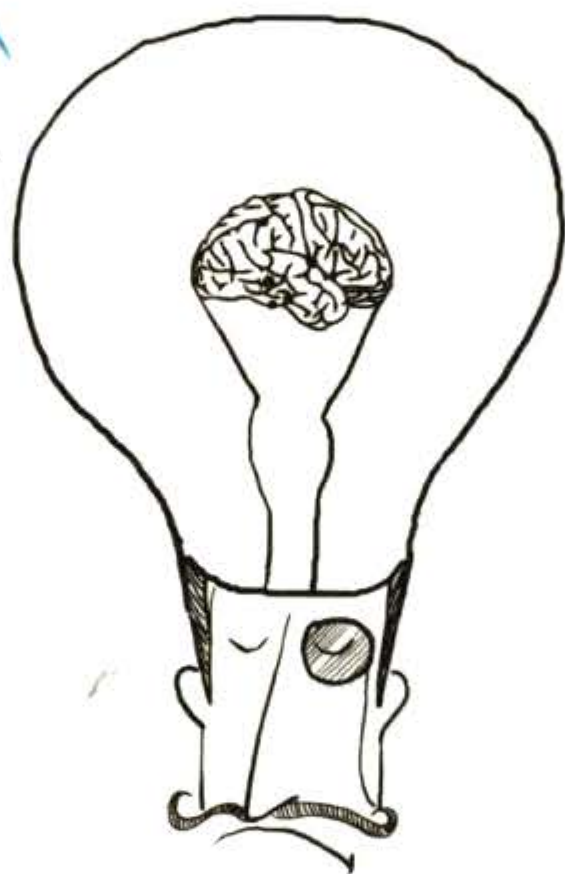


脑力活化术

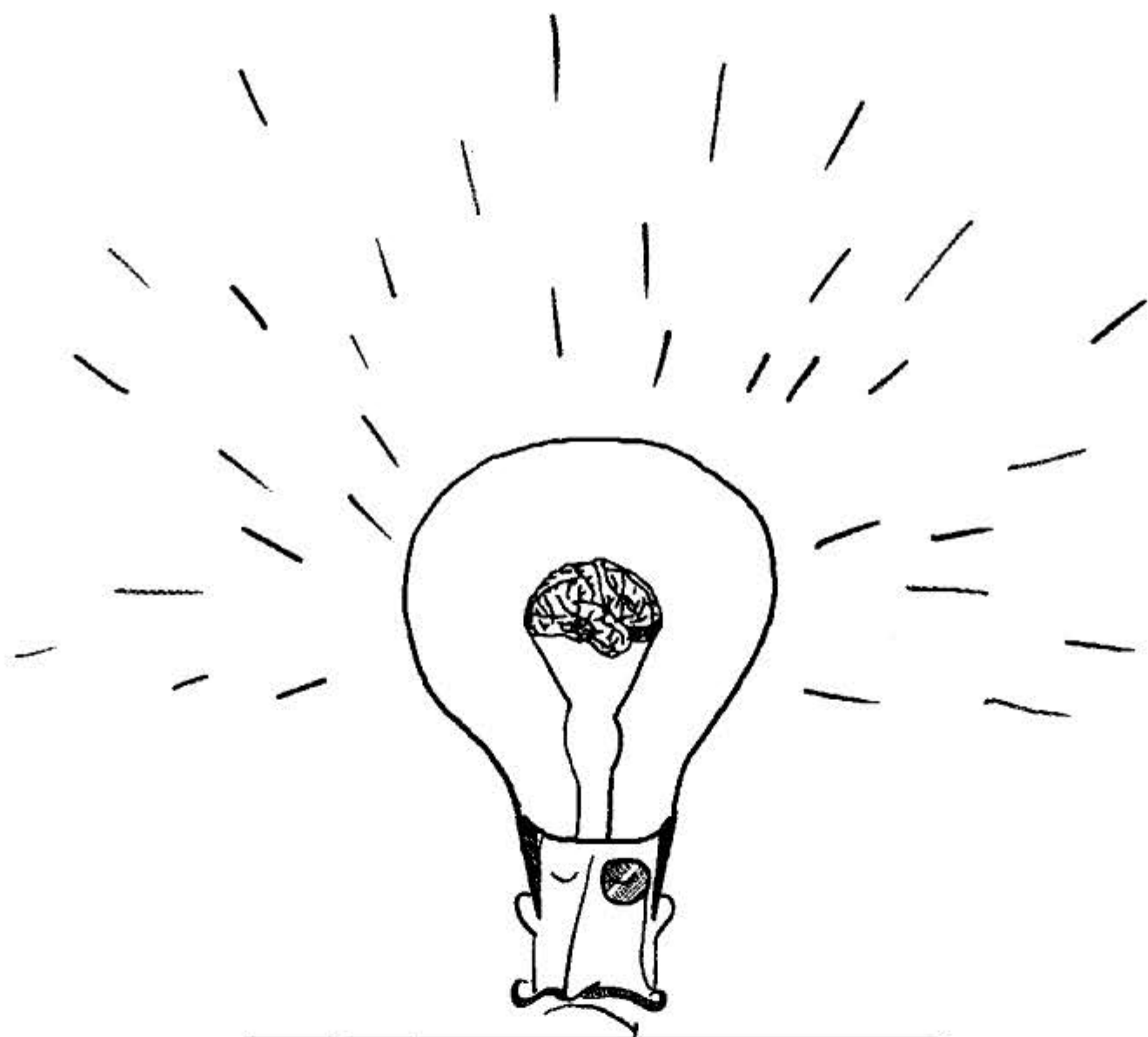
活化大脑的50个新习惯



自分の頭で考える

本书在日本出版两周后即荣登日本亚马逊畅销书排行榜，一位读者为本书编写了右边这段“脑力活化口诀”，《朝日新闻》、《日经新闻》、《读卖新闻》、TBS电视台、NHK电视台等日本主流媒体都曾对此进行了报道：

脑部潜力无穷大，重在开发与活化，
失败经历要遗忘，突发奇想要记下，
陌生空间助创意，放空思维效果佳，
脑力开发好方法，日常习惯来活化！
来活化！！



脑力活化术

活化大脑的50个新习惯

〔日〕外山滋比古 著 代国成 译

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

 自在读书 
www.zizidiary.com

图书在版编目 (CIP) 数据

脑力活化术：活化大脑的 50 个新习惯 / (日) 外山
滋比古著；代国成译. — 北京：金城出版社，2011.7
ISBN 978-7-80251-683-0

I. ①脑… II. ①外… ②代… III. ①智力开发—通俗读物
IV. ① G421-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 125264 号

Thinking of finishing technique by Kaitanchekupie

Copyright © 2009 Kaitanchekupie

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Gold Wall Press

All rights reserved

Original Japanese language edition published by Choomo Publishing House, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Choomo Publishing House, Inc.
through Eric Yang International Media (BeiJing) Co., Ltd

脑力活化术：活化大脑的 50 个新习惯

出 版 人 王吉胜
作 者 (日)外山滋比古
策 划 人 王喻飏
策划编辑 夏 青
责任编辑 张朴远
文字编辑 罗鑫宇
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 4
字 数 74 千字
版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-683-0
定 价 26.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编：100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64200125

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

目录

序 章 “没用的事”可以锻炼脑 /001

第1章 活脑新习惯：整理你的大脑

学会遗忘：将失败转为正面记忆 /010

对抗遗忘：创建大脑的新思考回路 /013

完成 80% 就暂停：维持工作意愿的秘诀 /015

认识新朋友：紧张感带来全新可能 /017

购买不常阅读的杂志：浮现新创意 /019

一天画一张图：给予脑部新刺激 /021

接受批评：忠言逆耳促进进步 /023

积极与父母谈话：避免脑部功能衰退 /025

坚持运动：轻松步行保持大脑健康 /027

安排无行程的一天：在计划外集中精神 /029

第2章 活脑减压术：让脑部压力成为零

提升工作力和记忆力 / 032

新信息的制胜效果 / 034

为专心工作而玩乐：培养注意力 / 036

重新调整时间感 / 038

让大脑为选择而喜悦 / 040

重设大脑记忆 / 042

信息交换让大脑充满活力 / 044

笔记习惯让大脑升级 / 046

利用睡眠保存记忆 / 048

紧张感带来大脑活力 / 050

交流让大脑更健康 / 053

养成立即决定的右脑习惯 / 055

第3章 活脑联想术：将失败转变为成功

珍惜突发奇想：将脑能量发挥到极致 / 058

思考意外的组合：想象练习提升右脑能力 / 060

倾听别人说话：加深大脑思考的深度 / 062

绕道而行：来自五感的新发现 / 065

体验日常生活中的设计：用创意激活大脑 / 067
交给别人做判断：被否决的才是好创意 / 069
想放弃时，就是机会：逆境让大脑创意绝佳 / 071
把握批评的机会：负面体验是创意宝库 / 073

第 4 章 活脑娱乐术：在假期吸收新信息

依照自己的时间看电视：积极行为活化脑部 / 076
欣赏表演：宽广的空间体验刺激右脑 / 078
再度练习学过的乐器：刺激脑部运动神经 / 080
接受客观评价：兴趣让大脑多样化 / 082
去高级餐厅用餐：又将带来新体验 / 084
盛装赴宴：打开大脑的感性开关 / 086
偶尔购买奢侈品：消除大脑压力及紧张感 / 088
前往美术馆：在新颖有趣的场所锻炼大脑 / 090
享受旅行：刺激大脑及疗愈心灵 / 092
养成阅读的习惯：活用书本，培养思考能力 / 094
善用数码相机：避免生活僵化 / 097
放慢步调：等待自然涌现的意愿 / 100
欣赏音乐：聆听方式决定受刺激的脑半球 / 102

第5章 活脑挑战术：让大脑正向发展

多多步行：使思绪变得顺畅的法宝 / 106

偶尔迷路：重新认知熟悉周边 / 108

时刻恋爱着：活化大脑细胞 / 111

成为受欢迎的人：认识男女大脑的差异 / 113

愉快减肥：认知饮食，保护大脑 / 115

上烹饪课：由食材开始联想 / 117

享受芳香：唤醒大脑记忆 / 119



序章

“没用的事” 可以锻炼脑

我除了作家的身份之外，每星期还在东京看诊两次，而且每星期大概有一次全国巡回演讲。每当有人知道我“作家兼医学博士”的头衔时，总会惊讶地说：“您应该很忙吧？”或问道：“您这么善于运用时间，在时间管理上有什么秘诀呢？”类似如此，将我视为一位非常讲求效率的人。

其实站在我自己的角度来看，在作家与医学博士两种身份之间，我可是游刃有余，并且过着充实的生活，但“世俗社会”好像并不这么认为。“世俗社会”满脑子所想的似乎只有追求效率这件事，并让效率与利益在价值判断的排行榜上名列前茅。

试问翻开这本书的你，是否过着以下所述的生活呢？

- 认为买车是一种浪费。
- 认为与上司喝酒是浪费时间。
- 假日活动是打扫居家及洗衣服。
- 讨厌浪费金钱，储蓄的欲望很高。
- 数码相机没用到坏绝不买新的。

如果你符合上述所有描述，那么你一定过着脚踏实地的俭朴生活吧！以现代流行语形容，过这种生活的人被称为“最低消费族”（Minimum life）。他们基于“是否浪费金钱”的观点判断所有事物，并试着在不会浪费金钱的事物中，找出能在最低消费范围内取得所需的部分。

具有这种“最低消费族”倾向的以年轻人居多。他们在以效率为优先的社会中成长，因此总会以“会不会浪费”作为判断标准。

但是从脑部科学的观点来说，过着最低消费生活的人，其脑部可能更早开始老化。这是因为此种生活对脑部的刺激减少，使得脑部无法产生新回路，无法活化。

或许有人会说：“我早已经利用各种电玩游戏来活化脑部。”但这其实是误解了活化脑部的意思。因为只靠持续玩相同的电玩游戏，根本无法活化脑部。

事实上，医学并未为“活化”这个词下定义。有人将脑部的处理速度视为活化的标准，也有人认为不断涌现灵感的状态就是活化。但若从脑部科学的观点来看，活化其实具有两种意义：一种是增加神经细胞；另外一种则是增加神经细胞之间的网络联结。

脑里约有 140 亿个神经细胞。神经细胞的总数会在 20 岁左右达到高峰，然后渐渐减少。最近的研究发现，有的情况下神经细胞也会在 20 岁以后增加，不过从脑神经细胞整体来看，增加的比例只有几个百分点而已。



到 20 世纪末为止，一般都认为成人脑部的神经细胞不会增加，只会减少，因此即使只增加几个百分点，仍然是划时代的发现，且让人类对未来抱有更大希望。

神经细胞会借由与其他神经细胞建立网络以进行学习及记忆，因此脑里会建立无数的网络。但神经细胞之间如何建立网络呢？由于每个神经细胞都有许多天线状分支（树突）从细胞本体向外延伸，树突与其他神经细胞联结，形成网络。此外，细胞还伸出一条电线般的长轴突，轴突的功能是将细胞输出的信息传达至末梢。

复杂联结的神经细胞网络，其作用是交换神经细胞间的信息。这网络有时担负如同计算机硬盘内存的任务，有时像从发电厂输出电力般将命令传达给手脚肌肉。

一般来说，人只要累积的经验越丰富，就越能精准地判断，但其实这就是每一项记忆形成网络所产生的现象。

就活化脑部的意义来说，与其实际增加神经细胞，不如建立神经细胞间的网络更为实用。虽然神经细胞数量会在 20 岁到达高峰后逐渐减少，但借由维持网络的功能，就能使脑部功能随着年纪增长而强化。

脑部具有越多网络，所谓的创意与发散性联想的能力就越能提升。因此只要在年轻时努力建立更多脑部网络，即使网络随着年龄增长而减少，也可以用预备的网络代替。

这一点还可以证明近年来关于智能高的人较不容易患上失智症的说法。智能高的人就是指保有许多神经细胞网络的人。

想要保持这种网络，就必须对脑部进行刺激。但这并不是胡乱地刺激就可以达成。事实上，有的观点认为脑部一直都在由日常每一项行动进行活化。但是这种活化的强度相同，内容也相同，因此无法形成足以建立新网络的刺激。

进行脑部活化，最重要的就是“新的刺激”，这是众多脑科学研究者的一致结论。缺乏刺激的日常生活、漫无目标地反复做相同的事的生活，会导致脑部衰退。

脑内网络会借由新的刺激而增加。脑部是一种只要接受越多刺激、越常使用就会越发达的器官。因此如果要建立可以活化脑部的环境，需要一辈子持续每天给予脑部新的刺激，才真正有效。

但人类是具有惯性的。因此不管你多留心提醒自己要活化脑部，然而却只是持续接受相同的刺激，渐渐你就会习惯。而且你可能没想到，你的日常生活都是在重复做相同的事。即使原本打算做和平常不一样的事，但后来回想起来，你会发现那几乎是相同事情的不断反复。

对脑部来说也是一样，利用已经完成的网络反复进行相同的事比较轻松。可是一旦反复做这些轻松的事，脑部的功能就会逐渐降低。因此重点在于要由你的行动去大幅改变脑部。

只要你今天走和平常不一样的道路，脑部也会开出一条新路。当你留意到这一点，原本那部分未被用到的脑就会开始得以利用。因此我们必须一辈子不断地刺激脑部。只要做到这一点，无论年纪多大，脑部都不会衰退，而且还能持续变化。人类的脑原本就



