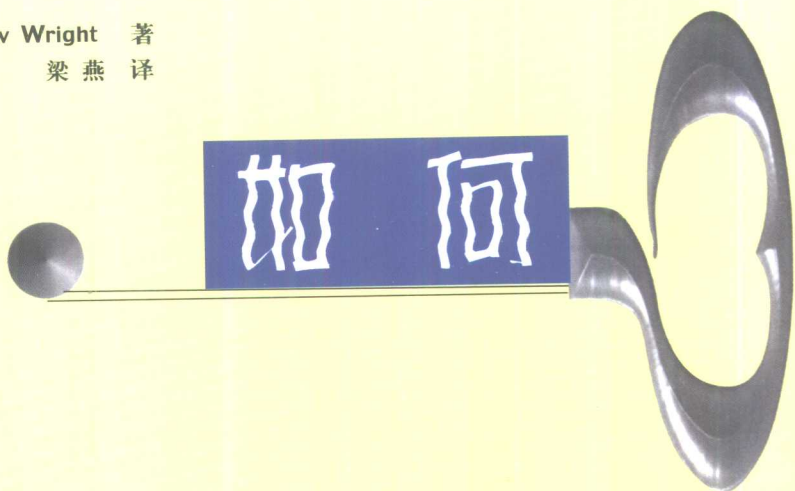


Andrew Wright 著  
梁燕 译



开启智慧

# HOW TO

IMPROVE YOUR MIND



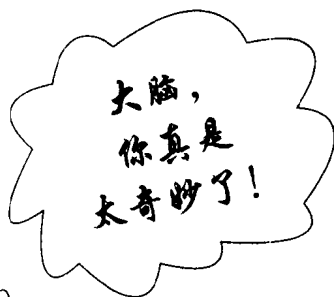
外语教学与研究出版社  
FOREIGN LANGUAGE TEACHING AND RESEARCH PRESS

如何开启智慧

*HOW TO IMPROVE YOUR MIND*

Andrew Wright 著

梁燕译



外语教学与研究出版社

Foreign Language Teaching and Research Press

(京)新登字 155 号

京权图字: 01-97-1284

图书在版编目(CIP)数据

如何开启智慧/(英)赖特(Wright, A.)著;梁艳译. - 北京:外语教学与研究出版社, 1999. 10

ISBN 7-5600-1678-2

I. 如… II. ①赖… ②梁… III. 教学参考资料 IV. H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 41730 号

版权所有 翻印必究

© Cambridge University Press 1987

This edition of *How to Improve Your Mind* by Andrew Wright is published by arrangement with Cambridge University Press.

如何开启智慧

Andrew Wright 著

梁 艳 译

\* \* \*

责任编辑: 孙宝萍 贺 军

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com.cn>

印 刷: 北京外国语大学印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 4.75

字 数: 115 千字

版 次: 2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7-5600-1678-2/H·959

定 价: 6.90 元

\* \* \*

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

## “How to” 丛书翻译版出版说明

“How to” 丛书是剑桥大学出版社出版的一套实用英语读物。该丛书用简洁而轻松的语言就一些日常生活话题娓娓道来，诸如如何欣赏绘画、外出旅游、开发智力、与人交流、游戏娱乐等，并且配有大量活泼有趣的插图和著名绘画作品的图片。

为了让更多的读者了解、学习、欣赏此书，我们推出了这套翻译版“How to” 丛书。翻译版“How to” 丛书保留了原书的写作风格及其知识性和趣味性，使学习者逐渐由被动地接收信息到主动获取知识。读者可以通过生动的文字和精美的图片丰富自己的生活常识，提高自己的素质。此外，由于这套丛书具有很强的实践性，读者朋友可以把所学的知识直接付诸生活实际。也许您会惊喜地发现学习成了一件乐事，一种享受。

我社还同时出版了这套丛书的英文注释版，学习英语的读者朋友可以将两种版本对照阅读，从中学习英语，增长见闻。

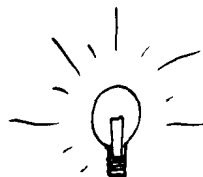
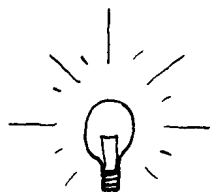
## 关于本书的说明

