

挑战哈佛优等生

全脑训练

HARVARD
TOP STUDENTS



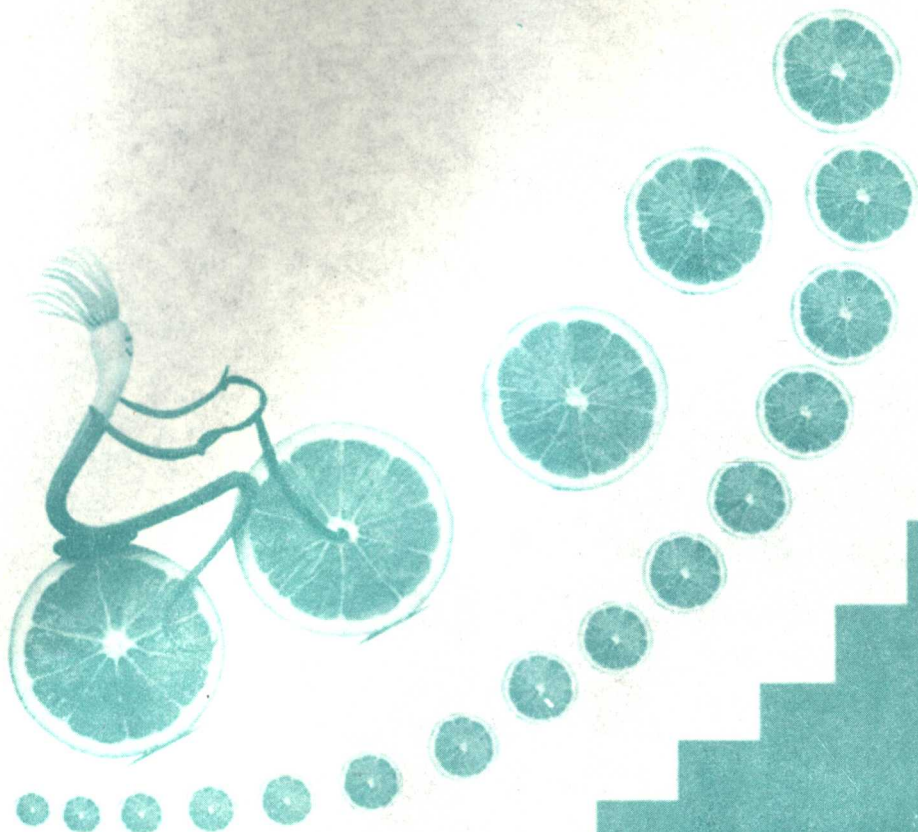
挑战哈佛优等生
感悟智慧大点拨

脑筋体操呼唤独领风骚的人中翘楚
启迪思维造就出类拔萃的社会精英

徐俊峰 赵会芹 主编



京华出版社



HARVARD
TOP STUDENTS

徐俊峰 赵会芹 ◎主编

挑战哈佛优等生 全脑训练

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

挑战哈佛优生全脑训练 / 徐俊峰 赵会芹主编. - 北京:
京华出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80724-340-3

I. 挑... II. ①徐... ②赵... III. 思维方法—训练—青少年读物 IV. B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160944 号

挑战哈佛优生全脑训练

徐俊峰 赵会芹 主编

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京市德美印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 280 千字

印 张 数 18.5 印张

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-340-3

定 价 24.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系。

HARVARD TOP STUDENTS

计算力训练、观察力训练、判断力训练、分析力训练、想象力训练、流畅力训练、语言力训练、变通力训练、创造力训练、行动力训练、飞跃力训练、推理力训练、记忆力训练、反应力训练、整合力训练、思考力训练、转换力训练等等，将为你揭示哈佛优等生成为人中翘楚的思维秘诀。

本书中的全脑训练，形式多样，难易结合，妙趣横生，回味无穷，带你一步步走进哈佛优等生思维训练的课堂。



**挑战哈佛优等生
全脑训练**



HARVARD TOP STUDENTS

人脑像一部超大型的计算机，是世界上最精密，最灵敏的器官。大脑是一切行动的总控制元，智慧是衡量成败得失的根本标准。那么，哈佛优等生是怎样发掘大脑的潜能，充分发挥思维能力的呢？答案就是：有针对性地训练。本书以休闲的笔调，活泼的内容取代各类理论书籍的生硬刻板，让读者在轻松愉悦的参与中达到振奋脑力、激发思维潜能的训练效果，找到成为优等生的捷径。

