

了解大脑，用游戏激发大脑的潜能，从而提高大脑的活力，使自己的大脑更健康，生活更幸福！

Mc
Graw
Hill

Get Your Brain in the Fast Lane

112种 大脑训练游戏

让你的大脑更灵活

(美) 米歇尔·努奥尔 (Michel Noir) 著
伯纳德·克鲁瓦西勒 (Bernard Croisile) 著
郭存海 张琪 编译

112种富有创造性而又吸引人的大脑训练游戏
可以：

- 增强阅读技能
- 磨练你的注意力
- 提高你的手眼协调能力
- 让你成为解决问题的高手
- 减少因年老而记忆力衰退的危险



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Get Your Brain in the Fast Lane

112种 大脑训练游戏

让你的大脑更灵活

(美) 米歇尔·努奥尔 (Michel Noir) 著
伯纳德·克鲁瓦西勒 (Bernard Croisile) 著
郭存海 张琪 编译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Michel Noir, Ph.D., and Bernard Croisile, M.D., Ph.D.

Get Your Brain in the Fast Lane

ISBN: 978-0-07-147867-0

Copyright © 2007 by Scientific Brain Training (SBT).

Original language published by McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Publishing House of Electronics Industry.

本书中文简体字翻译版由电子工业出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封底贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

版权贸易合同登记号 图字:01-2007-3852

图书在版编目(CIP)数据

112种大脑训练游戏:让你的大脑更灵活 / (美)努奥尔(Noir,M.), (美)克鲁瓦西勒(Croisile,B.) 著; 郭存海, 张琪编译. —北京: 电子工业出版社, 2008.3

书名原文: Get Your Brain in the Fast Lane

ISBN 978-7-121-05741-0

I. 1… II. ①努…②克…③郭…④张… III. 智力游戏 IV. G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000671 号

责任编辑: 屠媛媛

特约编辑: 张 慧

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 640×980 1/16 印张: 13 字数: 199 千字

