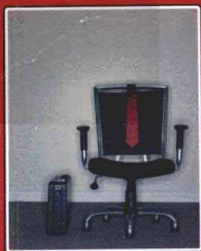


人的大脑具有奇妙的可塑性，  
它是一枚需要终生培育和雕凿的珍宝，  
从出生到变老，都离不开悉心的呵护和积极的打造。

QUANQIU ZUIYOUXIAO DE  
XINZHI XUNLIAN QUANSHU

# 全球最有效的 心智训练全书

◆ 郭 睿◎编著



心智可发展、可培养、可重建，  
甚至可以反复重建

——人的最大的力量就存在于自我培养、自我塑造之中



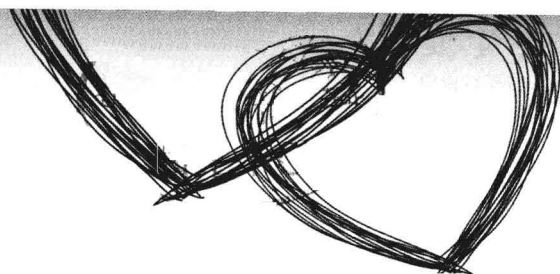
地震出版社

QUANQIU ZUIYOUXIAO DE  
XINZHI XUNLIAN QUANSHU

# 全球最有效的心智训练全书



◆ 郭 睿◎编著



地震出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

全球最有效的心智训练全书/郭睿编著. —北京:

地震出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5028-4107-2

I. ①全… II. ①郭… III. ①心理训练—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 149670 号

地震版 XM2624

**全球最有效的心智训练全书**

郭 睿 编著

责任编辑: 赵月华

责任校对: 孔景宽 凌 樱

---

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

http: //www. dzpress. com. cn

E-mail: seis@mailbox. rol. cn. net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

---

版 (印) 次: 2012 年 10 月第一版 2012 年 10 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 298 千字

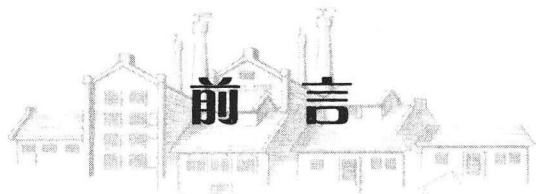
印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-4107-2/B (4785)

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



心智是人们心理与智能的表现。它是一个人各项思维能力的总和，用以感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想象、假设、推理，而后指导其行为。

一位著名的心理学家说：“每一个人生问题，都有一个心智的解决方案。”无论你的问题是对于生存的担忧，情绪的困扰，婚姻的麻烦，事业的挫折，还是源于身体的疼痛，心理的障碍，性格的缺陷，人生的迷茫，只有从心智成长入手，解决人生所遇到的问题，才是根本的解决之道。

我们知道，任何事情的结果都来自行动，行动来自选择，而选择来自每个人的思想。当我们所处的外在环境和生存条件相同时，只是由于每个人对事物的认知、理解，也就是思想的不同，导致了人与人之间生活与命运的很大差异。

你会有什么样的行为，跟你的能力无关，而是跟你当时身心所处的状态有关。因此，你若是想改变自己做事的能力，就改变自己当时身心所处的状态，这样便可把蕴藏的无限潜能发挥出来，取得惊人的成就。

怎样才能改变自己的状态呢？心理学家用彩色电视机的例子来解释这个问题。

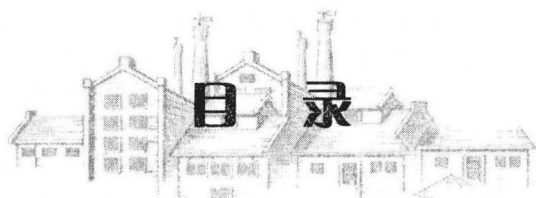
如果你希望这台电视能呈现出极佳的色彩和声音，首先要做的便是把插头接上电源，然后打开电视。而让你处在充满活力的状态下，就好比给自己接上了电源。如果你的状态没有活力，就有如没接上电

源的电视，没有画面、没有声音，只是空荡荡的一面荧光屏。

当然，电视就算插上了电源，你还得把它转到正确的频道上，才能看到所希望看的节目。同理，就你的心理状况而言，在此所说的“正确频道”，乃是指你得把关注的重点放在使你振奋的方向上。当你把注意力放在任何事物上——任何能使你感兴趣的事物上，你的感受便会变得比较强烈，因此，你若是不喜欢自己的某种习惯，只要改变那个频道便成了。

