



发现 自己

认识与开发你的七种智能

SEVEN KINDS

**of
SMART**

Thomas Armstrong 著
刘国珍 译

广东旅游出版社

发现

自己

认识与开发你的七种智能

SEVEN KINDS
of
SMART

Thomas Armstrong 著
刘国珍 译

广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现自己：认识与开发你的七种智能/（美）阿姆斯特朗
（Armstrong, T.）著；刘国珍译. —广州：广东旅游
出版社，2001. 10

ISBN 7 - 80653 - 233 - 1

I. 发… II. ①阿… ②刘… III. 智力开发
IV. B848. 5

中国版本图书馆 (CIP) 数据核字 (2001) 第 053888 号

First published in United States under the title SEVEN KINDS OF SMART by
Thomas Armstrong. Copyright © Thomas Armstrong. 1993, 1999. Publishing by
arrangement with Plume, a division of Penguin Putnam Inc.

出版发行：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路 30 号之一

邮编：510600

书网：www. travel - publishing. com

印刷：广东省韶关新华印刷厂

版次：2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

开本：850 × 1168 毫米 32 开 7 印张

字数：160 千字

印数：1 ~ 8500 册

版权代理：本书中文版权通过上海市版权代理公司帮助获得

版权所有·翻印必究

定价：13.80 元

序 言

你有多聪明？你对该问题的答案可能集中在你的测试和与学校有关的技能上。也许你刚做完一本流行杂志上 10 分钟的测试题：如“X 比 Y 等于 B 比——”或让你提供“吝啬鬼”和“诱变的”这些词的定义。也许你在学校做过智力测试，或者这种测试可能作为申请工作时的一部分。智商（IQ）和智力的概念对数以万计的美国人的想象力具有很大的影响。在我们这个社会，低智商或缺乏智能会被人看作是弱智或更糟。事实上，我们文化中最具污辱性的词语，包括“笨蛋”、“白痴”及“傻瓜”，曾经被认为是对那些得分位于智商测试曲线底部的人的科学描述。从另一方面看，被认为是“有天赋”或“天才”（智商测验分数达到 140 或更高）的人则受到社会的赞美，我们中那些最好的和最聪明的人往往受到特殊的礼遇：名牌大学、高学位、高收入等等。难怪，我们中的许多人晚上睡不着觉，他们在想我们的智商到底是什么。

这本书不帮助你提高你的智商分数，也不帮助你应考任何社会上流行的考试。虽然，这本书中的一些项目确实描述了一些智力测验和学校的考试，但市场上早已有大量的书籍，教你如何通过典型的智商测试或大学入学考试。

这不是一本速成的书。事实上，本书的内涵之一是聪慧的行为需要很长的一段时间来展现。记住米开朗基罗花了数年才完成了西斯廷教堂（Sistine Chapel）的绘画，歌德差不多花了

60 年才写出他的杰作《浮士德》，常言道：好事多磨。

最后，该书不是一本“驱动你脑力”的书，我真的没有觉得你的脑力需要驱动。如果需要什么的话，那就是激活，因为你早已拥有足够的活跃脑细胞，在你的一生中将做出许多了不起的事情。

我希望你把该书看作是你重新认识自我的工具书。在本书中，你会证实这样的事实，即你是一个非常聪明的人，即使很多年来你生活中的每一个人都说你并非是一个聪明的人。我希望通过这本书，使你相信你一点儿也不缺乏天赋。古时候，每个人都被认为拥有内在的天赋，正是这种自强不息的精神伴随人的一生，帮助人们克服重重困难，达到了个人的最高境界。我们在所有智商测试和类似的荒谬做法中，忘记了天赋（词源学中智慧的源泉有关）的原始含义，该是我们把它找回来的时候了。这正是本书的意图，它将告诉你显示智能的方式有很多。书中的内容包括：

- 有关你的许多智能如何活动的背景资料；
- 确定你最强和最弱智能的核对表；
- 探索智能许多表现方式的练习；
- 开发每种智力的指导和建议；
- 将多元智能直接用于你生活的想法和资源。