是靠着追求这样的刺激，才能不断变化并演化到现在。

然而在不知不觉中，我们所处的社会已经变成以追求效率为最优先的社会了。反复做相同的事，找出能最早完成的方法，这就是最有效率的作业方式。人类现在的思考都变成这样了！

“真麻烦、很辛苦、现在已经来不及”——只要做会儿让你有这些感觉的事，就能为大脑带来刺激。换句话说，这样就能达成脑部活化。

“我没办法让自己做那些没用的事！”这里所说的“没用的事”，正是能活化脑部的事。即使是在以效率为优先的职场，做“没用的事”也能活化脑部，同时会带来好成果的回馈。

这是审视你的日常生活的好机会。参照下面的句子，检查一下自己目前的行为吧！

- 经常使用互联网。
- 即使在家里，手机也不离身。
- 记得住家附近的贩卖机设置处。
- 没有习惯就诊的熟识医师，但都去特定的便利商店。
- 会因为 DVD 的包装很难打开而感到焦躁。

符合上述这些描述的人，就是想追求轻松的人。你的脑部追求“最低消费”，所以开始老化了。只就脑部来说，所谓老化不外乎是“失去接受新挑战的意愿”。

想要有效活化脑部，务必做一些不是日常生活中“不做不行”的事。没错，就是做“没用的事”。因为只有这些“没用的事”才能刺激大脑，引导大脑走向成功。

饮水、吃饭这些行为并非受到谁的命令才做，这是人类出自追求生存的本能。但“没用的事”在无意识之下却做不到。

举例来说，你可以尝试在日常生活中不带手机出门。只是这样一件与平时不同的小事，就会迫使你做一些和平时不同的事，同时也会成为创造新体验的契机。你也许会开始使用公用电话；如果与人有约，也会事先约定详细的时间、地点，以免无法联络；你甚至因为没有戴手表的习惯而无法知道时间……怎么样？是不是只要将原来日常生活中理所当然的事稍微做一些改变，就会成为刺激的生活了呢？

其他还有什么“没用的事”呢？有些事在公司看来是完全没有效率的事，但就脑科学来说却非常有效率。比如，午睡。午睡可以降低血压，有助于预防各种生活习惯病。午睡有助于长寿，也能让大脑在短暂的休息后高效运转。而午睡的注意事项，是要在下午3点以前结束，且睡眠时间控制在30分钟内。

可是在公司里，大多只重视整体效率，不会考虑个人效率。但就像午睡一样，在公司内不能做的事，应该随着身体的要求去做。大家都有“效率会创造利益”的错误观念。但往往在所谓的浪费时间的“没用的事”中，隐藏着创意和出人意料的新方法，能够活化脑部，提高思考力。



第1章

活脑新习惯： 整理你的大脑

学会遗忘：将失败转为正面记忆

在漫长的人生中，任何人都曾经在工作或人际关系上遭遇过失败。此刻非常重要的一点，就是要将这次失败的经验运用到下一阶段。

但在此，还有另外一项重要的关键也可以让你在人生中成功，就是要遗忘失败。

我在医院见识过各种患者，其中有些人让我觉得极不可思议——为什么一直那么担心自己的身体状况呢？其实不只对身体疾病担忧的人而已，在职场中也有这样的人，一直在意过去的失败，以致很难迈向新的事物。

请看看成功的实业家。所谓成功的人，看起来似乎是一切都顺利，但事实上只要回顾他们的前半生，就知道他们是一群经历过多次失败的人，不过他们并没有因为失败而失意颓丧。或许是因为这些人有坚强的意志，但我认为也有部分原因在于他们拥有很强的“健忘力”。

所谓健忘力，也就是努力让自己忘记不愉快的事并避免想起的

能力。正因为有这样的能力，才可以在失败后依然开朗地活下去。

成功者就是能立即忘记失败并积极订立下一项策略的人。

举例来说，如果开创一项事业失败了时，这些人会反省失败的原因，检讨是哪一种销售方式错误，并将此经验运用到下次开展的事业。如此一来，失败就成为一种学习，以对自己有利的形态留下来。

像这样只将学到的经验运用到下一次的工作中，其他不愉快的事就从记忆中抹除（让这些记忆不易回想起）——这就是将失败的记忆转变成正面助力的方法。

失去儿女、罹患癌症接受多次手术……即使接二连三发生令人悲伤痛苦的事，有些人还是能不畏挫折地坚强活下去。与其说这种人的精神很强韧，不如说是因为他们善于整理过去的记忆，并具备不将这些经验当成痛苦的事回想的能力。

一般人都只重视记忆，但其实人生中有许多事是更应该被遗忘的。例如工作上的重大失败或人生的挫折（如离婚等），这些对自己的人生有负面影响的事不妨早点遗忘，才能立刻重新站起来，并踏出新的人生。

即使是不愉快的记忆，也要试着从正面的角度思考。例如，好歹保住性命了、并未被抢走财物等，这就是将不愉快的记忆转换为正向记忆的方法。此外，刻意不停地投身于新事物，多做尝试，也是一种好方法。因为只要新的记忆不停进入脑中，不愉快的事就会被新事物驱除而烟消云散。



在现今信息化社会里，必须记忆的事越来越多。但人生并不是只要记忆力好就行了，想要更快乐地度过充实的人生，一定也要学会遗忘。



“健忘力”胜过记忆力。

对抗遗忘：创建大脑的新思考回路

“咦！奇怪？那个叫什么啊……”你也有过想不起平日常用词汇的经历吗？“突然忘记”是常发生的事，但似乎有不少人在出现这种情况时，便开始担心“难道我年纪轻轻的就开始痴呆了吗？”其实大多数这种情况既非痴呆，也没有其他大麻烦。会突然忘记，背后总是有它的理由。

举例来说，目前与家人分居的 A 先生准备在公司文件上填写自家地址时，却不知为什么就是想不起门牌号码。若是心里想着：“怎么会那么白痴！”因此而更加着急，脑中就越是一片空白。

以这种状况来看，A 先生之所以想不起自家的地址，与其说是突然忘记了，其实倒有可能是因为他不希望唤起与太太因吵架、感情不和睦而分居的记忆，所以平时就努力抑制自己不想起这些事。“突然忘记”并非是从脑部记忆中删除，而是由不愿意想起的这种潜意识发挥功能，才会让人无法忆起，有时甚至连不愿意想起的原因都忘记了。

另一方面，明明是自己熟知、了解的词汇，却无法立即想起，



其实不过是因为最近很少使用而已。

记忆有两种，一种是记住新事物之类通常所谓的“记忆”；另一种则是回想以前记住事物的“想起”。突然忘记是“想起”应该负责的功能，因此这表示“想起”的能力衰退了。此外，突然忘记也有可能是自认为经常使用，但事实上并不常使用的词汇，因而很难从记忆中抽取出来的状态。只要是平时没在使用的词汇，不论自认为有多熟知，无法立即说出口也是理所当然的事。但正因为自己缺乏这样的意识，因此在无法想起时就会感到着急，并且认为自己是“突然忘记了”。如果突然忘记属于这种类型，原因就是记忆淡化。因此只要在某处再加强印象，就可以立刻想起来。

不过一旦进入突然忘记的迷宫里，就容易反复陷入相同的思考回路，无论多么努力地回想，还是无法想起。在这种状况下，试着改变回想的地点与时间也很重要。只要这么做，就能经常轻易地想起。



尝试改变大脑的思考回路。

完成 80% 就暂停：维持工作意愿的秘诀

“无论什么事都不要半途而废，要拼命做到最后！”不论是谁，对于工作大都认为应该抱持这样的态度才是正确的。

但是每当某件重大企划案完成时，经常会有一种突然虚脱的感觉袭来。也听人说过，提出重大发现的研究学者会在对外发表成果后，突然感到很沮丧。

总之，一旦达成某种目标，大脑中与欲望有关的多巴胺（Dopamine）就会枯竭。情况更严重时，甚至会引起忧郁症。

当预期再差一点点就可以完成时，一般人都会想赶快全部处理好。但如果在这种时刻勉强自己完成工作，与该项工作有关的记忆很有可能在翌日便消失无踪。可是若中途停止，这件事将会被放在心上，对工作的记忆也就能持续到明天。

事情全部完成后虽然有成就感，但到了翌日，就必须从零开始进行其他工作，因此要花上些许时间才能再提起干劲。有些人在开始工作后，得花一段时间才能掌握步调，就是因为他们必须浪费点时间让自己产生工作的意愿。如果希望持续保持对工作的



意愿，有一个方法就是：如果将今天能做的事设定为 100%，则只要完成其中的 80% 就好了。这里的重点在于要刻意暂停工作；如果是已经很努力做，好不容易才完成 80%，这样可不行。轻松地做，并在完成八成左右就停止，才能让多巴胺持续产生。

到了隔天，只要将前一日剩下的 20% 完成就行了。如此一来，便会因为觉得完成的时刻就在眼前，而能持续保持工作的意愿。

每天从零开始的工作方式，反而让效率变差。“在完成 80% 的阶段就暂停”，这就是让工作意愿延续到明天的重点。

有些人看起来是暂停工作了，但却将工作带回家。如果回家后还继续工作，就会产生过多的多巴胺。

就算工作很顺利，也要在八成的阶段暂停；回家后就要放轻松，别再想工作上的事，这样才是对脑部最没有压力的方法。

一般人总认为，获得一切将能拥有满足感与成就感，但大多数的情况是根本就不可能获得一切。由于平常应该会有许多不顺利的地方，因此如果以 100% 为目标，就会留下不满的感觉。更何况人类的欲望永远朝着更大、更多的目标延伸，如此一来，不论多么努力，人类将永远无法获得满足。而设定可能实现的目标，是让人产生工作意愿的秘诀。



回家后，要抛开工作。

认识新朋友：紧张感带来全新可能

俗话说：“要重视与别人的初次见面。”不论对方是晚辈或长辈，对任何人都该诚实以对，这点非常重要。

此外，与人初次见面时，仅是别人要为你介绍素未谋面的人，就会产生某种紧张感，这就是非常“刺激的行为”。只要仔细观察初次见面的对象，和对方天南地北地聊，就可以发现许多事。

人类只有在置身于熟悉的环境时才能放松，但如果一直追求放松的状态，对脑部的刺激就会减少，大脑便无法活化。举例来说，仅是在公司与平日未交谈过的其他部门的同事说话，就会产生些许紧张感，有助于让脑部变活泼。

与新朋友见面这项行为，也会因为对方没有先入为主的观念来看自己，因而具备一种全新的可能性。

如果只是单纯地在公司上班，遇见的人都和工作相关。但如果与不同行业的人士见面，就可以脱离自己封闭的现状，同时也可以期待新创意灵光乍现的机会。

长期处于同一个组织，容易被立场和头衔绑死自己，周遭的



人也变得无法适当地评价你，或对你的判断提出客观的意见。因此偶尔还是需要其他人以不持着先入为主的观念与你交往。

试着置身于与头衔无关的世界里，这对于观察自己的本质十分重要。因为当感觉到自己并非处于稳定的状况时，就会对五感带来刺激，同时也会督促自己重新审视自我。

或许有些聚会场合令你觉得麻烦而不想参加，但我相信只要你出席，一定还是会发生某种邂逅与新发现。



大脑非常喜爱“新鲜感”。

购买不常阅读的杂志：浮现新创意

就算只是阅读书本杂志，也能刺激脑部。但一般人即使到书店，也只会驻足自己有兴趣的杂志专区。这就是习惯。

书店里摆放众多杂志，如果一直阅读同类型杂志，就自行限制了信息来源。或许你不懂如何选择与自己无关的领域的杂志。因此，如果你是男性，干脆直接走向女性杂志专区，挑几本摆放在最角落的杂志购买。若是读完标题后再买，自己的选择标准还是会发挥作用，为了提高意外性，就不顾一切买下吧！

这种状况下的购买，必然有其意义。因为如果仅仅是站在书店里翻阅，很可能不会仔细阅读。然而借由购买这项行为，就会产生“没仔细看就损失了”的紧张感。阅读过去从未涉猎的女性杂志或专门介绍餐厅的杂志等，会意外地发现其中许多内容与自己工作有关，这就会成为对脑部的新刺激。

借由了解与自己的工作无关的领域，新的创意就会浮现。如果只是阅读平日熟悉的杂志，不过是日常的延伸而已，脑部也已具备接收该类信息的框架。虽然这样的内容易于理解，还无法达



到建立新细胞网络的程度。但过去从未取阅的杂志，因为连什么位置刊登什么内容都不知道，必须从头开始看起。这简直就像来到一个全新未知的国度旅行一样。从中寻找与自己的工作共通的事物，就能产生新联想和创意。

开拓星巴克连锁咖啡店王国的霍华德·舒尔茨（H. Schultz），原本从事的是完全迥异领域的工作。但当他因为出差到西雅图，偶然歇脚星巴克喝咖啡后，受咖啡的美味所感动，进而大幅改变了他的生活。杂志里应该也潜藏着类似这样的契机。

日常性的行为很难有变化。因此如果你连一小步都跨不出去，就无法获得全新的机会，脑部也无从进行活化。试着购买以前从未伸手拿起的杂志吧——仅是这样，一般人就很有可能做不到，但这样的行为正潜藏着让脑部更健康的秘密哦！



机会就隐藏在平常不阅读的杂志里。

一天画一张图：给予脑部新刺激

书写与画图对脑部具有不同的意义。负责控制文字书写或阅读的是左脑，负责欣赏图画、想象的则是右脑。因此如果平日工作时只看文字或数字，为了利用休闲时间给予脑部不同的刺激，不妨试着画图。

虽说是画图，但未必需要使用画具。用圆珠笔涂鸦就成了。如果可以，最好准备全白的笔记本或稍大张的便条纸。或许大家会想：“到底要画什么才好呢？”但其实一开始，可以试着将自己目前的状态转换为图像即可。

怎么样？在画图时是不是需要与平常完全不同的联想呢？

以文字表现是较简单的方式。我们可以将必须在期限前完成的所有工作——条例出来，但如果用图画来表现呢？试着在一张纸上画下目前的自己。或许是一个受文件包围的自己，又或许是一个正在进行会议报告的自己。借由图画的方式，可以大致地掌握状况。

右脑处理信息的速度较快，因此联想的训练非常重要。特别



是平常都使用左脑追逐文字与数字的工作者，无论如何都必须偶尔像这样换个方式刺激右脑。

爱因斯坦在思考的空当会演奏乐器，这是众所周知的事。他就是如此广泛地使用脑部，以丰富自己的联想力。切莫什么都不想地让脑部休息，重要的是要给予别种刺激。因此尝试以图画的方式表现，就是一种既简单又有效的刺激。这才是真正地让脑部休息。

工作一小时后，就画画图当成休息；假日时如果有闲暇，也可以画图。我自己就将绘制插画当成兴趣，偶尔画上几笔，有时则将博客日志内容设计成图画日记，或画些连载的插图。

更重要的一点是，只要你动手画图，就会开始确实地观察以往未注意到的诸多事物。例如要画树叶，便开始观察街道旁边树的叶子长什么模样。像这样在日常生活中拥有与平常不同的观点，就可以更加刺激脑部。让一天画一张图变成自己的一种习惯吧！



越是新刺激，大脑越开心。

接受批评：忠言逆耳促进进步

在你的身边，有人对你耳提面命或给予忠告吗？此时你的脑海中或许已经浮现出严格的上司及唠叨的家人的脸庞。如果在你的周遭真的存在这些人，你可以说是非常的幸运。因为有人给你忠告，就表示他们对你还有所期待。

