



门萨智力  
大师

全世界的聪明人都在挑战的脑力游戏

# 门萨全脑思考力训练

MENSA MIND WORKOUT

【英】约瑟芬·富尔顿 著 丁大刚 庞彦杰 译



上海市  
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



# 门萨全脑思考力训练

MENSA MIND WORKOUT

【英】约瑟芬·富尔顿 著 丁大刚 庞彦杰 译



华东师范大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

门萨全脑思考力训练 / (英)富尔顿著; 丁大刚, 庞彦杰译. — 修订本. — 上海: 华东师范大学出版社, 2015.12

(门萨智力大师)

ISBN 978-7-5675-4519-9

I. ①门… II. ①富… ②丁… ③庞… III. ①智力测验 IV. ①G449.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 004643 号

**MENSA MIND WORKOUT by JOSEPHINE FULTON**  
**Copyright: © 1996 TEXT BY BRITISH MENSA LIMITED,**  
**1996 DESIGN AND ARTWORK BY CARLTON BOOKS LIMITED**  
**This edition arranged with CARLTON BOOKS**  
**through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.**  
**Simplified Chinese edition copyright:**  
**2012 SHANGHAI 99 CULTURE CONSULTING CO., LTD.**  
**All rights reserved.**

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09-2012-684 号

门萨智力大师系列

## 门萨全脑思考力训练

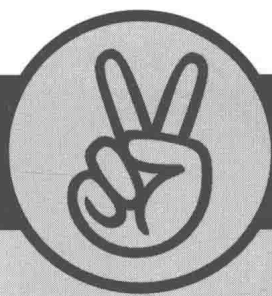
著 者 [英]约瑟芬·富尔顿  
译 者 丁大刚 庞彦杰  
项目编辑 陈 斌 许 静  
审读编辑 俞 跃  
特约编辑 周 洁  
装帧设计 李 佳

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

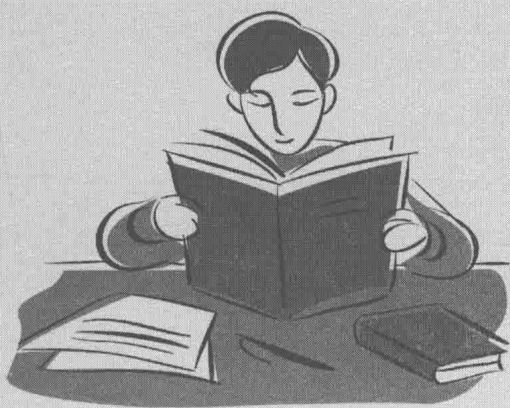
印 刷 者 宁波市大港印务有限公司  
开 本 890 × 1240 32 开  
印 张 7  
字 数 170 千字  
版 次 2016 年 5 月第 2 版  
印 次 2016 年 5 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-4519-9/G · 8925  
定 价 28.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



# 学习力







学习一门外语或掌握工作中要用到的一台最新设备会让你感到恐惧吗？要想克服这种恐惧感，你首先要做的是培养你的信心。学习新事物往往会让人感到畏惧；但是，如果你先入为主地认为自己不行，那么你是注定要失败的。

如果你能思考自己所拥有的众多令人肃然起敬的能力，你就会认识到阻止你停滞不前的只是自己的忧虑。你每天所运用的能力虽然看上去很平常，但事实上它们代表着你所从容处理的大量知识。回答下面的问题应该可以帮助你更加清醒地意识到自己巨大的学习潜力。



1. 你会走路吗？
2. 你会说话吗？
3. 你会区分不同的形状、声音、质地等等吗？
4. 你会进行数学运算、阅读和写作吗？哪怕是最基本的也行。
5. 你会冲咖啡吗？
6. 你会做饭吗？
7. 如果不会，那么你知道如何订外卖吗？
8. 你会走出家门买面包吗？
9. 你会安全地穿越马路吗？
10. 你非常清楚自己的好恶吗？
11. 你会向他人表达你的好恶吗？
12. 你有什么爱好吗？考虑一下因为这些爱好你所需要具备的能力，无论这些能力有多么基本都行。



