

SUPER BRAIN POWER

# 超智能

打 开 潜 能 的 **6** 把 钥 匙

美 珍 · 玛丽亚 · 斯泰因 / 著  
孙海玉 盛 健 / 译

6 KEYS TO UNLOCKING  
YOUR HIDDEN GENIUS

经济日报出版社

# 超 智 能

---

## 打开潜能的六把钥匙

[美] 珍·玛丽亚·斯泰因 著  
孙海玉 盛 健 译

经济日报出版社

图字：01 - 2001 - 2729 号

图书在版编目(CIP)数据

超智能：打开潜能的六把钥匙/(美)斯泰因著；孙海玉，盛健译. —北京：经济日报出版社，2001. 8

ISBN 7 - 80127 - 887 - 9

I. 超… II. ①斯… ②孙… ③盛… III. 智力开发 VI. B848. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 050558 号

Original English language edition published by Prentice Hall Direct.

Copyright © 2000 by Jean Marie Stine

Simplified Chinese Translation Copyright © 2001 by The Economic Daily Press

Published by arrangement with Prentice Hall Direct. All Rights Reserved.

### 超智能——打开潜能的六把钥匙

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 作 者    | (美)珍·玛丽亚·斯泰因                    |
| 责任编辑   | 陈 佩                             |
| 责任校对   | 徐建华                             |
| 出版发行   | 经济日报出版社                         |
| 地 址    | 北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮编编码：100054)    |
| 电 话    | 010—63567684(总编室) 63567687(邮购部) |
| E-mail | jjrbcbbs@sina.com               |
| 经 销    | 全国新华书店                          |
| 印 刷    | 北京金特印刷厂                         |
| 开 本    | 850 × 1168mm 1/32               |
| 印 张    | 8. 25                           |
| 字 数    | 190 千                           |
| 版 次    | 2001 年 8 月第一版                   |
| 印 次    | 2001 年 11 月第二次印刷                |
| 书 号    | ISBN7 - 80127 - 887 - 9/G · 331 |
| 定 价    | 15. 80 元                        |

版权所有 盗版必究·印装有误 负责调换

NA08 57

# 序 言

---

你是否为记忆一长串的姓名、日期或考试规则而头疼，或为无法解决突发问题而感到沮丧？你是否有这样的经历：在很重要的讨论中，你突然不知道该说些什么，或无法表达你的观点？

你是否被一个问题困扰数周甚至数月而百思不得其解，却突然发现其实答案就在眼皮底下？

你是否渴望用足够有创意的方式来表达对家人的深深爱意，或者需要超级有效的灵感来挽救一桩濒于失败的生意，或者你非常想在教区的慈善晚会上发惊人之语？

或者你只是想学会修理水龙头，掌握一项网球的新打法，在构造新颖的键盘上指尖翻飞地打字？

你也许正苦于找不到对付讨厌亲戚的办法，或想不明白上次面试失误的绊脚石究竟何在，或者你总是不理解那个很有前途的集体为什么不肯接纳你？

当然，你会碰到这些问题。每个人都会碰到这样的困扰。

就连阿尔伯特·爱因斯坦这个 20 世纪最卓越的天才，在用数学理论解释所有物理现象的努力失败之后，都希望自己更聪明一些。

## 如何利用本书使你变得更加聪明

我们都渴望自己能更聪明。因为我们内心中非常明白聪明对于个人和职业成就至关重要。身兼管理咨询人和作家的托马斯·芬雷说：“成功的秘诀不在于个性、遗传或者教育因素，尽管这些是其中的一部分。但有一点比这些因素更加关键，那就是思维的能力。”芬雷认为一个知道如何思索、学习和记忆的人绝对能成为命运的强者。无论在劳动阶层，还是核研究这样的高科技领域，领袖的共同点在于他们比常人具有更加迅速、准确而近乎于本能的直接的思维习惯。最新的调查表明，头脑能力让人在多数职业中都会受益。

现在，科学上的重大突破使人类有可能开发大脑 90% 的潜能。如果需要，你完全可以从今天开始参加本书设计的第一天练习，循序渐进，然后再用 20 天的时间重复本计划。21 天后，也就是三周之后，你会发现自己在智商测试中的成绩有了非常明显的提升。

超级智能开发项目将当今先进的边缘科学和实际应用相结合，用简便的方法，通过减少负面的心理压力，来提升个体的效率和智能表现。它将帮助每个人拓展大脑中尚未开发的 90% 的潜在能力。尽管本书的计划建立在科学研究的基础上，但我们力图用最少的专业理论来做出清晰的解释。同时，本书将向读者提供非常实用的练习计划，帮助他们开发心智，运用自我潜能，培养核心的成功技能。

