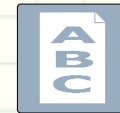


実証！40歳を越えてから
「頭はよくなる」



基本情報

PRESIDENT2005 7.18号
池谷裕二氏



1. 関連付け

大人 > 子供
神経回路 精密 容易

2. 感情

生命維持 危険 危険 危険
多弁 偉大な経営者 人に話す 知識 ソース 新聞 テレビ
感情と共に
イメージして記憶



3. 潜在意識を利用

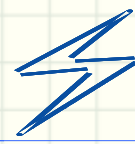
記憶の多くを占める
終了！ 次の一歩後 「つづく…」 無意識が考え続ける
前もって 1ヶ月後の仕事 軽く目をとおす



7. べき乗

伸びている スランプ
相乗効果 「手続き記憶」
「事象の連合」

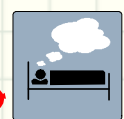
神経細胞をつなげるには



6. 多くの刺激を

フォトリディング 読書
東北？ ツーリング 旅

集中 ⇄ 集約 → UML
発散 集中 < 拡散
偶然から思わぬものを発見する力
セレンディピティ
レミニセンス
マインドマップ
記事中では「分散力」
創造性



4. 睡眠

情報整理
外界の情報 シャットアウト
ペース: 2.5時間
場所ニューロン