

<<创意脑>>

图书基本信息

书名：<<创意脑>>

13位ISBN编号：9787213052958

10位ISBN编号：7213052950

出版时间：2013-3

出版时间：浙江人民出版社

作者：[日]茂木健一郎(Kenichiro Mogi)

译者：袁光

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<创意脑>>

前言

前言创意之心寄于脑现在，越来越多的人开始关注大脑。

不少人从科学的角度对大脑进行解密，而更多的人希望最大限度地开发其潜能，从而创造更好的生活。

大脑在人的一生中扮演着极其重要的角色。

作为心灵的主宰，大脑也可以被看做人类存在的标志。

过去，人们认为心存在于心脏之中，现在仍然有很多人认为心在我们的胸中。

喜怒忧思悲恐惊，人受到刺激时，心脏就会产生相应的反应。

难怪人们都认为心存在于心脏。

但科学表明，真正让人感受到喜怒哀乐等情绪的其实是大脑。

大脑接收到的刺激经由神经系统传遍全身，于是身体就产生了相应的反应。

心脏扑通扑通地跳也好，紧张得汗如雨下也好，这些反应归根结底都是大脑受到刺激的结果。

所以说，我们对大脑感兴趣真是再正常不过了。

应该说，了解大脑就是了解人类自身。

过去人们对大脑的评价标准是聪不聪明。

特别是那些孩子即将参加高考的家长，他们更关注该如何提高计算能力、增强记忆力。

但是最近，据我从讲座中整理出的提问记录来看，人们对大脑的兴趣点已经发生了明显的变化。

比起计算能力和记忆力，人们更想了解感情和心理层面的问题。

例如：“我干什么都没心情，怎样才能打起精神来？”

”“我不知道自己为什么活着，找不到活下去的动力。

”“我和父母关系不好，不知该如何与他们沟通。

”“我总觉得自己事事不如人，想知道自己为什么这样自卑。

”单从问题本身来看，大家讨论的好像是人生哲学，而这些问题其实都可以从科学的角度得到合理的解释。

现代脑科学的发展趋势不是用鼓励的方式或道德说教催人上进，而是用理论知识给人答疑解惑。

在此，我先给大家简单介绍一下脑科学的发展趋势。

过去，人们一直认为人脑就像电脑一样，是掌管智力的器官。

20世纪90年代，以美国研究者为主的科研团队开展了一项名为“脑的世纪”的计划。

其创新之处在于，研究者们不再将大脑视为电脑，而是用更为开阔的视野发掘它的潜能。

日本科学家曾讨论过情商的问题。

部分研究者认为，情商和智商一样，对人的发展有同等重要的意义。

一直以来，人们认为大脑拥有记忆、计算和逻辑思考等能力。

这种观点自然不错，而实际上，感情的发生与情感的表达也和大脑有着深层次的联系。

目前，这一说法已经成为当今脑科学家们的主流观点：大脑的感情孕育创造力。

置身于复杂的社会，面对不可预知的生活，我们应该运用大脑与情感的联系，培养更出色的创造力，把人生变得快乐而充实。

<<创意脑>>

内容概要

《创意脑:用脑科学激发创造力》的作者茂木健一郎是日本脑科学应用第一人，近年来以脑科学权威之姿席卷日本，以擅长将复杂严肃的脑科学知识融入生活化的体验而闻名，其系列作品销量已突破100万册。

创造力=体验深度×热情强度，“体验”孕育创意，“热情”激发创造力。

在《创意脑》一书中，茂木健一郎从脑科学的角度讲述创造力的故事——牛顿看见苹果从树上掉落，头脑中便有了万有引力定律；海明威亲历西班牙内战，于是写出了《丧钟为谁而鸣》；爱因斯坦因为好奇指南针永远指着同一个方向，而开始思考时空理论；达尔文在偏远的海岛上遇到从未见过的奇妙生物，从而提出了进化论……脑科学专家茂木健一郎认为，只要方法得宜，每个人都可以养成出走向成功之路的创意脑。

海报：

<<创意脑>>

作者简介

作者：（日本）茂木健一郎（Kenichiro Mogi）译者：袁光茂木健一郎（Kenichiro Mogi），脑科学家，日本脑科学应用第一人。
曾任职于剑桥大学，现任索尼电脑科学研究所资深研究员、东京工业大学研究所客座教授，近年来以脑科学权威之姿席卷日本。
以擅长将复杂严肃的脑科学知识融入生活化的体验而闻名。
他从脑科学的角度分析宫崎骏等成功人士的制胜之道、解读恋爱男女的心态与行为，广受大众喜爱。
其著作《用脑，要用对方法》荣获日本商管类书籍排行榜年度冠军，其系列作品销量已突破100万册。
茂木健一郎以在综艺节目上讲述脑科学而出名。

