

脑力激进

12周聪明绝顶

BRAIN

BUILDING IN JUST
12 WEEKS



[美] 玛丽莲·萨旺 弗莱彻 著 李远毅 译

本书是作者根据自己多年的研究经验，结合最新的科学研究成果，为读者提供了一套完整的脑力训练方案。本书分为12周，每周都有具体的训练计划和目标，帮助读者在12周内达到脑力“全面成长”的目的。本书适合所有希望提高脑力、增强记忆力和专注力的人阅读。



北方文艺出版社

脑力激进

——12周聪明绝顶

BRAIN BUILDING——IN JUST 12 WEEKS

[美] 玛丽莲·萨旺 弗莱彻 著
李远毅 译

北方文艺出版社

黑版贸审字08—2006—008

Brain Building-Exercising Yourself Smarter
Copyright©1990 by Marilyn vos Savant, Leonore Fleischer
Chinese translation Copyright©2007 by North literary
Publishing House
All rights reserved

图书在版编目 (CIP) 数据

脑力激进: 12周聪明绝顶/(美)萨旺 弗莱彻著;李远毅译.

—哈尔滨: 北方文艺出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5317-2115-4

I. 脑… II. ①萨… ②弗… ③李… III. 智力开发—方法
IV. B848.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第031184号

脑力激进: 12周聪明绝顶

作 者/ [美] 玛丽莲·萨旺 弗莱彻

译 者/ 李远毅

责任编辑/ 李庭军 王佳欢

封面设计/ 闫薇薇

出版发行/ 北方文艺出版社

地 址/ 哈尔滨市道里区经纬二道街17号

网 址/ <http://www.bfwy.com>

邮 编/ 150010

电子信箱/ bfwy@bfwy.com

经 销/ 新华书店

印 刷/ 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本/ 890×1194mm 1/32

印 张/ 7.375

字 数/ 180 千

版 次/ 2007年 4 月第 1 版

印 次/ 2007年 4 月第 1 版印刷

定 价/ 22.00元

书 号/ ISBN 978-7-5317-2115-4

作者介绍：

萨旺(Marilyn vos Savant)

根据吉尼斯世界纪录大全中记载，她是全世界智商最高、最聪明的人，作者除了在华盛顿邮报刊物《大观》杂志(Parade Magazine)辟有专栏，还经常在学界和商界做专题演讲。

弗莱彻(Leonore Fleischer)

协助萨旺完成本书的作家，为《出版家周刊》专栏作家，曾写过50本书。

MOGOKO.com®
墨歌

责任编辑：李庭军 王佳欢

封面设计：闫薇薇

内文设计：艾琳工作室

ailincc@yahoo.com.cn

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

写给妻子的序言

心智是生命的主宰与灵魂,你难以将它赠予亦难以把它丢弃,这就是说,你可以对其永远拥有、永远运筹。好好锻炼心智,无疑在给未来铺路,反之,你将固步不前。

许多人都说,智力,本不定,难以提升,亦不要尝试去提升,其实这些人对心智并无所知。

拓展心智,辛勤灌溉,让它茁壮成长并善加利用,生命将因此而更加丰富,你也能更理解和热爱生命。

本书对心智的成长大有裨益,它展现了最杰出的思考家玛丽莲·沃斯·萨旺(Marilyn vos Savant)的思考模式。你可以运用这些实际又直接的方法增强脑力。当它融入你的思考方式及对生活的观察之后,必然会增进你的心智。

脑力激进术的要旨在于主动控制思考过程,发展有效的心智工具,藉以处理困难的问题,避免错误的假设,以及缺乏自信和过分信赖权威所造成的智力萎缩。你可以学会更清晰、更精确的思考方法。同时,你也将学会信任自己,能够信任自己,智力将突飞猛进,兴趣也将更为广泛。

结婚头一年里,我的妻子萨旺为我打开眼界。我的观点日趋宽广,智力大为增进,但是我不知道进展神速的原因。除了爱

的力量,一定还有别的因素。我们虽然经常讨论写书的计划,但她起草本书的时候,却没有让我知道,直到定稿才拿给我看。阅读时能看出她立身处世的种种观念,不知不觉间受到熏陶。这些提倡开放心智、保持客观、虚心求教和发挥耐力的观念,也深植在我们两人的心中。本书结构合理,适宜作为一本自我进步的手册。更令我感到欣喜的是,萨旺所传授给我们的种种知识,在此书中都得到了非常详尽的诠释。