印 次: 2008 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前 言

在我们的社会中，每个人都在寻找不同的方法来增强体质。不过，尽管人们为了锻炼身体而不遗余力，但几乎从不训练自己的大脑。

如果你想让自己保持敏捷的思维，那么实施一套健康计划绝对是非常重要的！

《112种大脑训练游戏——让你的大脑更灵活》提供了一套全面且趣味十足的大脑训练游戏，可以增强大脑的五大认知领域的技能，其中包括：

- 记忆力
- 语言能力
- 注意力
- 逻辑推理能力
- 视觉和空间识别能力

即使你比别人更加得心应手地利用其中某些认知技能，其他的技能也不容忽视。因为它们在日常生活中都非常有用，缺一不可。

本书并非单纯为了让你的大脑得到消遣，而是一项技能训练，其目的是尽可能提高大脑的活力。不妨多多训练这些日常生活中的常用技能吧！

做训练游戏时需要集中注意力。因此，在开始训练游戏之前，请找一个你可以集中注意力的安静之处。

最后，在开始训练游戏之前，不妨花几分钟时间，读一读后面的“训练游戏指南”，它可以告诉你如何计算得分，以及如何评估得分。

米歇尔·努瓦尔
伯纳德·克鲁瓦西勒

训练游戏指南

《112种大脑训练游戏——让你的大脑更灵活》提供了一套难度逐级增加的大脑训练游戏。游戏的难易程度分为两级：

- 初级游戏，借助相对容易的练习“激活”你的大脑。
- 高级游戏，由相对较复杂的游戏组成。这一部分的游戏，请在完成初级游戏之后再尝试。

《112种大脑训练游戏——让你的大脑更灵活》，可以训练大脑的5大认知领域。每一个游戏都可以训练其中的一项认知领域。

为帮助你认识自己的长处和不足，每个游戏后面都设定了分数。在本书初级游戏和高级游戏的结尾，你可以自己计算最后的总分数，同时也可以得到对自己所取得成绩的有益的评价：

- 关于总成绩的综合评估。
- 关于每个认知领域的具体评估。

如果你先比较初级游戏部分的结尾处的得分，然后再比较高级游戏部分的结尾处的得分，你就可以据此知道从开始游戏到现在，你已经取得了多么大的进步！

在进行训练游戏之前，最好先认真阅读一下随后几页的说明。说明中将对主要的认知领域加以解释，同时也为你在日常生活的大脑训练提供一些实用性的建议。

预祝你有一个愉快的游戏之旅！

一些实用性的建议

为了能理解杂志上的一篇文章，可以做笔记；在熙熙攘攘的商店里认出一个朋友；记住儿子的朋友的姓名；进行数学计算；和邻居做一次交谈；扣紧你的衬衫；知道玫瑰是一种花；记住泊车的地方；明白如何骑自行车……

这个单子可以一直列下去！所有这些活动和知识都需要你的大脑处于良好的工作状态。一个健康的大脑具有五种主要的认知功能，它们是：注意力、记忆力、语言能力、逻辑推理能力、视觉和空间识别能力。

即使我们花费宝贵的时间和金钱保持一个健康的身体——锻炼、健康饮食、适量睡眠，即使许多研究已经表明精神刺激可以提高认知功能，我们通常还是忽视我们的最宝贵的器官——大脑。

有利于身体的健康锻炼同样有利于训练大脑的活动。举例来说，平衡饮食对保持最佳的大脑机能来说绝对是必要的，因为大脑需要葡萄糖、维生素和饱和脂肪酸。日常锻炼对于血液流动是非常必要的，因为血液流动可以向大脑输送氧气。另外，夜间休息能够使你快速掌握新东西，并有效地处理日常事务。吸烟、过度饮酒和压力过大不仅阻碍我们的身体健康，而且有损我们的大脑活力。当我们保持良好的饮食和睡眠，进行足够的锻炼，避免有害于身体的行为时，我们同样也在关照我们的大脑健康。

我们常常忽视的一个因素是对大脑的刺激。很多人容易做习惯的奴隶，往往习惯于参加同样的活动，采取同样的行为模式。这些循规蹈矩的活动并不能刺激大脑，也无益于大脑。

实际上，大脑“青睐”新奇的东西和出乎意料的事情。当我们面临新思想、新事物、新挑战时，我们的认知功能就会大幅度提高。如果我们经常锻炼大脑的活力，那么我们就可以保持良好的智力潜能，减少因年老而失忆的危险。

注意力

在几乎所有的日常工作中，注意力都是必要的。它能够使你关注手中的工作，记住和理解信息，全神贯注于某一件事情。

注意力容易受环境变化的影响（如噪声、压力、焦虑、疲倦和思维混乱等）。

良好的注意力能够使你在有噪声和外界干扰的环境中仍能保持精力集中，并能使你同时关注几件事情。随着年龄的增长，注意力持续的时间可能随之缩短，从而使我们更易受到外界的干扰，同时做几件事情时力不从心。

记忆力

在我们的日常生活中，记忆是非常重要的。你经常会因为不同的原因需要唤醒它——记忆身份证号码、电话号码、电影名、约会日期、放钥匙的地方、历史事件等。另外，记忆在所有的认知活动中都发挥着关键性的作用，包括阅读、推理和心算等。

我们总是依靠记忆来学习、记忆孩提往事和个人的经历。由于记忆对我们的生活是不可或缺的，因此失忆可能是一种非常痛苦的经历。但是实际上，失忆相当少见。虽然我们的认知能力可能会随着年龄的增长而日渐衰退，不过却很少影响我们的生活质量。除了年龄之外，还有各种不同的原因可以影响我们的记忆能力。极度的困乏、强大的压力，或者缺少动力都会破坏记忆力。

要保持一种良好的记忆力，你需要对记忆的多个方面进行训练。

大脑通过短期记忆可以把7条信息（误差为±2）存储1分钟左右。例如，要记住你当前必须买哪些商品，你需要记忆你的购物清单。浏览清单是非常关键的，因为这样可以使你记住刚才看的内容，进而理解文句的逻辑关系和意思。

