

<<打造你的幸福腦>>

图书基本信息

书名：<<打造你的幸福腦>>

13位ISBN编号：9789571353401

10位ISBN编号：957135340X

出版时间：2011-3-21

出版时间：時報出版

作者：[日]茂木健一郎

页数：256

译者：張智淵

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>

<<打造你的幸福腦>>

前言

大腦就是滿載幸福的道具箱 「經濟蕭條」、「不景氣」、「局勢混濁不清」……最近這陣子四處可見這類負面字眼，讓人切身感覺到嚴峻的經濟情勢已殘酷地反映在我們每天的生活當中，抑鬱度日的情況更是日趨嚴重。

然而，另一方面也別忘了，還是有許多人沒有敗在經濟蕭條的巨浪下，過著充實的生活。這之間的差異從何而來？

其中是否隱藏著某種你我不知的生活智慧？

生活的智慧，就是「生存」的智慧，它是各種事物的集合體，雖然分開來看不曉得各別的作用何在，但集合起來，就變成了智慧。

這種智慧存在每個人的心中，既沒有標準答案，也無法和他人互相比較，是一種專屬於個人的智慧。

哥德的戲劇《浮士德》第二部中，提到這麼一句話：「這是智慧的最終結論，每天爭取自由與生存的人，才有資格享受兩者。」

「每天爭取」是十分嚴苛的形容，在黑暗時代中開朗地活下去的「智慧武器」，既非槍，也不是刀刃。

那麼，是什麼呢？

一言以蔽之，那是無形的「道具」。

每天笑臉迎人、身心健康的人，都有一個共通點，就是腦中裝滿了為數甚多的「道具」。

大腦扮演的角色，就是塞滿許多生活技巧的「道具箱」，而本書的目的，就是解開每一項道具的祕密。

善用各種道具，活化大腦迴路 現今腦科學家感興趣的概念中，有一個詞彙叫做「即興創作」(Bricolage)。

這是法國文化人類學家克勞德·李維史陀(Claude Lévi-Strauss)所提倡的概念，意指「信手捻來創作」換句話說，就是不依賴既定理論或設計圖，改以活用人類與生俱來的本性和機智來創作。

