

· 解读人生智慧密码 ·

智商决定智慧 上

主编：仲 侯



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

《解读人生智慧密码》之一

仲 侯 主 编

智商决定智慧

(上册)

曹志国 编 著

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

编委会名单

主 编： 仲 侯

编 委（以姓氏笔画为序）：

马露霞 王 英 邱 华 郑之中

姚秋华 黄玉珍 曹志国 韩荣兰

前 言

如果生活就像汪洋,人生的追求就是在汪洋中弄潮逐浪的一番冒险。如果生命就像原野,人生的过程就是在原野中播种收获的一段经历。无论每个人的人生冒险是成功还是失败,我们都渴望活得轰轰烈烈,有声有色。无论每个人的人生经历如何,没有人不期待着人生的精彩与生命的美丽。

人生的智慧与经验告诉我们:追求需要了解人生的轨迹,而成功则需要科学地认识自己。

古希腊伟大的哲学家苏格拉底曾说过这样一句话:真正认识自己的人才是最有力量的人。事实确实如此。知人者胜,自知者明。这是贤者对后人的警示。理性地认识自己的特性、优势与劣势,是人生获得成功

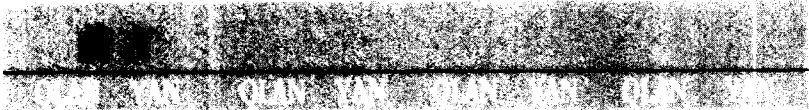
的前提条件。不知道自己的性格优势,不清楚自己的潜能,不了解人生的运行规律,就无法把握现在,预测未来,任何美妙的理想最终都只能成为海市蜃楼。

生活中的我们,常常这样问自己:生命的轨迹,究竟是天生注定的还是可以人为改变的?人生的成败,究竟是命运主宰的还是自己创造的。一味迷信前者的人,就只能听天由命,坐等其成。而过于相信后者的人,就会处处受挫,事事难成。其实,所谓人生的命运中的“命”,可以解释为生命发展中的规律,“运”可以理解为人生过程中的机遇,如果一个人能够运用生命的运行规律,把握人生的关键机遇,科学地认识和预测人生运程的潮涨潮落、高低起伏,就能做到充分发挥自我的优势,因势利导,趋利避害,驾驭人生,透过重重迷雾,使人生驶向成功的彼岸。

探讨与预测人生的发展,是一门学问,现代科学研究表明,人生的未来是由现在的

自我多种要素决定的。这些要素包括人的性格与血型,人的智商与情商,人的财商与心商等等。科学地测试人生,就是透过我们自己的这些要素来科学地预测自己的未来。

在这个世界上,每个人都是独一无二的。你不必因才智过人而自傲,也不必因普普通通而自卑。你可能不是最聪明、最成熟、最坚强、最勇敢的人,但你仍有着许多与众不同的长处与优势。你可能目前仍然平庸,仍然不富有,仍然没有机会,仍然平凡简单地生活着,但你可以认清了自我之后,经过正确地选择自己的事业,从而改变命运。也许你外貌不够英俊却做事精致细腻,也许你性格不够形朗却观察力惊人,也许你行动不够敏捷却耐性十足,也许你办事不够果断却善于与人沟通,也许你缺乏韧性却富有感染力,也许你缺乏细心却极具创造力……所有的这些优点连同缺点共同组合成了今天独一无二、别具个性魅力的我们自



己。只有客观而全面的认知自我,才可以依据自己的特点确定未来的人生发展方向,扬长避短地制定未来的人生规划,有的放矢地设计个性化的精彩人生。

本套丛书集当代多家的研究成果于一体,系统地阐述了各种要素对人生历程的影响,它通俗易懂、体例活泼,重点突出,内容丰富,风格清新,读者的阅读过程本身就是一种人生的享受与愉悦。

人生测试,目的是为了创造美好的人生未来。愿本丛书能给读者带来发现自己的快乐,带来明天的幸福人生。



Contents



目 录

• 上 册 •

第一章 智商(IQ):成功人生的基石

一、IQ 探幽:何为智商 (2)

1. 认识人的智力与智商 (2)

