



提升孩子IQ的 60个秘诀

家庭教育专家、LT智能教育法创研人陈大为 推荐

彭爱华 编著



智商非完全天生

后天可轻松培养

智商，是衡量一个人智力水平的标尺，由记忆力、想象力、思维力、注意力、观察力等多个方面组成，是孩子成功的基石。

中国纺织出版社



提升孩子IQ的 60个秘诀

家庭教育专家、LT智能教育法创研人陈大为 推荐

彭爱华 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书提供了提升孩子IQ的60个方法，共分为五部分来做系统化的训练，分别是：提升记忆力、提升思维力、提升观察力、提升想象力、提升注意力。每部分都提供了说明提升IQ的方法，并附有练习题，简单又有趣。小朋友可以按部就班、循序渐进，一步一步借着简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能，不管是在学习上，还是的人生发展上，都将获得很大的帮助。

图书在版编目（CIP）数据

提升孩子IQ的60个秘诀/彭爱华编著. —北京：中国纺织出版社，2008.1

ISBN 978-7-5064-4656-3

I. 提… II. 彭… III. 儿童-智力开发 IV. G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第154621号

责任编辑：曲小月 特约编辑：林少波

责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

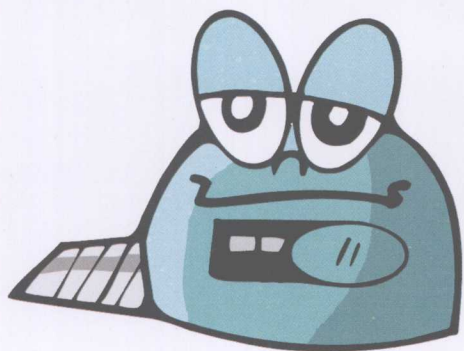
沈阳美程在线印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本：720×1020 1/16 印张：8.5

字数：80千字 定价：18.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



推荐序

RECOMMENDATION

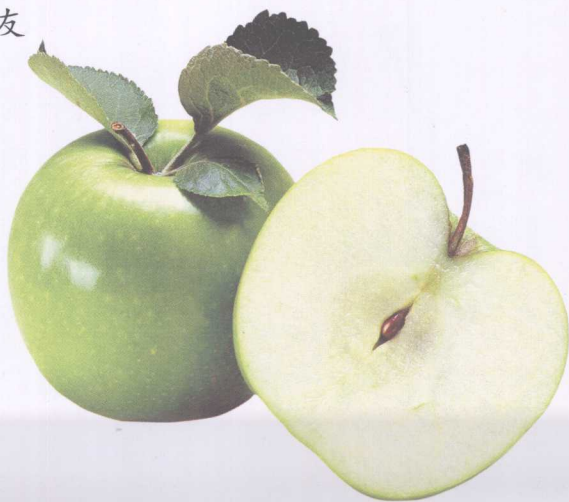
开发潜能，提升IQ

家庭教育专家、LT智能教育创始人 陈大为

每个人都会有与生俱来的潜能，能不能被充分运用、充分发挥，要看是否能被完整地开发，而开发的关键点，应当是从小开始。

这本书包含了60个提升IQ的小秘诀。从提升记忆力开始，一直到提升注意力，共分为五个部分来做系统化的训练，分别是：提升记忆力、提升思维力、提升观察力、提升想象力、提升注意力。每个部分都提供了说明提升IQ的方法，并附有练习题，让小朋友可以按部就班，循序渐进，一步一步借着简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能，希望对于小朋友们提升IQ能有所启发。

珍惜自己与生俱来的天赋，将它最好的发挥。不管是在学习，还是人生发展上，都将会有很大的帮助，希望每一位小朋友都能从本书中得到一些属于自己的启发与帮助。



序言

PREFACE

IQ尚未提升，小朋友们仍需努力

相信如果有人对你说：“你的IQ很高哦！”你会觉得很满意吧？但是你知道吗，如果你不努力开发自己的潜能，你就不是拥有IQ满分的小天才哦！所以你要好好激发自己的潜能，就像体操选手，越是练习，技术会越好，我们大脑也是越使用越聪明，IQ就越高哦！

一般而言，小朋友在9岁的时候，IQ大概发展到80%；到12岁的时候，则大概已经发展到93%了！因此，若不在小学毕业以前，就赶快开发你的IQ，以后就算是后悔也来不及了！

