

〔德〕 约尔格·泰拉克尔 乌利奇·维辛格 著 盛明 译

智商训练

通向你的成功之路

能力训练书系

Training

上海社会科学院出版社

智商

训练

通向你的成功之路

能力训练书系

〔德〕 约尔格·泰拉克尔 乌利奇·维辛格 著 盛明 译

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

智商训练:通向你的成功之路/(德)约尔格·泰拉克尔等著;
盛明译. —上海:上海社会科学院出版社, 2002

ISBN 7-80681-138-9

I. 智... II. ①约... ②盛... III. 智商—智力开发
IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099647 号

Original title: IQ Training. Ihr Weg zum Erfolg

by Jörg B. Theilacker, Ulrich Wiesinger

Copyright © Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG. Published in 1999 by
Südwest Verlag, München. ISBN: 3517078492

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

合同登记号:图字:09—2002—472 号

智商训练

——通向你的成功之路

作 者 约尔格·泰拉克尔 乌利奇·维辛格

责任编辑 边 集

封面设计 陈 楠

出版发行 上海社会科学院出版社

(200020)上海淮海中路 622 弄 7 号 021-63875741

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@online.sh.cn

经 销 新华书店

印 刷 上海社会科学院印刷厂

开 本 890 × 1240 毫米 1/32

印 张 5.75

插 页 2

字 数 160 千字

版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001-6000

ISBN 7-80681-138-9/G·039

定价:15.00 元

版权所有 翻印必究

智商 130? 甚至 145? 你自己知道吗?

不论你走到哪里,都可能遇到智商测试。因为许多机构与公司都使用一项被称为“智商测试”的标准测试结果作为录取新人时的一项重要参考依据。在被测者完成了所有的测试题之后,考官将根据你测试的数据,产生一个评价标准智商(IQ),以此来判定被测者究竟是天才、普通人或者庸人。至今为止人们对于智商测试还不是很了解,许多人因为惧怕智力测试中可能存在的不确定因素,而不愿意去参加类似的测试,因而也失去了了解自己的能力到底有多少强的机会。

智商—
衡量成
功的标
准

智力的
不同表
现形式

人的智力能力绝对不是各方面平均分配的。我们每个人在生活中不同的领域都有着不同的能力。有的人也许有很强的心算能力,但是社会组织能力却很欠缺;有的人可能在艺术创造力方面有着极高的天赋,但是却不善言辞。

人们常常有这样的印象:庸人的灵机一现与学者的一时粗心大意,是许多幽默与笑话产生的来源。有人说那些常常被人们嘲笑的庸才,在某些特殊情况下会发挥出比其他人大得多的机智与想象力;而另一方面,那些一时粗心大意的学者,他们虽然是高度智慧的象征,但在解决某些实际问题方面可能天赋不足,某些方面甚至还不如一个普通人。

客观地说,那些幽默与笑话都是建立在夸张的基础上的,但是它们确实反映了一个真实的情况。许多研究表明:人的智力涉及到许多完全不同的表现形式,而每个人的智力在各个方面的分配也是不同的。到底谁更聪明?灵

某些方面的薄弱不等于愚笨

机一现的庸人还是一时粗心大意的学者？当然不能如此简单地得出结论，因为二者表现了不同方式的智慧。

要从本质上来讨论有关智力的问题是相当困难的。一个人，在某些个方面可能很薄弱，但是绝对不能因此而将他定义为笨蛋。通常他可能会在其它方面具备过人的才能。换言之，假设有一个有读写障碍的人，他在通过语言与他人沟通方面的确有大问题，但是在计算、逻辑等方面完全有可能发挥超人的能力。

对智商的各种各样的研究

智商(IQ)是衡量智力水平高低的一个标准。对于不同的人，智商是衡量计算能力、逻辑思考能力、创造力等各种能力的总体水平的一个比较标准。但是智力并非像各种身体机能上的指标那样容易被测定。你也许可以比别人跑得更快、跳得更远、潜得更深，这些项目可以很容易地通过使用卷尺、秒表等工具测定。但是，人们应该如何来测定智力呢？

