

中华人民共和国教育部

全国教育科学规划“九五”、“十五”课题成果推广项目



综合训练模式
超级学习策略

刘善循 编著

中国科学院心理研究所

6S超级学习策略



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

全国教育科学“十五”教育部规划课题学习策略教程

6S 超级学习策略

刘善循 著

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

6S 超级学习策略/刘善循编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2005.11
ISBN 7-5640-0375-8

I.6… II.刘… III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101138 号

出版发行 / 北京理工大学出版社
社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号
邮 编 / 100081
电 话 / (010)82601233(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)
网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>
电子邮箱 / chiefeditor@bitpress.com.cn
经 销 / 全国各地新华书店
印 刷 / 河北廊坊市光达胶印厂
开 本 / 880毫米×1230毫米 1/16
印 张 / 12.5
字 数 / 205千字
版 次 / 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷
定 价 / 30.00元

图书出现印刷质量问题,本社负责调换



前言

6S 超级学习策略一书是中科院心理所承担的全国教育科学“十五”教育部规划课题（课题批准号:FBB011066），由作者负责的《中小学生学习策略与创造力培养的理论和应用研究》课题的实验教程之一。本书是作者十多年研究教育心理学的一个总结，也是作者围绕学生学习的第 10 本书。

超级学习是保加利亚教育家罗扎诺夫 20 世纪 50 年代创立的，他的做法是，以欧洲古典音乐为背景，使学生在深度放松状态下学习外国语言，获得轻松、高效的学习效果。他的这一研究成果被世界许多国家广泛应用和发展，在认知主义和建构主义学习理论影响下，有关超级学习的新著作不断出现，理论也有所发展。所谓超级学习被理解为：通过心身放松和调控训练，使学习者达到最佳学习状态，全身心地专注于学习，重视学习策略技巧，使学习者的大脑整体功能优势和心理潜能得到充分调动和发挥，从而产生轻松愉悦、快速、高效的学习效果，最大限度地获取和理解所学的知识技能，进而组织建构良好的认知结构，并有效促进个人的情感态度、价值观念及心理的全面发展。

影响学习的因素有哪些？认知主义学习论认为，环境对学习有促进作用，但更重要的是学生的内部心理因素。内部因素分为认知因素和非认知因素。所谓认知因素是指在原有认知水平上的信息组织加工能力，即如何注意、激活、转换、编码、储存和提取才是最重要的。非认知因素是指情感动机因素，学习者的思想、信念、情感态度和价值观念等对学习来说也是非常重要的。例如，如果一个人认为自己没有能力、没有办法学习某门课程，他就不把注意力集中到这门课，没有学习动力，因而会产生学习障碍。

影响学习的重要因素还有学习的执行监控过程，它是指对学习者的学习过程的心理调节和心理控制的过程，也就是学习策略的掌握和运用过程。学习策略是认知因素和情感动机因素有机结合的产物，是调动内在因素提高学习效果的技能。学习策略就是学习执行的监控系统，它是解决会不会学，怎样学和如何提高学习效果的问题。

因此，愿意学（动力）、有能力学（执行）和会学（策略）等因素是影响学习的最重要的内部因素。

影响学习的因素有许多，我们认为最重要的因素可归纳为六大因素：1.明确具体有挑战性并促进发展的学习目标；2. 轻松又专注的最佳学习状态；3. 充满乐趣、兴趣有强烈内在动机的学习；4.内在潜能的最大激发；5.良好认识结构建构和创造力的培养；6.有效的自我调控。虽然这些因素影响学习的程度和方式有所不同，但却都是形成超级学习的重要支柱。所谓重要就是缺一不可，缺一不稳，缺一不可能获得最佳学习效果。如能使六大因素积极协调发挥，就





能达到超级学习的效果。

当代学习科学认为，学习是人们在已有知识经验的基础上主动理解和建构新知识的过程。在学习中的主体积极性的发挥，自主学习能力，良好学习策略起着至关重要的作用。超级学习就是充分调动学习者的主体积极性，发挥自主学习能力，选择策略，从而轻松、快速、高效地学习。