## 本计划为何能实现它所承诺的功效

多年来，大量的图书和计划都宣称能帮助读者突破大脑10%的极限，但是科学家还无法解释人类的大脑为何只被开发了这么小的范围，而且目前仍没有人说明其中的原因。

这些出版物和计划所能提供的，只是一些快速解决问题的捷径，或者帮助读者记忆更多的细节内容，如人名、地址和数字等，但是读者的心智能力、表现和思维速度并没有任何实质性的提高，只不过学会了如何走捷径来利用大脑已经被开发出来的10%的能量。换句话说，这些计划对如何挖掘尚未可知的90%的大脑潜能毫无用处。

科学家们认识到这些计划并不能成功地提高个体的心智表现，因为它们只关注“已经清楚的部分”。它们的根据是只存在一种智力和解决问题的类型——或者，如果将创造性包括在内，至多有两个种类。但是，根据哈佛大学哈沃德·盖德纳博士的研究，我们发现其实存在六种类型的智力内容——而非一或两种。我们还了解到其实每个个体这六个方面的智力能力大致均衡。盖德纳博士认为正是这六种智能，掌握着人类开发自我潜能的钥匙。

这六种智能包括：语言能力、视觉能力、逻辑能力、创新能力、身体能力和情感能力。如果一个人有良好的口才、敏捷的头脑、卓越的创造力、而且勤于动手，那他就是天生的领导者。在本书中，我们将分别用单独的一章来介绍这六种智能。

《超智能——打开潜能的六把钥匙》是第一本用实用的技巧来帮助读者取得心智突破的专业著作。掌握一到两个种类

#### 4 超智能：打开潜能的六把钥匙

的智能就足以使你的智力提升一倍，达到天才的水准。而如果充分挖掘六种智能，你将跻身超级天才的行列。本书将助你通过相关计划的各个测试，最终达到成功。简言之，你无需成为一个天才就可以充分开发自己的潜能。

很多人只运用了自我能力的一小部分，所以在各个领域无法出人头地——比如教育界、商界、政治界及医疗保健界等——而事实上，这些成就只要动用六种智能当中的任何一种即可获得。具有视觉能力而对常识一窍不通（逻辑能力）的人完全可以成为电影摄影天才；冠军运动员（体能发达）也许在表达自己（语言能力）时词语笨拙；一个广受赞誉的广告经理（创新能力）根本无法和其他人和谐相处（缺乏人际能力）。

这些道理同样适用于正在阅读本书的您。无论你有什么样的人生目标或面临怎样的挑战——进行意在说服他人的演示，和亲朋好友更加融洽的沟通，一个升迁的机会，出类拔萃的运动表现，拥有自己的公司，更加合理的库存量，处理一个能力卓越但无法和同事友好相处的下属，吸引消费者，设计新的课程计划——无论怎样，六种智能当中的一种足以使你轻松应对，将你带入天才的行列，获得梦想的成功。

以往的相关图书只阐述了六种智能当中的某一种，而并不关注人类没有被挖掘的潜藏的智能海洋。本书则不仅仅将目光局限于其中的一两种，而是整体的智能提升，以求将开发的触角伸向前人从未涉足的领域。当你完成本书的计划后，你会发现自己深藏已久的 90% 的潜能完全为己所用，你具有了实现任何理想的实力，而且足以应对前进路途中的任何困难。

## 本书的编写框架

本书开宗明义，先用简洁的语言介绍了智力的多重含义，以及它们对个人成就的重要意义。前言分别介绍了六种智能，并用实例说明依靠这些智能获得成功的人士以及需要这些技能的领域，同时介绍了在进行这些练习时逐渐培养的技能以及它们在激发和实现灵感方面所扮演的角色。

总论部分以 5 个迷你练习收尾——每个练习需要花费的时间不超过几分钟。这些练习专为帮助你理解六种智能的核心内容而设计，我相信你从中获得的立竿见影的效果一定会鼓励你继续下面完整的 3 周计划。

本书的余下篇章将围绕着这六种技能展开：21 天的心智延伸计划围绕一个智能种类，划分为 3 到 4 天的分练习：

练习/1-4 天 语言能力

练习/5-7 天 视觉能力

练习/8-10 天 逻辑能力

练习/11-14 天 创新能力

练习/15-17 天 身体能力

练习/18-21 天 情感能力

每个部分围绕一种技能，开始部分的互动型小测试帮助你评估自己在该技能上的智商（这些小测试被冠以“你的语商如何？”或者“你的视商如何？”的名称，所以很容易辨识）。测试后的一段介绍文字主要说明如何开发这个种类的智能，以及在练习过程中应该掌握的心智技巧和能力（这部分内容的标志是“开发你的逻辑能力”的标题）。

