

· 解读人生智慧密码 ·

智商决定智慧 下

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

(下册)

曹志国 编著

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解读人生智慧密码/仲侯主编. —北京:中国环境科学出版社, 2006

ISBN 7-80135-698-5

I. 解... II. 仲... III. 生活-基本知识 IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015408 号

解读人生智慧密码

主编 仲 侯

中国环境科学出版社
学苑音像出版社 出版发行

北京海德印务有限公司

2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 190 字数: 3958 千字

ISBN 7-80135-698-5

全二十四册定价: 598.80 元 (册均 24.95 元)

(ADD: 北京市朝阳区三间房邮局 10 号信箱)

P. C.: 100024 Tel: 010-65477339 010-65740218 (带 Fax)

E-mail: webmaster@BTE-book.com http://www.BTE-book.com

Contents



目 录

• 下 册 •

第七章 深加工:发展思维力

一、思维的涵义与形式	(228)
1. 对思维的科学解释	(228)
2. 思维的几种形式	(235)
二、思维的一般特征	(237)
1. 深刻性:思维品质的基础	(238)
2. 灵活性:思维活动的智力程度	(239)
3. 独创性:智力的高级表现	(240)

Contents

- 4. 批判性:思维过程的自我意识…………… (241)
- 5. 敏捷性:思维速度和准确度…………… (242)
- 6. 能动性:大脑处于积极、活跃期…………… (243)

三、如何发展大脑思维力…………… (244)

- 1. 从观察力的训练入手…………… (245)
- 2. 培养创造性思维…………… (247)
- 3. 用美育开发直觉潜能…………… (252)
- 4. 启动大脑运转…………… (253)
- 5. 综合运用三种思维方法…………… (258)

第八章 展翅高翔:开动想像力

一、想像力:人类特有的高级心理活动…………… (268)

- 1. 什么是想像…………… (268)
- 2. 想像的素材…………… (269)
- 3. 想像的类型…………… (270)
- 4. 想像的一般特性…………… (273)
- 5. 想像的个体性差异…………… (275)
- 6. 想像形成的脑机制…………… (278)

二、认知学习中的想像…………… (281)



Contents

1. 想像对认知学习的意义	(281)
2. 在认知学习中如何发挥想像的作用	(283)
三、如何发展人的想像力	(285)
1. 利用编码,巩固长时记忆	(285)
2. 借助回忆,加强中介联想	(288)
3. 综合运用表象,发展想像能力	(289)
四、培养想像力的途径与方法	(293)
1. 渊博的知识是想像力的基础	(293)
2. 美育活动是发展想像力的条件	(295)
3. 养成富于想像的个性品质	(298)
4. 培养创造想像的个性品质	(300)
五、唤醒蕴藏在心底的想像力	(301)
1. 唤醒想像力需要不断思考	(302)
2. 开启灵魂的工作站	(304)
3. 用新观点重新思考自己	(306)
4. 经营自己梦想的事业	(308)
5. 开发人的综合性的想像力	(310)
6. 刺激人的创造性的想像力	(312)

Contents

六、打开想像力的闸门 (313)

1. 开动你想像的机器 (313)
2. 相信自己的想像力 (315)
3. 把深度想像单纯化 (316)
4. 神奇想像力动作练习 (318)
5. 持续想像,直到形成愿望的磁石 (318)
6. 描绘未来的想像图 (320)
7. 用意志力征服想像中的困难 (322)

七、驱动想像力的双轮 (323)

1. 想像本身之中的自己 (323)
2. 想像自己变成为怎样的人 (325)
3. 想像激发自身潜能 (327)
4. 想像自己可以办得到 (329)
5. 想像自己就是一座宝藏 (330)

第九章 冲破樊笼:开拓创造力

一、创造力:人类智力的最高形式 (334)

1. 创造力是人类自身生活的需要 (334)



