

大脑黑客：45种大脑超速运转的实用技巧

作者：陈薇薇；（英）Neil Pavitt（尼尔·帕维特）

Brainhack: tips and tricks to unleash your brain's full potential, 9780857086426, Neil Pavitt Copyright ©2016 Neil Pavitt

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Publishing House of Electronics Industry and is not the responsibility of John Wiley & Sons Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, John Wiley & Sons Limited. Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体版专有翻译出版权由John Wiley & Sons Ltd. 公司授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何手段和形式复制或抄袭本书内容。本书贴有 John Wiley & Sons, Inc. 公司激光防伪标签，无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-8754

图书在版编目（CIP）数据

大脑黑客：45种大脑超速运转的实用技巧 /（英）尼尔·帕维特（Neil Pavitt）著；陈薇薇译。—北京：电子工业出版社，2017.6

书名原文：Brainhack: tips and tricks to unleash your brain's full potential

ISBN 978-7-121-31281-6

I. ①大... II. ①尼...②陈... III. ①脑神经—普及读物 IV. ①R322.85-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第070996号

责任编辑：张毅

策划编辑：林飞翔

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：880×1230 1/32

印张：7.375

字数：159千字

版 次：2017年6月第1版

印 次：2017年6月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）57565890，meidipub@phei.com.cn。

名人推荐

“这是一本能解决实际问题的启蒙读本，非常实用。尼尔·帕维特介绍了45种具有启蒙意义的‘侵入大脑’的技巧。事实证明，每个人都能提高对大脑的利用率。”

——谷歌创意总监

帕特里克·克里斯特（Patrick Collister）

“丰富的洞察力，极具启发性的想法，令人难以置信。”

——创意领导力学校Md of THINK联合创始人

曼诺·凡·戴克（Menno Van Dijk）

“尼尔·帕维特为你的大脑撰写了一本使用指南。书中列举了很多迷人的轶事和来自世界各地让人惊讶的研究结果，他告诉我们大脑容易出错、上当、受影响，但归根结底，大脑是神奇的，我们只须要学会如何使用它们。这本书能告诉你。”

——Independent Thinking创始人

伊恩·吉尔伯特（Ian Gilbert）

“这本书从头到尾都散发着睿智的气息，有很多风趣的轶事。书中介绍了40多种绝妙技巧，均可以在日常生活中使用，非常方便。这是一本难得一见的好书——适合想增强脑力的人。”

——传播艺术学院校长

马克·刘易斯（Marc Lewis）

“但凡想要挖掘自身全部创意潜能的人都不应该错过这本书。书中介绍的简单却高效的方法策略，能‘雕塑’你的大脑，极大地影响你的思考方式和创造力——不仅是当下，而是永远！”

——Brainsparker App创始人兼首席执行官

加布里埃拉·哥达德（Gabriella Goddard）

“尼尔·帕维特是少有的具有化繁为简、化难为易天赋的人。他的新书为你提供了训练大脑、增强思考能力的工具。”

——Thinking at Think Inc总监

彼得·弗里德曼（Peter Freedman）

“尼尔·帕维特将关于大脑运转方式的科学发现转化成妙不可言的故事，这本书能点燃你的想象力。阅读此书能让你的大脑形成新的神经通路。尝试使用他所介绍的简单的‘侵入大脑’技巧，你能最大化地利用大脑。”

——Creativity at Work创始人

林达·奈曼（Linda Naiman）

“让人不可思议的提升创意潜能的方法。”

——Wieden + Kennedy执行创意总监

托尼·戴维森 (Tony Davidson)

“这是一本极具启发性的书，它能帮助我们释放所有的灵感。如果你正在找一本能帮助你渡过创意 / 生活难关的书，我强烈推荐此书。”

——The Collaboration Company创始人兼首席执行官

迈尔斯·汉森 (Miles Hanson)

“你现在所处的位置，你所希望实现的目标，这中间的差距就是你的潜能。只要能在学习过程中发挥最佳水准，你就可以消除这段差距。细读这本书，它就好比使自己达到最优化的用户手册。”

——Hiut Denim Co和The Do Lectures联合创始人

大卫·海厄特 (David Heatt)

“这本书让读者了解到神经学领域的最新理论，同时还讲述了不少关于大脑的好故事。尼尔·帕维特介绍了45种具有启发意义的‘侵入大脑’的技巧，证明每个人都能提高大脑的利用率。我本人作为‘创意教授’，从这本书中发现了一些对我而言很新鲜的技巧和贴士。”

