

<<影响大脑的7个坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<影响大脑的7个坏习惯>>

13位ISBN编号：9787508633053

10位ISBN编号：7508633059

出版时间：2012-5

出版时间：中信出版社

作者：林成之

页数：164

字数：75000

译者：陈吟

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>

<<影响大脑的7个坏习惯>>

前言

<<影响大脑的7个坏习惯>>

内容概要

大脑运转状态良好、能力发挥最佳，一直是人类的追求！
但我们的大脑并不好被控制，它也有自己的先天本能与后天运作惯性，也会受很多因素的影响。大多数人总会忽略这点，只是一相情愿地去“开发”、“锻炼”自己的大脑，而真正影响大脑运作的坏习惯，却一个都没认识到，更谈不上改掉！
于是，这些大脑时常运转欠佳，脑力发挥失常，且总是压力重重、疲于奔命。

而另一些成功人士的最大优势，并不在于他过人的精力或聪明才智，而是懂得了解它与生俱来的本能，顺应它的后天形成的惯性，找到并丢掉那些坏习惯，从而不费吹灰之力彻底发挥大脑潜力，轻轻松松地让大脑做出最佳表现，顺利突破困境，达到目标。

<<影响大脑的7个坏习惯>>

作者简介

林成之，1939年生于富山县。
从日本大学医学部研究课博士毕业后，于迈阿密大学医学部脑神经外科及该所大学的急救中心留学。
1993年担任日本大学医学部附属板桥病院急救中心部长。
日本大学医学部教授、迈阿密大学脑神经外科生涯临床教授、日本大学综合科学研究科教授。
2008年曾为参加北京奥运会的日本游泳队队员进行了一场名为“胜负脑”的演讲，向选手们揭示了大脑的奥秘，为提高日本游泳队队员的成绩作出了很大的贡献。
代表作品有《胜负大脑的训练方法》、《商业“胜负脑”》、《实现愿望的大脑》、《思考的解体新书》等。

<<影响大脑的7个坏习惯>>

书籍目录

前言

那些“锻炼头脑”的游戏和练习根本不能锻炼大脑
这些习惯都是基于“大脑的构造”而养成的，因此很容易改正
从大脑的构造来了解“对大脑不好的习惯”
在知道了为什么某些习惯对大脑不好，人们才开始付诸行动

第一章 影响大脑的第1个坏习惯

——只做自己感兴趣的事情

1. 不要违背大脑的本能
2. “只要自己好就行”的想法要不得
3. 要避免“不感兴趣”的念头
4. 大脑发育的时所形成的两个习惯
5. 本能的过度反应会毁灭自己
6. 只要了解大脑的习惯后，我们就能控制它
7. 兴趣能够提升大脑的活动状态

第二章 影响大脑的第2个坏习惯

——喜欢抱怨“讨厌”、“累了”说不停

8. 大脑会给信息贴上标签
9. 不要抱有“没意思”、“不喜欢”等负面情绪
10. 讨厌别人没有任何好处
11. 如果无论如何也无法喜欢，那就换个环境吧
12. 停止说“讨厌”和“我累了”之类的话
13. 如果不会被感动，大脑就会变得迟钝
14. 如果表情阴沉，大脑也会变得忧郁
15. 什么样的领导可以帮助下属提高能力？

16. “会累的大脑”与“不会累的大脑”

第三章 影响大脑的第3个坏习惯

——勤勤恳恳地完成别人交代的工作

17. 信息如何到达思考阶段
18. 什么是对大脑的“报酬”
19. 不要因为“差不多完成了”就放松了
20. “或许没办法了”的想法要杜绝
21. 为什么勤勤恳恳地完成别人交代的工作对大脑不好
22. 无法区分目的与目标，则难以达成
23. 不要随意改变目标
24. 不要对领导和上司唯命是从
25. 关键时刻不可放松
26. 不要完全遵循工作手册
27. 说“鼓足干劲”、“加油”之类的话
28. 鼓起勇气戒除对大脑不好的习惯