《如何开启智慧》(How to Improve Your Mind) 是“*How to*”丛书之一。本书分为五章，每一章都涉及了改善你大脑功能的不同方面。每一章又分为几节，对你而言，其中的某些部分也许比其它部分更为有趣并与你相关，因而你不一定要阅读每一节。希望你尽情体会这些轻松有趣的内容，也希望你的英文阅读水平和你的智慧籍此而有所提高。

☆表示这是一个应独立思考的问题。



☆☆表示如果你正与他



人一起阅读本书，最好和他（或她）讨论该问题。

无论你是在英语课上老师的指导下读这本书，还是在夜晚的家中，或是在火车上，或是在其它任何地方读这本书——这都没有关系！

希望你喜欢阅读关于开启智慧的书籍——而且是用英文阅读！

## 一些有关思考的见解

☆你同意它们中的哪些呢？

**不是他们找不到答案。而是他们不了解问题的实质。**

(G.K.Chesterton(1874—1936), *The Point of a Pin*)

**就我的体验而言,对一个重要问题做出的最糟糕的事就是去讨论它。**

(Simon Gray(b.1936), *Otherwise Engaged*)

**只有受过教育的人才是自由的。**

(Epictetus, *Discourses*, 2nd C)

**教养是一种能力:你可以倾听几乎任何事情,而决不会发脾气或者丧失自信。**

(Robert Frost, *Reader's Digest*, 1960)

**人之初,性本善;性相近,习相远。**

(中国谚语)

**孩子们必须接受教育,也必须给他们自我教育的机会。**

(Ernest Dimmet, *The Art of Thinking*, 1928)

**知识就是力量。**

(Francis Bacon, 'De Haeresibus', *Meditations Sacrae*, 1597)

**除非与经验结合起来, 否则知识不过是极为空洞而浅薄的东西。**

(Clarence Day, 'The Three Tigers', *The Crow's Nest*, 1921)

**教育的一大难题就是要从思想中获取经验。**

(George Santayana, *The Life of Reason: Reason in Common Sense*, 1905—1906)

**我们太不相信自己的感觉, 又太信任自己的头脑。**

(Joseph Roux, *Meditations of a Parish Priest*, 1886)

**能够在回忆中欣赏自己昔日的生活, 就等于又重活了一次。**

(Martial, *Epigrams*, 86 AD)

**非凡的记忆力并不能造就哲学家, 正如一本字典不能被称作语法。**

(John Henry Newman, *The Idea of a University*, 1853—1858)

**“她竟阅读得如此之快,”她抱怨道,“当我问她是在哪里学到这快速阅读的本领时,她回答说‘在电影院的银幕上。’”**

(Ronald Firbank, *The Flower Beneath the Foot*, 1923)



**我选了一门快速阅读的课程,目的是要达到一目十行。结果我能在 20 分钟内读完《战争与和平》。它讲的是有关俄罗斯的事。**

(Woody Allen, quoted in Peter and Josie Holton, *Quote and Unquote*)

# 目 录

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 关于本书的说明.....             | 5         |
| 一些有关思考的见解.....           | 7         |
| <b>我们神奇的大脑 .....</b>     | <b>1</b>  |
| <b>如何减缓压力和紧张情绪 .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>压力 .....</b>          | <b>3</b>  |
| 压力的迹象.....               | 4         |
| 压力的形成.....               | 4         |
| 忠告.....                  | 5         |
| 古老的快乐处方.....             | 7         |
| <b>放松 .....</b>          | <b>8</b>  |
| 精神和身体.....               | 8         |
| 深呼吸.....                 | 8         |
| 改善睡眠.....                | 8         |
| 放松肌肉 .....               | 10        |
| 冥想 .....                 | 10        |
| 自我催眠术 .....              | 11        |
| <b>如何进行创造性的思考 .....</b>  | <b>12</b> |
| <b>左脑和右脑 .....</b>       | <b>12</b> |
| 假若你有两条腿，为什么要单脚跳呢？ .....  | 15        |
| 左侧意味着邪恶吗？ .....          | 16        |