纵然不相信智商可以增强,也该相信心智可以提升。只要相信这一点就可以达到事半功倍的效果。而保持这种信念,并付诸实践,将有不可思议的收获。这也是我进行人工心脏实验的体会。有时看来一切似乎很难,其实并不尽然。成功的道路中,贯穿了坚韧与努力,以及你的全力以赴,从而也提升了你的心智。

罗伯特·贾维克 (Robert Jarvik)

人工心脏发明人、医学博士



自己的序言

人体可以经常由体育锻炼来增强体力、强健肌肉,通过脑力激进术,心智同样也能逐渐提升,日趋敏捷。特殊的体能锻炼是针对肌肉的发展而设计的;目的在于使肌肉发挥潜能,充分伸展,突破原有的界限,以适应各种状况。脑力激进术也以同样的方式,调整和拓展你的心智,让你抵达智力的高端。

如何练习的关键在于“习惯成自然”;经常重复练习,恰如呼吸一样,它将成为你的第二本能。接下来十二个星期,本书将告诉你养成怎样的思考习惯,从而建立“心智肌肉”。脑力激进计划为期三个月,跟某些学校一个季度的课程差不多。十二个星期之后,你就可以学到高效率思考的方法和技巧了。

恰如季节制学校的教学课程,脑力激进术也需要老师和学生之间的互动。你会发现书中有许多测验进度的练习。本书的练习有的简单,有的复杂,姑且不论简单或复杂,练习背后的逻辑却是一致的。它教给你增进认知的能力,加强智力,体验新的思考方式。本书将带给你惊喜,敦促你以从未体验过的方式去思考。

切记,时间最为珍贵。但是日常生活的张力,经常会使我们忽略了它的价值。我们所做的一切都要耗费时间,能够补偿时

间的事物却极其欠缺,但增强脑力却正是其中的一种举措。依赖脑力激进术,生命中的每一刻都将物有所值。这项方法就是:设定事情的轻重缓急,并使之贯彻始终;从而把心智和精力贡献给能提高生产力、增加满足感、减轻压力和创造美满生活的事务。

你将发觉脑力激进术的课程既刺激又有趣,至于是否能融入日常生活,成为一生操守的习惯,那就要全看你自己了。除了一些纸、一支笔、几本书、一份报纸和日常环境之外,你不需要任何特殊的设备。但你已经拥有极为特殊、无可取代的两大必备工具:你的大脑和这本书。如果你能够充分利用这两大工具的话,我可以保证:

十二个星期的脑力激进计划,将帮助你发展智力,启发无尽的思考能力、认知能力和理解能力。你可以把这些新技巧和日常生活融为一体,用来解决问题、作出决定、处理业务和建立人际关系。一旦养成习惯,脑力激进术的技巧将永远为你所有,并促使你具有更好的思维能力。



CONTENTS

目 录

写给妻子的序言	<< 001 >>
自己的序言	<< 003 >>
第 1 章 脑力激进计划:12 周塑造一颗强劲的大脑	<< 001 >>
第 2 章 第一周:星期一到星期三:大脑绝非次要器官	<< 006 >>
第 3 章 第一周:星期四到星期六:我思,因而,如果我……	<< 018 >>
第 4 章 第一周:星期六晚:与乔治一起热身	<< 033 >>
第 5 章 第二周:掌握语言	<< 042 >>
第 6 章 第三周:塑造一颗数学的大脑	<< 053 >>
第 7 章 第四周:塑造一颗逻辑的大脑	<< 073 >>
第 8 章 第五周:提升你的洞察力和直觉力	<< 093 >>
第 9 章 第六周:增强方向感	<< 112 >>
第 10 章 第七周:集中注意力	<< 124 >>
第 11 章 第八周:提升你的交流能力	<< 142 >>
第 12 章 第九周:如何拥有更多有效的信息	<< 164 >>
第 13 章 第十周:提升你的理解力	<< 184 >>
第 14 章 第十一周:提升你的透视力	<< 196 >>
第 15 章 第十二周:一个心智强劲的人	<< 215 >>
附 录 萨旺是怎样表现出超人的智慧的?	<< 218 >>

01

脑力激进计划

12周塑造一颗强劲的大脑

M T W T F S S

我本不想写这本书。

但是一位好友说服了我。他说：“我认识的人里面，你是唯
一身心都很健全的人。”

