

<<下午吃块巧克力>>

图书基本信息

书名：<<下午吃块巧克力>>

13位ISBN编号：9787564063573

10位ISBN编号：7564063572

出版时间：2012-10

出版时间：北京理工大学出版社

作者：米山公启

页数：181

字数：120000

译者：思运

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>

## &lt;&lt;下午吃块巧克力&gt;&gt;

## 前言

我写这本书，是想给忙碌的职场人士提供一些方法，让大家在日常生活中稍微用点工夫，或稍微改变点行动，就可以让大脑活跃，使自己的大脑成为“清醒的大脑”。

在工作中，使大脑活动保持活跃状态的一般有两种情况，一种是重复习惯性指令，另一种是应对新鲜的刺激。

首先是“习惯性指令”。

大家都知道，民间航空公司的飞行员，平均年龄为40岁左右。

但即使50岁，仍然活跃在这一行业中的人也很多。

之所以如此，是因为要正确地操作那么多的仪器，做到确保安全工作，必须有多年的经验积累。

所谓的习惯及习惯性指令，就是神经回路已经基本形成固定程序了。

“就是指同样的事情不知道经过多少次的反复操作，在每次反复的过程中，神经回路会一点点被强化。

大脑在按照最有效率的活动方式不断地进行这种操作。

如前所述，资深飞行员的大脑，并未随着年龄的增长而衰退，这是在使用中经常被强化的缘故。

只是要想获得这种强化，就必须用相同的事情持续反复地刺激大脑。

然而，开始的时候，这种强化的速度非常快，但是到了一定的水平后，就变得很难再有所提高了。

我们的日常行动、工作也是如此。

相对于全然陌生的第一次，习惯了之后，就能够很快地完成。

然而，这种技术达到某一个水平后，再提高的幅度就很小了。

可是，在这个阶段是不能停止努力的。

为了在日常生活中能够切实地获得上述变化，就必须用长时间努力换取这种小幅度的成长。

虽然是很小的变化，但是为了获得这些，也必须每天不懈地努力。

是的，同样的工作，日复一日，年复一年，一直坚持的话，大脑的工作效率还是可以发生变化的。

只是这很需要时间。

所以为了让大脑更快地发生变化，就要再加上一项行动，那就是“新的体验”。

最近，有很多研究数据报道，所谓的“大脑演习”“大脑训练”“活脑游戏”之类的能够简单地刺激大脑的游戏，在提高大脑工作效率方面，是没有实际作用的。

“对于刺激大脑，高负荷的新体验、新变化是必要的。

”这既是我以前说过的事情，也是众多的脑科学工作者得出的结论。

然而，在日常生活和工作中，又很难有新的体验。

例如，旅行是获得新体验的好办法之一，简单而直接。

感受这片土地上的风俗气息、广大的空间，这对大脑来说，会变成非常有益的刺激。

但是，生活中也不能总是去旅行吧。

这样的话，我们就有必要在日常生活、工作中，自己创造新的体验。

所谓的新体验的感觉，可能有些夸大其词，其实只要稍微动一点儿心思就行。

比如提前一个小时上班、试着并行处理各种事情，干一点儿至今为止没有尝试过的事情，大脑中就有可能做出新的神经回路。

这就是“使大脑清醒的习惯”。

不管怎么说，大脑在做相同事情的时候总是轻松的，因此，很容易就采取同样的行动，这是事实。

所以，稍微有点不一样和有点难度的事情都可以使大脑活跃。

为了有一个能很好工作的大脑，需要稍微付出一点儿努力，经常给大脑各种各样的刺激。

所以，改变一些日常生活的习惯吧。

还有，除了给大脑施加刺激，也必须用心给大脑营造一个健康的环境。

