

5Q,
你想知道的Q



智商



杨忠 崔旭◎编著



没有笨小孩儿
打造超强的“你”
未来，头脑说了算

全脑 超级 的 开发

46个秘密法则



中央民族大学出版社



10Q

智商

杨忠 崔旭◎编著

全脑超级开发的

46个秘密法则



中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

IQ 智商：全脑超级开发的 46 个秘密法则 / 杨忠，崔旭编著.
— 北京：中央民族大学出版社，2012.2
ISBN 978-7-5660-0146-7
I. ① I… II. ①杨… ②崔… III. ①智力开发—青年读物②智力开发—少年读物 IV. ① G421-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 008513 号

IQ 智商：全脑超级开发的 46 个秘密法则

编 著 杨 忠 崔 旭
策 划 杨成春
责任编辑 苏 虹 宋亦芳
封面设计 法思特书装
出 版 者 中央民族大学出版社
北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编：100081
电话：010-68472815（发行部） 010-68932218（总编室）
传真：010-68932751（发行部） 010-68932447（办公室）
发 行 者 全国各地新华书店
印 刷 厂 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 710×1000（毫米） 1/16
印 张 10.5
字 数 200 千字
版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5660-0146-7
定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究



前言

QIAN YAN

大量研究表明，科学合理地从EQ（情商）、IQ（智商）、AQ（逆商）、FQ（财商）、CQ（创商）五大方面提高自身素养，有助于我们更健康地成长。

素养实际上就是一个人的素质，是成才的必备条件。谁都渴望自己成才，但如果只具备一定的单一素质，而欠缺综合素质，最终只能成为人们所说的“机器人”、“工具人”、“单面人”。因此，加强自身的综合素质对我们的成长具有重要的意义。

在一个人的一生中，智商是基础，我们可以从记忆力、观察力、注意力、想象力和思维能力等方面来提高自身的智商。成功=智商（20%）+情商（80%），情商可以让我们更好地观察别人、认识别人和了解别人。生活中还会有挫折、迷惘，逆商让我们有了面对困境的态度和超越困境的能力。

处于社会中的青少年，更要有理财的智慧，具有正确的认识并应用金钱及金钱规律的能力。财商是与智商、情商并列的现代社会能力三大不可或缺的素质。可以这样理解，智商反映人作为一般生物的生存能力；情商反映人作为社会生物的生存能力；而财商则是人作为经济的人在经济社会中的生存能力。

在现代社会，个人要想成长、发展得更好，也离不开创商，对于青少年的我们来说尤其如此。创商就是创造智商，是一个人运用思考去产生一



种崭新的构思、观念、想法的能力。哈佛大学第24任校长普希曾经讲过：

“一个人是否具有创造力，是一流人才和三流人才的分水岭。”心理学研究认为，人人都有创造的潜能，也就是说创意、创造的能力和天赋隐藏在每个人内心深处，等待被发觉，能不能被开发和发挥出来，需要我们不断地认识自己、了解自己、唤醒自己。

IQ+EQ+AQ+FQ+CQ能综合提高我们的全脑素养和生存、生活智慧，更能为我们彻底解决学习问题，引导我们对学习产生持久的兴趣，从而帮助我们迅速进步。

这是一套经过无数次实践检验，精选而成的素质培养丛书。在编写过程中，充分考虑了青少年的成长需求，对智商、情商、财商、逆商、创商都进行了一一揭晓，是青少年朋友提高综合素养和生存能力不可多得的良好师益友。

本套丛书语言轻松活泼，并辅以大量的故事、事例对所论述的方法进行生动的解释、说明，将此5Q作为一套书出版，可以看作是一个创举，无论是对于出版人还是青少年都将是难得一遇的好丛书。

