



POWER-UP
101 ways to sharpen your mind

提速

提高脑力的101个要点

[美] 罗恩·布里斯◎著 陶金◎译

IQ 不仅关系到你所从事的职业
还可以让你准确了解别人对你的看法和态度

当代世界出版社

POWER-UP
101 ways to sharpen your mind
提速
提高脑力的101个要点
[美] 罗恩·布里斯◎著
陶金◎译



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

IQ 提速: 提高脑力的 101 个要点 / (美) 布里斯著;
陶金译. —北京: 当代世界出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5090-1019-8

I. ① I… II. ①布… ②陶… III. ①智力开发 - 通俗
读物 IV. ① G421-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 019871 号

IQ POWER UP

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2008

Text Copyright © Ron Bracey 2008

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2008

Simplified Chinese Rights are arranged through CA-LINK International LLC (www.calink.com)

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01 - 2015 - 0446号

IQ 提速

作 者: (美) 布里斯

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908455

(010) 83908409

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 700mm × 960mm 1/16

印 张: 11

字 数: 150 千字

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

印 次: 2015 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-1019-8

定 价: 26.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



为确保儿童智力的健康发展，智商（IQ，即 Intelligence Quotient）监测在婴儿期就已经开始。在学习中，IQ 测试被用于衡量我们的学习能力，可以帮助我们确立今后进一步深造的方向；在工作中，IQ 评估成了人才招聘和晋升的重要参考；而在医学中，IQ 测试可以用于诊断老年痴呆症，监测脑损伤程度及恢复情况；甚至，IQ 测试被用于决定一个罪犯被囚禁的方式。

就算你在成年之前从未接受过智力测试，你的 IQ，对于你生活各方面，都有深远的影响。它不仅关系到你所从事的职业（包括你的业绩），还牵涉到你对高速运转世界的认知以及有效地与其复杂结构产生互动。如辨别事物的颜色，

判断事情正确与否，了解他人对你的观点和态度。

通过第一章我们可以了解，有多种途径能够判断 IQ，但是用来判断智商的 IQ 究竟是如何产生的呢？

IQ 进化史

IQ 的概念最初是在 20 世纪初由法国的阿尔弗雷德·比奈制定的，用于判断特殊儿童能够接受的教育程度。他的想法产生了积极的回应并迅速地被广泛运用在了诸如教学进展，为人们匹配合适的工作上。

一个针对儿童制定的公式如下：

$$100 \times \left(\frac{\text{精神年龄}}{\text{生理年龄}} \right)$$

然而这个公式并不适用于成年人，针对成年人有一个系统性的评估（详见正文第 5-7 页）。

一个世纪以来，IQ 的理念逐渐发展并超越了比奈当年的心理测量学的狭窄定义。一般影响智力的因素，又被称为“g”理念，几乎是与比奈评估同时流入领域的。虽然“g”理念几乎涵盖了 IQ，包括遗传在内的各种因素，然而它还是遗漏了社会和文化因素构成的重要影响力。“g”所涉及的一个全新概念是流体 IQ 和固体 IQ 的区别。流体 IQ 指的是与生俱来的学习能力、分解能力，而固体 IQ 则是在学习以及经历中所储存的具体知识。

在过去的 25 年中，两项更先进的研究成果在解释智力构造时有着更为显著的效果。在哈佛大学心理学家霍华德·加德纳具有突破性的著作《智能的构造》（1983）中，将智能的定义由传统的语言与逻

辑能力理论进行了概念性的拓展，加入了多重智能的表现，如空间智能、音乐智能、动觉智能等。其后，在 1995 年，丹尼尔·戈尔曼所普及的情感成熟度是智能的另一种体现的概念取得了显著的成绩，它为职业心理学领域开创了一个全新的分支。我们将在第六章看到，情商能够剖析 IQ 并且对深度探索 IQ 起到至关重要的作用。