我竭力推辞：没错儿，虽然我每隔两三天就去一次健身房，
虽然我并非不想变成形体健美的人。但我可不想只变成肌肉
发达的人。

他应声说道：“去健身房的人，最喜欢找这种借口了。”

我愣了一下。没有人想做书呆子，但会不会有人把它当借
口，干脆就不动脑筋了呢？要知道，不健全的心智跟不健全的身
体一样是残缺的、不完整的，甚至会更让人无奈。

“你应当告诉大家，只要努力可以两者兼得。”

我是谁？我有什么资格去教育别人？尽管我在吉尼斯记录
上被列为“智商最高的人”，但是很多人却以为，我的智商是天
生的，因为我的姓氏“萨旺”是法文“智者”的意思。我祖父姓
萨旺，祖母也刚好姓萨旺。

“没错儿，”他说，“但是别忘了，叫爱因斯坦的人比比皆是，但名闻四海的只有发明相对论的那一位。”

可是我实在太忙。我得给《大观杂志》撰写问答专栏。这份杂志发行量高达 3200 万份，读者起码有 6400 多万人，堪称读者群最多的杂志。我同时还得写一部场景设在两百年前的美国的政治小说，而其他时间我还得到商业机构或大专院校去演讲。

“你比我想象中还忙。”那是当然！而且我嫁给了医学博士贾维克。他是人工心脏的发明人；人工心脏就是以他命名的。我剩下的所有时间都给了他。

因此，我邀请作家利奥诺·弗莱彻 (Leonore Fleischer) 来跟我合作。以下就是我们的成果。

如何锻炼你的心智

脑力激进术是一种心智锻炼的方法。这种方法是渐进的、不断累积的，以求发挥最大的功效。你必须扩充计划，累积练习的成果，并把新的练习与已然熟悉的练习交融在一起。只要联想任何一种全身肌肉的运动，就能明白我所讲的这一过程。比如，体力锻炼，刚开始是几分钟的热身运动，先放松一下肌肉。然后做上肢和肩部的运动，接下来是下肢的运动、弯腰运动、扩胸运动和上身运动。由浅入深循序渐进。但不可忽略了任何一项简单的动作。一般健身运动应该从十分钟的练习开始；第二个星期快要结束的时候，拉长到三十分钟；到了月底，就可以增加到六十分钟，并把所有的练习一气贯通。

这个计划的道理和运动是一样的。脑力激进的方法，也是

逐渐增强大脑中各领域的思考能力的过程。

如此循环往复，到了本书的结尾部分，你就可以轻松自然地跟上并能做好全部的练习，并获得最大的成效了。

阅读之前，稍微花点时间热身。切记，短短数小时的锻炼是无法练出一身肌肉的。智力训练亦一样，无法速成。千万不要草草翻阅了事；千万别把所有的计谋，一下子塞进脑子里。任何练习的成功秘诀都不外“重复、重复、再重复”，直到成为第二本能为止。到了那个时候，你才能有所收获。

书中任何一个章节只要用心去读它，花的时间愈多，读的次数愈多，反复阅读参考的次数愈多，它就愈有用。不过做练习时你会发觉，并不是所有的练习你都喜欢。至于哪些练习你会喜欢则完全因人而异。譬如你在逻辑和数学方面较有悟性，对你来说，增进交流能力的练习最有帮助。也许你的语言能力不错，但经常使用不合逻辑思维的方法处理问题，就不妨在锻炼逻辑的章节上多花点功夫。如果第三章的热身问题显示出：你需要进一步提高心智，拓宽眼界。那最好立即执行，把实现上述的目标视为当务之急。

好好想想自己的思维方式。观察自己怎么下决定、做判断。脑力激进的第一步，就是进行自我反思。在这点上，“乔治热身练习”能够助你一臂之力，你可以通过这种练习了解到，自己独具一格的心智是如何运作的。

往后两章将深入探讨人的头脑和智慧；在这些章节里，你可能会碰到终生难得一见的特殊练习。做完这些练习之后，脑力激进才算正式开始。它们有些极其简单；有些看似简单，实则不然。但每一章节都会对智力的某一个方面加以阐释，并说明