别人对自己的缺点及问题坦率提出的意见，确实会令人听了不开心，但这却有着重要的意义。因为事先了解平常的自己在旁人眼中是什么模样，是非常重要的事。如果想更进一步磨炼自己，就要明白目前的自己尚欠缺什么。

这世上没有完美无瑕的人，因此就算遭人指摘自己的缺点，也不必沮丧。因为当对方知道你的缺点，才代表“你还有进步的空间，以及透露出对方对你在该领域的表现有所期待。了解自我的能力固然很重要，但得知自己不足的部分，并企图加以改善时，脑部也能往更正面的方向发展。

重要的是，当别人给你忠告时，不要只想着：“到底是在说什么啊？”而应该自觉自己正站在一处十字路口，并应该思考该如



何解释这项忠告。是要因为受到责难而懊恼？反省并改变自己的生活方式？或是完全不在乎别人的忠告，继续贯彻自己的生活方式？这里有许多选项，但要选择哪一种，则完全取决于你，因为那是属于你自己的人生。换句话说，忠告为你出了一道选择题。

而不听别人说话的人，只会将自己封闭在自己的框框里，放弃追求自我进步。如果这样的人是经营者，组织总有一天一定会崩塌。如果你想让自己的感性进步，偶尔倾听来自他人的严厉批评或评判相当重要。



严厉的批判会促使脑部进步。

积极与父母谈话：避免脑部功能衰退

想活化脑部，与别人交流是非常重要的事。退休后缺乏与人互动的生活，将让脑部功能逐渐衰退。

在公司上班时，因为工作的缘故，无论如何都会与人见面；但是退休后，如果不做安排，少有与人见面的机会。让自己的父母置身这种环境，你知道多危险吗？

高龄者的脑部功能衰退，与其说是生理因素，不如说是社会环境所造成。反过来想，希望双亲永远保持健康，让他们与别人保持交流就很重要。因此必须由自己率先与他们交流。

如果子女与父母同住，还有对话的机会；如果没有同住，子女终究还是会以工作为优先，很少去探望父母。但这样对父母来说，就是一个危险的环境。如果让父母随时吸收新信息、与子孙相处，他们的脑部才能常保年轻。特别在父母退休后，子女更要积极出现在他们眼前，和他们聊天，最好每星期固定一天承欢膝下才行。

不过有时即使想与父母面对面聊聊天，却找不到话题。正因



为如此，才必须从平时就先吸收新信息。换句话说，为了刺激父母的大脑，自己也须收集信息才行。结果是自己养成了搜寻新信息的习惯，进而也刺激了自己的大脑。

或许你会意外地发现以往并没有与父母谈话的机会。但是家人间亲密的沟通，不仅可以消除父母的压力，有时也会刚好帮助自己。毕竟逃离压力的最佳方法还是谈话。家庭中大部分的压力来自沟通不足，因此必须建立随时能说真心话的关系。优秀的经营者就是因为了解拥有会说真心话的家人有多重要，所以十分珍惜家庭。

与人交流能活化脑部，也能消除压力，对彼此都有益。持续与父母对话，让他们永葆健康，避免他们有一天必须接受照护的情况。现在就积极与父母谈话吧！



最大的孝行就是陪父母聊天。

坚持运动：轻松步行保持大脑健康

根据研究证实，有运动习惯的人较少患上失智症。所谓运动习惯，其实只要每天以接近慢跑的速度走 20~30 分钟就可以了。因为借由步行，脑部会分泌出让神经细胞成长的激素，如此便能神经细胞长出更多分支，更轻易建立起网络。

可是每天运动并非那么轻易就能做到。想要活化脑部，应能在日常实行的范围持续努力，这样才最能顺利实践。但到底应该如何做呢？

例如，搭出租车，可以在离家还有一小段路的地方下车再走回去，或者唯有像这样累积点点滴滴的努力，才能保持脑部健康。也可以将从家里到公司的距离转换为步行运动，或者多采取骑自行车而不搭公交车之类的方式，尽量增加步行的距离。

此外，运动的时间虽是“每天 20~30 分钟”，但也不需一次做足。只要一天总计的运动时间有 20~30 分钟就可以了。



唯有随性地、在能轻松达成的范围内努力并累积成果，才能长久持续刺激脑部。



大目标会形成脑部的压力。

安排无行程的一天：在计划外集中精神

标准作业化的行动将让大脑变得一无是处。如果总是依据标准作业守则采取行动，就会逐渐失去自主性，无法自行思考行动。

此外，因为已经将行程写在记事本而产生的安心感，也容易使没有清楚记忆预期行程的情况增加。据说忙碌的艺人还会将一切行程都交由经纪人安排，完全不需思考自己要做什么，只是依照经纪人当天所说的话行动。一旦过着这样的生活，就会失去“由自己思考后再行动”这种理所当然的脑部使用方法了。

人类本来就是在动机产生后才会采取行动。如果变成完全被动，就不会再进行主体性的思考。

因此，应该偶尔尝试不看记事本，单靠自己的记忆行动。这样不仅可以记住，也可以回归到靠自己的判断行动的基本模式。

即使如此，只要严格执行行动计划及行程管理，行动还是会逐渐趋向标准作业化。因为人的大脑会借由使用固定的脑部回路，尽量加快大脑的处理速度。虽然效率因此提升，但也逐渐变得不再做新的事情了，脑部也很难再建立新的回路。



试着偶尔安排一天完全没有行程的日子。不安排计划地随性行动，将会有偶然的邂逅与发现，对脑部来说，将得到更强的刺激。

只在安排好的时间前往安排好的地方，这样做是不行的。其实只要稍微变更出门的时间，应该就会讶异街上的行人竟有完全不同的样貌，连街道的气氛也会截然不同。

无法预测的事能刺激脑部。即使只是送礼这种小事，如果是在生日当天送，寿星会觉得理所当然，没有太大的感激。脑科学的研究证实，人的大脑在无法预测却发生令人愉快的事时最受感动。

不是在假日，而是在平日安排一天没有计划的日子，并重新安排行程。借由制造计划外的行动，增加偶然的发现与邂逅的机会，就可以让大脑更加活化。



不使用记事本，能集中精神。



第2章

活脑减压术： 让脑部压力成为零

提升工作力和记忆力

你是不是经常早上睡到上班快迟到时才起床，然后什么都没吃就赶往公司？不吃早餐的人似乎为数不少，但如果考虑到脑部的功能，还是必须吃早餐才好。因为早上不只是胃空空而已，脑也呈现饥饿的状态。

脑是非常耗费能量的器官。虽然脑只占人类体重的 2%，但能量消耗量却占了 18%。脑部唯一的能量来源是葡萄糖，人脑每天至少需要 210 公克葡萄糖当作能量。糖的种类很多，但能成为脑部能量来源的只有葡萄糖一种。最令人惊讶的是，血液中高达 50% 的葡萄糖竟然都被脑消耗掉了。

葡萄糖主要是由人体利用饭、面包、面类等淀粉质食物制造而成。吃下饭或面包，30 分钟后，血液中的葡萄糖（血糖）会达到高峰值，并陆续送往脑部。

未供给脑部所剩余的葡萄糖，会转为肝糖（Glycogen）储存于肝脏，并在需要时再度转换为葡萄糖。但这样的储存时间最多只有 12 小时，因此在一天之中，血糖值在早餐前是最低点。换句话说，早上起床后，脑部正陷于能量不足的状态。

什么都未下肚就去公司上班，也难怪脑子不工作！如果持续这样，会形成重大的压力。有人曾经针对会吃早餐的人与没吃早餐的人进行一项研究，比较他们对于图像的记忆与单字的记忆能力有什么差异，结果发现吃早餐这一组的成绩明显较优异。其他研究也证实，如果在早餐摄取一日应摄取能量的 25% 时，计算能力及创造力都会提升。

如上述研究所示，不吃早餐就到公司去，记忆力会降低，工作效率也下滑。因此如果考虑到工作效率，就算会迟到，还是应该以吃早餐为优先。

葡萄糖对脑部的影响，在中老年人身上比在年轻人身上更易显现。此外要注意的是，并不是摄取越多糖分，脑部功能就会相对提高。如果摄取过多糖分，动作会变迟钝，注意力也降低。虽说葡萄糖是脑的能量来源，但如果吃太多甜食，反而有反效果。

最后介绍几种可以借由糖分提高记忆力的方法。首先，养成规律的饮食习惯，早餐时吃面包等含有淀粉质的食物。专心工作后，除了要放松身心，同时也吃些巧克力等甜食。由于在过度运动后，储存在体内的糖会消耗掉，记忆力可能降低，因此在进行动脑的工作前，要控制运动量。



工作从早餐开始。



新信息的制胜效果

早起有益，自有其道理。由于早上脑的能量来源葡萄糖呈现枯竭的状态，因此必须早起吃早餐，补充脑部的能量。摄取足够的早餐，就可以补充脑部的能量，所以才会说早起有益。

理由不止这点而已。仅是比平日早起，眼前的景象也会与以往不同。如果能早 15 分钟出门搭车，就会看见正在上学途中的小学生，或遛狗散步的人。虽然是每天都经过的街道，但映入眼帘的景象却迥异，这真是不可思议。即使是与平常相同的场所，只要出现在当时的人不同，对脑部就会产生十足的刺激。

每天上班的时间大致固定，但若能提早 15 分钟到公司，就有多余的时间用以确认当天的行程，或者检查名片是否用完了。还能想一些“没用的事”，这正是刺激脑部的好机会，并有助于养成主动思考未来的习惯。

而如果提早一小时，就可以在工作开始前收集各种信息，以及将信息装进脑中。持续每天提早一小时到公司的行动，一年就可以增加 15 天左右的可利用时间。收集信息的时间增加了 15 天，

将让自己站在制胜的有利立场。

每天利用新信息刺激大脑，这个效果一定会显现出来。只要毫不勉强地持续下去，脑袋自然会产生变化。



记得要为自己建立有余裕的脑。



为专心工作而玩乐：培养注意力

明明有工作一定要完成，却很快就分心，无法集中精神……等到回过神，已经是准备下班的时刻了！我相信任何人都有一两次这样的经历吧！

“难道是自己缺乏注意力吗？”或许有人会为此而烦恼。但事实上，能在桌前坐下后就彻底集中注意力工作的并没有多少人。应该要思考，“分心”是不是因为缺少一个可以让人集中精神的环境。

如果真是如此，在建立一个能让你集中精神的环境之前，不如下定决心做一些和工作无关的事当作玩乐，以消磨时间。不必害怕浪费时间，只要在这样做的时候渐渐提高紧张感就行了。

脑部所需要的是“紧张”与“放松”交替。而放松状态和紧张状态的差距最明显，因为这种张力强度的差距会创造出优秀的工作成果。

当你分心时，就暂时转换到放松的状态。光明正大的玩乐的心情很重要。上网、玩游戏、整理数码相机的图片等，试着对办

公桌上工作以外的事物产生兴趣吧！

像这样尝试浪费一下时间，就可以进行心情转换。与此同时，内心会越来越感到着急，脑部也会开始进行准备，提高你的紧张感。

其次，为了提高工作效率，找出自己能集中精神的时段也很重要。一般来说，起床后 3 小时是脑部活动最活跃的时段，因此如果你早上 7 点起床，10 点左右就是最佳的工作时段。但这只是大原则，真实状况仍会因人而异。

有人到下午才进入最佳状态，还有人属于夜猫子型，因此不能一概而论说清晨最好。每个人各有自己能集中精神的时段，重要的是了解自己脑部状态最佳的时段，并在此时进行重要的工作，才是有效处理工作的秘诀。



工作从管理自我时间开始。

重新调整时间感

过度受时间束缚，对脑部也会造成压力。试着过一次不戴手表的生活或许不错，当然也禁止使用手机内置的时钟。

人体内有一种约 24 小时长的“生理时钟”，名为“昼夜节律”（Circadian rhythm），以及可以感觉到数十分钟程度的“时间间隔定时器”（Interval timer）。人体平日都借由这两者在控制。

24 小时的生理时钟在维护身体健康上非常重要，而时间间隔定时器则是在日常生活中，你在不知不觉中会使用的时间感。这两种生理时钟都位于脑部，因此时间感也是大脑的重要功能。

做不喜欢的事会觉得时间很漫长，做喜欢的事则觉得时间转瞬即逝，这就是时间间隔定时器在起作用。昼夜节律和激素（荷尔蒙）等的分泌时间有关，因此也会影响身体状况。

由于实际的昼夜节律接近 25 小时，因此必须在早上起床后，沐浴在晨光下或仰望晴空等，借此重新调整为每天的 24 小时。

时间间隔定时器可能会在不知不觉中失去准确性，因此必须靠你自己再找回时间感。之所以这么说，是因为当交感神经兴奋、

分泌肾上腺素（Adrenaline）后，时间感就会变短，当事人因此不太会感觉到时间流逝。换句话说，当实际经过一分钟时，会判断为 30 秒。如此一来，在想到还剩下 30 秒时，就会感觉“时间过得好慢喔”。

有些人在动怒时，会提醒自己默数 10 秒钟，好让自己冷静下来，这样也等于是在不自觉之中调整时间间隔定时器。

重新调整时间间隔定时器的方法，就是不看钟表来尝试感觉 10 秒钟的长度。一开始可以用数数的方式，习惯后改成说些别的话来测量 10 秒。顺利过关后，接下来就换看杂志等图片，等觉得已经过 10 秒了，再看钟表。等到学会不靠数数也可以感觉出 10 秒后，接下来就尝试感觉 30 秒、一分钟，如此的延长时间。在午休时间也可以参考墙上的挂钟经常检查自己的时间感。

偶尔不戴手表度过一天吧。不受时间束缚，并增强自己意识生理时钟的能力。



与其看对方的脸色，不如看对方的生理时钟。



让大脑为选择而喜悦

一到午餐时间，你是不是都会和熟面孔到老地方用餐呢？对脑部压力来说，这是危险的征兆。大脑喜欢能自由自在地思考。举例来说，前往从未光顾过的餐厅，或许会让你会觉得很麻烦，但收集情报、请人推荐等事都能有效刺激脑部。

重要的是进入“新的店”这种未曾体验的新区域。在新的店里，大脑会接收到空间的刺激，还有店里的照明、家具、色彩等全新的体验。

来到新的店家，似乎会感受到些许不安，但这正是脑部受刺激、活化的证据。正因为有新的信息进入大脑里，才会感到不安。如果是每天光顾的餐厅，你就不会有任何感觉，只会想要边看报纸边吃饭。

到新餐厅，就有机会尝试以前没吃过的菜肴，并刺激到味觉、触觉等平日未意识到的感觉。将新刺激放入大脑中必须先有意识，这也非常重要。如果习惯了常吃的午餐，就不会去注意正在吃的这个感觉。想想你三天前的午餐吃了什么？一定很难想起来吧！这就是最好的证据：那已经成为一种不留在记忆里的用餐。

其实，在熟悉的餐厅也能产生新的体验。只要点以前从未吃过的餐点就行了。避开自己熟悉的餐点，可以产生前所未有的味觉刺激。

此外，也可以挑战“一天 30 种食材”的方式。不偏食地摄取多种食物，本来就对身体有益，但我想说的是，抱着准备吃 30 种食材的意识，以游戏的感觉选择餐厅，并享受用餐。

