



度量激发 青少年的

8个 潜能

—— 美国人激发青少年
多元智能的方法

【美】托马斯·阿姆斯特朗 著

中国青年出版社

You're Smarter Than You Think

THOMAS ARMSTRONG, PH.D.

You're Smarter Than You Think

度量激发 青少年的 8个潜能

——美国人激发青少年
多元智能的方法

[美] 托马斯·阿姆斯特朗 / 著
THOMAS ARMSTRONG, PH. D.

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

度量激发青少年的 8 个潜能 / (美) 阿姆斯特朗著;
陈允明, 朱丽译. —北京: 中国青年出版社, 2003
ISBN 7-5006-5208-9/G·1476

I. 度… II. ①阿…②陈…③朱… III. 青少年
—智力开发 IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049500 号

You're Smarter Than You Think:
Chinese translation Copyright © 2003 by
CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE
Copyright © 2003 by Thomas Armstrong, Ph. D
Free Spirit Publishing Inc.
217 Fifth Avenue North, Suite 200
Minneapolis, MN 55401 - 1299
<http://www.freespirit.com>
Simplified Chinese language edition
arranged through Amer - Asia Books, Inc.
All Rights Reserved.

度量激发青少年的 8 个潜能

作 者: [美] 托马斯·阿姆斯特朗

译 者: 陈允明 朱丽

责任编辑: 刘 炜

文字编辑: 张媛媛

美术编辑: 李艳华

责任监制: 于 今

出 版: 中国青年出版社

发 行: 中国青年出版社北京中青文
书刊发行中心 (010)65516875

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

印 次: 2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 150 千字

印 张: 7

京权图字: 01-2003-4443

书 号: ISBN 7-5006-5208-9/G·1476

定 价: 19.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



目录

引言:	7
-----	---

为什么你比自己想象的要聪明	7
---------------	---

多元智能理论	8
--------	---

关于本书	11
------	----



第一章 语言文字才能	15
-------------------	-----------

快速问答	15
------	----

具有语言文字才能意味着什么	16
---------------	----

培养语言文字才能的有趣方法	26
---------------	----

如果你擅长的不是语言文字	29
--------------	----

如果你具有语言文字天赋	32
-------------	----

展望未来	34
------	----



第二章 音乐才能	35
-----------------	-----------

快速问答	35
------	----

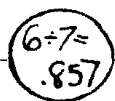
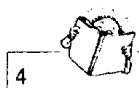
具有音乐才能意味着什么	36
-------------	----

培养音乐才能的有趣方法	47
-------------	----

如果音乐才能不是你所长	51
-------------	----

如果你具有音乐天赋	54
-----------	----

展望未来	56
------	----



第三章 逻辑思维才能 59

快速问答	59
具有逻辑思维才能意味着什么	60
培养逻辑思维才能的有趣方法	74
如果逻辑思维不是你所长	78
如果你具有逻辑思维天赋	80
展望未来	82



第四章 图形才能 85

快速问答	85
具有图形才能意味着什么	86
培养图形才能的有趣方法	100
如果图形才能不是你所长	104
如果你具有图形天赋	107
展望未来	111



第五章 身体协调才能 113

快速问答	113
具有身体协调才能意味着什么	114
培养身体协调才能的有趣方法	129
如果你觉得自己没有身体协调才能	133
如果你具有很高的身体协调才能	135
展望未来	138



第六章 人际交往才能 139

快速问答	139
具有人际交往才能意味着什么	140
培养人际交往才能的有趣方法	152
如果人际交往不是你所长	156
如果你特别擅长人际交往	159
展望未来	161



第七章 自我认识才能 163

快速问答	163
具有自我认识才能意味着什么	164
培养自我认识才能的有趣方法	180
如果你对自己的自我认识才能有所怀疑	183
如果你具有极高的自我认识天赋	186
展望未来	189



第八章 自然才能 191

快速问答	191
具有自然才能意味着什么	192
培养自然才能的有趣方法	204
如果你并不“热衷于”自然才能	209
如果你天生具有自然才能	213
展望未来	216
写在结尾的话	218
每天运用自己的智慧	218