每天的练习针对不同的智能种类，使用方便，而且易于掌

## 6 超智能：打开潜能的六把钥匙

握。你可以将学到的技能立即运用到实际生活中。练习配用详细的导言，还有大量生动的实例，取材于我的客户、友人等，还介绍了其他和你一样的人——有些具有相当的知名度，有些则是我的客户或者私人朋友——如何将技能运用到解决棘手问题当中。

### 如果你不践行，本书将毫无用处

超智能计划旨在开发你的六大潜能，我们设计的练习简便易学。但是与其他实践型的计划一样，如果没有你的亲身参与，它将毫无用处。如果你觉得太烦，或者觉得这是你“应该做的”，然后试图敷衍了事，那你同样得不到任何提升。

但是，只要每天拿出3个小时，坚持21天，在计划结束时，你会惊喜地发现自己的潜能被开发出来。如果你的收获是超智能，那还有什么好说的呢？

# 目 录

---

|                        |    |
|------------------------|----|
| 序 言 .....              | 1  |
| 引 言：成功，六大智能与你          |    |
| 超智能计划如何使你超级聪明 .....    | 3  |
| 六种智能的效用 .....          | 10 |
| 证明本计划价值的 5 个迷你测试 ..... | 21 |

## 第 1~4 天：第一把钥匙 拓展你的语言能力

---

如何计算你的语商 29

|                     |    |
|---------------------|----|
| 提高你的语商 .....        | 31 |
| 第 1 天 练习：词组充电 ..... | 40 |
| 第 2 天 练习：表述充电 ..... | 48 |
| 第 3 天 练习：听能充电 ..... | 54 |
| 第 4 天 练习：超级阅读 ..... | 61 |

## 第 5~7 天：第二把钥匙 拓展你的视觉能力

---

如何计算你的视商 71

|              |    |
|--------------|----|
| 提高你的视商 ..... | 73 |
|--------------|----|

## 2 超智能：打开潜能的六把钥匙

|     |              |    |
|-----|--------------|----|
| 第5天 | 练习：图像记忆····· | 80 |
| 第6天 | 练习：观察充电····· | 87 |
| 第7天 | 练习：意向充电····· | 96 |

### 第8~11天：第三把钥匙

#### 拓展你的逻辑能力

---

#### 如何计算你的逻辑智商 105

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 提高你的逻辑智商 .....         | 107 |
| 第 8 天 练习：肢解问题 .....    | 114 |
| 第 9 天 练习：零缺陷思维 .....   | 121 |
| 第 10 天 练习：搜索虚假逻辑 ..... | 128 |
| 第 11 天 练习：数学魔法 .....   | 136 |

### 第12~14天：第四把钥匙

#### 拓展你的创新能力

---

#### 如何计算你的创新智商 143

|                       |                        |            |
|-----------------------|------------------------|------------|
| <b>提高你的创新智商 .....</b> |                        | <b>145</b> |
| <b>第 12 天</b>         | <b>练习：突发灵感 .....</b>   | <b>153</b> |
| <b>第 13 天</b>         | <b>练习：逆向思维 .....</b>   | <b>161</b> |
| <b>第 14 天</b>         | <b>练习：超级头脑风暴 .....</b> | <b>169</b> |

### 第15~17天：第五把钥匙

#### 拓展你的体能

---

#### 如何计算你的体商 177

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>提高你的体商 .....</b>           | <b>179</b> |
| <b>第 15 天 练习：发掘身体智慧 .....</b> | <b>187</b> |
| <b>第 16 天 练习：全身学习 .....</b>   | <b>194</b> |
| <b>第 17 天 练习：瞬时联系 .....</b>   | <b>201</b> |

### 第 18 ~ 21 天：第六把钥匙

#### 拓展你的情感能力

#### 如何计算你的情商 211

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>提高你的情商 .....</b>           | <b>213</b> |
| <b>第 18 天 练习：个人雷达 .....</b>   | <b>220</b> |
| <b>第 19 天 练习：自信能力 .....</b>   | <b>228</b> |
| <b>第 20 天 练习：超级移情作用 .....</b> | <b>236</b> |
| <b>第 21 天 练习：创造正面结果 .....</b> | <b>242</b> |

