

# 大脑活用工作术



[大脑活用工作术\\_下载链接1](#)

著者:茂木健一郎

出版者:

出版时间:2012-4

装帧:

isbn:9787508632261

《大脑活用工作术》是“茂木健一郎大脑活用系列”的第二本，是一本脑力提升的读本

。作者以大脑信息整理为基础，讲述了以大脑感觉区和运动区为主要构成部分的信息输入和输出的结构，逐一介绍了1小时大脑准备法等将大脑所理解的东西付诸实践的58个工作术。《大脑活用工作术》还讲解了大脑活用于工作的5个重点行动：有创造力、有抓住一闪而过的幸福的能力、乐观、有广泛的信息来源、不要忘了改革和创新。其实人一生下来大脑就具有这些能力。所以，我们只要稍稍改变日常生活中的一些行动和习惯，就能掌握它们，并自然应用到我们的工作和生活中去。

作者介绍:

目录: 前言 毕业前工作还没着落的博士生

第1章 大脑信息的输入和输出

01 明明知道却不能实现的原因

02 现代人感觉区发达的情形很常见

03 少量输出的重复和能力的提高有关

04 要想分析、整理大脑信息，就要把信息转化成语言

05 尽快以作品的形式发布自己的想法

06 感觉区和运动区不是直接相连的

07 不要让自己成为《皇帝的新装》中的皇帝

08 工作的质量取决于心中有无“高性能的镜子”

09 把自己的成果和期待中的成果相对比，感受差距

第2章 茂木式“大脑信息的整理方法”

10 工作的目的不是整理信息而是创造

11 抛弃一般的整理方法

12 不记笔记，直接点击“淡水”

13 学好英语才是最好的信息整理方法

14 防止大脑循环速度下降的日程管理方法

15 减少大脑记忆回路负担的电脑活用法

16 写博客：高效的任务报告

第3章 活动身体，运用大脑

17 活动身体是锻炼大脑的最好方法

18 只靠观看锻炼不了运动区的学习回路

19 用“一小时大脑准备法”使行为成为习惯

20 空闲时间，拿起笔之类的工具活动身体的做法更有效

21 用简单的动作控制无意识和专注力

22 活用大脑的吸引现象，唤醒对方的专注力

23 推荐“tiger jeet singh工作法”

24 google收购youtube时发生的场外乱斗

25 洞察“深部感觉”，找到提高自己生产能力的模式

26 “扩散”和“收敛”是共存、共鸣的

第4章 创造力产生于“经验×欲望+准备”

27 智慧的附加价值最为重要

28 在日本，创意是大家一起想出来的

29 让前额叶和侧额叶开个讨论会

30 欲望来源于经验

31 有欲望的老年人创造力最强

32 提升思考能力，抓住灵感

33 无意识地耕耘更容易使人产生想法

第5章 相遇使想法具体化

34 我们将想做的事付诸实施的时候一定会有“相遇”

35 唤来serendipity的三种能力

36 用commitment把机会吸引到自己身边来

37 使想做的事与周围的期待协调起来

38 “杂音”给大脑带来的好效果  
39 遇到仰慕的人后，学习的欲望就会提高  
40 大脑会吸收对方的优点  
41 和某个人的相遇就是和理想的自己相遇  
第6章 乐观主义对大脑有益  
42 “没有根据的自信”很奇妙  
43 乐观主义产生于大脑的扁桃核  
44 笑着工作效果好  
45 给消极的情绪取个名字，将无意识意识化  
46 转换大脑的模式能使抗压能力变强  
第7章 “动态范围”拓展人生的幅度  
47 真正的专家“动态范围”广  
48 自己制定工作的准则  
49 培养一技之长也需要掌握综合能力  
50 尽量多接触现实  
51 因为有了火成论和水成论两种理论，人生才变得丰富多彩  
52 打客场战能锻炼大脑  
第8章 在没有路的地方开拓道路是一项工作  
53 自己创造需要是最好的做法  
54 不断积累小的创新  
55 大量地听英语，往大脑里储存英语情节  
56 工作过程中大都会出现自学的情形  
57 在没有路的地方跑步  
58 工作就是“passion”  
后记  
我们的大脑很善变  
• • • • • ([收起](#))