<<创意脑>>

书籍目录

前言 创意之心寄于脑 第一部分 认识你的创意脑 第1章 人人都有创造力 创造力是人与生俱来的本能 用脑方式决定大脑的进化方向 一辈子都在发育的大脑 创造力是如何产生的 从不休息的大脑 年老未必心衰 人脑和电脑的区别 综合学习的陷阱 第二部分 创造力=体验深度×热情强度 第2章 体验——孕育创意的种子 瞬间感动改变人生 感动中的脑组织 多留心未知的世界 保持童心体味每一个“第一次” 宽容地看待新事物 寻找感动的种子 走出户外，体验真实 虚拟与真实的天壤之别 不确定的环境更能激发创意 体味每一次喜怒哀乐 感动不在大小，重在与人分享 第3章 热情——激发创意的动力 好学生与创意天才的区别 重要的是“欲望热情” 强烈的欲望能够刺激创造力 提升你的欲望层级 我们的社会为什么培养不出比尔·盖茨 世界级学者是如何炼成的 决断力推动创造力 带着好奇心迎接每一天 第三部分 创意脑的养成 第4章 大脑的状态是可以调整的 大脑的“诱导现象” 摆脱消极诱导 寻找一个“安全基地” 拥有自己的“安全基地” 任何时候都不要把自己封闭起来 消除社交恐惧症 给大脑一点“没来由的自信” 掌握“头脑转换”的开关 多看别人的优点 进入“无记”的境界 发挥感动的力量 第5章 进化你的创意脑 美好的环境能够激发创意 想象力能产生无穷创造力 大脑喜欢亲身体验 男性脑与女性脑的差异 完美大脑介于男性脑和女性脑之间 人之初，性本善 “善解人意”的镜像神经元 体贴别人的心情 大脑中的读心构造 同情心与学习能力成正比 大脑与国籍人种有关吗 增加生活中的意外与怀念 抒发感动能够强化神经回路 第6章 给心灵留一处空白 给心灵留白，为新的感动预留空间 刻意制造一些闲暇 间隔年：有用的“空白” 源自间隔年的世纪大发现 最大化利用空白的的时间 人生可以有多种可能性 译者后记

