

[英]东尼·博赞 雷蒙德·基恩 著 丁大刚 桑园 译

脑力奥林匹克 训练全书

- ☆ 10项智能的自我评估与分析。
- ☆ 大脑工作原理的革命性发现：头脑天才公式。
- ☆ 记忆力、创造力、速读能力与思考能力的全面头脑奥林匹克训练方案。



化学工业出版社



世界记忆锦标赛协会
推荐训练用书

世界记忆冠军系列

脑力奥林匹克训练全书

[英] 东尼·博赞 雷蒙德·基恩 著

丁大刚 桑园 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

脑力奥林匹克训练全书/[英]博赞,
[英]基恩著;丁大刚,桑园译. —北京:
化学工业出版社, 2011. 12

(世界记忆冠军系列)

书名原文: Buzan's Book of Genius

ISBN 978-7-122-12807-2

I. 脑… II. ①博… ②基… ③丁… ④桑… III. 智力开发—研究
IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 230129 号

Buzan's Book of Genius, by Tony Buzan and Ray Keene

ISBN 0-09-178551-0

Copyright © 1999, 2011 by Tony Buzan and Ray Keene

本书中文简体字版由 Tony Buzan 和 Ray Keene 通过上海慧志文化传播有
限公司授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可,不得以任何方式复制
或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-6950

责任编辑: 王 栋
责任校对: 顾淑云

策 划: 慧志文化(witsbooks@gmail.com)
装帧设计: 余笑乐

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 装: 山东新华印刷厂德州厂
890mm×1240mm 1/32 印张 8 $\frac{3}{4}$ 字数 222 千字
2012 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

序 言

本书是对天才世界的探险,包括你的天才和世界上众多伟大头脑的天才,其主要目的如下。

大脑宣言

学习,尤其是探索和拓展大脑自身的力量——释放大脑巨大的潜能,是人类大脑的一项自然功能。本书为你提供了一份大脑宣言,将帮助你实现释放大脑巨大潜能的目标。我们希望你会感到本书信息丰富、富有启迪、趣味盎然、刺激、通俗、关切你个人的需要。

根据我们对智力的性质及其发展的考察,以及我们对伟大头脑的调查,我们重新定义了天才。在本书中,我们打破了许多对天才性质的错误认识和信条,引导你对其性质有一个全新的认识,以及后天培养自我天才的能力。

致力于新的复兴

我们编写本书的其中一个希望是,它将激起世人对智力、大脑知识(参见第一部分第二章)和天才的认识。它将致力于业已开始且将在 21 世纪盛放的思维复兴。通过研究,我们发现,后天(正确的教育和良好的环境)确实比先天(基因构成)在天才的塑造方面,更为重要。我们为你提供了许多原理和公式,它们将使你更容易理解天才,获得更大的享受。

本书的构成

为了实现以上目标,为了让你高效地释放自己的潜能,本书的写作方式本身

就是实现天才的一个公式。这一公式具有革命意义,然而却非常简单。

首先,我们描绘了一个让你通过与“名人堂”中伟大头脑的比较,而自我测试脑力的练习。然后,我们说明了从那些伟大头脑中得出的原理,确实可以轻易地被每个人所吸收和采用。

为思维确立了这些新的参数之后,在“名人堂”一部分中我们描述了 100 位历史上伟大头脑的成就和生活(包括几个现在的伟大头脑)。我们分析了这些历史上最伟大天才的成就,分离出了促使他们走向成功的关键素质。通过调查,许多常见的和可复制的因素很自然地就浮现了出来。

确立了自己的脑力水平,学习了天才的特质之后,达到和保持自己脑力高峰的方法就显得尤为重要了。本书将揭示,大脑可以达到的不可思议的智力水平,过去有人达到,现在有人达到,事实上,人人都可达到。

第一部分:头脑奥林匹克的思维技能

本部分伊始,我们介绍了一个全面的天才商数的自我检查。首先,浏览天才的 20 个特质,并且据此为自己诚实地打分。然后,我们带领你了解标准智商,包括语言、数学运算、逻辑和工程、空间智力,并附有测评。这一部分还有对其他 6 种重要智力的调查和解释。

