

150个测试

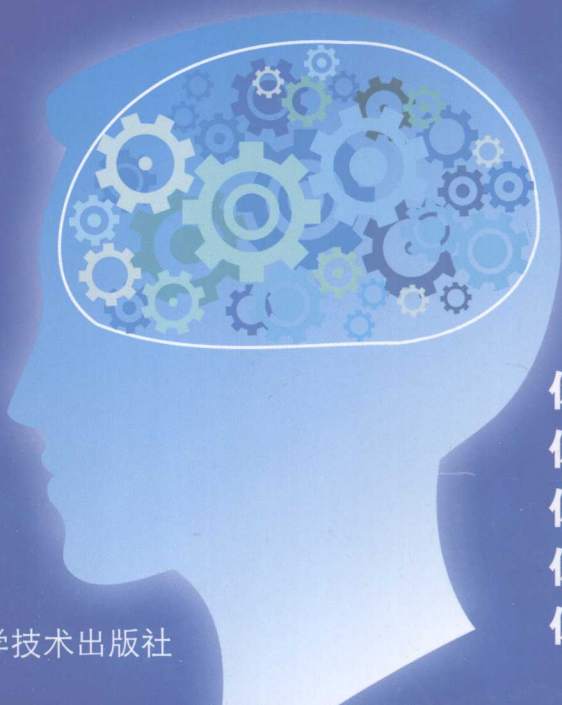
帮助你发现和开拓自己

Over 150 Tests To
Help You Discover And
Exploit Your Natural Intelligence

成功人生

从了解自己开始

[英]克莱尔·戈登 著 甘 炜 译



你能透过数字理解世界吗？
你会阅读表情吗？
你会和另一半沟通吗？
你害怕独处吗？
你有创造力吗？



成功人生

从了解自己开始

[英]克莱尔·戈登 著 甘 炜 译

图书在版编目 (C I P) 数据

成功人生, 从了解自己开始 / (英) 戈登著; 甘炜译.
长沙: 湖南科学技术出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-5357-5497-4

I. 成… II. ①戈…②甘… III. 智力开发—儿童读物
IV. G421-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 198196 号

出版登记号: 18-2008-111

成功人生从了解自己开始

著 者: [英] 克莱尔·戈登

译 者: 甘 炜

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化堪印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本书厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5357-5497-4

定 价: 20.00 元

(版权所有·翻印必究)

前言

老话常说“知人者智，自知者明”——是告诉我们，能了解别人的人是一个有智慧的人，而能了解自己人则是一个头脑清醒的人。

人们常容易陷入误区，认为自己最了解自己：痛了痒了自己最清楚；饿了饱了自己最明白。其实，这只是些表面肤浅的感观反应，多数时候，人要通过其他方法才能了解和认识自己。比如说，当你胃痛，需要通过医生诊断才知道得了胃病；一名运动员，开始时并不知道自己的优势和潜能，而需要通过教练来发掘……在情感和思想方面，人就更容易陷入“自己最了解自己”的误区，所谓“当局者迷、旁观者清”就是这个道理。其实，人最难了解的就是自己——找不清自己真正的心灵需求，看不清自己真正的心灵位置。所以人类社会，需要相互了解和相互剖析，才能真正明晰，社会才能真正进步。

人在第一时间内所做的举动，或是无意识的抉择，往往展现出内心的真正期望。在我们为您准备的这些测验中，你的选择，多少可以了解您对生活、感情的态度和潜意识。希望能凭直觉进行选择，因为这里的答案无所谓好与坏、正确与错误。来吧，放弃你的表面，发掘自己真实的另一面！

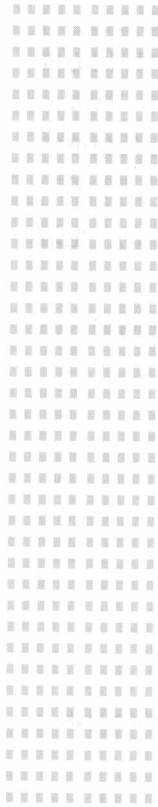
这本书将帮助更清楚地了解自己。通过它，将看到未曾发掘的另一面自己。当然，请您不要完全迷信于测验结果，因为事实已经证明，很多人IQ或EQ都并不算高，但由于有自信、毅力、勤奋等良好的精神状态和心理素质，他们成功的概率反而更高！