我们对生活中所接触的一切事物都会产生各种心理反应，这些反应多得不可胜数。你希望有什么样的反应，可以依自己的意思去选择，只要把状态调到所希望的频道即可。

人的心智并非天生，而是后天养成的，是人人都可以通过培养训练得到的。《全球最有效的心智训练全书》将带领读者逐步发掘自身的潜能，开发智力，强化思维，优化性格，调整心态，以期在生命的旅途中能够做出正确的选择，采取积极有效的行动，努力开拓真正成功和幸福的人生。



## 一、大脑越用越发达，越用越灵活

生命在于运动，这是生物界的一个普遍规律。脑细胞和肌肉细胞一样，合理的锻炼，会使肌肉越来越发达，越来越有力量。经常锻炼脑细胞也会增加人的智力。人的机体，用则灵，不用则衰；脑子用得勤的人，思维能力就会更强。因为勤于用脑的人，脑血管经常处于舒展的状态，脑神经细胞会得到很好的保养，从而使大脑更加发达；相反，那些懒于用脑思考的人，由于受到的信息刺激比较少，甚至没有，大脑很可能会早衰。大脑就如同一架机器，搁在那里不用就要生锈，经常运转就很润滑、灵活。

|                        |      |
|------------------------|------|
| 人的大脑的潜在能力可以说是无限的       | / 3  |
| 人脑的构造和功能是非常复杂的         | / 5  |
| 开发与利用大脑的潜能要借助一些方法和技巧   | / 10 |
| 开发动员全脑参与思维活动效果最好       | / 12 |
| 积极促进右脑的活性化，有助于大幅提高思维能力 | / 13 |
| 努力养成以右脑为中心的生活方式        | / 15 |
| 有意识地培养想象能力以激发大脑的活力     | / 17 |
| 通过多方努力和训练有效地开发想象力      | / 19 |
| 把适当的听觉刺激当做开发思维能力的重要途径  | / 22 |
| 要保持大脑活跃，就要经常运动健身       | / 25 |
| 科学合理地利用音乐进行智能开发        | / 27 |
| 养成良好的思考习惯，保持头脑的灵活      | / 30 |

- 发展思维能力，提高敏捷性 / 31
- 为赢得真正精彩的人生，要努力发掘自身的潜力 / 35
- 改变思维方式，保持创新精神 / 37
- 脑力开发训练与实践 / 40

## 二、培养良好的心理素质，优化自己的性格

人的智能开发是否全面，是否科学，只决定智力的高低；而人的性格品质如何，则决定人的命运。优良的性格是人才成长最积极的因素，而不良的性格乃至恶习则是一种破坏性力量。约翰·加德纳在他的《自我恢复》一文中指出：失败者乞求机遇降临，成功者致力创造未来。生活中成功者的成长不是靠运气，而是一切源于理智。一个人努力培养良好的心理素质，积极优化自己的性格，对于开创美好的未来是至关重要的。

- 积极的人生观和乐观的心态是获得成功人生的基础 / 45
- 面对阻碍，全力拼搏的人才能拥有光辉的前程 / 47
- 一定要努力克服一切贫穷和疑惧的思想 / 50
- 要怀着坚强的意志持之以恒地努力 / 52
- 历练心理素质，保持一颗平常心 / 53
- 努力适应生活，追求个性成熟的生活品性 / 55
- 战胜胆怯退缩，遇事沉稳不慌乱 / 58
- 不怕坎坷，敢于面对逆境 / 61
- 克服消极的缺点，努力战胜困难 / 63
- 以积极从容的心态面对挫折和失败 / 67
- 抱持积极应对人生“迂回曲折”的心理 / 69
- 以勇气去面对危机，自信地发挥自己的力量 / 72
- 遇到困难时积极寻找方法而不是为自己找借口 / 74
- 敢于探索，敢于尝试，敢为天下先 / 76
- 积极强化成功者必备的勇敢精神 / 79
- 适应环境的变化，不断进取与创造新的人生 / 82

