



开启智慧风暴的 600道哈佛全脑训练题

600 HARVARD WHOLE BRAIN TRAINING
TITLE TO OPEN THE WISDOM



楚丽萍 编著



开启智慧风暴的 600道哈佛全脑训练题

600 HARVARD WHOLE BRAIN TRAINING
TITLE TO OPEN THE WISDOM



楚丽萍 编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

开启智慧风暴的 600 道哈佛全脑训练题/楚丽萍编著.
—北京: 经济管理出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5096-1799-1

I. ①开… II. ①楚… III. ①智力开发 IV. ①G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 026552 号

出版发行: **经济管理出版社**

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 三河市延风印装厂

经销: 新华书店

组稿编辑: 陈 力

责任编辑: 曹 靖 孟 君

责任印制: 木 易

责任校对: 陈 颖

720mm×1000mm/16

21.25 印张 305 千字

2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

书号: ISBN 978-7-5096-1799-1

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部

负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836



前言

1636 年，在今天的美国波士顿附近，一个不足 10 人的学校诞生了。140 年后，美利坚合众国建国。这个比美国还要早 140 年诞生的学校就是今天受到全球学者关注的哈佛大学。

300 多年的发展和历练铸就了现在哈佛的世界名校地位。一直以来，她为社会培养出众多的精英人士，在推动时代进步的同时也在世界范围内刮起了持久的“哈佛热”。

哈佛大学是美国政府的思想库。在美国历任总统中，就有约翰·亚当斯、约翰·昆西·亚当斯、拉瑟福德·伯查德·海斯、西奥多·罗斯福、富兰克林·罗斯福、约翰·肯尼迪、乔治·沃克·布什七位总统来自哈佛。而 2009 年，奥巴马当选为美国第 44 任总统，成为哈佛为美国贡献出的第 8 位总统。此外，还有许多著名的政治家也出自哈佛，美国前总统里根的内阁成员中，国防部长温伯格、财政部长里甘、交通部长刘易斯；尼克松政府的国务卿基辛格等都来自哈佛。

哈佛还是科学家、学者、文学家和企业家的培养地。据统计，迄今为止，从哈佛走出了 40 位诺贝尔奖得主、32 位普利策新闻奖获得者以及数

十名科学家和文学家。哈佛是全球最多亿万富豪就读的大学，她的商学院享誉世界，是微软、IBM、Facebook 等一个个商业奇迹的缔造者；哈佛的燕京学社倾力于中美文化的交流，我们熟知的胡刚复、竺可桢、陈寅恪、林语堂、梁实秋、梁思成等人，都和这所世界名校息息相关，在哈佛的土壤中汲取过养分。

人们不禁要问，是什么样的教学理念和思维，才能让哈佛打造出如此众多的名人和成功人士呢？名人和成功人士又是如何成就事业、获得成功

的呢？

在对哈佛的许多名人成功事迹进行考察和研究后，有人得出结论：“哈佛人”无论是身体构造和大脑构造都与普通人差别不大，唯一的区别只在于，他们在某些方面的能力比正常人更为突出。这些方面就包括：记忆力、观察力、想象力、创造力、判断思考能力以及空间思维能力等。普通人的这些能力很大程度上没有得到有效的开发，需要实行全脑式的开发锻炼才能有效提升。

国际脑组织研究（ISBO）公布的数据显示：93%的成功人士都是全脑得到充分开发的人。所谓的全脑开发就是全面开启大脑的潜在能力，有意识地培养左右脑的协调运作，提高工作效率，短时间内大幅度提升智力水平。每个人的大脑都是一座宝库，成功的人就是能够快速挖掘到宝藏的人。有意识地培养左右脑的协调工作，开启大脑深处的潜能，将正常的智力提升到更高的水平，更快捷、准确地学习和工作，才能找到通往成功的捷径。