不要费力气去了解别人了，人的一生最难了解的那个人是自己。

了解自己，乐观上进才是您明智的态度！



目 录



1.什么是智力

- 智力究竟是什么? 2
- 智力是与生俱来还是后天培养的? ... 4
- “多元智能”是什么? 6

2.构思智力

- 什么是构思智力? 10
- 你具有逻辑思考能力吗? 12
- 你可以看出类型和顺序吗? 14
- 你是左脑发达还是右脑发达? 16
- 你可以看出二度空间吗? 18
- 你可以看出三度空间吗? 20
- 你会进行空间的转换吗? 22
- 你会解码吗? 24
- 你可以走出迷宫吗? 26
- 你会将事物分门别类吗? 28
- 你的构思智力 30

3.数学智力

- 什么是数学智力? 34
- 你精通加法和减法吗? 36
- 你具有精通乘法的才能吗? 38
- 你会计算比例吗? 40
- 你可以对数字做演练吗? 42
- 你会在日常生活中使用数字吗? ... 44
- 你可以通过数字来理解世界吗? ... 46
- 你的数学智力究竟怎样? 48
- 如何发展并改善数学能力? 48

4.语言智力

- 什么是语言智力? 52
- 你的文字连用能力有多好? 54
- 你有进级的文字能力吗? 57
- 你会破解填字游戏吗? 58

■ 你会玩说话游戏吗?	60
■ 你会阅读表情吗?	62
■ 你会使用传达信息的工具吗?	64
■ 你的口语表达能力如何?	66
■ 你的书写表达能力如何?	68
■ 你能发表精彩的演讲吗?	70
■ 你的语言智力	72

5. 情绪智力

■ 什么是情绪智力?	76
■ 你会和另一半沟通吗?	78
■ 冲突的类型有哪些?	80
■ 你们之间的关系有什么弱点?	82
■ 父母是你的朋友还是敌人?	84
■ 你与兄弟姐妹相处融洽吗?	86
■ 你和小孩的关系如何?	88
■ 你是一个好朋友吗?	90
■ 你的心情会受他人影响吗?	92
■ 你善于交际吗?	94
■ 你能妥善经营职场上的人际关系吗?	96
■ 你是一个好的协调者吗?	98
■ 你是优秀的领导人吗?	100
■ 你的情绪智力	102

6. 个人智力

■ 什么是个人智力?	106
■ 你是个自我意识清醒的人吗?	108
■ 你会害怕独处吗?	110
■ 你能否区分思维、情绪和反应?	112
■ 你会表达情绪还是压抑情绪?	114
■ 你选择乐观还是悲观?	116
■ 你能否转变自己的心情?	118
■ 你拥有健康的心态吗?	120
■ 你拥有正面思考的能力吗?	122
■ 你了解自己的天性吗?	124

■ 你的个人智力	126
----------------	-----

7. 肢体智力

■ 什么是肢体智力?	130
■ 你能执行细腻精巧的任务吗?	132
■ 你能否掌控双手的力道?	134
■ 你的视觉动作统合力如何?	136
■ 你的肢体统合力如何?	138
■ 你能够平衡物体吗?	140
■ 你能否平衡自己的身体?	142
■ 你能否迅速作出反应?	144
■ 你能否挑战自己的反射能力?	146
■ 你身体的柔软度够吗?	148
■ 你可以改善灵活度吗?	150
■ 你的肢体智力	152

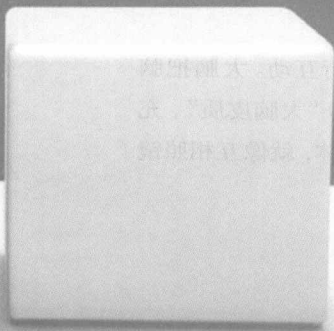
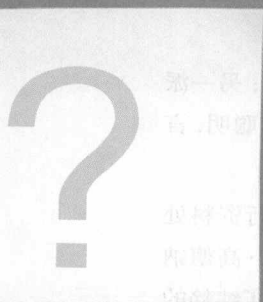
8. 其他形态的智力

