本书多次荣登世界各大报刊益智类图书排行榜

FOREVER CLEVER

永远聪明

[德]托马斯·德拉赫　伊姆特劳特·施密特/著
王绪梅/译

人与人根本的不同，是思维的不同
有了不同的思维，也就有了不同的人生

中国言实出版社

本书多次荣登世界各大报刊益智类图书排行榜

FOREVER CLEVER

永远聪明

[德]托马斯·德拉赫　伊姆特劳特·施密特/著
王绪梅/译

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

永远聪明/〔德〕托马斯·德拉赫,伊姆特劳特·施密特著;王绪梅译 . -北京:中国言实出版社,2003.7
ISBN 7-80128-470-4

Ⅰ.永…
Ⅱ.①德… ②施… ③王…
Ⅲ.记忆术-通俗读物
Ⅳ.B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 核字(2003)第 056600 号

京图字:01-2003-2860 号
本作品(永远聪明)中文简体字版由德国 Redline Writschaft bei verlag moderne industrie AG & Co. KG 独家授权中国言实出版社在中国大陆地区出版。版权所有,违者必究。

出版发行 中国言实出版社
地社:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室
邮编:100101
电话:64924761 64924716
http://www.zgyscbs.com
经　　销 新华书店
印　　刷 北京昌平长城印刷厂
版　　次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
规　　格 787×1092 1/32 7 印张
字　　数 100 千字
印　　数 1—3000 册
定　　价 20.00 元(精装)

读者对《永远聪明》的评论

• 现在我们有了许多教我们这样做或那样做的书，但那些有效的方法是从何产生的呢？它们来自于聪明过人的大脑。探究人类智慧的发源地——头脑，才是“成功学”的根本。这就是我为什么喜爱《永远聪明》这本书的原因。

• 我们往往把“聪明”孤立起来，其实，聪明与健康不可分割，这是我读到的第一本将两者联系起来研究“聪明问题”的书——一本难得的好书！

• 听说，《永远聪明》一书在德国特别受到政界、商界决策层以及应试应考人员的喜爱，我读了之后，感到这是我读到的益智类图书中最有特色的一部。

• 我努力按照《永远聪明》教给我的去做，特别是在智力练习和饮食方面，感觉精力充沛，头脑清新了许多，考虑问题也明白多了。

- 谁不想活到老聪明到老呢？就是说这本书能教会你“永远聪明”，教你如何逃避“聪明一时，糊涂一世”这一人生的悲剧之源。

- 人与人的一生，看上去是多么的不同！但究其背后，我们会发现，最大的不同之处，却是思维的不同。这本书给了我很多启迪，让我知道了该向哪个方向努力。

- 德国人似乎永远对人的大脑感兴趣，出了不少像尼采、叔本华等大哲学家，这些年也出了不少研究人类思维的好书，《永远聪明》在其中尤为突出。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

内容及作者简介

聪明与才智是人生最宝贵的精神财富。

在当今时代，无论是在事业上还是在生活中，要想有所成就或得到享受，必须具备灵活的外部环境适应能力。而超强的记忆力、聪明的头脑、充沛的精力和健康的身体——就是良好的竞技状态，也是必备的条件。

良好的竞技状态包括——

物质方面：水、氧气、氨基酸、维他命以及充足的睡眠。

精神方面：目标、挑战、动力、自信，勤奋、乐观、把职业当作一种使命以及能够摆脱任何羁绊的心理素质。

如果能够满怀激情地投入到你所从事的事业中，那么，你就进入了充满机遇的世界。至于能否取得成功，您完全可以相信自己的记忆力和创造力。

托马斯·德拉赫是一位从事智力训练的业余教练、治疗师。经他训练的有中上层企业管理人员和国家机构的领导

人。近十多年来，他在自己的诊所里开展了互动医疗保健预防工作，成功地对许多人进行了精神竞技状态的调整。

伊姆特劳特·施密特常年担任多家公司的经理助理，积累了丰富的工作经验。在获得医疗保健教练资格之后，她开始传授亲身实践得来的知识。她研究的重点是如何克服心理压力、办公管理和个人发展。作为一名作家，她发表了大量论文，并与他人合作出版了多部专著。

本书的宗旨在于改善人的记忆力和精力集中程度，增强人的体力和智力承受能力。书中的小窍门都经过了缜密的验证，并在实践中成功运用。在阅读本书时，请读者一定要弄清楚，书中的建议在什么情形下对自己有用，如果出现不适症状，应及时向医生和专家询问。

前言

亲爱的读者：

我写这本书的想法由来已久，但同时又顾及到，关于大脑训练和记忆训练，其最根本和最重要的方面已经被前人阐述殆尽，书店的架子上也摆满了同类书籍。在这种情况下，我又能补充出什么呢？