本书从全脑开发的角度入手，在讲述基本全脑理论的基础上，精选了一系列可看性强、趣味十足的题目，从观察、记忆、空间、逻辑、数学、语汇、想象创造、反应、行动九个方面突击，力图用简单有趣的题目引导思路，启发全脑思考。读者可以在妙趣横生的题目中徜徉，尽情发挥大脑的无限潜力，于轻松愉悦的解题氛围中完成大脑开发的一次飞跃。

希望每一位读者，都能通过本书得到收获，找到开启智慧之门的钥匙。



目录

第一章 | 全脑开发，引爆无限的潜能 / 1

左脑和右脑的秘密 / 1

你的大脑超级棒 / 3

天才大脑之谜 / 5

全脑开发——成功者的游戏 / 7

第二章 | 全力激活你的右脑 / 9

潜力无穷的右脑 / 9

观立体画，开启右脑思维 / 11

音乐练习，启动你的思绪 / 12

冥想训练，让灵感近一些 / 13

“死记硬背”，挖掘记忆潜能 / 13

快速翻书，开采潜能的冰山 / 14

看曼陀罗卡片，发展想象空间 / 15

第三章 | 观察能力——捕捉智慧的光芒 / 17

智慧是“看”出来的 / 17

测测你的眼力 / 18

练就火眼金睛 / 29

智慧题解 / 39

第四章 | 记忆能力——唤醒沉睡的大脑 / 51

发现记忆的生命潜能 / 51

做个速记小天才 / 53

深度记忆大比拼 / 62

智慧题解 / 72

第五章 | 空间能力——让思考变为立体 / 77

让思考立起来跳舞 / 77

跳出常规的思维 / 79

空间思维大演练 / 85

智慧题解 / 92

第六章 | 逻辑能力——找出世界的规律 / 101

逻辑是个什么玩意儿 / 101

你的判断力有多强 / 103

像柯南一样推理 / 112

逻辑思考总动员 / 124

智慧题解 / 137

第七章 | 数学能力——认识世界的本质 / 155

一场数学的唯美盛宴 / 155

基础演算大练兵 / 157

数学游戏的再升级 / 164

智慧题解 / 174

第八章 | 语汇能力——语言的魅力 / 189

妙不可言的语言世界 / 189

玩转文字魔方 / 191

畅聊集中营 / 199

随机应变故事会 / 205

智慧题解 / 214

第九章 | 想象和创造能力——给思想插上翅膀 / 223

给创造者的灵魂赋予思想之翼 / 223

超级想象无极限 / 225

引爆创造的小宇宙 / 234

想象创造大舞台 / 240

智慧题解 / 246

第十章 | 反应能力——与灵光不期而遇 / 257

抓住瞬间涌现的智慧 / 257

三秒钟快速回答 / 259

超级反应强化班 / 264

智慧题解 / 273

第十一章 | 一级行动力——将梦想照进现实 / 279

一箭行动，直指成功 / 279

搭乘行动的列车 / 281

行动力指数大PK / 287

开启智慧风暴的 600 道哈佛全脑训练题

智慧题解 / 293

第十二章 | 左右脑的互动练习——玩转全脑的世界 / 305

让左右脑分工合作 / 305

全脑终极训练 / 308

智慧题解 / 320

后记 / 331

第一章

全脑开发，引爆无限的潜能

左脑和右脑的秘密

秘鲁首都利马南边 200 公里处有个帕拉卡斯半岛，1925 年，这里发现了两座无人知晓的坟墓，两年后著名的帕拉卡斯大坟场也在这里被发现。从这座大坟场中出土的干尸震惊了当时的科学界，原因就是他们有着被拉得长长的颅骨。帕拉卡斯的古印第安人为什么要把颅骨拉得长长的呢？

这个充满神秘性的事实让科学家们困惑，为现代人研究大脑更添了一份诡异。但从中也可以看出，早在古印第安人时代，人们就已经意识到了大脑的神奇功能。他们试图通过改变大脑本身的形状，来实现某些不可知的思维或行为改变。

随着现代人对大脑研究的加深，我们更加认识到大脑的神秘莫测。有人就曾这样说过：“迄今为止，人类文明诞生的最神奇的东西，就是大脑。”乍听起来，这句话似乎有些夸大，但细想之下，这绝对不是一句空话。大