对于每一领域的智力,我们都有给你打分、评分的标准,以及提高和发展的建议。所有智力结合起来,能给你一个全面的多元智力。

在介绍了天才的特质和做完了多元智力测试之后,我们说明了理解大脑工作原理和健康身体孕育健全脑力的重要性——如果你想充分发展自我,这两者都非常重要。第一部分结尾包含有关大脑工作原理的几个章节:头脑天才公式、记忆力、创造力、快速阅读、思维导图、头脑奥林匹克。一个现代的天才需要掌握这一切。

健康的身体孕育健全的脑力

成就了人类历史上两个最伟大的天才繁荣和文艺复兴的古希腊人和意大利

人相信,“健康的身体孕育健全的脑力”。在这一章里,我们将向你介绍有关身体的一些事实,它们就像有关大脑的事实一样令人吃惊。我们探求大脑与身体之间的相互关系,并给你提供同时培养智力和体力天才的行动指南。除了常规的保健之外,我们向你表明了饮食、药品、睡眠与休息、性爱和心态对你的表现的影响。

大脑工作原理:头脑天才公式

在这一章里,我们向你介绍了6个全新的大脑工作原理,是这些原理促成了学习的加速和智力的全面快速发展。阅读完这些原理之后,你将明白为什么詹姆斯·乔伊斯(James Joyce)在其著作《尤利西斯》中会做出如下陈述:“天才是不会犯错的,他们所犯的错都是他们决意要做的,而且是促成他们伟大发现的途径。”

记忆力

天才通常都以惊人的记忆表现、学习如何提高记忆的能力和高度的专注力而著称。根据在全世界范围内的调查,记忆力和专注力是人们在用脑时最常遇到的问题。在这一章里,我们解释了潜在的记忆原理,并概括了几种有助于提高记忆能力的方法。

创造力

这是与天才联系最为紧密的一项素质。同样,它也是最常被误解和被错误界定的一个概念。我们在这里为创造力提出了一种全新的定义,提出了一些新的见解。爱因斯坦的 $E = mc^2$ 揭示了物理世界能量、质量和光速之间的关系,具有爆炸性增长和无穷大的特质。同样,我们的等式揭示了能力、记忆和创造力之间甚至更为爆炸性增长的特质。在人脑的内部世界里,有多重的无穷大。

$$e \rightarrow M = C^{\infty}$$

以上等式表明,能量加上记忆力能够产生无穷大的创造力。随着你对本书阅读的深入,尤其是阅读了创造力、记忆力和思维导图等章节之后,这一等式的意义和魅力将变得越加明显。这一等式从本质上说明,只要正确利用这一方程式,人脑解决问题和创造事物的能力就是无限的。你将在第二部分发现,历史上伟大的天才都把它用到了超级完美的程度。

快速阅读

在你阅读本书的这一时刻,你也许会想,你是在用眼阅读,但实际上你是在用脑阅读!在这一章里,我们探讨了深入阅读的基本方法。我们概括了几种提高阅读能力的原则,利用这些原则,你吸收和学习新知识的能力将大大提高。

思维导图

我们在本章将向你介绍“发散思维”及其自然的延伸——思维导图。这一革命性的记忆、创造、分析、组织、解决问题和沟通交流形式,是我们有关能量、记忆力和创造力的方程式的自然表达。思维导图将帮助你以一种全新的方式释放你的多元智能。

头脑奥林匹克

体育锻炼的好处是大家公认的。每所学校都开设有体育课,体育锻炼和有氧健身已经成了过去几十年间有着巨大增长力的行业。然而,到目前为止还不能被每一个人所理解的是,头脑运动对于大脑的功用与体育运动对于身体的功用是一样的。像国际象棋和国际跳棋之类的策略游戏,桥牌和扑克牌等纸牌游戏,东方的围棋和象棋,或者是字谜游戏,都可以为你的大脑锻炼提供袖珍式的体育馆。另外,有研究发现,用这样的方式锻炼你的大脑和聆听古典音乐,可以提高你的智商!

