

帮你在短时间内获得高智商 改变千万人生的智慧奇书
全世界聪明人的畅销书 被翻译成12种语言

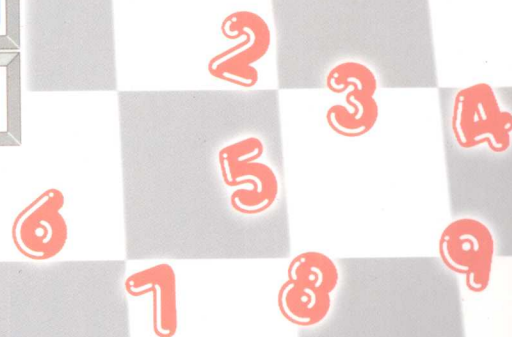
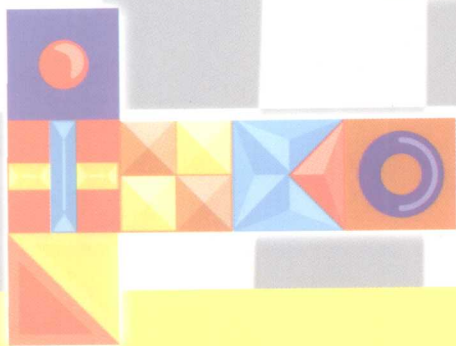
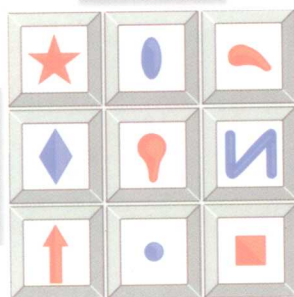
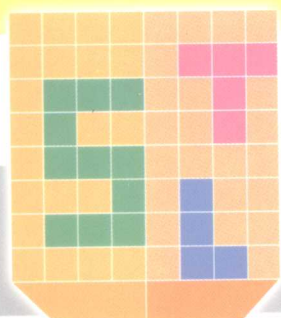
IQ WORKOUT