研究指出，能够调动和发挥影响学习的各种条件或因素的有效手段是学习策略，学习策略是有效实现超级学习的有力保证。所谓学习策略是指为达成一定学习目标，对影响学习的各种因素进行综合分析和思考、精心策划和有效调控的学习方案、规划和技能。正如沈德立教授所指出的那样：“一个人的学习是否有效率还取决于它的学习策略。也就是说，非智力因素必须通过适当的学习策略才能充分、有效地调动其智力资源，从而保证顺利地完成任务。学习策略是个体通过自我意识自觉形成的，是智力因素和非智力因素有机结合的产物。”这段话指明了学习策略的功能和实质。学习策略的实质是个体通过自我意识自觉形成的，是经过精心策划、对学习活动的管理的学习方案，亦是对智力因素和非智力因素有效调控的产物。学习策略的功能是有效调动智力资源，充分发挥非智力因素的积极性，使两者协调发挥作用，从而提高学习者的学习效果。

学习策略是学习活动中最有价值、最积极的因素。林崇德教授指出，学生的学习过程就是一种运用学习策略的过程。学生在学习过程中都自觉或不自觉地运用某种学习策略方法，要么运用有效的策略方法，进行高效率的学习，要么运用某些低效率的策略方法，如死记硬背，进行低效或无效的学习。可见一个学生学习的效果如何，在很大程度上取决于他的学习策略。超级学习六大因素功能的调动和发挥是靠相关学习策略的运用，离不开有效策略的选择。超级学习效果离不开与之相关的学习策略的综合运用。本书将与六大学习因素相关的策略归纳在一起，形成六大学习策略系统，或称为六大学习策略模块。我们将影响学习的六大因素及其相关的策略系统称为6S。研究资料表明，上述之间关系密切，相互支持，相互依赖，从而形成一个综合模式。学习者只要掌握了这一综合模式，进行综合运用的训练就能达到超级学习水平。这就是本书的指导思想。

本书共六章：第一章是明确具体又有挑战性和促发展的学习目标策略；第二章是轻松又专注的最佳学习状态；第三章是充满乐趣和有强烈内在动机的学习策略；第四章是激发内在潜能的学习策略；第五章是良好认知结构建构和创造力培养的策略；第六章是有效自我调控的策略。这六大策略模块是围绕着六大支柱因素选定的。各章中都重视策略方法的操作步骤和有效训练的条件。目的是运用良好学习策略以激发和调动六大学习因素的功能，从而获得超级学习的





效果。

根据我们十多年的大量研究和实践经验，我们相信，学习“6S 超级学习策略”掌握六大策略模块，认真进行综合训练，将会使你的学习能力和成绩获得大幅度提高，同时还能促进心理健康全面发展。

请记住：6S 是指影响学习的最重要的六大因素及相关策略系统。超级学习就是轻松愉快、调动主体积极性和激发潜能，有效运用学习策略，使学习效果最佳的学习方式。

在写这册实践教程的过程中，参阅了许多专家教授的著作，引用了许多专家的研究成果，由于篇幅限制或疏忽原因，可能仍有未列出出处的地方。在此对专家们的资料帮助一并致谢，疏漏之处敬请谅解。由于作者水平有限，时间较紧，疏漏失误之处在所难免，恳请有关专家和读者提出宝贵意见。

北京理工大学出版社梁瑞梅教授作为本书责任编辑，为本书定稿提出许多宝贵意见，并付出大量工作，作者特表感谢。

刘善循

2005 年 9 月 20 日修改





目 录

第一章 超级学习策略与目标策略训练	(1)
第一节 优秀学生与学困生有什么差别	(1)
一, 他们为什么能考上北大清华	(1)
二, 优秀学生与学困生之间的差别是什么?	(2)
三, 优秀学生的界定	(3)
第二节 超级学习的六大要素与多元智能	(3)
一, 超级学习的六大要素	(4)
二, 多元智能论与超级学习的关系	(5)
第三节 学习策略	(7)
一, 学习策略的定义	(7)
二, 学习策略的结构	(8)
三, 学习策略的功能	(8)
四, 学生不能有效掌握学习策略的原因	(9)
五, 学习策略习得的过程	(9)
六, 有效习得学习策略的条件	(10)
七, 学习策略教学的基本原则	(11)
第四节 目标策略与训练	(12)
一, 确定学习目标的策略	(12)
二, 学习目标的功能	(14)
三, 目标的特征	(14)
四, 目标期望理论	(15)
五, 指导学生有效设置目标的基本原则	(15)
六, 目标成功宣言训练	(16)
第五节 影响超级学习的障碍	(17)
一, 改变消极学习态度的综合训练	(18)
二, 消除影响学习成功的三大障碍	(18)
三, 学习和记忆力倍增的综合训练	(20)
四, 一个学者的学习秘诀	(21)





