

實用成功叢書

增加智慧的最佳方法

龔建華

中山大學出版社

增强智慧的最佳方法

龚建华 编著

中山大学出版社

增加智慧的最佳方法

龚建华 编著

增加智慧的最佳方法

龚建华 编著

中山大学出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东省科普印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.875印张 66千字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数1—10000册

※

登记证号(粤)第11号

ISBN 7—306—00550—2

G·120 定价: 2.10元

《实用成功丛书》编委会

名誉主编：林木声 李正慈 曾锦华

主 编：龚建华

副主编：谢小健 楚岛生 梁兆雄 王建兴

编 委：（按姓氏笔划为序）

王 林 王建兴 文 郁 卢健滨

刘孝伍 李江莲 吴志强 李继雄

李朝友 周 文 周海鸣 梁兆雄

龚建华 谢小健 楚岛生

金要解《世说新语》

智慧，是创造的源泉和成功之本，愿你栽下智

慧之树，结下成功之果。

——作者手记

ISBN 7-309-06556-2

G·15 定价：2.00元

G·15 定价：2.00元

ISBN 7-309-06556-2

G·15 定价：2.00元

目 录

前 言	(1)
-----	-------

观察法——提高你的观察能力	(3)
---------------	-------

捕捉时机	(3)
------	-------

深思立意	(4)
------	-------

周密系统	(5)
------	-------

注重客观	(6)
------	-------

消除偏见	(7)
------	-------

慧眼识真	(7)
------	-------

由表及里	(8)
------	-------

以小见大	(9)
------	-------

明察秋毫	(9)
------	-------

自我洞察	(10)
------	--------

想象法——提高你的想象能力	(11)
---------------	--------

有源有眼	(12)
------	--------

多提疑问	(12)
------	--------

活用推理	(13)
------	--------

构思筑楼	(14)
------	--------

幻想发明	(15)
------	--------

仿生启示	(16)
------	--------

创造顿悟	(16)
------	--------

抓住突现	(17)
增强兴奋	(18)
全面把关	(19)

记忆力——提高你的记忆能力 (20)

过目成诵	(21)
思安心静	(22)
借用词头	(23)
激发兴趣	(24)
寻规铭记	(25)
综合归纳	(26)
回忆追记	(27)
重复抄录	(28)
巧除抑制	(29)
科学睡眠	(29)

分析法——提高你的分析能力 (31)

透视求实	(31)
思前顾后	(32)
化繁为简	(32)
条分缕析	(33)
戳别比较	(33)
综合分析	(34)
理性分析	(35)
概率统计	(36)
以点带面	(36)

聚谈探讨.....	(36)
-----------	--------

思考法——提高你的思考能力..... (38)

去繁就简.....	(39)
-----------	--------

深思熟虑.....	(40)
-----------	--------

三思而行.....	(42)
-----------	--------

积少成多.....	(43)
-----------	--------

选择环境.....	(44)
-----------	--------

科学休息.....	(44)
-----------	--------

补充氧分.....	(45)
-----------	--------

锻炼大脑.....	(45)
-----------	--------

整理储存.....	(46)
-----------	--------

遵守节律.....	(46)
-----------	--------

爱惜脑力.....	(47)
-----------	--------

动静结合.....	(47)
-----------	--------

创造法——提高你的创造能力..... (48)

增强基础.....	(48)
-----------	--------

提高效率.....	(50)
-----------	--------

张冠李戴.....	(51)
-----------	--------

发现新意.....	(52)
-----------	--------

年龄选佳.....	(52)
-----------	--------

执着追求.....	(53)
-----------	--------

不耻相师.....	(53)
-----------	--------

业精于勤.....	(54)
-----------	--------

坚韧不移.....	(54)
-----------	--------

克弱转换.....	(55)
预见法——提高你的预见能力.....	(57)
直觉感触.....	(57)
意见测验.....	(58)
追源求本.....	(58)
摸清趋势.....	(59)
幼稚假定.....	(60)
归纳重复.....	(60)
集思广益.....	(60)
举一反三.....	(61)
触类旁通.....	(62)
决策法——提高你的决策能力.....	(64)
系统分析.....	(64)
高瞻远瞩.....	(65)
考虑周全.....	(66)
注意条件.....	(67)
层次清晰.....	(67)
搞好规划.....	(67)
遵循规律.....	(68)
细心观察.....	(69)
结构周密.....	(70)
大胆创新.....	(71)
培养魄力.....	(72)