此外，个性鲜明、精美的图片更是本套丛书的一大特色。从这套书中，青少年可加深对智商、情商、逆商、财商、创商的认识和理解，相信定会受益匪浅。

编者

2011年12月





第1章 善于观察是正确认知的基础

好奇心的魔力 / 2

八招教你培养好奇心 / 6

认识和评价自己的技巧 / 10

如何观察周围的事物 / 14

学会多角度观察事物 / 17

揭示事物发展变化的五个故事 / 21

三个故事让你找准事物的本质 / 25

用感觉来体验外部世界 / 28



第2章 顺畅地分析推理有助于得出答案

七种思维训练的方法 / 32

关于计算推导的五个故事 / 35

排列组合的多种可能性 / 39

学会用对应关系解应用题 / 43

反向思考的四个趣事 / 45



学会运用图形进行分析 / 49

学会转换思维 / 53

勤思好问的四个故事 / 57

第3章 通过逻辑思维理顺前因后果



两个有趣的逻辑推理题 / 62

解推理题的三个技巧 / 66

从个别到一般的归纳分类 / 69

事物本质和特征的类比 / 72

三个著名假说及其论证过程 / 76

四个发散思维的有趣故事 / 79

聚合思维与发散思维的联系 / 83

抽象思维的三种应用方式 / 86

文学中的类比思维 / 89

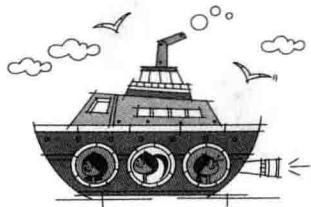
第4章 培养想象力依赖自由的空间

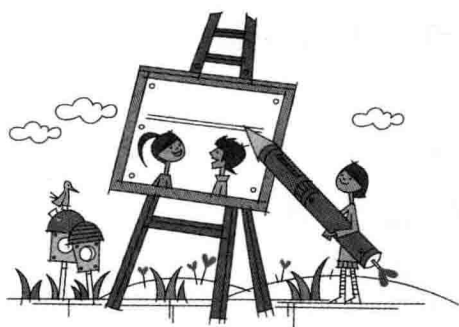
灵感来自直觉思维 / 92

体现生活智慧的三个故事 / 95

提高综合领悟思维的小笑话 / 98

想象是有所创新的必要条件 / 102





六个有关创造性思维的故事 / 105

八招让你轻松增强想象力 / 110

联想的五种形式 / 114

第5章 发挥八种智能的潜力

提高语言能力 / 118

提高数理逻辑智能 / 121

开发韵律智能 / 124

发展视觉空间智能 / 127

运动智能与学习息息相关 / 130

一日三省吾身 / 132

学会灵活沟通 / 135

自然观察者智能 / 138



第6章 提升记忆力是积累知识的关键

科学记忆六法 / 142

十种方法帮你增强记忆力 / 145

合理饮食可以调节记忆 / 149

学会形象记忆和整体记忆 / 152

九步学会循环记忆法 / 155

训练记忆力的五个妙招 / 158





第1章

善于观察

是正确认知的基础



IQ

智商

全脑超级开发的46个秘密法则



好奇心 的魔力

假如你失去了金钱，不要紧，其实你只是损失了小部分的财富，可是一旦你失去了好奇心，那么，你的灵魂便彻底地一贫如洗了。

好奇心就像那“润物细无声”的春雨，是它滋养了创造的花朵，让它沐浴着甘露、绚烂绽放；好奇心就像那“普照大地”的太阳，是它孕育了万物，给了大地勃勃生机，给了我们一个五彩缤纷的世界。拥有了好奇心，就拿到了打开探索之门的钥匙，便能吹响走向未来的号角。

人类社会的每一次发展进步，都是好奇心产生的结果。牛顿由苹果落地而产生好奇心，进而发现了万有引力；瓦特由开水壶中冒出的水蒸汽而产生好奇心，从而发明了蒸汽机；莱特兄弟由天上飞翔的鸟儿产生好奇心，从而发明了飞机……我们生活中的每件物品，哪个物品的发明不是在好奇心的驱使下一步步地深入研究，最后取得成功的？



故事一：发现青霉素

一位生物学家，为了能研制出一种能将葡萄球菌杀死的药物，不分昼夜地奋战在实验室里，疲惫不堪，在经历了无数次的失败后，他异常沮丧，竟然违反实验规定，连实验器材都不整理、清洗，就径直离开了实验室。

第二天，当他再次来到实验室，发现了自己昨日的失误后，顿时懊恼不已。可是就在他摇头叹息时，突然间有了一个小小的发现：在忘了加

盖儿的培养皿中，“强大”的葡萄球菌几乎挤满了所有位置，可是在培养皿边缘的一层青灰色的霉菌却没有受到任何影响。这个发现让他顿时兴奋了起来。在强烈的好奇心的驱使下，他对这些特殊的霉菌进行了更深入的研究，最终他发现了青霉素。

这位生物学家就是英国的弗莱明。青霉素的发现，不仅为人类建立起一道坚实的抵御病痛的屏障，弗莱明的名字也镌刻进诺贝尔奖获奖者的名单。

朋友，看到这里你可能会说：弗莱明只是拥有着极好的运气而已。其实，并不是这样的。让我们想想：如果他是一个不具备好奇心的人，他不能从生活的细微处获取信息、获得趣味的話，那青霉素的发明者就不可能是他了。

所以说，好奇心是创造力的源泉，是科学探索的基础。既然好奇心有如此众多的好处，那么，我们如何才能永葆一颗好奇心来装点自己的生活呢？

首先，我们要明确好奇心绝非达尔文、爱迪生等伟人的专利，而是我们每个人都能具备的。

其次，我们应该热爱生活、热爱自然。

只有我们对世间万物都怀着一个愿意去欣赏、愿意去感悟的心态，这才具备了拥有好奇心的思想基础；当然，“实践出真知”，我们一定要学会到户外去观察，或是亲自动手实验，才能在丰富多彩的物质世界里找到那些能激发我们好奇心的东西。

