

著名的植物学者，已故的牧野富太郎博士仅仅读了小学。

作家三浦绫子仅有旧制女高学历，可她却做出了大学文学系和神学系毕业生加起来也难能相比的卓越工作。她因患结核病和骨疽曾卧病在床十三年。结婚后，每天要在杂货店工作到夜间十点。她利用从闭店到凌晨二三点钟这段时间写的书《冰点》，获得了《朝日新闻》一等奖。

她以一种使命感鞭策自己。她身体虚弱，常常力不能

支，这时她就把笔绑在手上写作。这很可以使那些长久地沉缅于甜蜜生活、特别是那些饱食终日、无所事事的贵妇人们扪心自问、反省一下自己的。

劣等生的活力

芥川奖获得者远藤周作是滩中学（现在的滩高）出身。滩高现在是进东京大学的敲门砖、成名成家的途径，可当时是公立学校不要的落榜生才去的学校。毕生时他在188人中排第186号。据说读中学时，老师讲课他一点儿也听不懂。茫然一片，不知所云，所以不是打瞌睡，就是把小说藏在教科书下偷读。

评论家，已故的坂西志保女士，小学时曾因词的读音问题固执地与老师争辩，被老师罚站了一个小时。在女校时，老师讲：“欲速则不达”，她反驳说：“不对，不到才着急”。烹饪和裁缝课讲的东西她也不理解：“衣服的袖为什么是圆的呢？早餐放到酱汤里的萝卜切成什么形状不都可以吗？”

她蠢得只找自己喜欢的书读，留了两次级。后来被劝说退了学。

自己认为正确的东西为什么大人不能接受？她百思不解。为此她闭门不出，在家自学。接受甄别考试后，她进了东京女子大学，她感到听课枯燥无味，又自动停了学，通过留学生考试去了美国。

她在惠灵顿、密执安大学专攻美学、哲学，并去美国国会图书馆工作。当了东洋部主任后，她买了辆破车通勤。雨

天车漏，她只好在车内打伞。警察跑来质问，她申辩说：“车子漏，没办法。”警察对她吼道：“快去修车！”

她父亲是个开拓者。她继承了父亲的正义感和开拓精神。她在北海道和美国的广阔天地里掌握了自由精神和明快的理论。在工作中她感受到了人生的意义。她在自己著作的序文中写道：“我自幼讨厌高谈成功。我是一个平凡的人，只不过想尽自己的绵薄之力，做一点有意义的事，对社会有所贡献。”

获得诺贝尔奖的落第生

以在经营上进行科学管理法动作研究而闻名的F·B·克爾布雷斯，读高中时外语成绩极差，法语不堪一提，英语字母拼写一塌糊涂，考试时26个单词他错了24个，被称为错误拼字法“天才”。尽管如此，后来他仍获得了混凝土搅拌机等方面的发明特权。也许靠死记硬背那样的记忆力与创造力完全是两回事吧。

以电工学而知名的玛依凯尔·法拉德，根本谈不上成绩优秀，数学尤其不好。强度健忘症的持续困扰使他痛苦不堪。

还有一个战前大臣，忘记叫什么名字了，（当时的大臣与现在不同，是有实权的人物）。他高中和大学都用了两倍于普通人的时间，才勉强强毕了业。

大数学家冈洁曾因数学成绩不好没考上中学。

以高分子化学家而闻名于世界的原日本化学学会会

长、大阪市大名誉教授井本稔先生说：“我在京都中学时，化学几乎不及格。进入高等工业学校制药化学系之后，对化学越发不能理解，听老师讲课如坠五里雾中，为此我曾考虑过退学。对化学感兴趣需要很长时间，当时我甚至连吡啶的构造式都答不上来。

发明隧道二极管并荣获诺贝尔物理奖的江崎玲运奈博士，曾两次投考京都一中，都名落孙山，后来只好去了同志社中学。他说：“我没考上是因为不学习。”

同是诺贝尔物理奖的获得者、已故的汤川秀树博士说：“我小学时连作业都没有，不学习也可以。”朝永振一郎博士也同样，他说：“我讨厌写字，一上学就肚子疼，患有‘拒绝登校症’。”诺贝尔奖的获得者们似乎都不擅长考试。

本世纪最大的物理学家爱因斯坦曾在工科大学考试中落第。他说：“我脑筋慢。”

发明大王爱迪生读小学时曾执拗地质问老师为什么一加一等于二，为此被勒令退学。

日本广播协会的电视曾播出名人在校成绩，大部分是中等和下等，对此我们不能不拍膝而叹。

以优异成绩毕业的大学生名声意外地不好，他们多是一些水平一般的平庸的小人物。就业时他们常以佣工的态度，提些最初的工资是多少及以后的晋升标准之类的问题，至于希望怎样工作根本不问。入公司后，他们只是按照从外国购入的技术指导图工作，就象仿照模型制造玩具的孩子。然而从根本上说，企业所需要的不是本本，而是智慧。

只要有良好的记忆力，就能在一流大学以优秀的成绩毕业。可是，靠大脑侧头叶功能起作用的记忆力，其他动物远

比人类更为出色。所以，学校的秀才可以和动物并论，而社会所要求的则是创造力、判断力等思考能力，这是动物所没有的人类特权，它由大脑前头叶和后头叶掌管，这不是学校教育所能代替的。

根据学历和学校成绩来判断能力，就好象用角力（摔跤）力量的强弱来判定棒球技能的高低，或用开始10公里的顺序来判定40公里马拉松长跑赛的名次一样。

数学落第生当东京大学数学教授

也许你会问：“你怎样呢？”我很高兴在这里谈一下我的情况。

我与远藤周作氏有一个大同小异的少年时代。从学校拿回成绩单时，哥哥姐姐都是优等生，父母自然无话可说。我呢，总是在“乙”等行列，父母对我已丧失了信心，所以也不说什么，漠然置之。

我参加旧制静冈中学入学考试时，主考老师拿出一块石头，让我说出它的名字，我没回答上来。老师就盛气凌人地说：“它叫安山岩，这都不知道怎么行！来年再重考一次吧！”“于是我落考了。当时的情景至今还奇怪地留在我的脑海里。

第二次我好不容易考入了中学，但成绩也不好。四年级一学期，我到底得了几个红括号。红括号是标志降级的危险信号，属“丁”级。这几门是化学、汉语、英语。

小学时我想：“不就是为了得到大家称赞才学习吗？光