应变法——提高你的应变能力…………… (73)

因人而异…………… (73)

因事而变…………… (74)

随机应变…………… (75)

因势利导…………… (76)

复合变通…………… (76)

以退促进…………… (78)

激流勇退…………… (79)

广取信息…………… (80)

智取人心…………… (81)

化解危机…………… (81)

操作法——提高你的操作能力…………… (83)

反复练习…………… (83)

培养耐性…………… (84)

学会用脑…………… (84)

协调连贯…………… (85)

循规用时…………… (85)

速度竞赛…………… (86)

准确化一…………… (86)

稳定持久…………… (87)

机动灵活…………… (87)

锻炼肌肉…………… (88)

附录一 益智食谱…………… (89)

附录二 益智药方..... (92)

附录三 益智气功..... (93)

附录四 脑保健操..... (96)

后 记..... (98)

前 言

给你送上益智菜单，给你增加思维养料，这是我写这本书的主要目的。

人们在一起议论什么人最聪明时，总可以听到如下的一些标准：“过目不忘，记忆力强”；“心灵手巧”；“善于分析问题”等等。其实，一个真正聪明的人，是智力水平高的人。

智力，或者说人的聪明才智，是人类的一种特有的生理功能。刚生下来的新生儿，毫无智力可言。从2~3个月会发音，半岁以后能听懂成年人的一些话，1岁左右学会说话，直到6岁能上小学；从幼儿具体的形象思维到小学生初步的抽象思维，人的智力随着脑的生长发育，在社会生活和教育实践之中，逐渐发展起来，20岁左右就奠定了一生的智力基础。20岁以后，人的智力水平还可以不断地增加。其增加的幅度，与年月对智力的要求相符合。如低了，就是一个人的智商低；如高了，就是一个人的智商高。

智力包含着观察、记忆、思维、想象和操作5种基本能力，也称智力结构的要素。这5个要素不是孤立存在的，而是互有联系的。有人曾形象地描述过这5种基本能力在智力结构中的作用：“观察能力是智力结构的眼睛，记忆能力是智力结构的储存器，思维能力是智力结构的中枢，想象能力是智力结构的翅膀，操作能力是智力结构转化为物质力量的

转换器。”一个人要提高智力水平，就要全面发展，提高5种基本能力。同样，衡量某人是否聪明，也要从这5种基本能力来衡量，不可只看某一个方面。

为了使智力发育得更好，一是要在婴幼儿和青少年时期加强营养，特别是要保证蛋白质的充足供应；二是要坚持体育锻炼，增强体质；三是要多学、多看、多写、多想、多说，一句话就是要多使用脑子。脑越用越灵，这是最重要的一条。实验研究证明：学习和训练，即脑的运用，可使大脑皮质内酶的活性增高、神经细胞的体积增大，功能大为改善。人脑具有极大的潜力，不要怕记得太多了脑子装不下，倒是要切忌饱食终日无所用心，而使脑的功能退化。同时要讲究用脑的方法，注意劳逸结合，注意保证充足的睡眠，避免不必要的情绪紧张和波动，既要多用脑，又不可使脑陷于过度的劳累。还要注意卫生，不要抽烟酗酒，尽力消除噪音、毒物、缺氧和剧烈的精神刺激等对脑的损害。

在现时出现的一些健脑益智书，其系统性却很差。为了解决这一问题，我收集整理100种可以帮助人们增长智力的方法和诀窍，愿它能为提高你的智力有所帮助。

作者

观 察 法

——提高你的观察能力

俄国生理学家巴甫洛夫说：“应当先学会观察、观察。不学会观察，你就永远当不了科学家。”观察，是一种有目的、有计划、有步骤的心理活动。它是通过眼、鼻、舌、身等感觉器官去认识周围事物的一种心理过程。观察能力的强弱指的是观察速度的快慢与否，观察得准确与否以及在单位时间内观察客观对象的客观数目的多少。观察能力的强弱是一个人成才的重要智力因素之一。

提高观察能力的方法有如下10种：

捕 捉 时 机

捕捉时机，是观察的一种手段。1834年8月的一天，英国物理学家斯科特·罗素正骑着马在河边散步。骤然间，有两匹马拉着一只小木船，以每小时13公里的速度从他的身旁驰过去。罗素侧目小船，发现一股激浪从那小船的船头上卷起，顷刻间便离开船头向前流去。这种波不像平常见到的波浪那样一波未平一波又起，却有着明显的波峰波谷。为了找到这种特殊波的运动规律，罗素扬鞭催马，一步不舍地紧追

