

# สารบัญ

|                |                                                    |      |
|----------------|----------------------------------------------------|------|
| <b>บทที่ 1</b> | <b>สิ่งที่ควบคุม “จิตใจ” ของมนุษย์ก็คือ “สมอง”</b> | 76   |
| 1.1            | คอมพิวเตอร์กับสมองของมนุษย์                        | 81.1 |
| 1.2            | ต่างกันอย่างไร                                     | 2    |
| 1.2            | ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่มียู่                  | 84   |
| 3.200          | ในมนุษย์ทุกคน                                      | 6    |
| 1.3            | สิ่งที่สำคัญคือความมุ่งมั่น                        | 9    |
| 1.4            | สมองคนเราไม่เคยมีการหยุดพัก                        | 88   |
| 3.4            | แม้สักเสี้ยววินาที                                 | 12   |
| 1.5            | โมสาร์ทไม่สามารถแต่งเพลง                           | 96   |
| 3.6            | พื้นเมืองญี่ปุ่นได้                                | 15   |
| 1.6            | ความแตกต่างระหว่างอัจฉริยะในโรงเรียน               | 102  |
| 3.8            | กับอัจฉริยะด้านความคิดสร้างสรรค์                   | 118  |
| 1.7            | จุดอ่อนของการเรียนรู้แบบองค์รวม                    | 21   |
| 1.8            | คนอย่าง บิลล์ เกตส์ ไม่มีทางเกิดขึ้น               | 109  |
| 3.10           | ในญี่ปุ่นได้เลยจริงหรือ                            | 124  |

|      |                                                                             |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.9  | สาเหตุที่รูปลักษณ์ของรถญี่ปุ่นเป็นรอง<br>รถจากฝั่งตะวันตก.....              | 27 |
| 1.10 | ประสบการณ์ได้สัมผัส “ของจริง”<br>เป็นเรื่องจำเป็น.....                      | 31 |
| 1.11 | ทำไมพออายุมากขึ้นจึงมีความมุ่งมั่นน้อยลง....                                | 34 |
| 1.12 | พุ่มนี้ย่อมไม่เหมือนกับวันนี้.....                                          | 38 |
| 1.13 | แม้แต่ “ความเชื่อมั่นที่ไม่รู้ที่มา” ก็ยังทำให้<br>สมองมีความเชื่อมั่น..... | 40 |

## **บทที่ 2** ความมุ่งมั่นจะ กระตุ้น การทำงานของ สมอง

|     |                                                               |    |
|-----|---------------------------------------------------------------|----|
| 2.1 | ชีวิตคนเราเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน.....                        | 46 |
| 2.2 | การใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่จากความรู้สึก<br>ที่หลากหลาย.....   | 49 |
| 2.3 | อิมเมจเทรนนิ่งและควอลิเีย.....                                | 52 |
| 2.4 | เด็กมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มเปี่ยม.....                        | 55 |
| 2.5 | ความมุ่งมั่นจะเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อม<br>ที่สววยงาม.....        | 59 |
| 2.6 | ทำไมมหาวิทยาลัยโตเกียวจึงมีนักวิจัย<br>ระดับโลกจำนวนน้อย..... | 62 |
| 2.7 | ความแตกต่างกันอย่างมากระหว่าง<br>ของจริงกับของเสมือน.....     | 66 |

|      |                                            |    |
|------|--------------------------------------------|----|
| 2.8  | ควรตั้งระดับความมุ่งมั่นให้สูงเข้าไว้..... | 69 |
| 2.9  | ทำไมการบรรยายของอาจารย์.....               | 71 |
| 2.10 | กลไกในการ “ตัดสินใจ”.....                  | 75 |
| 2.11 | สมองของคนญี่ปุ่นกับคนอิตาลี.....           | 77 |
|      | แตกต่างกันอย่างนั้นหรือ.....               | 78 |