飙升大脑

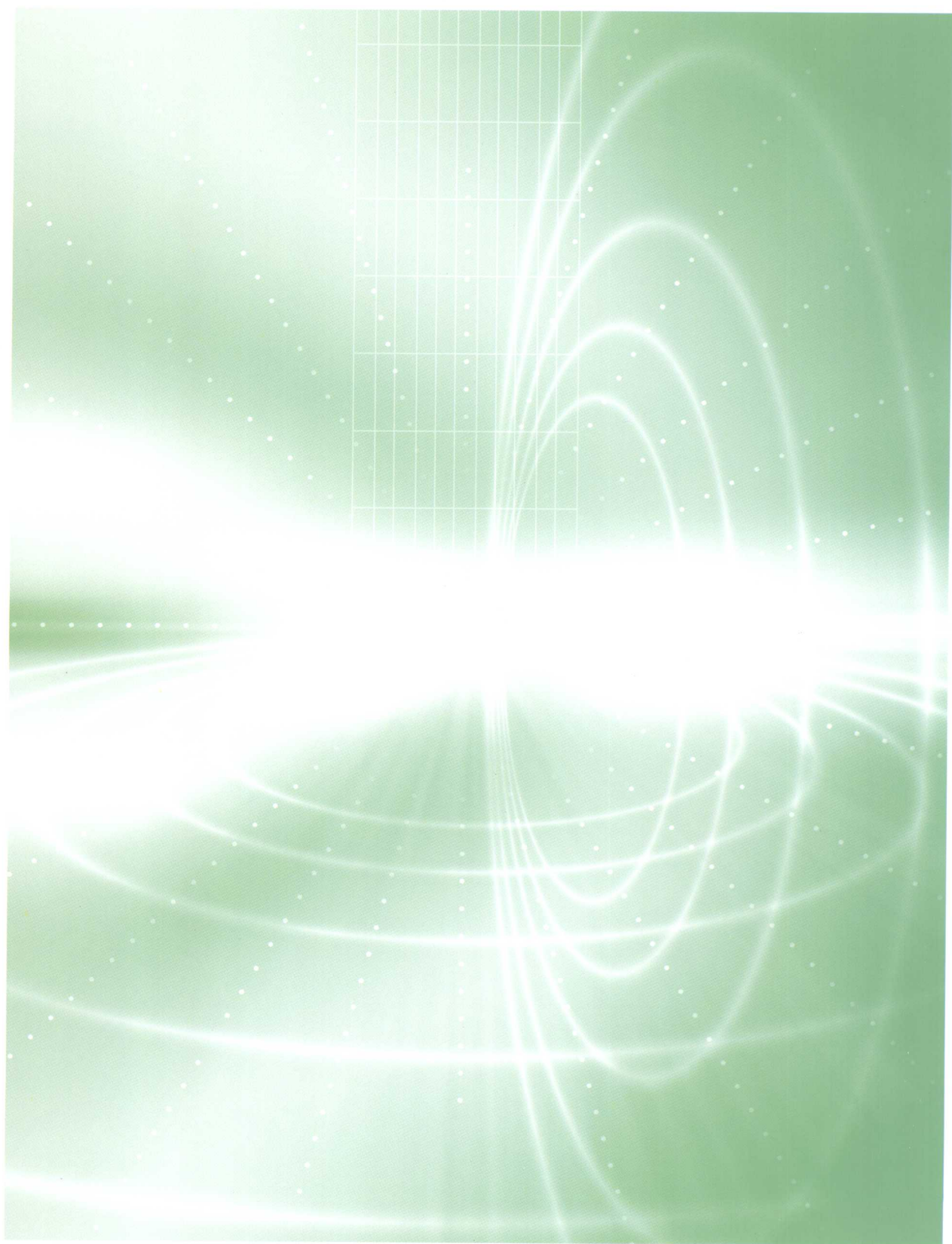
IQ

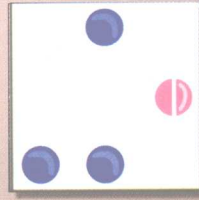
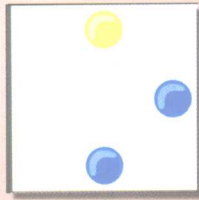
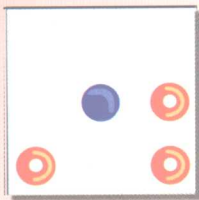
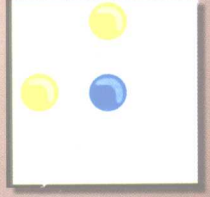
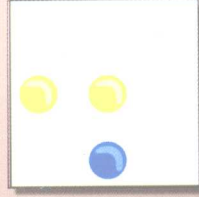
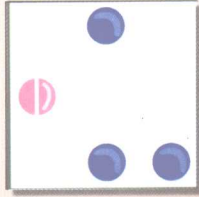
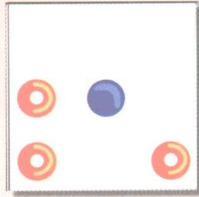
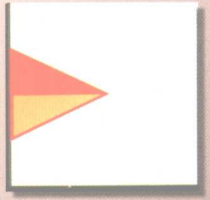
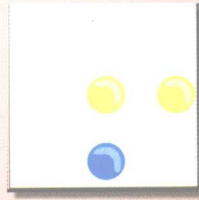
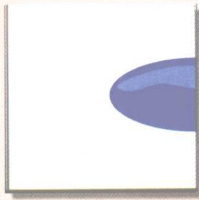
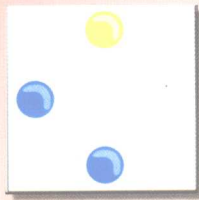
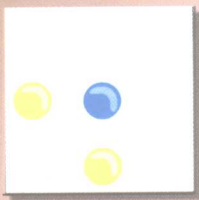
快速有效训练 IQ终极挑战

(英) 菲利浦·卡特 肯·罗瑟尔 著 杜海坤 张地珂 译



北京体育大学出版社





哪一个与众不同?

