



青少年

Intellectual development of youth Encyclopedia

智力开发 百科

编著 徐宪江

智力是人人都具备的素质。

它包括观察力、记忆力、想象力、思维力、创造力、判断力等。

每个人都拥有丰富的智力潜能，

但是，并不是每个人都能把智力潜能发挥到极致，让智力达到最佳效果。



吉林出版集团有限责任公司



青少年

Intellectual development of youth Encyclopedia

智力开发 百科

(第一册)

编著 徐宪江



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

青少年智力开发百科 / 徐宪江编著. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2013.9

ISBN 978-7-5534-2799-7

I. ①青… II. ①徐… III. ①智力开发—青年读物②智力开发—少年读物 IV. ①G421-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196550号

青少年智力开发百科

编 著: 徐宪江

责任编辑: 冯 雪

书装设计: 张立娟

出 版: 吉林出版集团有限责任公司

发 行: 吉林出版集团社科图书有限公司

电 话: 0431-86012701

印 刷: 北京一鑫印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 1000千字

印 张: 50

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-2799-7

定 价: 295.00元(全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 010-85964520

前言

古希腊哲人说：智力决定命运。现代心理学家研究指出：除了历史机遇、学习条件、个人追求等因素外，超常的智力是杰出人士成功的重要保证。

现代社会的竞争是人才的竞争，而人才的竞争归根结底是智力的竞争。曾有人断言：“谁拥有智力的优势，谁就能赢得未来。”这一论点，得到了现代社会普遍人士广泛的认同。青少年时期是智力开发的黄金时期，最大限度地开发青少年的智力潜能，被越来越多的有识之士所关注。在这个信息化、数字化、网络化的时代，家庭、学校乃至整个社会都在寻求培养和开发青少年智力的良方，探索促进青少年成才的捷径。

什么是人的智力？简而言之，就是人是否聪明。荀子在《正名篇》中说：“所以知之在人者谓之知，知有所合谓之智；所以解之在人者谓之能，解有能合谓之能。”意思是说，人与生俱来用以认识事物的东西叫做“知”，它与客体相结合发展成为智力；人天生具有某种活动能力叫本能，本能与客体相结合发展成为才能。这种见解与我们现在的认识大致相近。

智力好、智商高，不排除遗传因素，但更重要的是智力可以通过后天的培养和训练而获得。孔子说：“好学近乎智。”意指努力学习可以变得聪明有智。智力不仅使人头脑聪明，充满智慧，还可以使人懂事理、明是非。孟子说的“是非之心，智也”就是这个意思。

通常，我们说智力是人类特有的学习认识和改造世界的一种综合能力。智力可分为一般智力和特殊智力。一般智力，主要指人们日常生活中普遍用到的每个人都具有的能力，包括语言理解、词语流畅、数字运算、空间关系、机械记忆、知觉速度、一般推理等内容。特殊智力指个别别人具有的，如音乐感受力和敏感度、色彩敏感性、人际敏感性、舞蹈能力等。本书主要探讨一般智力的培养。

智力可以激发人的梦想，智力可以使人胸怀大局，智力可以助人抓住机遇，智力可以让人绝处逢生，智力还可以使人善于借助外力、选择成功的道路、把握未来。

本书是由当前国内外知名专家联袂推出的。本书先从智力现象的基本理论、智商的检测、智力发展的普遍规律、人脑与智力开发的关系及提升智力的一般途径等角度对智力开发进行了深入浅出的论述；为青少年各项智力技能的开发与训

练提供了可资借鉴的指导。

相信本书会以其科学性、趣味性和实用性博得广大青少年朋友以及老师、家长们的青睐。

“领先一步，步步领先。”希望广大青少年朋友重视并有意识地提高自己的智力水平，站在较高的起点上，成为未来的强者。若是阅读本书能使青少年朋友感到对自己的智力开发有所裨益，将是本书的编者和出版者的最大欣慰与荣幸。