引言

为什么你比自己想象的要聪明

你是否认为自己有才能？那么，才能到底意味着什么呢？许多人认为有才能就是在学校里学习优秀、考试得高分。还有很多人认为，有才能意味着能做某些事情，例如：

- * 读书读得好
- * 快速解答数学题
- * 能列举许多事实
- * 了解有关计算机的一切

那么，你是怎么想的呢？

下面是你会感到惊奇的一个事实：有才能不仅是学习优良、考试得高分和能记忆许多具体事项。事实上，还有很多显示你的才能的方式——通过艺术、音乐、体育、认识自然、感情以及怎样与人相处（只举出几条）。你将通过本书发现许许多多表现才能的方式。

一百年来，专家学者经常用 IQ 测试来辨识人们的才能高低。此处 IQ 代表智商，是人们在 IQ 测试中所获得分数的一种度量。你在测试中要解答数学问题、详细说明某些字词、做设计、根据记忆重复一些数字并完成其他一些任务。也许你已经参加过 IQ 测试。

很多人认为 IQ 测试是度量人们才能的最好方法。然而，IQ 测试决非完美，有许多东西它们无法给出。它们不能预测你长大之后会干

什么,或你一生能取得何等成就。测试的问题也常常反映了出题人的偏爱或个人观点。此外,没有哪种测试能测试每件事情。提的问题并不总能给你最佳机会来表现自己的各项才能。IQ 测试通常把注意力集中于语言文字或数学才能,而忽略了其他重要事项,例如音乐、艺术、自然界和处理社会问题的能力。

近来,人们对于 IQ 测试是最好的度量智能工具的观点提出挑战。其中一位是心理学家、哈佛大学教育学教授霍华德·加德纳博士。由于他的部分工作,专家现在拥有了如何度量智能的全新观念。

多元智能理论

因为 IQ 测试受到一定的限制,不能测试人们经常表现并使用的各种才能,加德纳博士认为 IQ 测试不能度量人们的真正才能。

加德纳博士确定,人们表现所具有的才能的方式不止一种,而是许多种。他应用了他对于孩子和成年人如何学习的研究成果。他发现人们似乎以多种学习方式并表现自己的才能。他还注意到头脑的不同部分与不同的才能相联系。他得出一种理念,或理论,来解释他所观察到的广泛能力。他把这种理念称为“多元智能理论”[或简称为 **MI (Multiple Intelligences)** 理论]。

仔细想想,加德纳博士的这种想法确有其道理。这样的例子很多,一些在 IQ 测试中并未获得高分或根本没有测试的人,却在其他许多方面非常聪明能干。这可能包括在绘画、爬山、商业交易、探索自然或发明机器等方面的例子。当然,你也可以在 IQ 测试中获得高分而仍然擅长做这些事情;但是,测试结果不可能显示你擅长的每件事情。

MI 理论认为有八种不同的智能——八种显示才能的方式!(也



可能有更多种,但尚未得到确认。)每一种智能都可通过相应的特性、活动和兴趣来描述。

加德纳博士在讲述其理论的书籍中提出了这些智能的名称,即:
(1)语言智能,(2)音乐智能,(3)逻辑——数学智能,(4)空间智能,
(5)身体——运动智能,(6)人际关系智能,(7)内心智能,以及(8)自然主义智能。

我学习加德纳博士的理论至今已有 20 年之久,这些年中我已为成年人写了多本论述多元智能的书籍。但我也有多年的儿童教育经验,所以我想写一本有助于青少年的书。希望以一种易于理解的方式来解释 MI 理论,因为我认为能让孩子们充分运用他们的全部才能是非常重要的。

为了容易理解,我尽量使用简单的语言来描述这八种智能。

1

语言文字才能(语言智能):你喜欢语言文字以及它们在阅读、写作和谈话方面的应用。你可能喜欢有关文字的游戏、外语、讲故事、拼写、写作或阅读。更全面的内容请看第一章。

2

音乐才能(音乐智能):你欣赏声音中的音乐、韵律、旋律和模式。你能分辨音调和音高。你可能欣赏各种不同的音乐,喜欢参加类似唱歌、弹奏乐器、听 CD 或音乐会之类的活动。更全面的内容请看第二章。