你看，就连用餐这种极为日常的琐事，也蕴藏着许多能活化脑部的机会。



选择午餐是训练大脑的机会。



重设大脑记忆

资料这种物品，会在公司越积越多。心里想着总有一天可以参考，这一份很重要，那一份也不可少，对书籍杂志等都抱着“暂时留着”的想法，于是在不知不觉中，身边就充满了数据。

工作当然需要数据，但只要保存最低限度的需要量就够了。眼前有用不着的数据反而会妨碍自由的思考。因此很奇怪地，如果在饭店房间里工作，反而可以集中精神。这可能就是因为视觉上的刺激减少，而能集中精神思考吧！平时老被堆积如山的书籍及数据环绕，就更能体会在空无一物的空间如何集中精神。

大脑会不断地追求刺激，一旦感到厌倦，就会立刻去看其他地方。所以平时的工作环境也必须尽量排除掉不必要的物品。

高过视线的物品基本上都是使用频率较低的东西，可以丢掉或集中收存在某处的箱子里。

服饰用品也是如此。一整年没穿过的衣服，今后再穿的可能性就很低，不如就扔掉吧！将保留冗余物品的空间有意义地运用于其他物品上，有时还能产生更高的价值。如果恐惧舍弃、执著于过去，就会产生负面的效果。

相较于保留，舍弃反而会创造一个对大脑较好的环境。换句话说，借由舍弃，就可以整理必要的事物。例如，不用整本保留必要的杂志，而是剪下必要的那页，养成当场整理信息的习惯。

记忆也是如此。记忆必须经常整理，除了回想之外，该忘掉的事也很多。为了重新设定脑部，必须努力舍弃多余的事物，遗忘该遗忘的事情。



整理眼前的物品，培养更积极的志向。



信息交换让大脑充满活力

总有些人会隔很久才回复电子邮件。我有时会在寄出信件 24 小时后，才收到对方回信。

这可能是由于许多人每天只检查信箱一次吧！如果在将工作上的电子邮件寄出后，随即关掉计算机，即使对方立即回信，也要在 24 小时后才看到。

能立即回复邮件，就表示是将收集信息的天线经常性地张开着。而如果对信息缺少渴望，就很难活化脑部。因此，回复邮件的速度就等于你对工作的欲望，有时甚至会成为别人对你的工作处理能力、好奇心程度的评价。

或许设定转寄公司的电子邮件非常困难，但随着智能型手机的日渐普及，非常多的人在公司使用计算机，等回到家后就使用手机收发电子邮件了。

说到这里，或许有人会讽刺说，这是在将电子邮件依赖症正当化。

人类的大脑非常喜欢时常有新的刺激。由于电子邮件会在意外的时刻由意外的人送来新的信息，因此就会令人着迷，并开始

不停地寄信、收信。收到回信后立即寄出回信，邮件来来往往没有停止，这就是电子邮件依赖症。只要没有随时带着手机就感到焦虑；当没有收到任何邮件时，就会觉得自己被遗忘而感到不安。像这样陷入必须寄出邮件才行的强迫状态，压力就会累积。

为了让自己不患上电子邮件依赖症，提醒自己回信尽量简短且是十分必要的。

信息收集得越快，在工作时会更从容，而且可以养成思考未来的好习惯。

你应该设计一个可以随时随地上网的环境。因为我们无法预测什么样的机会将在什么时候降临。网络不只用于信息交换而已，也可以借由电子邮件建立人脉。

当我收到新名片时，会在当天就寄出电子邮件。这样不仅可以整理自己的信箱通讯簿，也有助于建立人际关系。永远比对方先寄出信，这样的进攻态度可以逐渐建立人脉，而这些人脉还可以进一步刺激自己。



让大脑经常性地思考未来。



笔记习惯让大脑升级

如果你的工作多到满溢，要将洽公的时间与内容全部记住，就要耗掉大部分的脑力。因此让脑子只记忆工作以外的事物，并以笔记为主吧！

虽然手机、计算机已经普及，但在记事本或笔记本上做记录，是确保不忘记任何事的最实际的方法。但应该如何做笔记，才最能刺激脑部，也能运用于工作上呢？

你有时会根据内容来分类笔记吧！分成公事与私事，或区别为工作与兴趣。但这种分门别类的工作随时都可以做。

还不如就直接依照时间先后，不论什么信息都写在同一本记事本上。联想会从这种毫无关联的事物中产生。不仅限于工作，无论是在休息时间注意到的事，或是吃过的食物也好，就沿着时间轴依序做笔记吧！这样的笔记本应该会成为在意外时刻发挥作用的工具。

做完笔记后，还记得是写在什么位置吗？你应该曾经一边想着：“我记得是写在记事本右边啊……”一边翻来翻去寻找吧！因此，动手写下笔记后，不要急着写别的记事，而是应该看好几次，

并将内容记下。因为记下所写笔记位置的做法，从记忆的意义上来说效果最好。

在一天之中，有时也会发生令人不开心的事。但如果能正面地结束一天的生活，对脑部就会有好的影响。因此你务必要将当天发生过最棒的事记录下来。

不需加以夸张，即使是“午餐很可口”这种小事也可以。为了让自己拥有更积极的志向，即使是令人生气的一天，也要找出一两件正面的事。只要养成这样的习惯，就可以避免脑神经细胞因为压力而受损。

选择哪一种记事本比较好呢？免费赠送的记事本或迷你记事本无法写下所有的行程。可以抱着期待的心情，买一本大记事本，写完行程后，还有剩余的空间，说不定你偶尔也可以写写长篇文章。

随身带着较大的记事本与圆珠笔，就可以毫不犹豫地书写，同时也能展现出你对自己的工作与人生的决心。

不要只整理笔记，偶尔也要回顾过去的笔记。或许那里记录着新创意的提示，同时也可以借此让你客观地看见自己的思考。你应该会发现，原来自己在某种时刻曾有这样的想法。而借由感受自己思考方式的变化，你的大脑就可以再升级。



记事本呈现出你的大脑状态。



利用睡眠保存记忆

明天终于要考试或上台发表演讲，虽然已经决定熬夜挑灯背诵或工作，中途还是觉得很困，以致犹豫到底该不该去睡觉——你也有这样的经历吗？此刻，一般人都会烦恼于不知该选择抵抗睡意，多撑一会儿以多记一些内容，还是干脆臣服于睡魔，上床睡觉。

从结论来说，这种场合还是上床睡觉较有利。理由在于：记忆会因为睡眠而获得整理并保存下来。

举例来说，曾有报告指出，如果熬夜准备考试，在 2 小时后会忘掉 70%，在 8 小时后会忘掉 90%；相反的，在记忆之后睡一觉，然后再接受考试，虽然在 2 小时后会忘掉 50%，但之后的记忆并不会减少太多。

美国哈佛大学也进行过一项研究，他们让实验组与对照组记忆某种图像，然后让其中一组在当天睡觉，另外一组不睡觉，在第四天的检查中，证实在第一天曾睡觉那一组的成绩比较好。

由这些研究可以推测，睡眠不仅会让大脑休息，还会更积极

地整理进入大脑的信息，让记忆更加鲜明。换句话说，与其在考试前一天熬夜，不如先读到一定程度后去睡觉，可以让大脑的知识获得整理。

此外，大脑还有一种“干扰效果”。为了提高熬夜的效果，除了想记忆的内容之外，必须控制不让多余的信息进入脑中。

背通过的内容会先进入大脑掌管短期记忆的“海马体”这一部位。海马体不停接收各种信息，但也因为无法大量储存，而会反复进行接收和随即丢弃的动作。因此如果一直不睡觉，继续学习其他事物或看电视，熬夜记住的内容就会立刻被新的记忆取代。这就是干扰效果。

换句话说，如果因为无法全部记忆就一直拖延而不上床睡觉，反而会导致有多余的信息进入大脑中，成绩也会变差。

专心看书并记忆后，就放心地上床睡觉，唯有这样才是短期决战的诀窍。话虽如此，毕竟硬塞的记忆有其极限，因此还是平常努力最重要。



记忆力诀窍是要与大脑海马体好好相处。



紧张感带来大脑活力

你是否有过这样的经历呢？你现在正在初次到访处的大厦等电梯。当电梯来了，你本来以为只有你一人搭乘，没想到电梯里却已经站了一个人。你们似乎是前往同一个楼层，虽然彼此点头打招呼，但他说不定是你这次拜访对象的同事；不过由于同一楼层还有别家企业，所以也很有可能是与你去拜访处不同公司的员工。……想着想着，还没有机会开口和对方说话，就已经到达目的楼层了。

即使是如此短暂时间的沉默，脑内还是感受到压力。但是这股压力在出电梯后，就会立刻消失。

当然，和陌生人攀谈会感到紧张，而且也需要勇气。

进入初次拜访的企业时，沉默又会继续。这样的沉默使脑部持续接收到压力。

如果你是学生，今后出社会并进入新公司后，就会与许多人初次见面。这时要如何进行沟通是非常重要的事。如果顺利，就可以锻炼脑部；如果不顺利，就会累积脑部压力。

在搭电梯的情况下，压力立刻会消失；但若在会议等场合，

可就不是如此了。大约有一小时的时间，你都必须和不认识的人一直同处一室。

如果你想摆脱这样的压力，就必须主动与对方攀谈。只要闲聊一句：“今天好热喔！”对方也会立即有所反应。

大脑最不擅长的就是沉默拘谨，与人谈话是最能锻炼大脑的方法。

其实在日常生活中，与别人说话对大脑来说是一件很棒的事。不过若要在路上主动与人攀谈，需要很大的勇气。不要过于拘谨！就算是到餐厅吃午餐，说一句“今天的主厨推荐是什么？”也好。别低头默默吃，即使自己一人用餐，不妨对老板哈啦一句“今天棒球输了。”看着对方，思考以什么话题攀谈，学会这一项，就能运用到工作上。

我们会以什么因素区别一般人和朋友？大概是以是否拥有共同的经历吧！例如曾经共同拥有小学的孩提时光，或是共同拥有公司的同事、曾受关照的人等。

既然这样，那就创造与别人彼此之间的共同经历吧！

不论是在什么样的状况，第一步都是由一句话开始。只要开口说出打破沉默的一句话就行了。因为对方其实也和你一样紧张。只要说出最初的一句话，就可以从紧张中解放。而享受带有紧张感的对话，大脑将会更加活化。

我经常搭观光船，而且都是在提供初次见面的人一点小话题



后，就开始聊天。这样的做法有时也会制造出重大的商机。



主动攀谈，大脑会觉得比较轻松。

交流让大脑更健康

人在一生中会参加各式各样的聚会。宴会不是要与特定的人持续谈话，应该是要尽量和许多人互动。

与别人多交流会让大脑更健康。有数据显示，习惯上教堂礼拜的人较少患失智症，因为可以借由参加礼拜遇见各式各样的人，并与他们谈话。由此可知，与人沟通这件事可以刺激大脑。

尽量参加宴会吧！有些人参加没有熟人在场的宴会时，只会默默地用餐，但这样就失去出席宴会的意义了。试着递名片给新朋友，并与他们寒暄。只要敢开口与陌生人攀谈，你的大脑就有相当的进步。

有人认为只要出席宴会并交换名片，就完成了工作，这是大错特错。由于对方也收到许多名片，因此光靠交换名片并不能让对方记住你。还必须说一些话加深对方对自己的印象，试着谈自己想做的事也不错。

你可以利用一些对话来找出彼此的共通点，包括出身地、居住地、工作、兴趣等。如果将这类共通点写在名片背后，较容易留下记忆。在宴会上，不是只活化自己的大脑而已，也应该思考



刺激对方大脑的方法。

人类有适应宴会的能力。即使现场有许多人，也可自然地和一些特定的人谈话。这是因为大脑会进行高度的声音处理以找出适合自己的特定对象的声音，称为“鸡尾酒会现象”（Cocktail party effect）。

而这一点即使利用现今的计算机技术也很难做到。因此试着从宴会会场的嘈杂声中寻找自己在意的话，只要可以从众人说话声中找出某一特定的关键词，那就会成为你感兴趣的语句，也可能成为改变你的人生的启示。



宴会上到处都是“新”启示。

养成立即决定的右脑习惯

这是一个要求能立即决定的时代。如果想保住工作，就需具备果断、让工作顺利进行的能力。因此你必须在日常生活中养成立即决定的习惯。

例如，想买计算机时，可能会收集广告单、看专业杂志以调查各种信息。事先进行调查当然很好，但实际到店里时，会看到陈列展示的各式商品，店员也会提出许多意见，因此常会当场犹豫不决。

其实面临这种情况时，你应该不要犹豫，立即决定购买自己事先已选定品牌的计算机。

换句话说，当店员走过来询问时，你必须已经决定好要购买什么了。就算这时出现新的信息，也不能动摇购买的决心。如果是到超市购物，可以事先决定购物的时间（如10分钟）后再开始购物。

想要在规定时间内完成工作，必须养成不拖延决定的习惯。眼前的琐碎小事也要立即决定。当场决定，可以减少用左脑进行逻辑思考的时间。越犹豫不决时，越要试着立即做决定。反复地这么做，右脑应该就会逐渐习惯这样的运作方式。



在餐厅点菜时也要立即决定。想要悠闲地用餐时，研究菜单或询问当天的主厨推荐菜色当然也很重要，但如果是一般时候用餐，要尽量立即决定。就点打开菜单后第一眼看到的那道餐点吧！

谈话也是一样，大多只要说出结论就可以了。有些人在向别人说明时，会先讲一长串开场白，这样根本无法引起听话者的兴趣。请先说出结论来吧！详细的说明可以稍后再进行。如果没有时间，有时只要说结论，对对方而言就足够了。

越没有时间的人，越想知道结论，因此唠唠叨叨地说明反而会造成他人对自己的负面印象。如果要拥有可以立即决定的大脑，就要试着先利用右脑说出结论。



养成从结论倒推回来的说话方式。



第3章

活脑联想术： 将失败转变为成功

珍惜突发奇想： 将大脑能量发挥到极致

联想会将大脑的可能性发挥到极致，因此应该是很快乐的事。所谓的联想法，就是如联想游戏一样一个接一个地想出相互关联的物品的办法，也有单纯突发奇想地想出新事物的方法。

如果是在正式会议的场合，“突发奇想”容易被视为敷衍应付的发言，但事实上这是由过去的记忆进行各种联结后形成的想法。因此在“突发奇想”之前，会经历一段非常困难的作业。想要有好点子，就必须经常进行联想的练习。

首先就从眼前的事物开始进行联想练习吧！举例来说，每到冬天，黑色系的衣服就会增加，这一点会让你产生什么样的联想呢？“只要变冷，大衣等的冬装就会畅销吧！”但这完全是理所当然的事，并不具有任何新意。

请针对黑色更深入地思考吧！你或许会想：“因为黑色在吸收光线后会变得温暖，因此才会在冬天使用。”但这时候应该要思考的是，这黑色究竟是谁制造出来的？将布染成黑色的公司是不是很忙呢？或者用以染色的黑色颜料是用什么制成的呢？……诸如此类，可以利用“黑色”这个共通点让联想逐渐扩张。

总之，即使是日常平凡至极的场景，还是可以发现各种可能性。但要从司空见惯的日常生活中产生某种新感受或发现某种新事物，是非常困难的事，需要具备敏锐的观察力与旺盛的好奇心。请试着之前所述的黑色来找出眼前所见事物的特色，像这样发现“共通性”的训练，是联想法的第一步。