——Google欧洲、中东和非洲地区创意部门The Zoo创意总监

帕特里克·克里斯特 (Patrick Collister)

目录

[名人推荐](#)

[引言](#)

[第一部分 敏捷思维](#)

[1 列“完成事项清单”](#)

[2 改变记忆](#)

[3 行善举，更幸福](#)

[4 先给点甜头](#)

[5 印象分很重要](#)

[6 勤锻炼，让大脑更灵活](#)

[7 让身体说话](#)

[8 音乐的熏陶](#)

[9 不简单的名字](#)

[第二部分 行动窍门](#)

[10 换个角度看事物](#)

[11 放松下，看看喵星人吧](#)

[12 摒除偏见](#)

[13 有针对性地训练](#)

[14 停止抱怨](#)

[15 别有压力](#)

[16 避免做出不必要的决定](#)

[17 天数、分钟，还是小时？](#)

[18 始终保持乐观](#)

[第三部分 解决问题](#)

[19 劳逸结合](#)

[20 行动吧](#)

[21 跳出惯性思维](#)

[22 永远保持好奇心](#)

[23 睡个好觉](#)

[24 毒舌一点亦无妨](#)

[25 好记性不如烂笔头](#)

[26 发现错误](#)

[27 手写好处多](#)

[第四部分 构思创意](#)

[28 思维导图](#)

[29 脑力马拉松](#)

[30 创造性地解决问题](#)

[31 不要一味追求好想法](#)

[32 像孩子那样思考](#)

[33 未完待续](#)

[34 勇敢地说出来](#)

[35 保持专注](#)

[36 办公室凌乱些，更有创造力](#)

[第五部分 取得突破，创新进取](#)

[37 享受思维受阻](#)

[38 金发姑娘原则](#)

[39 散个步，洗个澡](#)

[40 别当手机党](#)

[41 累了吗？动动脑](#)

[42 找个倾诉对象](#)

[43 睡一觉试试](#)

[44 事前剖析](#)

[45 编个故事](#)

[关于作者](#)

[致谢](#)

“我们的大脑中有数以亿计的神经元，但什么是神经元？就是细胞。只有当神经元彼此建立连接时，大脑才会进行思考。我们所知的一切，我们的所有表现，都源自神经元所建立的连接。”

——蒂姆·伯纳斯·李（Tim Berners-Lee）

引言

准备好当一名黑客了吗？

听到“黑客”这个词，大多数人首先想到的可能是那些查找并利用电脑系统或网络缺陷的人。

从某种程度上看，本书的目的就是帮助你成为这样的高手。只不过查找缺陷的对象换成了你自己的大脑。

令人惊讶的是，大脑95%的日常活动都是无意识的。一千亿个神经元，多达一百兆次的连接，而我们只控制了其中极小的一部分，5%。

本书所介绍的45种入侵大脑的技巧并不会让你在瞬间掌控自己的潜意识行为——若真能如此，那将是一场噩梦。它们之所以被称为“潜意识”是有原因的——你肯定不希望每次走路前，都先考虑究竟是先迈左脚还是右脚。

不过这些入侵大脑的技巧能加深我们对自身部分潜意识活动的了解，并反映出一些有意识的偏见，它旨在帮助你变得更高效，更有创造力，同时对自己为何这么做有更为清晰的认识。

本书并非帮助你深入洞悉大脑运转的方式，而是提供能让你真正获益的实用建议和技巧。

书中介绍的所有技巧都可以独立阅读，因此如果你喜欢跳读，没有问题。不过，我尝试将这些技巧按照一定顺序排列，所以按照先后顺序阅读，效果会更好。

前两部分介绍了让大脑更好运转的基本方法，以及如何更明智地利用时间，变得更高效。后三部分主要围绕如何更专注思考、更好地解决问题以及更富创意地开展工作。

切记大脑是非常灵活的，你可以改变自己的思维习惯和行为方式。其实人并没有分析型、创意型、专注思考型、梦想型之分，任何人都可能具备上述这些特质，但也可能会发生改变。

事实上，根据我们对大脑的使用情况，其形状也会发生改变，这被称为神经可塑性（neuroplasticity）。

在这方面，最有名的例子当属伦敦的出租车司机。他们得花数年时间来牢记伦敦的大街小巷，只有做到了如指掌，才能获得从业资格。如此艰苦的训练过程使得伦敦出租车司机大脑内负责空间定位的海马体大于常人。但是一旦他们退休后，脑中的海马体便会恢复到正常大小。