亦即利用既有的各種事物，藉由發揮創造力，製造出和原本目的或用途截然不同的另一種事物。

在當今這個充滿不確定的時代，生存的必要條件，就是靠這些各種「道具」。

舉例來說，感到不安或悲傷的時候，最好做些簡單的家事，像是打掃房間或清洗衛浴等。

但這並不代表只要做這些不花大腦的單純動作，就能解決所有問題，這種行為只不過是一項「道具」罷了。

然而，擁有這項道具，就能拓展大腦的可能性而即使不使用「做單純的動作」這項道具，也還有別項道具可以使用。

就像如果粉彩筆盒中只有六種顏色，就只能用這幾種顏色來畫圖，但如果有一百種顏色，就能畫出色彩繽紛的圖。

換句話說，使用各式各樣的道具，能活化大腦迴路，將大腦系統發揮到極致。

那麼，該怎麼做才能裝滿大腦的道具箱呢？

舉例來說，「以小孩子的角度說話」也是一項道具。

物理學家愛因斯坦過去住在普林斯頓的時候，附近有個小女孩來到他家，請他「教她數學」，於是愛因斯坦便從基礎開始仔細地教導她。

此外，豐臣秀吉曾將織田信長的草鞋放在懷裡為他「溫鞋」，他的機敏，也在日後一統天下時派上了用場。

裝在大腦道具箱中的道具看似一個個獨立，其實全都以迴路串連在一起，有的說不定一輩子只會派上一次用場，但就算如此，也一定有能派上用場的時候。

因此，大家才必須從平常開始留心，裝滿大腦的道具箱。

為了達成這個目的，最好從現在這一刻就開始著手去做，不要認為「從明天再開始改變生活」。

因為大腦有一種傾向，與其花一大段時間達成目標，寧可優先達成眼前的目標。

再者，如果能培養立即行動的習慣，將可鍛鍊大腦的集中迴路，如此一來，就能變成一個「行動派」的人。

<<打造你的幸福腦>>

接下來，本書將介紹如何為大腦裝滿生活技巧的訣竅，以達到更有活力的生活。換句話說，就是為大腦這個無可取代的道具箱，填滿可活用其特性的各種「道具」。

大腦會從每天發生的所有事件中得到學習 大腦會從所有事物中攝取養分，從所見所聞中學習，也會從手工作業和全身運動中學習。

一顆腦袋有一個大腦，一個人人生有一個大腦。

在學習能力上，沒有比大腦更優秀的器官，而大腦的「學習」，是每個人一輩子都能感受到的喜悅。

在此所指的「學習」，並不是所謂的「念書」。

事實上，大腦並無法從比較學測分數這種競爭中得到充分的喜悅。

就如同柏拉圖的名言：「被迫學習無法在靈魂中留下任何東西。」

拿別人和自己做比較，等於是對喜悅的自發性踩剎車。

在此所指的「學習」並非如此，而是大腦已經做好準備，要從早上起床、到晚上入睡所發生的事，也就是每天的所有現象中學習。

包括用餐、運動、工作、家做事，甚至是與人交往和自我反省。

重點在於知不知道學習方法、是否學會如何學習。

畢竟即使不去管它，大腦也會學到一定的東西。

既然如此，就要讓大腦學得更好，花心思提供它充足的養分，提升它的可能性。

因為不管怎麼說，它都是你一輩子的夥伴，所以徹底陪伴它、磨練它的素質是很重要的。

而且這麼做，也會讓你的人生熠熠生輝。

以《知識與愛情》、《玻璃珠遊戲》等作品聞名的赫塞，是我敬愛的小說家之一，他有一段詩句如下：

保有年輕和為善是和善的 遠離所有卑劣的事亦如是 但縱然心跳衰老卻要依然微笑 它值得人學習 「日漸老邁的過程中」，《人會隨著成熟而變年輕》 「它值得人學習」，這句話的主體，不正是大腦嗎？

學習即是真實人生，而你的大腦，就是教科書和筆。

我確信，唯有將擁有一千億個神經元（神經細胞）的大腦變成五顏六色的「道具箱」，方能在無法重來的人生中「活出自我」。

<<打造你的幸福腦>>

內容概要

幸福，就在大腦裡！

你不需要哆啦A夢的萬能口袋，大腦就是充滿生活智慧的道具箱，供你隨時取用，幫助你活出自我、突破逆境，打開通往幸福的任意門！

大腦是經由習慣養成的器官，一旦有空白，就會自發性地試圖填補。

只要養成大腦喜歡的好習慣，大腦和你都會更幸福！

養成「享受食物」的習慣：用餐時細嚼慢嚥，體驗感官的刺激，可以讓大腦得到愉快的營養。

養成「宣洩怒氣」的習慣：唯有一股作氣發洩，不讓怒氣殘存，大腦才能切換成爽朗的心情。

養成「聽音樂」的習慣：聽自己喜歡的音樂，可以活化大腦，帶來喜悅、醉心的感覺。

養成「均衡使用大腦」的習慣：例如右撇子多使用左手，讓大腦左右平衡，就不容易疲憊。

養成「多接近愉快的人」的習慣：大腦會自然從他們身上，得到正面的學習與刺激。

養成「向世界發問」的習慣：大腦會讓你更懂得思考、拓展生活，也更認識自己。

養成「自發性付出」的習慣：大腦永遠缺乏愛，而愛的源頭正需要你持續的付出。

大腦會從每天發生的所有事件中得到學習，它所扮演的角色，就像是塞滿許多生活技巧的「道具箱」。

要讓這個陪伴我們一輩子的夥伴學得更好、更開心，就要花心思提供它充足的養分、磨練它的素質，進而提升它的可能性。

本書是《用腦，要用對方法！

》作者茂木健一郎最新作品，透過「情緒鍛鍊、生活習慣、自我認知、人際溝通、激發熱情、用愛付出、耕耘未來」等七大面向，將引發大腦潛能作為自我提升的出發點，藉此培養更豐富的樂活智慧。透過日常生活中可以輕鬆完成的鍛鍊，不斷為大腦裝滿各種生活小道具，用腦培養幸福的習慣，就能達到快樂生活的目的，也是通往幸福的不二法門。

<<打造你的幸福腦>>

作者簡介

茂木健一郎 (Kenichiro Mogi) 腦科學家。

現任Sony電腦科學研究所資深研究員，東京工業大學研究所客座教授、東京藝術大學客座講師。

1962年生於東京，自東京大學理學院、法學院畢業之後，繼續攻讀東京大學研究所理學系研究科物理學博士課程，成為理學博士，並曾任職於理化學研究所和劍橋大學。

絕佳的學經歷背景，也使他提出的大腦潛能開發理論更具公信力。

近年來以腦科學權威之姿席捲日本，成為各媒體競相邀訪的專家來賓，2006年起主持NHK節目「專業人士的工作風格」，從腦科學角度分析鈴木一郎、宮崎駿、坂東玉三郎等成功人士的致勝之道；也曾於知名綜藝節目「戀愛巴士」中擔任「戀愛講座」分析專家，以腦科學觀點解讀戀愛男女的心態與行為，深獲好評。