从20世纪初开始，许多心理学家和其他的科学家就开始尝试寻找一种合理的测定智力的方法，他们所能做的努力就是进行大量的试验。这些试验的内容有些是理性且合乎逻辑的，有的甚至是荒诞的。

测试可以得出明确的结论

所有这些试验的核心问题是找到一个普遍有效的规则，一个可以用数值表达的标准，这样就可以用这个标准来与实际测得的结果进行横向比较。现在人们最常用的标准值是100，这个数值其实是人们随意确定的，只是一个相对的标准。实际上人们也可以把它定为1000或者10或者26.8。定义这样一个标准值唯一的好处是使得智力测定的结果更加简单直观且具有可比性。这样一来，智商就与许多其它领域的统计资料一样，可以用曲线、图表等形式表现出来。因此，用这种方式来确定标准值就很有意义。

一个更高的智商与成功无必然联系

虽然许多人很喜欢对自己的以及别人的智商进行测定、比较、排列,但是智商只能够非常有限地对于人们的工作能力、智慧以及其它许多的精神力量进行一个评价。因此也有许多人一直对智商测试的测定结果以及一些常见的这方面的应用持怀疑的态度,许多人怀疑:智商指数与在社会生活中取得成功之间是否有必然的联系?有人觉得智商有时候就如同学校教育:事实上有很多人以前在学校里表现平平,但是在踏上社会以后却很有一番作为。

尽管考虑到学校系统的成绩评估方法在各方面有很多的局限性,目前为止世界上还没有任何一个地方有可能废除学校系统的成绩评估。毕竟在许多人看来,良好的学校成绩与日后在社会上取得成绩的能力大体上是一致的。在这样的背景下,对于智商的评定就是相对公平而且有意义的:人们可以按照一定的衡量尺度对智力进行合理的评定与比较。

谨慎地
看待智
商测试

3

充分利用与锻炼自己的智商

每个运动员都会为了自己的比赛而努力锻炼;每个音乐家或演员都会为了自己的演出而加紧练习;每个学生都会为了即将到来的考试而努力学习。对所有这些人来说,练习得越多,将来在测试或者比赛中取得的结果可能就会更好——或者说,这样做至少可以防止到时候因为紧张的情绪而怯场。那么,为什么我们不能为提高自己的智商而进行有目的的学习与锻炼呢?

这正是这本书的目的。本书希望你对各种各样的智商测试的背景与结构有所了解。它将向你展示:智力包括哪些方面的能力;各类常见的智商测试最初是如何而来的。当你对这本书的内容完全掌握以后,对你来说,将来遇到的智商测试的难度将会大大地降低。以后即使你在

熟能生
巧

进行智商测试时的状态很差(或许因为太兴奋,也可能是因为过于紧张)而影响了你的发挥,你的测试结果也会比原来对智商测试一无所知的时候要好多。因为你对智商测试已经很了解了,不会再被各式各样的测试题搞得不知所措了。

为了让你有更多的练习机会,本书附带了大量内容丰富的智商测试题(共 200 题),请完成这些测试题——最好是多做几遍。对于各种类型的测试题进行针对性的训练,可以使你对智商测试的思想方法与试题模型有一个总体上的了解,这样以后当你遇到这样或者那样的智商测试时就不会再感到困惑,因为测试的大部分内容对于你来说已经很熟悉了。

就如同在学校时代一样,如果你在英语或者数学考试前做了大量的练习,那你的考试成绩将会有明显的进步。请把这本书看作是一项学习以及练习的工具,或者是考试时的一张友好的小纸条,通过这本书,你可以使你的智商训练变得更好更有效;你也可以把这本书看成是一个非常有益的智力游戏,在游戏中你将会得到很多的乐趣。

但愿这本书能使你有所收获,并给你带来很多乐趣。
祝愿你在今后的人生道路上获得期待的成功!