飙升大脑 IQ

快速有效训练 IQ终极挑战

(英) 菲利浦·卡特 肯·罗瑟尔 著

杜海坤 张地珂 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1953
IQ Workout: Quick and Effective Exercises to Boost your Brain Power
By Philip Carter and Ken Russell
Copyright © 1999 Quarto Inc.
Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2006
All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

飙升大脑 IQ:快速有效训练,IQ 终极挑战/(英)菲利浦·卡特,肯·罗瑟尔著;杜海坤,张地珂译. -北京:北京体育大学出版社,2008. 1
ISBN 978-7-81100-930-9

I. 飙… II. ①菲…②肯…③杜…④张… III. 智力开发 IV. B848. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 198816 号

飙升大脑 IQ:快速有效训练,IQ 终极挑战

(英)菲利浦·卡特 肯·罗瑟尔 著
杜海坤 张地珂 译

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	7

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

6 序言

第一部分 训练

14 规律重现

26 摆脱混乱

38 数字分析

52 空间想象

66 强化记忆

第二部分 测试

80 不要惊慌

82 测试

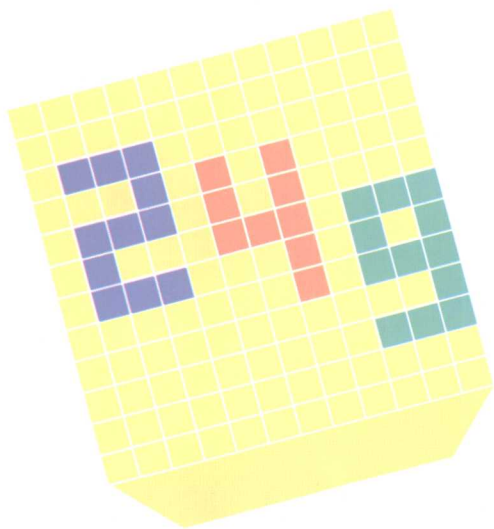
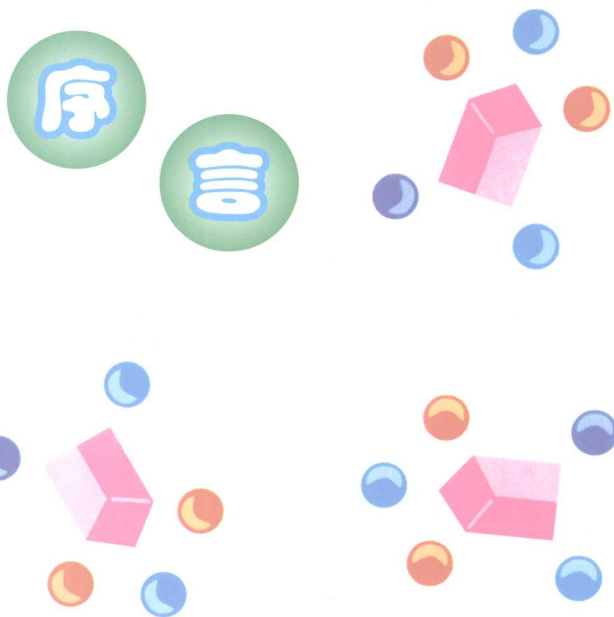
104 解答



人脑，平均重量仅为3磅（相当于1.36千克），经过几十万年的进化，远比任何电脑复杂得多。这个错综复杂的神经网络，在某种程度上，操纵着身体的所有系统，同时，吸取其不断输入的思想、情感以及记忆。尽管如此，通过探寻新思路，增长新见识，收获新体验，我们都能够更大程度地拓展大脑功能。

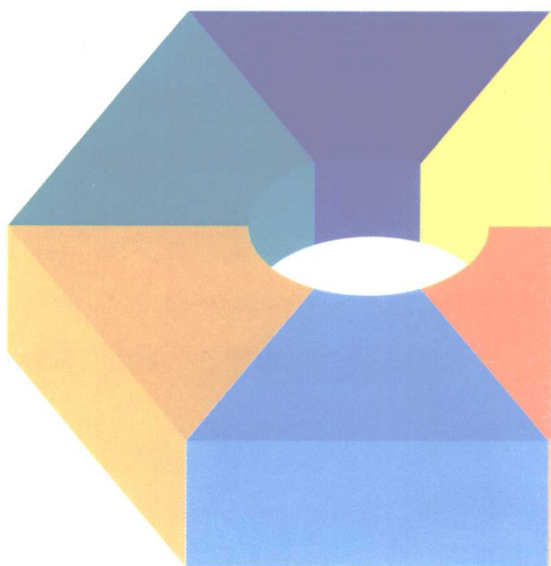
IQ测试和谜题的训练，对于大脑功能的拓展意义重大，可以将大脑潜能发挥到难以想象的程度。正如体操队员通过加强训练和完善技巧来提高其表演水平，从而获取更多成功的筹码，同样，IQ测试和谜题，为你提供智力训练，从而充分提高你的大脑能力。