第四章 影响大脑的第4个坏习惯

——要经常考虑效率问题

29. 怎样才能产生“精神”
30. 什么是思考不可或缺的“动态中核”
31. 不要过于重视效率

<<影响大脑的7个坏习惯>>

32. 反复思考造就独创性
 33. 用日记和博客整理想法也对大脑有益
 34. 书只读一遍无法学以致用
 35. 干扰“动态中核”的大脑习惯
 36. 固执己见无法发挥“动态中核”的能力
 37. 不要因为遭到反驳就发火
 38. 每隔四天思考一次
 39. 能否产生独创性取决于做法
- 第五章 影响大脑的第5个坏习惯
——尽管不想学却还在勉强
40. 大脑是如何进行记忆的
 41. 遗憾的心情能够激发大脑的能力
 42. 如何增强记忆力
 43. 不要只记住名字
 44. 不要因为“记个大概就行了”而停止记忆
 45. 有效利用大脑的结构可以提高记忆力
 46. 了解体验记忆的陷阱
- 第六章 影响大脑的第6个坏习惯
——没有体育或绘画等爱好
47. 什么是与大脑能力息息相关的“空间认知力”？
-
48. 姿势不正确会影响大脑活动
 49. 培养体育和绘画等爱好
 50. 不要忽视节奏
 51. 沉默寡言没有好处
 52. 不要因为“天生如此”而放弃
- 第七章 影响大脑的第7个坏习惯
——很少赞扬他人
53. 大脑如何把想法整合在一起
 54. 有的大脑无法传递情感
 55. 不要冷淡地说话
 56. 学会察言观色
 57. 没有共同的目标就无法达成目标
 58. 赞扬他人时大脑也会感到愉悦
 59. 敢于舍弃自己我
- 后记 求同存异

<<影响大脑的7个坏习惯>>

章节摘录

版权页：插图：第一章影响大脑的第1个坏习惯——只做自己感兴趣的事情1.不要违背大脑的本能为了充分发挥大脑的功能，我想让各位先了解一个事实。

那就是，大脑中用来获取信息的每一个脑神经细胞，天生就拥有各自独特的本能。

脑神经细胞所拥有的本能有三个。

“寻求存活”、“寻求知识”和“寻求同伴”——你把这些本能看做是大脑神经细胞与周围其他神经细胞相联系并处理信息的存在意义，就能够明白其含义。

创造出人类复杂的社会体系的，不是别的，正是人类的大脑。

很早以前，大脑就遵循“寻求存活”和“寻求知识”的本能，创造出了“科学”；遵循“寻求知识”和“寻求同伴”的本能，大脑创造出了“文化”；又遵循“寻求存活”和“寻求同伴”的本能，大脑创造出了“宗教”。

到了现代社会，“寻求存活”的本能让人类创建出“家庭”这一体系；“寻求知识”的本能让人类拥有了“教育（学校）”这一体系；依照“寻求同伴”的本能创建出“公司”这种体系，并且一直延续至今。

对我们来说，了解人类的大脑是依照什么来运转的是非常重要的。

从本质上说，大脑是在力求不违背其本能的前提下运转的。

但是如果你认为每个人都能有效利用大脑的所有本能，那很遗憾，事实并非如此。

每个人都是不同的。

根据他所处的环境不同，个人的经验不同，其大脑的表现方式当然也有所不同。

言行举止违背大脑本能的人不在少数。

但是有一点需要明确，那就是要把大脑的功能最大限度地发挥出来，就应该不断磨炼脑神经细胞的本能。

2.“只要自己好就行”的想法要不得根据脑神经细胞的本能，谈到对大脑不好的习惯，我首先就会联想到一些人在面对问题时“只要自己好就行了”、“别人怎么样与我无关”的自私心态。

大脑本来就拥有“寻求同伴”的本能，因此从本质上讲，人们看到别人开心自己也会开心。

但在如今的社会，由于绩效主义的抬头助长了竞争，因此越来越多的人持这样的心态：“别人怎么样与我无关。”