本章主要参考书目	(24)
第二章 营造最佳学习状态	(25)
第一节 什么是最佳学习状态	(26)
一, 你愿意将自己的学习效率提高 2-5 倍吗	(26)
二, 最佳学习状态界定	(26)
三, 最佳学习状态情感分析	(27)
四, 创设巅峰状态的途径	(28)
五, 引发高峰体验的方法	(29)
六, 榜样人物的学习心态	(29)
第二节 最佳状态的大脑活动特点	(33)
一, 最佳学习状态是中等激活水平	(33)
二, 最佳状态时的大脑活动特点	(34)
三, 脑内吗啡	(35)
四, 发挥大脑的整体功能	(35)
五, 融合意识和潜意识的优势	(36)
第三节 最佳学习状态的训练策略	(37)
一, 静下心来, 集中精力	(38)
二, 控制焦虑的万灵公式	(38)
三, 超然静思法 (俗称 TM, 或称宁静沉思)	(39)
四, 举行使人清醒、振奋的晨典仪式	(40)
五, 音乐放松训练	(40)
六, 积极的心态	(41)
七, 自主训练法	(41)
八, 渐进性放松	(42)
九, 保持内心宁静的两个训练	(43)
十, 激发最佳学习状态的综合训练	(44)
本章主要参考书目	(47)
第三章 真正的学习是快乐的	(48)
第一节 真正的学习是快乐的	(48)
一, 学习中充满快乐	(48)





二, 满怀兴趣的学习效果好·····	(49)
三, 学习本来就是快乐的事·····	(50)
第二节 影响快乐学习的三大障碍·····	(51)
一, 主观判断错误·····	(51)
二, 社会偏见·····	(52)
三, 传统教育的偏见·····	(52)
第三节 重视学习兴趣的作用·····	(53)
一, 学习兴趣的界定及其心理结构·····	(53)
二, 学习兴趣的发展层次和特点·····	(54)
三, 学习兴趣的种类和发展规律·····	(54)
第四节 理解学习动机的重要性·····	(56)
一, 学习动机的界定和功能·····	(56)
二, 内在学习动机和内在激励·····	(56)
三, 外在学习动机和外在激励·····	(59)
四, 内外激励综合运用·····	(62)
第五节 在学与教中体现学习是快乐的·····	(62)
第六节 寻找学习乐趣的策略·····	(63)
一, 快乐学习是超级学习的第一原则·····	(63)
二, 治好“兴趣借口症”·····	(64)
三, 施加学习是享受的意念, 感受学习的快乐·····	(64)
四, 满怀兴趣地学习·····	(64)
五, 改变学业自我形象·····	(66)
六, 锁定意义·····	(67)
七, 主动参与学习活动能激发学习兴趣·····	(67)
八, 善于多问多思能激发学习兴趣·····	(68)
九, 角色扮演·····	(68)
十, 运用多种感官品味·····	(69)
第七节 意识与潜意识训练策略·····	(71)
一, 意识和潜意识的特点·····	(71)
二, 意识和潜意识协调发挥·····	(71)