<<创意脑>>

章节摘录

版权页：插图：现在的孩子们玩的游戏和我们当年玩的太不一样了，比如说他们痴迷的游戏机，我们小时候就没玩过。

想当年，家里没什么可玩的东西，家长把我们都撵到外边去玩。

捉蜻蜓、下河摸鱼的游戏伴我们度过了金色的童年。

虽说整天爬上跳下，身上经常挂彩，却能从游戏中收获很多难忘的体验，大脑的发育也从中获益。

但现在的孩子放学回家后就宅在家里玩游戏机。

周边的自然环境那么好，却整天足不出户。

我并不是说玩电子游戏不好，很多成年人也很着迷，偶尔玩一下确实能够放松心情。

不过电子游戏没法带给我们太深刻的体验。

没有体验，哪来的创造力？

现在小学生之间好像很流行独角仙和锹形虫打斗的电子游戏，他们对虚拟昆虫的打斗十分感兴趣，玩得很来劲。

这倒没什么不好，不过如果能亲眼看看现实世界中的独角仙长什么样就更好了。

它有一副很光滑的壳，但是腹足却很扎手。

它活着什么样，死了又什么样？

孩子们很有必要了解这些常识。

我认为家长应该带孩子去户外观察过真实的独角仙之后再给他们买游戏机。

如今网络如此普及、发达，无论想欣赏毕加索的画，还是梵高的画，只需轻轻地点一下鼠标就能将名家名作尽收眼底。

不过，电脑中的图片是没法让你感动的。

若真想欣赏名画就应该去美术馆。

徜徉在美术馆空旷的寂静中，默默观赏每一幅真迹，这样你才能领略到艺术的魅力。

孩子不懂画也没关系，评价得不专业也没关系。

小孩子也有自己的想法：“画里的红颜色特别漂亮。

”“画中人的表情真吓人！

”“画里的景色和我爷爷家门口的好像啊。

”能有这样的感受就很好了，成年之后，当时的感受还历历在目。

后记

假期之际，我南下访友。

朋友生活在一个以繁华和繁忙著称的大城市，毕业后我们虽然常常通过网络保持联系，可真的见面还是第一次。

她还是那么漂亮，而且比上学时成熟了不少，像极了电视剧里的精英女白领。

她的气质和形象已经和这个城市融为一体了。

和她聊天时，她略显疲惫地感叹：“其实在大城市生活也没啥意思，累死了。

我现在觉得一点意思都没有，每天上下班，见到的是一样的人，干的是一样的工作，再剩下就是吃饭睡觉。

唉！

干什么都无聊，太没劲了。

我都不知道这样的日子还得熬多少年，啥时候才能老！

”这才毕业几年啊，她已经盼着自己老了。

看着她每天上班之前要化妆近半个小时，我知道她并不是期盼真正的衰老，只是羡慕老去的闲散生活。

可是，心如果先于年龄老去，即使到了真正老去的一天，她也得不到想要的快乐。

想必她是处于缺乏感动的状态吧。

没有感动的人就品不出生活的滋味，没滋味的日子谁过着都是一种折磨。

越觉得无聊就越没兴趣体味生活，活得没滋没味就愈发无聊。

久而久之，大脑就成了消极脑，陷入了生活态度消极的恶性循环。

其实大城市生活本身并不是让人厌倦的根源，觉得无聊与厌倦是因为不知道自己想要什么，该干什么。

生活在大城市的人觉得日子过得浮躁，小乡镇的人觉得没发展就往大城市跑。

人们在忧愁与烦恼的纠缠中荒废了大好光阴，蹉跎了宝贵的人生。

本书的作者说感动生于心灵的空白之处，想要给心灵留白就得先静下来。

心静下来人才能自由地思考。

常言道，文武之道一张一弛，整天忙于处理各种各样的事是没法感动的，只有回头静心反思，才可能获得久违的感动。

生活节奏快，就要学会把自己的脚步放慢，磨刀不误砍柴工，慢下来的你也许会收获到事半功倍的效果。

柳暗花明又一村，在山重水复中仔细观察明暗的变化，能体会到变化、有所发现，就是真正意义上的感动。

虽说静下来才有机会感动，但也不能终日冥思苦想，还是要尽可能地多和人交流。

佛教把世界分成无情世界和有情世界，有情世界更容易带给我们感动的素材。

游山玩水、和朋友说说笑笑、陪宠物嬉戏打发时间，这些事都能让我们感动，有感动生活才有乐趣可言。

希望大家能把握住生命中的分分秒秒，利用积累下来的感动让生活更精彩。

最后感谢翻译期间给予我帮助和支持的王佳璐女士、刘宝娣女士以及袁立军先生。

<<创意脑>>

媒体关注与评论

人类在生物进化的过程中，不是以肢体的不断发达取胜，而是靠大脑取胜。

当今社会人们更是依靠脑力获取成功，然而我们日常很少关注大脑，对于它的了解和研究还远远不够，本书不仅启发了人们善用大脑，更是一本生活艺术的指导书，在开启大脑潜能的同时，把握美好的人生。

——戴林龙（银河证券营业部总经理，资深心理咨询师，数十年“幸福禅——快乐工作幸福生活”倡导者） 在正声，我们经常带孩子们出去写生，在大自然中亲身感受缤纷的色彩、各异的形态，小眼睛仔细地观察着，描人、摹景、状物，一幅幅生动的画作跃然纸上。

正如《创意脑》中所说，体验是创造力的根源，每一次体验就像一粒创意的种子，只有不断收获新的感动，灵感才会随之而来。

——熊磊（正声儿童艺术创始人之一）

<<创意脑>>

编辑推荐

《创意脑:用脑科学激发创造力》编辑推荐：来自日本脑科学应用第一人茂木健一郎的通俗读物。茂木健一郎是日本著名脑科学家、脑科学创意经济的领跑者，现年五十岁的茂木经常在日本四处演讲，以轻松有趣的方式指导人们善用大脑的优越机制，在他的个人网站也可以看到他教小孩子如何活用大脑、快乐学习的照片，广受大众的喜爱。

创造力=体验深度×热情强度。

茂木认为，感动是孕育创造力的种子，让自己不断获得感动的体验，激发改变的欲望热情，灵感才会源源不断，生活才有无限变化的可能，即“创造力=体验深度×热情强度”。

运用这一法则，每个人都可以激发自己与生俱来的创意本能，改善自己的学习、工作和生活。

众多名人鼎力推荐。

资深心理咨询师戴林龙、正声儿童艺术创始人熊磊、台湾大学心理学教授黄光国、台湾美学经济创始人李仁芳感动推荐。

湛庐文化出品。

<<创意脑>>

名人推荐

在正声，我们经常带孩子们出去写生，在大自然中亲身感受缤纷的色彩、各异的形态，小眼睛仔细地观察着，描人、摹景、状物，一幅幅生动的画作跃然纸上。

正如《创意脑》中所说，体验是创造力的根源，每一次体验就像一粒创意的种子，只有不断收获新的感动，灵感才会随之而来。

——熊磊（正声儿童艺术创始人之一）人类在生物进化的过程中，不是以肢体的不断发达取胜，而是靠大脑取胜。

当今社会人们更是依靠脑力获取成功，然而我们日常很少关注大脑，对于它的了解和研究还远远不够，本书不仅启发了人们善用大脑，更是一本生活艺术的指导书，在开启大脑潜能的同时，把握美好的人生。

——戴林龙（银河证券营业部总经理，资深心理咨询师，数十年“幸福禅——快乐工作幸福生活”倡导者）

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>