■ 何谓创意智力、音乐智力、自然智力以及直觉智力?	156
■ 重要性何在?	158
■ 你能侧面思考吗?	160
■ 你能想出新点子吗?	162
■ 你能记住细节吗?	164
■ 你有优秀的音乐能力吗?	166
■ 你有节奏感吗?	168
■ 你能够与自然界共鸣吗?	170
■ 你能对环境做什么?	172
■ 你的直觉强吗?	174
■ 你如何获得信息?	176
■ 你的创意智力	178
■ 你的音乐智力	189
■ 你的自然智力	180
■ 你的直觉智力	181
■ 你的学习类型是哪一种?	182
■ 为何测验?	184

1

智力究竟是什么？

如何对“智力”下一个单独的定义，已经困扰心理学家近一个世纪，这个问题仍被心理学界大规模地研究。对此，不仅仅是学界有兴趣，在我们的生活中，某种程度上也充斥了各种智力测验。



智力究竟是什么？

如何对“智力”下一个单独的定义，已经困扰心理学家近一个世纪，这个问题现仍被心理学界大规模地研究。对此，不仅仅是学界有兴趣，在我们的生活中，某种程度上也充斥了各种智力测验。

某些动物自然而然会比其他一些动物聪明。举例而言，狗、海豚和猴子，都能经由训练学会繁复的表演，完成主人要求的任务，它们这方面的能力完全超过绵羊和鱼；人类也比最灵巧的黑猩猩还要聪明。智力的差异，也发生在人类彼此之间。

心理学家的相关意见已经区分成两派，一派把智力当成是一般的核心能力；另一派则相信智力是由数种本能和个别成分所组成，如直觉上，我们承认某些人比较聪明，言语比较流利，比较有音乐天分，比其他人更具艺术素养。

单纯来说，“智力”被理解为具有对事件或资料的辨识能力，然后理性进行资料处理，对于发生在周遭的事物做出适当的回应。更广义的智力理论，例如霍华德·高德纳（Howard Gardner）的“多元智能理论”（Multiple Intelligence Theory），就超越了纯粹的脑力探索范围，而锁定脑力和整个身体的互动。

人脑是智力思考和行动的来源，一个大脑由8兆到10兆个神经细胞所组成，每个细胞和1000到10000个神经元来连结，人类的大脑较为不寻常的是这些细胞的连结中有一大部分不仅仅是致力于身体和生理的效能，而且还有空间能，如处理学习、沟通、思考、记忆和推论。

脑主要分成三层：

- 小脑：控制平衡和肌肉运动、感知各项器官、处理新陈代谢。
- 脑干：维系基本需求和本能。
- 大脑：接收感觉以及更高级的心理功能处理，例如随意动作、下决定、拟定计划等。

虽然脑的每个区域都有专门的功能，但它仍必须和其他部分进行互动。大脑把脑干和小脑包围起来，是人类比其他动物更具发展的部分。它的外层称为“大脑皮质”，充满褶皱，并因颜色的关系被叫做“灰质”。它被分成两个独立的半圆球体，就像互相照镜子一样，但负责完全不同的功能。

