



每个人都可以是天才，只要你付出努力，并找到适合你的方法！

端木寒/编著

天才教科书

大脑训练完全手册



天才不是IQ百分百，
天才是虚心、学习、努力百分百。

——爱迪生

●天才是一分灵感加上九十九分汗水。

——爱因斯坦

●人们把我的成功，归因于我的天才；
其实我的天才只是刻苦罢了。

——鲁迅





端木寒/编著

天才教科书

大脑训练完全手册

图书在版编目(CIP)数据

天才教科书:超级大脑训练完全手册/端木寒编著. -哈尔滨:
哈尔滨出版社,2007.4
ISBN 7-80699-680-X

I. 天... II. 端... III. 思维方法-训练
IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 022123 号

责任编辑:范淑梅

装帧设计:精英文化装帧设计

天才教科书

端木寒 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码:150040 电话:0451-82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京华戈印务有限公司 印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 12 字数 180 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-680-X

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



10倍速 影像阅读法



〔美〕保罗·席利 著

李毓昭 译

定价：19.80元

《10倍速影像阅读法》

一分钟看完60页，颠覆常识的速读方法，强大而有效的学习、办公工具，AT&T、美国联邦快递、IBM、苹果电脑、3M等一流大企业员工进修课程。



给 讨厌数学的人



〔日〕小室直树 著

李毓昭 译

定价：21.80元

《给讨厌数学的人》

揭示数学奥秘的趣味读本，不是教你如何学数学，而是一本让你知道数学重要性的经典著作。

MOGOKO.com[®]
墨歌
打造中国最大的版权交易门户

责任编辑：范淑梅

装帧设计： 精英文化装帧设计
010/09201701

内容介绍

同一个学校，同一个班级，在同样的环境下，受着同样的教育，为什么每个人的智力、知识水平还是会相差悬殊？

这是一个难以解答的问题。于是有的人在学习中稍微受到一些挫折或碰到一些困难，就会认为是自己的天赋不如别人；有的人看到别人有什么成就，虽然很羡慕，但是，又总会用“可惜我不是天才”抑制上进的欲望。

天才是什么？可以肯定的是，这决不是“天生”的。我们应该看到这样一个事实，世界上没有一个天才是不经过刻苦努力而骤然出现的。

天才需要的只是一些正确的训练，和一些比别人多付出的汗水。本书就是一本教人变成天才的书，从阅读力、记忆力、思考力、想象力、创造力、情绪控制力六个方面，让人的大脑得到全方位训练，快速成就天才的梦想。

我们每个人都有可能成为天才。

你知道你就是天才吗？

作为“超级大脑训练”的第一步，请您回答。

- 是的，我知道我是天才。
- 目前还不是，但是相信今后会成为天才。
- 不知道。

(请阅读“序言”第2页)

天才是什么？

天才是什么？

《现代汉语词典》(第5版)解释说：①天赋的才能；超出一般人的聪明智慧。
②有天才的人。

我又从网络上查了一下，维基百科这样解释：天才，是指有别于常人头脑的人。可以指智力，或者是出色的创造力。科学对天才的界定是智商达到140以上。

这样的解释总让人对“天才”要仰视才行，说“天才”总要把“一般人”拿来相比较，如果真是这样，对于天才来讲，我们好像只有认命的份儿。幸好我还记得一些我们公认的天才们说过的话：

●天才，那就是一分灵感加上九十九分汗水。

——爱迪生

●人们把我的成功，归因于我的天才；其实我的天才只是刻苦罢了。

——爱因斯坦

●哪里有天才，我是把喝咖啡的工夫都用在工作上了。

——鲁迅

●天才就是长期劳动的结果。

——牛顿

●你知道天才是什么意思？那就是勇敢、自由的头脑、广阔的气魄……种下一棵小树，他已经能够猜想到再过一千年是什么样子，已经梦见人类的幸福。

——契诃夫

这些真正的天才们倒好像没有认为自己的“天才”有多么的了不起，把“天才”的原因归于“汗水”“刻苦”“比别人多花时间”“长期劳动”“勇敢、自由的头脑、广阔

的气魄”等等,而这些,大概“一般人”都能做到吧?

甚至还有天才总结说:

●天才永远存在人民中间,就像火藏在燧石里一样,只要具备了条件,这种死的石头就能够发出火来。

——司汤达

换句话说,每个人都是天才,只是你有没有让自己“具备了条件”,让自己“发出火来”。而且我在想,这些条件应该就是“汗水”“刻苦”“比别人多花时间”“长期劳动”“勇敢、自由的头脑、广阔的气魄”,等等。

这样说,可能我们还是会为自己身上一些比较明显的弱点而对自己产生怀疑,那么:

●天才有的弱点并不少于普通人,也许更多一些。

——罗曼·罗兰

现在不用怀疑了吧?是天才们告诉我们每个人都可能成为天才的,所以才想到要使这种可能变成现实。需要一些训练吧?就像奥运会上的世界冠军,需要反复训练一样,作为天才,我们需要一本“天才教科书”来训练大脑。

回到你打开书就遇到的问题,如果重新问自己一遍:“你知道你就是天才吗?”你会怎么回答?