提高和增强智力的方法。

不妨从最为简单的加强词汇着手。从日常生活中最为熟悉的报刊杂志开始。本书除了带给你掌握字词技巧之外，还教给你如何辨析事物，如何在无需了解某些事物的前提下，撇开不必知道的东西，利用工具书，找出自己不懂的东西。

字词练习之后，是数学和逻辑的练习。这些富有挑战性的练习，将有助于你迎战即将面对的心智考验。本书希望帮助你领略精确思考的美好和淳朴无华，以及精确思考对于你和脑力激进计划有多么重要。逻辑是正确思考的基垫。拥有逻辑，才可以勇敢地迈向思考及解决疑难的新领域。脑力激进计划的下一步，将从全面走向专业化；走入你的内心世界，也就是洞察力、直觉力发展的方向，与此同时，加强注意力的持续时间和身体的感知能力。在这些领域里，脑力激进术将使你对于心智能力具有充分的信心，并把这一信心延伸到与外界的日常接触，如交流、了解、分析和透视事物等领域。

一般来说，每一节的安排方式如下：先界定一种智力范畴，不论是理论方面，还是实际能力的，譬如修辞技巧或数学等等。之后，本书会提供一系列的“脑力激进单元”外加示范练习。大部分的练习可以选择一天中任何一个时段进行，另一些则需特别腾出时间。任何智力范畴内的“脑力激进单元”，都是用来延伸、锻炼某一特定范畴的智力，直至那一部分的智力着实得到增强为止。

遇到困难的时候，千万不要轻易放弃。难度愈高，愈能把脑力发挥到极致。脑力激进计划一定要在十二周内完成，但是每个人学习的速度并不一样。人的脑力不同，智力也不相同。上帝

啊！设想若人人只用一种方式思考，这个世界岂不太单调了吗？

譬如，对你而言可能就需要反复的练习才能了解本书的精义。你可能需要花上好几天、好几周、甚至好几个月的时间。你无法在十二周内完成，千万不要心浮气躁，也不要担心。务必让前一个练习如同呼吸一般自然之后，再着手做下一个练习。这本书跑不掉；准备好继续往下看，它会乖乖地在那儿等着你。慢慢读这本书。把练习变成开启心扉的一扇大门。静下心来好好想一想。反省的次数越多，脑力激进术就愈有用。

多练习，让它成为生活的一部分。正如做体操，做的次数愈多，动作愈容易掌握。此外，别忘了回头重读尚未明白的章节。

在本书空白的地方写下自己的心得体会。如果可能的话，不妨和也在读这本书的朋友交流一下体会。这样做犹如跟朋友一起在慢跑，两人都可以获益，原来困难的练习也会变得简单易行了。

02

第一周：星期一到星期三 大脑绝非次要器官

M T W

第一周所需的工具

一张自己的照片、一面大镜子、一支
笔、一张纸、一本字典，以及一段可能静
下心来阅读和做练习的时间。

亚里士多德是公元前 4 世纪的希腊哲学家、动物学家、物种分类学家。他是亚历山大大帝的导师，也是历史上最早的科学家和政治条约的缔造者。他去世一千多年之后，仍然被人尊称为“他本人”，而无需其他任何介绍。但亚里士多德对大脑却非常鄙视，认为它不过是一个“次要的器官”罢了。

大脑概观

多少世纪以来，人们发觉亚里士多德经常反其道而行。也就是说，把他的某些话做相反的解释才有道理。心脏不过是一个可以运送氧气到人体细胞、维持组织存活的生理器官。脑才是主宰有意识及无意识行动的器官。爱、恨、痛、恐惧、惊愕、幻觉、感悟、狂热、冷漠、推测、荣誉、幽默以及一切的思虑和感知，都来源于脑部。脑子操纵全局，从本能的呼吸到拥抱亲爱的朋友，都是由脑发号施令。

但是，每年2月14日人们却寄出心形的情人卡。多少年来，情人的象征一直是一颗心；从没有人想到和脑说声谢谢。只有莎士比亚在剧本《威尼斯商人》里写下的几句话，比较贴近实情。他写道：

告诉我爱情生长在何方？

还是在脑海？还是在心房？

.....

.....

遗传、环境抑或二者都是？

早在亚里士多德提出轻视人脑的看法之前，人脑就是科学家喜欢钻研的课题。然而，即使有最先进的镭射技术和微晶片设备，人的大脑依旧深不可测；它的若干功能极其神秘。人脑与智力是不是同样的东西？脑子是否只是一个生理器官？智力是