

超级大脑的七个习惯：激发大脑潜能，激活高效人生

作者：【日】菅原道仁, 吴梦怡, ePUBw.COM

目录

[序 大脑其实很“懒惰”](#)

[第1章 决定行动力的基本物质——多巴胺](#)

[如何激发大脑主动性](#)

[多巴胺控制法](#)

[Step1 自我暗示](#)

[Step2 将大目标分解成阶段性小目标](#)

[Step3 促进多巴胺分泌](#)

[提高多巴胺水平的方法](#)

[容易半途而废的共性](#)

[从“行为”到“习惯”究竟需要几天？](#)

[第2章 立刻行动](#)

[工作带来兴奋感](#)

[从散步中诞生的惊世杰作](#)

[“立刻行动的大脑”只加分不扣分](#)

[放弃追求满分](#)

[速度or质量？](#)

[无法立刻行动源于“认知歪曲”](#)

[“立刻行动”的行动指南](#)

[第3章 积极行动、快速行动](#)

[拖延是全世界共同的烦恼](#)

[大脑设定了拖延程序](#)

[过度的心理压力可能导致拖延症](#)

[从优化电脑配置开始行动](#)

[积极勤勉才是最好的生活态度](#)

[“积极行动”不适用于反感之事](#)

[切勿“乱贴标签”](#)

[“错误成功体验”助长拖延行为](#)

[偶尔也需要“拖延”](#)

[人类天生不擅长处理多重任务](#)

[过度的多重任务处理习惯可能导致痴呆症？](#)

[“整洁的环境”提升专注力](#)

[多巴胺控制法有助于养成好习惯](#)

[“积极行动、快速行动”的行动指南](#)

[第4章 持之以恒](#)

[“喜新厌旧”乃人之常情](#)

[“游戏化”防止思维“公式化”](#)

[在“倒行”中“前进”](#)

[“游戏化”案例](#)

[阿德勒认为“扼杀自由”的“尊重需求”究竟是指什么？](#)

[“他人尊重”与“自我尊重”](#)

[持之以恒的关键在于“发表会”](#)

[蔡格尼克记忆效应](#)

[学会描绘理想蓝图](#)

[降低大脑“期望值”](#)

[“持之以恒”的行动指南](#)

[第5章 下决定、做选择](#)

[决策的瞬间大脑究竟发生了什么](#)

[切勿乱贴标签，克服“自认优柔寡断”](#)

[“小小决策”巧妙促进多巴胺分泌](#)

[“情感”与“理性”并非相互对立](#)

[做出决策的坚定态度有助于减少“选项”](#)

[享受决策的乐趣](#)

[第6章 挑战自我](#)

[“一成不变”的生活方式难以维持生存](#)

[日本人的大脑天生倾向于逃避挑战](#)

[活用“模仿细胞”](#)

[积累“不同寻常”的小选择](#)

[放下过去，展望未来](#)

[我们往往因“未做之事”而后悔](#)

[第7章 保持心平气和](#)

[“愤怒”是人类与生俱来的本能](#)

[发怒后忍耐6秒](#)

[将“愤怒管理”转化为习惯](#)

[将愤怒转化为“原动力”](#)

[“愤怒的大脑”容易萎缩](#)

[没有谁“天生温柔”](#)

[请先实现自我满足](#)

[观摩学习](#)

[后记](#)

序 大脑其实很“懒惰”