只要自己的业绩上去了，得到领导的认可就行。

”当今时代，没有一个人能够不与他人发生联系而孤立地生活。

因此，如果将大脑“寻求存活”、“寻求同伴”的本能放在现代社会的框架中，那大脑想要的东西就是“为社会作贡献和安定地生活”。

我个人认为“贡献精神”是大脑的二次本能，只要锻炼这种本能，就能使其成为发挥大脑潜力的基础。

另外，增强贡献精神与大脑的自我报酬神经群的功能密切相关。

“希望自己对他人有用”“能够为社会作出贡献，对个人来说是一件非常棒的事”等这类想法有助于提高大脑的思维能力。

这一点我将在第3章作详细阐述。

3.要避免“不感兴趣”的念头在脑神经细胞的三个本能中，与思考和记忆关系最大的就是“寻求知识”。

可以说，它也是大脑活动的原点。

想要了解“寻求知识”这个本能有多重要的话，让我们来看看婴儿的大脑是如何发育成长的，想必大家就能理解了。

刚出生的婴儿其大脑要形成信息的传导路径是需要一个契机的，那就是对母亲的“兴趣”。

想要了解这个日夜守护在自己身边、并给予自己无私母爱的人，这种兴趣促使婴儿的大脑开始发育成长。

换言之，对于人类的大脑来说，只有“产生兴趣”才意味着一切的开始。

<<影响大脑的7个坏习惯>>

请问各位的身边有没有那种遇到任何事物都会立刻产生兴趣，并想深入了解的人？

像这种人就善于了解各种事物，并且反应非常迅速。

但是，无论一个人的头脑如何聪明，如果他对某事物不感兴趣，那就无法记住它，当然也就无法对事物进行深入地思考，更谈不上产生独创性的想法了。

总之，比一般人对事物更不感兴趣的人，就需要注意了。

不感兴趣不仅会使你的大脑丧失思考能力，而且长期不使用的话，还会让大脑的神经传导路径功能逐渐衰退。

如果一个人随着年龄的增长，逐渐对事物失去兴趣，觉得做任何事都索然无味，提不起兴趣，这表明他的思考能力正在下降，与此同时，大脑的神经传导路径的功能也在逐渐衰退。

如果你希望加强大脑“寻求知识”的本能，那就停止不感兴趣的念头，也不要常把这句话挂在嘴边。

另外，如果你在与别人交流或者读书获得某信息时，显示出“这种事我知道”的姿态，也与你表示自己对此不感兴趣是一样的。

如果你换一种思维方式，认为即便是自己听说过的事情，或许还有自己不了解的部分，那么你就会对这些话题产生兴趣。

对于大脑来说，经常竖起耳朵去了解一些新鲜事物是非常重要的。

顺便提一句，在孩子的大脑发育阶段，母亲经常陪在婴儿身边并与他说话也是十分重要的。

我在美国的一所大学工作期间，发现美国的大部分女性在生完孩子后立刻返回职场工作，对此我很质疑。

因为在婴儿的大脑高速发育时期，母亲应该尽可能地陪在孩子身边。

当然女性能够活跃在社会各个领域是非常理想的状态，但是我认为社会体系还应该考虑到女性生育孩子的问题。

并且我认为在孩子幼儿时期，让他对事物产生兴趣是很重要的事情。

只要孩子想做的事情，都应该尽可能地让他去尝试。

从脑医学的角度来说，大脑的构造在孩子四岁左右的时候就已经确定下来，因此四岁以前是培养孩子对事物产生兴趣的关键时期。

在这个阶段，我们要尽量避免使用“不行”、“不可以”等带有否定意味的词汇。

至于教育孩子如何去分辨事物的问题，在他四岁以后也完全来得及。

4. 大脑发育时所形成的两个习惯前面我已提到，人一生下来其大脑就拥有三个本能。

但在了解大脑的构造之前，我们还需要知道一点，当神经细胞聚集在一起构成脑组织，产生好恶与理解等功能后，为了保护这些功能，大脑还会产生出第二层次的本能。

因而也就形成了“自我保护”与“统一、一贯性”两个习惯。

如果再说得详细一点，前者出于“大脑的自我保护”，后者则起着“自动屏蔽掉那些会破坏大脑统一性和一贯性的信息”的作用。

“自我保护”源自于“寻求存活”这一本能。

大脑发育的过程中，在获得的后天本能的影响下，特别是伴随成长的自我意识开始萌芽时，大脑的这两个习惯会表现得尤为明显。

“自我保护”在“为了生存下去要保护好自己”的意义方面显得尤为重要，而“统一、一贯性”对于“判断正误”、“区分相似的事物”、“取得平衡”以及“谈吐有条理”等方面起着积极的作用。

但另一方面，这两个习惯也会使大脑犯错误，并让大脑的状态变得糟糕，所以需要特别注意。

举一个非常简单的例子，人们通常都讨厌与自己意见相左的人。

让我们冷静下来思考一下，就算两个人意见不同，但这也不应该成为我们讨厌他人的理由。

可是，大脑会由于“统一、一贯性”的习惯，拒绝与自己相左的意见，有时甚至还会出于保护自己的目的，调动“自我保护”功能想方设法来驳倒对方。

各位自己或者周围的朋友是不是都曾经有过类似的经历？

尽管心里认为或许对方说得比较有道理，但还是坚持自己的一贯主张，或者说一些为自己辩解的话，或者很反感对方……甚至还有些人，只要遇到与自己不一致的见解，就不听别人说话，甚至不让对方发言。