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>三种“思维”语言</b>      | 16 |
| <b>如何发展你的视觉思维</b>    | 19 |
| 用大脑的眼睛看物体            | 19 |
| 用大脑的眼睛看动作和行为         | 20 |
| 你想象中的听觉、嗅觉、味觉和触觉     | 23 |
| 创造新的物体和行为            | 24 |
| 余像                   | 25 |
| 入睡前的意象               | 26 |
| <b>创造性的解决方法</b>      | 30 |
| 问题、想法、评估             | 30 |
| 对问题加以诠释              | 30 |
| 置身于一定距离之外来考虑问题       | 31 |
| 问题到底是什么！             | 32 |
| 如何获得许多新的想法           | 33 |
| 其他人的好想法              | 33 |
| 熟悉的成为陌生的，还是陌生的成为熟悉的？ | 33 |
| 思如潮涌 集思广议            | 35 |
| 把问题留到明天！             | 38 |
| 类比                   | 38 |
| 出乎意料的联系              | 42 |
| 特性                   | 44 |
| 更多的技巧                | 47 |
| 含糊不清的概念是有用的          | 48 |
| <b>如何进行评估并做出决定</b>   | 49 |
| 在你做出决定之前需要考虑的事情      | 49 |
| 做决定的一些方法             | 50 |
| 解决问题的一览表             | 57 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>如何运用你的记忆力</b> .....  | 61 |
| <b>非凡的记忆力</b> .....     | 61 |
| <b>你也有惊人的记忆力!</b> ..... | 61 |
| 年长者是否有好的记忆力? .....      | 63 |
| <b>记忆与回想</b> .....      | 64 |
| 短期记忆和长期记忆 .....         | 64 |
| 使信息条理化 .....            | 64 |
| 寻找重要的信息 .....           | 64 |
| 将信息分组归类 .....           | 66 |
| 按字母顺序排列 .....           | 68 |
| “教”是“学”的捷径 .....        | 69 |
| 做笔记 .....               | 69 |
| 完整的原文 .....             | 70 |
| 有条理的笔记 .....            | 71 |
| 绘图笔记 .....              | 72 |
| “磨刀不误砍柴工” .....         | 73 |
| 休息一下! .....             | 73 |
| 少量和经常是最好的 .....         | 74 |
| 不断温习 .....              | 75 |
| 学习新词汇 .....             | 76 |
| 起点 .....                | 79 |
| 单词“家族” .....            | 80 |
| <b>记忆的技巧</b> .....      | 86 |
| 圣·托马斯·阿奎那斯的忠告 .....     | 86 |
| 如何记一连串的事物 .....         | 87 |
| 技巧 1: 奇怪的联系 .....       | 87 |
| 技巧 2: 想想你熟悉的一个房间 .....  | 93 |
| 如何记住抽象的词 .....          | 95 |
| 如何记住很长的数字 .....         | 96 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 如何记人名 .....                        | 97  |
| 身体与字母形状 .....                      | 98  |
| 面孔 .....                           | 98  |
| 噪音 .....                           | 99  |
| 性格 .....                           | 99  |
| 名字 .....                           | 100 |
| 诗歌 .....                           | 100 |
| 我们的记忆对警方十分重要 .....                 | 106 |
| <b>记忆的画面历史</b> .....               | 107 |
| <br><b>如何读得更快.....如何懂得更多</b> ..... | 111 |
| <b>什么是快速阅读</b> .....               | 111 |
| 阅读中普遍存在的错误 .....                   | 113 |
| 提高阅读速度的一些技巧和练习方法 .....             | 114 |
| <b>如何提高阅读效率</b> .....              | 117 |
| 预测 .....                           | 119 |
| 浏览 .....                           | 121 |
| 概览目录及其它 .....                      | 121 |
| 审视章节 .....                         | 123 |
| 略读 .....                           | 124 |
| 文章的结构 .....                        | 124 |
| 小结：知识性书籍的阅读技巧和技能 .....             | 127 |
| 针对上述技巧的一些异议 .....                  | 128 |
| <br>结束语 .....                      | 129 |
| 答案 .....                           | 130 |
| Thanks .....                       | 134 |
| Acknowledgements .....             | 136 |



## 我们神奇的大脑

虽然智力无法提高，但运用智力的方式方法却能得到改进。我们的大脑神奇无比，不过要使我们的大脑了解到这一点可不容易！

人的大脑重约 1.5 千克，包含有 100 至 500 亿个神经元。在人脑的小脑部分，每个神经元有多达 6 万处的轴突接触（突触：指一个神经元的轴突接触并影响另一个神经元的树突或胞体的部