是的,我知道我是天才。

目前还不是,但是相信今后会成为天才。

不知道。

如果你回答“是的,我知道我是天才”,那么真的恭喜你,你也许不想看这本书。当然,这本书无关紧要,但我还是建议你花点儿时间读一读,因为天才们都是不厌烦多读一点儿书的。

如果你回答“目前还不是,但是相信今后会成为天才”,那绝对要祝贺你,这本书就是用来帮助你的,它会让你的梦想成真。

如果你回答“不知道”,你完全可以按照这本书的建议去试试,不试试怎么会知道呢?难道你还要让我再悄悄地跟你说一遍,你才相信?那好吧,我要说:“你就是天才!因为天才会对自己产生怀疑。”

最后,在读下去之前,还有一句话要提醒你:

●有了天才不用,天才一定会衰退的,而且会在慢性的腐朽中归于消灭。

——克雷洛夫

这绝不是什麼危言耸听,想想,如果真是这样,那该多么可惜!来吧,我们开始吧!

目录

天才是什么?

Chapter 1 做个读书高手

超级阅读力训练

阅读前的准备 / 4

主动读书法 / 12

读书辅助法 / 18

快速阅读法 / 24

Chapter 2 锻炼你的记忆脑

超级记忆力训练

联想记忆法 / 33

理解记忆法 / 42

形象记忆法 / 46

间隔记忆法 / 54

提高记忆力的主观因素 / 57

Chapter 3 积极思考的威力

超级思考力训练

逻辑思考法 / 64

逆向思考法 / 67

监督思考力 / 72

直觉思考力 / 74

思考力细节 / 75

Chapter 4 希望和灵感的源泉

超级想象力训练

开拓你的想象力 / 82

无处不在的想象力练习 / 85

Chapter 5 发挥你的天赋才能

超级创造力训练

突破思维定式 / 93

激发创造力的好习惯 / 100

寻找创造力的泉源 / 103

想象力就代表创造力 / 108

唤起你的创造灵感 / 112

高创造力人的思维 / 118

Chapter 6 天才成功的基石

超级情绪控制力训练

认识自己的情绪 / 130

关注我们的情绪表现 / 133

检测自己情绪的方法 / 136

控制自己情绪的能力 / 143

自我激励的能力 / 159

了解别人情绪的能力 / 166

建立良好人际关系的能力 / 171

测验你的 EQ / 178

Chapter 1

做个读书高手

超级阅读力训练

书犹药也,善读之可以医愚。

——刘向

读一切好书,就是和许多高尚的人谈话。

——笛卡尔

书籍是人类的营养品。

——莎士比亚

书籍是人类进步的阶梯。

——高尔基

书籍是造就灵魂的工具。

——雨果

阅读同一本书可以成为联结人们感情的纽带。

——爱默生

精神上最好的避难所还是书本:它们既不会忘了他,也不会欺骗他。

——罗曼·罗兰

天才们对书籍的评价都很高。读过名人传记就会发现,这些成为名人的天才们也非常喜欢读书,常常也会告诫大家要多读书,所以关于书籍的名人名言是很多的,上面列举的真的不及九牛一毛。

有一句话说得很恰当:书籍是最好的老师。人类的文化遗产,依靠的就是书籍,我们老师的知识,也是来源于书籍。况且学校的老师不可能教我们一辈子,更多的知识要来自于课堂之外,读书,就成了天才的能力。

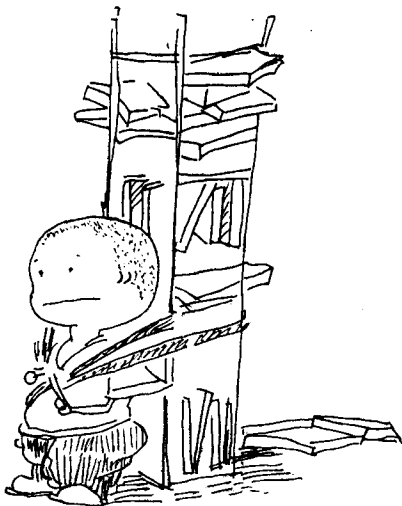
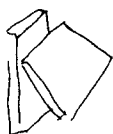
所以,作为“天才教科书”的第一个大脑训练就是阅读力训练。

对阅读力的误解是:人们总认为读书没什么难的,能认识字并把一本书看完不就是了嘛!这样说并不对,因为读书不仅仅是认字。字与字的组合,出现了思想,描绘了故事和景象,等等,仅仅把读书看做是认字的人一般也不怎么看书的。另外,书籍是学习知识的工具,所以读书还要能有所收获。收获的大小也和读书的方法有关

