

KEEP yOuR bRAIn Fit

史上最强脑力操

让大脑更锋利的**101**个健脑技巧

[英] 盖尔斯·摩尔◎著
于应机 熊芬兰◎译

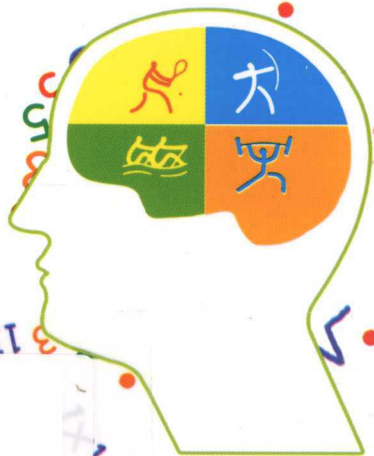
3

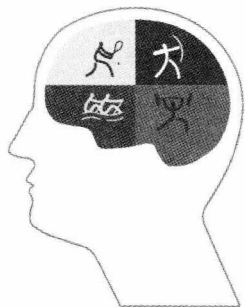
每天5分钟，激活你的大脑，

打通脑内神经通道，让大脑越来越锋利！

风靡牛津、剑桥的脑力训练法！

英国举国公认的脑力训练大师经典之作！





KEEP yOuR
bRAIn Fit

史上最强脑力操

让大脑更锋利的101个健脑技巧

[英] 盖尔斯·摩尔◎著

于应机 熊芬兰◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

史上最强脑力操. 3, 让大脑更锋利的 101 个健脑技巧 / (英) 摩尔著; 于应机, 熊芬兰译. -- 北京: 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-3038-1

I. ①史… II. ①摩… ②于… ③熊… III. ①智力游戏—通俗读物 IV. ① G421-49 ② G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 120800 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-3474(III)

KEEP YOUR BRAIN FIT

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2009

Text and Exercises Copyright © Gareth Moore

Artwork illustrations Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2009

史上最强脑力操 3 : 让大脑更锋利的 101 个健脑技巧

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: [英] 盖尔斯·摩尔 (Gareth Moore)

译 者: 于应机 熊芬兰

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子邮箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 50 千字 印张: 6

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3038-1

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

译者序

欢迎打开《史上最强脑力操3——让大脑更锋利的101个健脑技巧》，本书将告诉你如何使用和训练自己的大脑，从而让它变得更强大、更聪明。

在英国，盖尔斯·摩尔是公认的脑力训练大师。这里所说的“训练”，指的是对大脑的充分训练，其中包括语言能力的培养、空间想象力的构建、逻辑推理能力的加强等多个方面。基于此，书中安排了很多妙趣横生的智力习题，涉及逻辑学、数学、语言学等方方面面的知识。但是，这本书读起来一点儿都不艰涩、不枯燥。比如，有道题是这样的：虽然晚上天色发红意味着第二天早晨天气干燥，但是如果晚上天色发红又伴有西风的话，第二天只会更热。而如果第二天天气干燥，那么头一天晚上就绝不会刮西风。那么，如果今晚天色发红，明天天气会很热吗？通俗易懂的语言背后，隐藏着一个严密的推理过程。怎么样，试着来解决这个推理习题吧。你是不是已经跃跃欲试了呢？

史上最强脑力操 ③

书中还设计了诸如掷色子、照镜子、玩扑克牌、摆火柴棍等各种游戏。本书要实现的目的，不是板着面孔，对你的大脑来个风暴式的强化集训；而是让你在快乐中思考，从思考中得到快乐。全书从易到难安排了三章的系列智力习题，每章后面都附有答案，有的答案还对推理过程做了详细的说明，让你不仅“知其然”，还“知其所以然”。

人类从未放弃过对大脑思维过程和思维方式的探寻。大脑的健康和身体的健康一样重要，都需要持续的锻炼。只有这样，才能培养良好的思维习惯，掌握高效的思维方法，让大脑思维永葆敏捷。而这一切，将会对你生活的方方面面产生积极、持久的影响。你可以在闲暇时，拿书中的智力题来挑战一下自己的逻辑思维能力，也可以将此书作为家庭教育的辅助教材。这对保持思维敏捷、增进亲子关系都大有裨益。