约尔格·泰拉克尔 博士
乌利奇·维辛格 博士

目 录

智商 130? 甚至 145? 你自己知道吗?/1

关于智商的基本知识 /1

智力是什么 /3

关于智力的研究 /3

影响智力的因素 /4

遗传还是训练 /5

男人的智力水平和女人的智力水平 /8

大多数人的智力处于中等水平 /10

统计资料说明了什么 /11

熟能生巧——在智力问题上也是如此 /13

根据智力的不同方面进行针对性练习 /15

计算能力 /15

训练你的计算能力 /17

语言能力 /24

激活你的语言能力 /26

观察能力 /34

锻炼你的观察能力 /34

实践能力 /45

加强你的实践能力 /45

情感与社会方面的能力 /53

加强你的情感与社会方面的能力 /54

音乐方面的才能 /55

增强你的创造力 /55

智商(IQ)/59

“智商”不等同于“智力”/59

人们如何来测定智商 /61

智商值说明了什么 /65

“90”并不等于愚笨 /67

不同类型的智商测试 /70

提高你的智商值 /77

努力掌握良好的学习方法 /78

有助于提高在智商测试中表现的大脑训练 /79

积极的生活态度 /80

避免压力 /81

记忆力以及精神集中力 /81

合理的营养补充 /83

智商大测试 /84

200 道测试题 /85

观察能力的测试(测试 1-107)/85

实践能力的测试(测试 108-115)/130

语言能力的测试(测试 124-164)/143

计算能力的测试(测试 165-200)/157

你的智商测试结果 /169

智商分布总表格 /173

关于智商的基本知识



1

熟能生巧

在开始投入从第 84 页开始的实际训练之前,你应该首先了解一些关于智力的研究的基础内容。智力从本质上讲是一项综合的能力,它是由许许多多各方面的能力所共同决定的(参见第 2 页下面的那个图表,智力的不同表现形式),这些不同方面的能力可以通过针对性的训练得到很大的提高。这与你原来的智力水平无关(参见第 2 页上面的那个图表,关于普通市民的智力水平分布状况),而只与你接受过的相应训练有关,因此每经过一个练习你都将会变得更好。

普通市民智力水平分布状况		
智商	相应的评价	在总人口中所占的百分比
从 155 到 147.5	极高	0.50%
从 145 到 132.5	很高	4.38%
从 130 到 117.5	高	12.25%
从 115 到 102.5	高于平均水平	33.50%
100	平均水平	
从 97.5 到 87.5	低于平均水平	33.00%
从 85 到 72.5	低	12.87%
从 70 到 57.5	很低	3.00%
从 55 到 50	极低	0.50%

智力的表现形式			
智力的表现形式	记忆能力	创造力	在智商测试中能否被测试到
计算能力	数学方面的记忆力	数学方面的创造力	能
语言能力	语言方面的记忆力	语言方面的创造力	能
观察能力	观察方面的记忆力	观察方面的创造力	有时候
实践能力	实践方面的记忆力	实践方面的创造力	有时候
情感与社会能力	情感与社会方面的记忆力	情感与社会方面的创造力	不能
音乐能力	音乐方面的记忆力	音乐方面的创造力	不能

智力是什么

对于智力这个概念是很难进行精确描述的，因为它包含很多不同的方面。前面我们所讲到的智力大致上可以这样来解释：是使你能够胜任生活中的各种要求与挑战的能力，涉及到从生理到心理的各方各面。

关于智力的研究

自从 19 世纪末开始，对人类智力的研究就越来越成为科学家们关注的中心。在心理学、哲学与医药生理学等方面，人们希望能够找到长久以来人们的众多疑惑与问题的答案。

凭经验
评估智
力

3

早期的研究致力于进行客观地测定智商的智商测试，而从现在开始科学家们将致力于对智力进行合理的定义以及进行普遍有效的评估。

从智力游戏开始

起初，人们把智力主要看作是个人的能力，或者说是解决少数棘手问题的能力。那些现在被我们称作“脑筋急转弯”的问题，在那个时候整个智力测评的过程中占有核心的地位。相应地，早期的智商测试形式主要包括数学计算方面的以及语言能力方面的问题。

语言与
数学的
问题

现在的情况相对以前而言就要复杂且全面得多。人们把日常生活中的所有的问题都包括在智力的范畴内，包括解决未来将要发生的问题的能力，处理各种日常生活中琐碎麻烦的能力以及面对新的挑战做出快速反应的