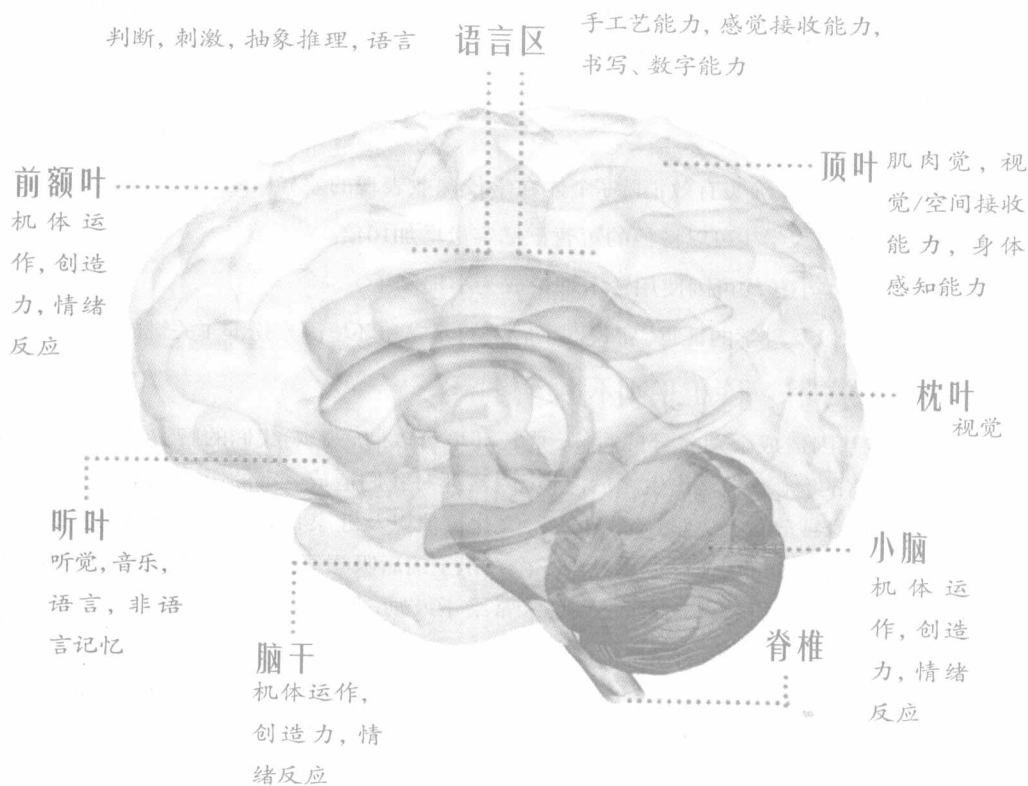


脑两侧的大脑皮质特定区域分别担负视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉的相关功能。其余3/4的皮质部分掌管智力、记忆、学习和语言功能,但这些功能只分布在特定的半球体。

脑的左半部大致上控制了书写、语言、算数,以及复杂的逻辑和分析功能。右半部的语言和算数能力则有限,但在空间感和非口语的推理方面较佳,它可以构成几何和透视能力,并且决定脸部表情。

实际上,脑的各个部分彼此互动而成为一体,是非常奇特的语言和思维工具。人类也被视为超越其他物种、具有最高智力的动物。而扩大这种潜能的机会摆在您面前,被您所掌握。

人类的脑和中剖面



智力是与生俱来还是后天培养的？

不用多说，我们都知道人的智力各不相同，某种人所擅长的，对另外一些人来说却很难，而反之亦然。有一个关于智力相关理论的主要争辩，在于这些差异是否大部分由基因决定，成为与生俱来的所谓天性的一部分，或是由环境因素及培养方式来决定智力最终的结果。

与生俱来：基因

作为DNA独一无二的蓝图，基因恒常不变地塑造了我们最基本以及更繁复的身体功能。我们无法改变基因，那是来自父母的基因奇妙而独有的结合。遗传专家相信，这些遗传单位大大地影响了智力的呈现。对于双胞胎的研究支持了这样的说法。而研究显示，拥有相同DNA并在相似环境下成长、样貌相同的双胞胎，比基因不同但也一起成长而样貌不同的双胞胎，更可能呈现相同的IQ值。

与遗传学家更多地认为智力与生俱来不同，主流的心理学家却不舍弃智力由后天培养的相关证据，例如：

- 密集地补习，确实有效消除了个体在学校课业表现的差异。
- 一个普通大学生可以将他的短暂记忆容量增加10倍。
- 一般日本小孩均可因使用铃木理论成为小提琴手。

普通常识以及科学的证据，都说明了后天的养成和环境因素扮演了关键的角色。

后天培养：我们的环境

当遗传基因造成个别差异的时候，成长环境可以彻底影响我们的智力潜能。不管当，我们还在子宫的时候，或是出生之后，环境因素都对我们造成一定的影响。这类似家庭环境的因素：搬家或转学、失学、营养摄取、文化价值以及健康状况都影响着智力发展。假设两个基因完全相同的小孩，如果其中一个在出生前后吸收了较佳的营养，接收较多的智力刺激，情感能在家获得抚慰，学校也经常给予鼓励，那他的IQ就会比较高。