三,有效利用意识和潜意识的训练技术·····	(72)
四,激发潜意识潜能的训练技术·····	(75)
本章主要参考书目·····	(79)
第四章 最大限度激发内在潜能·····	(80)
第一节 成功型自我形象的意义和训练·····	(81)
一,何谓自我形象·····	(81)
二,自我形象决定学习成败·····	(82)
三,塑造成功型的自我形象·····	(82)
四,形象转换训练法·····	(83)
五,运用形象转换法培养成功型自我形象·····	(85)
第二节 自尊心的重要作用及培养·····	(86)
一,自尊的定义·····	(86)
二,自尊的功能·····	(87)
三,自尊心培养和训练的条件及原则·····	(88)
四,在教学活动中培养学生的自尊心·····	(88)
五,自尊、自信的心理训练·····	(89)
六,自尊心的行为训练·····	(90)
第三节 自我言语激励训练·····	(90)
一,自我精神训话·····	(91)
二,他们是怎样成为优等生的·····	(93)
第四节 形象控制法——一个中等女生如何考取北京大学的·····	(95)
一,案例介绍:一个中等生考取了北京大学·····	(95)
二,应用形象控制法的体会——她由 22 名跃为第一名·····	(96)
三,形象控制法操作步骤·····	(98)
四,运用形象控制法的几个成功案例·····	(106)
本章主要参考书目·····	(109)
第五章 良好认知结构建构和创造力培养·····	(110)
第一节 学习过程直接影响学习效果和成绩·····	(111)
一,学习过程的解释·····	(111)
二,三种记忆特点的比较·····	(113)





第二节 信息加工策略·····	(114)
一, 复述策略·····	(115)
二, 精加工策略·····	(116)
三, 组织策略·····	(116)
四, 理解策略·····	(119)
五, 情感技术·····	(120)
六, 元学习策略·····	(121)
第三节 建构良好的认知结构·····	(123)
一, 对学习的理解·····	(123)
二, 认知结构的作用·····	(124)
三, 认知结构的含义和特征·····	(125)
四, 专家知识结构的特点·····	(125)
第四节 高效率学习的条件·····	(127)
第五节 建构良好认知结构的策略·····	(129)
一, 渐进分化和整体掌握策略·····	(129)
二, 综合贯通, 促进知识横向联系·····	(130)
三, 结构化系统化策略·····	(130)
四, 应用策略·····	(131)
五, 深入理解和熟记相结合的策略·····	(132)
六, 复习的策略·····	(133)
七, 能大大提高学习效果的综合记忆模式·····	(134)
八, 常做“记忆力操”·····	(136)
九, 神奇的记忆术·····	(137)
第六节 对创造力的理解和培养·····	(140)
一, 创造力的含义、特征、要素和培养·····	(140)
二, 培养创造力的途径·····	(143)
三, 创造性思维策略与训练·····	(151)
第七节 知识结构图·····	(159)
一, 知识结构图的特点·····	(159)
二, 知识结构图的具体做法·····	(160)





三, 运用知识结构图成功案例·····	(161)
四, 知识结构图的效能·····	(162)
五, 线性笔记的缺陷·····	(163)
六, 纲要信号图示教学法·····	(163)
七, 过电影法·····	(164)
本章主要参考书目·····	(167)
第六章 自我调节学习的策略·····	(168)
第一节 自我调节学习的含义和重要性·····	(169)
一, 元认知的含义和作用·····	(169)
二, 自我调节学习的内容·····	(169)
三, 自我调节学习的意义·····	(170)
第二节 自我调节学习的循环模式和训练·····	(172)
一, 自我调节学习循环模式·····	(172)
二, 时间安排·····	(173)
三, 自我效能感评估·····	(173)
四, 案例·····	(174)
五, 自我效能感评估的意义·····	(176)
第三节 自我调节与心理素质训练相结合·····	(176)
一, 认知因素训练的自我调控·····	(177)
二, 情感动机因素训练的自我调控·····	(180)
本章主要参考书目·····	(186)





第一章 超级学习策略与目标策略训练

超级学习是一种轻松、愉快、潜能得到充分发挥，学习效果最佳的快速学习。6S 超级学习策略有六大策略模块：1、明确具体又有挑战性和促发展的学习目标；2、放松又专注的最佳学习状态；3、充满学习乐趣、有强烈内在动机的学习；4、激发内在潜能；5、良好认知结构建构和创造力培养；6、有效的自我调控学习（见图 1-1）

本章围绕学习策略和学习目标策略讲述以下内容：1、优秀生与学习困难学生的差别是什么？2、超级学习的六大要素与多元智能；3、学习策略及运用原则；4、学习目标策略与训练；5、影响超级学习的障碍。