总 目 录

第一册 智力开发与训练综述

第二册 创造力开发与训练

第三册 观察力开发与训练
思维力开发与训练

第四册 记忆力开发与训练
想象力开发与训练

目 录

智力开发与训练综述

第一章 智力总动员：时代呼唤智力开发	1
第一节 认识智力	1
○ 智力的科学涵义	1
○ 智力的要素	2
○ 智力的特征	4
○ 智力与能力的关系	5
○ 智力行为表	6
第二节 智力开发奠定人生胜局	7
○ 智力激发人的梦想	7
○ 智力使人胸怀大局	8
○ 智力助人抓住机遇	9
○ 智力让人绝处逢生	11
○ 智力使人选择成功的道路	12
○ 智力使人把握未来	14
○ 智力能使人善于借助外力	16
○ 记忆力造就博学家	18
○ 想象力培养文学艺术家	19
○ 思维力培养理论家与科学家	20
○ 创造力培养工程师和发明家	21
第三节 当前智力教育的不足及对策	23
○ 传统教育对智力开发的不利影响	23
○ 内智力理论下的素质教育	26
第四节 新旧智力开发观念比较	31
○ 人的思维和意识中心的重新定位	31
○ 新旧智力观点对大脑智力功能的不同见解	34

○ 知识增长与智力增长是否成正比	36
第五节 智力技能及其培养开发	38
○ 智力技能及其特点	38
○ 智力技能的作用	39
○ 智力活动的形成与实践活动的联系	40
○ 智力技能形成的三个基本阶段	41
○ 智力技能的培养之一——原型的模拟	43
○ 智力技能的培养之二——分阶段练习	44
○ 学习与发展智力	46
○ 观察能力的培养和发展	46
○ 记忆能力的培养和发展	48
○ 思维能力的培养和发展	50
○ 想象能力的培养和发展	51
○ 注意力的培养和发展	52
第六节 国外智力开发理论与实践	55
○ 国外智力开发工作概况	55
○ 系统式智力训练	56
○ 辅助式智力训练	60
○ 横向思维智力开发	64
 第二章 你是否足够“聪明”：智商与智商测试	 70
第一节 正确看待智商	70
○ 什么是智商	70
○ 智商能否反映智力水平	71
○ 知识是否影响智商	72
○ 智商是否受遗传影响	73
○ 不同种族的人平均智商是否存在差异	74
○ 男性的智商是否一定比女性高	76
○ 独生子女比非独生子女的智商高吗	77
○ 智商高是否表示成就一定大	78
○ 高智商是不是获得成功的决定性条件	79
第二节 智商检测	80
○ 智商测试题Ⅰ：7~12岁的智商测试	80
○ 智商检测题Ⅱ：12~18岁的智商测试	88
○ 智商测试题Ⅲ：9岁以上儿童及成年人智商测试	99
○ 智商检测题Ⅳ：智商综合测试	109
○ 左右脑能力测试题	118

○ 大脑工作效能测试题	131
第三章 走出迷宫：把握智力发展的规律	134
第一节 人类智力发展的一般规律	134
○ 智力发展的年龄趋势	134
○ 婴儿期的智力发展规律	135
○ 幼儿期的智力发展规律	135
○ 小学儿童的智力发展规律	135
○ 青少年的智力发展规律	136
○ 成年期的智力发展规律	136
○ 不同智力成分的发展速度	138
○ 遗传因素对智力发展的作用	138
○ 生理成熟对智力发展的作用	139
○ 环境和教育与智力开发的关系	139
第二节 开发智力应遵循的基本规律	140
○ 实践第一律	140
○ 代际升华律	142
○ 环境相展律	143
○ 相助发展律	145
○ 相抑扼制律	147
○ 自我调节律	148
○ 优化组合律	150
○ 扬长避短律	152
第四章 脑能革命：智力开发的起点	154
第一节 认识奇妙的大脑	154
○ 奥妙无穷的大脑	154
○ 人脑的基本结构	155
○ 皮层功能定位	157
○ 人脑的成长	157
○ 人脑的两个部分	157
○ 大脑如何存储信息	160
○ 大脑的四种不同的波长	161
○ 脑力不会停止增长的原因	162
○ 用进废退：大脑发育的规律	163
○ 遵循大脑发育规律，培养智力技能	164
○ 合理用脑，增长聪明才智	164