系，身边就可以看到有些人读书可以考出好成绩，而有的人也不是不努力，但每次考试成绩总是不理想，这里虽然有各种各样的原因，但大多数时候还是由于读书不得方法。

在信息爆炸的年代

我们进行阅读力训练还有一个更重要的原因。我们现在所处的时代是一个信息急剧膨胀的时代，书籍多得我们根本不能妄想看完，而且我们的时间也是有限的。在这样的现实



下，谁获取的有效信息丰富，谁在获取信息的过程中少走弯路，谁成功的几率就越大，那么花费最少的时间和精力，获取最多的信息就是所有人的愿望。

我们希望能给你一些提升自己阅读力的方法，用一种轻松愉快、高效的阅读方法来提高学习效率，为自己铺平天才之路。

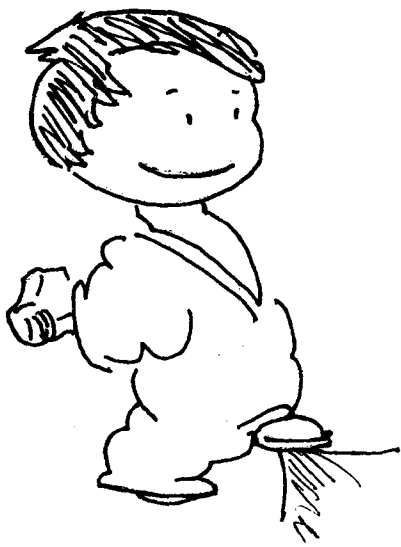
阅读前的准备

阅读应该是有目的的行为。俗话说，“磨刀不误砍柴工”，如果我们阅读前能花一点点时间作准备，就能大幅度提高阅读力。

阅读前的准备虽然很简单，但对有效的阅读来说却很重要。阅读的准备也并不只是把要看的书摆在面前而已，而是要确定阅读的目的，使意识集中，进入阅读的理想状态。所以阅读前准备的第一步就是要明确自己的阅读目的。

16世纪的英国哲学家弗兰西斯·培根曾写下这样的名言：“……有些书是供人浅尝的，有些书是供人随手翻阅消遣的，只有极少数的书需要细细咀嚼，再加以消化……”

不管看什么书,如果能够清楚地设定目的,那么阅读后的收获就会更多。有了目的,就能以最大的限度来运用你的能力;有了目的,你就会觉得身、心两方面都有力量泉涌而出。当有了明确的目的意识,你对阅读这种行为就会有全然不同的感觉,会以慎重的态度面对书本。



可以用下面的几个问题,来帮助你设定明确的阅读目的:

1. 阅读这篇文章的最终目的是什么?

阅读完毕时,你希望自己的言行产生怎样的变化?也许你只是想要消磨时间,或是为了享受阅读的乐趣,又或者希望明天的考试能考一个好的成绩……

2. 这篇文章对自己有多重要?

这篇文章对你有多大的价值?看完以后对你有好处吗?具体而言,那会是什么样的好处?

3. 需要的是多详细的信息?

你要的是大致上的轮廓“只要了解要点就可以了”,还是需要记住具体的事实或细节?如果要达成目的,是要从头看到尾,还是只要看某一章或某一段,就能得到想要的信息了?

4. 为了达到目的,需要花多少时间?

确定时限,在时限内看完。关键是你必须清楚地知道为什么要利用宝贵的时间去进行阅读,必须确定是要掌握概要还是想详细了解?是为了学习还是纯粹只是享受阅读的乐趣?

就像有太多人在旅行之前没有确定目的地就出门一样，有时你会在不晓得要去哪里的情况下，就展开了“阅读之旅”。这样的阅读方式很不聪明。如同培根的看法，有些文章有详读的价值，有些则根本不值得一读。而设定目的的作用，就是要在有限的时间里达到最有效的阅读力。

所以不论阅读何种文章，都一定要有明确的目的，这个习惯会让你的精神更加集中。而目的一确定，头脑就会开始有效地运转。

不仅如此，目的也会让我们摆脱一种阅读的“罪恶感”。什么是阅读的“罪恶感”？我们来想象这样一个场景：你买了一本杂志，80页，虽然不是所有内容都想看，却会觉得非全部看完不可。“全部看完”“一本”杂志，是我们的头脑里常常会有“正确阅读法”的刻板观念，如果不看完，心里就会觉得不对，这种感觉就是阅读的“罪恶感”。

但事实上这种观念本身就是错误的，看不必要看的东西是浪费时间。如果我们有了目的意识，即使忽略没必要看的文章，也不会产生罪恶感，因为你懂得去排除对自己来说没有价值的文章。



设定目的只需要花上两秒钟，可是这么做的效果，就一生来看，将可能节省几百几千个小时甚至更多的时间。

明确的目的具有强大的威力，甚至能在霎时之间改变你的阅读力水准。

在这之后我们还会谈更多的提高阅读力的方法，这里也要先作一个说明，就像在阅读准备的时候首先要明确这个段落的内容一样，后面

所提供给大家的提高阅读力的方法更多是为达到

求知目的而进行的，而且很多方法在没有形成习惯之前，会给人繁杂和啰唆的感觉。所以，如果你想体验阅读的乐趣的时候，仅仅是想阅读一些闲书的时候，完全可以把这里所讲的阅读方法抛到九霄云外去，完全地随心所欲地阅读好了。