主要锁定在协助弱势的学龄前儿童的一些学习起步计划，已经显示对于他们上学之后的表现有重大的正面影响。这些和家长息息相关的计划，获得了最佳的效果。可以说，家长在小孩的智力发展过程中扮演了最具关键性的角色。

个人性格也会影响智力。例如说，IQ值在一个深具挑战性的环境中可以获得提高，但



在周遭环境突然改变的时候，又可能滑落。天生稍微聪明一点的人会去寻找具有挑战性的环境，而这通常都会让他们更为聪明。比如像热忱、专注、活力、接受测验之前的个人经历和自信心等因素，都会影响到IQ值。

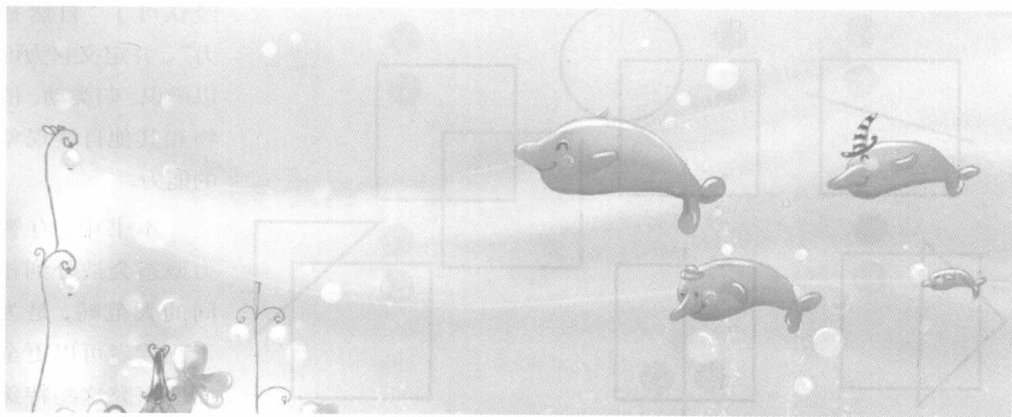
先天后天同样重要

因此，我们无须站在同一立场来选择先天和后天何者重要，因为它们是同等重要的。你或许已经认识到自己与生俱来的某种程度的智力，只需单纯好好地运用它。而另一个天大的好消息是，如果愿意的话，智力可以被经历的事件和经验所改造、磨练、提高。

有许多智力的差异存在于小孩和成人之间，甚至存在于同一个家庭内的不同成员之间。持续有效地接受高品质的培养和刺激，个体所呈现的智力强弱仍会存在。科学家还有很多问题需要去研究和探索，包括智力究竟是被什么因素真正决定，是什么因素对它影响最深，哪些因素又不太重要等。毫无疑问，未来将会听到更多关于先天和后天共同形塑脑力和智力的资讯。

多元智能理论

1980年以前，普遍的看法是“智力”只有一种，它从人一出生就维持在某个等级，并且终其一生不会改变。这种立场遭到哈佛教育（Harvardeducated）教授霍华德·高德纳所著的突破性书籍《心灵框架——复合智力理论》（1983）的挑战，在学术界、教育界以及社会大众之间造成空前的理论冲撞。高德纳经过长期的研究，认为智力至少包括160种不同的形态，并可依个人状况有所发展，其理论挑战了当时认为只有单独一种IQ的观点。他那具备包容性和正面性的理论从此受到欢迎，并影响了许多相关的看法。



2

3

4

5

6

7

8

5

“多元智能”是什么?