比如给大脑补充必要的能量，犯困的时候试着吃点儿巧克力，避免对大脑产生负面影响的压力，等等。

总之，给大脑营造一个能顺利发挥机能的环境是非常重要的，那些优秀的人，在这些事情上也是下了

<<下午吃块巧克力>>

工夫的。

关于这些，在本书中也提出了一些有效的建议。

我相信，这本书可以提供一些启示，使大家能够拥有“清醒的大脑”。

米山公启

## <<下午吃块巧克力>>

### 内容概要

本书用图解方式为大家介绍了30种简单易行的小方法，来重启你的大脑，让你的大脑更加有活性。

如下午吃块巧克力激活大脑、周六在家随意休息、睡前30分钟放松大脑、工作做8成就下班回家、每2个月看一场催泪电影等。

快来重启你的大脑吧！

## <<下午吃块巧克力>>

### 作者简介

[日]米山公启

米山公启，日本畅销书作家、医学博士、神经内科医生。

出生于山梨县，毕业于圣玛丽安娜医科大学医学部。

曾任圣玛丽安娜医科大学第二内科助教授，1998年2月离职，开始正式的写作活动。

现在仍然每周3日，在位于东京都Akira野市的米山医院出诊。

米山经常出席演讲会、电视节目、广播讲座等，并担任电视节目策划、导演。

主要出演了《Today's

Close-up》、《世界上最想听的课》、《道德之镜》、《比较、比较者》等。

而且10多年来坚持乘大型客船，进行世界采访。

还担任日本老年学会评议员、日本中风学会评议员、NPO日本Supplementi评议会代表理事、NPO日本脑健康协会理事。

主要代表作品有：《让大脑变年轻的30个方法》（中经出版）、《叫做“健康”的疾病》（集英社）、《让大脑清晰心情愉悦的习惯》（三笠书房）、《让40岁以后的人生快乐的书》（学习研究社）等。

## <<下午吃块巧克力>>

### 书籍目录

- 1章 改变每天的生活习惯，让大脑更清晰
  - 01 用甜食恢复精神，让大脑活跃起来
  - 02 为什么吃巧克力会提高工作效率
  - 03 试着提前1小时上班
  - 04 给物品写上日期进行整理
  - 05 不积压各种经费单据
  - 06 不找零钱的付款方法
  - 07 每天用手机发一次微博
  - 08 说“忙死了”的人，大脑运转会迟钝
- 2章 集中一段时间用脑，让工作效率提高10倍
  - 09 工作是否成功取决于动机
  - 10 不设大目标
  - 11 如果完成了八成的工作，就收工回家
  - 12 清洁整理工作，可以使大脑活跃
  - 13 尽快忘记失败的记忆
  - 14 不能集中精神的时候，就放下，先干点与之无关的事情
  - 15 试试同时并行做各种事情
- 3章 让大脑思如泉涌、灵感爆发的方法
  - 16 想成为创意达人的话，就收集工作之外的信息吧
  - 17 试试看，先写出100个名称
  - 18 不仅利用清醒的时间段，还可以把握清醒的工作日
  - 19 如果工作中能融入自己的兴趣，就会好事连连
  - 20 为什么漫不经心地看一会儿电视，大脑就变得好使了
- 4章 能干的人，总是给大脑来点儿有益的负荷
  - 21 为什么运动的人大脑转得快
  - 22 就是要在忙的时候出差
  - 23 犯困的话，试试和其他部门的人闲聊一会儿
  - 24 用10分钟时间和同事八卦一下昨晚看的电视
  - 25 减肥成功的体验对大脑也有效
- 5章 高效率的人是如何让大脑休息的
  - 26 小时休息1次的整理时间，对大脑是必要的
  - 27 不能消除疲劳的人，检讨一下睡前的30分钟
  - 28 两个月看一次“让人流泪”的电影
  - 29 低谷是谁都会有的大脑混乱期
  - 30 笑可以让大脑休息