3

逻辑思维才能(逻辑——数学智能):你喜欢做计算,理解数字和数学概念,喜欢寻找模式,对于科学感兴趣。你可能喜欢解谜、出谜、解难题、计算机、编创自己的密码或做科学实验。更全面的内容请看第三章。



4

图形才能(空间智能):你喜欢观察周围世界、寻找其中有趣的图形。也许你能在头脑中想象各种事物,也许你还能通过艺术、设计、照相、建筑或发明把你所看到的和你所想象的显示给别人。更全面的内容请看第四章。

5

身体协调才能(身体——肌肉运动智能):你身材优美,运用自如,会利用身体来学习新的技能,或利用身体来表达自己的各种情绪。你可能是个运动员,或者善于艺术舞蹈或艺术表演。也许你对做手工更感兴趣,喜欢参加手工艺、制作模型或修理工具的活动。更全面的内容请看第五章。

6

人际交往才能(人际关系智能):你对人以及人们如何打交道感兴趣。你可能已经是学生会干部或学生仲裁会的一员。也许你已经有了许多朋友,已参与社区活动或只参加了临时的社会团体。更全面的内容请看第六章。

7

自我认识才能(内心智能):你了解、理解自己的感情、自己的擅长以及有待改进的领域。你对自己的了解经常比别人对你的了解更准确。很可能你还记日记、为将来作计划、反省过去或设置目标。更全面的内容请看第七章。

8

自然才能(自然主义智能):你善于观察,喜欢分辨植物、动物或岩石并为之分类(如果你生活在城市,你会把其他如激光唱盘、同学的穿着之类的事物分类)。也许你喜欢户外活动,对花园、照顾宠物、烹调或生态事业感兴趣。更全面的内容请看第八章。



关于本书

后面八章将分别详细讲述这些才能。阅读时请注意，每一种智能的叙述中，你在何处看到了你自己，何处看到了你的朋友、家人甚至你的老师。本书帮你了解你是谁、你能做到什么。不仅如此，它还帮你理解周围的人——你的兄弟姐妹、你的父母、你的朋友、你的老师和其他人——并更好地与他们相处。你将知道每个人都有不同的长处，都有做事情的不同想法；这样你就更容易理解他们、与他们相处甚至向他们学习。所以本书也许能帮你从善于身体协调的姐姐那里学到打篮球的诀窍，从擅长逻辑思维的老师那里学习其所长，或者更好地与偏向内心自省的朋友相处。

好消息是：你已经拥有了八种才能。真的！你有不止一种才能。本书所描述的各种才能，不同程度上你都具有。这并不意味着你每件事都很精通（没有人能那么棒），但你确实在每种领域都拥有一定的才能。当你读到各种不同的才能时，你可能会发现，在每一部分都看到至少一点儿你自己。所以，你已经比阅读本书之前能干了八倍。

下面是更多的好消息：

★ 所有的才能都是不同的，但它们也是同等重要的。没有哪种智能比另一种更重要。

★ 不管在某种智能方面你的能力怎样，你都能培养、开拓和发展这种智能。无论你是在拼写方面有困难，还是你的写作才能突出，你都能继续改善自己的语言文字才能。这只是一个例子，但你能懂得其中的道理。

★ 你可能了解自己的长处，但这并不意味着你局限于这一种智能。也许你具有身体协调才能——祝贺你！——但不要仅仅因为阅读



利用的是另一种才能（语言文字才能），而让身体协调才能阻碍你享受阅读的乐趣。

*** 每种才能也有各种表现方式。**例如你具有语言文字才能，你可能发现自己是个杰出的演说家，但写作却不怎么样。又比如在身体协调才能方面，你可能发现自己足球不很行，但却是游泳高手。下一些功夫，你能发展自己的强项，改善自己的弱点。

*** 几乎做每件事情都需要多种才能共同起作用。**例如，你也许认为绘画只是图形才能，不！绘画也要运用身体协调才能以熟练掌握各种画笔技术，需要观察自然才能以发展你观察细节的能力，甚至需要自我认识才能来获得绘画的灵感。大部分活动都依靠好几种才能，不只是最显著的那一种。所以，正如绘画需要的不止是图形才能一样，通常做任何事情都需要不止一种才能——不管是表演、写作、打冰球，还是给计算机编程。