引言：

# 成功， 六大智能与你



# 超智能计划如何使 你超级聪明

本书所介绍的这个独特的 21 天计划目的是帮助你“扩充”智能。它的理论依据是对智能领域研究的科学突破以及我们如何充分运用这些突破。这个理论被命名为“多重智能”，主要研究提升智能的技巧以及这些技巧如何为人类带来各个领域的成功。

从各学科角度——包括神经学、创造力、知觉、认识论以及心理生物学——的综合研究表明：人类不是具有一种、而是六种智能，这些智能分别由大脑中的某个区域来控制。许多人由于背景或遗传的原因，只运用了某一种智能（有些人的一种智能甚至尚未得到充分开发），却并不清楚其他智能的存在。我把这六种智能叫做人类的“潜能”。

本书的前言部分说明“超智能”计划如何开发人类的潜能。它帮助读者了解在开发这些智能的过程中将学习和培养哪些实际技能。随后的 5 个迷你小测试用于检测该计划的实际效果，让你在投入 21 天的完整计划前做到心中有数。

## 开发你的潜能

大多数赢得世界级声誉、被认为是天才的人士，如比尔·

#### 4 超智能：打开潜能的六把钥匙

盖茨、巴巴拉·沃特等，其实不过是比普通人幸运地挖掘了六种智能当中的第二种，甚至是第三种。而很多人到现在只使用了自我能力的六分之一，甚至是十分之一。

但是，只要参与我们的超智能计划，3个星期之后，你就会找到打开六种潜能的钥匙。

超智能并非空洞的承诺，或者是作者玩弄的文字游戏，更不是吊读者胃口的“圈套”，相反，作为一个讲求实用性的计划，它建立在对人类智力和头脑问题的最新理解之上，将使任何一位参与者受益。遵循本书的设计完成该计划之后，你将发掘自己的六种智能，掌握取得人生和职业目标所需要的各项技能，（无论你的目标是成为 CEO，还是部长，抑或是要重返校园或者拥有一幢海边别墅。）并且战胜前进路途当中的任何困难。

## 如何使你超级聪明

以往，科学家认为“智能”是头脑的一部分，它包括有意识的思维和解决问题的能力——是一个独立的、不受其他因素影响的现象。当时普遍接受的观点是人类只拥有一种智力能力，这是一种“形成概念、解决问题、获取信息、推理判断和进行其他智力活动的能力”。

这种观点流行所导致的结果是很多科学研究、教育系统和智力提高计划将着重点放在有意识的、逻辑的思维上。而其他五种智能没有受到任何重视，甚至处于未知和未开发的层面。由于背景或者遗传的原因，在我们现有的体系当中，有效运用逻辑能力的人常常“更容易成功”。这导致了一个错误印象，好像只有很少部分的人（大约不到六分之一）非常聪明，

其他人则常常在智力上处于弱势。

参与“阅读项目”的教育咨询人莱斯利·谢尔顿曾撰文说：“教师们发现常常无法用智商的分数准确判断孩子们的实际能力。为什么人们常常称赞数学成绩好的孩子聪明，而把运动员、艺术家或者音乐家的成功归结于天赋？这也许由于我们并没有正确认识孩子们的不同方面的才能。”

不幸的是，人们把对其他五种智能的关注常常倾注在逻辑能力上。但是，由于缺乏对自身特殊的智能形式的理解和自信，我们无论在学校或者受雇前的考试中都很容易失利，从而被老师或雇用者评价为缺乏能力。长此以往，我们逐渐相信自己没有其他人“聪明”，进而丧失自信和自尊，并且老是用否定的态度来评估自己的能力。

现在，由于哈佛研究生院和波士顿大学的研究人员的努力，我们发现人类的智能种类远远不止一种。盖德纳在他的著作《心智结构：多重智能理论》中描述了他和同伴们的发现：六种智能相互独立，每种智能都具有自己完整的程序（学习）、信息处理（思维/解决问题）和数据存储（记忆）系统。他同时指出这六种智能是自治的，其各个系统能共同运转（特别是在深层次的下意识当中）。

通俗地说，多重智能理论意味着每个人好像拥有了六个大脑，而且这六个大脑各自拥有不同的智能，并且相互封闭。但是，由于我们过去仅仅接受了对某种智能的训练和开发，因此实际上我们只是用了大脑的很少一部分的潜能，其他部分还完全处于未知的沉睡状态。

和其他很多科学发现类似，多重智能理论一旦成型，立即得到了广泛的认可（好像人们早就明白，只是苦于找不到合适的语言来表达）。例如，尽管人们认为逻辑推理能力决定了智