## &lt;&lt;下午吃块巧克力&gt;&gt;

## 章节摘录

02 为什么吃巧克力会提高工作效率效果让大脑休息、补充葡萄糖。

能让这两件事同时进行的，便是吃零食的时候。

休息的时候可以吃点儿小零食之类的东西。

用巧克力重启大脑在长时间工作时，人们的工作效率会有所降低。

这是因为大脑总是不停地接受着相同的刺激，当习惯了这种刺激后，工作效率便会降低。

大脑既有希望相同事情反复出现的机能，也有对新鲜事情感兴趣的机能。

我们的大脑是具有两面性的。

如果不能很好地利用这一点，工作的效率就会随之降低。

所谓让大脑休息后重启，就是要大脑把摄入的信息当成新的信息来处理所产生的效果。

所以，必须让大脑变换使用区域，并补充唯一的能量——葡萄糖。

在工作中既可以让大脑休息，又可以同时补充葡萄糖，就只有休息时间，所以应该在这段时间内吃点儿零食。

吃巧克力可以使副交感神经活跃，让人放松在休息时吃零食对自律神经机能有怎样的影响呢？

让我们做个实验吧。

首先，选择9名正在工作中的30~49岁的男女，将他们分成3个小组，在椅子上坐10分钟保持安静状态。

然后请他们在5分钟内以700-7开始计算，持续减7，在规定的时间内尽可能做更多的计算。结束后吃零食，再坐15分钟保持安静状态。

3个小组所吃的零食，分别为巧克力、糖果、饼干。

接下来对他们进行自律神经状态的检测，再以心跳变动、交感神经和副交感神经活动的情况，进行解析。

44岁的男性，通过计算负荷，灰线的交感神经活动一时变高。

这表示他处于精神紧张状态，但在吃了巧克力后，交感神经的活动快速下降，黑线的副交感神经活动上升。

副交感神经的活跃，表明他的精神紧张消失，人变得放松了。

通过吃巧克力，交感神经的活动被抑制；反过来，副交感神经活动上升，所以才能让人放松。

因此，可以说大脑得到了重启，而产生了再次工作的欲望。

与其他的零食相比较，我们就可以看出灰线的巧克力与黑线的饼干、虚线的糖果相比，副交感神经的活动是上升的。

这样的自律神经的变化有很大的意义。

交感神经开始兴奋，紧张感加剧，这种状态持续下去，人就会处于精神紧张状态。

倘若一直持续的话，就会分泌一种称为应激荷尔蒙的副肾皮质荷尔蒙，这种分泌物会破坏大脑中和记忆相关的被称为“海马”的神经细胞，并使其免疫力低下。

一方面，如果能尽快降低交感神经的紧张，即使工作中也能让大脑得到放松。

另一方面，反过来刺激副交感神经，就能快速提高放松的程度。

我们由此得知，通过吃巧克力，使交感神经的活动下降，副交感神经活跃，所以在工作中感觉疲劳的时候吃点儿巧克力，可以让大脑放松，重新振作精神。

顺便说一句，因为我很喜欢叫“Kit-kat”的饼干，所以试着做了实验，结果比吃巧克力更能活跃副交感神经，也许是维夫饼干独特的口感和咀嚼感刺激了触觉，所以获得了更高的放松程度。