在通勤时就可以进行这样的训练。车厢里大家都站着——这项行为的共通点是什么？可以试着做这样的联想练习。

要将自己的记忆从位于大脑额叶的“工作记忆”（Working memory）这处短期记忆部位取出时，必须有关键词。以苹果为例，从红色、圆形、食物这些词汇的共通处，就可以抽丝剥茧找出“苹果”这个词汇。试着将这种方法应用于周遭的事物上。利用共通的两三个词汇，归纳出周遭事物。无论是走路时或是在车上，反复进行这样的训练，就会产生独特的创意。



经常更新大脑的联结。



思考意外的组合： 想象练习提升右脑能力

在脑海中，想象可以无限地延伸，因此最适合用以活化脑部。不论在何时何地，即使没有工具，都可以实行这件事。仅利用想象刺激脑部，这在进行不受外来信息束缚的自由联想时也很有效。

人们经常会不自觉地过度相信眼前所见的现实。这是因为眼前发生的事其实也是在脑部制造成影像。试着不要受眼前的既定事物束缚，练习想象与眼前事物有关的其他事物。

例如，当眼前有烤面包机，你的脑海里会浮现出什么样的影像呢？可能是早餐的画面、幸福的家庭气氛吧！但这样想太平凡了。要活化脑部，必须有更跳跃的想象才行。换句话说，就是要试着与风马牛不相及的事物做联结。试着想象一下，如果让烤面包机与收录音机结合为一体，会如何呢？只要一烤面包，就会播放出音乐；若没有播放音乐，就不能烤面包……可以像这样将音乐与面包联结在一起。

在开发商品时，想象将商品拿在手上的消费者也很重要。

通常在开发商品时，都是先有创意，很少人会去思考使用这

项商品的结果。我曾经试用某一款记事本，结果它在应该制作得最坚固的部位却非常不耐用，一下子就破了。像这种大概就是以创意为优先而没有进行广泛的想象吧！

在我们生活周遭还有许多这类的商品，例如不好拿的数码相机、按键太多的遥控器等。

只要站在使用者的立场稍加想象，就能成为好商品，但最后却只落得空有好外型，没有使用上的便利性的状况。

想象的意义不只在于提升自己的想象力而已，也是要学会从对方的心情、使用者的立场去看待事物。

想象练习与提升右脑能力有关。可以从眼前所及的事物加以发展，或者也可以从完全抽象的事物开始想象。会限制联想的也是你的大脑，但只要尽量天马行空想象，绝对可以撤除限制。只要扩展想象并延伸到日常生活中，就能随时保持对脑部的刺激。



联想的限制由大脑决定。



倾听别人说话：加深大脑思考的深度

省力对话，就是让对方先说出重点，亦即暂时将谈话的主导权交给对方。即使有立刻就想反驳的冲动，也要先静下心来聆听别人说 15 分钟。再把刚刚吞下差点脱口而出的话，仔细回想一下。如果在平时，已经想立刻把自己的意见或感想说出口了，但越是在这种时刻，越要做到耐心安静地听对方说话，如此可让自己更深入地思考。

只要能做到这一点，就称得上学会先仔细思考再说话了。

一般都认为，擅长说话的人也擅长倾听。最近的大脑功能相关研究中也显示，“创造语言的场所”也是“理解语言的场所”。换句话说，“擅长说话的人也擅长倾听”这种说法在脑科学上被证实是正确的。

话虽如此，安静地听别人说话，看来似乎简单，实行起来却格外地困难。即使是与朋友聊天，是不是也会不知不觉地想要插话呢？当别人说话时，如果很想插入自己的意见，却又要忍住不说，仅是这样，就会产生莫大的压力。

事实上，“倾听别人说话”这项行为，是必须具备能被对方感动并抱有同理心（Empathy）的“感性”才做得到。反过来说，拥有感性的人也可以称为“可以沉默地倾听别人说话的人”

当然，虽说是倾听别人说话，但如果只是装模作样，立刻就会被看穿。举例来说，如果能做到因为听到令对方难过的事而让自己也真的觉得难过时，这就不只是“同情”，而是“同理心”了。唯有借由这种同理心，才能疗愈对方，或获得对方的信赖。因此，我们必须具备同理心。

擅长倾听者的共通点，就是具备让对方觉得“这人和我有相同感觉”的能力，亦即具备优秀的“同理心”。具备接受对方的感性，这是一件很棒的事。

但该如何做才能培养同理心呢？练习的方式就是先不要说出自己的意见，要安静地听对方说话。

刚开始也许会很痛苦，但渐渐地就能了解对方希望的是什麼，希望别人在哪一点与他具有相同的感受。如此一来，你逐渐就能以自己的感性去接受任何人了。

对大脑来说，偶尔也需要专心扮演倾听者的角色。因为不说话可以控制输出、增加输入，或让你整理信息，而这样的时刻也是产生联想的契机。

总之，安静地听别人说话，即使想表达意见也先忍住，这样



就可以整理信息，加深思考的深度，而有别于平常的差异感也会成为脑部的刺激。



同理心会加深思考。

绕道而行：来自五感的新发现

要将信息输入脑部，必须在做每件事时都有所“意识”。大脑无法同时意识到五感。在每一瞬间只能集中在一件事上，这正是人类脑部的构造。

现在请闭上眼睛，回想一下自己的书桌周围有几种红色的物品。明明每天都在看的，却从未在意识到红色物品的状态下认真观看。

接下来，请从家里走到车站时注意圆形的物品，你会有意外的发现！你将会知道平日自己是如何地只概略捕捉整体的风景，而对好好观察某个景物却毫不在意。

新发现经常被视为一种偶然，但事实上只要以新观点去看待许多人看过的事物，就会有重大发现。如此一来，无论是多么熟悉的道路、多么熟悉的风景，只要拥有新观点，随时都可能有新发现。而这个新观点也会联结到商机。

保持兴趣也会促成新观点增加。举例来说，如果因为兴趣而开始绘画，就会突然开始注意起户外风景的色彩，山的颜色、树叶的颜色等，开始注意起以往本来不感兴趣的事物。



保持兴趣并不只是为了嗜好而已，也可以让自己具备对新事物的看法。

音乐也是一样。如果只是当成背景音乐来听，我们不会有任何进一步的想发，但只要知道曲名，就可以提出意见。借由认真欣赏眼前的风景或聆听传至耳中的音乐，将使大脑的脑部侦测器（五感）开始作用，如此就可以将更多信息收入大脑中。

只要学会会有意识地看，就可以尝试边听音乐边看风景。虽然实际上无法同时进行处理，但借由感觉迅速切换，就可以达成相去不远的状态。

用餐时也一样，可以边吃边进行其他嗜好，这样就可以在与用舌头品尝几乎同步的状态下吸收，并对脑部产生刺激。

试试像这样有意识地检查自己目前正在使用哪一些感觉吧！

看着盘里的食物、闻气味、品尝味道、感觉咀嚼感等，试着有意识地思考并使用感觉。就记忆来说，可能会觉得是同时感觉到的，但借由意识，就可以让“吃”这项行为更广泛地刺激脑部。

使用自己的感觉时，只要能学会会有意识地开关侦测器，即使是在体验众人皆有的相同经验，也能获得比别人更多的信息。

从这里应该就会产生新发现。所谓锻炼五感，就具有这样的意义。先试着从某种会使用到五感的新嗜好开始，相信你一定会出现更具刺激感的新发现。



利用兴趣锻炼五感。

体验日常生活中的设计： 用创意激活大脑

到丹麦或瑞典等北欧国家旅行，可以发现设计的乐趣。只要重新仔细观察日常生活用品，会发现设计优良的物品似乎多半来自北欧。

举例来说，经常在市面上看见的坐椅其实是北欧著名设计师的作品，甚至连咖啡杯及门把等，都受到北欧设计的影响。以往毫不在意看着的物品，现在看起来却很新鲜，真是不可思议。

这就是“有意识地看”的行为活化了脑部，才会让人产生这种感觉。

接着以自己的手接触那些设计品。因为仅是用眼睛看造型，无法达成真正的刺激。只要从手部触感转变为立体的刺激感，即使是一个咖啡杯，意义也大为不同。

优秀的设计不只是指造型而已，也能让我们感受到高度的创造性。即使一根汤匙，也会因为别具创意的曲线而令人感到惊讶不已。

在日常生活中，如果只使用相同的马克杯，就会渐渐忘了



“自己正在使用”的意识。因此应该尝试购买或取得新设计的餐具。即使认为市面上卖的商品都一样，但只要发现优质设计的物品，就可以打破墨守成规的想法。

某物品完成某种造型，须由制作者花上一段时间的心血，才能成就那个造型。借由思考设计者创造这种造型的创意来源，就可以刺激脑部。

如果每次都以实用为优先而不重设计，餐桌上的盐罐、胡椒罐与酱油瓶等就会失去整体感；如果以价格是否便宜、可以使用就好等标准来选择，进入大脑中的信息便会减少，并陷入危险的状况。

为了克服这项危机，干脆就换买新的吧！只要磨炼寻找新物品的能力，就可以维持让信息进入大脑中。

所谓绝佳品味，就是从平常的细微执著中产生，这种生活态度也会造就制造创意的能力。

去概念餐厅看看吧！许多概念餐厅是由名设计师与名餐厅或主厨共同创造出独特的空间，从装潢到餐具，所有精心安排的空间让我们了解，优质设计是如何地刺激脑部。

不只是享受美食而已，也可以享受经过规划的设计之美。如此应该可以让已经习惯日常生活鲜少变化的大脑接受充分的活化。



新设计会刺激大脑。

交给别人做判断： 被否决的才是好创意

当累积一定程度的经验后，就可以做一定程度的许多工作了，因此人体会开始依赖已经建立的脑部回路，但这样做将使大脑停止发展。为了避免这种状况，必须建立柔软的大脑，让自己可以坦率接受别人的新提案及创意。

举例来说，一般人在自己的提案遭到否决时，会有什么感觉呢？我们已经知道，在这种时候“积极的思考”对大脑较好。但是当不顺利的情况不停持续时，就会逐渐失去正向思考的能力。不论如何，总是会陷入“我真倒霉”之类的情绪。然而这并非是你特别倒霉。

许多成功者即使陷入危机，也能在脑中顺利切换思考模式，以进行积极思考。纵然公司破产了，也能拥有“让这次的经验在新生意中发挥帮助吧”这种想法的人，最后就能获得成功。如果没有这种程度的正向思考，重大机会也不会来临。

在现实中，自己的提案及创意立即获得接受的情况很少见。请想想你自己，应该也是莫名其妙地就不想接受别人的提案吧！

人类的大脑只能依靠自己过去的经验进行价值判断，所以会借由否定新事物来保护自己，因此你平常应该也是轻易就否定别人的价值判断吧！

我们经常听见一些关于一开始受周遭反对的事物结果却大受欢迎的小故事。如果要问这都是些什么样的事物，那就是从与以往的价值判断完全不同的联想所产生的“新”联想。正因为是新的，周遭才会反对，但它们成为重大机会的可能性却相当高。

我自己在大学附属医院做研究时，周遭几乎没有任何人能理解我的研究；但在我离职约 7 年后，我当时开发的机械才开始被各种研究机关使用。其实当我进行不被周遭接受的研究时，才正应该注意到那是一个重大机会。

提出划时代的创意是人类的愿望，同时也希望自己受到认同，但光只有这样还不行。只要大脑中未建立可以接受别人独特想法的回路，新的信息也不会产生。大脑了不起之处就在于可以经常改变脑神经回路的配线，以便经常接受新信息。

自己的创意就交由周遭去判断，自己只需辨别是不是“新的”就可以了。如果那项创意受到大家热烈支持，就应该当下不予采用。



是不是划时代，要由别人来决定。

想放弃时，就是机会： 逆境让大脑创意绝佳

越是在逆境中，越会产生绝佳创意。

无论什么样的工作与计划，只要缺少充裕资金，就不会有人加入。但当你认为“这样不行、不可能”时，才正是大好机会，因为这时有的就只有从脑部产生的创意而已；当时间及资金都很充裕时，大脑反而不太工作了。

处于极紧张的状态以及不自由的受限情况下，大脑才会最认真地工作。

我们的大脑一直在思考相同的事物，甚至连别人的行为都能有所预测，但动物就不是如此。当你在动物园盯着笼内的猛兽时，猛兽会突然向你飞扑过来。即使你已经有所警戒，猛兽却还是会做出令人无法预测的行为，这正是一种背叛脑部预测的行为，是一种刺激。

脑部会大受刺激，就是在发生远超过自己预测的动作时，但这种情况在日常生活中很难体验到。

不过只要去动物园，就会发现许多惊喜。专心地观察动物们



无法预测的行为，如此会促使你那快睡着的大脑苏醒过来。

从照片或影像中看到的动物，毕竟缺乏真实感。只要去动物园，就可以嗅到动物的气味，这股气味正是我们小时候感受过的野生气味，我们由此可以了解动物会将气味运用在交换信息方面。至于我们人类对气味的感觉，似乎已经在不知不觉中丧失殆尽。

大脑必须接受越多感觉的刺激才越能活化。偶尔感受一下动物们的强烈气息，遗忘的感觉或许会再回来。



大脑喜爱不可预测的行为。

把握批评的机会：负面体验是创意宝库

遭遇负面经历时，会完全失去动力，或者觉得这是无可奈何的事。但如果只是抱怨，不仅不会有任何进步，反而只会累积压力。因此若能相反的利用厌恶的事或疑问，并产生新联想，脑部就会受到刺激，也会产生绝佳创意。

据说某家月刊曾将较大张的照片订在杂志里当作附录，却收到读者抱怨“希望不要让照片产生折痕”。

不管怎么想，要在不产生折痕的状态下让照片成为杂志附录，这是不可能的任务。但在此情况下如果将这单纯视为读者太挑剔，就不会有任何进步。应该反向思考如何将这种不合理的难题转化为创意。

换句话说，就是要找出是否有不会产生折痕的纸张。纵使不知道实际上有没有这样的纸张，但如果没找到，起码要抱持着自己制作的热诚。

将别人的忠告活用于自己的行动上也很好。如果因为朋友的一点小建议，就能让自己的行动有所改变，将会成为一种意识的



改革，进而让脑部产生重大变化。

例如，当别人批评“你是不是有点过胖了”时，不要觉得对方啰唆，而要想想“瘦一点较好”。像这样改变意识后，就会开始减肥了。此外，也可以思考让自己可以持续执行的减肥方法。

科学上的发现也是如此。唯有在思考“为什么会这样？”时，才会酝酿出大发现或大发明。如果只使用脑部惯用的回路，甚至连好奇心都会消失。

唯有将理所当然的事视为奇怪的事，如此用脑，才能刺激大脑。



“奇怪”的地方隐藏着线索。



活脑娱乐术： 在假期吸收新信息

依照自己的时间看电视： 积极行为活化脑部

有一些方法可以让大脑在周末也生龙活虎。

举例来说，如果能利用看电视活化脑部，再轻松不过了。实际上，只要改变看电视的方法及态度，这就有可能实现。

看似在看但实际上却走马看花，这可说是视觉信息的特征。你能巨细靡遗地想起数天前中午用餐的那家店的样子吗？即使可以想起坐在哪一个位置，但墙壁或椅子是什么颜色？门把是什么形状？只要当时没有产生强烈的印象，这些应该都已经从记忆中消失了吧！