理由① “懒惰”是大脑的天性

说起大脑，大家的第一印象是什么呢？

思维与理性的管理员？控制语言与身体行为的司令塔？抑或是重要事物的记录者？

可能许多人认为大脑天生勤奋、专一，且具有达成目标的高效执行力。

事实上，人们过度评价了大脑。

可以毫不夸张地说，大脑天生懒惰、喜欢随大流，且禁不住诱惑。

这种消极的评价正符合大脑的天性。

例如，缺乏干劲的人即使被托付重要工作，也不会深入思考相关内容，只会采用和以前一样的方式，尽可能轻松地完成工作。

你可能会感到惊讶，但这个比喻恰如其分。

很遗憾，人类的大脑生来极其“懒惰”。

大脑偏爱固定的自动化处理模式，倾向于避开全新的挑战或不熟悉的事物。一有机会就钻空子偷懒。

无论是优秀的人还是勤奋的人，其大脑本质上都具有“惰性”。

大脑为什么喜欢固定的工作流程呢？

其原因之一在于大脑的“高能耗”。

成年人的大脑大约重1.4kg（相当于体重的2%）。

但从能耗方面，大脑竟消耗了一日所需能量的20%。

除了大脑以外，其他人体器官均无须消耗如此之高的能量。

正是大脑“高能耗”的特点才使其养成了“一切尽可能自动化处理”的习惯。

换言之，“大脑的惰性”合情合理。

理由② 大脑喜爱节约能量

在此先请大家思考一个问题。

从生物学角度，“懒惰（不消耗能量的状态）”与“勤奋（消耗能量的状态）”究竟哪个才是大脑的本性呢？

答案就是“懒惰”。

因为对于生物而言，最希望避免“消耗能量的状态”。

越是接近野生形态的生物其倾向越明显。

例如狮子，虽然会迫于生存压力进行捕猎，但其他时刻似乎一直在睡觉。事实上这也有其正当理由，因为“如果到处活动浪费能量，遭遇天敌袭击时便会落于下风”。

同理，人类的大脑也希望尽可能多地储存能量。

请想象一下熊的冬眠行为。为了顺利度过缺乏粮食的寒冬，熊停止活动以储存体力。大脑希望节约能量也与其类似。

从生物学角度来讲，大脑自动切换“希望保持静止”和“希望节约能量”的模式是一种优秀的自我保护手段。

当然，如果我们的大脑“天生勤奋”，那自然是好处多多。

只要经常外出就容易获得新收获、新发现，或是得到新启发。

然而大脑还是倾向于保持静止。这也是其“无论如何不愿吃亏”的天性所致。

从行为经济学角度分析，人类普遍具有一种倾向：相比获取更希望不吃亏。

如果将“获得1万日元的喜悦”与“失去1万日元的打击”置于天平的两端，绝大多数人会将后者看作震撼心灵的“大事件”。

这种心理在经济学上被称为“展望理论”（prospect theory）。

人们在获得利益时往往会优先考虑如何“确保真正到手”，相反，在利益受损时则会优先考虑如何“最大限度地规避风险”。

理由③ 周围人不行动，大脑也“不愿行动”

此外，“喜欢随大流”正是大脑最大的特征之一。

大脑像个年幼的孩子，最喜欢盲目“随大流”。大脑的这种习惯在经济学上被称为“乐队花车效应”（bandwagon effect）。

所谓“乐队花车效应”即从众效应，就是指：大脑一旦获得某种“流行”信息，即使从未关注，也会盲目支持。

该理论最早由美国经济学家哈维·莱宾斯坦（Harvey Leibenstein）提出，是指：个体受到他人的影响，会怀疑并改变自己的观点，和他人保持一致以寻求安心。

“因为他正在做，所以我也要那么做。”

“因为大家都在做，所以我也要那么做。”