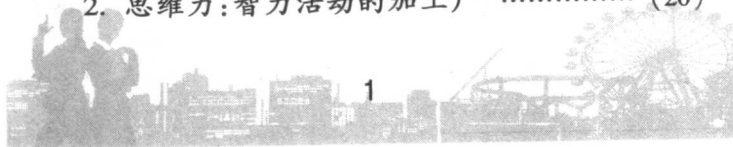
2. 智商发展的基本规律 (8)

3. 智商差异的客观存在 (12)

二、IQ 的基本要素:四位一体 (17)

1. 记忆力:人类智能的原点 (18)

2. 思维力:智力活动的加工厂 (20)



Contents

- 3. 想像力:人类智慧的翅膀 (24)
- 4. 创造力:改变世界的力量之源 (33)

第二章 智商与人生:有“智” 者,事竟成

一、IQ 与择业:天生我才必有用 (42)

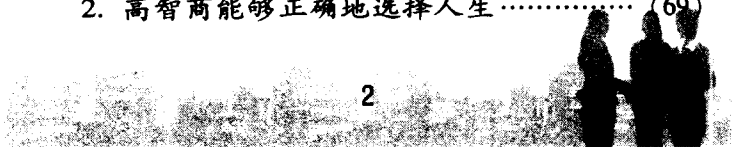
- 1. 记忆力强者:具有成为人才的基础 (42)
- 2. 想像力强者:易于培养成为文艺人才
..... (44)
- 3. 思维力强者:易于培养成为理论科学
人才 (47)
- 4. 创造力强者:易于培养成为工程师和
发明家 (49)

二、IQ 与财富:智力就是一座金矿 (52)

- 1. 经营智慧就是经营财富 (52)
- 2. 智慧:主宰市场成败的精灵 (58)

三、IQ 与决断:直接关系人生的成败 (67)

- 1. 高智商能让人在梦想中翱翔 (67)
- 2. 高智商能够正确地选择人生 (69)



Contents

- 3. 高智商能够使人统揽全局 (74)
- 4. 智商的高低关系人生的走向 (78)

第三章 智商测试:认识你的智力水平

一、记忆力与注意力测试 (86)

- 1. 机械识记能力的测试 (86)
- 2. 无逻辑联系材料的记忆能力测试 (87)
- 3. 注意能力测试 (89)

二、思维能力与想像能力测试 (90)

- 1. 思维能力测试 (90)
- 2. 想像能力测试 (93)

三、创造能力测试 (94)

- 1. 创造力测试(一) (95)
- 2. 创造力测试(二) (97)

Contents

第四章 对大脑潜能的 认识与开发

一、奇妙的大脑潜能…………… (102)

1. 用进废退:大脑发育的规律…………… (102)
2. 培养智力技能:聪明的关键因素 …… (104)
3. 聪明才智的增长:遵循大脑“镶嵌”
活动的规律…………… (105)
4. 大脑潜能的涵容性:大脑潜能开发的
物质前提…………… (106)

二、灵敏的听觉潜能——大脑聆听的工具 … (107)

1. 速听法在于引爆脑能反应…………… (107)
2. 聆听过程中遇到的问题…………… (109)
3. 如何改善你的听觉潜能…………… (112)
4. 言外之意制造脑能悬念…………… (116)

三、敏锐的视觉潜能——大脑阅读的武器 … (117)

1. 眼睛的奇迹直接产生脑能兴奋点…………… (117)
2. 启动引擎:集中注意力与脑能聚集 … (119)

Contents

- 3. 克服三种不良阅读习惯与脑能偏差 (120)
- 4. 阅读强化与脑能爆发 (121)

第五章 别让右脑闲置:注重 右脑潜能的开发

- 一、为什么要开发右脑潜能 (124)
 - 1. 右脑开发的必要性 (124)
 - 2. 右脑是创新能力的源泉 (125)
- 二、胜人一筹在于右脑潜能 (127)
 - 1. 右脑的图形思维能力 (127)
 - 2. 右脑的形象认识能力 (129)
 - 3. 右脑的类型识别能力 (130)
 - 4. 右脑的空间认识能力 (132)
 - 5. 右脑的绘画感觉能力 (133)
- 三、开发右脑潜能 14 法 (135)
 - 1. 神奇的“PERT”法则 (135)
 - 2. 学会“结伴型”学习法 (136)
 - 3. 右脑形象思维记忆强化法 (138)