Contents

2. 创造力的类型我们知道	(336)
3. 创造力的价值	(341)
4. 智力、成就与创造力的关系	(343)
二、创造力的脑基础	(346)
1. 创造力的脑基础	(347)
2. 开发人的右脑	(351)
三、开发创造力的方法	(353)
1. 创造力训练的特殊技巧	(354)
2. 创造力训练方案的制定	(359)
四、创造力是才华的突出表现	(362)
1. 创造力是最具价值的能力	(363)
2. 惟有创新,才能突破自己	(365)
3. 惟有创新,才能超越别人	(366)
五、怎样使自己更具创造力	(369)
1. 是圆点还是句号	(369)
2. 改变你的观念	(370)
3. 用眼睛思考而不用头	(372)
4. 培养创造力的训练	(372)

Contents

六、激发创意的程序..... (373)

1. 激发创意的两个方法..... (374)
2. 把你的创意写下来或画出来 (375)
3. 通过创意档案挖掘创造能力 (377)
4. 如何设立创意程序 (378)
5. 创意与现实之间的“妥协点” (380)
6. 使创意与成功结合的方法 (381)

第十章 脑能革命与健脑运动

一、开发大脑功能的生活方式变革..... (384)

1. 高质量的睡眠使脑细胞解除疲劳 (384)
2. 提倡一日睡眠6个小时以内 (386)
3. 头脑革命的卧室 (388)

二、开发脑能的方法之一:健脑操 (390)

1. 头部按摩法 (390)
2. 原地慢跑法 (393)
3. 瑜伽式天地体操 (394)
4. 刺激手掌益于健脑 (395)



Contents

5. 摩擦脚心安神定志	(396)
三、开发脑能的方法之二:健身训练法	(398)
1. 中途不停歇的步行运动	(398)
2. 跳绳:最佳的健脑运动	(399)
3. 倒立:健脑有速效	(400)
4. 饭后立刻桑拿浴和锻炼	(403)
四、开发脑能的方法之三:静思	(404)
1. 什么是超觉静思	(404)
2. 超觉静思是锻炼脑的最高技术	(405)
3. 超觉静思法要点	(406)
五、开发脑能的方法之四:按推	(409)
1. 增加脑内氧气供给的按推	(409)
2. 三分钟按推法	(411)

第十一章 脑能革命三个月 训练计划

一、第一个月训练计划	(414)
-------------------------	--------------

Contents

1. 第一周:梳理智商	(414)
2. 第二周:与白字再见	(417)
3. 第三周:和数学作朋友	(420)
4. 第四周:推理天蚕变	(427)
 二、第二个月训练计划	 (430)
1. 第一周:让你成为点子王	(430)
2. 第二周:认清四面八方	(434)
3. 第三周:向糊涂道别	(439)
4. 第四周 增进沟通能力	(443)
 三、第三个月训练计划	 (446)
1. 第一周:筛出真理	(446)
2. 第二周:点亮感觉	(449)
3. 第三周:看穿事理	(453)
4. 第四周:登峰造极	(455)



一、思维的涵义与形式

1. 对思维的科学解释

对思维作出科学的解释，需要多学科的努力。我国学者田运在《思维科学》一书中，对思维作了详尽的解释。

（1）脑科学的解释

脑科学实际上是一门综合科学，它包括脑物理学、脑化学、脑神经生理学等。它的基本层次有这样三个，这些学科都从自己的角度对思维作出了科学解释。

首先来看脑神经生理学对思维的解释。到现在为止，还是巴甫洛夫的两种信号系统的理论是对思维较完整的解释。巴甫洛夫把人体在神经系统参与下对体外和体内刺激的反应即反射区称为无条件反射与条件反射。在条件反射中，又把作用于人的各种条件刺激物分为两个系统：第一信号系统和第二信号系统。凡是引起暂时性神经联系的那些具体的条件刺激物叫第一信号；由第一信号所引起的大脑皮质上暂时神经联系系统，叫第二信号系统。吃过臭肉的人一旦闻到臭肉味就会恶心，这就是第一信号系统活动。第一信号系统是人和动物共有的，但人还有动物所没