脑作为人类认识世界和产生智慧的物理载体，见证了生命的诞生和发展，深藏着智慧之谜。

人类所有的感觉、认知、分析判断和思考，都是由大脑完成的。大脑左右两个半球内沟转千壑的神经排布，组合成一个复杂的“中央处理器”，统管着人类的行为和思维。如果没有大脑智慧，人类将变得和其他低等动物一样。我们常常见到这样的情况，一个看起来高大威猛的男人，突然就瘫痪了，这是他大脑中掌控肌体感应的部分出了问题，小小的脑神经细胞，却控制着庞大的身躯，让人惊叹不已。“脑死亡”是现代医学界对死亡的最终判定方式，生命的存在以大脑的死亡为基础来判定，体现出大脑对人类的决定性意义。如此重要的大脑，如此神奇的“生命指挥官”，到底有着怎样的奥秘呢？

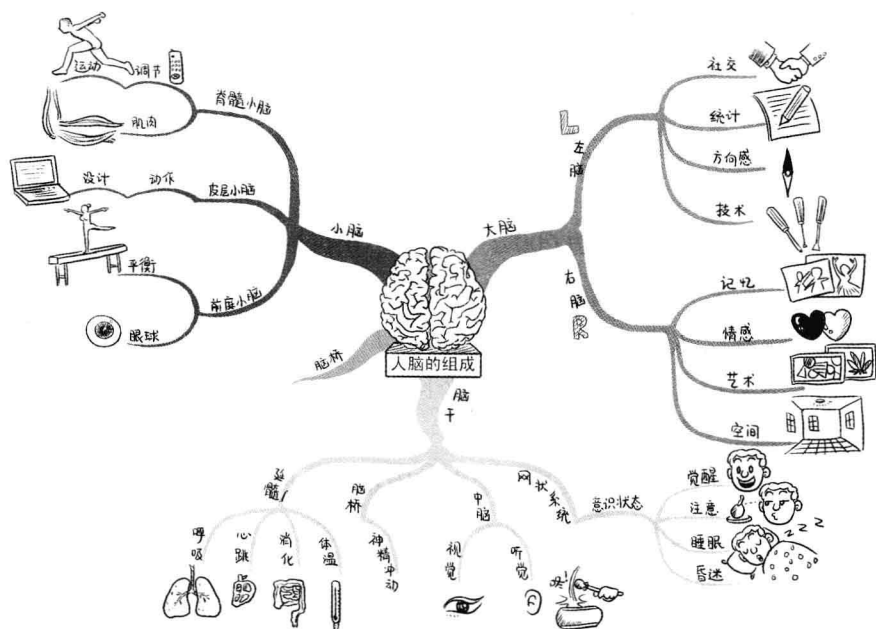


图 1-1 大脑功能示意图

正常人的大脑有两个半球，称为左脑和右脑，由胼胝体连接沟通，构成一个完整的整体。

来自外界的信息，经过胼胝体传递，在左右脑之间瞬间完成信息的交流（每秒 10 亿位），人类的各种活动就是两个半球信息交换和互动组合的结果。

大脑的左右脑有着明确的分工，左侧大脑感受并控制右半侧的身体，而右侧大脑感受并控制左半侧的身体。在事务处理上，左右半脑负责的内容也各有不同。有科学研究发现，左脑主要负责的是逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等方面。其思维方式具有连续性、延续性和分析性的特征，因此左脑我们一般称作“意识脑”、“学术脑”、“语言脑”。右脑主要负责的是空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等方面。其思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等特征，所以右脑我们一般称作“本能脑”、“潜意识脑”、“创造脑”、“音乐脑”、“艺术脑”。左右脑在颅腔内协作配合，将由眼、耳、口、鼻、嘴及肢体接受的信息传输并分析判断，整合出行为和思想，指导着人类的日常生活。