13. 你懂得一些外语单词吗？
14. 你会开车吗？
15. 如果不会，那么你熟悉其他出行方式吗？
16. 你从事过什么工作吗？无论是有偿的还是志愿的都行。
17. 你熟悉什么电子设备吗？例如，电话、音响、因特网等。
18. 你会换插头吗？如果你不会，你知道与谁联系吗？
19. 你能说出10个其他国家的名字吗？
20. 你能说出美国总统的名字吗？

这些问题应该可以表明你有生以来所获得的众多能力和知识。每日的生存需要重复不断地学习。现在来做下面的测试题，从而了解自己的学习能力如何。





## ◎ 如何操作它？

学习下列假想的各种小器具的使用说明。10分钟后，将这些说明覆盖起来，尝试回答后面的选择题，看你记住了多少信息。

### 1. 设备A

若要做到安全操作，只需在剪的过程中移去防护罩即可。将脚后跟对准正确的脚码标记，调整性别标度盘。一切就位后，抬起防护罩，启动红色按钮。蓝色标度盘控制着指甲修剪的程度。启动绿色按钮即关掉设备A，防护罩也将自动放下；10秒钟之后，脚就可以移开了。

### 2. 设备B

设备B不适合在非常狭小的空间里使用。操作的时候，将尖端对准动物(动物最好在12英尺之内以确保准确度)，把凸出的一端击一下，直到听到咔嚓一声，从而启动传感器。任何时候只要释放这一端，都将导致捕捉器自动旋进。无论是静止的还是移动的动物，设备B都非常管用，只会给动物造成轻微的外伤。

### 3. 设备C

把5节电池正确安装到位后，打开设备C的电源开关。利用箭头键从出现在屏幕上的特征列表中加亮显示表明你目前心情的6个形容词。最后，把光标移动到All，记录下你的心情，并且显示一种芳香疗法。



按照提示详细地说明你目前的位置后，供应芳香疗法所用精油的一组商店将显示出来，而且还详细地显示库存状况。使用完之后，只要关闭电源开关就可以了。

#### 4. 设备D

做好你精选的烹任用混合物之后，把白色设备D比重计调整到与混合物有关的开关上，例如蛋糕的基本成分、香薄荷酱等。把已消毒的设备D放进混合物中，搅拌五秒钟。拿开设备D并且擦净，确定需要多少增稠剂才能够产生完美的稠度。为了清洁和重置这个装置，不用的时候把它放在消毒器中。

#### 5. 设备E

在寒冷的天气，尤其是在夜晚离开汽车之后，使用吸气垫的同时在每个窗户的中央贴一个设备E。把长方形设备E放在前后挡风玻璃上，把正方形设备E放在较小的侧窗上。把每个设备E上的圆形开关沿顺时针旋转，直到箭头与橙色圆点对齐即可启动装置。当使用汽车的时候，把设备E拿开，车窗上将不会有霜冻。当开关箭头指向黄色圆点时，表明设备需要充电。



## ◎ 问题

① 在设备C上有多少个形容词描述你的心情?

- a) 8                  b) 5                  c) 6                  d) 7                  e) 4

② 哪种器具的使用与动物有关?

- a) 设备D    b) 设备E  
c) 设备A    d) 设备B  
e) 设备C

③ 在其中一个器具上, 什么控制着指甲修剪的程度?

- a) 蓝色按钮    b) 蓝色开关  
c) 绿色开关    d) 蓝色标度盘  
e) 绿色按钮

④ 不应该在哪里使用设备B?

- a) 汽车里    b) 舞厅里  
c) 公园里    d) 百货商店里  
e) 山上

⑤ 下面哪一个是设备A的一个特征?