本书提供的许多方法，可以让你在12岁之前成功地提高IQ，而且这些方法又简单又有趣，你还在等什么呢？这些小练习跟你以前看过的IQ测验可是完全不同的哦！因为你不但能在日常生活中练习，而且还可以跟朋友们一起游戏呢！至于练习后所能获得的成果，保证让你大吃一惊！赶快行动吧！



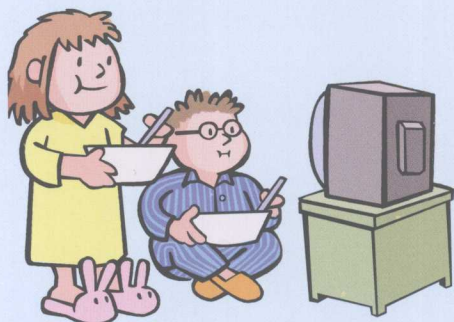
编者

2007年9月

目录

第一章 提升记忆力

- [2] 1. 复习是遗忘的克星
- [4] 2. 利用联想, 获得神奇的记忆能力
- [6] 3. 环境记忆法真的很不错
- [8] 4. 直接有效的形象记忆法
- [10] 5. 口诀记忆最长久
- [12] 6. 化繁为简的概括记忆法



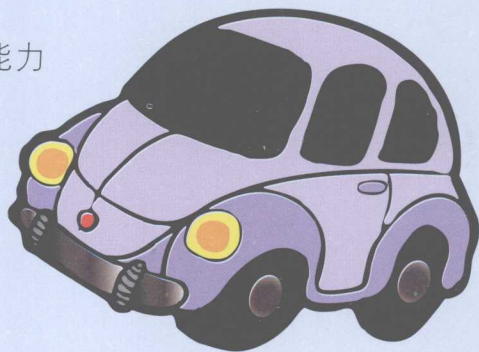
- [14] 7. 最有效的间隔交替记忆法
- [16] 8. 神奇的快速记忆法
- [18] 9. 理解记忆是培养记忆力的捷径
- [20] 10. 名人都喜欢运用的卡片记忆法
- [22] 11. 利用节奏来记忆

- [24] 12. 经常使用的印象记忆法
- [26] 13. 调动五感的全方位记忆法
- [28] 14. 记忆高手都喜欢使用的有意记忆法
- [30] 15. 争论是记忆的益友
- [32] 16. 奇妙的连锁记忆法



第二章 提升思维力

- [35] 1. 培养你的逻辑思维能力
- [37] 2. 训练一下你的发散思维能力
- [39] 3. 推理思考对智力影响大
- [41] 4. 跳出思维框框思考问题
- [43] 5. 想象思维锻炼你的全脑
- [45] 6. 玩玩分析思维的奥妙吧



第三章 提升观察力

- [48] 1. 认识自己最重要
- [50] 2. 拥有一颗充满好奇的心
- [52] 3. 学会从多个角度看待身边的事物
- [54] 4. 认识五彩缤纷的色彩



- [56] 5. 观察身边事物的各种形状
- [58] 6. 锻炼你的方位观察力
- [60] 7. 观察事物的状态
- [62] 8. 学会描述观察到的内容
- [64] 9. 增强感觉新体验
- [66] 10. 每天要有一个新发现



[68] 11. 注意观察事物的特征

[70] 12. 多了解事物的本质

第四章 提升想象力

[73] 1. 想象力成就未来

[75] 2. 给自己一个想象的空间

[77] 3. 经常做些文字联想游戏



[79] 4. 妈妈讲故事，我来编结局

[81] 5. 学会观察并描绘见到的形状

[83] 6. 学画路线图

[85] 7. 动手画一些简单的立体图形

[87] 8. 利用想象解决实际问题

[89] 9. 有空欣赏欣赏艺术

[91] 10. 保持“怪诞”的狂想

[93] 11. 当个小作家

[95] 12. 培养正确的想象力

第五章 提升注意力

[98] 1. 给自己创造一个感兴趣的环境

[100] 2. 一次只做一件事



- [102] 3. 培养持久广泛的兴趣
- [104] 4. 学会排除外界干扰
- [106] 5. 善于排除内心干扰
- [108] 6. 多多参加体育运动
- [110] 7. 玩游戏，锻炼注意力
- [112] 8. 自言自语提升注意力



- [114] 9. 管好自己的眼睛，轻松集中注意力
- [116] 10. 自己动手画图
- [118] 11. 锻炼自己的耳朵别分散注意力
- [120] 12. 在大脑中做好近期计划
- [122] 13. 不要让难点分散了你过多的精力
- [124] 14. 学学“百灵鸟”，别做“夜猫子”
- [126] 参考文献