大脑通过长期记忆可以把信息保存无限长的时间。存储在长期记忆中的信息数量同样也是无限的。长期记忆可以以不同的形式保存下来：

- 情景记忆存储的是你的个人记忆和你的生活中发生的事件，例如去年的圣诞聚会，你和银行的约定，或者去年夏天的假期。
- 语义记忆存储的是常识，例如语法规则、数学运算、单词定义，以及国名和物名。语义记忆并不像情景记忆那样与特定的记忆背景相联系。语义记忆无须求助于你所了解的事实背景就可以记住它。
- 程序性记忆可以让你保存运动的技能和已学会的技巧，例如开车、系鞋或弹奏乐器等。

语言能力

每天你都使用各种不同的口语（理解和表达）或书面语（阅读和写作）。举例来说，聊天的时候，你就是在从词汇中挑选适当的词语造句。你并不是在随意地说这些词，而是根据语法规则对其加以组织。

当写信或写报告的时候，你同样在使用语法和拼写，同时你还在试图寻找同义词，以避免过于频繁地使用同一个词语。阅读的时候，你对文章中的词语进行分析，搞清楚关键词的意思，因为这些词可以帮助你掌握并记住文章的意思。

阅读连续性的文章需要一系列的步骤，先理解句子的意思再理解段落的整体意思。要正确理解文章的意思，你必须牢记从每个句

子中读取的信息。这可以把你带入下一个步骤——下一个句子或段落。然而，大多数人并不能精确地记住出现在文章中的每一个句子，常常是只记住了最重要的信息（并且持续相对较长的时间），而你可以据此写一份摘要。与此同时，你的记忆会删除掉不相关的、冗余的和自相矛盾的信息，从而可以避免记忆无用的信息，最终使你能够明白文章的总体意思。

逻辑推理能力

逻辑推理能力可以帮助你解决日常生活中碰到的大大小小的问题。你每天也都在利用推理技能做出各种决定，提出假设，考虑你的行为可能带来的结果。

推理能力可以使你能够对不同寻常的情况做出适当的反应，或者面对意外情况时想出有效的解决办法。例如，当你的电脑出现故障，或者对手走了一步让人意想不到的棋的时候。

当然，如果你必须解决新问题，你通常会利用成功解决相似问题的解决办法。不过，你并不一定都能成功！

解决推理问题的各种必要步骤是：

- 分析问题。
- 设定目标。
- 提出解决这一问题的策略和行动计划。

你的大脑要成功地进行推理，有几个步骤是非常必要的。在分析完问题、确立你的目标之后，你必须提出解决问题的策略和行动计划，这样才能最终实现你的目标。假如你设定的目标过于困难而无法一蹴而就，你必须制定中间目标，以使解决问题的过程变得更加容易。与此同时，你还必须考虑可以利用的手段，以及随后而至的各种限制因素和过程。最后，如果存在几个可以利用的解决方案，选择一个合适的方案，以保证你的行动计划能够真正实现你的目标。

这一点同样非常关键。

由此看来，较强的逻辑推理能力主要是因为使用了较好的策略和行动计划！

视觉和空间识别

现实是一个五彩斑斓的三维世界。要辨别一个物体相对于其他物体的位置（上、下、左、右）或估计你和某个物体之间的距离，你就需要不断地分析物体的形状和颜色。如果你想在自己周围进行活动，那么对视觉信息进行分析就显得非常必要。

视觉系统利用的是大脑的两个截然不同的脑半球。一个脑半球分析的是物体的形状，另一个半球分析的是物体的空间属性（大小、位置和方向）

这两个脑半球共同将所有的形状和空间属性转变成一个可以理解的整体视图。

空间想象是一种认知活动，它可以让你想象实际上并不真实存在的东西。视觉分析和空间想象有许多相同点，不过空间想象可以让你在你的大脑中变换一个物体的形状，如旋转物体。

当棋手在内心“演练”而不是真正走棋的时候，他们常常利用空间想象来预测真正走棋所带来的结果。在生活中出现的梦想、推理和心算等，都属于空间想象的范畴。

如何保持认知能力

随着年龄的增大，注意力也在日渐下降，人们无法像年轻时那样快速地进行心算。甚至是记忆刚刚学习过的单词，有时也有困难。

认知能力的退化通常是由于神经细胞（即传导神经冲动的细胞）的不断消失，不过神经细胞的消失并不像前几年所认为的那样重要。我们越来越发现比神经细胞数量更重要的是神经细胞相