很有可能已经尝试过学校实施的这六种主要的智力测验:

●算数智力——能够有效运用数字, 以及演绎、推论和应用逻辑的能力。

●语言智力——能够有效运用文字, 包括说和写的能力。还有其他许多特别延伸出来的, 比如:

●音乐智力——能够接收、转换和表达音乐形式的能力。

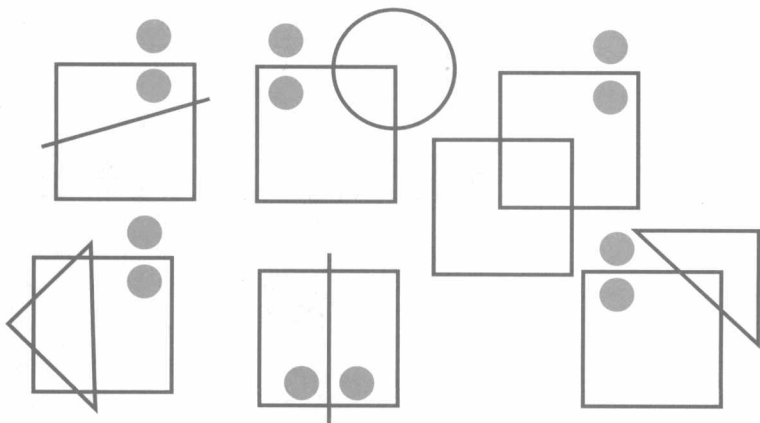
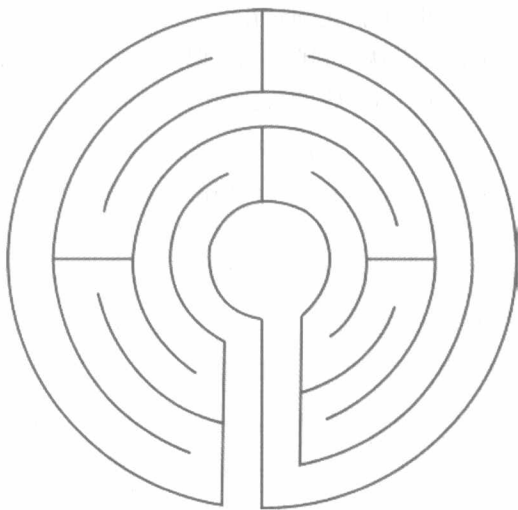
●空间智力——能够识别和运用空间里的物件及影像的能力。

●肢体智力——身体的专门技术, 要求身体灵活, 以及自我表达或发挥创造力。最后还有属于智力的一个范畴, 也是智力理论最为不寻常的特点:

●佣人特质智力——能够明了并管理自己情感等的能力。

尽管高德纳一开始只在他那严格的科学标准下找到6种智力型态, 但其实可以有更多的发现。例如他已经认可了“自然智力”, 并定义它为可以辨识、归类动、植物和其他自然现象的能力。

本书中, 有智力型态会被分到相同的大范畴, 是为了让读者可以更全面地探究这些特殊



本书中, 有智力型态会被分到相同的大范畴, 是为了让读者可以更全面地探究这些特殊



情形。比如说构思智力和数学智力都列了专章来分析：而为了配合情绪智力理论，个人特质智力就再以“人与人之间”和“纯属个人”作为区分。

多元智能理论是什么？

每个人都拥有全部的7种智力，只是程度不一。举例而言，我们所有人都有某种程度的音乐智力，但某些人非常有天赋，甚至可以作曲，而某些人只是喜好旋律而已。

大部分的人在适当的鼓励和指导之下，都可以在各种形态的智力中达到最起码的程度。多元智能上涨表明，你不是一出生就具备某种程度的智力。一旦你确认了关键力量，

你就可以运用它来为自己求得自我增进、知识取得和人格发展的个人优点。

每一种形态的智能之中，都有许多方式可以使你变得更聪明。你可以是个语言天才，是个令人赞叹的说书人，但却无法阅读；或者你可能在运动方面表现得很糟糕，却是个才华横溢的雕刻家……不同形态的智力以复杂的形式彼此互动，而不会独立存在。举例来说，专业足球员如果需要准确地传球，就需要空间智力和肢体智力彼此协调身躯的移动，并运用球技以取得良好互动。

这意味着什么？

多元智能理论（MIT）认为所有的人都具备优缺点，并可以经由努力改善缺点。这个理论最具正面意义的地方在于教学功能，如很多学校采用多元智能理论，使孩子们在不同的主题中使用不同的方法增进个人能力。比如，某个班级正在教授有关林肯总统的课程，孩子们会被要求作一首关于这位总统的曲子（使用音乐智力），写一套有关这个总统生平的剧本（刺激语言智力），像剧团一样表演出来（练习肢体智力），或者画一幅画像来作注解（鼓励空间智力）。