有的第二信号系统，这就是由语言文字这种信号所引起的大脑皮质上的暂时神经联系系统。如果闻到臭肉味或看到臭肉就引起恶心是第一信号系统活动，那么，听到别人讲到臭肉味时也会引起恶心，这就是第二信号系统活动。在这里，语言代替具体刺激物起着信号作用。游览过西湖的人当再读到描写西湖的诗句或散文时也会引起身在西湖时的那种对于秀丽景色的欢快感觉，这也是大脑第二信号系统的作用。巴甫洛夫认为人之所以能够思维，就是由于在人的大脑中存在上述两种信号系统及它们之间的相互作用，他说：“如果我们对周围环境的感觉和表象对我们来讲是现实的第一信号，是个体的信号，那么，语言，首先特别是从语言器官到皮层去的运动刺激则是第二信号，即信号的信号。它们是现实的抽象，并可以进行概括，这就组成了为人类所特有的高级思维，这种思维首先创立了一般人类的经验，而最后创立了科学，即人类对周围世界和对自己进行最高理解的工具。”

其次，早就有人企图对思维做出脑化学解释。60多年前，著名的奥地利神经病学家弗洛伊德曾预言：“有朝一日，每一种精神活动都可追溯到同脑的化学变化有关。”事实表明，他的预见是完全正确的。人体感觉引起的神经冲动是通过多巴胺和乙酰胆碱等神经递质来传递的；脾气急躁的人，脑中去甲上腺素含量较正常人高；促黑素细胞激素与思维效率有关；脑啡肽从后脑游移到前脑会诱发癫痫病；孕妇如果缺乏蛋白质，会对婴儿的智力造成灾难性影响，这种影响直到第三代才能恢复；老年人适

当使用加压素，会明显增强记忆力。瑞典的生理学家海登发现，当大鼠处于被迫要学习某种技巧的情况下，脑细胞中 RNA 的含量明显增加。RNA 可能与学习记忆有关。思维的脑化学解释，目前还处在实验、分析与积累资料的阶段。

对思维作出脑物理学的解释同样也处在积累资料的阶段。目前已经有了初步的实验材料。大脑的思维活动是无形的，近年内问世的正电子层析摄影装置为探测大脑中的思维活动提供了新的手段。其原因是，脑细胞活动时消耗一定量的葡萄糖，利用放射同位素，并用电子计算机控制的三维摄影机描绘，或获得同位素在脑内的分布图，就能发现某种思维活动相应的区域。利用这种工具发现，当人们辨别音符时用左脑，而在记住曲子时，多半用右脑。并且发现痴呆病人脑中的视觉区和听觉区无异常变化，而负责推理和逻辑思维的部位活动显著减少。

脑电波是大脑思维活动的记录，脑电波波形不仅可以发现大脑疾病，而且近年来的研究发现，脑电波与思维活动有一定的对应关系，可以从电波分析思维的内容，美国心理学家克莱因斯报道说，他根据对脑电波的波形能说出受试者正在注意什么颜色。美国密苏里大学的研究人员约克已能把一部分脑电波翻译成词，他们已鉴别出 27 个词的脑波图形。美国学者斯佩里则力图对于学习、记忆、意识、条件反射等高级神经生理功能要“在分子水平上作出某些更好的回答”。

近 20 年来，出现了对思维作出脑神经生理学、脑物

理学、脑化学的综合解释的倾向。比较有代表性的是斯佩里等人提出的思维的大脑神经回路说。美国的斯佩里、法国的尚格认为，大脑神经元组成的神经回路是思维产生的生理基础。

回路说认为，人的思维为什么几乎是无限的，因为大脑中有 1000 亿个神经元，每个神经元又与 3 万个神经元互相连接，大脑中有 10^{14-15} 个结点，能形成极大数量的神经回路，每一回路可能与某一思维内容相对应，因此，人脑的思维容量极其巨大。