如果会消失的视觉信息占压倒性多数，就代表你是在无意识之下进行“看”这项行为的。由于电视的这种倾向很强，所以节目内容就会逐渐从记忆消失。

但只要改变收看的方式，就大有可能加强印象或活化脑部。

即使是收看新闻评论节目，如果只是安静地看，也不会留下任何记忆。这时需要的是表达自己的不满与意见。因此当你想反驳新闻评论时，就试着表现出来。

除了看电视，也可以尝试将自己的意见写在博客里，或打电话给电视台陈述个人意见。只要像这样采取某些行动，就可以让看电视这种被动的行为转化为更积极地用脑的行为。

而电视节目总是刻意制作得让人想继续看下去，因此一般人都会养成在每星期的同一天、同一时段看同一个节目的习惯。

但是这么做，就不算是拥有主体性且有意识地收看了。舍弃无聊的节目而看其他的节目，这一点也非常重要。换句话说，应该避免明明看来就觉得很无趣却要忍耐着收看的情况。

借由切换频道，就可以让脑部有新的体验。

目前已经可以利用硬盘录像机收录相当多的节目，同时也可以利用各式新型掌上型数码产品随时收看节目，因此不需再配合节目的播放时间看电视了。改为配合自己的时间，在自己喜欢的场所看录下来的节目，这就是不受电视节目播出时间支配的收看电视节目的新方式。

借由依照自己的时间收看的方式，就可以将看电视这种容易流于被动的行为转变为积极的行为。唯有这样，才是有意识地收看的方式，也才能借此活化脑部。



不要被动地看电视。



欣赏表演： 宽广的空间体验刺激右脑

宽广的空间体验比日常的狭隘空间更能刺激右脑。到大型剧场看戏，置身于初次造访的空间会产生紧张感，唯有在此产生的感受才是空间体验，才会刺激脑部。

到剧场观赏现场直接的舞台表演，应该会涌现一股新的感动。平常都是透过电视收看的平面影像，会因为在现场观赏而产生完全不同的感觉。在有观众反应、演出者声音及动作的现场舞台，可以体验到与平常生活的世界大异其趣的特殊体验。

计算机及电视只能单向与画面产生关系，但如果是在剧场和许多人一起看戏，就可以共享感动。和独自看电视相比，这样的体验更能刺激脑部。

右脑式的经验很难从平常的工作中获得。不是逻辑思考，像没来由地觉得“很棒”、“很感动”的感觉，就属于右脑的价值判断。这其中也具有让人用直觉、变得更直率的意义，同时也能进一步磨炼人的感性面。

电影、舞台剧、小说等，都是先利用左脑的逻辑思考进入故

事情境，然后中途转为右脑的直觉，最后令人产生感动。从故事开始到感动产生大约要花上两小时。在剧场体验空间感及获得感动时，就能理解这种时间与场地的直觉多么重要。相反的，只使用逻辑思考要将商品卖给他人，很难让对方产生同感，因此对方也不会产生购买意愿。但如果在说明的同时也刺激对方的右脑，让对方凭直觉去了解，就不需再多做说明了。



必须花两小时才能让对方产生同感。



再度练习学过的乐器： 刺激脑部运动神经

每当看见钢琴弹得出色的人，就会想着“真希望自己也能弹得那么好”。而事实上演奏乐器是活化脑部非常好的方法。

只要动动手指，负责将命令送到手指的大脑皮质血液就会增加。此外，借由反复运动手指，也能学会更精细的动作。为了使手指运动的命令更细致，大脑中负责下命令的大脑皮质的部分也会越来越广。

脑部也分组作战。这是因为从外部进入的信息会成为刺激，使大脑中各区域开始抢夺信息，分配地盘。由于大脑具有这样的结构，因此只要借由运动手指，就能活化脑部。

如果是惯用右手的人，在演奏乐器时甚至会动用到平日少用的左手小指，这种异于平常的手指运动就会进一步刺激脑部。再者，吹奏长笛这一类管乐器必须运用腹式呼吸，因此也可以学会较健康的呼吸法。如果是演奏乐器，还会边看着老师演奏以学习相同的指法。

总之，仅是用眼睛看，就会刺激脑部的运动神经——在实际

运动手指时，运动神经的中枢也会运作。这正是利用“同感”作用活化大脑的另外一种方法。

我们即使看见许多事物，也很少会以与自己有关的心态看待。但在欣赏音乐会时，却会以有如自己正在弹奏的感觉看台上的音乐家演奏，因此也会刺激脑部。

平常只听音乐的人如果在人前紧张地演奏乐器，将会为脑部带来适度紧张感，大脑便会比平时更努力工作。此外，因为在人前演奏而获得相当的评价时，会产生一种快感。

因为受赞美而产生快感后，会加倍努力希望变得更优秀，如此一来，应该就会越来越喜爱演奏乐器了。

随着年龄增长，受赞美的机会越来越少，但人的大脑会因为受到赞美而进步，演奏乐器就是一个绝佳的机会。



大脑会因为受赞美而进步。



接受客观评价：兴趣让大脑多样化

学习或阅读某些知识，对脑部确实是极佳的刺激。但这些终究是属于被动的行为，因此是弱度的刺激。

希望使脑部更加活化，就需要“表现”。但如果你不是艺术家，通常很难有表现的机会，这该怎么办呢？

可以从请别人看自己因为兴趣而从事的绘画、陶艺、乐器演奏等开始。无论是正面或负面，他人的反应都能活化自己的大脑。

他人的评价当然未必都是好话，可能也会遭受负面的批评，但拥有能承受严苛批评的大脑，就可称为柔软的脑部。此外，了解别人评价的多样化，也可以让自己的大脑多样化。

在不具备多样化挑战性的好友间的发表会很无趣，可以尝试举行公开发表会，或是举办让一般人参观的个展。唯有第三者的感想才能提升你的艺术性，大脑也可以借此了解不同的观点，并往下一阶段迈进。

职场也是一样。一旦能做某种程度的重要工作后，在公司的地位将提升，但会对自己说出真心话的人也相对减少。等到很难

接收到客观性评价后，就代表已经出人头地了。

但如此一来，在工作上会越来越无法了解自己目前的实力。如果想不断发现自己的新能力，就应该向不是由职场组织评价的事物挑战。

乐器演奏或绘画都可以，那是和职场头衔无关而专凭实力的世界。借由拥有这样的经验，尽情享受只和艺术及兴趣有关的人际关系，并接受对方的评价吧！让公司外的人来评价自己，如此就会让自己的大脑产生全新的可能性。



工作以外的兴趣会激发大脑的实力。



去高级餐厅用餐：又将带来新体验

我去法国时，曾前往三星级餐厅用餐。安静幽雅的气氛与男服务生恭敬的态度让人有些紧张。其实我看不懂法文菜单，但还是鼓起勇气去挑战那种气氛。

或许是因为价格昂贵的原因，经过好几星期，我还清晰地记得餐点的味道与店内的气氛。在紧张的情绪下享用昂贵料理，果然会对脑部造成刺激。

很少人会记得自己 4 天前在家吃了什么，却能牢牢记住在高级餐厅紧张品尝过的食物。日常记忆常会消失，但仅是盛装前往高级餐厅这项行为就能充分刺激大脑。

换句话说，我们必须在日常生活中创造出平凡与不平凡的强弱对比印象。如果每次都在高级餐厅用餐，渐渐地就会形成习惯，于是不管在多昂贵的餐厅用餐，也无法产生新体验。偶尔制造紧张的气氛，这才是重点所在。

或许你会认为，与其吃价值上万日元的料理，还不如将钱花在刀刃上。但只要把钱换成物品，就不会在记忆中留下任何踪迹。

餐点的外观无法保存，只会留在自己的记忆中。在高级餐厅不仅产生付出昂贵价格的紧张感，也会提醒自己不可浪费。这就会活化脑部，让自己因为不想亏本，一边享用一边仔细品尝或思考味道。

上高级餐厅属于一种挑战。厨师对料理的完成度越高，顾客也会越紧张。这会成为可以刺激大脑的一次用餐。品尝、享受、充分用大脑将味道储存到记忆中。其他当然还有店内装潢与服务水平等，可以学到许多事物。

越是好的餐厅，越能在送上餐点之前就给予顾客一些新的体验。总之，偶尔也到这种餐厅去真枪实弹地好好体验一番吧！



用餐也是十足的脑部训练。



盛装赴宴：打开大脑的感性开关

我曾搭乘大型游轮到加勒比海度假一星期。白天穿着短裤、T恤到海上游玩，但回到船上后，从晚上6点开始，会有一段需穿着正式服装的晚礼服时间。或许有人会觉得，白天已经玩得很累，回到船上后不必那么麻烦地盛装打扮后才用餐，但就是要这样做，才能成为刺激脑部的一种方法。

晚餐在轻松的状态下进行，或许才能放松身心，但所谓的放松，就表示脑也正在放松。使用脑中已经形成的回路，亦即做平常都在做的事，就无法积极地用脑。

如果盛装打扮到一般的餐厅，很奇妙地，会对平常未注意到的餐具产生兴趣，或会很不可思议地喜欢上食材，此外当然也会仔细地品尝味道。穿着正式的服装用餐，会为大脑带来紧张感，使得感觉比平常更敏锐。这将会转换为新的刺激与感动进入脑中，脑部也能因此而活化。

即使是相同的面包，如果在饭店的餐厅吃，会感到特别美味。这并不是因为面包烤得较美味，而是因为你的感性已经变得非常

敏锐。

在日常生活中，想要永远维持感觉敏锐有所困难，但如果是盛装参加古典音乐会或参加婚礼这一类多少伴随着些许紧张感的正式场合，脑部的感性就有机会变得非常丰富。

此外，也可以找出自己专属的打开感性开关的方法。

举例来说，就像借由整理桌面打开“现在要开始工作了”这种提升个人专注力的开关一样，可以利用个人专属的方法来提高紧张感。例如小啜一口昂贵的酒，也可以使用平常不会用的高级餐具。总之，借由转换普通与正式的强弱对比，就可以切换脑中感性的开关。

已经启动开关的大脑应该会注意到各种事物。即使眼前是平时漫不经心看着的风景，可能都会重新受天空的色彩与树木的绿所感动。所谓打开感性的开关，是指要意识到运用大脑这件事，请用自己的方式找出这个方法吧！



盛装打扮后，感性会更敏锐。



偶尔购买奢侈品： 消除大脑压力及紧张感

当发生某些必须解决的问题时，即使独自在房间沉思，也想不出好点子。这时最好下定决心到户外，借以转换思绪。因为改变环境会对脑部带来一种新刺激。

就给予脑部刺激这一点来说，购物也是非常有效的手段。购买的行为虽然会给自己造成轻度的压力，但这种紧张感却很重要。特别是在购买奢侈品时，会比平时的购物行为伴随着更大的紧张感。会因为“不可以浪费”或“必须让它发挥功用”的想法，让自己感到紧张或犹豫不决。在这种紧张状态下，身体内部会产生名为肾上腺素（Adrenaline）的神经传导物质。肾上腺素具有防御身体的作用，也可以提升心脏或呼吸的功能，此外还会向大脑下达“使出全力”的指令。

当然，购买的物品未必都会发挥作用，购买这项行为也会产生不少浪费。即使如此，购买新物品还是比不做任何事更加刺激、更具紧张感，并可以活化脑部。

购买昂贵物品时，会在事前收集各种信息，这样的行为对脑

部很重要。

因为对某些事物感兴趣而进行彻底的调查，这是非常愉快的作业。由于会完全凭着自己的感性去调查或观察相关事物，因此可以轻松地记忆。当抱持好奇心面对事物时，脑部也会处于全面开放状态，能不断地吸收新信息。

如果长久持续过度的紧张感，对脑部会出现负面的影响，但若想要让大脑发挥充分的能力，适度的紧张感则不可或缺。

将自己逼入困境的方法中，最重要的是拿出一笔钱当作赌注。如果你不擅长使用电脑，可以试着先自掏腰包挑战买电脑。虽然电脑价格比以前廉价多了，但绝对称不上便宜。不过花钱购买的紧张感会让人想要认真地彻底使用，好让其发挥功用。

不浪费钱这种脚踏实地的生活方式虽然不错，但如果要让大脑接受刺激，偶尔还是需要购买奢侈品的这种风险。



不要束缚感性。



前往美术馆： 在新颖有趣的场所锻炼大脑

最近各地方城市建了不少尚未广为人知的美术馆。

新美术馆的建物设计非常新颖，外观具刺激感。经常观赏绘画等美术品对脑部当然很好，但体验美术馆这种略带紧张感的空间，对右脑更是特别好。

从建筑的角度来看，多座新美术馆的设计都非常新颖有趣。而光是在开阔的空间中漫步，右脑就会接受相当的刺激。新的空间体验可能会带来紧张感，也可能让人放松。

此外，尽量不要看馆内地图，思考一下自己身在建筑物的哪一个位置，哪里是入口，哪里是出口，像这样经常意识到方向，右脑也会接受刺激。如果只是漫无目标地沿着箭头前进，就无法产生足以保存在记忆中的空间体验。因此随意地四处行走，但确实意识到目前所在位置，十分重要。

回到家后，先画下美术馆的外观，确认一下自己的记忆有多深。由于许多建筑物的结构都是前所未见，因此应该会留下某种程度的深刻印象。仅是这样，就可以了解这与平常的体验有什么

不同。

接下来画出美术馆的内部地图。借由描绘空间的记忆，可以再一次确认其对右脑的刺激。这样就可以了解平常不太会意识的物品以体验空间的这种行为，对脑部会产生多强的刺激。

前往新场所的意愿也很重要，反复进行在新场所意识空间的行为，就可以持续锻炼右脑。

近来网络或杂志报道新信息的速度很快，因此在自己进行判断前，往往就已经在无意识中对该场所或物品有了某种程度的评价。

这是非常危险的事。单就测试自己的价值判断这层意义来看，就应该前往新美术馆亲眼确认实际的美术。换句话说，美术馆这种场所也是测试自己的场所。对绘画及美术品的基本知识当然必须具备，而且也可以进一步测试自己对美的品味。

当许多人都认为出色，自己却觉得无趣时，敢不敢说出口就具有重要意义。越有名的美术馆，越会展示价值已定的美术品。你是会跟着觉得很出色？还是对于不论别人如何说明但自己还是无法理解并觉得无趣的美术品，有勇气说出“无聊”这句话？如果只能以既有的价值观观赏，大概也很难在工作上有新的创意。



美术馆展示着各种价值观。



享受旅行：刺激大脑及疗愈心灵

可以在最愉快的过程中刺激脑部的方法就是旅行，此点已经过研究证实。到从未去过的地方，不仅能获得空间的刺激，右脑也会受到刺激。此外，大自然的气味及美味饮食等，也会成为嗅觉、味觉、触觉等五感的绝佳刺激。但是在每年都会前往的景点及旅馆，就不会产生新刺激，而只会是一种单纯的心灵疗愈的旅行，并无法刺激脑部。

旅行具备一种特殊性与不存在感。抱着与自己的职务头衔及工作无关的心情，在旅途中与人相遇并谈话，也是重要的事。因为偶尔重新审视不具备头衔的自己，有特殊的意义。即使在公司位居高层，但若从旅人的观点来看，就毫无关系。如果会对没有头衔的自己感到不安，就表示自己平常已经受到工作的过度束缚了。

如果在旅途中不能抱持没有头衔的心态去感受、享受大自然，就无法让大脑重新活化，同时也很难得到正向的刺激。外出旅行不只是环境改变，也具有改变自己的想法、磨炼自己的感性这些意义。只要接收方式有所改变，即使旅行结束后返家，应该也能