第二部分：头脑天才名人堂

在本书的这一部分，我们选择了过去五千年卓绝超群的天才。这些伟大的头脑中，有许多都是相互激发灵感的。他们将成为你超绝的榜样。在我们选取的众多天才中，年代最早的是位于吉萨的“大金字塔”的建造者们。他们所建造的“大金字塔”是极为坚固的建筑然后介绍了亚里士多德、亚历山大大帝、达·芬奇、哥伦布、莎士比亚、牛顿、歌德、爱因斯坦，以及斯蒂芬·霍金教授，他对宇宙的观念引领了现代宇宙论。

所有这些伟大头脑的简介都主要探究了他们成为天才及释放天才的素质。在这一部分中，你将看到我们粉碎了许多对天才世俗的误解。

常见的误解

人们常常认为，智力超常的孩子或神童往往是身材瘦小、面色苍白、弯腰驼背、眼睛高度近视、嫉恨社会、呆头呆脑。同样，伟大的富有创造力的天才超常被描述为缺乏组织性、邋里邋遢、蓬头垢面、记性不好，甚至有点精神不正常。天才超常被认为很早就达到了人生的顶峰，在 20 多岁时就丧失了数学、物理学、诗歌才能，在 30 多岁就丧失了自然科学、音乐、美术、小说创作才能。这种误解常常是因为，许多人认为大多数天才幼小的时候体弱多病，而且失去父母，生活贫困。

我们常常听说，天才是“百万分之一”的例外，与常人比较起来，他们是上天的恩惠。这一看法认为，天才的基本特征是天生的，而不是后天教育、关爱或培育的结果。

与这些误解相对的是“傻大个”假说——四肢如果发达，头脑一定简单。

关于天才的事实

在本书中，我们揭示了一个惊人的发现——大脑事实上是与身体相关联的！我们这样说似乎是在开玩笑，但同时我们是非常严肃的。如你以上所见，人们在过去几个世纪对天才和智力存在许多误解，割裂了大脑与身体的联系。在“名人堂”这一部分，我们对天才的研究发现，我们所有的社会偏见与事实恰恰相反。

伟大的天才常常是身体健壮、体形高大,有很高的社会交往能力,重要的是,富有幽默感。所有富有创造力的天才都是生活组织有序,特别整洁,拥有超常的记忆力。最近的研究表明,那些积极从事体育活动的人都无一例外地拥有很高的多元智能。

除了揭穿了那些被误解的神话之外,我们对天才的调查还表明,他们的智力、创造力、工作效率常常是随着年龄的增加而增加的,他们的许多最伟大的成就常常是在晚年取得的。令我们高兴的是,长寿是天才的又一特征。

另外,天才很少将自己孤立起来。你会发现,他们常常特别喜欢庆祝、聚会和社交活动——堪称我们所有人最好的榜样!

先天与后天

我们还很不同意“天才的火花”之类的看法。天才的基本特质存在于每个人身上;重要的是对此特质的后天培养。很多天才自己都持有这一观点,包括蒙台梭利、植芝盛平、亚历山大大帝。日本音乐家、发明家、作家和老师铃木镇一支持这一天才教育法,他创建了自己的世界知名的铃木音乐学校,通过后天培养来促进先天才能的发展。铃木自己的话最能表现他的理解。

所有的日本儿童都说日语

“这一想法就像黑暗世界中的一线光亮闪现一样。既然他们都可以轻松流利地讲日语,其中必定有秘密;这一秘密一定是训练。实际上,世界上各个地方的儿童都是通过一个完美的教育方法长大的:他们的母语。为什么不把这一方法用于其他能力的培养上呢?我感觉自己有了一个巨大的发现。人们认为儿童所表现出来的能力是天生的,这只是想当然……”

“如果一个孩子算术做不好,你就说他的智力在一般人之下。然而他很会讲复杂的日语——或其母语。这难道不值得我们深思吗?我认为,算术做不好的孩子智力水平并不在一般人之下。他的才能只是没有得到正确的开发。很奇怪,以前从来没有人发现这一点,但是人类历史上已经明显存在着这样的情形。”

铃木的两个结论是:

1. 我们必须研究如何通过教育来开发才能。
2. 我们必须意识到,不仅音乐才能,而且其他领域的才能,都不是天生的。

天才的魅力

我们完全同意铃木的观点。我们的调查也反反复复地表明,天才具有相互吸引的魅力,这是毫不意外的。例如,公元前4世纪和公元前5世纪雅典城内云集有菲迪亚斯、埃斯库罗斯、索福克勒斯、欧里庇得斯、苏格拉底、柏拉图、亚里士多德,吸引着文艺复兴时期的伟大头脑们。那些迷恋雅典黄金时代的杰出头脑包括米开朗琪罗、达·芬奇、马基维利和拉斐尔,都是大约2000年后来自意大利城邦的同时代人。