<<影响大脑的7个坏习惯>>

这些现象都是由于大脑的“自我保护”与“统一、一贯性”的习惯造成的。

5. 本能的过度反应会毁灭自己那种讨厌别人提出反对意见的现象，可以说是大脑习惯的一种过度反应。

实际上，大脑的运动并非都能获得平衡。

相反，它很容易因为“自我保护”而反应过度。

当一个人生病或者受伤的时候，大脑有时也会为了保护身体而反应过度。

或许这个话题听起来比较专业，但是它非常重要，请大家耐心地听我解释一下。

当人们遇到危险的时候，大脑为了保证血液正常流动，就会分泌出一种叫做儿茶酚胺的神经传导类荷尔蒙，它能使血管与心脏收缩，导致血压上升。

儿茶酚胺在肝脏中会将糖原分解为葡萄糖，提高血糖值，从而加速大脑能量的代谢。

因为儿茶酚胺本来就是大脑为了保护自己而释放出来的物质。

但是，如果人们遇到的危险可能危及生命时，大脑就会过量地分泌儿茶酚胺。

于是血糖值过高，进而造成红细胞中的血红蛋白与氧分离，导致一种叫做二磷酸甘油酸（2, 3-DPG）的物质减少。

造成的结果是，好不容易从大脑运输来的氧气无法传输给脑神经细胞。

对于重症患者，无论吸入多少氧气，如果氧气无法传输给脑神经细胞，就会造成脑神经细胞坏死。

也就是说，如果大脑过度地自我防御，反而会成为杀死脑细胞的一种新的破坏方式。

如果大脑这种想要保护自己的“自我保护”反应过度的话，也可能伤害到他人。

像这种“自我保护”的过度反应，我们也能从各种社会现象中找出不少实例。

有些公司在出现事故以后，从头至尾都是在为自己辩解，有时甚至还发生更加糟糕的事情。

对于这样的事情大家是否觉得不可思议呢？

从旁观者的角度来看，他们应该真诚地道歉，调查清楚事故原因，声明今后应采取的对策才是正确之道。

这种务实的态度不仅能够得到顾客和客户的认可，还能找到重生的希望。

可是很多企业高层领导却因言行不妥切断了自己的后路。

像这样的例子就是不愿意舍弃自己的立场的过度“自我保护”。

还有一些一开始怎么想都觉得不对的事情，如果组织内的大多数人都认为它是正确的，不知不觉地，整个组织内的人都会这样认为。

对于社长提出的一个想法，哪怕只有一个职员响应道：“这是个很新颖的想法。”