在此感谢安徽科学技术出版社的张雯女士，她的辛苦工作促成了本书中文版的翻译出版。

宁波大学于应机

嘉兴学院熊芬兰

2011年9月于新疆阿克苏教育学院

“对于愚钝者，自然沉闷如铅；对于聪慧者，世界充满阳光。”

——拉尔夫·W. 爱默生（1803~1882）

大脑说明书

健脑是健康生活的重要组成部分。训练大脑不仅能使大脑保持清醒，更好地处理事务，还能丰富阅历、预防衰老。本书讲述的就是大脑的功能及保持大脑健康的方法。与健身不同，有趣的脑保健操不仅能健脑，而且其乐无穷。

脑部训练的作用

人类大脑最突出的功能就是能进行抽象思考，并构想出新的做事方式、方法。计算机虽然速度很快，可以在人提笔的一瞬间，就完成 1000 组数字的运算，但是，有时一个人坐在椅子上想一想就能解决的问题，计算机却无能为力。在本书的第一章里，我们先来看看人类的大脑有多么神奇。

人活着离不开大脑，但更重要的是，大脑还掌控着我们（有意识和无意识）思维的方方面面。大脑时刻都在了解我们不断变化的需求并做出相应的调整，而这一切我们自己毫无察

史上最强脑力操③

觉。这种调整可能是暂时的，比如，从亮处到暗处时，它会调整我们的视觉；也可能是永久的，比如，中风以后它会重建人的心智。所以，保持大脑的健康与保持身体其他器官的健康一样重要。

大量事实表明，适当的脑部训练可以激发大脑的潜能，使思维过程加快，头脑更加灵活，反应更加敏捷。人的大脑容量极大，不要说一生，就是再延续一生也足够使用。以不同的思维模式训练备用的神经通道，不仅可以强化现有技能、开发新技能，还能拓展智力。随着年龄的增长，大脑活动开始减缓，反应时间延长，学习新知识和新事物的速度也会减慢。但是，通过健脑可以轻松愉快地防止这种退化。在备用的大脑区域，我们感受和储存的生活经验越多，就越聪明、越睿智。无论在哪个年龄段，对大脑潜能的开发都能延缓大脑的退化过程。健脑有助于我们更好地应对人生的种种挑战：无论是对新技术的使用、多项事务的同时处理，还是认清复杂事件背后的真相。

健脑其乐无穷

身体要强健、灵活，需要不断地重复同一动作，既要付出

体力，还需小心避免受伤。健脑可就容易多了，只需要想象与创新。提升智力的过程，就是用新概念、新经历挑战自我的过程。不动脑子即可做成的事情一定无助于智力的提高。

本书的第二、四、六章布置了大量具有挑战性的智力游戏和练习，其难度是逐渐增加的。这些智力游戏都是为本书量身定做的，目的在于帮助我们了解自身的优势和劣势，以便发挥长处、克服弱点。第三章主要是告诉大家如何在日常生活中提升自己各方面的智力技能。

整体思维

正如我们所知，智力活动要求使用多项技能。比如，听人讲话，就需要处理入耳的声音、回想话语片段及其包含的词语，也许还需要观察说话人的面部表情。通过这一过程来修正听错的词语，更好地理解句意。即便只是听懂说话人的意思，也必须借助视觉、听觉、记忆、理解和逻辑思考等。大脑内部关系非常复杂，一个领域需要的技能或知识，也可以应用于其他领域。比如，关于冥王星的游戏，主要是理解方面的练习，但也需要你具有一定的记忆力、常识掌握和计算能力。

史上最强脑力操 ③

解决任何问题的方法，都会受到已有知识的影响，也会受到以往所接受的（有意识的和无意识的）思考方法训练的影响。更为重要的是，这种作用是相互的：你通过智力游戏和训练所获得的东西也会强化你的逻辑、记忆、观察以及学习和解决问题的各种技巧。全书各章都编排了大量实用的建议和小贴士。在第五章我们将讲述如何利用多种技巧来解决棘手的问题，包括智力游戏和现实世界中的难题。

通往聪慧之路

健脑并不用花费太多的时间。每天只要几分钟就可以有明显的效果。当然，这还要看大脑在每日正常的活动中一般能接受多大强度的训练。健脑的效果与健脑活动持续的时间有关，有些人已经坚持十年以上。结果表明，训练的时间越长，大脑就越聪慧。