○ 大脑潜能开发的物质前提	165
第二节 全脑技术的新发现	165
○ 何谓全脑技术	165
○ 大脑优势和思维偏好之间的关联	167
○ 偏好导向能力	169
第三节 食物与大脑智能的开发	172
○ 脑和食物	172
○ 脑的代谢	173
○ 营养不良对脑的发育的损害	174
○ 大脑在不同时期所需营养	175
○ 补给大脑优质营养	177
○ 食物如何进入脑中	178
○ 人体的组成和营养素的利用	178
○ 蛋白质是智力活动的物质基础	179
○ 脂肪是健脑不可缺少的物质	179
○ 糖类是大脑动力的源泉	180
○ 维生素 A 促进大脑发育	182
○ B 族维生素能预防精神异常	182
○ 维生素 C 能提高智商	183
○ 维生素 E 可保持大脑的活力	183
○ 矿物质可促进脑功能的正常发育	184
○ 胆碱可促进记忆	185
○ 对脑造成不良影响的食品及修复脑部的食品	185
第四节 开发大脑智能的方法	187
○ 伸懒腰能解除脑疲劳	187
○ 跳绳是最佳的健脑运动	187
○ 倒立健脑有速效	188
○ 刺激手掌益于健脑	189
○ 摩擦脚心安神定志	189
○ 头部按摩可消除脑疲劳	190
○ 瑜伽式天地体操有助于开发脑能	192
○ 运动健脑法	192
○ 旋转运动给大脑带来的益处	195

第一章 智力总动员： 时代呼唤智力开发

第一节 认识智力

○ 智力的科学涵义

什么是人的智力？若以一般常识来看，似乎很容易理解，即一个人是否聪明，或聪明的程度不同（天才或呆笨）。但若要给它一个科学的解释，就不那么容易了。

“智力”这个词已经出现了几千年。在我国古代，许多学者对智力就作过讨论，有不少卓越的见解。如荀子《正名篇》中说：“所以知之在人者谓之知，知有所谓之智；所以解之在人者谓之能，解有能合谓之能。”意思是说，人与生俱来用以认识事物的东西叫做“知”，它与客体相结合发展成为智力；人天生具有某种活动能力叫本能，本能与客体相结合发展成为才能。这种见解与我们现在的认识大致相近。孔子说：“好学近乎智。”意指努力学习可以变得聪明有智。孟子也说过：“是非之心，智也。”意指智力有辨别是非正误的作用。

智力是学习的能力，即有人学习进步快、成绩好，是因为智力超群，另外一些人学习吃力，是因为智力差。

还有一种说法：智力是人处理复杂事物和抽象思维的能力，也有人说智力是人的各种能力的总和。

上面种种提法，都有一定道理，因为我们通常讲的智力含义很广，它涉及到人的认识事物的能力，也涉及到人的操作技巧，与能力关系密切，与个体掌握的知识、身体素质，及其环境都有密切的联系。

我们通常说，智力是人类特有的学习认识和改造世界的一种综合能力，表现为观察力、记忆力、想象力、思维力和创造力等。现在研究将智力分为一般智力和特殊智力，统称多元智力。一般智力：日常生活中普遍用到的每个人都具有的，包括语言理解、词语流畅、数字运算、空间关系、机械记忆、知觉速度，一般推理七类。特殊智力：指个别人具有的，如音乐感受力和敏感度、色彩敏感性、人