在日常生活中有新发现。正因为旅行可以让自己产生转变，才会觉得有趣。

此外，即使已经准备去旅行，但由于国内观光胜地往往都是自己熟悉的风景，因此应该尽量到海外旅行，而且不要参加团体旅游，单独旅行才会成为一趟刺激之旅。

旅行结束回家后，有时会变得更有精神，这正是旅行促使脑神经传导物质多巴胺（Dopamine）分泌大增的证据。这应该是新的体验刺激脑部、激发欲望的结果吧！偶尔进行心灵疗愈的旅行虽有必要，但在还有工作时，还是来一趟可以刺激脑部的挑战之旅吧！



旅行会创造活力。



养成阅读的习惯： 活用书本，培养思考能力

一般认为朗读比默读好，这是基于利用书本让脑部更有活力的观点。

这里要提出的方法和朗读活脑法有所不同，重点在于阅读什么样的书，如何阅读。某些调查结果显示，每周读一本书的人较不容易患上失智症，读书确实可以刺激大脑。但是近来年轻人的阅读量正在逐渐减少。

培养思考能力的基础在于阅读，而且只要加上一点小技巧，就更能刺激大脑。

到书店去并不单是为了寻找自己想读的书而已，它也是一种了解社会目前的流行、众人对什么事物感兴趣的好方法。

举例来说，你曾注意过畅销书旁边的那一本书吗？畅销书当然都得大致看过，但摆在其周围的书可能是书店想要推销的书，也可能是实际上很畅销的书。

想了解社会上的大潮流，就要买几本放在畅销书周围的书，

而不是畅销书。这么做也许可以了解目前的流行，而从未思考过的新信息也能让大脑活化。

如果缺乏启动的契机，很难使脑部活化起来。因此如果到书店去只是阅读畅销书，就只会随波逐流，很难理解真正的社会潮流。“受活化的脑”的意义并不在于外来的影响，而在于能否自行判断并思考。

阅读时发现有趣之处一定要记得画线。或许有人不想弄脏花钱买的书本，但书本唯有在活用后才有它的意义。在自己的书上画线、贴上便利贴，彻底活用吧！对自己来说，画线的重点会转为知识，并产生价值。

要珍惜当你感受到有趣的那一瞬间，因为这个时刻也是脑部产生反应并制造新联想的瞬间。特别是在与别人不同之处发现趣味时，就会发现新的价值。

为了培养柔软的大脑，拥有购书的习惯很重要。市面上有一种魔擦笔（Frixion ballpen），也有可以擦掉的圆珠笔及马克笔，只要使用这些笔，无论在书上怎么写都可以擦去。

如果生活以工作为重心，就不会对与工作无关的事物产生兴趣，这是非常危险的现象。如果想要长久工作下去，还是必须经常以宽广的视野看这个世界。如果没有特别的意识，就会不自觉地购买与工作有关的同类书籍。如此一来，连可作为启动大脑媒介的信息本身也只剩下受局限的部分了。



请尝试每个月购买一本与工作毫无相关的书籍。要活化脑部，不能只靠好奇心行动，必须拥有更宽广的视野才行。



拓展所阅读书籍的类别。

善用数码相机：避免生活僵化

请尝试刻意地每一天用数码相机拍一张照片吧！想一些可以有效利用数码相机刺激脑部的办法。

1. 拍摄觉得有趣的事物

由于现在的手机也有数码相机的功能，随时都能拍下日常生活中的某一瞬间。重点在于能否找出觉得有趣的事物。这时就得问问自己，能不能在日常相同的行为模式中发现些什么不同。

发现熟悉的餐厅里装饰的花朵比平时豪华，对住家院前的水泥地裂缝中长出的奇花异草感兴趣……必须经常具备这样的注意力，就能让脑部活化。

持数码相机拍下这些事物，不仅可以成为自己心灵的记录，也可以训练自己养成随时搜寻奇妙物品与新鲜事物的习惯。

2. 拍摄当天过到的人的脸部照片

虽然每天都会遇到各式各样的人，但很快就会忘记他们的长相。如果可以，在交换名片时 also 请对方让自己拍照以做记录。

回到家后，只要整理名片与照片，就可以轻易记住对方的名



字与长相。记得只见过一次面的人，这在职场是非常重要的能力。

这么做也可以让你学会将名称与图像一起记忆的技巧。

3. 拍摄即将丢弃的物品

物品只要在使用后丢弃，大多就会从记忆中逐渐消失。或许有些物品会以回忆的方式留在记忆中，但是对于大部分的物品，我们或许连曾经拥有这件事都忘了。

如果有“已丢弃物品”的照片档案，只要事后观看，就可以重新找回快消失的记忆。

不只是新记忆，也要珍惜自己曾使用过的物品的记忆，这或许会让你又因此产生新的创意。

不论什么物品，在丢弃前都先用数码相机拍照。当有一天回忆时，就能帮助你想起原来自己以前有过这项物品。

总之，过去的记忆有许多都对将来有帮助。

4. 记录饮食

饮食是每天的例行活动，因此也会被逐渐遗忘。如果想要减肥，也可以用数码相机拍摄自己吃哪一种食物、吃多少分量，以自我警惕。如果决定使用数码相机记录，就不可能每天都到快餐店去用餐了。

也许十年之后，会意外发现以前的生活记录怎么也想不起来。因此不要只是留下旅行记录，利用数码相机的影像记录平凡的日常生活，这在往后整理回忆时极其重要。

彻底利用数码相机随时随地都能拍摄的功能，再次检视自己

的行为。如果其中一直出现相似的影像，就证明你的生活模式已经僵化，而且也没有给你的大脑充分刺激。

请反问自己，生活周遭有没有你想留下的影像？你是不是过着有趣的生活呢？



数码相机会照出自己的心理状态。



放慢步调：等待自然涌现的意愿

早上起床后，因为来不及上班，就从家里跑到车站。搭车时尽量先决定好可以轻松进入车厢的乘车位置再上车。到站车门一开，立刻下车并跑上阶梯。即使到达公司，也会因为计算机开机慢、无法立刻检查电子邮件而焦躁。午餐会选择到不用等上菜就能立刻动筷的餐厅。假日时一坐上自己的车，无论如何就先高速行驶奔驰。

你是不是过着这样的生活呢？

男性往往依目的指向用脑。只要决定目的，对其他事物再也不多看一眼，只一股脑地努力并采取行动。这在工作方面或许适合，过去人类也因此发现新事物、创造新产品，但一旦连日常生活都被时间追着跑，就只剩下相同的刺激进入脑中。

如果持续过着被时间追逐的生活，就再也看不见生活以外的事物，这对大脑是极大的危害。因为只有与生活不相关的其他事物，才具有激发下次新联想的重要意义。就像查字典时如果连相邻的词汇或项目都一并浏览，反而更添乐趣。

如果有一段无所事事、什么都不必做的时间，自然就会涌现接下来想做什么的欲望。脑科学家已经证实，只要没有外来信息进入脑细胞，脑细胞就会自己运作。

如果步调缓慢地行动，就可以看清周围。假日时在住家附近散步，可能会有意外的发现。这也足以说明你平时是如何慌忙地生活，使你无法有任何新发现。

回到家后，也会因为电视、电玩、DVD 等而持续获得某些信息。不妨闭上眼睛 3 分钟。切断视觉信息，仔细感受一下这 3 分钟，你应该会觉得这段时间格外漫长吧！偶尔像这样感受时间也很重要。

试着在所有的行动上都花平时两倍的时间进行吧！悠闲地度过用餐、沐浴、看报的时间，应该会有许多新发现。发现越多，对脑部就是越好的刺激。



新发现会从生活以外的事物中产生。



欣赏音乐： 聆听方式决定受刺激的脑半球

听音乐已经从珍惜地听卡带的时代进步到从网络下载的时代了，因此现在已经少有反复听同一首歌曲的情形了。

但音乐是活化脑部的优秀工具。重点在于要听哪一类音乐，以及如何听音乐。

在音响设备流行的年代，人们习惯坐在喇叭音箱前，安静地持续聆听。但目前多在移动状态下听音乐，因此视觉信息也会跟着进入大脑。但如果要活化脑部，还是要闭上眼睛聆听。

听到怀念的歌曲，就会不自禁跟着哼唱。这样可以回想过去的记忆，对大脑是一件好事。如果唱出歌词，就会变成刺激左脑；如果安静地聆听，就会刺激右脑。因此有时候要安静地听一首曲子，仅是这样就可以刺激右脑。

音乐很容易与过去的记忆联结。这首歌曲在高中时流行过、这首曲子曾和以前的女友一起听过等，可以在瞬间捕捉过去的记忆，同时也是刺激记忆的好方法。

以往，科学家大多认为音乐属于右脑刺激，但目前的脑科学

则显示，是右脑或左脑受到刺激，会受聆听的方式所影响。如果是能身体感觉节奏的音乐，会刺激左脑；如果是欣赏优美的旋律，则刺激右脑。

由于这也关系到个人差异，因此必须寻找适合自己的歌曲。如果会不自主地随着旋律摆动身体，就表示左脑正受到刺激；如果突然想流泪，就表示右脑已经受到刺激。总之，寻找适合自己脑部的歌曲也很重要。

要刺激右脑，聆听从未听过的曲子十分重要。

这是因为已经熟悉的歌曲会让人以语言（歌词）思考具体的概念。如果以语言思考，就会使用左脑。因此尽量聆听不熟悉的歌曲，尤其是那种会让人充满想象的歌曲较好，例如小众的古典乐或歌剧歌曲等。

到卡拉OK或KTV，如果一直唱同一首歌，就不会形成刺激。现在的流行歌曲传播方式广泛，因此一般上年纪的人很难有机会听年轻一代的流行歌曲。如果有机会再到卡拉OK或KTV时，就多练习新歌吧！只要学会新歌，大脑也会活化。



音乐才能反映出大脑的个性。



第5章

活脑挑战术： 让大脑正向发展

多多步行：使思绪变得顺畅的法宝

在预防失智症的方法中，最确实且任何人都可以做到的就是步行。曾有研究针对完全不运动者与适度运动者（每天步行 40 分钟以上的程度）进行比较，结果发现适度运动的人较少出现失智症的症状。

其实我以前也很少运动，但由于最近打算减肥，才开始步行运动。晚上在住家附近以稍快的步伐走 40~50 分钟，不可思议的是，在决定开始进行后，就一点儿都不会感到辛苦，反而能逐渐享受步行之乐。

人只要一走路，脑部血流就会增加；而且只要运动肌肉，大脑也必须跟着工作，因此流向脑的血液量会增加。从小鼠实验可以发现，能在滚轮中跑步运动的小鼠，其记忆力比无法运动的小鼠好。由此可知，运动和记忆力提升也有关系。

据说自古以来的哲学家都习惯边走边思考，或许这是因为他们已经从经验中得知，如此做会让大脑运转的速度变快吧！就医学上来说，脑血流量增加也支持了这种说法。

仅靠步行就能刺激神经细胞，并增加活化物质“神经营养因子”（Neurotrophic factor），这也已经得到证实。步行可以使神经细胞之间的网络更易建立。因此当思绪不顺畅时，不妨先抛开一切，出去散步。

通勤时老是走同一条路线，映入眼帘的总是熟悉的景象。因此需要走不同的路线，才能有新发现，也才能发现非常刺激的事物。

不只是步行本身可以刺激脑部，连视觉体验对大脑也是很好的刺激。这就像是在脑中逐渐完成一幅新地图一样。

希望预防生活习惯病，也可以尝试步行。现在社会中，代谢症候群（Metabolic syndrome）引起热烈的讨论，如何将体重减到标准值及如何增加好胆固醇都非常重要。人体每天大约制造 1000 毫克胆固醇（Cholesterol），胆固醇中的高密度脂蛋白（HDL）胆固醇占的比例越高，心脏病的风险就越低，因此称为好胆固醇。

目前都只注意如何活化脑部，但基本是要先预防生活习惯病。如果已经患上代谢症候群，就必须先摆脱这个病症。

这时候步行是最有效的改善方法。一旦开始实施步行运动，就会发现和戒烟过程很类似，只要有开始的契机，接下来就不那么辛苦了。

请下定决心开始步行吧！



步行可以让脑内产生新地图。



偶尔迷路：重新认知熟悉周边

虽然步行运动很有效果，但如果找不到开始的契机，那就干脆当一次迷路的孩子吧！

为什么人在长大后就不容易迷路了呢？人类身上明明没有GPS(全球卫星定位系统)，但只要拥有周围的影像信息，就可以知道自己身在何方。这当然不只是靠视觉信息而已，人类会记忆指尖所接触的物品、气味、声音等所有感觉，并感觉出自己身在何处。

正因为如此，当你从家里步行前往车站时，完全不需要思考该如何走。这是因为脑中已经存在一张地图，即使闭上眼睛，也可以知道自己正走在什么地方。

不过由于这样的日常行为只是在使用大脑已经完成的地图，因此无法达到刺激大脑的作用。

要刺激右脑，最简单的绝佳方法就是空间体验。已经去过数次的场所无法形成新的空间体验，只有让自己处在一个新的空间，右脑才会接收到刺激。

在自己居住的熟悉城市及自己工作的公司周边不会迷路，这是因为只要用建筑物当线索，就可以知道目前所在的位置。

曾有某个古都，因为新建了高楼，而造成迷路的老人及失智徘徊的人增加。这就是因为老人向来都是以古都原有的街道为目标来确认自己的位置。我们人类和其他动物不同，必须依赖视觉记忆以确认位置。因此可以利用这种脑部构造，试着在陌生的城市当一次迷路的孩子。

例如在旅行时，边看地图边找车站及自己投宿的饭店在哪里吧！当从周围的风景思考目前位置与目标建物之间的距离及相对位置关系的瞬间，就是在使用右脑。

在陌生城市中因为没有可以当成目标的建筑物，只能从地图思考空间的位置关系。这是平时未使用的重要感觉。即使无法去旅行，也可以试着在下班时提前一站下车步行，这就会成为全新的空间体验。

如此不仅能再度认知到自己原来如此不熟悉周边的街道，可能也会发现新的商店。我们平常之所以能安心行进，也是因为知道自己身在何方。所以即使会迷路，也应该偶尔拥有一段寻找归途的时光。

“空间体验”一词听起来很宏大，但其实只要旅行或去美术馆，就可以实现。也就是要让自己置身于宽广的空间，以全身去感受空间的广阔。

平日我们不论是在家里或在公司，身旁总有某些人或某些物



品。因此要尽量处在空无一物的场所，再一次意识自己与空间的关系。

即使在你家附近的大公园，也可以进行空间体验。但如果去了好几次，感动就会越来越少。全新的陌生空间在空间体验上会越来越重要。

让自己置身于陌生的空间时，不仅会产生紧张感，也会运用身体的各种感官感受一切。如此就会刺激脑部。

我们已经知道旅行可以刺激大脑，但如果是在国内旅行，最后都会变成套装行程，变成只有参观观光区的建筑物及风景名胜的确认之旅。唯有在将旅行视为进行更新鲜的体验时，才会形成空间体验。

想进行空间体验以刺激右脑，还是必须追求适合的宽阔场所。建议各位可以进行一趟旅行，找出只属于自己的这类场所。



利用空间体验找回童年的感觉。

时刻恋爱着：活化大脑细胞

你最近谈过恋爱吗？不管年龄多大，恋爱都会为大脑带来巨大的影响。

只要一谈恋爱，就会分泌女性激素或男性激素，影响自律神经，也影响心脏及内脏的功能。而且在恋爱过程中，脑细胞本身也会经由这类性激素的功能而活化，因此获得所谓的“年轻”。基于这个原因，有人认为脑最大的活化方式就是谈恋爱。

