

<<大腦不喜歡你這樣>>

图书基本信息

书名：<<大腦不喜歡你這樣>>

13位ISBN编号：9789862167656

10位ISBN编号：9862167653

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：林成之 著
陳光葵 译

页数：182

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>

<<大腦不喜歡你這樣>>

前言

自序 林成之 「腦力鍛鍊」的遊戲與訓練根本無法鍛鍊腦力 近年來，呼籲大家「一起來鍛鍊腦力」的書籍和遊戲似乎都相當熱賣。

這個現象就說明了有很多人都想要更加「提升大腦機能」。拿起本書的各位讀者，應該也有相同的想法吧。

不知各位讀者是否知道，對大腦而言，也有所為的「好習慣」與「壞習慣」？

其實，人類的情緒和行動都會左右大腦的機能。

但我覺得很多人就是因為不明白這個道理，所以才無法讓大腦發揮原有的出色能力。

人們之所以無法避免有害大腦的壞習慣，其中一個原因就是根本不明白這些習慣對大腦而言是不好的。

因此，只要意識到「這個習慣對大腦有害」，就能避免「一不小心又犯下相同毛病」的情況發生。

所以，只要把本書所介紹「有害大腦的壞習慣」全部戒除即可。

而解謎之類的特別訓練，在鍛鍊腦力上真的不具任何意義，所以根本也沒有實踐的必要。

我身為腦神經外科醫生，長年以來一直站在腦部研究與緊急醫療的最前線。

為了挽救被送來時已經是瀕死狀態的患者，不但必須把自己的腦力發揮到極限，同時也必須讓一起工作的小組成員都能發揮最佳表現。

我之所以致力於解析大腦結構，不光只是因為這是我身為學者責無旁貸的任務，更因為一直以來，在竭盡全力挽救人命的過程中，我把「充分發揮大腦機能」視為自己和工作小組的任務，而且也不斷地摸索相關的方法。

本書是根據我過去的知識見解撰寫而成，希望各位能夠從中瞭解「有害大腦的壞習慣」，並藉著戒除這些壞習慣，充分發揮大腦的功能。

本書內容按「大腦構造」組成，所以輕鬆就能戒除壞習慣 本書內容以大腦思考、記憶，及其應用的運作機制為基礎，並以適於開發腦力的順序所構成。

只要依序戒除這些壞習慣，就能提高大腦對事物的理解力，在關鍵時刻充分發揮最佳表現與獨創思維。

當然，也可以提高專注力與記憶力。

為了讓各位充分瞭解所謂的「順序」為何，在此讓我先說明一下大腦的構造。

大腦究竟是如何吸收人類藉由五感所獲取的資訊，然後進行理解、判斷、思考、記憶的呢？

首先，「大腦皮質神經細胞」會辨認眼睛所接收的資訊，然後這些資訊會到達名為「A10神經群」的部位。

「A10神經群」聚集了掌管危機感的「杏仁核」(amygdaloid nucleus)、掌管好惡的「依核」(nucleus accumbens)、掌管言語與表情的「尾狀核」(caudate nucleus)，以及掌管意願與自律神經的「下視丘」(hypothalamus)，從此而產生所謂的「感情」。

換句話說，大腦對於接觸到的資訊一開始會產生「喜歡」或「討厭」的感覺。

然後「A10神經群」就會對該資訊貼上「喜歡這項資訊」或「討厭這項資訊」等感情的標籤。

被貼上標籤的資訊接下來會進入「前額葉皮質區」，此處是「理解・判斷」資訊的所在。

如果是對自己有利的資訊，就會被帶入「自我酬償系統」，而且，為了使這些資訊更能對自己有益，或是轉換成有價值的資訊，大腦會把資訊帶入「紋狀體--基底核--視丘」、「海馬・邊緣系統」當中。