我们成人可以借由自己的力量，尽可能地把握种种学习机会以取得知识。比如你想学习一套新软件，如果你颇具语言智力，你也许可以自己读操作手册；或者利用个人特质方面的智力，请求熟悉这套软件的同事给予示范。我们每个人在不同领域都可以算是很有智慧，但还需要去发展其他具有潜力的智慧。所以我们可以依照个人的力量，拟定每日生活中的学习和发展计划。

2

3

4

5

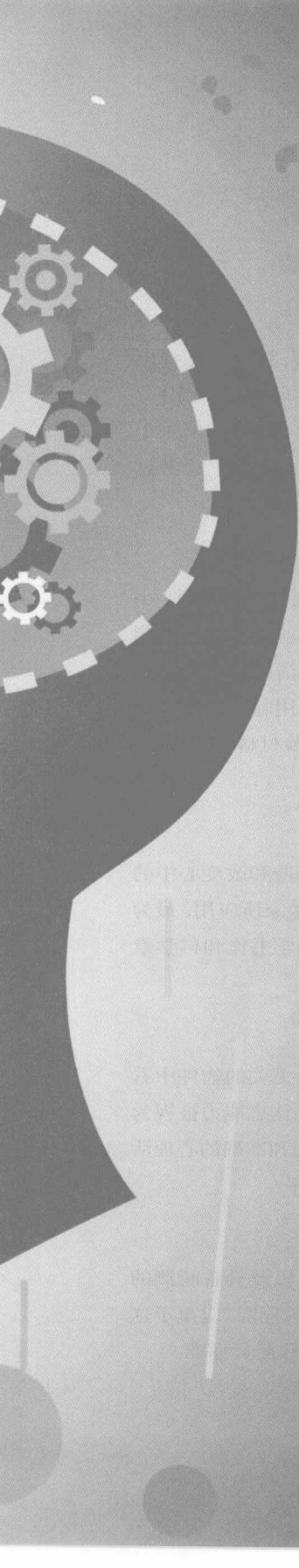
6

7

8

7





2

构思智力

每个人都会运用某种逻辑来组织自己的想法。我们依据推理来观察，进一步演绎出结果，并计划如何行动。如果天空看起来有点阴暗，经验法则就会告诉你可能要下雨了。而你不想淋湿，所以出门的时候就会带着雨伞。你会在特定的情况下思考，并作出一个明确的决定，甚至你可能并没有意识到自己的思考过程是如何做出结论的。这个思考过程，纯粹就是构思智力，构思智力又区分为逻辑推理、空间推理和抽象推理。

什么是构思智力?

每个人都会运用某种逻辑来组织自己的想法。我们依据推理来观察,进一步演绎出结果,并计划如何行动。如果天空看起来有点阴暗,经验法则就会告诉你可能要下雨了。而你不想淋湿,所以出门的时候就会带着雨伞。你会在特定的情况下思考,并作出一个明确的决定,甚至你可能并没有意识到自己的思考过程是如何做出结论的。这个“思考过程”纯粹就是构思智力,构思智力又区分为逻辑推理、空间推理和抽象推理。

逻辑推理

从相关实验发现,初学走路的小孩可以依照颜色与物件大小来排列和分类物件。小孩大概在7岁的时候,才开始真正发展逻辑推理。而成人的逻辑推理能力就是从这种技能扩展出臆测、考量概率、拥有某些看法,以及掌控思想、意见和资讯。生活经验对此颇有帮助,因为这是建立和质疑你已有知识的关键,而逻辑推理能力通常使用随机的象征符号、分类的或具有因果关系的题目来进行测验。在每个人都不熟悉的测验材料中,可以确保测验理论具有较佳的公平性。

空间推理

可辨别出相互关联的方位、内心可规划不同角度的三次元物件、创造和改变心中的想像图样,都属于空间推理的范畴。这些过程曾被历史上的科学家和艺术家所应用,最为出神入化的例子是文艺复兴时期的艺术家达文西,他那石破天惊的解剖学书作和科学素描,无疑展现了他非凡的空间天分。