那么，到底什么是智力测试，或者说IQ测试呢？IQ代表智商。每个人都拥有智力，但是智力高低不尽相同。人的智力随着年龄不断变化，但是大约到了18岁以后，就不会再有改变。凭借智力，你可以处理各种现实情况，并且从感官经验中不断受益。任何精准的智力测试都能测出当你处在特定环境中，成功应对的潜质，例如推理能力、判断能力、分析能力和适应能力。



对于儿童的IQ，通用一套智力测试，这套测试已经受用于成千上万的儿童，并且已经评定出每个年龄组的平均分。这样的话，如果一个8岁儿童在智力测试中的表

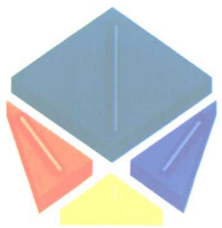
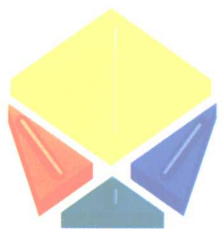
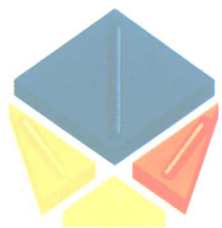
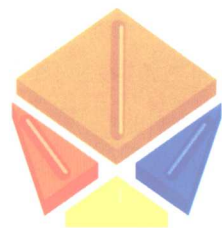
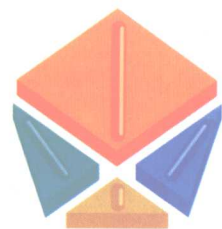
现和一个10岁普通儿童的表现一样好，那么他的IQ值为125，即他的心智年龄 ÷ 生理年龄 × 100，或者说 $10 \div 8 \times 100$ 。



但是对于成年人，这种测试方法并不适用。人的心智年龄在13岁之前呈不断上升发展趋势，之后，则逐渐缓慢，到了18岁以后，更是鲜见发展。

当然，我们一生都在不断学习，但是这种学习的心智能力到了成年阶段就不再提高。因此，成年人IQ的评定通过一项平均分为100的IQ测试，根据得出的分数，判断其IQ是在标准之上还是标准之下。

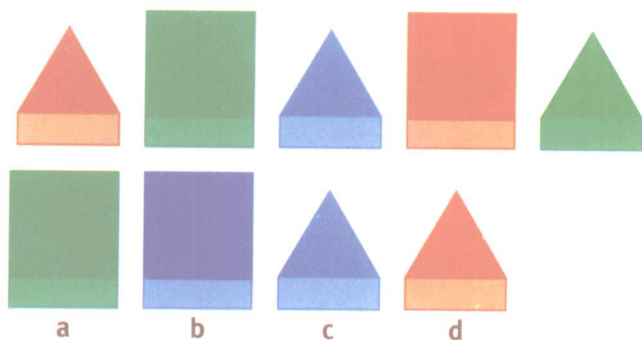
如果说成年人的IQ在一生中都保持不变的话，你怎样才能提高自己在IQ测试中的得分呢？我们相信，通过针对IQ测试中不同类型的问题来进行训练，使你的头脑能够适应可能遇见的各种题型，IQ测试成绩一定会有重大突破。



IQ测试设置和使用的前提条件是：在测试之前，你对于测试方法一无所知，对于测试中的问题类型了解很少。因此，如果你了解了这种测试形式，知道如何解答各种类型的问题，你就一定可以提高自己在IQ测试中的成绩了。

通常，我们理解的术语“智力”包含很多方面的要素，一个典型的IQ测试会考察你下列全部或是其中几种能力：空间理解力、记忆力、感知力、数字分析能力、语言能力和词汇能力。在以往的测试中，词语的掌握程度被视为测试智力的核心，词语测试也被广泛应用于智力测试中。然而，现在的智力测试倾向于进行图表测试，更加注重逻辑能力的考察，其中包含大量的空间问题，如下例子所示：