如果说科学是人类进步的显微镜，那么，好奇心便是每个人的望远镜，有了它，我们才能在远方找到未知、新奇的事物，从而锁定目标，一路向前。

好奇是人的天性。是人类一切发现、发明和创造活动的动力。





故事二：爱迪生孵小鸡

美国大发明家爱迪生在小时候就是一个特别好奇的儿童。有一天，他看到老母鸡蹲在窝里孵蛋，感到很好奇，就去问妈妈是怎么回事。妈妈告诉他：“母鸡在孵小鸡”。到了吃饭的时候，全家人都找不到爱迪生。最后发现他蹲在鸡窝里，还一本正经地说：“我在孵小鸡”。正是由于爱迪生从小有强烈的好奇心和刻苦钻研的精神，才成长为大发明家。

爱迪生能成为伟大的发明家，这与他从小就有强烈的好奇心和刻苦钻研的精神密切相关，好奇心的魔力给了他一臂之力，伴他走向了成功。

好奇心能给人带来全新的视角。随着感兴趣的事物逐渐增多，新了解的概念和我们以往掌握的知识有了联系，思维就会越来越活跃了。这样，大脑中的许多悬而未决的问题就以“是什么”、“为什么”的形式提了出来。

好奇心能给人带来新颖的主意。有了好奇心才能勤学好问，才能引起对于新知识的渴求和探索。我们会由于好奇提出问题，再去探寻问题得到解答。在这一过程中，不但获得了知识，也会得到满足和愉快。

要想在竞争中获胜，浓厚的学习兴趣与爱好至关重要。因为学习往往受兴趣的支配。如果对学习丝毫不感兴趣，就会觉得学业负担很重，产生畏难情绪和厌倦心理。主观上不努力，就很难学好。相反，只要有兴趣，注意力就集中，易于学好、记牢。所以，我们必须注意激发学习兴趣。俄国教育家乌申斯基说过：“没有丝毫兴趣的强制性学习，将会扼杀学生探求真理的欲望。”学习兴趣和强烈的好奇心是分不开的。好奇心是人类行为最强烈的动机之一。其强弱与外界刺激的新奇性和复杂性密切相关，刺激越复杂越新奇，则好奇心越强。好奇、好问能促使我们像海绵吸水一样去寻求知识；能引导我们留心观察世界。因此，积极培养好奇心，是开发智力，发展创造力的基础。求知欲是一种认识世界，渴望知识，不断探究真理的情绪。在实践活动中，感到自己



缺乏相应知识，就产生了探究新知识或者扩大、加深已有知识的认识倾向，这种情况多次反复，认识倾向就逐渐转化为内在的求知欲。

好奇心、求知欲的产生和培养与环境密切相关。丰富多彩的环境是激发和培养好奇心、求知欲的必要条件，而单调、枯燥的环境则会抑制和扼杀好奇心和求知欲，所以创设适宜的自然环境、问题情境、情绪气氛等，对培养好奇心和求知欲极为重要。



智商接力

有两根不均匀分布的香，香烧完的时间是一个小时，你能用什么方法来确定一段15分钟的时间？

(香A点燃一段，同时点燃香B两端。当香B燃尽，把香A另一段点燃。从这时候开始，到香A燃尽，是15分钟。)

犹太人的智慧

把学习作为终生的使命。学习可以给人以机遇。机遇对每个人都是平等的，但机会来临时，你不可以没有子弹；机遇偏爱有准备的人，有了准备随时都有机遇。学习可以给你制造开枪的子弹，使你成为有准备的人。我们得到的许多恩泽，都是学习创造的机遇。





IQ

智商

全脑超级开发的46个秘密法则



八招教你

培养好奇心

纵观科学世界中杰出的成功者，很多人起初都是一个充满好奇的人，因此，更容易走上成功的科学之路。

波兰著名的天文学家哥白尼在中学时代，听说可以用太阳的影子来确定时间，这个仪器就是日晷。当时的他就很好奇，于是找老师问了日晷的原理，便回家找了些废旧材料，很快就做出来了日晷。就是凭着这颗好奇心，他开始用自己做出来的日晷研究太阳和地球的运动规律。经过了多年的观测和研究，哥白尼终于提出了著名的“日心说”，推翻了过去一直认为是太阳绕地球转的“地心说”的错误说法。

我国地质力学的开拓者、著名的地质学家李四光在小时候，常常一个人靠着家乡的一些来历不明的石头出奇的遐想，好奇的自问：“为什么这里会出现这些孤零零的巨石？它们是借助什么力量到这儿来的。”后来李四光走遍了全中国山川河流，作了大量的考察、研究，终于断定这些怪石是冰川的浮砾，是第四纪冰川的遗迹。纠正了国外学者断定中国没有第四纪冰川的错误理论。