就是指这种“随大流”的心理。

“乐队花车效应”一词起源于游行队伍的领头“花车”。

看到洋溢着欢快喜庆气氛的游行队伍，人们会不由自主地跟随，导致游行队伍越来越长。

换言之，当群体做出某种选择时，无论对错，许多人都会盲目跟从。

这种“相比个人观点更愿意接受大众观点的心理倾向”就是所谓的“乐队花车效应”。

但这其实也是大脑“喜欢随大流”的天性所致。

“即使清楚正确的做法，但是周围人不行动，自己也不愿行动”，这就是大脑的天性。

看到这，是不是对“大脑=优秀”的印象大打折扣了呢？

理由④ 大脑禁不住诱惑

此外，科学研究表明：大脑禁不住诱惑。

视觉、嗅觉、听觉等五官感觉会唤起对过去的回忆，由此产生全新的需求。

如果将其类比为食欲应该就很容易理解了吧。

例如，即使在吃饱的状态下，看到美味的食物，闻到诱人的香味，也会刺激大脑的感觉中枢，向胃传递“想吃”的信号。

科学研究证明，大脑拥有这种不可思议的机能。

概括而言，大脑天生懒惰，喜欢随大流，且禁不住诱惑。

如果这是关于某个人的评价，应该许多人都会产生“不希望将重要工作托付给他”的想法吧。

然而很遗憾，这就是我们大脑的天性。

因此，我们才会产生“无法立刻行动”“无法积极行动”“无法快速行动”“无法持之以恒”“无法下决定”“无法做选择”“无法舍弃”“无法整理房间”“无法温柔待人”“无法挑战自我”“无法抑制情感冲动”等想法。

从大脑性质而言，我们面临的这些“做不到”理所应当，完全没必要因此责备自己。

“我天生没有这种才能。”

“我原本不擅长这些工作，没必要为此努力。”

“我意志力薄弱，做什么都不行。”

这种贬低自己的行为毫无意义。

从科学角度而言，将所有的“做不到”归咎于自身的“能力”“资质”或“才华”，其行为大错特错。

无论怎样贬低自己，也只会伤害自己，令自己陷入不幸而已。“做不到”并非自身能力不足，而只是大脑“不想做”罢了。我们需要将“不愿行动的大脑”转变为“主动行动的大脑”。“做不到”绝非心理问题。

结论 大脑的工作就是“拒绝工作”

在此让我们总结概括一下。

“立刻行动”“积极行动”“持之以恒”.....

无论怎样强调事情的重要性，无论怎样推荐自我启发类书籍，大脑还是会产生“抗拒感”。为了生存下去，大脑必须寻找省力的诀窍，保护自己免受伤害。因为这正是“大脑的重要工作”之一。

然而，有且只有“一个方法”可以让“懒惰”“敷衍了事”的大脑高效率行动。

可以说，正是凭借这个独一无二的“方法”，才实现了科学技术的发展与人类文明的进步。

是否了解该“方法”将成为人生成败的分水岭。

能否顺利完成演出；

能否做出成绩；

能否成功；

能否受欢迎；

能否幸福快乐地生活下去；

能否提高人生的满意度……

掌握促使大脑高效率行动的“方法”，就可以巧妙控制大脑。

如何转变为“主动行动的大脑”