大腦就是在形成這種流程的同時，產生思考的機能。

換言之，大腦會動員「A10神經群」、「前額葉皮質區」、「自我酬償系統」、「視丘」，以及掌管記憶的「海馬・邊緣系統」等部分獲取大腦皮質神經細胞所辨認到的資訊，然後進行「思考」。在這個過程中，神經群的運作就好比一個共同體運作，所以我稱這些神經群為「動態核心」(dynamic center core)。

而那些比人類的思想、情感更為複雜，被稱為「精神」、「信念」的概念，以及「記憶」等，就是在此誕生的。

<<大腦不喜歡你這樣>>

從大腦機制瞭解「有害大腦的壞習慣」，話說回來，一旦理解了大腦思考的機制，有害大腦的習慣也就一目瞭然。

譬如，進入大腦的資訊如果被貼上「討厭」的負面標籤，大腦在後續的理解、思考、記憶等過程中，就會被這個負面標籤所影響，因而無法充分發揮思考、記憶等機能。

同樣地，當大腦覺得「這些資訊對自己無益」時，當然也無法發揮思考的能力。

實際上，如果大腦感到討厭或是覺得對自己無益時，想要提升其運作效率是非常困難的。

另一方面，遇到自己喜歡或是覺得對自己有益的資訊，大腦機能就能充分運作，效率也會因此提升，相信大家應該有過這類的經驗吧！

產生這些現象的理由都可以利用大腦的機制來說明。

反過來說，就是大腦的機制能夠引導出提高或降低大腦運作效率的條件。

書中將會按照大腦的運作機制，也就是大腦接收、感覺、理解、思考、記憶的順序，依序說明「有害大腦的習慣」與「戒除壞習慣、活化大腦的具體方法」。

理解有害大腦的理由之後，人類才能付諸行動。將在書中介紹的「有害大腦的習慣」，姑且不論其原因，大多也都是普遍被認為是「不好」的習慣。

各位若繼續閱讀下去，或許就會發現這些內容聽起來都是再理所當然不過的說法。

對大腦不好的習慣，從經驗法則就能瞭然於胸。

然而，重要的是不要僅止於「知道」，而應該進一步瞭解每一個習慣「為什麼不好」，並依序克服這些壞習慣。

因為，若只是知道原因而不能有意識地下決心「戒除」，無論過了多久，都無法擺脫壞習慣，大腦就一直無法有最佳的表現。

此外，也有些習慣雖然普遍被認為是「好習慣」或「並非壞習慣」，但事實上對大腦卻是有害的。

譬如，「埋頭苦幹地努力」、「老實地遵循上司的命令」、「在〔關鍵〕時刻不可以緊張，所以要放鬆」、「記憶時要不斷地複誦」--各位或許不知道，這些習慣其實都對大腦有害。

不過，只要能夠依循大腦的運作機制，不僅能夠瞭解有害大腦的習慣，同時，也能確實理解「以為對大腦有益，但其實是壞習慣」的原因，並且戒除這些習慣。

容我再重申一次，本書內容是按照「只要循序漸進地閱讀、實踐，就能提高大腦運作效率」的順序所構成。

請記住這一點，然後依序讀完全書。

<<大腦不喜歡你這樣>>

內容概要

「成功者的最大優勢，並不在於過人的精力或聰明才智，而是他們都懂得丟掉有害大腦的壞習慣，讓大腦做出最佳表現。

」長久以來，人類總是無所不用其極的想開發、鍛鍊自己的大腦，試圖讓腦力達到最好的發揮。日本的腦科權威醫師卻告訴我們，只要能改掉七個有害大腦的壞習慣，順應大腦的天生本能和後天習性來行動，就可以輕輕鬆鬆地讓大腦做出最佳表現。

人類的腦神經細胞有三個本能：「尋求存活」、「尋求知識」和「尋求夥伴」。而當大腦在運作的過程中，又發展出了第二階段的本能，那就是「自我保存」與「統一、一貫性」這兩個習性。