序列中接下来的图形将是什么？



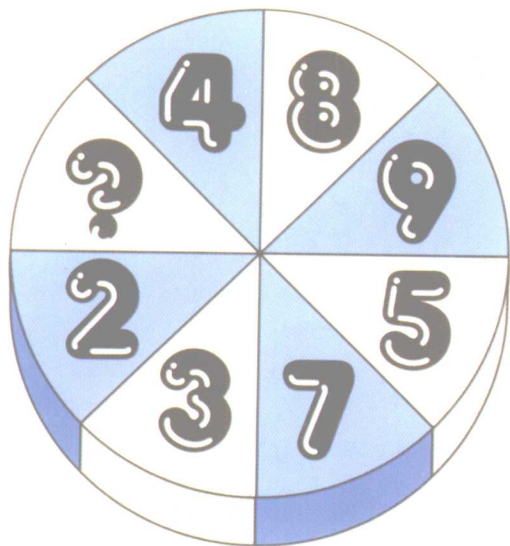
本例的答案是蓝色正方形 (b)，因为这个序列中形状依次是三角形，正方形，三角形、正方形等，颜色依次是棕色、绿色、蓝色等。

这种非语言测试不要求具备任何文化背景，其倡导者认为，图表测试能够测出人们智力的真实状态，而不受后天习得知识的影响，并且能够考察你对于空间关系和空间图形的理解力。本书第一部分的第一章——规律重现和第四章——空间想象，正是针对这种类型的测试。

本书中的所有习题，旨在测试你的逻辑思维能力和分析解决问题的能力。同时，引导你对问题进行平行性思考和创造性思考。换言之，就是摒除事物的表象，透过表象，去探求答案。这种能力的培养对于你解决日常生活中遇到的诸多问题，同样大有裨益。

接下来一个例子，将向你展示在解决空间和数字问题时需要哪些思维过程。

图中问号代表的数字是什么？



如果遇到这类测试，你需要进行发散性思维，探求各种可能性。顺时针或是逆时针观察圆盘，数字之间是否有什么逻辑连续性？某一半圆上数字相加是否等于另一半圆上数字的和？所有的数字都不相同，这有什么原因吗？如果考虑到了各种可能情况，你就会发现问题中潜在的逻辑规律，并且得出正确答案。在本例中，观察相对的扇形块，你会发现每组相加和为

11，所以缺少的数字是6，这样的话，这两个相对的扇形块上数字相加 $6+5$ ，同样得到11。

通过这里给出的两个例子，本书中你将遇到的问题类型就窥见一斑了。

如何使用本书

引言

热身部分特别挑选了典型习题，供你训练，从而为后面的测试做好准备。

14

Amazing Patterns



HISTORICALLY, IQ TESTS have been heavily loaded with knowledge of word meanings, and a small amount of numerical skills. Time and research have shown up the inadequacies of such tests, and there is currently a swing toward spatial awareness.

The definition of **spatial** is "pertaining to space," and "spatial abilities" mean the perceptual and cognitive abilities that enable a person to deal with spatial relations, in other words, the visualization and orientation of objects in space. In IQ tests, this speed of thought and your ability to think logically will allow your mind to explore various possibilities that are being tested.



At first, but after a second, a different and a different appearance is discovered.

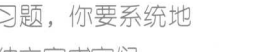
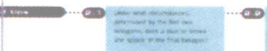
18 • AMAZING PATTERNS

Workout 2

Q 1



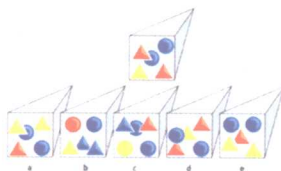
Work out the relationship between these two figures.



The questions in these tests provide an indication of the type of thought processes you need to apply to spatial awareness puzzles. Look at the questions and give yourself five minutes per puzzle before you check the answers.

1 Which of these five boxes is most like the box above?

Don't be confused by the fact that some shapes are hidden behind others, concentrate on the number of each shape and their colour. You will realise quickly that **d** contains two blue circles, one yellow triangle, and two red triangles, as does the box above.