有了左脑和右脑的完美配合，人类才拥有了世界上最神奇和智慧。在日常生活中，我们常常听到人们这么说“他们俩配合真默契，是‘黄金搭档’”，仅从配合这一点上来看，掌管着世界上最高等动物的饮食起居思的左脑和右脑，其配合完全称得上世界级的“黄金搭档”。

你的大脑超级棒

曾经有人专门针对大脑的重量进行了研究。他们发现现代男性的脑重高达 1400 克，女性较轻一点，约有 1300 克。而一些动物，如大猩猩的脑重不足 500 克，远远小于人类，鲸鱼的脑重高达 9000 克，大象脑部重量也高达 6000 克，都远远超过了人类。但是无一例外，这些脑重或高于或低于人类的动物，其聪明程度都无法和人类相比。

事实上，仅从外表和体积上讲，人类的大脑不比任何一个动物的看起

来更优秀。但历史发展到今天，人类看起来毫不起眼的大脑，内部却蕴藏着无穷的潜力和智慧，连人类自身都感到诧异。下面，我们就来看看人类的大脑究竟有多棒！

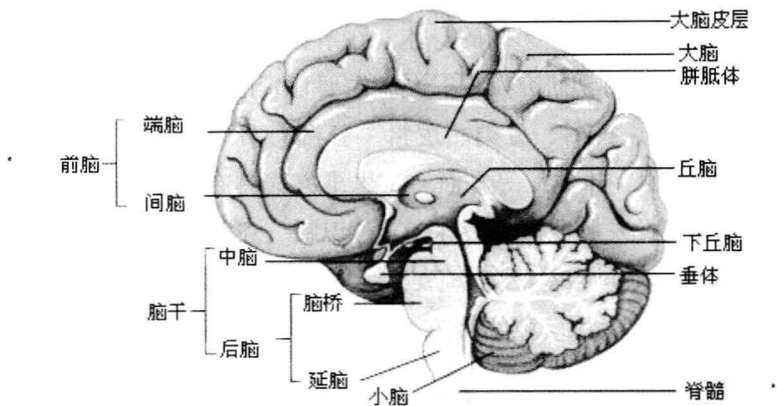


图 1-2 人类大脑图

科学研究发现，人的大脑是由 140 亿个脑细胞组成的，平均每个脑细胞可长出 2 万个树突，全部用来计算信息。人脑的神经细胞功能每秒钟可完成信息传递和交换次数达 1000 亿次，如果大脑处于激活状态，则一个人每天可记住 4 本书的全部内容。由于信息的瞬间交流和庞大的脑细胞组合，人脑可以储存 50 亿本书的信息，相当于世界上藏书最多的美国国会图书馆（1000 万册）的 500 倍。仅从规模上来看，人脑已经远远超过了世界上最顶尖的计算仪器，是名副其实的超级计算机。

超级计算机！恐怕这个称谓也不足以涵盖人类大脑的庞大功能。在一些科幻电影中，未来世界的人们通过计算机庞大的计算力和记忆功能快速捕捉面部表情或手掌的纹路，判断一个人的身份，那已经是未来高科技下的顶尖产物。但是我们的大脑，这个小小的颅腔中的大脑，在这方面的速度之快令人咋舌——几百分之一秒内就可以接收一个人脸的视觉映象，1/4 秒分析它的详细情况，并迅速整合成一个明确的、三维的内容。整个过程仅需要 1 秒钟！

看到过冰山的人应该有这样的体会，海面上的冰山在阳光掩映下，其色皑皑，光彩夺目。而一旦你低头，看海面之下的冰山，你会更加惊奇和赞叹。海面之下是冰山的源头，其缤纷多彩和巧夺天工胜过海面之上冰山的十倍、百倍，壮阔巍峨更是不可想象。人类的大脑就如同这片冰山，其内在潜藏的能量如海面下的冰山一样广阔无垠。