控制大脑的方法主要分为3步。

并非依靠外界刺激，而是仅在大脑内实施，完美重启大脑的方法。请注意“仅在大脑内实施”这一点。

为了寻找控制人类欲望与行为的方法，历史上许多科学家进行了相关研究。

然而，绝大多数研究的目标都是利用外科手术（脑白质切除术）、用药、电击等“外界强制手段”，迫使人类“行动”。

就近年而言，2017年，斯坦福大学的研究人员利用脉冲电网刺激老鼠的大脑，成功遏制了“引发厌食症的心理因素”。

当然这只是动物实验，但很明显该方法也可以活用于人类的厌食症治疗。

在疾病治疗中，迫不得已通过此类手段干预大脑行为。

然而，为了实现大多数人的最大幸福，我作为神经外科专家，期待大家学会运用简单安全的方法控制大脑，使其高效率行动，追求各自的人生价值。

接下来介绍的大脑控制法适合所有年龄层的读者。

随时随地可用，所有年龄段均可挑战。

挑战自我的过程将变为一种幸福。

且实用性极高，一旦学会就可以活用于人生的不同场合。

这也是将“不愿行动的大脑”转变为“主动行动的大脑”独一无二的方法。

请大家心怀期待继续读下去。

第1章 决定行动力的基本物质——多巴胺

如何激发大脑主动性

根据美国科学杂志《大众科学》（Popular Science）2017年的报道，“年初设定目标”的习惯最早可以追溯至古罗马时代。

早在公元前，人类就开始不断重复“年初设定目标然后失败”的“行为”了。

即使到了科学技术、社会文明高度发达的今天，“达成目标依然困难重重”，换言之，“难以在日常生活中激发干劲”。

然而，事实果真如此吗？

获得“主动行动的大脑”，是否对所有人来说都非常困难呢？

世界上还是有许多人通过辛勤努力最终获得了成功。

毫无疑问，他们非常擅长“在日常生活中激发干劲”。

例如，请回忆一下职业棒球运动员一郎选手。

你是否将其取得成就的原因简单概括为“因为一郎是一个天才”呢？

话又说回来，天才的定义究竟是什么呢？是指才能，或者天分吗？

从神经外科专家的角度而言，我认为：“拥有远大的梦想（理想），并找出所有实现梦想的必要条件，以最短的时间实现梦想的人”才能真正称之为“天才”。

而一郎选手，与其说是“天赋型选手”，倒不如说是“后天努力型选手”。

可以毫不夸张地说，只要“辛勤努力、不懈奋斗”，每个人都能接近梦想、实现人生目标。

一郎选手曾说过这样一句话：“从幼年时期开始我就一直坚持练习棒球。”

让我们从脑科学的角度思考一个问题：为什么一郎选手能够“持之以恒”地坚持练习呢？

我想少年时期的一郎选手在练习中必定经历过无数次成功。每次成功的瞬间，作为奖励，大脑都会分泌一种被称为“多巴胺”（dopamine）的快乐物质。

科学研究表明：当人类完成某项工作或克服困难时，换言之，即体验成功时，大脑都会分泌多巴胺。

具体而言，就是指“受大脑内A10神经的刺激，释放多巴胺”的大脑机制。

大脑分泌大量多巴胺，让人产生愉悦感。为了“再次感受这种愉悦感”，大脑会增强对该行为的学习兴趣，提高相关部位的活跃度。这种倾向被称为“强化学习”（reinforcement learning）。