新大陆

在加德纳、戈尔曼以及其他领域先驱者重新定义智能的概念的同时，科技上的进步，例如磁共振成像技术为神经学家呈现并绘制实时的大脑活动，使我们对于人类的思维方式有了更具体的认识。

目前我们对于大脑的奥妙，以及大脑与心智之间的联系等方面的认知还处于起步阶段，但不断有新发现在改写着我们的教科书，一种对于记忆的性质新崛起的理论，为成年后可能提高 IQ 带来一抹新的曙光，直至最近我们才知道 IQ 差不多在我们学生生涯结束的时候才停止增长，甚至还有更新数据表明，成年人的大脑的确存在着创造奇迹的潜力：一个被称为神经元再生的过程能够促使脑细胞再生。

拓展思维

你在各个图书馆或者书店里都能发现不少用来测试你语言、空间、数字、逻辑能力的拼图或互动游戏产品。同样的，如果你在网络搜索栏输入“IQ 测试”，亦会跳出成千上万条搜索结果，如果你热衷于测试思维敏捷度，那么这些对你来说都是不可抗拒的诱惑，我想这一定也是你正在阅读此书的理由。这本书的开篇就说，拓展大脑思维是磨炼应试技巧和锐化反应的一个好办法，然而仅这样做却无法用逐

渐增长的高智能丰富你的生活。

寻找超越狭隘定义的 IQ 测试，将各类智能用于发掘聪明的方法，以润色你生活的各个层面。这本书将会为你提供全面的指导和启发，在它的帮助下你将受益无穷：

- 快速思考能力。
- 增强头脑信息储备量以及对信息的灵活运用。
- 扩大适用于工作、学习或日常生活的知识基础。
- 改进信息管理，去芜存菁。
- 调整适应能力以便应对各种变数，增强战略性思考能力。
- 增强解决问题的能力。
- 树立全局观，能够观察大局，而不是片面看待问题。
- 从多个角度审视问题的能力。
- 改善信心，学会听从内心的声音，知道什么时候应该相信直觉。

很少有人能够在某一方面充分利用到我们大脑的潜在资源。这本书将全方位引导你了解、调节以及提高大脑的功效，令你能够将独特的知识和洞察能力发挥到极致。



探索IQ

什么是 IQ, 什么不是 003

测试 IQ 005

IQ 测试采样 007

IQ 对你来说意味着什么? 013

IQ 之谜 018



IQ的构建模块

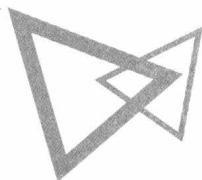
智能网 023

大脑的两半 025

工作记忆 028

充实思想 030

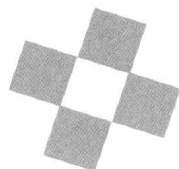
来自心理的影响 033



3

因思考而思考

- 元认知 039
- 潜意识的影响 040
- 学会正确思考 041
- 增强自信 044
- 逻辑推理 045
- 宏观画面 047
- 开阔视野 049
- 集中注意力 050



4

运用脑力

- 知识储备 057
- 知识树 058
- 关联记忆 061
- 扩展工作记忆 063
- 构思意见 065
- 增强逻辑能力 067
- 纠正推理误区 069
- 聪明地解决问题 071
- 战略性思考 073



5

小聪明

- 更用功还是更聪明? 077
- 你的工作模式? 079
- 四股分析 080
- 六顶思考帽 082
- 波士顿矩阵 083
- 信息管理 085
- 适应能力 089
- 寻找乐趣 092



掌握你的资本

理性与情感 097

情商 EQ 099

实践中巩固 IQ 101

展望未来 102

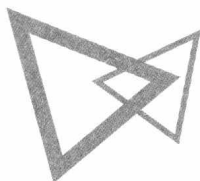
来自他人的帮助 105

设定力所能及的范围 106

庆祝的理由 108



附录 练习题



一、形状与序列 115

二、数字与字母 121

三、逻辑 129

四、空间 140

五、推理 142

答案 149

1 探索 IQ

IQ

POWER-UP



?