[大脑活用工作术\\_下载链接1](#)

## 标签

方法学

脑科学

思维

学习方法

系统思考

学习

科普

思维促进

## 评论

起码知道了自己的工作区比感觉区弱太多了，就已经值回书价

-----  
在笔记做到最后一章的时候，笔记被全部清空了，于是上午又重新做了一遍。这也是电子笔记的一个不足之处，有些软件不可以撤销的话，笔记一下子就没了。

-----  
重新开始一年读200本书计划【1/200】

-----  
日本人就善于对平凡事做出精致独到的研究，方法也挺好的

-----  
世界观问题。更大的错误。

-----  
忽然发现最近读的书都是中信的。

-----  
写的有点绕，可能是翻译的问题吧，不过看完得到了一点点的启示，如果想做好久得动手去做。

-----  
掌握大脑运行原理，积极挑战各种人生

-----  
可以

-----  
值得一读，有启发

-----  
一般吧，没啥新意，可不看。不知是原文还是翻译的问题，绕。。。

-----  
just do it!

-----  
学习术还蛮好看，所以又借了这本。重点：输入输出循环及多加练习。

-----  
大脑的可塑性，要通过不断的反复的练习

-----  
还不错，就是有些写的有点空

-----  
作者的观念很多可以学习和运用的地方

-----  
留着在评

-----  
这本书如果读过认知科学，以及到TED看看那个而标题关于大脑的研究和演讲，这本书，只是做一些细节上填补，意义并不大，给分多的人，看的资料太少。

-----  
纸质读书笔记

-----  
[大脑活用工作术\\_下载链接1](#)

## 书评

每天，人都和大脑在一起，然而鲜有人想到大脑的运作机制，甚至可能忘记自己是有脑子的（这话真的不是骂人），但人每天只要活着，只要不是脑子有问题（这话也真的不是骂人），了解一点大脑还是有必要的。知其然，更要知其所以然，这样就可以应用得更好，可以发挥大脑的潜力，尤...

-----  
与学习术一起读的，但是感觉这本的比学习术稍微水一点。但是前言却很适合我这个在读研究生——“写了第一篇论文后，世界就会发生改变”。同样的也感觉到有很多想做的事，知道自己怎么做对自己好，却很难付诸实施。作者做出了解答，眼高手低的原因是大脑感知区与运动区的不平...

-----  
大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2018年1月14日，我们要给大家分享的书籍是《大脑活用工作术》。这本书是由日本超人气脑科学家茂木健一郎所写。作者以大脑信息整理为基础，讲述了大脑信息输入及输出的结构，并从八个方面说明了大脑和工作...

-----  
没有什么很新的观点，大多数时候都在讲道理，但也有几项可实操的技巧 1. 调动运动区，调动你的身体，你的手，你的脚，你的口，来重复输出 2. 记下日程，大脑不要记琐碎的事情 3. 写博客 4. 直击核心，不要管那些细节

-----  
问：为什么明明知道却不能实现？  
大脑中信息的“输入”和“输出”需要平衡，输入是理解，输出是实践，像车的两个轮子一样，必须同样大小，才能保持平衡。

从大脑科学来讲，大脑中分为“感觉区学习”和“运动区学习”，感觉区学习通过很小的契机就能飞跃发展，但运动区学习只...

-----  
第一章：大脑信息的输入和输出 1、要想使感觉区和运动区均衡发展，就要输出；  
2、不要把想法隐藏在自己的心理，要尽早输出；  
3、创造自己心中的“高性能的镜子”；  
4、经常把自己的成果和期待中的成果相比较。  
第二章：茂木式“大脑信息的整理方法” 1、不要用大脑记忆、整理信...

-----  
[大脑活用工作术\\_下载链接1](#)