际敏感性、舞蹈能力等。

○ 智力的要素

有一种智力结构模式把智力结构分为三部分：第一，自然素质结构，指感觉器官素质，运动器官素质和神经系统素质。这是智力的生理基础；第二，动力结构，指兴趣、动机、情感、意志等心理因素，这是智力的动力因素；第三，认识结构，指观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力，这是智力行为，这也是我们通常所说聪明、智慧，是智力的主要因素，我们把在活动中体现的这五种力都称为智力。

(1) 观察力 “观察，观察，再观察”——这是前苏联科学院巴甫洛夫生理研究所建筑物上的巴甫洛夫的亲笔题词。观察力是一种重要的感知和认识事物的能力。观察能力是智力主要组成因素。观察是聪明的眼睛，没有敏锐的观察力就谈不上什么智力。

观察力是智力活动的不可少的前提，但观察如果不思考，就只能停留在现象的罗列上。感觉到了的东西，我们不能立刻理解它；只有理解了的东西，才能更深刻地感觉它。只有思维的参与，我们才能做到有目的、有计划地观察；只有思维的参与，我们才能在观察中有条理，观察得深刻、仔细。

(2) 记忆力 两个人见了一次面，数月后，一个人能一眼就认出对方，另一个人却想不起对方是谁了；看了一次电影，有人可以头头是道地给别人讲故事情节，有人却可能连主人公的名字都忘之脑后；学了数理化公式，有人可以数年不忘，有人可能三天后就忘了。这样的情况因人而异，也正反映出一个人记忆力的差别。记忆力不仅指认识能力、回忆能力，而且也指记忆好坏，如记忆的捷敏性（记得快），记忆的持久性（记得牢），记忆的准确性（记得准确）等品质。

“一切知识的获得都是记忆，记忆是一切智力活动的基础。”这是著名哲学家培根的名言。我们通常所说的记忆力，就是记住事物的形式或事物经过的能力。拿破仑说过：“没有记忆的脑袋，等于没有警卫的要塞。”拿破仑本人就是一个记忆力超群的军事指挥家。据说，他能记住他的每一个士兵的脸孔和姓名，能记住每一门大炮所在的位置。记忆能力是构成智力的又一主要因素。它在智力中的作用是很明显的，失去记忆力，人们也就无法进行思维活动，但如果不对记忆的材料进行概括、分类，记忆的材料就将成为杂乱无章的东西。常识告诉我们，理解的东西才能记得牢。记忆是大脑的内存，记忆力是指信息在大脑中存储并读出的能力。

(3) 想象力 一起写一篇作文，有人可以写出形象鲜明、语言生动、结构新颖的作品；有人则写出平庸乏味的作品；一起画一幅画，有人画出来以后，紧紧吸引住人，叫人爱不释手；有人画出来以后，则叫人不屑一顾。这是因为人们想象力的差异。

爱因斯坦说：“想象比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”想象力是指在所有感性形象的基础上创造出来新的形象的能力。想象可以使人“思接千载，视通万里”，想象是聪明的翅膀，人们借助想象，不仅可以回溯过去，展望未来，还可以认识无法直接感知的事物，使人的知识扩展到宏观世界和微观世界。智力离开了想象，就失去它迷人的光环，变得苍白无力，失去生命力，想象本质就是思维活动，离开思维，就谈不上想象。

(4) 思维力 几个同学同做一道数学习题，有的概念明确，判断正确，推理清晰，很顺利地演算出来；有的概念含混，判断错误，推理模糊，对着习题直搔头皮。这就说明，不同的思维力，显示出不同青少年的智力情况。

构成智力要素包括观察力、记忆力、想象力、思维力、创造力五个方面，但智力水平并不是将这五个方面简单地相加。智力本身是一个完整的独特的心理特征，如有一种因素水平不高，则将影响整个智力水平。如果五种因素水平都很高但彼此未处在良好的结构之中，其智力水平还是不高的，在这诸要素中，思维力是智力结构的核心。