此外，大脑有一种名为“镜像神经元”（Mirror neurons）的神经细胞，它可以让人理解他人的行动，而恋爱可以让这种细胞兴奋的重大动机。

镜像神经元这种细胞是从猴子的脑部发现的。当在实验中观察猴子的脑部时，发现猴子只要看见人吃东西，脑中“进食时才运作的运动神经”就会兴奋。

换句话说，只要看着对方的行动，就会在脑内引起和“看见的”景象相同的反应。举例来说，当你的朋友摔跤擦伤膝盖时，虽然你只是在旁边目击，你的大脑也会感觉到“痛”，这就是由镜



像神经元的作用所引起。这在了解对方、拥有同理心上，具有非常重要的意义。

恋爱时常会说“了解对方”，其实不外乎是镜像神经元让你复制对方的心情。所谓理解对方的心情，就是要在大脑建立和那人相同的回路。大脑就具备这种功能。

如果只是单纯模仿行动及想法，本来就很难在大脑建立和对方相同的回路，因此终究还是需要真心地站在对方的立场思考。就这层意义来说，恋爱当然会成为比任何事情都要强烈的动机。

话虽如此，一般来说，恋爱机会随着年纪增长而减少，因此脑细胞受活化的机会也减少。但如果能像艺术家一样，永远保持恋爱的热情，并将这份热情化为能量来创造作品，就能无关年纪地永远保持年轻。

艺术家之所以能永远散发出年轻的气息，除了他们具有创意的生活之外，或许也是因为他们一直都在追求“新刺激”吧！



谈恋爱的脑会全心工作。

成为受欢迎的人： 认识男女大脑的差异

尽管长相、身材都不算顶尖，但某些男性就是特别有女人缘。这些男性具备什么异于他人的条件呢？

从女性的角度看男性，外表帅气当然很重要，但有魅力则具有更大的意义。而且受欢迎的男性在谈话技巧上，似乎还是有所不同。

在此有一点希望读者们先了解——男性与女性在谈话方式上有极大差异。

举例来说，女性之间的谈话特征是会逐渐偏离主题。过程中没有讨论的主题，也不是要展现自己的知识，女性谈话的唯一目的就是为了说话而说话。因此女性之间的谈话不会有结束的一刻。只要谈话稍微中断，就立刻换成别的话题。总之，你来我往的谈话比较重要。

至于男性之间的谈话，就是要以有内容为优先，没有目的的谈话会让男性觉得非常不快。此外，只要没有从谈话中得到某种结论，就会觉得兴味索然。



事实上，男女之间的谈话差异是因为男女在用脑方法上有差异。

一般来说，男性是右脑占优势，女性是左脑占优势。根据最近的脑科学研究，左右脑的功能有明显差异。右脑具有优秀的直觉、视觉上的解析能力，模拟的功能较强；左脑则负责语言、数字等数位的功能。换句话说，右脑占优势的男性会靠直觉判断事物，谈话时也会想立即做出结论，或分出对错；相对于此，女性的谈话往往较有逻辑，具有要求理由的倾向。

实际上，女性常会要求恋爱对象说明：“你为什么喜欢我？”“你为什么会选择我？”而所谓受欢迎的男性，就是能顺利回答这些问题的男性。

许多男性常会认为，没有必要特别将“因为你很漂亮”或“因为你很优秀”这种理所当然的话说出口。但即使是理所当然的事，只要对方没有说出口，女性就无法获得满足。

总之，别忘记要将自己的想法告知对方，让对方知道你喜欢他/她的什么特点，而那对自己又具有什么样的意义。

当恋爱对象在说话时，就当一位倾听者，并适时回应，表现出同理心吧！



男女大脑的差异带来恋爱的契机。

愉快减肥：认知饮食，保护大脑

要活化脑部，基本上就要先让脑维持健康的状态，而非进行脑部训练。因此必须设计一个可以预防生活习惯病的环境。

最近的研究显示，如果患上代谢症候群，失智症发作的情况就会增加。由此可知，减肥本身也可以保护脑部。

但为什么减肥总是很难成功呢？其实减肥不成功，其理由之一就是对饮食认知的障碍。

许多有这种障碍的人都会说：“我没有吃那么多。”其实即使减少两成左右的饮食，自己的身体还是会因为基础代谢这种功能的作用而减少消耗能量，因此只是减少些许饮食，并无法减肥。

此外，即使没有吃三餐，但实际上却有非常多人会吃零食，或吃相当大量的水果。唯有确实拥有“其实有在吃”的意识，才是迈向减肥成功的第一步。

还有非常多的情况是自己明明就没有认真地努力减肥，却擅自认定“反正运动也不会瘦”、“减少饮食是很困难的事”。

迈向减肥成功的另外一条路，就是在自己的内心发起对运动



与饮食的“意识革命”。换句话说，如果深信自己无法持续步行运动，就无法养成步行的习惯。

但实际上，只要试着每天步行 30 分钟，就会意外发现这么做其实相当愉快。还未做就先判断，并预测负面的结果，这可以说是大脑已经老化的证据。其实只要转变为挑战的态度，就敢对事物进行挑战。

如此一来，也能开始认真思考运动对减肥的效果。饮食也是一样。只要了解一碗饭有多少卡路里，且需要步行几分钟才能靠运动燃烧掉这些卡路里，就不会再吃得过量了。

迈向减肥成功的道路，就是要改变已经在自己大脑建立对运动与饮食的意识。如果想要成功，总之就是要订立目标，并开始实行。

减肥还具有另外一项意义。达成减肥这项目标的执行力及达成时的成就感，会在大脑中留下十分美好的记忆。换句话说，就是一种只要努力朝目标前进就一定会实现的体验记忆。原先认为绝对不可能的事却实现了，就能创造出成功体验。如此一来，对于设定其他目标并持续努力这件事就不会觉得辛苦，而脑不仅越发活化，连工作也会更顺利。

减肥不仅对健康有益，也能让人“学习活脑的方法”。不妨多方尝试以寻找最适合自己的减肥方法，如果能愉快地减肥，才是最好的。



减肥的成功体验会让大脑发挥功能。

上烹饪课：由食材开始联想

唯有“新体验”才是给予大脑的最大刺激。但许多体验往往都是和工作相关的事，或是自己兴趣的延伸。虽说旅行是一种良好的刺激，却又不可能经常到国外旅行。那何不先试着改变周遭的物品中最接近自己的那一样，并挑战从未做过的事。

上烹饪课对男性来说，一切都是全新的体验。由于烹饪教室并不少见，可以在下班时顺便就近参加，因此不是一件困难的事。问题在于是否有勇气进入一个有众多女性的空间。但现在不要再认为自己做不到了，应该要尝试挑战才对。出人意料地，目前有许多男性会上烹饪课，当然也有一些专为男性开设的课程。

只要看食材如何处理，就会有新的发现。如果平常都靠便利商店的便当解决三餐，就不会知道鱼要切成三片，或洋葱要切丝等。但只要到烹饪教室，就会了解自己多么不熟悉这些基本常识。

此外应该也会讶异，自己对平常所见的事物还有似乎了解但实际上却一无所知的部分。

烹饪中汇集了长年的经验及让食材美味的各种技巧。在烹饪



之前先了解这些智慧，就会对脑形成刺激。等实际动手去做，也能清楚了解为何食材要那么切。“可以吃就好了”及“好吃”的意义完全不同，只要实际下厨烹饪，就能了解这些功夫。

烹饪会使人更加深入地认识食材。要将食材的美味发挥到极致，掌握食材的季节是一大重点。这也能让自己扩展视野，重新检视自己的饮食。

这样的发散性联想应该也能应用于工作上。不是只要有工作就好了，还要思考如何才能扩展人际关系，或如何与下次的工作产生关联。借由与工作全然不同的“烹饪”这件事，就能逐渐了解这些课题。烹饪时必须同时处理各种步骤，因此会充分使用大脑额叶的工作记忆（Working memory）这种暂时储存记忆的部位，脑就能学习如何一次充分使用工作记忆。

来到烹饪教室，周围都是初次见面的人，这样应该能重新体验到平常在同事包围的工作环境有多么轻松。由于在约两小时内必须与陌生人一起烹调，因此无论如何都得和他们谈话，进行沟通，如此可以获得和初次见面的人谈话这种对脑强烈的刺激。



烹饪也能转换为发散性联想。

享受芳香：唤醒大脑记忆

香味和脑部之间有特别的关系。与嗅觉有关的神经和其他的触觉、味觉、视觉等不同，不需经由中继点，就可以直接进入脑部。

由于在香味传递的途径中，会通过与本能有关的边缘系统（Limbic system），并通过接近海马体的部位，因此与记忆也有关系。只要闻到某种香味，就会突然想起过去的事，并因为香味而感到悲伤或开心。

我的书桌上放着大溪地梔子花（Tiare）精油，是我在法属玻利尼西亚的波拉波拉岛（Bora Bora）时购买。现在只要疲劳时闻一下，就会有在南国的放松感觉。

香精油的使用方法很多，从按摩到充当房间芳香剂都可以运用，但重点在于必须拥有香味的相关知识。例如玫瑰香味等部分香味本身会直接影响脑部，但目前尚未证实其他的香味对脑部会产生何种影响。

正因为如此，如果拥有知识，了解熏衣草具有放松身心的作用，在闻到这种香味时，身心就都会受到影响。



想要享受芳香，也就必须享受知识。

话虽如此，倒也不必具备各种香味的知识，只要知道几种自己喜爱的香味就足够了。还可以利用香味享受过去。当回忆变得模糊时，这就是让记忆更清晰的绝佳方法。

傍晚走在路上，只要飘来一阵煮菜的香味，脑中就会突然浮现小时候妈妈在厨房做晚餐的情景；香皂的味道也会让人想起昔日的恋人。总之，香味就像钩子一样，扮演着这种勾起往日记忆的角色。

对气味感兴趣也很重要。嗅觉是会逐渐失去的感觉。由于人类社会是以视觉信息为优先，因此如果不刻意享受嗅觉，就会越来越不在意。

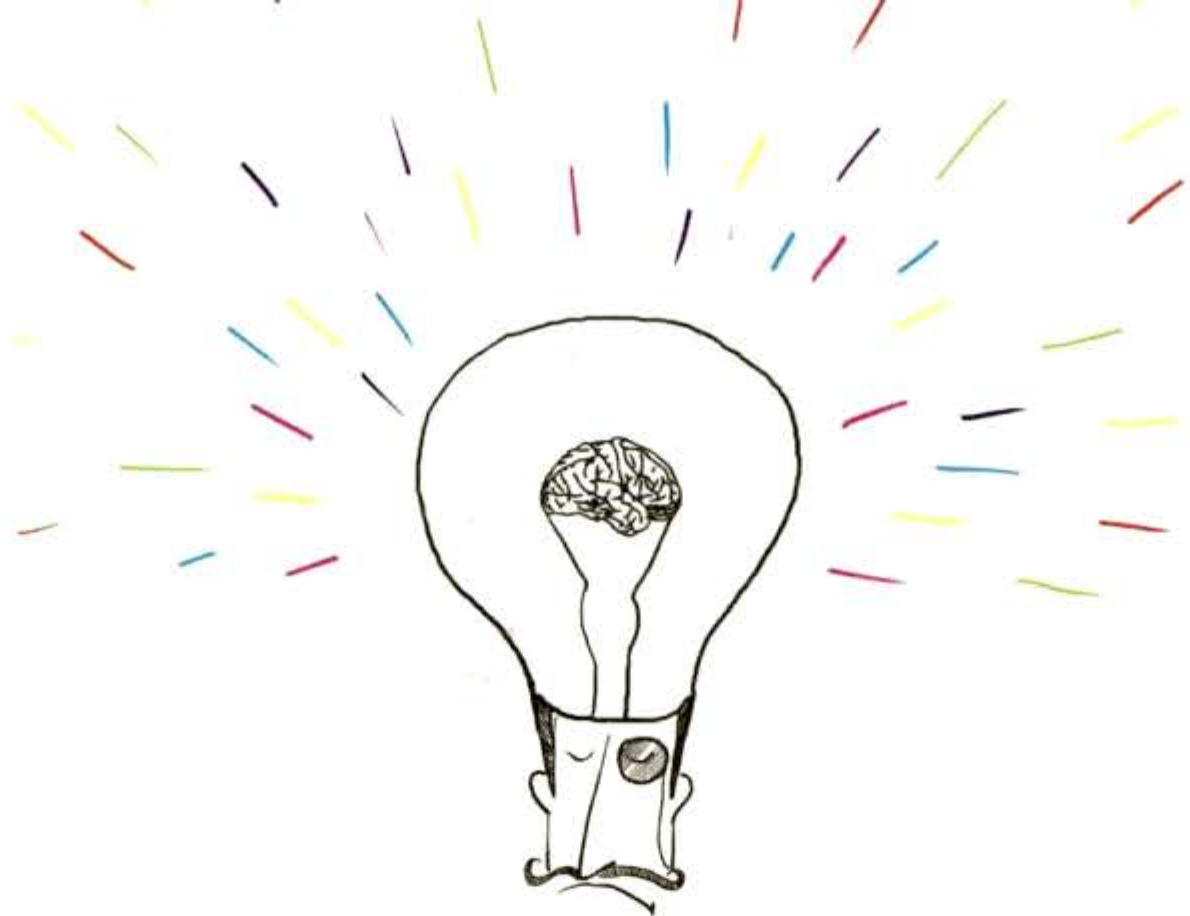
意识到从五感进入的信息并产生感觉，这在将信息送入脑部时有其必要。因此在用餐时，先闻一下气味吧！一般如果没有时间，都会习惯马上吃，但起码在吃新鲜水果等时，要拥有享受香味的短暂悠闲。

在进入房间或购买芳香扑鼻的香皂时，还是要特意去意识香味。因为一旦习惯相同的气味，就无法再意识到那种气味了。偶尔在房间里点上精油，改变香味的气氛也不错，这样做也可以刺激脑部。

只要出现新的香味，应该就会产生“咦？什么味道？”的意识。当注意到香味的那一刻，脑就已经接受刺激了。



香味可以减少脑部压力。



成功的人都是这样用脑的 ——全民脑力活化术！

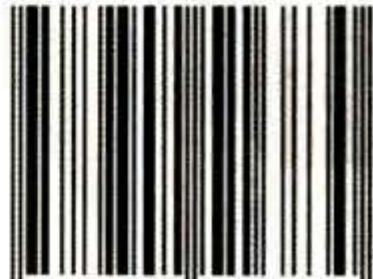
如何用脑才最有效，如何用脑才有创意？答案是：懂得有选择的忘却，不时做点儿看似毫无用处的事，常常思考些偏离正常逻辑、偏离日常思维的没用的问题……这就是目前正流行于日本的全民脑力活化术！

外山滋比古博士对1200名成功人士的用脑习惯进行了统计研究，研究表明：惯例、习惯与例行工作正在侵蚀人们脑部的活力，随着创意经济时代的来临，现在该是重新刺激脑部、活化脑力的时候了。研究结果进一步表明：很多看似没有必要，没有价值的胡思乱想，恰恰是激发脑部活力的最佳方式：表面看来会妨碍效率的不合常规的思考，也正是创意的重要来源……

在本书中，外山滋比古博士将上述研究的重要成果分类归纳为50个全新的日常习惯，轻松又实用。让我们一起像成功人士一样来活化脑力、提升创意吧！

上架建议：思维·励志

ISBN 978-7-80251-683-0



9 787802 516830 >

定价：26.80元