此外，他也負責監修暢銷遊戲機PSP的「腦內快感AHA體驗」遊戲軟體，讓大腦鍛鍊不再只是艱深的專業學問，而是可普及於大眾的遊戲，讓人們隨時隨地都能享受「靈光一閃」的大腦開發樂趣。

每日不斷親身實踐大腦鍛鍊的茂木健一郎，擅長將複雜嚴肅的腦科學理論，融入生活化的體驗中，指引每個人如何善用大腦的優越機制，來改善自己的學習、工作與生活，成為日本最受矚目的腦科學家。

其著作《用腦，要用對方法！

》(時報出版)榮獲日本商管書排行榜年度冠軍，掀起「快樂腦」學習風潮，並售出英文版版權。

張智淵 台北人，輔仁大學翻譯學研究所碩士課程修畢，譯有《夢象成真》《四疊半宿舍，青春迷走》(時報出版)；《污點通訊》《旋轉木馬》(麥田)；《幽靈救命急先鋒》《眾神的山嶺(上、下)》(繆思)；《所有男人都是消耗品》(大田)；《超·殺人事件》《登山者》《單戀》《信》《空中飛馬》(獨步文化)；《布魯特斯的心臟》(皇冠)等三十餘本小說，以及多本心理勵志書，現為專職譯者。

<<打造你的幸福腦>>

書籍目錄

【前言】向大腦學習快樂生活的智慧第1個小時 喜怒哀樂，都是最好的鍛鍊Brain & Life 01 豐富情緒，鍛鍊大腦適應力Brain & Life 02 笑一笑，將不幸變成逆轉勝Brain & Life 03 笑一笑，從絕望中恢復自我Brain & Life 04 能自我解嘲，才能客觀看待自己Brain & Life 05 拋開自尊，自尊才會變成財產Brain & Life 06 面對真實，流下「自己的眼淚」Brain & Life 07 眼淚可以讓自己煥然一新Brain & Life 08 將眼淚變成大腦的道具Brain & Life 09 憤怒要一股作氣發洩Brain & Life 10 人生是火也是水Brain & Life 11 想法越正面，樂觀迴路越能發揮作用Brain & Life 12 每天想像愉快的事Brain & Life 13 經常對自己的行動提出疑問Brain & Life 14 以本能的共鳴能力和別人連結Brain & Life 15 透過共鳴解放負面情感第2個小時 心腦並用，培養幸福的習慣Brain & Life 16 健腦，要從生活習慣做起Brain & Life 17 以記憶來維護大腦Brain & Life 18 人會藉由回想而成長Brain & Life 19 電腦儲存記憶；大腦編輯記憶Brain & Life 20 不要抑制大腦的好惡Brain & Life 21 培養「大姊力」Brain & Life 22 讓突觸因每天的喜悅而改變連結Brain & Life 23 接觸新事物是大腦的抗老術Brain & Life 24 聽喜歡的音樂活化大腦Brain & Life 25 以日常對話，讓大腦全方位運作Brain & Life 26 越是猶豫，越要馬上行動Brain & Life 27 選擇「等待」，也會帶來新經驗Brain & Life 28 藉由夢日記，傾聽自己的聲音Brain & Life 29 不堅持做喜歡的事，也很重要Brain & Life 30 大腦可以一直成長下去Brain & Life 31 「怎麼吃」比「吃什麼」重要Brain & Life 32 讓大腦擁有「享受的」黃金時段第3個小時 認識自己，充實生活道具箱Brain & Life 33 認識自己，開展未來Brain & Life 34 用「慣用眼」來掌握自己Brain & Life 35 大腦要均衡使用，才不會疲憊Brain & Life 36 人能意識自己，也能感知別人Brain & Life 37 從自己身上發現謎題Brain & Life 38 「認識自己」，就是認識「自己的長相」Brain & Life 39 大腦會先從長相獲得認知與刺激Brain & Life 40 為何不再產生親密感了呢？Brain & Life 41 最有魅力的長相是「強調臉」Brain & Life 42 大腦的審美標準是活的Brain & Life 43 人的心情會被表情所影響Brain & Life 44 揚起嘴角，讓心情變愉快第4個小時 有效溝通，架起學習的天線Brain & Life 45 與人的交集，是大腦的養分來源Brain & Life 46 人需要團體行動Brain & Life 47 多元組成的團體，更有協調力Brain & Life 48 六個朋友，串起全世界Brain & Life 49 把自己變成「幸福之鏡」Brain & Life 50 多接近看起來愉快的人Brain & Life 51 大腦也會從熟識的人身上得到刺激Brain & Life 52 對話中的三種法寶Brain & Life 53 提出自己真正想問的問題Brain & Life 54 架起發問的天線Brain & Life 55 要經常向世界發問Brain & Life 56 以文學作品將潛意識意識化Brain & Life 57 替大腦製造空白Brain & Life 58 提高大腦的感受力Brain & Life 59 高喊十個自己喜歡的單字Brain & Life 60 以單純的動作切換大腦迴路Brain & Life 61 訓練大腦轉換心情Brain & Life 62 專注向眼前的對象學習第5個小時 靈光乍現，積極創造泡沫力Brain & Life 63 大腦經常會產生「泡沫」Brain & Life 64 腦內產生的泡沫越多，就會越聰明Brain & Life 65 以自己的力量製造泡沫Brain & Life 66 人生是永無止境的重複運動Brain & Life 67 振幅越大，人生越豐富Brain & Life 68 提高「個人的Google時價總額」Brain & Life 69 有自信，就會給人安心感Brain & Life 70 在複雜的社會中磨練果斷力第6個小時 愛的付出，讓大腦朝氣蓬勃Brain & Life 71 愛，讓大腦有欲望接受挑戰Brain & Life 72 大腦永遠缺乏愛Brain & Life 73 讓大腦學會愛Brain & Life 74 沒有腦樑的兩人Brain & Life 75 家庭教育有極大影響力Brain & Life 76 父母的愛，讓孩子留下深刻印象Brain & Life 77 親子是一種世代傳承Brain & Life 78 成為他人的安全基地第7個小時 抱持希望，邂逅美好新未來Brain & Life 79 要讓大腦抱持希望Brain & Life 80 放空腦袋，才有希望Brain & Life 81 幻想遇見另一個自己Brain & Life 82 來場人生的「回頭戰」吧！Brain & Life 83 給予大腦「未來的感覺」Brain & Life 84 試著描繪未來的藍圖Brain & Life 85 大腦的渴望，會變成「未來的雛型」Brain & Life 86 將弱點當作改變的跳板【後記】培養大腦喜歡的習慣