现在机会来了，我的愿望终于得以实现。在与伊姆特劳特·施密特的合作下，我们共同写了本书；书的宗旨和内容仍不改初衷，里面提供了大量广泛的公开讨论课素材。

本书不仅提供了其他同类书籍中所阐述的关于“大脑训练”的资料和练习，同时对心脏和腹部的作用进行了分析，把它们与智力训练结合起来，构成了一个统一体系。

根据我的经验，提到智力充沛和精力集中，那么它所涉及的对象应该是“整个的人”。公开讨论课表

明，糟糕的记忆力和不能集中精力，经常是由于身体的基本需求未能得到满足、人所承受的压力太大，或者它所从事的职业不能发挥其特长。因此，宝贵的精力和时间被白白浪费，而最终生命的质量也将受到影响。

本书的第一部分给出了一些简单的练习和技巧，目的在于重新激发您学习的乐趣。您将会发现，当您用“图片”进行思考，同时，精神上和物质上对学习的成果有所验证时，您的记忆力将会大大提高，记忆加强，信息牢固。

接下来是一些小窍门，它们可以提高您学习的效率。紧接着，本书的第二部分所涉及的便是上面所提到的，关于心脏和腹部的作用。您将发现，思维对荷尔蒙平衡、精神状态以及您的成功造成直接的影响。

至于本书关于身体健康和保健所提的几点建议，我希望您不妨试一试，看看哪些对您有用。

在您进行智力竞技训练之前，我还有最后一个希望：如本书的题目所说的“永远聪明”。希望您不仅在年轻时，而且随着年龄的增长能保持头脑聪明、身

体健康，因为大量的病例都同样显示，智力随着年龄的增长而减退。与此相反，只要我们保持身心健康，我们就能获得知识、智慧和竞争力。

致以衷心的感谢！

托马斯·德拉赫

目录

1 前　言

1 测测您的记忆力

10 引言和说明

13 保持和完善您的智力能力的观点、看法

16 未被开发的潜力

21 人的大脑

23 人体细胞

24 头部有两个脑

25 关键在于开发新的领域

28 放松——才智训练的一个重要因素

30 更好的学习和记忆

30 想象是记忆之母

33 信息的进入渠道

36 联想思维的说明

41 记忆——信息使用的结果

44 学习的四个状态

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

46 诱导学习法和超强学习法
49 学会“阅读”
55 **窍　门**
55 释放，为新的知识创造空间
58 学习卡片
60 使身体和精神得以恢复的训练
62 香精油有助于加强您的记忆力、创造性和个性
69 **您可以成为记忆力的专家**
70 通过心理训练，获得充沛的才智
77 视觉假象还是其他
77 超强记忆的成功规划
78 三指头技巧
80 数字—图形方法：从 1 到 10
83 数字—图形方法：从 11 到 20

目录

85 数字码—记忆专家的秘密语言
88 您可以这样做报告——无需草稿
90 您可以这样记忆人名和面孔
93 您可以这样记忆多位数字
97 凭卓越的记忆力入选《世界吉尼斯大全》
100 **再来测测您的记忆力**
109 **强健的大脑需要强健的体魄**
109 运动的大脑
115 体育运动和冥想——一种极佳的结合
121 睡眠是最好的秩序系统
126 健康的饮食——体力和智力充沛的前提条件
135 一切都在流动——生命之水
141 茶——提神剂和治疗品
142 用咖啡来提神——当今的热门话题
146 特殊的提神剂——食品的补充品
150 您的体力和智力是否保持平衡
152 压力调节

目录

157 心理无病，一生健康
161 休息、放松，然后才能成功
166 减速而不是加速
179 做做运动，使自己精力充沛
195 听听音乐，使自己精力充沛
204 借用 Ayurveda 使自己精力充沛

测测您的记忆力

1. 记忆数字的能力（1）：

请用一分钟的时间记忆下面的数字。

盖住这些数字，在下面的表格中写下您所记住的数字。每写对一个数字得 20 分，满分 100 分。

1315	–	5414	–	9244	–	7623	–	1837

	–		–		–		–	

2. 记忆概念的能力：

请用一分钟的时间记忆下面的概念，然后盖住左边，将

您所记住的概念按顺序写在右边的表格内。每写对一个概念得 10 分，满分 120 分。

1 头靠	1
2 艺术	2
3 啤酒	3
4 大象	4
5 草茎	5
6 医生	6
7 屏幕	7
8 钢笔	8
9 城墙	9
10 直升飞机	10
11 回声	11
12 印章	12

3. 记忆名字和面孔的能力（1）：

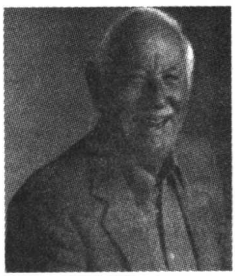
请尝试用两分钟的时间记下下面的面孔和相应的名字。

然后试着在每一张面孔的下面写下他们的名字，每写对一个得 20 分，满分 180 分。

马格利特·新里克松

弗里德利希·费力希

蓓阿特·达勒姆



汉斯·托马勒

菲利普·莱泽

维利弗里德·巴德曼

爱德特劳特·卡佩尔

拉尔夫·柏伊瑟珂

艾米利·克莱斯特－劳斯茨

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com