- a) 吸气垫    b) 防护罩  
c) 白色比重计                                      d) 电池驱动的机械装置



e) 传感器

**6 放在后挡风玻璃上的装置的形状应该是什么？**

a) 圆形

b) 三角形

c) 长方形

d) 正方形

e) 不规则

**7 用于重置设备D的东西是什么？**

a) 清洗器

b) 标度盘

c) 白色比重计

d) 绿色按钮

e) 消毒器

**8 在其中一个器具上，为了记录一组商店，必须详细说明什么？**

a) 你目前所处的地理位置

b) 你的脚码

c) 你的家庭地址

d) 你目前的心情

e) 你的车

**9 设备E上的开关应该如何启动？**

a) 按压

b) 顺时针旋转

c) 咔嗒击一下

d) 拉出

e) 向上推

**10 设备B应该在多少英尺内操作？**

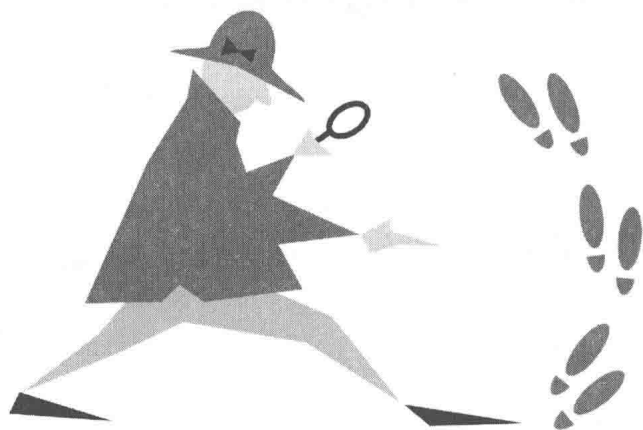
a) 6

b) 15

c) 8

d) 10

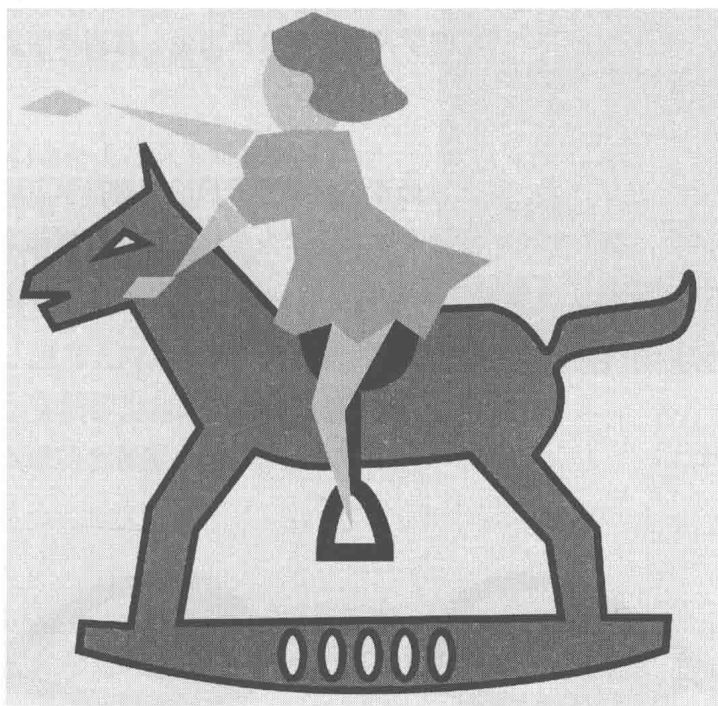
e) 12





## ◎ 早期的影响

我们的学习能力以及求知欲主要源于我们的童年。学习走路和说话主要是通过模仿和重复，因此你所得到的鼓励 and 关注程度对你早期的进步有很大的影响。有弟弟或妹妹的人无疑都会记得自己当时有多么反感不断被模仿。只有在人生的后期，我们才会意识到这个学习过程的重要性。





从一出生开始，我们就通过不断地适应和调整来学习。婴儿遇到任何陌生的东西（例如摇摆木马）都会感到害怕。只有得到安慰和经过仔细的检查过后才会明白它是不会伤人的。

我们大家都有一种根深蒂固的探询周围世界的欲望。在童年时期，“为什么”是我们词汇中的一个关键词。不幸的是，我们学习的道路常常会被他人的负面反应所阻碍——一个孩子能从“因为它是那样”的回答中学习什么呢？批评也同样会伤害孩子。如果有人告诉一个孩子说他/她的字迹很糟糕，那么这个孩子可能会认为这是对他/她人格的直接攻击。这会严重伤害他们的信心，结果会压制他们进一步学习的动力。无论对于孩子还是成人，我们需要的是积极的鼓励以及教授的方法——明确地把一个人的人格与他所要掌握的能力区分开来。用这种方法，我们的学习能力将会从出生一直到成年都保持不断的发展。