提升记忆力

第一章





复习是遗忘的克星

老师会经常提醒你，英语单词要经常写、经常背，古诗词要不断地背、反复地背。

这是我们每个人都使用过的方法。

这种经常使用的复习方法有时也许很奏效。

比如你要记住一个陌生的电话号码，恰好你手上没有任何可以马上就写出来的东西，那么，你只有不断地重复这行该死的阿拉伯数字，甚至有时忍不住发出声来，直到最后你认为自己完全记住了为止。

这就是被我们用烂了的记忆方法。

但是这种方法有个很大的缺点，就是非常容易在瞬间遗忘，任凭你怎么想都想不出来。

要克服这种方法的缺点，可以分好记忆的时间：

一小时之前记住的某些英语单词，现在再仔细地背一遍，晚上睡觉前用很短的时间再过一遍，明天有空背一遍。如此下去一星期、三星期、一个月……

这样将复习的





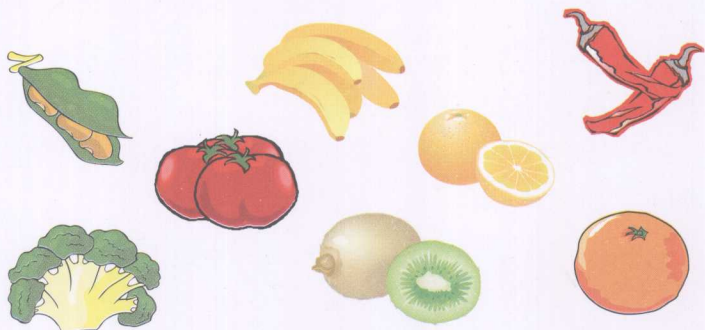
时间慢慢延长，并重复复习的次数，就可以记住所有的东西了。

营养食物

有些食物会提升你的记忆力，千万注意一下哦！

(1) 富含维生素C、维生素A和维生素E的蔬菜和水果，对你的记忆力有很大帮助。

常见的如香蕉、橘子、猕猴桃以及菠菜、辣椒、西红柿等颜色较深的蔬菜。



(2) 你喜欢吃鱼吗？鱼对人脑部的健康很有帮助，经常吃鱼，尤其是多吃鱼头更能使人聪明，增强记忆力。





2. 利用联想，获得神奇的记忆能力

你是不是因经常忘记朋友的生日而苦恼呢？

教你一些方法，就可以轻松搞定。

你可以在自己的脑海里将一个生日蛋糕放在他的头上。

为了记住新朋友，在互相介绍的时候，可以看他有什么特征。

如果他有一对大耳朵，你就可以把他的大耳朵设想成两只巨耳，在心里面称他“巨耳”；

如果他喜欢摇头，那就把他的脑袋设想成拨浪鼓之类的东西。

用这种联想的方法，将人的特征和他的名字结合起来，从而就能很轻松地记住了。

这种方法用在读书学习上也非常有效，比如你要记住下面这些词：

山顶、足球、电话、火焰、西瓜、街道、杨树、皮鞋

你就可以这样联想：

从山顶上飞下来一个足球，足球砸到了电话上。

于是电话就起了火焰，

火焰烧熟了放在旁边的西瓜。

西瓜蹦蹦跳跳地穿过



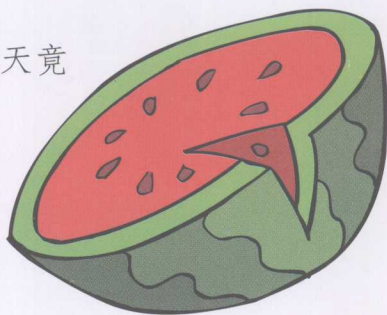


街道，

在一棵杨树下停了下来，发现杨树今天竟然穿着一双皮鞋。

这些稀奇古怪的联想更能加深你的理解，并且也不用担心时间久了就会忘记。