有着如此巨大潜力的大脑，如果潜能被开发了会是什么情形呢？科学研究发现，如果一个人能发挥出一半的大脑功能，他可以轻松地学会 40 种语言、背诵整本百科全书、获得 12 个博士学位……心理学家奥托也指出，一个人所发挥出来的能力，只占到了他全部能力的 4%，其余 96% 的能力都还未发挥出来。对大脑潜在能力估计最高的，大概是世界赫赫有名的控制论奠基人之一 N. 维纳了，他曾说“我可以很有把握地说，每个人，即便是做出了辉煌成绩的人，在他的一生中利用他大脑的潜能可能还不到百分之一”。

现在你知道你的大脑有多棒了吗？大脑不可思议的潜在功能曾令科学家们惊叹“宇宙中再也没有比人类大脑更大的秘密了”，而这个巨大的秘密，正等着我们一步步去探索。

天才大脑之谜

看过郑渊洁童话小说的朋友，会记得这样一个故事：为找出让人类变聪明的方法，老科学家藏在皮皮鲁家神奇的暗室中，对数百位名人的大脑进行了解剖研究，最终发明了一个能让人变聪明的头盔。皮皮鲁给一头猪戴上了这个头盔，这头猪马上变成了一个绝顶聪明的世界名人。故事归故事，可名人的大脑真的与众不同吗？其中的奥秘到底是什么呢？

名人，以其聪明才智和对社会的贡献被世人铭记和颂扬，他们的智慧更吸引着千千万万普通人的关注。古今中外，许多人都相信，名人大脑一定与普通人不同，其中的一些争论甚至上升到了唯心主义的程度：那些坚信大脑决定一切的人认为，大脑中一定有某种东西决定着一个人是成为天

才还是成为罪犯。这种想法固然没有实际的依据，但不容忽视的事实是，现代的许多科学研究，确实是以名人大脑为主的，其中的一些研究在一定程度上对现实确实有所指导。

作为 20 世纪最具传奇色彩的科学谜题，爱因斯坦的大脑与普通人的究竟有何不同成为许多人关心的问题。在爱因斯坦死后的数十年间，关于爱因斯坦天才大脑真相的调查从未停止过。在众说纷纭的调查结果中，有一个结论是值得我们关注的，那就是日本大阪生物科学研究所的坎塔所作的结论。他认为：极有可能是爱因斯坦大脑的语言相关区域存在某种病变，而这种病变导致了他幼年时期的诵读困难。这是大家都知道的一段历史：爱因斯坦在童年时期看起来很笨，连话都说不清楚。这个充足的事实引发了人们对坎塔所述结论的极大兴趣，人们开始倾向于相信：爱因斯坦并非天生就拥有一个天才大脑，他极有可能是以一个受过损伤的大脑开始人生的，但后来痊愈了，他的天才智商也极有可能是在后天培养中形成的。

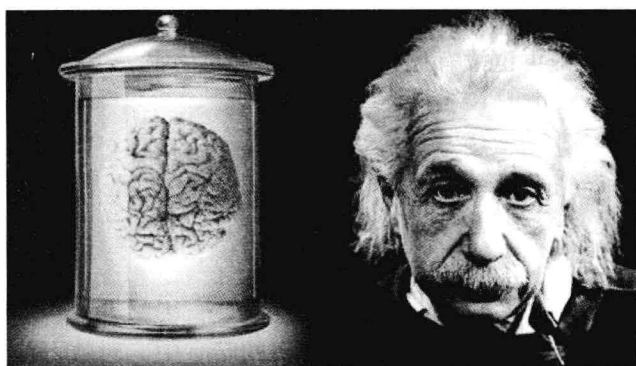


图 1-3 爱因斯坦大脑之谜

除了爱因斯坦，其他一些名人，如高斯、笛卡尔、拜伦、迪皮特朗、居维叶等人的大脑，也都在研究之列，但并没有研究出有重大意义的结论。理智上讲，人的大脑从出生那一刻起就在不断生长和发展，其智力水平是逐步提升的，不大可能有天生智力超群的人，即便有也是极少数。对大多数人来说，后天的培养才更重要。而具体朝着哪个方面培养，则需要运用科学的手段来认知。