时间允许的话，每天请安排五分钟左右的时间来做些书上的练习。不管你有多忙，每天一定要在正常的日程中按照书上的要求进行大脑训练。这样，才能以很小的付出把健脑与日常活动有机地结合起来。

本书将指引你走上智慧之路，但这仅仅是起步阶段。大家需要明白，挑战大脑的活动有时会以出人意料的方式促进大脑发育并强化其功能。请按照书中的提示与建议，把健脑与日常生活、工作结合起来，享受智力游戏带来的快乐。更重要的是，要把所学的东西作为跳板，制订自己的智力挑战计划，丰富自己对世界独到的理解。

真正使人获得最大快乐的，不是知识本身，而是获取知识的过程，不是拥有财富，而是赢得财富的过程。

——卡尔·F. 高斯 (1777 ~ 1855)

目 录

CONTENTS

大脑说明书	/ 1
第一章 大脑	/ 1
第二章 起步训练	/ 19
第三章 日渐聪颖	/ 57
第四章 中级训练	/ 77
第五章 高级思维技巧	/ 115
第六章 挑战性训练	/ 139

第一章 大 脑

认识大脑

大脑的保养

大脑的记忆库

一心多用的大脑

1592653~

2321

• 2+4+7+14=28 •

• 24³ • 13
• 111×1111=1234321

我们每个人都拥有已知宇宙中最为复杂、最为奇妙的工具——大脑。本章将讲述大脑的工作原理并说明让人震惊的智力能力产生的根源。

本章首先讲述大脑的内部结构，让我们先清楚地了解大脑纷繁复杂的网络是如何支持我们形成各种复杂思维的。然后提出了一些维持与改善大脑健康状况的建议。本章还将阐述我们解决问题和应对日常生活的两个基本技能：记忆和一心多用。

认识大脑

不久以前，人们还在担心计算机会在不久的将来超越人类的大脑。但是随着科学的不断进步，我们对大自然赋予我们的神奇力量越来越了解，也越来越觉得没有必要为此担心。

史上最强脑力操 ③

大脑的速度与能量

案头的计算机每秒可以处理约 25 亿条指令。这看起来好像很多，但是最保守的估计认为，人类大脑处理指令的能力大约是每秒 100 亿条——比计算机可厉害多了。

然而，与机器不同的是，我们无法把所有的处理能力集中在某一单项任务上。因为我们必须同时完成多项任务，比如呼吸，保持平衡，不断地听、看等等。这就意味着，如果我们的计算速度减慢了，就不能记住我们所希望记住的东西，有时候还会出现我们并不希望出现的分神现象，比如情绪化。

不过，我们可以学着更充分地利用大脑的信息处理能力。要理解这种能力，首先要了解大脑的内部结构。这样，我们才能意识到我们的大脑到底有多神奇。

脑神经元与突触

大脑主要由神经细胞和胶原神经细胞组成。神经细胞，或称脑神经元，负责传递信息；而大量的胶原神经细胞则实现主要的支撑功能。神经元接受来自身体的各种传感信息，不仅包

括视觉、嗅觉、触觉、听觉和味觉，还包括平衡、疼痛、运动、温度等其他信息。通过复杂的脑神经网络中成千上万的神经元之间的交流沟通，我们从呼吸到有意识思维等各项身体功能才得以实现。

直到 20 世纪中叶，科学家还错误地认为，人类拥有比低等生物更具超能量的脑细胞。事实上，一个海参的大脑细胞的工作原理与人类的不仅没有什么本质区别，而且惊人地相似。通过研究海参，我们已了解了很多人类大脑的工作原理。我们已经知道，大脑细胞的数量是我们与其他简单动物的主要区别，人类拥有的脑细胞数量大概是海参的 1000 万倍。在出生之前，每分钟人类大概可以增加 25 万个神经元。虽然有些神经元在人的成长过程中被淘汰了，但是，每个成年人仍然有着大约 1000 亿个神经元。

一个神经元与另一神经元链接的点叫突触。随着我们的学习，这些链接点，会持续发生变化来修正自己，使我们的大脑可以接受新知识、新记忆和新技能。突触的这种可变性使得我们的大脑优于其他生物，使得我们能够感知、思考、判断和推理，明确自己到底是什么。