在学习中要学会一些奇怪的联想，将要记住的对象编成一个好玩甚至荒诞的故事，就不怕记不住知识了。



联想训练题

(1) 在2分钟之内记住以下词语：

老虎、秋天、死亡、疾病、正义、植物、月亮、海洋、拉丁舞、诗人、扑克、床单、鲁迅、巴黎、酒杯

(2) 把“小狗”与“电线”两词联想起来，看你能想出多少种，超过15种你就是非常棒的记忆专家了哦。





环境记忆法真的很不错

你是不是有过这样的经验：

约好了和好朋友一块去图书馆，到了图书馆才发现，自己忘带图书借阅证了。

你只好风风火火地回家去取，但是回家后却怎么也找不着了。

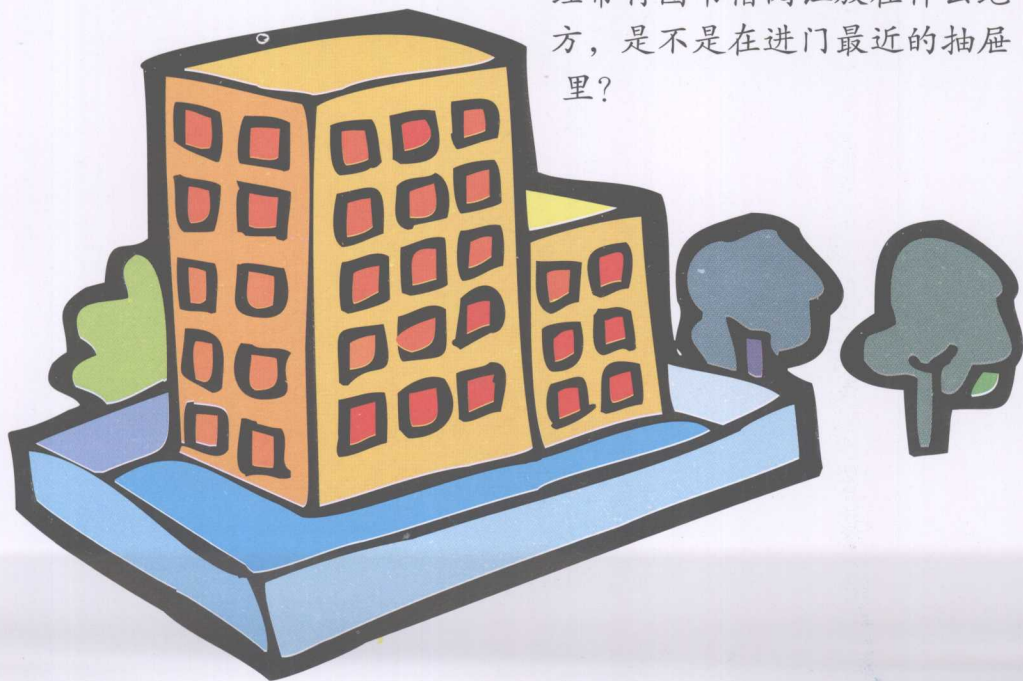
这时就需要“环境记忆法”来帮忙了。

环境记忆法就是回忆某个特定的环境中发生的所有事情。

因此，你回家之后先要仔细想想，上次使用图书借阅证之后将它放在哪里了？

你现在不是需要翻箱倒柜地寻找，而是要冷静地回想上次用过之后的情景。

另外，还可以现在的环境为中心，仔细想想你经常将图书借阅证放在什么地方，是不是在进门最近的抽屉里？





也可以回想你以前每次从图书馆回来后，会习惯性地 will 图书借阅证放在现在的哪个地方。

这样，你就可以有目的地寻找了。

如果你经常做将环境联系起来的练习，就能够提升记忆力了。

当然，下次再遇到同样的情况，你就能马上确定东西放在什么地方了。



环境记忆训练题

(1) 有空时，仔细想想自己最近都做了些什么事情。

(2) 经常回想曾经去过的某个地方，并记住当时的所有环境。

(3) 出外游玩时，无意识地关注自己所处环境中的所有事物。

(4) 回想一下你和某个朋友见面时的情形。



4. 直接有效的形象记忆法

如果让你回想起一个人，大概你首先想到的就是他的衣着和容貌吧。

比如他的脸形、头发、身材以及穿着等。

其实，你无意中就使用了记忆方法中的形象记忆法。

俗话说“百闻不如一见”，意思就是听到的不如看到的印象深刻。

实物形象的记忆是最原始、最初级的记忆，你在记忆中，就应该看一看、摸一摸、听一听、闻一闻。

在学习时可以借助模型，比如：

图像、照片、录像、电影、电视、幻灯等都可以加深记忆。

比如在地理课文中，可以将一些地理形状分为不同的模型：

南美洲和北美洲都有些像直角三角形，波罗的海有点像“K”，越南有点像“3”，

意大利就如同一只插入地中海的皮靴，日本九州有点像“9”，中国山西