为什么思维力是智力结构的核心呢？这是思维的本质所决定的。我们知道，思维是人的认识活动，这种认识活动，是人类特有的、有意识的、能控制的认识活动，而智力是认识能力的综合。智力诸因素是互相制约、互为条件的，而且只有通过思维才能把观察、感知来的材料进行加工上升为规律性的认识，思维力对其他各种因素起调节、控制作用。

我们不难看出，思维力的发展制约着整个智力的发展，思维的水平在很大程度上标志着整个智力的发展水平。思维力不仅是智力的核心，而且还是智力活动的方法。运用和发展智力，就必须运用思维力去掌握一套智力操作的方法，诸如比较、归类、分析、综合、抽象、概括、演绎、归纳、系统化、具体化等方法，都是思维的方法，也都是智力活动的方法。

离开思维力，智力的发挥和发展就寸步难行。开发智力，必须开发思维力。

(5) 创造力 为什么有的人贪图安逸，坐享其成，因循守旧，墨守成规；有的人则勇于创新，开拓前进，向往明天，创造未来。这涉及创造力的问题。

创造是人类特有的能力，创造力是认识能力和实践能力的总和，是人类脑功能的外观表现，是文明进化，社会进步，生产力水平的反映。创造就是创新，它必然与众不同、与前人有所不同而独具卓识。

创造力是创造活动中的思维活动，创造性思维能力是创造型人才的主要标志。创造就是创造者按每个人所掌握的素质重新加以组合。创造力，就是形成新思想观念的能力。离开了思维，也就无所谓创造力了。人人都有创造力，过去有人认为创造发明活动，只是少数天才人物的事情，大多数普通人不能搞什么发明创造。无数事实表明，除了少数智力发展极差者外，只要肯学习，肯钻研，立大志，那么人人都能从事发明创造并取得一定成果。培养青少年的创造力，必须从

小抓起，青少年时期还是一个人的创造发明的黄金时期。

综上所述，智力主要包括观察力、记忆力、想象力、思维力、创造力。而注意力、计算力、应变力、领悟力、推理力则是以上五要素的派生因素。

○ 智力的特征

智力有哪些特征呢？所谓智力的特征是在各种活动中体现的种种智力因素的共同性的东西，其中最基本的特征应该是在智力活动中能驾驭各种能力、最具影响活动效率的心理因素，概括起来大致有四点：

第一，独立性。独立性是智力的最重要的特征。独立性与依赖性相对立，个体只有具有独立性，才可能有自动性、探求性和进取性。一个人如果缺乏独立性，就不可能自觉能动地去反映客观事物和改造客观事物及其自身，也就根本无从体现智力的作用。古往今来的大智大慧者，都是能独立发现一般人所不能发现的问题，独立解决一般人所不能解决的问题。德国科学家高斯读小学时就独立发现了等差级数和的公式；英国物理学家罗素沿着河岸边跃马跟踪小木船卷起的波浪，独立发现了“孤立波”；苏联生物学家巴甫洛夫从对狗流口水这一毫不为奇的生物现象的长期观察研究中首次提出了条件反射的理论。科学上的成就和勤奋分不开，如果没有独立发明、独立钻研的能力，爱迪生一生中能做出1200多种发明吗？就一般人而论，学习工作上的成就如何，都是同他是否具有独立思考、独立学习、独立工作能力分不开的。没有独立性，就无所谓智力。一个人即使有很好的先天素质，如果在后天的学习和实践中，思想上和行动上双双依赖别人，智力也无从得到发展。能独立地发现问题、分析问题和解决问题是智力的集中表现，是智力的首要特征，也是开发智力的关键所在。如何开发青少年的智力，当然方法可以多种多样，但是最根本的还是培养青少年独立思考、独立学习、独立分析和解决问题的能力，启发青少年独立地进行学习，就能激发智力的独立性，就牵住了开发各种智力因素的“关键”，牵一发而动全身。