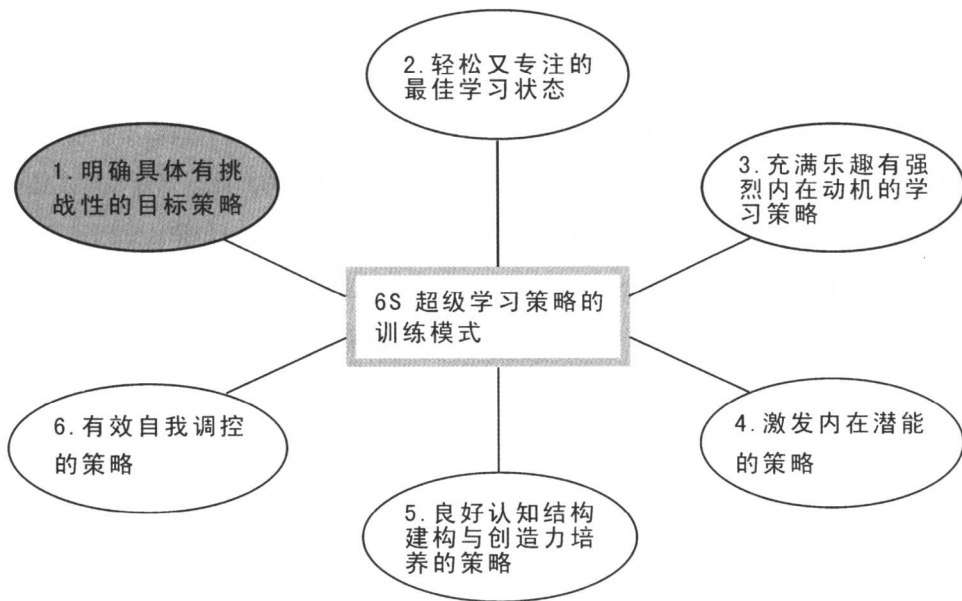


图 1-1 6S 超级学习策略训练模式图

第一节 优秀学生与学困生有什么差别

一、他们为什么能考上北大清华？

我们十多年的实验研究给人的启发。为什么一个县普通中学（非重点）的高中中等生能一





跃成为班级的第一名,继而成为地区第一名,考上北京大学?为什么一个农村长大的女学生在家长指导下能以地区第一名考上清华大学?为什么几百个学校实验班级的学生比对照班学生的学习成绩及心理素质水平有显著提高,原因在于他们以作者编著的《高效率学习方法与心理素质训练》实验教材中的理论方法为指导并加以运用和训练,改善了学生的学习观念态度和学习策略方法。观念是行动的灵魂。积极的学习观念对学习行动起着指导和统率作用。训练使学生掌握了适合自己的学习策略方法,学会了自我管理、自我调控的系列技能,从而增强了学生的学习能力和心理素质水平。因此学习成绩大幅度提高。

请记住:学习革命的关键是学习观念和学习策略的革命。学生学习的革命必然导致学习能力、成绩及其心理素质水平的飞跃提高。

二、优秀学生与学困生之间的差别是什么?

回答是,优秀学生或聪明学生比一般学生具有正确的学习观念,能灵活运用学习策略方法,善于将自己的学习和心理状态调控到最佳水平。从而激发了自己的潜能,充分发挥主体积极性和自主学习的能力,合理地理解和建构自己的知识结构,并促进了认知和非认知因素和谐发挥。

王极盛教授研究指出,在20个高考成功的因素中排在第一位的是考生考试中的心理状态,第二位是考生考前的心理状态,第三位是学习方法,第四位是学习基础。他还指出高考成功的规律:一是靠硬件,就是考生掌握知识的水平;二是软件,就是考生的心理状态调节,心理调节得好能提高50-100分。不好能丢50分以上。张庆林教授的研究(2002年)指出,影响学生学习成绩的直接因素是学习策略和原先知识水平,而智力因素和非智力因素均主要表现为间接影响。由此可见学生的心理状态、学习策略方法水平和已有知识水平是影响学习成绩的几个关键因素。