2 Which is the odd one out?

In a, b, c, and d the blue is opposite the red segment, the pink is opposite the yellow segment.

Q 3



Which of the following continues the above sequence?



Q 4



Which is the missing tile?

24 • AMAZING PATTERNS

Solution

Workout

Q 1



D A solid is only turned forward to the final figure when it appears in the same section in two of the previous figures.

Q 2

B The segments are: for the top-left hand corner orange/yellow/orange/yellow; for the top-right hand corner yellow/blue/yellow/blue; for the bottom-left hand corner blue/orange/blue/orange; and for the bottom-right hand corner green/blue/green/blue.

Q 3

C The final hexagon is formed by combining the sides of the first two hexagons. Brown moves from blue and red vertical, where it blue and brown the same side in the same position in the first two hexagons, none of these items is turned forward.

Q 4

B Opposite segments are a mirror image of each other, but with the same colour.

Workout

Q 1

C At each move, one alternates rings.

Q 2

D This is the only one with vertical and horizontal lines.

需要提醒的是，每道习题都是有时间限定的。绿色钟表指示分钟，红色钟表指示秒钟。

每个训练版块包含一系列相似类型的习题，你要系统地独立完成它们。

需要的话，可以参考每页底部给出的提示。

本书第一部分包含五章，每章分别设计了一系列习题，针对测试以下某一项特殊能力：非语言能力、逻辑思维能力、数字分析能力、空间理解力和记忆力。每章包含一个引言、一个热身版块和一些训练版块。热身版块中特别挑选了2~3道典型习题，引导你通过训练，领悟解题所需的思考过程，从而找到最佳解决办法，为接下来的测试提前做好准备。训练版块包含成组的习题，这些习题由你来独立完成。注意，每道习题都需要在给定的时间内完成。假如在限定的时间内，你没有找到答案的话，可以参考每页底部给出的提示。除了强化记忆这一章无需答案外（这一章你要自己对照原题核对答案），其余各章的解答附在每章后面，并且每个解答后还附有评定等级。

第二部分包含两套全面的IQ测试，综合收录了本书中涉及到的各种题型。每套测试包含25道问题。本部分开始特别添加了一个引言——“不要惊慌”——为你提供有价值的建议，帮助你成功适应真实的测试情境。你要在给定的时间内完成每套测试，之后参照后面附的解答和测评。

解 答

练

YOUR WORK SOLUTIONS • 25

Workout 3

3.1 When the same color circle appears in an ellipse, these circles are repeated by two different color orders at the next stage.

3.2

3.3 Looking across and down each row, the contents of the third box are determined by the contents of the first two. They only when a color appears in the same segment at both the previous squares is it carried forward to the third. The changing from red to purple, and vice versa.

3.4 The square gives the diameter, having reduced its size, and the diamond, double through it.

3.5 All the others have a mirror image giving.

Workout 4

4.1 The completely every possible pairing of the four colors, red, yellow, green, and blue, that is red/yellow, red/green, red/blue, yellow/green, yellow/blue, and green/blue.

4.2

4.3

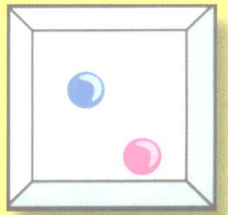
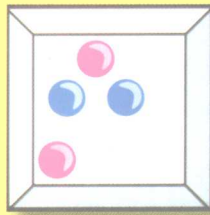
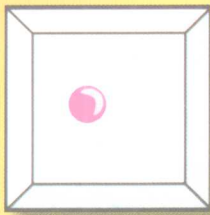
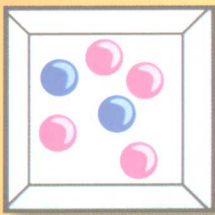
4.4 Each horizontal and vertical line contains heart, spade, and club, and the three colors red, blue, and yellow appear on the three suits and on the background in each line. In particular, one of the figures is reversed.