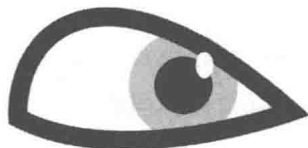
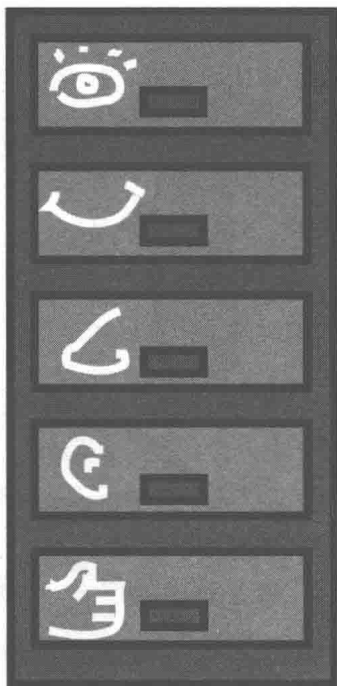
童年时期还有一些其他因素会影响到我们后期对待学习的态度。幼年睡觉前听故事或阅读时常被人们作为美好的记忆回想起来，这说明阅读与乐趣在潜意识中是有联系的。这会成为终身热爱阅读的开始。它无疑会帮助我们成为更加高效的学习者。



## ◎ 什么是学习？

我们阅读时所吸收的知识被储存在数百万的大脑细胞中。这些细胞通过一个被称为树突的巨大神经网络连接。获取新知识并不意味着大脑会变得过于“满”，知识会以某种方式丢失。相反，获取新知识会引起大脑发展更多的神经通道。简单地说，你学习的东西越多，你的学习能力就越强。

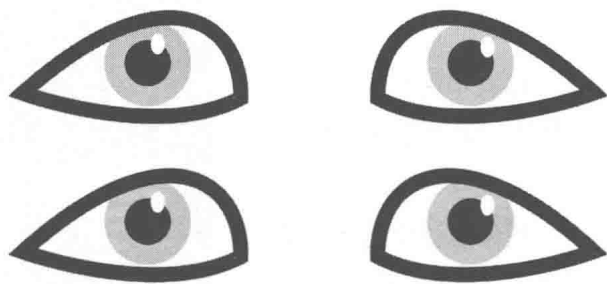
我们每个人都有不同的学习方式。例如，将来当你在讨论问题的时候让一个朋友站在某个地方观察你。你必须对此一无所知，以便你能够完全自然地进行讨论。当有人问你问题以及当你倾听的时候，你的行为和面部表情会做何变化？你的眼睛会有何变化？







有些人认为，当你与他人交流时，你眼睛的运动方式可以揭示你所偏向的学习方法和处理信息的方式。当有人问你问题或者当你试图回想事情的时候，如果你的眼睛向上瞥，你可能对视觉形象有比较敏锐的反应。这是因为你所看的是头的上部，而这个地方大致来说是眼睛所处的位置。这种倾向可以通过你偏好使用视觉语言（例如：“让我们看”、“我的观点是……”）而得到进一步说明。视觉学习非常有效，因为视觉形象常常比词语更引人注目，更容易理解。当你拿起一份报纸的时候，你的目光是立即投向故事的第一段还是插图呢？



根据这个理论，如果眼睛瞥向一侧，朝着耳朵，那么就说明对声音或听觉比较依赖。同样，对声音反应比较灵敏的人可以通过他/她所偏爱的语言得到说明：“我听说你……”、“听上去像是个好主意”等等。在我们学习的时候，声音确实对我们很重要——说话的语调以及语调的调整和声音的高低对于我们理解口头信息有着重要的影响。强调一个词语而不强调另一个词语会完全改变我们从说话者那里接收到的信息。另外，充满热情、声音饱满的讲话要比毫无表情、单调的讲