我知道朋友的企业，就是以“Kit-kat”作为休息时间的零食的，这对他们提高业务效率很有帮助。

这也可以认为是有效运用了所谓自律神经的影响吧。

再说句题外话，在交际技巧中也可以考虑巧克力的效果。

公司工作的空当，吃点儿巧克力也可以缓和公司内紧张的氛围、增加会议上发言等，从而更容易发挥创造性之类的事情。

同事间馈赠巧克力，可以活跃公司内的交际，从而提高公司的生产力。

## &lt;&lt;下午吃块巧克力&gt;&gt;

因此，如果你的目标是成为一个优秀的商人，建议办公室的零食以巧克力为佳。

驱散午后2点的困意在工作场所中，对于吃巧克力这种东西可能还有所抵触。

但是，从日本历史上看，保留“吃零食”的习惯还是有意义的。

通过对睡眠的研究使我们得知，人在午后2点最容易感到有困意。

且无论孩子、成年人还是老人身上都具有这种现象。

对于这种困意，在拉丁语系的国家形成了睡午觉的习惯。

我们如果去西班牙旅行的话，就会对下午关闭店铺的情况感到很吃惊。

这就是受人的生理现象影响而形成的文化吧。

但是，在高纬度地带有很多发达国家，大家都认为睡觉不是一个好习惯。

在这些国家，为了驱散困意，采用了喝下午茶、吃点心这种轻松愉快的方式。

在日本，也从很早以前就开始考虑“吃零食”的方式。

因为有下午2点犯困的经历，所以将这个时间定为“吃零食”的时间，试图以此克服这种犯困现象。

巧妙地利用“吃零食”时间，可以克服困意。

如此，这种吃巧克力能够给大脑补充葡萄糖的行为，就应该能使工作效率提高。

吃巧克力的最佳方法为了更好地活跃大脑，在这里介绍一下吃巧克力的最佳方法。

将巧克力放在冰箱中，这样不仅“甜”而且“凉”，也可以刺激大脑活跃。

这是对重启大脑非常有效的吃法。

通过对巧克力的降温，在口中咀嚼的时候，凉感可以通过三叉神经刺激大脑，使脑血管扩张增加血流量。

通过改善血流量，可以使葡萄糖源源不断地被送到大脑，从而改善代谢。

这样持续下去，美味的感觉会分泌出快乐荷尔蒙，由此大脑的活动会更加活跃。

每天用手机发1次微博效果有一种限制字数在140字以内的微博。

随便想到的事情，仅随意地说说，就可以让大脑清晰起来。

每天随意地说说，就可以让大脑变得清晰对于微博，最初的时候有人会想，为什么流行这种东西呢？

但开始试着使用后，就会发现它竟然很方便。

因为文字被限制在140字，就要按着这个字数来练习写文章。

博客没有字数限制可以自由地书写，换句话说，每天书写就会占用很长时间。

而且为了写长文，内容就要有趣，必然就要多费心思。

微博，当时想到了什么就随手写上去即可。

这样，它便成了自己的记录，以后再看时，这些就成了备忘录。

而且写短文这件事，能让凝练文字的能力得到提高。

如果将写微博变成每天的习惯，那么写文章的能力也自然会有所提高。

更重要的是，经常用微博说说，可以时常收集信息，听到一些新意见，不会让自己的想法受限制。

当然，当身边发生了各种各样的变化时，写起来会很容易。

但是什么都没发生的日子，随便写写才是更有意义的。

之所以这样说，是因为眼前发生的事情，随意地记录下来，实在不是一件难事情。

当然，当身边发生了各种各样的变化时，写起来会很容易。

但是什么都没发生的日子，随便写写才是更有意义的。

之所以这样说，是因为眼前发生的事情，随意地记录下来，实在不是一件难事情。

而什么都没发生的时候，写的便是自己内在的东西，与前者比起来，更具有深度的思考吧！

大脑在没有外界刺激的时候，神经细胞自身活动就会提高。

如果到了极端的情况下，人就会产生幻觉、妄想等病态状况。

为了不产生那种状态，自己要给自己的大脑找些事情，这种想法是非常重要的。

也许你觉得这件事情很简单，但在什么都没有发生的情况下，想出一件事情来并不容易。

如果你在微博上持续不断地进行此操作的话，你就会有这种经验。

正是这种持续，让自己的大脑变得清晰起来。

在公司的会议上，被要求想出什么好主意的时候，平时在微博里的思考训练就应该会起到作用。



## <<下午吃块巧克力>>

为什么写微博会让大脑清晰？

用精短文字综合的能力得到提高养成经常收集信息的习惯把自己内心所想的写出来，有助于深度思考即使是无聊的事情也可以写，首先要坚持不断地随便地写。

慢慢地，就一定会变成有内容的随意写。

如果具有了将自己的想法用精短文字综合表达的能力，那你就能提出比广告词更有说服力的意见。

微博中保持自己的批判观点持着批评、批判的观点，对于产生新的好想法是十分必要的。

即使大家都同意，都说“可以”的事情，也有必要将自己持有的否定意见表达出来。

不受别人的意见左右，按自己的思路作出决定，会提高自身的价值。

都是同样的思考回路，那么也就只能想出同样的结果。

公司所要求的，是和别人不同的意见，或者说是“主意”。

所以能做到说出和别人不同的意见是必要的。

例如，在团体旅行中，任性的话是不能说的。

不和大家一起乘坐巴士、不共同行动、不吃一样的饭菜是不行的。

这样，想用自己的眼睛欣赏观光地也变得没有了意义，除了被迫听导游的讲解外，便什么都没有留下

。

那是世界遗产啊，虽然感觉没意思，但是如果没有勇气的话，是不会将自己的意见表示出来的。

我们在日常生活中，不管怎么说，是很容易和“大家”保持一致的。

正因为如此，将自己的意见在微博上絮叨一番，是很有必要的。

<<下午吃块巧克力>>

编辑推荐

《下午吃块巧克力:重启大脑的30种方法》编辑推荐：那些能干的人保持头脑清醒、精力旺盛的秘笈，日本医学博士教你30种简单易行的方法，让你随时清理大脑内存、保持旺盛精力。掌握了这些用脑习惯，你的大脑会更灵活！日本亚马逊网站重点推荐！雄踞畅销榜前十15个月！

<<下午吃块巧克力>>

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>