随着对人类大脑的不断研究，一些提升大脑智力的方法被发掘出来，例如人们发现，开发右脑中视觉、空间认知、运动知觉、数学思维等功能，对于智力的提升非常有益。因此，着重于培养右脑，加强自己在这些方面的能力，对智力的提升必将起到推波助澜的作用。

也许我们现在还无法确切知道名人大脑之谜，但只要自己有意识地培养大脑功能，用科学的手段练脑和用脑，相信我们也会像名人一样光彩夺目。

全脑开发——成功者的游戏

大多数人习惯于用右手做事，根据左脑支配右侧身体的规律，人们的左脑经常处于运转状态中，而右脑的运转却滞后了。这就像玩双脚绑在一起奔跑的游戏，一个人慢了，势必会导致整体速度的下降，要想提速，就必须让慢的那个人快起来。同样的道理，要想让脑袋的运转速度加快，就应该“双脑”齐下，共同运转。这就需要我们平时注重左手的使用——也就是右脑的使用，来一个全脑开发。而在提升智力的过程中，有意识地加强右脑的锻炼，对智力的提升会起到事半功倍的作用。

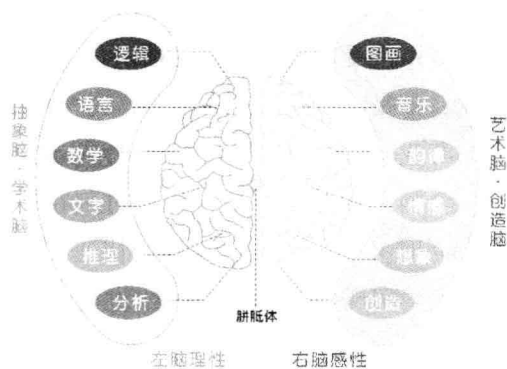


图 1-4 左右脑分工

目前，我国的学校教育偏重于左脑开发，应试教育制度也往往是把孩子往死记硬背的道路上拉。而孩子本身的天性，对艺术的感受和与自然的接触，完全没有得到培养，甚至原有的在玩耍中培养的聪明劲儿也被扼杀了。因此，让孩子充分发挥自己的天性，与大自然亲密接触，在玩的过程中培养各方面的知识，是尤为重要的。诺贝尔奖获得者李政道曾说“科学

和艺术，是硬币的两面，谁也离不了谁”。可见，一个优秀的人物，他的左右脑应该是均衡发展的，任何偏废一侧半脑的做法都是不可取的。

全脑开发的理论奠基人，大概要算诺贝尔生物学奖获得者、美国心理生物学家斯佩里博士（Roger Wolcott Sperry, 1913.8.20—1994.4.17）了。他非常著名的割裂脑实验，证实了人类大脑不对称性的“左右脑分工理论”，揭示了右脑的巨大潜力。斯佩里博士发现，右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能取决于右脑。右脑拥有更为强大的存储功能，其存储量是左脑的 100 万倍。斯佩里因此受到全世界人民的爱戴，被誉为“右脑先生”、“世界右脑开发第一人”。而人们对右脑巨大潜力的认知，为全脑开发奠定了基础。

全脑开发，是通过互动体验式学习，打开大脑潜意识，集中注意力，激发人们的好奇心、想象力、创造力，开发出全脑的多元智能。通过生动有趣的学习，提高学习者的兴趣，让左右脑都得到开发，从而潜移默化地提升智力。对于学习者来说，最痛苦的莫过于学习过程枯燥乏味、生硬晦涩，难以接受和理解，不仅难以获得提高，而且白白浪费了时间。而全脑开发，却是“玩起来”的学习，完全用游戏化的手法让你接受，在趣味无穷的游戏题目中悄然提升你的智力，让成功不再遥远。

全脑开发重在右脑，比起时刻在使用着的左脑，右脑的开发任务繁重，同时又十分急迫。让我们快速发掘右脑的潜力，打造平衡发展的大脑，完美实现全脑开发，为 21 世纪的智力提升做出努力！