美国教育心理学家温斯坦教授2000年在北京讲学时提出,善于运用学习策略方法的学生是策略学习者。策略学习者擅长对自己的学习活动进行有效策划和调控管理,因而主体积极性发挥得好,自主学习能力强,学习态度积极,学习效率高、效果好、知识结构良好、成绩优异,被称为聪明的学生,智慧者。而那些只知道死记硬背、不会学习、不会动脑、不会运用良好学习策略方法的学生,被称为盲学习者。盲学习者,他们只知道拼时间,死用功,但效率低,效果差,知识结构混乱,成绩也差,情感态度和价值观念消极,学得苦,学得累,心理状态欠佳,主体积极性得不到发挥,因而常被人看作是笨学生,学习无能的学生。大多数学生介于两者之





间。

请记住 善于运用学习策略方法的学生是聪明的学习者。阿尔温·托夫勒提出：“要想学习却不知道学习策略的人叫作文盲。”

三、优秀学生的界定

美国著名心理学家斯滕伯格提出，优秀学生区别于一般学生的主要特点是：“优秀生运用各种策略进行学习，认识到智力是可以增长的，具有高的成就动机，并相信自己有能力实现预定的目标，坚持完成任务，对自己及行为负责，同时也懂得延迟满足的价值。”这是第一次看到从教育心理学的理论高度对优秀生进行科学的界定。由这一科学定义可以看出，优秀学生有两个本质特征：一个重要特质是在学习过程中善于运用学习策略，学习效果好；对学习活动中不断运用自我评估、自我调节策略，使学习达到最佳水平；还善于用自我激励策略激发学习的信心和内在动力，保持浓厚学习兴趣。二是有正确的学习观念。相信自己具有学习和发展的巨大潜能，通过知识技能的掌握能促进自己智力的发展。对学习有科学的认识，相信自己有能力完成学习任务，达成学习目标，不达目的不罢休。正确的学习观念能将个人的学习行为和努力引向正确的学习方向，一步步走向成功。

请记住：优秀学生的主要特点是，在学习的各个阶段，包括知识获取，效果评估，动机激励中善于运用策略，勇于接受学习挑战，克服困难和挫折，从而达成学习目标，不断自我发展。

思考题

- 1、他们为什么能考上北大清华？
- 2、策略学习者和盲学习者的区别是什么？你属于哪一类学生？
- 3、优秀生与一般学生的根本差别是什么？

第二节 超级学习的六大要素与多元智能

超级学习来自保加利亚的乔治·罗扎诺夫，20世纪50年代，罗扎诺夫用音乐放松和暗示教学法，使学生学习外语的速度大大提高，此法在许多国家得到推广，超级学习越来越被重视。





一、超级学习的六大要素

我们研究表明,超级学习有六大要素:①确立明确具体有挑战性、能促进发展的学习目标;②营造最佳学习状态,保持一份好心情;③抱有浓厚的学习兴趣和强烈的内在学习动机;④充分激发学习的内在潜能;⑤良好认知结构建构和创造力培养;⑥有效的自我管理和调控。这些都是影响学习的内在核心要素,起方向、动力、维持和积极组织加工作用。

一个学生要想达到超级学习水平,获得优异成绩,就必须做到上述六个方面。首先要有明确具体、有挑战性又促进发展的学习目标,找准目标明确了方向,等于成功了一半。第二是要有一份好心情,做到身心放松,头脑宁静清醒而又注意力集中,这就是最佳学习状态。第三是拥有强烈的学习愿望和浓厚的学习兴趣,渴望学习,犹如一头饿牛跑到菜园里,如饥似渴大口大口地吃个不停。第四是对学习抱有积极的学业自我形象和坚强的学习信心与自尊心及独立、自主的学习能力,它能激发人的内在潜能。第五是会学习,善于思考和记忆,对知识技能进行积极加工,使知识信息在头脑中形成良好的知识结构,并具有创新精神和能力。它是各因素的核心,也是发展智力和创造力的最佳途径。第六是有效的自我调控,保证高质量和高效率完成学习目标,并促进心理健康发展。由此可见,六大因素缺一不可,缺少哪一因素都难以进行有效学习,若将它们协调发挥,可达到超级学习的水平,获得超级学习效果。