能力。

智力的定义：智力是解决生活中各方各面不同的简单的或者复杂的问题的能力。

这样的定义不是唯一的,而且也不是绝对的。它只是给出了一个以当前的研究为依据的、对人的智力作出的比较合理的解释。

智力包
含生活
中的各
方各面

有一个问题是可以肯定的:人的智力会在生活中的各方各面表现出来,因此智力有许多不同的方面,其中一些相对比较重要的方面可以参看第2页的相应图表。

这个表格可以让你对于智力的各方各面有一个大致上的认识,它不仅涉及到了狭义的精神力量,还涉及到了身体上的、情感上的和艺术上的各方面的能力,这种情况与人们起初的认识并不完全相同。

4

影响智力的因素

大多数学生都会有这样的体会:有的时候我们会感到自己状态十分良好,有的时候则感觉状态不佳。有时因为状态不佳可能会阻碍到我们某一次考试的发挥,我们的考试成绩相应地也会受到很大的影响。其实在智力方面的情况也是一样。

一个人智力水平的发挥,会受到许多因素的影响。接下来的第5页的图表将向你展示,日常生活中一些能够影响智力发挥的重要因素。

缺乏目标		健康的志向
过重的负担		良好的调节能力
缺乏兴趣		兴趣
——►消极的作用	在日常生活中进行的智商测试中的表现	积极的作用◀——
自卑感		自信心
过多的指责		表扬
沮丧的情绪		充沛的活力

当恐惧阻碍你的发挥时

也许这样的情形在你的孩提时代曾经不止一次的发生过：你事先已经非常熟练地背熟了一首诗歌，但是当你站在众人面前表演时，你却发现自己无论如何也无法正确完整地背诵出来，恐惧与紧张的情绪尤其阻碍了你当时智力水平的发挥。当我们在考试中，在与领导谈话时，在与同事交流时或者在集会上发言时，如果一时感觉过度的紧张，自己的自信心、思考能力、记忆力等都会受到极大的阻碍。我们都很清楚这种情况，因为我们中很多人都曾经有过切身的感受。

在日常生活中，我们智力水平的发挥一方面始终受到各种心理因素的影响，而另一方面，我们每天智力水平状态都会有所不同，我们每天的状态都可以从智商指数上表现出来。如果今天你的状态不太理想，那么明天你完全有可能在智力测试中得到极佳的结果。

每天的智力水平都会有所不同

遗传还是训练

关于这个问题，科学家们已经争执了许多年了：人的智力究竟是由遗传决定的，还是由后天的学习决定的？从现在已有的资料看来，遗传方面的作用不再像以前人们认为的那样关键。因为有许多统计资料表明，人的智力水平在人年轻的时候，特别是在生命中的前 20 年，有一个

社会周
围环境
能够阻
碍或者
促进智
力的发
展

陡然的上升(参见第 12 页相应的图表)。

社会环境的重要性

一些心理学家尝试着从各种各样的统计资料中寻找能够证实智力遗传的依据。根据统计资料,在大多数的家庭中,孩子往往会比父母更加聪明。或者说,孩子以父母的智力水平为基础,将可能拥有比父母更高的智商。在实际生活中,来自底层社会家庭的孩子在学校中往往会遇到比较大的困难。与来自上层社会富裕家庭的同学相比,他们通常会表现得比较不善言辞,在学校里的成绩也往往比较差。根据我们前面所讲的理论,在日常生活中有许多因素会影响或改变人的智力水平。如果你回想一下前面列举的图表,你可以得出这样的结论:就各个方面的影响因素来说,来自底层社会家庭的孩子相对于他们的生活优裕的同龄人来说要明显地吃亏一些。下面的图表中,比较了年龄从 14 岁至 8 岁的青少年的语言水平,这个试验是由一位瑞士女心理学家进行的,试验有两个测试组,其中的一组是来自上层社会家庭的孩子,另一组的孩子来自底层社会的家庭,他们的生活状况与另一组相比有明显的差距。测试结果显示:在语言能力方面,两组的差距达到了 20%。