责任编辑：宁 凡
封面设计：KING

前言

PREFACE

被誉为世界骄子的哈佛优等生几乎人人出类拔萃、个个独领风骚，他们经常与智慧为伴，与真理为友；他们独树一帜、别具匠心；他们的思维见解不同常人，却更胜一筹。

根据科学家的研究，人脑中有 2 000 亿个脑细胞，可储存 1 000 亿条信息，思想每小时游走 300 多千米、拥有超过 100 兆的交叉路线，平均每 24 小时能产生 4 000 种思想。人的大脑好比是一部超大型的计算机，它不仅控制了思想，还控制了感觉、情绪以及身体的各种反应，这架不可思议的机器主宰着一个人一生的发展。

正确地操作和有效地提升这部超大型的计算机，让思维能力最大限度地得以发挥，是哈佛优等生制胜的关键。

那么哈佛优等生又是进行了怎样的训练来挖掘大脑的潜在资源，让思维能力得到极大的发挥的呢？

相信大家在这本书中能够找到答案。本书从缜密思维、发散思维、创新思维、逻辑思维、综合思维五个方面出发，通过计算力训练、观察力训练、判断力训练、分析力训练、想像力训练、流畅力训练、语言力训练、变通力训练、创造力训练、行动力训练、飞跃力训练、推理力训练、记忆力训练、反应力训练、整合力训练、思考力训练、转换力训练来揭示哈佛优等生思维训练的奥秘。

本书将为大家营造一个坐在哈佛大学的课堂里训练思维的意境。虽然哈佛与我们之间存在着空间上的距离，但我们完全可以分享哈佛优等生的人生智慧。

有意识的训练可以开发大脑的潜能，使思维得到提升，但训练往往是一个枯燥而乏味的过程，那么有没有既有效又有趣的脑力训练方式呢？本书以轻松的笔触、有趣的内容、循循善诱的训练，取代生硬刻板的灌输模

式，让读者在轻松愉悦的参与中达到激荡脑力、激发思维潜能的训练效果，找到成为优等生的捷径。

“击石不断，火头始出，工夫不断，悟头始出”，我们希望广大的读者朋友们通过反复不断的训练后，思维能力得到迅速提升，从而成为超越哈佛优等生的优秀人才。



序

FOREWORD

美国人的思想库

哈佛是全美最古老的大学之一，被誉为“美国人的思想库”。

哈佛的校训是：与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友。哈佛教给每个人的不仅仅是专业知识，更主要的是智慧的浸润与启迪。真正的哈佛教育是无形的，生活在其中的每一个人都能深刻地感受到哈佛精神中那种本质的东西，即思维能力的无限拓展，及对人文精神的不懈追求。正是哈佛的这种对智力的锻炼及追求真理的人文精神造就了一批又一批的社会精英。

第 27 任哈佛大学校长、美国前财政部长劳伦斯·萨莫斯指出：“今天的哈佛是强大的，而要保持哈佛的强大，需要精心地维护和强化致使我们长盛不衰的法宝：保持开放与质疑、探索与服务、传统与创新的有机统一。”

哈佛创立于 1636 年，被称为美国高等教育鼻祖，她建成的时间比美国的历史还要长。三百多年来，哈佛的学子个个出类拔萃、独领风骚，哈佛大学为美国及世界培养了无数的政治家、科学家、思想家、学者。迄今为止，她培养了 7 位美国总统，他们分别是约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·伯查德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什。另外她还拥有 30 多位诺贝尔奖金获得者、30 多位普利策奖获得者与数十家跨国公司总裁。

美国前总统里根的内阁成员中，国防部长温伯格、财政部长里甘、交通部长刘易斯；尼克松政府的国务卿基辛格等，都是哈佛大学的毕业生。

我们耳熟能详的哈佛出身的著名文学家亨利·亚当斯、约翰·帕森斯、亨利·梭罗、亨利·詹姆斯；心理学家威廉·詹姆斯；新闻记者沃特·李

普曼和约瑟夫·艾尔索普；天文学家本杰明·皮尔斯；化学家西奥多·理查兹；地质学家纳萨尼尔·谢勒等。

我国近代也有许多科学家、作家和学者曾就读于哈佛大学，如胡刚复、竺可桢、杨杏佛、赵元任、陈寅恪、林语堂、梁实秋、梁思成、江泽涵等。

那么，这些成就卓越的哈佛优等生为什么会如此出类拔萃呢？

与普通人相比，其中一个最重要的区别就在于——大脑思维。

其实，我们每个人都有思维潜能，而大多数人之所以不能像哈佛优等生那样挖掘大脑的潜在资源，让思维能力得以充分发挥，正是因为缺少有意识的训练，没有像哈佛优等生那样锻炼和提高各种能力。在哈佛，有诸多种类的思维训练方式是为哈佛学子精心打造的，在这所“思想库”的孕育下，他们能够从优秀走向卓越。