抽象推理

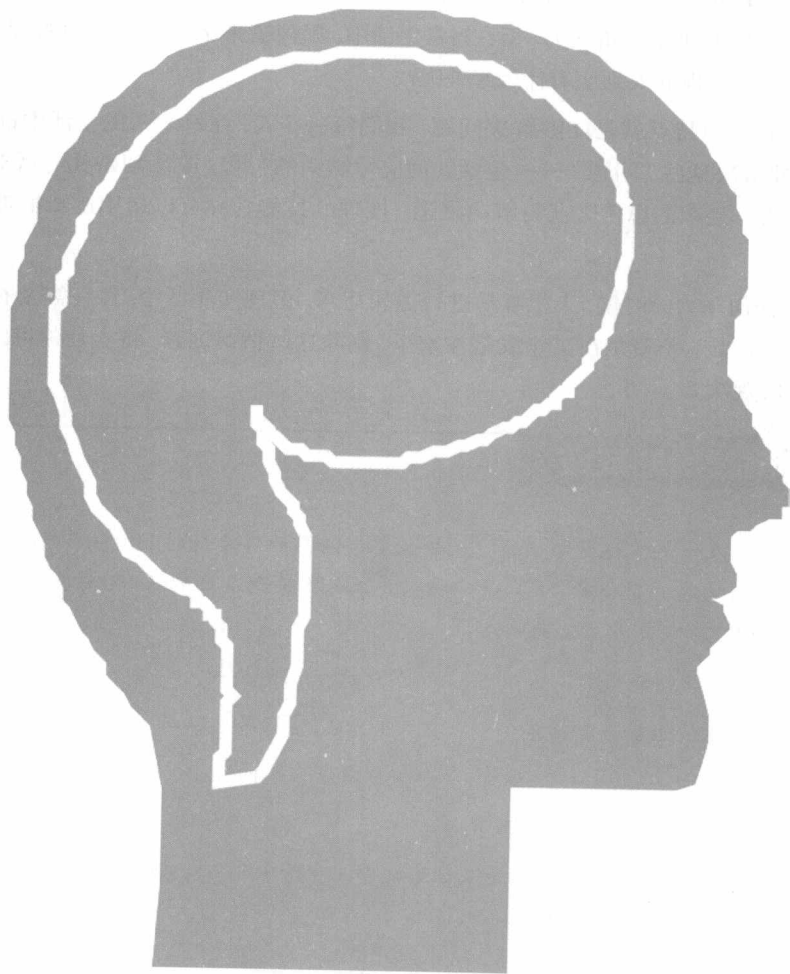
抽象推理被视为是最公平的智力测验内容之一,可以在和过去经验无关的物件中看出类别和关联——甚至于有时候会以普遍性的数字来展现。这种抽象的构思能力被视为最高明(因此也是最困难)的逻辑和科学形式。抽象推理通常和高创造力和准确的心理活动相关,可以在运用逻辑和准确思考程序之前,先行规划类别或既有顺序。

构思智力为什么很重要?

人类和其他动物的不同,就在于我们能够去推理、进行逻辑思考,以及具备臆测的能力。这些能力使我们可以影响、经营以及转变我们的周遭环境到一定的程度,以至于这种日常生活中运用推理的重要性,让构思智力跃升成为智商(IQ)的指标和衡量标准。



拥有高度构思智力的人自然会倾向于艺术的欣赏，他们可以轻松审视和运用三次元物件，享受拼合游戏的乐趣，并且很快破解迷宫。他们敏锐地理解空间里物件的彼此关系。同样，他们也很容易解决问题，进行抽象思考理出头绪，设计和进行实验并提出质疑，发展自然科学的议题。这种人通常能轻松应付学校功课里的几何学和地理学，并且在几种视觉相关艺术，包括摄影、雕刻和建筑等领域有杰出表现。对擅长此领域的人来说，还有其他几个适合的工作领域，像电脑程序规划、设计，科学界的相关行业，研究、医学和法律等。



1

3

4

5

6

7

8