中国著名教育家顾明远教授在其《信心与学习:成功之路》一文中指出,要想获得学习成功,就要“解决两个前提问题:一是愿意学习的问题;二是如何学习的问题。要解决第一个问题,对青少年来讲,重要的是要启动他们的学习动力。兴趣和信心就是最能启动动力的催化剂。如果说,学习是成功之母,那么,兴趣和信心应该是学习之母。现在学生学习中两大敌人:一是缺乏兴趣。……二是缺乏信心。”可见学习信心和兴趣的重要性。超级学习六大要素中第三和第四要素就是讲学习兴趣和学习信心,第五、第六要素则是讲如何学习的问题。

这些学习条件也是每位优秀的学习者应该做到的,如果你能从这六个方面努力要求自己,达到高水平,并能熟练地运用它们,那么你不仅是个优秀的学习者,而且还可能成为一个超级学习者。如此你就能轻松、快速、高效和创造性地学习,大幅度地提高学习能力和成绩,心理素质水平也会大大增强。话说回来要真正做到也不那么容易,它要求学习者在领会和应用方面下大力气,下大功夫,把6S策略技能转化为自己的知识技能,在头脑中形成一幅运用自如综合训练模式。

请记住:绝大多数人之所以学习不能成功,不仅是因为自己的学习信心、兴趣和动力系统出了问题,而且还由于找不到最有效的学习策略,不知道如何学习。因此有人说:“一种方法不但能拯救一个人的命运,而且能改变千万人的人生之路。”(乔治·韦尔曼)





二、多元智能论与超级学习的关系

有效学习或超级学习离不开人的智能特征。只有人的智力潜能得到充分协调发挥，学习策略适合自己的认知风格和智能特征，才能获得最佳学习效果。

近年来智力理论得到发展，影响较大的是多元智能说。多元智能是美国哈佛大学著名发展心理学家霍华德·加德纳于 1983 年提出的。多元智能说认为，所谓智能是指在实际生活中解决所面临的实际问题的能力，提出并解决新问题的能力，对自己所属文化提供有价值的创造和服务的能力。这一智能定义强调了该理论的多元文化特征和解决问题的能力。

多元智力说与传统智力说不一样。传统智力说是以语言能力和数理逻辑能力为核心的一元理论，可用标准智力测验测量，以智力测验分数界定人的聪明程度。多元智能说认为，人的智能是多元的，它包括：语言智能、数学逻辑智能、空间智能、音乐智能、身体运动智能、人际关系智能、自我认识智能和自然智能等 8 个智力中心。多元智能是一个更为宽泛的智能体系，也是一个新颖实用的智能理论。现分别介绍如下：

语言智能，表现在读、写和言语交流方面，这一能力在诗人、作家和演说家身上得到高度发挥。

数学逻辑智能，表现在逻辑推理和计算能力方面，这一能力在科学家、数学家、律师和法官身上得到高度发展。

音乐智能，是指人感知音调、旋律、节奏和音色等的能力。在音乐家、作曲家和指挥家身上明显体现。

空间智能，是指人们利用三维空间方式进行思维的能力。在建筑业、雕塑家、画家、航海家和飞行员身上高度发展。

身体运动智能，是指人能巧妙地操纵物体和调整身体的技能。在运动员、舞蹈家和体操运动员身上明显表现。

人际关系智能，是指能够有效理解他人，与他人交往的能力。在成功的企业家、教师、社会工作者、政治家、优秀的组织管理工作者和销售人员身上表现明显。

自我认识智能，是指正确自我觉知的能力，包括洞察自我、了解自我和自我反馈、自我调控的能力，直觉能力和潜意识储存能力，并善于运用这种知识计划和导引自己的人生。哲学家、心理学家、心理咨询治疗家拥有较高的自我认识能力。

自然智能，是指善于观察自然界中的各种形态，对物体进行辨别和分类，能够观察自然或人造系统的能力。此智能在农民、植物学家、猎人、生态学家等人员身上充分体现。

每种智能还包含有次级智能。如音乐的次级智能有演奏、歌唱、作曲、指挥、评论和音乐