天才的培育与成长，不在于方法，而在于观念；不完全靠勤奋，而主要靠思想。当思想被一种科学的潜意识所主导，被一种理性的观念所左右时，人生的命运就会从此改变，生命的轨迹势必朝着成功的方向延伸。每个人的一生，都由自己来把握，而聪颖的大脑就是你人生之旅的发动机。

一个人最大的财富不是亿万财富，而是一颗善于思索的大脑。真诚希望读者朋友能够在全脑训练中，启迪智慧，活跃思维，完善自我，为自己开创精彩的人生。

目录

CONTENTS

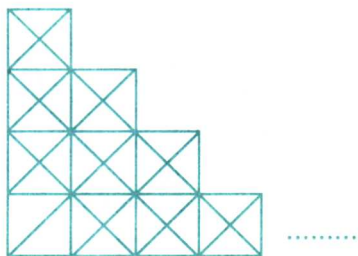
第一篇 哈佛优等生缜密思维训练

哈佛优等生人人出类拔萃，个个独领风骚，让世界各国的莘莘学子钦羡不已，并为他们缜密的思维而惊叹。

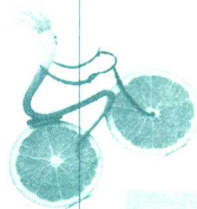
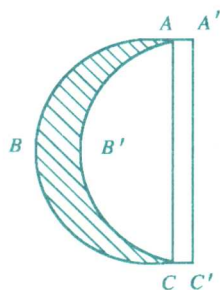
哈佛优等生思维严谨，做事周全，难道他们的大脑就是生而与众不同吗？

错！他们缜密思维的造就都归功于平时对自己观察力、计算力、判断力和分析力的训练。

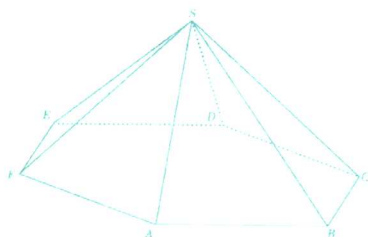
第一章 计算力训练 / 3



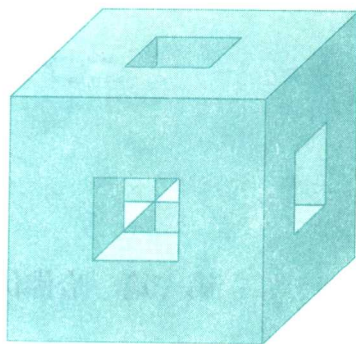
第二章 观察力训练 / 28



第三章 判断力训练 / 48



第四章 分析力训练 / 65

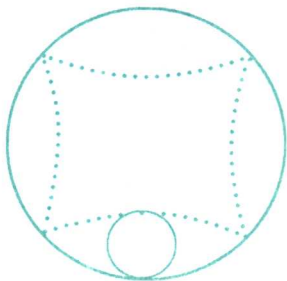


第二篇 哈佛优等生发散思维训练

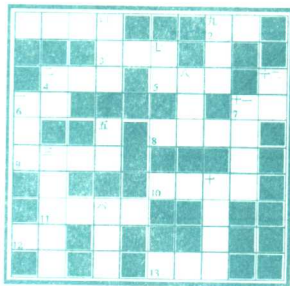
“机遇偏爱那些有准备的头脑”，深受哈佛理念熏陶的美国前国务卿亨利·基辛格，世界首富比尔·盖茨，著名科学家竺可桢，作家林语堂等，他们都功成名就。

而充分利用好每一件事情上的有利条件，则是这些哈佛学子取得成功必不可少的因素，其成败的关键取决于他们有没有变换思考、发散思维的能力和发挥自己的智慧。

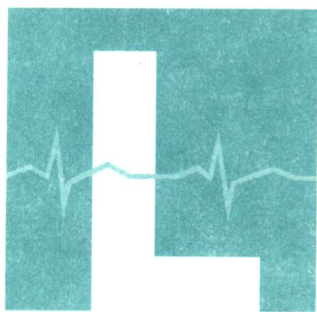
第五章 想像力训练 / 85



第六章 流畅力训练 / 98



第七章 语言力训练 / 110

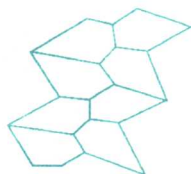
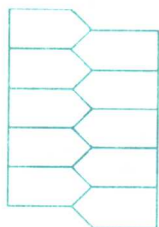


