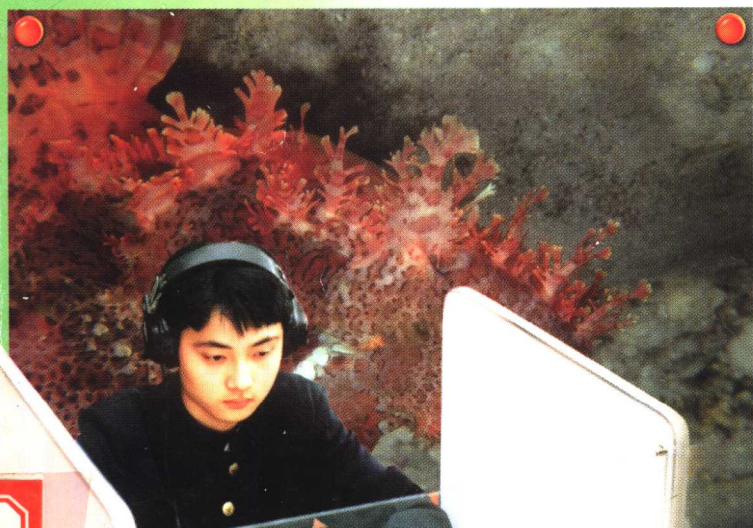


中学生素质教育阅读丛书 智育系列

智力训练1.2.3

国家教委指定中小学图书馆必备用书

韩作黎 主编



操作台

中国和平出版社



操作台

中学生素质教育阅读丛书·智育系列



2、3

编与 士同 洪心 智理

中国和平出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智力训练 1、2、3/韩作黎主编. —北京:

中国和平出版社, 1997.10

(中学生素质教育阅读丛书·智育系列)

ISBN 7—80101—890—7/G·663

I. 智… II. 韩… III. 智力—训练—中学生—课外读物

IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 23138 号

智力训练 1、2、3

(中学生素质教育阅读丛书·智育系列)

中国和平出版社出版发行

中国和平出版社电脑排版

(北京市西城区鼓楼西大街 154 号 100009)

电话: 84026161 84026019

北京泽明印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

1997 年 12 月第 1 版 2004 年 1 月第 4 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/32 5 印张 100 千字

ISBN 7—80101—890—7/G·663 定价: 9.95 元

中学生素质教育阅读丛书

总顾问

邹时炎

顾 问

王 富

主 编

韩作黎

副主编

吴昌顺 原新晓 安俊芷（常务）

封面、封底人物摄自以下学校：

北京 161 中

北京 4 中

北京 61 中

北京 25 中

北京柳芳里中学

北京景山学校

北京实用美术职业学校

北京外事服务职业高中

北京通县二中

谨向以上学校的同学、家长及老师表示感谢。

序

韩作黎

少年朋友们，你们将荣幸地成为跨世纪的一代新人，你们将成为21世纪我国社会主义现代化建设的生力军和主力军。你们的整体素质如何，不仅决定和影响个人前途，而且直接关系到中华民族未来的命运。你们可知道，未来的社会成员要具备哪些基本素质？从现在起，你们应该做些什么？

首先，要养成良好的道德品质和行为习惯。未来社会是高度文明

的社会，随着社会生活的不断丰富，社会成员文化水准的日益提高，良好的社会风尚、和谐的人际关系日益成为生产和生活的需要。少年朋友们要学习和继承中华民族的传统美德，从小培养热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党，热爱社会主义，热爱科学和热爱劳动的好品质，增强与现代社会相适应的创业意识、竞争意识、时间观念、效益观念和协作精神，学会理解和尊重他人，而又自尊、自爱、自信、遵纪守法、敬业开拓、克己奉公、抵制诱惑和腐蚀，做一个道德高尚的文明人。

第二，要努力学好文化科学知识。实现现代化，就是要在我国进行一场伟大的技术革命，用当代最先进的科学技术武装我们的工业、农业、国防和国民经济的一切部门。要实现这个宏伟目标，需要一大批世界一流的科学技术专家，需要千千万万掌握现代化生产技能的工人、农民和其他劳动者，需要一大批懂得现代科学技术的各行各业的管理人员。要适应未来社会的需要，就要打好坚实的文化科学知识基础，而且要具有过硬的专业知识和能力。今天，少年朋友的主要任务是学习、学习、再学习，用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑。“少壮不努力，老大徒伤悲”。要珍惜少年时代的美好时光，发奋读书，学好各门功课，取得优异成绩。