互联系的强度——这一强度可以通过精神刺激得到加强。

最近的研究已表明，积极主动地筹划活动，如园艺和旅游，可以降低老年痴呆症产生的危险。其他的研究则表明让大脑参与体力活动，如绘画、园艺、弹奏乐器和参加体育活动等要远远胜过看电视、开会和被动地听人谈话。

要保持敏锐的认知能力，就需要经常地参与智力活动。《112种大脑训练游戏——让你的大脑更灵活》中的游戏就可以帮你做到这一点！

其他的建议

这里有一些实用的小贴士和常识性的建议可以帮你养成保持日常认知能力的好习惯——完全不需要费多大的力气！

养成集中精力的习惯

为了记住某个东西，开始记忆的时候集中于当前做的事情通常是非常有用的。例如，如果你心不在焉地读一篇文章，你就很有可能连一个字也记不住。同样，如果你刚刚把你的眼镜放在一个不常放的地方，也没有有意识地去想“我要把眼镜放在厨房的餐桌上”，那么当你找眼镜的时候，就很有可能无法立即找到。

激励同样在集中精力方面有着至为重要的作用。例如，你看一本关于西班牙地理的书。假如你看这本书是因为你打算到西班牙旅游或者你的亲人要去那里，那么记忆的信息就会大得多。同样的原则也可以应用于实际的活动中。假如你读一本关于如何骑马的指南——因为你从来没有骑过，可能会忘记你读过的大部分内容。假如你骑过马，则书中的信息会有效地记录到你的脑海里。

心里重复你想记忆的东西

研究表明，重复刚刚了解的信息有助于确保信息转成长期记忆。记忆是通过重复得以强化的。

思考你想记忆的信息

对你想记忆的信息多问几个为什么，这样更有可能长久地记住这一信息。问题可以深化你对信息的理解，这正是记忆的基础。举例来说，假如你想知道“为什么吃肥肉对心脏不好”，那么你就更有可能记住吃肥肉对心脏不好这一警告，而且假如有人还向你进行了解释，那么记住它的可能性就更大了。深入地理解信息可以使信息在你头脑中变得有条理，逻辑清晰，因而也更有可能加深记忆。

总结信息

对需要记住的信息加以概括可以帮助你提炼出信息的主要内容，但却不会让琐碎的细节加重你的短期记忆的负担。

把你想了解的信息组织起来

特别是当你必须记忆大量的信息的时候，对你想了解的信息加以分类同样是记忆的一种有效方法。

如果你把信息进行逻辑分组（如蔬菜和奶制品），那么记忆过程就变得相对容易了。你记忆的不是单个的词，而是分类的名称，而且分类中的商品可以更加容易地记起来。这样，你记忆的不再是七八种商品的名称，而是两大分类。每项分类各有三四种商品。比如，如果你去买东西，不要试图记着你要买土豆、生菜、牙膏、蛋糕粉、冰淇淋、香皂和黄豆，而要记住三样蔬菜，两种甜品，两种卫生用品。记住分类可以激起你对该项分类中的物品的回忆。

记忆一连串的数字（如电话号码或信用卡号码）的有效方法

就是将数字进行两位一分组或四位一分组。然后，你可以将这些数字同出生日期或其他你熟悉而又容易想起来的重大历史事件联系起来。

创造缩写词

像缩写词这样的记忆手段可以使记忆过程变得更加简单。如果你经常使用缩写词的话，它们就可以成为十分高效的工具。举例来说，记忆一连串单词的时候，你可以用这些单词的首字母组成一个缩写词，这样每个字母都可以成为回忆这些单词的“导火索”。