位)！人脑在许多方面能让当今最先进的电脑望尘莫及。

但问题在于，我们是否充分运用了这神奇的财富。答案当然是否定的。我们似乎摆脱不了具有局限性的传统思维模式。思维不只是大脑活动的某种反射，它还是一种技能——一种需要时间和训练去不断发展和完善的技能。这种技能会逐渐地成为一种“天赋”，别人会以为这种能力是我们与生俱来的，因而羡慕不已。

大多数动物都“懂得”如何放松，“懂得”放松对生存的重要性。必须积聚能量，以备不时之需，紧张和兴奋的情绪只会无谓地消耗能量。在这个充满竞争的世界中，一种基本的生存能力就是放松的能力。第一章中的一些建议将有助于这种能力的培养。

思维方式有很多种，其中非常重要的一种就是要懂得如何充分运用我们天赋的创造力，第二章将谈到这方面的问题。在当今的信息时代，快速获取信息的能力很重要，在第三章中，您将了解到有关改善记忆力的一些观点。最后一章介绍了快速阅读的技巧，并对如何提高阅读能力提出了一些建议。

培养一种体力或智力方面的技能需要直接参与。要学会打网球或者绘画，只读

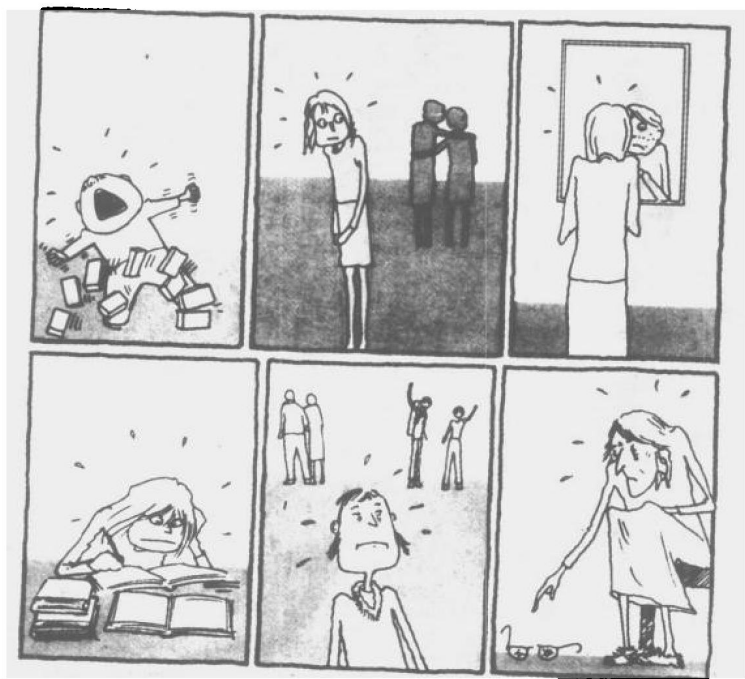
书还不行，必须亲自去做。这本书中的每一节都要求读者的亲身参与，同时会为你的积极参与提供各种建议。只有按照这些建议身体力行之，才有可能真正掌握开启智慧的钥匙。



# 如何减缓压力和紧张情绪

现代西方国家的生活充满着压力。我们在工作中竞争，在体育运动中竞争，甚至还会和自己的朋友一比高下。我们努力挤出时间拼命赚钱，目的就是要拥有汽车、住房和洗衣机，或是去度假，在极度紧张和疲惫之后彻底地放松一下。

## 压力



什么使你感到有压力？



## 压力的迹象

☆最近你是否留意到在自己或其他人的身上有以下这些迹象？这些迹象是不是有发展的趋势？

- 烦躁易怒
- 大惊小怪
- 阴郁忧闷
- 怀疑猜忌
- 优柔寡断
- 容易激动
- 心神不定
- 精力分散
- 寡言孤僻
- 食欲不振
- 饮食过量
- 失眠
- 喝酒
- 抽烟
- 焦虑
- 紧张



## 压力的形成

许多人试图摆脱压力的迹象，而不去寻找造成压力的原因。他们服用安眠药或以其它方式对各种迹象加以控制。然而，消除压力的唯一行之有效的方法就是要找到造成压力的根本原因。你也许无法改变这种原因，但对原因有所了解会对你有所帮助。

这原因也许是一位朋友的过世或患病；也许是你的失业；也许是经济拮据。你面对这些现状感到束手无措。

压力也可能来自内心的某种冲突：也许你感到自己应该做些