大脑之所以希望多次分泌多巴胺，是因为存在多巴胺依赖性。

由于感受到强烈的愉悦感，所以大脑迷上了分泌多巴胺的行为。

当然，在追求成功的过程中，困难与艰辛常常伴随我们左右。

然而，当成功克服这些困难时，多巴胺又将给予我们无限的愉悦感。

反过来说，一旦享受过成功的喜悦，大脑就会牢记这种愉悦感，独自进行强化学习。

如果我们有幸近距离观察少年时期的一郎选手练习棒球的样子，或许会发现年少的一郎选手表情看起来很痛苦，或者显得很无聊。

但此刻，一郎选手的大脑一定分泌了大量多巴胺。

简而言之，所谓的“多巴胺控制法”就是指我们从现在开始学习、活用成功者幼年时期无意中掌握的大脑控制法。

国际上曾进行过大量有关大脑的实验研究。

但只有“多巴胺控制法”可以将“不愿行动的大脑”转变为“主动行动的大脑”。

多巴胺控制法

多巴胺控制法是唯一一种能令人干劲十足的方法。接下来我将以简单易懂的方式向大家介绍相关技巧。

多巴胺控制法以3个步骤为1个周期，通过反复循环这个周期，最终转化为习惯。

热爱阅读商业书籍的读者或许知道PDCA循环（PDCA cycle）一词。

所谓PDCA循环，即指以Plan（计划）→Do（执行）→Check（评价）→Act（改善）这四个部分为一个周期，周而复始地循环运转，持续不断地改善事物。

人类“几乎不可能”依靠一次努力就彻底改变思维或行为习惯。原因正如上述所说，大脑本质上“懒惰且喜爱节约能量”。

从大脑的特性而言，难以通过一次指令就完全改变其运行模式。

多巴胺控制法的具体步骤如下：

Step1 自我暗示

Step2 将大目标分解成阶段性小目标

Step3 促进多巴胺分泌

以这3步为1个周期，反复循环，就能将多巴胺控制法转化为习惯。这种方法被称为多巴胺循环。

Step1 自我暗示

接下来，让我们分步解析多巴胺循环。

首先是“Step1 自我暗示”。

自我暗示（self suggestion）对于实现多巴胺循环至关重要。

据说，世界上首次将“自我暗示活用于疾病治疗”的是一位出生于19世纪的法国人。

他的名字叫作埃米尔·库埃（Emile Coue）。

库埃原本在药店从事药剂师的工作，在一次销售药品的过程中偶然发现了心理暗示的巨大力量。此后，库埃放弃了稳定的药剂师工作，开始了以精神疗法为主的治疗，成功治愈了多种身心疾病。该理论体系被后人称为“库埃疗法”，并在全世界推广开来。

以一位顾客为契机，库埃发现了心理暗示的力量。

当时，顾客希望购买的药品正好过期了，库埃认为药品“应该已经失效”，所以拒绝销售此药品。

无奈该顾客纠缠不休，库埃只好将药品卖给顾客。令人惊讶的是，几天后该顾客痊愈了，为了致谢再次造访药店，以此为契机，库埃开始思考一个问题：成功治愈疾病的或许并非药品本身，而是坚信“一定可以治愈！”的强烈信念（暗示）。

这个故事或许让许多人联想到了“安慰剂效应（placebo effect）”一词。

所谓安慰剂效应，即指病人虽然获得假药，但由于相信“药品有效”，让病患症状得到舒缓的现象。

20世纪，安慰剂效应一词开始被世人所熟知。1955年，美国哈佛大学医学院的麻醉科医生毕阙博士（Henry K. Beecher）在美国医学会的一本杂志上发表了经典论文——《强大的安慰剂》（The Powerful Placebo）。

在术后镇痛、咳嗽、头痛、焦虑、感冒等各种症状中，安慰剂效应竟对21%~58%的症状有效。

话又说回来，所谓的库埃疗法究竟是指什么呢？我们可以用一句话概括它：每一天，我的各方各面都在不断变好（Day by day, in every way, I'm getting better and better）。

库埃疗法的精髓在于不断重复这句话。

关键就是在起床后、睡觉前等放松的时刻，大声念出这句魔法般的话语，约重复20次。

其理由从脑科学的角度可解释为：越是放松的状态，大脑越容易渗透语言的真谛。

此外，通过使用“听觉”，用耳朵感受语言，可以将语言深深地刻在脑海里。

库埃也曾激励我们：“当你采取行动时，请告诉自己这很简单。如此一来，事情就真的变简单了。”

不得不说，库埃作为心理暗示的始祖，很多方面值得我们学习。

“在多少时间内完成工作”“今天之内必须完成”……实际运用多巴胺控制法时，请确立小目标，并大声念出该目标。

次数越多效果越明显。

由于大脑天性懒惰，必须重复多次。

Step2 将大目标分解成阶段性小目标

其次是“Step2 将大目标分解成阶段性小目标”。

为了自由控制多巴胺的分泌，神经心理学家朱迪·威利斯女士（Judy Willis）建议大家“设定小目标”。换言之，即“阶段性小目标法”（small-step method）。