把日常事务变成惯例

为了不弄丢钥匙，眼镜，或其他重要的信函，你应该始终把东西放在同样的地方，放在与物体的功能相联系的地方则更好。同样，为了防止忘记日常小事，例如，给植物浇水或吃药，你应该在每天的同一个时间进行，并且要用其他的时间标志作为辅助手段。如果你总是在邮递员给你送来信之后给植物浇水，那么你就另外有一个信号可以帮助你记住浇水这件事。

回忆信息的时候使用空间和时间标志

在学习过程中留意空间和时间标志对于以后帮助你回忆信息大有好处。例如，你想记住停车的地点，不妨特别留意周围某个与众不同的建筑或标志，这非常有用。要记住你不熟悉的城市的行车路线，不妨回想一下回程路线。利用这种方法，你可以记住两个方向的沿路建筑或标志，从而降低你沿着同样的路线回程时迷失方向的可能性。

建立关联性

建立物品之间的关联性可以帮助你记忆这些东西。例如，为记住一连串的单词，你可以造一个和列表中的几个单词相联系的句子或短语。你可以将单词同一个熟悉的地点或者你熟悉的地点中的一个物体相联系。例如，要记住一个身份证号码，你可以将数字同你的出生日期，你的街道号、你的年龄或者其他重要的数字相联系。

为了更好地锻炼你的大脑，不妨在做训练游戏时运用这些策略。很快地，你就会发现自己可以轻松自如地将这些方法应用到日常的生活和工作中去！

目 录

第一部分 初级游戏	1
判断对错 (一)	3
判断对错 (二)	4
判断褒义成语和贬义成语 (一)	5
判断褒义成语和贬义成语 (二)	6
塔盘游戏 (一): 汉诺塔	7
塔盘游戏 (二): 汉诺塔	8
骑士勋章 (一)	9
骑士勋章 (二)	11
最后一个词语 (一)	13
最后一个词语 (二)	15
挑出与其他各项不相符的一项 (一)	17
挑出与其他各项不相符的一项 (二)	18
图像翻转 (一)	19
图像翻转 (二)	20
字词填空游戏 (一)	21
字词填空游戏 (二)	22
移动符号 (一)	23
移动符号 (二)	24
整理归类 (一)	25
整理归类 (二)	26
快速变换 (一)	27
快速变换 (二)	28
根据释义选词语 (一)	29
根据释义选词语 (二)	30
辨别叠加图 (一)	31

辨别叠加图 (二)	32
超强的记忆力 (一)	33
超强的记忆力 (二)	35
哪个与众不同 (一)	37
哪个与众不同 (二)	38
找出错别字 (一)	39
找出错别字 (二)	40
填字游戏: 历史上著名的中华大宴	41
判断物体的位置 (一)	43
判断物体的位置 (二)	45
拼图 (一)	47
拼图 (二)	48
纽约篮球 (一)	49
纽约篮球 (二)	50
选择食谱 (一)	51
选择食谱 (二)	53
找出两幅图的不同之处 (一)	55
找出两幅图的不同之处 (二)	56
视角 (一)	57
视角 (二)	58
图形 (一)	59
图形 (二)	61
反义词游戏 (一)	63
反义词游戏 (二)	64
他是谁 (一)	65
他是谁 (二)	66
手形变化 (一)	67
手形变化 (二)	68
心算题 (一)	69
心算题 (二)	70

寻找路线 (一)	71
寻找路线 (二)	73
初级游戏得分评析	75
计算总成绩	77
得分评析	77
认知领域评析	78
第二部分 高级游戏	81
判断对错 (一)	83
判断对错 (二)	84
判断褒义成语和贬义成语 (一)	85
判断褒义成语和贬义成语 (二)	86
塔盘游戏 (一): 汉诺塔	87
塔盘游戏 (二): 汉诺塔	88
骑士勋章 (一)	89
骑士勋章 (二)	91
最后一个词语 (一)	93
最后一个词语 (二)	95
挑出与其他各项不相符的一项 (一)	97
挑出与其他各项不相符的一项 (二)	98
图像翻转 (一)	99
图像翻转 (二)	100
字词填空游戏 (一)	101
字词填空游戏 (二)	103
移动符号 (一)	105
移动符号 (二)	106
整理归类 (一)	107
整理归类 (二)	108
快速变换 (一)	109