23

42

9

www.100.com

我们许多人都曾做过 IQ 测试，可能是在校期间，也可能是离校以后。然而 IQ 成绩究竟意味着什么，它在我们成年以后的生活中又起着怎样的作用呢？本章讨论的主题是 IQ 测试的性质，IQ 的数值是如何决定的，什么测试可用作测量，又有什么测试不能够，如何磨炼测试所需的各类技巧。最后是一份调查问卷，通过回答问题来锁定你对 IQ 的个人态度，解析 IQ 的精髓所在，给出一个提高智能的全面建议。

什么是 IQ，什么不是

IQ (Intelligence Quotient)，也就是智商，是心理学家用来测量包含逻辑、推理、快速思考和知识量等智能在内的思维能力的一种方式。通过测量这些能力，能够衡量一个人的智能。简单吗？答案毫无疑问是否定的。

IQ 等同于智力吗？

IQ 看似是一个固定的实体，因为可以通过测试来给出一个数值。可实际测试结果究竟具有怎样的意义呢，它能够代表我们的整体思维和推理能力吗？

目前为止，心理学家对于 IQ 的构成以及准确测量 IQ 的方式还没有一个统一的说法。因为与生俱来的天赋和所学技能之间的界限并不是那么轻易就被标示出的。用于区分智能微妙之处的新颖方式在不断被制定出来，测试也不断被改良，尽可能删减掉其附带的文化偏见和一些含糊不清的概念，但在普及知识和词汇等领域中，困难依旧存在。IQ 的相关性仍旧是一个被激烈讨论的话题，因为人类的大脑是如此丰富多彩，而人与人的多样性是很难用一个准确的数字来代表的。

IQ 作为测量成就的标准

据资料统计显示，IQ 和成就之间存在着一定的正比关系，换句话说，IQ 同社会问题存在着反比关系。高 IQ，往往意味着在中学、大学以及工作中都有着出色的表现，IQ 占前 5% 的人，倾向于高收入阶层；反之，统计数据表明 IQ 占最后 5% 的人，多存在着各种社会问题，触犯法律或入狱：他们的生活困苦艰辛。

但是，正如我们将在后面看到的具体分析那样，IQ 得分是建立在一个相当狭窄的能力范围之内的，而成功却因人而异。它多是来自于先天天赋和后天所学技能的结合，也与我们的适应能力和效率相关。许多高 IQ 的人生活并不顺心如意，而有着平均 IQ 的人也因为能够充分发挥自身潜力而取得巨大成就。然而，这样的结果并不能颠覆 IQ 测试，虽然 IQ 测试并不能提供完整的情报分析，但是它所测试的各项技能要远远比正规学习和职业发展重要得多。

10 个常见误区

对有关 IQ 的误区你不用感到有压力。这里所说的只是一些关于 IQ 的常见误区，它只是提醒你哪些事情不是，或不完全是 IQ 造成的：

- 常青藤大学的一流学位
- 大量事实信息的储备
- 惊人的记忆力
- 快速计算复杂的数学题
- 能够熟读或引用莎士比亚的句子
- 能够沉着讨论国际政治
- 飞黄腾达的工作
- 自我发掘潜力的能力

- 成功的标准
- 由基因产生的社会及教育发展

测试 IQ

IQ 测试通常隐藏在各种名目之下，例如为医疗教育用途制定的测试，面向职场的简化版本测试，或仅仅用来自娱的测试。不论是哪种，对于技能上的要求都差不多。

韦氏量表

最为广泛运用的官方 IQ 测试是韦氏成人智力量表（WAIS）。该测试由美国心理学家大卫·韦克斯勒于 1939 年拟定通过，它将智能定义为：“世界范围内个体的理性思考能力，行为表现意义程度的能力，有效处理环境问题的能力。”这个测试适合于医务人员为病人做智能评估——例如在脑溢血或者脑损伤之后。另外还有一个儿童版本的韦氏儿童智力量表（WISC）被学校使用。