Assessments:

4-6 M Average
7-10 M Good
11-14 M Very good
15-16 M Exceptional

每章后面附有详细解答。

解答后附有对你该部分训练的表现测评。



第一部分 训练

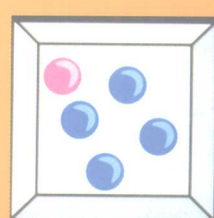
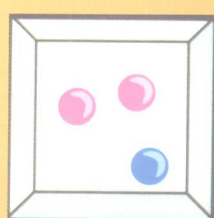
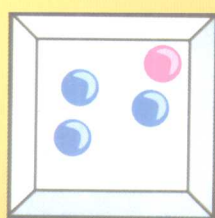
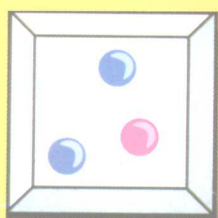
14 规律重现

26 摆脱混乱

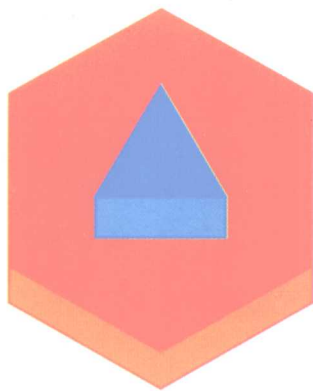
38 数字分析

52 空间想象

66 强化记忆

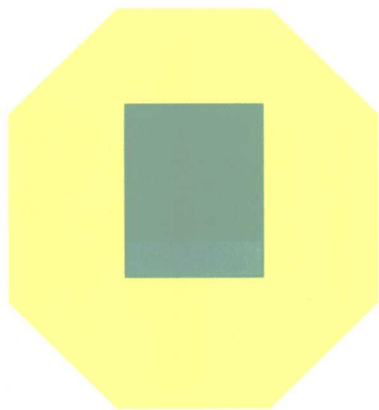
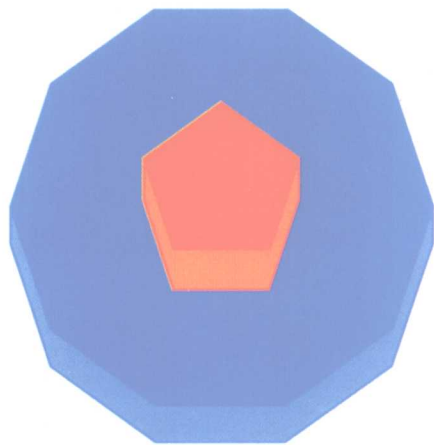


规律重现

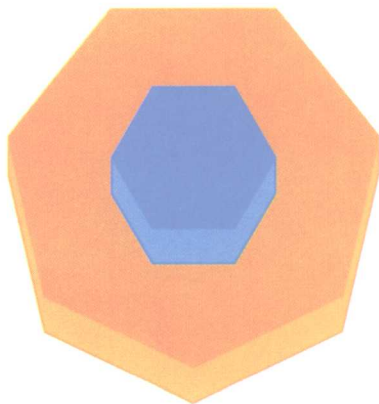


一直以来，IQ测试都着重考察词语意义方面的知识，以及少量的数字分析能力。长时间研究表明，这种测试存在一定的缺陷。目前，IQ测试已逐渐转向考察空间理解力。

顾名思义，空间理解力，指的是人处理各种空间关系的感知和理解能力。换言之，也就是对空间中物体的想象和定位能力。IQ测试中，在解决空间问题方面，思维速度、水平思考能力以及探求各种可能情况的能力将被考察。



乍眼看去，这类测试无从下手，让人望而生畏，但是对付它们的诀窍就是不要轻言放弃。通常，再一次观察问题，你就会有不同的思路，发掘出进一步的信息，问题随之也就迎刃而解了。