如果人類的行為違反上述慣性，在大腦運作時就會形成阻礙，進而影響學習或行動的效果。

因此，如果要讓腦力做最徹底的發揮，就必須避免與大腦的「本性」相違抗的行為。

根據作者的歸納，對大腦有害的七個習慣如下所述：一、只做少數自己感興趣的事。

二、動不動就抱怨「討厭」、「好累」。

三、小心翼翼地完成被交付的工作。

四、時時刻刻考慮效率。

五、雖然不想做，卻咬牙苦撐。

六、對運動和繪畫興趣缺缺。

七、很少稱讚別人。

本書作者為日本知名腦科醫師，在本書中，他以專業的角度，透過平實易懂的文字，帶領讀者進入大腦的神秘世界。

<<大腦不喜歡你這樣>>

作者簡介

林成之（Hayashi Nariyuki） 一九三九年出生於日本富山縣。
日本大學醫學院、同大學研究所醫學研究科博士課程結業後，赴邁阿密大學醫學院腦神經外科、同大學急診醫學部留學。
一九九三年就任日本大學醫學院附屬板橋醫院急診部部長。
曾任日本大學醫學院教授、邁阿密大學腦神經外科生涯臨床教授，二 六年就任日本大學綜合科學研究科教授。
二 八年受北京奧運游泳項目日本代表隊之邀，針對「為了求勝的大腦」= 勝負腦的奧義，為選手們授課，對日本代表隊在北京奧運的出色表現貢獻良多。
著書包括《 勝負腦 的鍛鍊方法》（講談社現代新書）、《商業 勝負腦 》（KK BEST SELLER）、《可以實現願望的大腦》（SUNMARK出版）、《思考的解體新書》（產經新聞出版）等。

<<大腦不喜歡你這樣>>

書籍目錄

前言「腦力鍛鍊」的遊戲與訓練根本無法鍛鍊腦力本書內容按「大腦構造」組成，所以輕鬆就能戒除壞習慣從大腦機制瞭解「有害大腦的壞習慣」理解有害大腦的理由之後，人類才能付諸行動第一章 有害大腦的習慣 1--只做少數自己感興趣的事大腦不會違背本能不要認為「只要我喜歡就好」「感興趣」是開發腦能量的源頭腦部發展時所產生的兩個習性本能的過度反應會讓人自取滅亡只要熟悉大腦的習性就能加以控制抱持興趣便可大幅提升大腦機能第二章 有害大腦的習慣 2--動不動就抱怨「討厭」、「好累」大腦會在資訊上貼標籤！

拋開「無趣」、「不喜歡」等負面情緒討厭別人一點好處都沒有如果無論如何都無法喜歡，不妨改變環境避免讓「討厭」、「好累」等負面字眼脫口而出沒有感動，大腦就會變得遲鈍陰沉表情也會讓大腦蒙上陰影什麼樣的上司可以幫助下屬成長呢？

「會累的大腦」與「不會累的大腦」第三章 有害大腦的習慣 3--小心翼翼地完成被交付的工作資訊如何到達思考這個步驟？

對大腦而言的「酬賞」不能因為「大致上已經完成」就鬆懈、放心杜絕「可能沒辦法」的念頭「小心翼翼地完成被交付的工作」為什麼對大腦不好無法區別目的和目標，就無法順利達成不可不斷地改變目標不要順從上司或指導者「關鍵」時刻不可以放鬆不要要求對方照著說明書做不可高喊「拿出幹勁」、「加油」鼓起勇氣戒除有害大腦的壞習慣第四章 有害大腦的習慣 4--時時刻刻考慮效率「精神」是如何形成的？

思考時不可或缺的「動態核心」不能太重視效率反覆思考造就獨創性用日記或部落格整理思緒也對大腦有益書只讀一次並無法學以致用妨礙「動態核心」的大腦習性個性頑固就無法發揮「動態核心」的機能遭反駁時就生氣可要不得思考時，每隔四天就該休息一下能否培養獨創性全取決於作法第五章 有害大腦的習慣 5--明明不想做卻咬牙苦撐大腦是如何記憶的呢？