第三篇 哈佛优等生创新思维训练

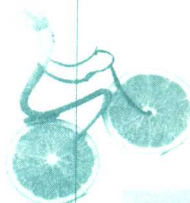
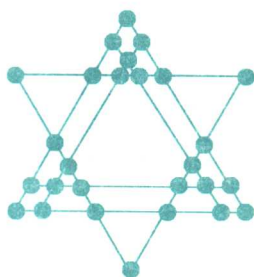
哈佛优等生经常与智慧为伴，与创新为友，他们独树一帜、别具匠心、思维见解决不因循守旧，总是更胜一筹。

其实，每个人都有创新的思维潜能，但为什么大多数人不能像哈佛优等生那样发掘自己的潜能，充分地发挥自己的能力呢？因为他们缺少有意识的创新性训练，没有像哈佛优等生那样在变通力、创造力等方面进行深刻的练习。

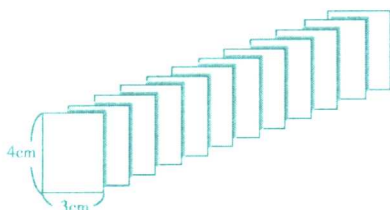
第八章 变通力训练 / 123



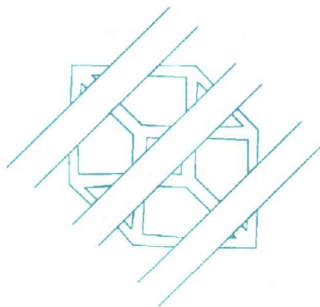
第九章 创造力训练 / 139



第十章 行动力训练 / 158



第十一章 飞跃力训练 / 174



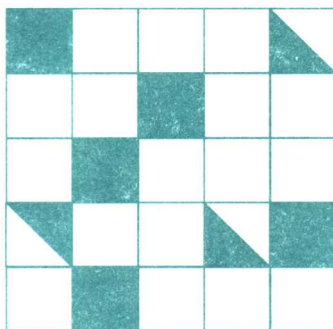
第四篇 哈佛优等生逻辑思维训练

古人云：“击石不断，火头始出；功夫不断，悟头始出。”哈佛优等生之所以拥有超强的逻辑思维，就在于他们常常通过种种有意识的训练，培养自己的推理能力、记忆力和反应力。从而在现实的社会生活中，能游刃有余地解决问题。

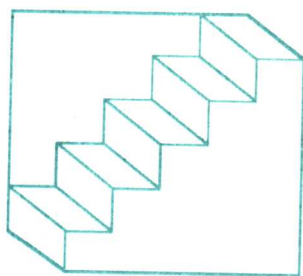
第十二章 推理力训练 / 191



第十三章 记忆力训练 / 214



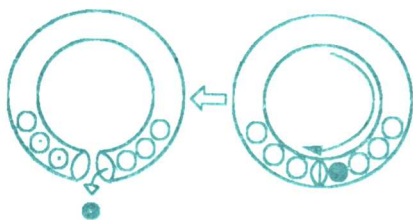
第十四章 反应力训练 / 229



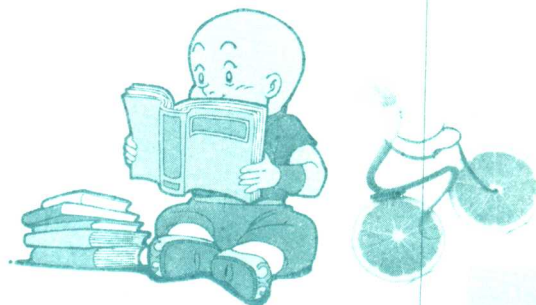
第五篇 哈佛优等生综合思维训练

综合思维是思维过程的高度简化，是衡量一个人神经系统活跃水平的标志。哈佛优等生对事物较常人更有灵感和顿悟，他们的这种综合思维是长期积累的升华，同时，不间断地进行整合力、思考力和转换力的训练，也是练就他们超强综合思维的一个重要途径。

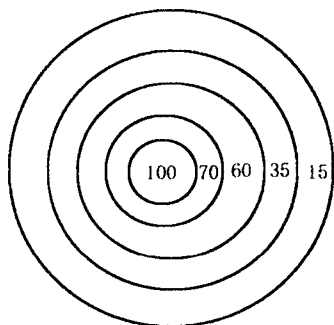
第十五章 整合力训练 / 241



第十六章 思考力训练 / 255



第十七章 转换力训练 / 273



第一篇

哈佛优等生缜密思维训练

哈佛优等生人人出类拔萃，个个独领风骚，让世界各国的莘莘学子钦羡不已，并为他们缜密的思维而惊叹。

哈佛优等生思维严谨，做事周全，难道他们的大脑就是生而与众不同吗？

错！他们缜密思维的造就都归功于平时对自己观察力、计算力、判断力和分析力的训练。