*** 这八种智能对于各种文化、各个国家和各个年龄段都有效。**所以不管你是谁，你在哪里——不管你的年龄和背景——你都以某种形式具有所有这些智能。能否尽量发展自己的每种才能就取决于你自己。

实际上，生活中到处都能看到多元智能正在起作用。你可以从拥有美丽花园的邻居身上看到自然才能和图形才能。你可以从记日记的兄弟身上看到语言文字才能，从喜爱唱歌的母亲身上看到音乐才能。你可以向擅长逻辑思维的学校老师学习数学，或者从擅长人际关系的老师那里学习社会科学。你可能有会变魔术的身体协调的朋友，或已开始自己事业的擅长内省的朋友。你也可以从每天接送你上学的身体协调的公交车司机以及擅长与人打交道的杂货店店员身上看到不同的智能。不管你转向哪里——家里、教室或公众场所——你都能看到不同的智能在起作用。



然而,最容易看到不同才能的还是从自己身上。与你相处时间最长的究竟是谁?当然是你自己。如果自己身上的多元智能没那么明显,那也没关系。本书将帮你认识它们,并尽量加以利用。

我们每个人每天都在使用这八种智能,但是每个人表现自己才能的方式是唯一的。某种意义上,这八种智能就像音乐中八度音阶上的八个不同音符:C、D、E、F、G、A、B、C,每个人都像一首歌,都由这八个音符组合而成。我们创作时组合这些音符的方式都是独一无二的,这样每首歌都不相同。当你充分利用自己的全部智能时——以自己唯一的独特方式——你将给世界留下一首美妙的、别人无法取代的歌曲!



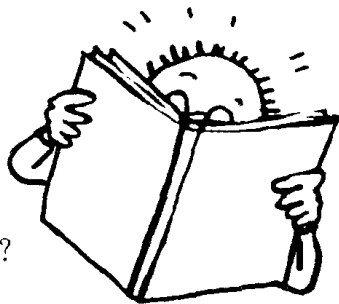
第一章

语言文字才能

快速问答

你是否：

- * 喜欢阅读？
- * 喜欢讲故事？
- * 写小说或写诗？
- * 喜欢学外语？
- * 掌握较大的词汇量？
- * 擅长拼写？
- * 喜欢写信或写电子邮件？
- * 喜欢与别人谈论各种想法？
- * 善于记忆名字或事件？
- * 玩拼字游戏、填字游戏、字谜？
- * 喜欢研究或阅读感兴趣的观点？
- * 喜欢玩字音游戏(卷舌音、双关语、押韵)？



如果你对以上任何一个问题的回答是肯定的，
就证明你具有某方面的语言文字才能。



具有语言文字才能意味着什么？

如果你喜欢语言文字，对于它们如何在阅读、写作和说话中起作用感兴趣，那你就具有了语言文字才能。你可能对于文字如何发音，它们的含义和用法感兴趣，也可能喜欢摆弄文字，编造填字游戏。由于语文方面的天赋，你可能成为不错的诗人、作家、演说家，或是个书蛀虫、故事大王、辩论家或语言大师。

不管你自己有没有认识到，你已经具有一定的语言文字才能了（通过阅读本书，即使它对你有点难，你也会拥有的）。当你和家人谈话，阅读报上的运动专栏或你偏爱的连环漫画，给朋友写信或发电子邮件，你就是在运用语言文字才能。

语言文字才能对你有什么帮助？

★你能通过谈论或写信与他人沟通。

★有助于提高你在学校的成绩。在学校的许多活动都与语言文字有关——阅读、写作、拼写、记忆事件、在班上作演讲、参与讨论。

★你能访问新地方、会见有趣的人们、了解神秘事物——这一切都可通过书本做到。

运用这种能力，你每天能做的事情有：

阅读（书籍、杂志、报纸和连环漫画）· 写诗 ·