此外，本书提供了具体的聪慧行为的例子，它们来自全世界不同文化、不同职业的人的情况。你会有机会操练卡拉哈里 (Kalahari) 沙漠丛林居民的观察技能、曼哈顿上流社会人士人际关系的智能、小乘佛教徒冥想的教规、欧洲作曲家创造音乐形象的能力等等。读完这本书后，我敢保证你会通过许多途径

了解到，这些做法在全球的所有地方已经做了几千年。

本书一开始就介绍了多元智能的理论。第一章对人脑中至少存在七种智能进行了概述。第二章至第八章逐一介绍了七种智能：第二章介绍了语言智能；第三章介绍了空间智能；第四章介绍了音乐智能；第五章介绍了身体运动智能；第六章介绍了逻辑-数学智能；第七章介绍人际关系智能；第八章介绍了自我认识智能。最后的四章使你有机会将你对七种智能的了解用于开发晚熟的潜力（第九章），克服学习的困难（第十章），提高你的工作质量（第十一章）以及促使人际关系的成熟（第十二章），总结部分探讨了衡量不同智能的标准将来也许会变化。

如果你真地想扩展你的生活能力，你找对书了！如果以下的描述有一项或多项适合你，那么可以说这本书特别适合你：

● 你已做过智力测试或其它的标准测试，发现结果并不真正符合你。

● 你需要有关你个人兴趣和能力方面的信息，以帮助你迎接新的职业生涯或在你目前的岗位上谋求新的角色。

● 你对探索那些能帮助你个人成长的可能方法感兴趣。

● 你想发现你最常见的思考和学习方式。

● 你想知道你的思维方式是如何影响你与配偶、儿女、朋友、亲戚或同事的交往方式的。

● 你是一位艺术家，运动员，音乐家或其他有创造力的人，正在寻找一种为你的职业带来荣耀和尊重的智力模型。

● 你认为你学习上有障碍，希望能获得相应的感悟。

● 你教导或为那些需要智力评估、建立自信和实际生活技能的个人提供咨询。

我探索七种智能的兴趣源于我当过几年小学教师，痛苦地发现家长和老师都太过于挖掘还处于成长期的孩子们的学习潜能，他们不惜牺牲孩子们其他的天赋，而把注意力太多地集中于文字和数学。或许你就是其中的一个孩子：一个展示了音乐、艺术、洞察力、交际、机械、体育甚至精神能力，但在家里或学校里因缺乏重视而感到羞愧的人。本书将帮助你找回那种智能，并找到认识你许多其他天赋的方法，就像富兰克林（Ben Franklin）曾经说过的那样：“不要藏起你的天赋，它们有用才会存在。阴影下的日规有什么用呢？”走出阴影步入阳光，然后，看看你有多么的棒！

阿姆斯特朗博士 (Thomas Armstrong)

曾经是美国一位特殊教育的老师，曾经为《主妇家庭日记》、《家庭圈》等刊物撰写有关父母教养技能及教育方面的文章。

他著有七本书籍，包括《ADD（注意力缺陷或多动症的英文缩写）孩子的神话》、《用他们自己的方式》、《华光照人的孩子》以及《唤醒你孩子的天赋》等。

“一本帮助人们发现
和激发自己智能的书。”

——《智力结构》一书的
作者 海华德·加德纳博士

“阿姆斯特朗(Thomas
Armstrong)的书在探索那
些使人变得更聪明的方法
上……那些在我们的文化
中常遭忽视的方法上具有
非常丰富详实的见解。每
一位读者都会津津有味地
阅读。”

——《用右半脑画画》一书的
作者 贝蒂·爱德华兹

“该书对我们了解范
围广泛的智能作出了巨大
的贡献。我会告诉我的朋
友和客户跑去，而不是走
到书店里去购买此书。”

——《赢得成功 热爱生命》
一书的合著者 穆丽儿·詹姆斯

“阿姆斯特朗为我们找
到了终身提高我们拥有的
智能的途径，他还提供了
如何丰富我们的经验的建
议。告别乏味和一成不变
的生活，我们拥有自由。”