第三，要锻炼身体体魄，保持乐观情绪，铸造强健的身体素质和心理素质。人的生命只有一次，强健的体魄是入生活、学习和工作的物质基础，少年时期是人体发育的

重要阶段，身体基础不好，成年以后难以保持旺盛的精力。少年朋友从现在起就要重视身体健康，养成良好的生活习惯、卫生习惯，坚持参加体育活动，积极锻炼身体，增强体质，避免染上不良嗜好，这样当你走上工作岗位后，就不会为力不从心而苦恼，即使到了中年、晚年也能体力健壮、智力不减。

第四，要丰富自己的文化生活，培养审美意识和能力。生活中存在真、善、美，也不乏假、恶、丑。少年朋友年龄小，社会经验不足，更要培养和锻炼自己对真与假、美与丑、是与非、善与恶的理解，提高鉴别和判断能力，支持一切美好、善良的事物，反对一切腐朽、丑恶的行为。要学会感受、创造、欣赏自然美、生活美、艺术美，不断丰富自己的文化生活，培养健康的生活情趣，陶冶高尚情操，健全人格。

第五，要积极参加劳动，在实践中增长才干。人类的一切物质和精神财富都是劳动的结晶：祖国的现代化建设离不开各行各业的艰苦劳动，幸福生活靠劳动创造。少年朋友要从小培养自己热爱劳动和劳动人民的情感，珍惜劳动成果，艰苦奋斗，勤俭节约。要学会自我服务劳动，自己的事情自己做；学会家务劳动，减轻家长的负担；参加公益劳动，造福他人与社会。要学习和掌握一些生产劳动的基本技能，如：种植、饲养、计算机操作、家电维修等，在实践中学本领，长才干。

少年朋友们，希望你们牢记邓小平爷爷的教导，做有

理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人，立志为祖国、为人类做出较大贡献。要做到这一点，就需要从少年时代做好准备。这套《中、小学生素质教育阅读丛书》的出版，将会为你们全面提高自身的素质，提供一些有益的帮助。我希望并相信，你们会欢迎它，把它作为自己的良师益友。

前 言

一个人从小学读到大学毕业，少说也得 16 年，如果加上幼儿园和大学后再读硕士、博士，读书的年头就更长了。假如一个人能活七八十岁，他的一生就有近四分之一的时间是在学校度过的。用这么长的宝贵时间上学，如果还没学好、没学成，毕业后连一篇通顺的短文都写不好，连一道稍复杂点的算式都演算不出来，那不是虚度大好年华了吗？

学习不好的原因是什么呢？大体有三种情况：

一种是没有志向。这些同学把

上学当成父母给的任务，认为不上不行。至于上学究竟是什么原因，他们懒得去深想，因此，学习没有动力。二是没有毅力。这些同学因某种原因学习起来比较吃力，或考试成绩差，或作业完不成，结果是破罐破摔，把学习当成了苦差事，因此能躲就躲。三是缺方法。专家说，“学会很重要，会学更重要”，这是千真万确的道理。同在一个班上，同听一位老师的讲课，有人轻轻松松学得好，而有人费尽气力都没学好，为何？皆因方法不对头。

在这套丛书中的智育系列中，我们选了一些故事请同学们认真读读，相信对你会有启发的。你不是不知道为什么要努力学习吗？看一看《科学家成才之路》中那些古今中外曾做出过不朽贡献、创造过辉煌成绩的科学家们是怎样从一个普通青少年一步步成才的吧；你不是缺乏学习方法吗？《进入学习成功隧道》、《智力训练 1、2、3》和《成才的艺术》将给你以点石成金的手指头，教你科学的学习方法；你不是想成为一个有作为的人吗？在你读了《跟踪世界科学前沿》之后，你会大吃一惊：呀，未来的世界变化那么快，我将扮演怎样的角色呢？

这一代中学生是跨世纪的接班人。长辈们一再嘱咐：没有足够的知识，是无法适应高新技术飞速发展的新世纪的。这话听来并不具体，但请相信，这是千真万确的事实。人的一生既然有四分之一时间是在学校度过的，何不让这四分之一过得实实在在呢！同学，你说对吗？