这种全面的 IQ 测试不光是为个人的总体智能做评估，它也可以探测到你在某些领域中的强项和弱项——比如中等偏上的推理能力，或对于数字和字母的灵活运用。

为了能够准确描绘出大脑资质，韦氏测试划分为 4 个大区域（类目）以及 14 种能力：

- 处理速度（快速准确接收并解读信息的能力）
- 感知组织（辨别视觉图形和感知细节的能力）
- 语言理解（用语言组织并表述信息的能力）
- 工作记忆（字母 / 数字记忆和组织序列能力）

处理速度和感知组织一般都被视为先天的能力。另一方面，语言理解往往受到正式以及非正式的教育影响颇多。而工作记忆，则包含了算数计算以及对于事物的记忆力，在之后我们会针对这一方面进行详细探讨，最近的一些研究也表明这一区域是提高 IQ 的关键所在。

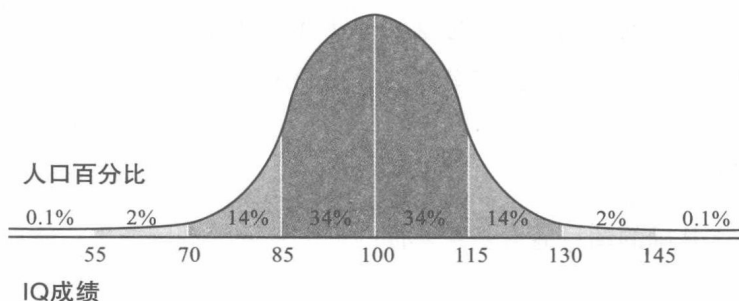
其他测试

只有专业心理医生才能够进行韦氏测试。所以在大多数情况下，你能够接触到的测试是由门萨或者书籍、网络上提供的带有娱乐性质的测试。这些测试主要覆盖了智能的三个方面：语言、算数、逻辑推理。它们虽不如全面管制的测试来得权威，但对于测量心智敏锐度还是起着一定的作用。

其实，IQ 测试作为企业招聘过程中的一个测试项目出现也不足为奇。这类测试大多采用了和 IQ 测试相同的时间限制和题型，目的并非是要对 IQ 进行精准测量，而是因为它对于雇主和招聘人员来说是一个非常有用的评估标准，比如，评估候选人的算数、语言天分或从一份报告中提取重要信息的能力。

IQ 的表达方式

为了能够提供一个有效的对比基础，IQ 测试必须以严格系统化的方式管理，以确保每个人都拥有相同的体验。成人的 IQ 等级的评定标准是整体人口的平均成绩，被设置在 100 分。将结果绘制成的曲线图是一个钟形，也就是大部分人的分数都聚集在中央隆起的部分，罕见的分数分布于两侧（参照下图）。约三分之二的人的分数是在 80-115 之间。



由于 100 分是一组或一群人的平均成绩，因此它所代表的并非确切智力水平。并且通过对不同时代、不同国家观察来看，智力水平也的确存在着差异（请见 52-53 页）。

大多数人并不清楚自己的 IQ 等级：一般都是通过在学习或工作中的造诣而简单判断出自己在曲线图大约的位置。许多人低估了自己的实力，或认为他们的 IQ 并不理想，所以在某种意义上利用其他优势来补足。这本书能够帮助你提高 IQ 成绩——然而最重要的是，它能令你的智能得到充分发挥。

IQ 测试采样

不论你是否希望在工作中表现出色，或仅仅把提高 IQ 成绩视为一种挑战，从中你都能够掌握 IQ 测试常见的题型，并理解其所要求的各项思维能力。

测试的结构

正式的 IQ 测试都分几项子测试，每一项都要比前面的更困难，所有人最终都会在某一点上失败。娱乐性质的测试在形式上也大同小异，把不同等级的词汇、算数、逻辑题目都融汇在同一个测试中。所