第二，灵活性。这是指在复杂变化的情况下也能独立地、顺利地分析和解决问题。灵活性在观察、记忆、思维等心理过程中表现为：善于迅速地引起联想，建立联系，善于从不同方面来思考问题并寻求最有效的解决问题的办法，善于自我调节，迅速及时地调整原有的思维进程。在操作、操练活动中灵活性集中表现在善于“迁移”所学知识并处理“变式”问题。所以，广泛而恰当地运用知识、经验去分析和解决问题，是灵活性的重要特征。“急中生智”是灵活的典型表现。小小司马光，如果缺乏灵活性，就不会当机立断打破水缸去救小孩；曹冲称大象，自然同曹冲有一定文化素养，对水的浮力平衡的感性认识分不开，但是如果他缺乏高度的智力灵活性，就不能迅速地“迁移”已有的经验知识，想出对策。所以，灵活性是智力的直接表现。

第三，创造性。它主要表现在分析与解决问题的过程中，广泛地运用联想，

深刻地进行思考,发现和解决别人从未发现、从未能解决的问题,在已知领域中有所突破,在未知领域中有所创新。创造性的特征是探索、进攻、突破、创新,它是智力的最高表现。大凡学习成绩特别优秀的人,对人类有所贡献的人都具有不同程度的创造性的智力因素。

第四,差异性。智力总是个体的,它的个别差异很突出。不同的人,智力水平的高低不同,表现的早迟也不同,有的人早熟早慧,有的人大器晚成,有的人终身平平。不同的人智力在活动和能力方面的体现也大不相同,有的人在各方面的活动和能力都体现出非凡的智力,这是少数的天才;有的人在某些方面和某些能力中体现智力的因素较多,而在另一些方面却体现极少,这是多数的情况;有的人智力在某些方面很突出,而在其他方面甚至是白痴,蠢如笨牛,这也不足为奇;智力低能者只是极少数。总之,只要身心发育正常的人,都有智力,都需要开发。所谓“差生”的智力多数是被灰尘和泥沙盖住了,淘去泥沙,金子就在下面闪光。

智力的特性还可以举出很多,不同能力体现的智力因素又各有特点,但是,从个体来说最带有概括性的是上述几种特性。无论是认识能力还是实践能力,无论动手还是动脑的能力,只有体现出独立性、灵活性、创造性、这些智力的基本特征,才能称之为智力。其中,独立性是最根本的,没有独立性,就无从发挥灵活性和创造性,而灵活性和创造性又促使独立性进一步完善和提高,而差异性则表现为不同的独立性、灵活性和创造性。

○ 智力与能力的关系

我们说,智力是一种综合能力,那么能力又是指什么呢?智力跟能力又有什么关系呢?

“能力”一词,按词意来说,就是一个人顺利进行某种活动的能量。任何物质都有一定能量,而人是一种“活动”着的特殊的物质实体,人的能量体现在人的活动中,人的能量是以智力和体力的形态“作用”于人的活动之中的。

一个人具有某种能力,即具有了进行这一活动的能量,因而能成功地完成这一活动,不具有某种能力,要进行它就有困难。能力强的人比能力弱的人容易办好事情,做好工作。例如,写作能力强的人,常常是文思敏捷,构思新颖,自如地运用书面语言,写出较好的文章来;运算能力强的人,能迅速而正确地演算出一道道数学题;具备演讲才能的人在舞台上非常自如;优秀的教师在讲台上讲课能顺利地解决在课堂上所发生的一切。

能力总是体现在某一种活动之中,如读写能力只能体现在读写活动中;观察、记忆、思考、想象能力只能体现在心理活动中;操作能力只能体现在实际操作活动中;绘画能力、歌咏能力也只体现在绘画、表演之中。离开了活动就无从考察能力,离开了活动也无从培养能力。