开发你的智力潜能

——写给中学生朋友的话

◎王尚

在我们的学习、生活、工作中，经常可以见到这样的现象：有的人反应灵敏，思维敏捷，聪明过人，办事效率高；有的人却反应迟钝，思维混乱，笨拙糊涂，办事效率低。人们一般总是认为，办事效率高，学习成绩好，是因为天资聪颖，他们都是天生就聪明过人，或者是因为家庭条件好，生活水平高，由良好的生理和心理机能所致。也就是说，一个人的智商高低决定着他的智能高低。后天的教育环境、学习条件对智力的培养虽然有很重要的作用，但那些毕竟是外因，起根本作用的还是一个人与生俱来的智力基础。俗话说，朽木不可雕。丑小鸭终究变不成白天鹅，

似乎只有天分好的人，后天才可以有所成就。

那么，一个人的聪明才智与后天的教育培养究竟有多大关系？心理学家的研究成果表明，除了智力超常的人之外，在每一个具有健全头脑的普通人身上，都蕴藏着巨大的智力潜能，我们只需要用适当的方法将这些潜能开发出来，就可以成为智力发达的人。

人脑究竟有多大的智力潜能？到现在为止，还没有人能研究清楚。有位科学家说：“如果人能够发挥大脑的一半功能，就能轻易地学会 40 种语言，背下百科全书，拿到 21 个博士学位。”仅记忆力一项，就是非常惊人的。研究表明，人脑的记忆储存量高达 $10^{12} \sim 10^{15}$ 比特（一个信息量的单位叫 1 比特），是数字电子计算机的 100 万倍。大脑的记忆容量相当于全世界图书馆藏书的信息总量。而经过创造力训练之后的人，创造力测验成绩可以提高 11 ~ 40 %。

因此，开发一个人的智力潜能，无疑是提高智力最有效的途径。

智力，指的是一个人所具有的观察力、记忆力、想象力、思维能力、注意力和创造力的总和。它代表着一个人从感知到思维和实践的全过程，也就是一个人对世界的认识能力和实践能力的总和。

青少年时期是大脑日趋发育成熟的时期，也是智力培训和提高最能见成效的阶段。有效的智力培训，可以提高同学们的学习效率，也能提高思维能力和创造能力。大家

可以通过多种方式激发自己的智力潜能，将自己培养成具有高智力的有用人才，为以后的学习、工作打下坚实的基础。

美国有两名年仅 11 岁和 14 岁的科学家，他俩已经拥有 10 项美国发明专利。他们的智能超常应归功于他们母亲的一项规定：每天下午必须做两小时的创造性工作。可见，有效地训练对智力提高是极其重要的。

本书试图从智力训练的角度对构成智力的各要素分别做出分析和介绍，而且配有练习题，以便同学们在对智力有了比较全面的认识之后，就会对自己的智力训练和智力开发充满信心。

事实将会证明，如果你能有意识地对自己的智力因素进行全面地培养，那么，你一定会成为才智过人的有用之才。

目 录

开发你的智力潜能

——写给中学生朋友的话 王尚(1)

一、智力与测试

1. 什么是智力 (1)
2. 衡量智力的标准 (3)

二、观察力与训练

1. 什么是观察力 (10)
2. 观察力的重要性 (13)
3. 观察力与智力 (15)
4. 观察力的特点 (18)
5. 怎样培养观察力 (23)
6. 观察力的训练题 (30)

目 录

三、记忆力与训练

- | | |
|------------|------|
| 1. 记忆的分类 | (37) |
| 2. 记忆力与智力 | (39) |
| 3. 怎样提高记忆力 | (41) |
| 4. 记忆力的训练题 | (50) |

四、想象力与训练

- | | |
|------------|------|
| 1. 什么是想象力 | (59) |
| 2. 想象力与智力 | (62) |
| 3. 想象的种类 | (68) |
| 4. 怎样培养想象力 | (69) |
| 5. 想象力的训练题 | (72) |

五、思维能力与训练

- | | |
|------------|------|
| 1. 思维能力的特点 | (76) |
| 2. 思维能力与智力 | (78) |

目 录

3. 思维的种类	(81)
4. 怎样培养思维能力	(83)
5. 初中同学培养思维能力的方法	(84)
6. 思维能力的训练题	(86)
六、注意力与训练	
1. 什么是注意力	(100)
2. 注意力的品质	(102)
3. 注意的种类	(106)
4. 怎样培养注意力	(107)
5. 注意力的训练题	(109)
七、创造力与训练	
1. 什么是创造力	(112)