### บทที่ 3 “ความประทับใจ” ช่วยในการพัฒนา สมอง

|      |                                                                          |     |
|------|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1  | สมองจะพัฒนาแค่ไหนขึ้นอยู่กับการใช้.....                                  | 84  |
| 3.2  | แม้จะอายุ 100 ปี สมองก็ยังพัฒนาได้อีก.....                               | 86  |
| 3.3  | “ความประทับใจ” เปลี่ยนชีวิตคนเราได้<br>ในชั่วพริบตา.....                 | 89  |
| 3.4  | ระบบสมองขณะเกิดความรู้สึกประทับใจ.....                                   | 93  |
| 3.5  | คำพูดของนิวตัน.....                                                      | 96  |
| 3.6  | “เยาว์วัย” คือการเปลี่ยนแปลง.....                                        | 99  |
| 3.7  | เริ่มจากการทำโดยไม่รู้ตัว.....                                           | 102 |
| 3.8  | สมองของผู้ชายกับผู้หญิงต่างกันอย่างไร.....                               | 105 |
| 3.9  | สมองที่เป็นอุดมคติจะอยู่กึ่งกลางระหว่าง<br>สมองผู้ชายกับสมองผู้หญิง..... | 109 |
| 3.10 | เหตุผลที่ศิลปินมีอายุยืน.....                                            | 112 |
| 3.11 | คำพูดจำนวนมากที่ทำให้ใจอึดอัด.....                                       | 115 |

## **บทที่ 4** วงจร **ความรู้สึกร่วม** ระหว่างมนุษย์

|                |                                                                         |     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1            | มนุษย์มีความโอบอ้อมอารีมาตั้งแต่กำเนิด.....                             | 120 |
| 4.2            | การเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นหมายถึงอะไร....                             | 123 |
| 4.3            | การลิ้มรสความประทับใจจากปฏิสัมพันธ์                                     | 31  |
| ระหว่างคน..... | 126                                                                     |     |
| 4.4            | กลไกของสมองที่เข้าใจจิตใจของผู้อื่น.....                                | 129 |
| 4.5            | ความสามารถในการอ่านใจผู้อื่นจะแปรผันตามความสามารถในการเรียนหนังสือ..... | 132 |

## **บทที่ 5** กลไกของ **“สมอง”** ที่คิดใน **“แง่ลบ”**

|                |                                                     |     |
|----------------|-----------------------------------------------------|-----|
| 5.1            | ปรากฏการณ์ที่สมองเก็บตัว.....                       | 136 |
| 5.2            | วิธีทำให้สมองหลุดจากวังวนของความรู้สึกในเชิงลบ..... | 140 |
| 5.3            | “ฐานที่มั่นคง” เป็นสิ่งจำเป็นในการเอาชนะ            | 52  |
| ความกังวล..... | 143                                                 |     |
| 5.4            | ฐานที่มั่นคงสำหรับผู้ใหญ่คืออะไร.....               | 147 |
| 5.5            | ก่อนอื่นให้ออกไปสัมผัสบรรยากาศภายนอก....            | 151 |
| 5.6            | วิธีคิดที่จะช่วยแก้ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์.....      | 155 |
| 5.7            | คติประจำใจของผู้เขียนในการคบค้าสมาคม                | 62  |
| กับคนอื่น..... | 158                                                 |     |

|      |                                                           |     |
|------|-----------------------------------------------------------|-----|
| 5.8  | เคล็ดลับวิธีการลดความตึงเครียดระหว่าง<br>สามีภรรยา.....   | 161 |
| 5.9  | ความคิดของคนที่คุณเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ..              | 164 |
| 5.10 | ผู้เขียนก็เคยเป็นคนที่มึนมองข้างวัดกกกังวล<br>มาก่อน..... | 167 |

สิ่งที่ควรรู้ “จิตใจ” ของมนุษย์

## บทที่ 6 การเสริมสร้าง “สมองที่ประทับใจ”

|     |                                                           |     |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 6.1 | การสร้างช่องว่างในใจ.....                                 | 174 |
| 6.2 | สมุดจดตารางงานที่ไม่มีช่องว่างของคนญี่ปุ่น...             | 177 |
| 6.3 | แนวคิดเรื่องปีเว้นว่าง.....                               | 181 |
| 6.4 | การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ในศตวรรษเกิดขึ้นจาก<br>ปีเว้นว่าง..... | 185 |
| 6.5 | การเพิ่มประสบการณ์ของสมอง.....                            | 189 |
| 6.6 | ที่มาของความรู้สึกประทับใจคืออะไร.....                    | 192 |
| 6.7 | การใช้ชีวิตที่หลากหลายเป็นเรื่องดี.....                   | 194 |