闻名于世的物理学家牛顿，他小时候看到苹果熟了，掉到地上的情景感到很好奇。他想，地球上的东西，失去了支持后为什么都掉到地上来，而不会向其它方向掉呢？后来，他终于发现了万有引力定律。

我们几乎能从每一个科学家的传说中看出：他们的一生，无不充满了



对大自然奥秘的好奇。也正是在这种好奇心的驱使下，他们一步步地登上了科学的高峰，做出了举世瞩目的成绩。所以说，好奇心是开启成功的钥匙。

好奇心对我们来说有如此重要的作用，那我们该如何培养自己的好奇心呢？

一、要善于观察。

人们常说：处处留心皆学问。学习不要仅限于课本，只要我们细心观察，在我们的身边就可以学到许多知识。

二、要敢于提问。

这一点至关重要。问题会引起我们的好奇心，问题会使我们的学习有目标、有动力。千万不要怕自己提的问题很傻或很幼稚，伟大的发现可能就此产生。科学家牛顿就是从对两个问题的探索中发现了地球引力，一个问题是：我向高处跳，为什么还是会重新落回地面而不是飘在空中呢？另一个问题是：为什么熟了的苹果会向下落砸在我头上，而不是朝上“落”呢？

三、要善于思考。

人与动物的本质区别在于人能够进行复杂的思考，正因为人类具有思维能力，我们的社会才能不断发展，我们的科学技术才能日新月异。

四、要善于动手。

不要局限于课本，也不要满足于读书，我们应该把书本的知识和生活实践结合起来，多动手多实践，才能把知识学活、学扎实。充分利用手边的工具和各种感官，自己观察，自己动手操作，就能体验到成就感和乐趣。比如，自己制作简单的玩具，自己设计一种游戏等。我们对于自己动脑想出来的东西，自己动手做出来的东西，有一种偏爱和特殊的兴趣。因而类似的活动有利于激发我们强烈的求知欲。

比如在学圆周率之前。尝试先自己动手去量不同大小的圆的直径和周





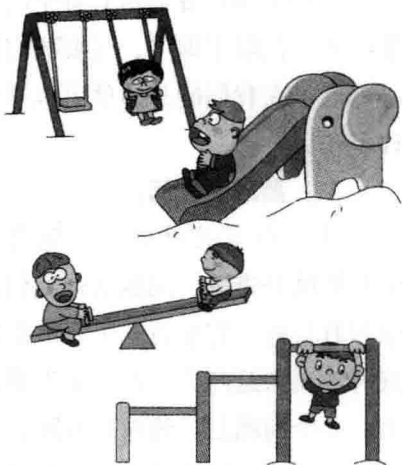
长，然后再分别用周长除以直径，我们会发现所有圆的周长和直径的比都接近3.1416。自己亲自努力得到的东西总是让人有成就感的，兴趣也就油然而生。这样，既学到了知识，又培养了能力。

五、要善于把好奇心转化为学习的动力。

我们知道，光有好奇心是不够的，我们要把好奇转化为求知的动力，为我们的行动提供持久的助力。只有这样，我们的好奇才能获得真知。如果仅仅有好奇而不去实践和探索，历史上就不可能有那么多伟大的发现。

六、多读知识性的读物。

好奇就是对知识的渴求。选购读物时，不仅要注意趣味性，更应该注重知识性。好的知识读物兼有趣味性。知识性的读物除了可以增长知识外，还可以培养对获得知识的乐趣，促使我们主动去寻求知识。



七、多和广大的世界接触，勇于面对各种挑战，保持积极热情的人生态度。

人类周围的环境刺激是丰富多彩的。当世界上千姿百态的事物具体地展现在我们面前时，要亲自去看、听、闻、尝。这实际上就是探索生活奥秘的过程。

我们可以玩七巧板、骑自行车、荡秋千、坐跷跷板，以及看各种漫画书。在节假日还可以去看电影、戏剧；参观学生活动中心、动物园、博物馆等，从而增长见识，认识周围的世界。特别是大自然中的花草树木、鸟兽虫鱼、青山绿水等都充满了知识的奥秘。

八、对于周围事物的改变保持兴趣。

好奇所指向的不是事物的表面现象，而是事物现象后面的规律和原理。而规律和原理一般不能用感觉直接感知，但可以由观察事物的发展变化而间接感知。观察水怎样变成冰、冰怎样化为水、水怎样化作水蒸气；观察春天的花开花落；观察小草慢慢地长大等等，都可以调动我们已有的记忆，促使大脑思考，产生问题，引起好奇。