并非直接挑战大目标，而是将大目标细分为阶段性小目标。如此一来，每次达成小目标时，都能品味成功的喜悦。换言之，即踏踏实实地积累小小的成功体验。

请将重点放在反馈的次数，而非目标的重要性或达成度。

因为目标越大，达成目标所花费的时间越多。一旦过了“望眼欲穿”的心理阶段，就会转变为一种“无所谓的心态”：已经等不及了，随他去吧。

例如，临近30岁的普通职员将“成为部长”作为自己的梦想。

在公司这个组织中，究竟花多少年才能成为部长呢？

如果只设定“以年为单位”的大目标，由于目标太过遥远，很容易丧失动力。

当然，将“成为部长”作为梦想也无妨。

请将这个大目标分解成阶段性小目标。

如果细分为“以年为单位”“以月为单位”“以日为单位”的阶段性小目标，实现大目标的可能性就会大幅提高。

Step3 促进多巴胺分泌

最后是“Step3 促进多巴胺分泌”。

多巴胺究竟是什么呢？

让我们一起探究多巴胺的本质吧。

多巴胺可以让人记住达成目标后的成就感与充实感。因此，也被称为“快乐物质”（与快乐相关的脑内物质）。

一提起多巴胺，可能大家只会联想到“这是一种快乐物质”。的确，多巴胺与负责给予身体愉悦感的大脑“奖励机制”（reward system）关系颇深。

然而，“给予愉悦感”不过是多巴胺众多功能中的一小部分。

或许很少有人关注，但多巴胺与记忆力、注意力、情绪、睡眠、学习等各种人体机能息息相关。

其中，多巴胺与“干劲”关系密切。

接下来让我们从专业角度分析与“干劲”息息相关的多巴胺在大脑内的动向。广泛分布着大脑皮质的“中脑边缘多巴胺系统”（mesolimbic dopamine system）是最重要的奖励机制神经系统。

接收到预期奖励的信号时，“伏隔核”（accumbens nucleus）通过增加多巴胺的分泌来进行反馈。

当大脑察觉“可能发生大事件”时，无论事件好坏，为了保护自己必须马上行动起来。因此，我们变得干劲十足。

换言之，只要能成功营造类似状态，就可以控制“干劲”。以此为背景，多巴胺也被称为“干劲激素”。

接下来我将向大家介绍一项实验，该实验旨在探究“干劲激素多巴胺”的本质。

科学研究证实，感受巨大压力时会刺激多巴胺大量分泌。

有数据表明：患有PTSD（创伤后应激障碍）的士兵听到枪声后，其体内的多巴胺水平急剧上升。很显然，该现象与“愉悦感”毫不相干，那么，又是什么导致了多巴胺分泌呢？该研究结果极具启发性。

根据该研究结果，众多专家指出，多巴胺的作用不仅仅是给予“愉悦感”，也与“干劲”密切相关。

近年来，学界将该现象解释为：听到枪声的士兵“为了保护自己免受伤害，大量分泌多巴胺以激发干劲”。

上述案例可以说明，获取奖励前，大脑也能分泌多巴胺。

我们完全可以采取合适的方法利用该特性。

只要在开始“本职工作”前，采取其他手段向大脑传递“可能发生大事件”的信号。大脑便会立刻分泌多巴胺以激发干劲。

如此一来，大脑内的“多巴胺水平”（多巴胺含量）迅速提高。

多巴胺水平上升就会进一步激发干劲，形成良性循环。因此，采用科学健康的手段提高多巴胺水平对我们大有裨益。

但有一点请注意，不要使用易成瘾性手段提高多巴胺水平。

一旦习惯砂糖、咖啡因、酒精、购物、赌博等易成瘾性手段，就难以采用科学健康的手段促进多巴胺分泌。

科学研究表明：在大量动物实验中，一旦采用“非正常手段强行提高多巴胺水平”，就容易引发动物的疯狂自残行为。

接下来我将与大家分享可有效提高多巴胺水平的科学方法，以示参考。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《超级大脑的七个习惯：激发大脑潜能，激活高效人生》【日】菅原道仁，吴梦怡 著

请登录 <https://shgis.cn/post/630.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