懊悔的心情會激發大腦潛力如何強化記憶力不能「光記名字」不能以為「大概記住了」就停了活用大腦機制就能提高記憶力掌握體驗記憶的陷阱第六章 有害大腦的習慣 6--對運動或繪畫興趣缺缺與大腦能力息息相關的「空間認知能力」究竟為何？

姿勢不良會影響大腦最好能培養運動或繪畫之類的嗜好不能忽視節奏沉默寡言沒有好處不能因為「天生如此」就放棄第七章 有害大腦的習慣 7--不常稱讚別人大腦如何把思緒整合成一個想法呢？

有一種大腦無法傳遞心情說話時，不可冷淡而漠不關心「不懂得察言觀色」可不行不共享目的就無法達成目的稱讚別人時大腦會感到愉悅要有捨棄自我的勇氣所謂的「認同差異、共存共生」--代後記

<<大腦不喜歡你這樣>>

章節摘錄

不能太重視效率 一旦瞭解「動態核心」的機制，就會明白人類的思考能力會透過反覆思索而提升。

換言之，卓越出色的想法――獨創的構想或新的發現都是源自於反覆不斷的思考。

從這個角度來看就能充分瞭解，經由反覆思索所琢磨出來的構想與一時興起的念頭，無論在意義或是完成度上都是天差地別。

當然，所謂的反覆思索並不是指想的次數愈多就愈好，也不是天馬行空地亂想，而是必須經過不斷的縝密推敲以求達到理論上的滴水不漏。

如果發現漏洞，就必須仔細斟酌、設法填補。

此外，也不可以在明明思考還不周密時就覺得「這樣就大概瞭解了」。

如前一章所述，對大腦而言，「瞭解了」這個字眼就意味著已經結束，表示「不用再想了」，也不會有更進一步或是更深層的思考。

所謂「反覆思考」，或許有人會覺得與之前說明過的「迅速做出決定、付諸行動」是相反的概念。但是，「反覆思考」與「迅速做出決定、付諸行動」其實並不矛盾。

因為唯有自平日就鍛鍊正確掌握事物的觀察力，養成針對問題反覆深思熟慮的習慣，才能在關鍵時刻迅速做出決定並付諸行動。

在反覆思考的過程中，有時會對過去認為常識的事情產生一種「或許」的念頭。

但請留意，這與盲目地懷疑常識不同。

唯有透過縝密地反覆思索而看見漏洞、發現常識的錯誤之處並打破常識的這種思考過程，才能創造出嶄新的構想與發現。

近來，社會上似乎有一種過度重視效率，認為反覆思考推敲都是浪費的風氣。

但是，如果只求效率就無法孕育出獨創性。

「效率 = 善」、「浪費 = 惡」的這種想法，實在太過單純。

若要舉出一件不該追求效率的事物，那就非學校教育莫屬。

培養小孩花時間反覆思考的習慣非常重要，但實際上，現今的學校教育卻似乎都把重點放在如何有效率地拿高分這件事上。

甚至有人還會分別按照學校或地區來比較考試成績，但這樣的比較只會在教育的第一線造成「讓孩子拿高分」的競爭，助長追求效率的風氣。

如果要深入追究考試的目的，就應該瞭解考試必須是基於要如何培育小孩的這個概念，但實際上現今的教育似乎缺乏這個重要的概念。

只要在考試時取得好成績就判斷為「優秀」，雖然這是個有效率的作法，但相信很多人都已經發現，即便在考試中取得再好的成績，也不等於可以在社會上發揮同樣的實力。

因此，學校教育更必須理解並根據大腦的機制來培育我們的下一代。

我認為不是要教孩子考慮效率的問題，而應該教導他們這世上存在著「必要的浪費」。

<<大腦不喜歡你這樣>>

媒体关注与评论

1、廖瑞銘 / 國立政治大學心理系及神經科學研究所合聘教授兼 心智大腦與學習研究中心主任
2、王浩威 (作家、精神科醫師) 3、陳漢典(新生代潛力藝人) 4、鄭宏志(台北榮總神經修復科主任)
5、邱文達 (衛生署長)

<<大腦不喜歡你這樣>>

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>