——《比喻的头脑》一书的
作者 罗伯特·桑普斯

1 学一点多元智能理论

- (2)..... 七种智能是什么
- (5)..... 理论依据
- (9)..... 发现你的七种智能
- (10)..... 七种智能核对表
- (14)..... 如何使用这本书

2 表达你的语言智能

- (18)..... 使用词汇的方式
- (19)..... 交谈的基础
- (20)..... 练习 开发你的口语基础
- (21)..... 作家的声音
- (22)..... 练习 1 言语图像
- (23)..... 练习 2 词汇之流
- (25)..... 阅读的艺术
- (26)..... 练习 1 你生活中的书籍
- (28)..... 练习 2 娱乐性阅读
- (29)..... 词汇量
- (29)..... 练习 词汇考古
- (31)..... 开发你的语言智能的 25 种方式

3 用你的心目去思考

- (34)..... 眼见为实
- (35)..... 练习 用猎人的眼睛来观察

纯真的目光	(35)
练习 参观美术馆	(37)
开发你内在的艺术能力	(38)
练习 临摹倒放的画	(38)
内心的图像	(39)
练习 1 大脑明信片	(40)
练习 2 幻想大杂烩	(42)
形象思维	(43)
练习 脑图	(44)
大脑草图	(45)
文化上的短视	(46)
开发空间智能你能做的 25 件事	(47)

4 充分运用你的音乐头脑

他们在演唱我们的歌	(50)
练习 1 音乐流	(50)
练习 2 音乐购物单	(51)
练习 3 超音乐课程	(52)
心耳	(53)
练习 留声机的记忆	(54)
爱因斯坦需要音乐节拍	(55)
练习 音乐酝酿	(56)
当我坐在钢琴边时，他们笑了	(57)
旁观者的耳朵	(59)
开发你音乐智能的 25 种方法	(60)

5 运用你的运动天赋

- (63).....超越有氧运动
- (64).....练习 身体测试
- (65).....身体的智慧
- (66).....练习 体内反应
- (67).....姿势完美
- (68).....练习 正确的坐姿
- (68).....思考竞赛
- (69).....练习 散步的智慧
- (70).....精神肌肉
- (71).....练习 1 幻像健身
- (73).....练习 2 运动知觉实践课
- (73).....25 件你能做的提高你身体运动智能的事

6 测试你计算和科学方面的能力

- (77).....数学头脑
- (77).....练习 头脑炸弹
- (78).....顶峰推理
- (78).....练习 头脑钟摆
- (80).....用数字进行思考
- (82).....练习 估算
- (83).....没有计算能力的危险
- (83).....练习 数学测验
- (84).....科学感觉
- (86).....练习 科学问题

开发你逻辑 - 数学智能的 25 种方法	(87)
----------------------------	------

7 触动你的社交意识

社会的思考	(90)
练习 社会地图	(91)
破译密码	(92)
练习 读人	(93)
伟大的沟通者	(94)
学习如何成为一个社会动物	(96)
练习 支持网络	(98)
“我们”文化	(99)
与相似的人联络	(100)
练习 到达网络中央之旅	(101)
25 种开发你人际关系智能的方式	(103)

8 挖掘你认识的内在智慧

把自我当作一种概念	(106)
练习 自我拼贴画	(108)
寻找目标	(109)
练习 目标细分	(111)
如何了解你自己	(112)
练习 探索内在的心路历程	(115)
未发现的自我	(116)
练习 由你自己安排的静养	(118)
开发你内在智能的 25 种方法	(119)

9

唤醒你晚熟的智能

- (122)..... 回忆儿童期的智能
 (123)..... 练习 幼儿期智能核对表
 (127)..... 智能关闭
 (131)..... 开发你被忽略了的智能
 (132)..... 学习的热情
 (134)..... 练习 晚熟者的自传

10

强化你最薄弱的环节

- (139)..... 大脑选择性受损
 (140)..... 学习上的障碍是隐藏的潜能?!
 (142)..... 练习 学习上的困难核对表
 (145)..... 认知超越
 (147)..... 利用科技
 (148)..... 学习任何东西的7种方法
 (150)..... 学习困难的面具
 (151)..... 练习 克服你最薄弱环节的行动计划