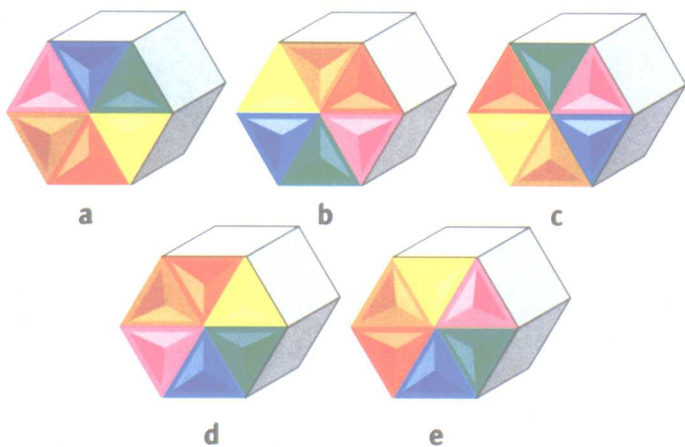
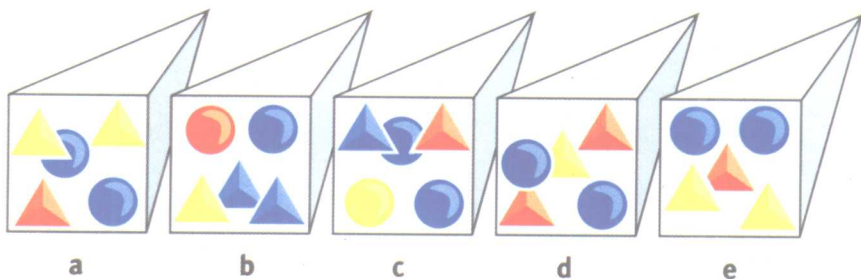
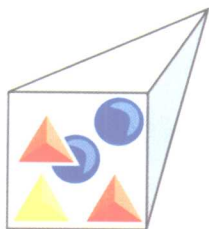


热身

通过下列 3 个问题，你将会初步了解在解答空间意识问题时需要采用哪些思维方式。阅读这些问题，每道题认真思考 5 分钟，之后再核对答案。

1 下列选项中哪一个最像上面的盒子？

一些图形隐藏在其他图形背后，所以千万不要被表面的假象迷惑；仔细观察每种图形的数量和颜色，你将很快发现d中图形与上面的盒子一样，都包含两个蓝色圆圈，一个黄色三角形，和两个红色三角形。

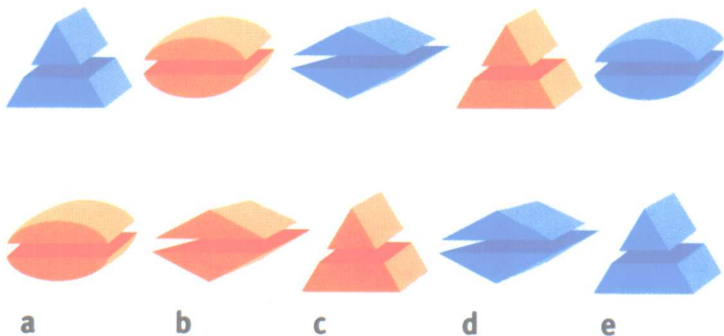


2 哪一个与众不同？

在a, b, c, d中，蓝色与红色部分相对，粉色与黄色部分相对，并且棕色与绿色部分相对。不同的是，e中，黄色与蓝色部分相对，粉色与红色相对，因此判定e是与众不同的一个。

3 上面的序列接下来将会是什么图形？

你需要将颜色和形状的序列分开来看，总结出每个序列的规律，然后再放在一起综合考虑。本题中，形状依次为：三角形、椭圆、菱形；颜色依次为：蓝色、橙色。以此类推，接下来的图形应该是菱形，并且是橙色，所以b为正确答案。



训练 1

下面四个训练版块分别包含四种不同类型的趣味习题，每个版块中的习题涉及相似的思考过程。注意，每道习题都是有时间限定的。需要的话，可以参考每页底部的相关提示。

1.1



归纳出这
些六边形之
间的
关系。



对于



相当于



对于

?



a



b



c



d

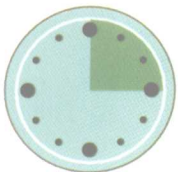


e



f

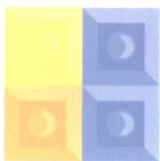
1.2



序列接下
来将会出现哪
个正方形?



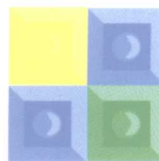
a



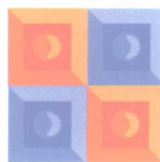
b



c



d



e

提示

1.1

在什么情况下，某一
种颜色会继续出现在最后
的六边形中？

1.2

这里你需要考虑的不是
颜色的移动情况。仔细观察
每一个正方形中的各角的小
方块。