再以患有阅读障碍症的人为例，虽然学习时会遇到困难，可这并不妨碍他们获得成功。

□

爱因斯坦、贝多芬、史蒂夫·乔布斯、J.F.肯尼迪、列奥纳多·达·芬奇、阿加莎·克里斯蒂、沃尔特·迪斯尼、毕加索、莫扎特、杰米·奥利弗、凯茜·琦丝敦、史蒂芬·斯皮尔伯格、詹妮弗·安妮斯顿、理查德·布兰森和温斯顿·丘吉尔都是阅读障碍症患者。此外，患有阅读障碍症的人白手起家，成为百万富翁的概率是其他人的4倍。

阅读障碍症患者要克服困难，就得调整学习方式，学会视觉化思考，从更宏观的角度看问题。

神经科学创始人之一圣地亚哥·拉蒙-卡哈尔（Santiago Ramón y Cajal）说过：“每个人，只要他想，都可以成为自己大脑的雕塑家。”

而这正是我介绍入侵大脑技巧的目的所在，为你提供雕塑大脑的工具，帮助你释放大脑的全部潜能。

关键就在于如何雕塑。人类2岁时，所拥有的突触（神经元相互接触的部位）数量到达顶峰，到70岁时，突触数量几乎减半。在这期间，就如同园丁修剪灌木般，我们如何使用大脑将决定其具体的形状。

本书介绍的入侵大脑的技巧有趣且有用，我真心希望你也是这么认为的，并希望它们能引领你“修剪”大脑内的神经元，更好地打理大脑这座花园。

□

第一部分 敏捷思维

让大脑更灵活的常见方法

1 列“完成事项清单”

“在实现目标的过程中，你成为了谁比你得到了什么更重要。”

——演说家、作家金克拉（Zig Ziglar）

在阅读本章之前，我希望你先翻阅下自己的工作日志。

其中是否有一些富有启发性的内容？对于自己所完成的目标任务，你是否感到惊讶？

反正当我翻看以前的工作日志时，只找到无止尽的会议安排和待办事项清单。

就连你的手机或手提电脑上，也安装着数不清的提升效率的应用程序，吸引你用各种各样的方式制定待办事项清单。

可我认为，待办事项清单并不能提升我们的办事能力，这种方式无法激发我们尽快把事情做完的决心。

□

我们往往半途而废，负面影响也会随即产生。

我并不是说应该舍弃待办事项清单，人人都需要此类提醒。我的意思是，待办事项清单在提醒我们须要做哪些事方面很有用，却不能提升效率。

你所需要的是制定完成事项清单。已经实现的目标能产生有效的激励。当然，你也可能觉得自己所取得的成绩过于微不足道，可我希望这能鞭策你更加努力。

在待办事项清单上，每当我们完成一件事，就会打钩标记，这么做的隐患之一是我们认为自己做事富有成效。但打过钩的事中又有多少是你真正重视的？完成事项清单的好处是你只会列出对自己而言重要的事项。

那么如何判定哪些事是重要的，值得被列入清单呢？首先，你不能事无巨细，全都列入清单，例如“打电话给会计部的黛博拉”或“与市场部开会”，否则就与待办事项清单没有区别了。

根据经验看，唯有那些等到年底回顾时能让你感到自豪的事才能被列入完成事项清单。

待办事项清单强调目标，而完成事项清单重在展现成就。

两者最大的区别之一便是后者能对你的大脑产生积极的影响。

待办事项清单是把你脑中所想的事誊到纸上，有助你保持清晰的头脑。可问题在于，你多久才能完成清单上列出的所有事项？我只能完成一半，剩下的就推迟到第二天。

“待办事项清单强调目标，而完成事项清单重在展现成就。”

冗长的待办事项清单意味着“我们有很多事要做”，而不是我们做了很多事。

不知不觉中，待办事项清单就变成了“未完成事项清单”，反而会造成更多压力，令人更为焦虑。

完成事项清单则令人产生积极的联想，大脑会释放出令你更自信更乐观的信号。

当然，有人会觉得这么做有风险，觉得只能列出大成就，但事实并非如此。若你打算今年参加马拉松赛跑，不要只记录比赛当天的成绩，而是应该记下比赛之前每天的训练量。

忌半途而废

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

文档名称：《大脑黑客：45种大脑超速运转的实用技巧》陈薇薇；（英）Neil Pavitt（尼尔·帕维特）

请登录 <https://shgis.cn/post/927.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