能力总是带着个性特点的。由于每个人的遗传素质、生活经历、环境影响、教育程度不一样，特别是所从事的实践活动不同，加之个人的个性心理特征不同，因此能力的差异是很突出的。我们很难找到两个能力完全相同的人。例如，身心健康的人都有思维能力，但有的敏捷、灵活、深刻，有的则反应迟钝、比较呆板肤浅。有的人工作能力很强，但组织管理能力很差；有的人口头表达能力很差，但却能写出条理清楚、结构严谨的好文章来；有的人阅读能力很差，但歌却唱得很好。不同的人，能力的表现不相同，能力的大小也不一样。

现在让我们分析能力和智力的关系。

首先，智力是体现在能力之中的。就是说，智力是通过能力作用于活动体现出来的。离开了活动，离开了能力，也就无从体现和考察智力。所以无论何时何地，我们都无法离开具体的能力谈智力。

其次，并非能力都可以称为智力，只有体现出智力特性的能力才称得上是智力。智力主要表现在诸如观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力等心理能力上，尤其集中体现在思维活动中。如理解、记忆、知觉、运算、空间想象等。

再次，能力是从个体在活动中所发挥的能量分类的作用来讲的。而智力是从个体在活动中通过能力所体现出来的特性来讲的。能力都是具体的，可分为认知能力、表达能力、实践能力等，而智力则可在各种能力中找到其共同的特征和因素，虽然体现在各种能力中的智力因素的多少不尽相同。

可见，智力与能力关系密切，但又不属同类，不能简单地说法智力是能力，而只能说智力体现在能力之中。

○ 智力行为表

智力水平的高低，是一个人聪明程度的主要标准。下面是国外一所公立学校制定的智力水平行为表，它适合于初中和高中阶段的学生，对我们的初、高中学生也有参考价值，具体内容如下：

- ☐ 好学不倦；
- ☐ 科学、艺术或文学方面受到过奖赏；
- ☐ 对于科学与文学有深厚的兴趣；
- ☐ 能非常机敏地回答问题；
- ☐ 数学成绩突出；
- ☐ 情绪稳定；
- ☐ 大胆、敢于做新的事情；
- ☐ 能够影响同龄的人；
- ☐ 很会布置某件事；
- ☐ 喜欢自己一个人做事；
- ☐ 对周围环境和别人的感情是敏感的；

- ☐ 对自己有信心；
- ☐ 能控制自己；
- ☐ 喜欢欣赏艺术表演；
- ☐ 用创造性的方法解决问题；
- ☐ 喜欢分析事物之间的联系；
- ☐ 面部与姿态富于表情；
- ☐ 急于完成一件工作；
- ☐ 渴望胜过别人；
- ☐ 语言丰富多彩；
- ☐ 能讲富有想象力的故事；
- ☐ 别人谈话时经常插嘴；
- ☐ 坦率地说出自己的看法；
- ☐ 有幽默感（双关语、联想等）；
- ☐ 好奇好问；
- ☐ 观察事物很仔细；
- ☐ 急于把发现的东西告诉别人（朋友或同事）；
- ☐ 能在显然不相关的概念中找出关系；
- ☐ 有新的发现时，出声地表示兴奋；
- ☐ 专心致志时，有忘记时间的倾向。

第二节 智力开发奠定人生胜局

○ 智力激发人的梦想

古往今来，无数事实证明，拥有梦想、胸怀大志的人才会是最终的成功者；而限囿自己的想象、固步自封的人，纵使终生谨慎勤勉，其最终也不过是一个平庸之辈。此中道理朴素而又深刻，可谓不言自明：只有想得到，才能做得到。

然而，现实生活告诉我们，大多数人都知道想象对人生事业大有裨益，甚至直接决定着人生的成败。但是许多人却是终生或者大半生均未能发挥自己的想象力，他们的想象似乎在沉睡之中。这又是什么原因呢？

追根溯源，原因就在于这些人的智力平庸，或者归咎于智力没有充分挖掘出来。

事实上，智力，唯有智力，才能使你在日常平淡的生活中，以及现有的有限条件下充分展开自己想象的翅膀，从而不断促使和激励自己取得人生的成功。下面请看施瓦辛格的经历。