11

更巧妙地工作

- (155)..... 工作:地狱还是天堂?
 (156)..... 追求工作的满足感
 (157)..... 七种聪明的工作方式
 (162)..... 练习 让你的长处与事业相匹配
 (164)..... 职业咨询

发现自己

——认识与开发你的七种智能

A. 改变你目前的工作.....	(165)
B. 找一份新的工作.....	(167)

12 在夫妻关系中运用和谐的思维方式

认知差异万岁”.....	(172)
练习 弄清配偶的智能类型	(176)
用相同的语言交流	(176)
练习 用你配偶的 MI 语言讲话	(178)
充分利用业余时间	(179)
练习 当一天学徒	(180)
处理家居习惯	(181)
练习 解决多元智能冲突	(182)

13 新世纪的思维模式

14 自然智能和存在智能

自然智能	(187)
存在智能	(193)

15 还会有更多的智能吗?

致谢	(212)
----------	-------

1. 学一点多元智能理论

花一点时间想象一下你生活在史前时代，子夜你被一群朝你们营地逼近的乳齿象所发出的喧闹声惊醒。现在为了说明问题，假设你可以将任何 20 世纪的人带入那种原始时代的场景下帮你摆脱困境。会是谁呢？爱因斯坦吗？不，太瘦小了。乔伊斯（James Joyce）如何？对不起，近视得太厉害了。罗斯福（Franklin Delano Roosevelt）怎么样？当然不能是坐着轮椅的人。20 世纪最杰出的人在你急需帮助时并不能帮上你的忙。事实上，他们中的许多人在这种情况下很可能先遭不测。从另一方面来说，如果我建议你召集像乔丹（Michael Jordan）或斯瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）这样的人，把你从困境中解救出来的可能性将更大些。事实是，在那种情况下，智能更多地与快速反应、准确定位、速度、力量、机敏有关，而不是 $E = MC^2$ ，《为芬尼根守灵》或者新政。

20 世纪我们已习惯将高智商者与书呆子、知识分子和学术界的人联系在一起。然而根据定义，智商就是成功地对各种情况作出反应和从过去的经验中学习的能力。如果你的车在高速公路上抛锚，谁是干这种活最聪明的人？是名牌大学的博士或是初中毕业的汽车技工？如果你在一个大城市里迷了路，谁可能对你帮助最大？一个心不在焉的教授还是一个方向感很好

的小伙子？智商取决于场景、任务以及生活向我们提出的要求，而不是智商分数的高低、学位或是否享有盛名。

对智商测试这种具有预测价值的研究证实了这一点。虽然智商测试能不断预测学业的成功，却不能指出学生离开学校步入社会后的真实表现。对一些非常成功的职业人士的研究充分表明，他们中 1/3 的人智商分数并不高。很显然：将智商测试所衡量的东西称为校园的天赋更合适，真正的智商包括更大范围的技能。

本书论及的是智能的许多不同的方面，而不是把智能当作是神秘的大脑物质——可以用智商测试来衡量或是一种在出生时仅给几位幸运儿的金色染色体。我们会谈到多元智能存在于各行各业。我们将看到下列这些人的智能：运动员、艺术家、音乐家、管理人员、神学家、顾问、销售员、小学教师、电焊工、技工、建筑师等等。我们还可以看到不同文化的各种智能，包括波利尼西亚人的航海技术、南斯拉夫唱史诗的歌唱家以及日本管理人员的社会敏锐性。

从这本书中，你将学到一种革命性的观点，这种观点正日益受到科学界和公众的尊重。十几年前心理学家加德纳发展了多元智能的理论，这种理论向旧的有关智能的看法发起了挑战。加德纳认为我们的文化对书面的逻辑思维给予了太多的注意——很典型地表现在对智商的测试——忽略了其他的认知。他建议至少还有七种智能值得作为重要的思考方式。

● 七种智能是什么

第一种智能，语言方面的智能是文字方面的智能。这是记者、说书人、诗人和律师所表现出的智能。这是一种带给我们