<<打造你的幸福腦>>

章節摘錄

(摘自 第1個小時 喜怒哀樂，都是最好的鍛鍊) 【Brain & Life 13】經常對自己的行動提出疑問 再怎麼小的願望都行，要不斷地想像它能實現。

雖說大腦天性樂觀，但一旦世界充斥過多訊息、變得複雜，或許也有人「不曉得自己的希望是什麼」，或是「即使想開朗一點也辦不到」。

確實，儘管要「樂觀」或「耕耘樂觀主義」，但也不是什麼都不想，那麼，該怎麼做呢？

提示就在三歲小孩的樂觀主義，與飽嚙酸甜的大人的樂觀主義之間的差異。

換句話說，經歷過各種痛苦和悲傷之後的樂觀主義，才是大人的樂觀主義，標準是以每個人的經驗為基準。

即使他人驚訝「你希望那種事發生嗎？

！

」也無妨，重要的是告訴自己可以以主觀情緒為第一優先。

我的意思並不是要你變得任性，而是要靜下心來，側耳傾聽自己的願望。

再怎麼小的願望都行，要不斷地想像它能實現。

如果能夠感到平靜，就證明了大腦逐漸變回原本健康的狀態，樂觀迴路已經開始運作。

這時候，有個簡單的方法可以養成日常習慣，那就是「創意訓練」。

這個方法不只是打點日常起居等家事，更可廣泛應用到為事業開拓顧客。

作法很簡單，需要的道具只有「問號」，也就是經常對自己的行動提出疑問：「有沒有更好的做法？

」「這麼做真的好嗎？

」如果想出什麼新的創意，就給自己一點小獎勵。

舉例來說，邊數著桌上的東西邊收拾，藉此背外語的數字。

或者是試著將昨天看的小說書名，當作下次企劃案的關鍵字。

由於不是要對外發表給誰看，所以只要想像把每天的經驗織成一塊布即可。

你說不定會覺得這是小事一件，但藉由經常讓自己思考創意，大腦就會持續活動。

和問號一起從外部輸入的訊息，會透過大腦前額葉被賦予意義，對側額葉下達指令：「有沒有什麼好點子？

」於是側額葉會從為數甚多的記憶中，尋找接近問題的資訊。

像這樣養成接住靈感的習慣之後，大腦自然會從潛意識中撿取自己希望的事。

至於小獎勵則什麼都好，從一顆巧克力，到回家時的禁菸車箱車票。

即使不勉強自己正面思考，也能愉快地耕耘潛意識。

如果能經常對潛意識發出作用，不久便能意識到樂觀迴路的存在，清楚地想像人生中會發生的快樂的事。

<<打造你的幸福腦>>

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>