这只小船，仔细地观察1尺多高3尺来长的激浪。追了四五公里，直到小船在运河转弯处拐弯，激浪消失时，他才掉转马头停下来。不久，罗素在这次观察的基础上，经过精心的研究，提出了有名的“孤立波”理论。

我国著名的地质学家李四光十分爱观察，他走到那里就观察到那里。一次，他在大连疗养，路过马栏河桥时，偶然看到一个形态奇特的山峰，一道一道的山梁呈弧形旋上山顶。登高鸟瞰全貌，犹如莲花花瓣围绕着中心的莲蓬。这激起了他的思考，经过研究，终于得出了地质构造体系的新类型，因而取名为“莲花状结构”。

心理学家、教育家陈鹤琴教授从1920年冬开始对自己的第一个孩子进行观察，把其身心变化的各种刺激反应逐日作出文字和摄影的记录。根据808天的具体观察和记录，他分析了孩子的身体发展、动作发展以及模仿、游戏、好奇、惧怕、言语等各个方面，于1925年写成了《儿童心理之研究》。

因此说，观察趋势的目的是为了发现机会，随着主动地去观察趋势变化，就会善于区别趋势和时尚，就可以发现要解决的问题和要创造的机会。

深思立意

在对事物观察之前，要明确观察的目的，根据这个目的制定观察计划，然后一步步地按系统进行，这样才能保证不致遗漏有用的材料。我国著名的系统工程学家钱学森教授在

指导我国导弹工程的研究中，一直强调“要有总体规划”，“而总体规划的第一步就是明确和制定目标方案”。按这一指导思想，我国的导弹研究取得了显著的成果。

观察的目的性，还要求我们观察时勤作记录，以确保掌握比较可靠的第一手资料。我国气候和气象学家竺可桢在对气候变迁、物候变化的长期观察中，几十年如一日，每天都坚持测量气温、风向、湿度等气象数据，从不间断。直到逝世的前一天，他都在为编写《中国物候学》而勤奋地进行观察、记录和积累资料。

观察记录要及时、全面，间隔较长时间后的追忆往往不完全。观察记录要准确，要严格按照要求记录数字，切忌概念模糊，字迹不清楚。

周 密 系 统

要对研究对象进行周密的、系统的、全面的观察。法国昆虫学家法布尔，被誉为昆虫界的“荷马”。他从小就喜爱在野外观察昆虫的生活，有时用放大镜观察细小的虫卵，有时为了追寻某种昆虫的秘密踪迹，在烈日下一晒就是几个小时。他经常全神贯注地观察，直到洞悉了全部奥秘才肯罢休。后来，为了便于观察，他买下了一片贫瘠的土地，养花种草，招引各种昆虫前来安家落户，为他进一步观察昆虫的生活提供了方便的条件和理想的园地。靠这样的观察，法布尔撰写了多卷本的巨著《昆虫记》，在人们面前展现了一个奥妙无穷的昆虫世界，受到世人的赞誉。

生活中，对任何事物的观察都不是一次完成的，需要耐心地、细致地、一次次地反复进行。观察的次数越多，就越能够把握住事物的本质，区别出假象与真象、偶然与必然。

注 重 客 观

观察的目的是为分析资料，为抽象提供事实依据，所以观察一定要客观，不能凭主观来定论。

观察是人们认识世界的门户。要具备良好的观察力，首先要培养自己有目的、有计划、有选择的观察习惯。例如，组织一批不同职业和学科的人去观察某座名山，就会得到不同的观察报告：地质学家观察的是山的地质；生物学家观察的是山林；诗人迷恋于山的风景。这说明兴趣不同，观察的内容也不同。无目的的“走马观花”，就会“视而不见”，“听而不闻”。

有目的的观察，是建立在客观现实基础上的。过去，中外地质“权威”曾经认为：“中国没有第四纪冰川”。著名的地质学家李四光就不信邪，深入太行山东麓沙河县一带，从对这一带大石头的观察入手，进行了艰苦细致的调查研究，根据客观事实断定，华北地区过去曾经发生过冰川，推翻了“权威”们的结论，从而对地质学、地理学、人类学等方面作出了一大贡献。

反之，如果在观察中，仅仅根据过去的经历、经验、知识而主观地加以反映，往往使观察得出错误的结论。例如，在国外的一次心理学会议上，主办者做了这样一个试验：会