在被灌输“这是一个好想法”的时候，其他的下属也会认为“这一定是一个好想法”。

身处这样的环境中，就连最初认为“这个想法没什么了不起”的人，也会逐渐改变主意，开始认为“或许这真的是个好想法吧”。

这一切都是因为，比起事情的正确与否，大脑更看重把多数人聚集在一起的“统一、一贯性”。

因此，只有那些多数人同意的事，具有权威的事，看起来似乎有道理的事或者被认为是常识性的事，才能让大脑的“统一、一贯性”工作起来容易一些。

“自我保护”的过度反应会使自己走向毁灭。

这与大脑的思考机理是一样的。

过度强调“自我保护”与“统一、一贯性”的话，大脑就会避免获取信息，或者对事物产生偏见，妨碍我们对事物的正确理解以及进行深层次的思考，从而导致错误的判断和言行。

6. 只要了解大脑的习惯，我们就能控制它我们必须经常注意大脑“自我保护”和“统一、一贯性”的陷阱，尽力去克服这两个对大脑不好的习惯。

“自我保护”具有强大的力量，为了不被它征服，有时我们必须具备舍弃自我和放弃立场的思想觉悟。

的确，这种事情说起来容易做起来难。

但是正如前面所描述的人体将自己逼入绝境、企业失控或被社会遗忘的例子一样，过度地“自我保护”一定会伤及周围的人，并最终伤及自己。

因此，对于我们来说，最重要的一点是要意识到自己的大脑存有这种习惯，并注意不被其控制。

<<影响大脑的7个坏习惯>>

7. 兴趣能够提升大脑的活动状态由于人们对事物产生兴趣的力量会启动大脑思考系统，成为锻炼大脑的基础。

“所谓的聪明人，对什么都感兴趣，并且愿意积极地去钻研它”，这种说法并非言过其实。

那些对任何事物都充满兴趣，并且常常都会以一种积极向上的姿态来对待的人，在各个方面都能充分发挥自己的能力。

请大家回想一下自己身边那些学习成绩好、经常能有奇思妙想或者在体育方面取得卓越成绩的人。

他们之中有消极的人吗？

积极向上的态度、对事物抱有浓厚兴趣与激活大脑的能力有着很深的关系。

要提升大脑的运行状态，首先要磨练脑神经细胞的本能，这是最快的捷径。

让我们注意拓宽自己的兴趣爱好，用积极向上的态度来对待所有事物吧！

<<影响大脑的7个坏习惯>>

后记

求同存异 本人围绕“胜负脑”这一关键词写了这本书，并进行了多次演讲。

这是因为我有幸多次为奥运选手以及体育界以获胜为目的的运动员说明“获得胜利的大脑使用方法”。

在本书中，我多次提到自己曾给备战2008年北京奥运会的日本游泳队队员进行过演讲。

实际上，选手们取得优异的成绩，也让我感到非常高兴。

此后，我又接到了各种体育团队的邀请。

很多人都想从我这里了解什么是“胜负脑”。

无论是体育界还是职场，在决定成败的关键时刻，锻炼“胜负脑”是非常有用的，因此我应大家的要求来谈一谈这个话题。

但是从另一方面来说，我又感觉大家对“胜负”这个词多少有些误解。

因为我认为大脑并不适应“胜负”这种东西。

近年来，人们太过于强调绩效主义，“赢家”与“输家”这两个词开始被频繁地使用，重视胜负与成败的风气日益高涨。

在顶级运动员相互竞争的体育界，运动员确实应该以取胜为目标，并且其人生就是在某一刹那决定成败。

但是，在日常的社会生活中，有时“取胜”会产生无视对手、不与他人合作、以自我为中心的倾向。

失去贡献精神会让大脑的思考能力下降，阻碍人与人之间的交流。

因此我认为真正需要一决胜负的时候是非常有限的。

绩效主义容易让人只追逐短期利益。

一味地追求效率就会有程式化的倾向，从整个社会来看，那些拥有“自我思考能力”的人就会减少。

从长期发展来看，虽说只要有“成果”就行，但实际状况并不会像我们想象的那样顺利。

举个例子，现在大学里的现状是，如果你写不出大量的论文，就说明你在此期间没有出成果。

如果我们回过头来想一想我们为什么要进行研究、写论文，研究的目的是什么，那就应该改变一下对教师的评判标准。

教育机构与职场一样，让每一个人都去思考是为了什么，感受这样做的价值是非常有必要的。

那么，大脑原本追求的生存方式是什么呢？

那就是“求同存异”。

大脑最根本的本能就是“寻求存活”、“寻求知识”与“寻求同伴”。

拒绝与自己不同的人、只要自己好就行的想法，并不是大脑真正想要的。

近年来，看到贫富差距拉大的现状，我深切地感受到这个社会正在向大脑所不希望的方向发展。

因此，我认为现在正是需要全部社会成员，从广义的角度来反思什么是大家共同的幸福时刻。

对他人感兴趣，喜欢对方，相互交心，相互扶持着走下去。

请记住，只有求同存异、共同发展才是大脑所希望的。

希望通过本书，诸位亲爱的读者朋友们能够学会如何充分发挥大脑的力量。

祝各位幸福！

林成之

<<影响大脑的7个坏习惯>>

编辑推荐

《影响大脑的7个坏习惯》编辑推荐：林成之为日本著名的脑科学专家，实践经验丰富。

原书在上市后得到市场认可，去年一度为日本的非虚构类图书排行榜第一名。

现《影响大脑的7个坏习惯》在日本已经销售40万册，受益者众多。

这几年坊间出了很多诉求藉由某些“脑力训练”便可以提高脑力的书。

而长久以来，人类也总是无所不用其极的想开发、锻炼自己的大脑，试图让脑力达到最好的发挥。

但《影响大脑的7个坏习惯》作者观点特殊，他认为仅仅改掉已经在我们身上存在的有害于大脑的七个日常坏习惯，顺应大脑的天生本能和后天习性来行动，就将可以提高集中力、不会忘东忘西、提高记忆力、容易冒出新点子、提高目标达标率、关键时刻发挥潜力、头脑不容易感到疲倦、沟通能力上升，人际关系改善等受用无穷。

从而轻轻松松地让大脑做出最佳表现，把我们的脑力提升十倍。

《影响大脑的7个坏习惯》实用性强，且言简意赅。

直接指导我们核查自身问题，提供实用改善方法，不但适于大中专学生阅读，也适合包括广大上班族的各阶层人士阅读，亦可作为企业管理培训教材使用。

相信读者能从《影响大脑的7个坏习惯》中寻找有助于重新认识大脑、改掉不良习惯、提升大脑运作效率的绝佳方法。

<<影响大脑的7个坏习惯>>

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>