各种思维方式也可能与神经回路的构成方式有关，有的回路是收敛型的，不断摒弃一些次要的信息，而集中了最主要的信息；这类回路与抽象思维有关，有的回路是发散型的，这可能与联想思维有关；有的回路会突然接通，这可能与灵感思维有关。

在巴甫洛夫之后，从脑神经生理学角度对思维提出新的解释的还有思维互补说。这个解释有实验事实作为根据，但总的来说，还不够成熟，没有像巴甫洛夫的第二信号系统学说那样得到广泛的作用。

(2) 生物学的解释

对思维做出生物学的解释最成功的要算是皮亚杰了。思维、智慧在他看来就是适应，并且：“是一种最高形式的适应”。适应本来是达尔文学说中的一个基本概念，它是指生物体在环境作用下发生的变异，皮亚杰把它移用来说明思维的本质。他认为，不仅在生理水平上机体要适应

环境，而且在心理水平和认识水平上也都存在着机体对环境、主体对客体的适应，并指出心理水平和认识水平的适应是生物适应的直接延伸。心理和认识的适应结果就是建构和不断地重建与客体相应的认识结构。人的思维则依赖于这个认识结构。这种认识结构皮亚杰又称为图式。主体对环境的适应不是消极的，而是表现为主体和客体的相互作用，这种相互作用又在适应活动中通过同化和顺应表现出来。同化就是熟练运用已有的图式对外部信息进行过滤改造，使之变为主体所能吸收的形式。顺应是当客体作用于主体而主体的图式不适应客体时，调整主体图式，使之适应客体。思维的图式有原始观念图式、经验图式，推理运算的图式等等。运用头脑中已有的思维图式去理解外来的信息，对它进行加工改造这就是思维的同化；在现有思维图式对大量外来信息不能解释，图式与现实相悖的时候，则改变和调整思维图式，使之能够容纳和消化这些外来信息，这就是思维的顺应。把客观现实中的的一切都要拉到现有的思维图式中加以解释和处理，而且把不能解释的东西也应用现有图式来加以解释和处理，这就是同化作用的夸大；与此相反，客观现实中的任何差异都要引起思维图式的改变，思维图式像走马灯似的频繁更迭，主体没有任何稍微稳定的思维图式可循，这就是顺应作用的夸大。同化作用的夸大和顺应作用的夸大都不利于正确地认识客观现实，因而要力求使两者的作用恰到好处，既不夸大，也不缩小。两者作用的这种适宜状态称之为平衡。主体对同化作用和顺应作用进行有意识的及时的调整和控

制，称之为自我调节。平衡是通过自我调整来实现的。在一定的条件下主体可以自我调节，但当条件发生了变化，或者客体发生了重大变化，或者主体已经不能主宰自己的时候，自我调节失灵，平衡随之打破。这时，新平衡在经过主体和客体的新的水平上多次相互作用之后才能建立起来。新平衡的建立意味着思维图式的更新。

思维是什么？如果把生物学的解释变成一条简单定义，那就是：思维是机体通过智慧和理性对环境作出的一种适应。

(3) 心理学的解释

从心理学的角度来看，思维就是具有意识的头脑对于客体的反映。人脑是高度组织起来的特殊物质，是迄今所知道的最复杂的物质，是思维的器官，这个器官天然能够反映客体，这种天然的反映形式就是感觉。就此而言，人脑和动物的脑是一样的。人脑和动物脑的一个显著区别是：人脑可以产生意识，可以用意识装备起来的头脑去反映客体。而用意识装备起来的头脑反映客体，这就是思维。头脑装备意识，乃是后天的过程。先天遗传的头脑，只是具有产生意识、装备意识的潜能力，至于它生产意识的现实能力和被人类意识装备起来变成能思维的脑，那是在社会环境下经过后天的学习和实践才实现的。心理学证明：遗传只能给儿童发展提供物质前提或可能性，不能预定或阅览儿童心理的发展，特别是不能预先就决定他头脑中存在什么意识，就天然地能够进行思维。一个言语器官