Contents

4. 右脑式外语学习法	(139)
5. 打破“规矩”,不要“方圆”	(141)
6. 留下阅读的痕迹	(142)
7. 一张一弛,放而不松	(144)
8. 制造孤独空间	(145)
9. 尝试“与世隔绝”	(146)
10. 触类旁通,大彻大悟	(148)
11. 冥想三十分钟	(149)
12. 右脑“绘图”求新知	(150)
13. 求多不如求精	(152)
四、脑力测试	(153)
1. 综合脑力的测试	(153)
2. 你是“左脑型”还是“右脑型”	(161)

第六章 充实内存:增强记忆力

一、记忆的实质和意义	(172)
1. 科学地认识记忆的本质	(172)
2. 人记忆的若干特性	(174)
3. 记忆对人类实践活动的意义	(176)

Contents

4. 记忆是思维的工具和源泉	(178)
5. 记忆在注意中扮演什么角色	(179)
二、对记忆的全面认识	(180)
1. 记忆的过程	(181)
2. 记忆的种类	(188)
3. 记忆的品质及其差异	(198)
4. 为什么会忘记	(201)
三、怎样提高记忆力	(203)
1. 艾宾浩斯实验:遗忘规律	(203)
2. 记忆的三种可行途径	(206)
3. 便于记忆的五条法则	(208)
4. 能收到奇效的记忆术:联想	(209)
5. 几种可行的记忆方法	(212)
四、记忆力的训练方法	(221)
1. 心理放松训练	(222)
2. 大脑(双侧)体操训练	(224)
3. 联想能力训练	(225)
4. 卡片记忆训练	(226)

第一章

智商 (IQ)：成功 人生的基石



一、IQ 探幽：何为智商

智商并不神秘，它是衡量一个人智力高低的重要指标。而智力则是人脑聪明智慧功能的综合体现，它包括人的注意力、观察力、记忆力、想像力和思维力等要素。人的智商的高低，直接影响人生的前途。

智商并不神秘，它是评价一个人智力优劣的重要指标。而智力是人脑聪明智慧功能的综合体现。智力包括人的注意力、观察力、记忆力、想像力和思维力等 5 个基本要素。智商的高低，直接影响人生的前途。

1. 认识人的智力与智商

智力（Intelligence）是人们在认识过程中所形成的、比较稳定的、能确保认识活动有效进行和发展人脑聪明智慧功能的心理特征的综合。

智力主要由注意力、观察力、记忆力、想像力、思维力等 5 个基本因素有机结合而成的。但又不是 5 个基本因素机械相加的结果。其中，抽象思维能力是核心。构成智力的各因素都发挥着自己的相对独立作用，而又存在着密

第一章 智商 (IQ): 成功人生的基石

切联系、彼此制约、相互影响的关系。其中每一个因素的水平,都影响着整个智力水平以及其他因素的水平。关于构成智力的各种因素及其相互间的关系,可以用模式图 1-1 表示出来。

从图 1-1 中可以看出,智力只能用整个图的结构来表示,任何一个局部都不表示智力,5 因素水平都高,彼此又都处在良好的结构之中,那么,智力水平就高。5 因素中如果一种因素水平不高,其他因素水平高,但彼此又未处在良好的结构之中,那么整个智力水平不会高。这说明一个因素的水平会影响其他因素的水平,使其他因素都受到阻碍,而影响到整个智力水平。所以智力是个完整的独特结构。但构成智力的各因素在智力活动中又起着各自的相对独立的作用。

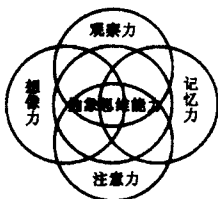


图 1-1 智力的结构

对智力 5 因素各自的独特作用可以分别比喻为：思维是智力活动的加工厂，观察力是智力活动的侦察员，注意力是智力活动的门岗，记忆力是思维活动的仓库，想象力是智力活动的翅膀。在智力各因素的组合作用下，产生着具有创造性的聪明与智慧。

智商 (Intelligence Quotient) 是智力商数的简称 (IQ)，它是评价一个人智力优劣的重要标尺。

最初，智力水平高低的标尺是年龄。1908 年，法国人比纳 (Binet) 首先提出“心理年龄”（又称智力年龄，简称智龄）的概念，即受测者通过测验项目得出所属的