看到脚踵——但错过了阿基里斯

根据我们对天才的研究发现,他们关注的是积极面,而非消极面。因此,本书所依据的一条基本原则便是,任何社会或文明只要全身心地接受和欢迎其他社会或文明中的伟大和天才,那么它很有可能也会变得伟大或称为天才。不幸的是,对过去英雄人物冷嘲热讽的揭露,现在却成了毫无价值、非常可笑的一个行业。

我们完全同意,不加批判地崇拜“英雄”的一切是很幼稚的,也是不会有什么成效的。伟大的男人和女人常常暴露出缺点,有时候与他们巨大的精力和对生活的贪婪有关。我们必须清晰地认识到这一点。但是,不断地挖掘那些杰出人物的弱点,并对其人格和全部工作进行诋毁,是根本没有什么意义的。

纳尔逊、爱因斯坦、荣格、歌德、霍金……走进最近遭受抨击对象名单中的人物是无止境的。我们在本书中所关注的是这些大师们的思想、计划及其理想的实现。

我们鼓励你选择那些最能反映你的人生目标和抱负的天才素质,并与第一部分的练习和例子结合起来。他们将一道促进你的个人“天才发展计划”。

第三部分：头脑奥林匹克世界纪录

我们很高兴在本书中第一次收集了最令人难忘的脑力世界纪录和成就，尤其是在记忆领域的纪录和成就。我们的目的是向你表明每个人的脑力可以达到的高度。我们相信，你会发现这些“大脑的珠穆朗玛峰”是令人敬畏的。我们在此将其作为一项挑战和引诱！记住，只有当你学习新的东西和征服新的脑力领域时，你的大脑才能提高它的能力。

最后，随着你对本书阅读的深入，我们希望你取得最大的快乐，取得最大的成功。你正在走进一个团体，那是每个人的自然权利，正如美国小说家、诗人赫尔曼·麦尔维尔所说：“全世界的天才们，手拉手站在一起，认出对方的一个惊讶将很快传遍整个圈子。”

我们希望本书成为你认出对方的一个惊讶。

东尼·博赞

雷蒙德·基恩



第一部分

头脑奥林匹克的思维技能	1
第一章 头脑天才的特质	3
第二章 大脑	47
第三章 健康的身体孕育健全的脑力	53
第四章 大脑工作原理：头脑天才公式	71
第五章 记忆力	81
第六章 创造力	91
第七章 快速阅读	97
第八章 思维导图	111
第九章 头脑奥林匹克	119



第二部分

头脑天才名人堂	125
第十章 智慧起源	127
第十一章 头脑帝国	133
第十二章 神圣的矛盾	155
第十三章 重绘宇宙	163
第十四章 寻找规律	181
第十五章 革命精神	193
第十六章 驾驭地球	201

第十七章 挣脱羁绊	205
第十八章 展翅飞翔	213
第十九章 创新的力量	219
第二十章 追求极限	227
天才排行榜	235



第三部分

头脑奥林匹克世界纪录	241
参考答案	261

第一部分

头脑奥林匹克的思维技能

第一章

头脑天才的特质



“地球为人类提供了一个终极智能测试。人类生活的环境每一秒都会对人类产生错综复杂的多重挑战。一个人所具备的对抗这些挑战的能力最终决定着他智能级别的高低与生存概率的大小。”

——东尼·博赞





NOTE

当我们对“名人堂”中的 100 位天才及其他许多在此未能一一列举的杰出人物进行研究时，我们发现了天才必备的 20 个特质。无论这些天才来自何专业领域——艺术、科学、宗教、商业、体育还是戏剧等；也无论他们来自世界何地，我们所发现的 20 个特质始终在他们身上反复体现。正是这 20 个特质构成了天才们的领袖特征。

天才必备的 20 个特质

- | | | |
|---------|------------|------------|
| 1. 人生预见 | 8. 专业知识 | 15. 智库（内心） |
| 2. 充满渴望 | 9. 大脑知识 | 16. 品性诚实 |
| 3. 信念坚定 | 10. 想象力强 | 17. 正视恐惧 |
| 4. 勇于承诺 | 11. 态度积极 | 18. 灵活创新 |
| 5. 周密规划 | 12. 自我暗示 | 19. 敬业 |
| 6. 坚持不懈 | 13. 直觉敏锐 | 20. 精力充沛 |
| 7. 以错为鉴 | 14. 智库（现实） | （体能/情感/两性） |



“测量宇宙”——威廉·布莱克（1757—1827）以浪漫主义手法绘制而成。
图中艾萨克·牛顿手持圆规在测量宇宙。