扮演强者的角色, 改变软弱的个性 / 84

优化性格训练与实践 / 87

目  
录

The Most Effective  
Training Book in The

### 三、提高学习和阅读能力, 掌握丰富的知识

美国著名未来学家阿尔温·托夫勒曾经指出: 未来的文盲不再是不识字的人, 而是没有学会学习的人。在未来世界, 学会如何学习是每一个人都要面临的课题。在当今的世界你如果停止学习, 这个世界将从你身边飞驰而去。人缺了血液, 身体就会衰弱; 人缺少知识, 头脑就要枯竭。发展智力需要学习, 搞好学习又需要智力。培养智力是学习的重要任务, 发展智力又是学习的必要条件。为了提高心智, 首先要学会学习, 学会阅读, 掌握科学的学习方法, 用丰富的知识武装自己的头脑。

正常的人都有潜力进行大量的学习和掌握丰富的知识 / 91

在学习中注重知识的完整性和系统化 / 93

采用分散学习法, 注意文理交替 / 94

记好学习笔记, 促进理解和记忆 / 97

把握好对知识的领会、巩固和应用 / 101

适当地多做习题, 巩固所学的知识 / 103

坚持系统复习, 把所学知识牢固地保存在头脑中 / 105

保持精神松弛, 按照一定的节奏学习 / 107

语言的理解和学习一定要充分动员听觉器官 / 109

注重积累词汇, 准确理解和运用 / 112

深入理解所学内容, 提高记忆的效能 / 113

采用科学的阅读方法, 追求更好的学习效果 / 115

在学习中要勤于思考, 才能有所收获 / 118

在学习中激发积极、快乐和适度的情感体验 / 122

阅读和学习训练与实践 / 125

## 四、通过科学的训练，有效提高记忆力

改善记忆能力对提高一个人的综合能力是非常重要的。得体的方法能够让我们记得快、记得多、记得牢。世界著名记忆大师哈利·罗莱因指出：记忆方法是任何人都完全能掌握的。人脑有很大的潜力，通过一定的训练，你可以改善你的记忆力，记住很多你以前不敢想象能够记住的东西。通过眼、耳、手、口、心的活动等多种方式，尽量充分调动大脑所有的智力区域积极参与，才能发挥它的潜能，最大限度地提高记忆和思维能力。

- 现代人应掌握一定的方法以提高记忆能力 / 131
- 培养记忆力要追求迅速、准确和持久的目标 / 133
- 根据记忆内容的不同对记忆分类 / 135
- 为了更好地记忆，要澄清一些常见的错误认识 / 138
- 在记忆的时候要尽量调动多种感觉和知觉参与 / 141
- 学习语言要经常进行朗读练习和背诵 / 143
- 进行适当的听觉训练以提高记忆力 / 145
- 对要记忆的材料进行理解和思维加工 / 148
- 将要记忆的内容与已知或已记住的东西联系起来 / 151
- 在联想的过程中加入一些有助于记忆的要素 / 154
- 根据不同的记忆内容采取适合自己的方法 / 156
- 用常规而实用的方法进行记忆力训练 / 160
- 学会牢记别人的姓名和相貌 / 163
- 记住生活的细节，克服健忘的毛病 / 167
- 经常整理学习环境，提高学习和记忆效果 / 169
- 营造出有助于记忆的生活环境 / 170
- 科学利用生物钟，掌握最佳记忆时间 / 175
- 改善记忆训练与实践 / 177**

## 五、学会观察，提高分析问题和解决问题的技能

生活是由一系列的经验组成的，每一个经验都会使我们变得成熟一些，虽然有时我们很难体会到这一点。人人都会面临各种难题，在面对问题的时候，可能会产生两种截然不同的结果：要么你征服了问题，要么问题征服了你。成功而有效地解决问题需要一定的基本素质。良好的方法能使我们更好地发挥天赋的才能，而拙劣的方法则可能妨碍才能的发挥。如果你不善于观察，不善于思考，思路不够灵活，遇事不够冷静，就很难找到解决问题的良好方法。

- 要把提高观察力当做心智训练的一个重要方面 / 181
- 掌握适当的方法和要领，提高观察技巧 / 182
- 通过专门的训练以提高观察能力 / 185
- 提高类型识别能力以激发右半脑的潜能 / 189
- 把触觉训练得更好也能促进智能的发展 / 191
- 把提高注意力当做加强思维系统的关键 / 194
- 为充分发挥心智潜能而进入专注忘我的境界 / 197
- 在日常生活中努力锻炼和提高预见能力 / 201
- 做事情都要保持灵活性，善于变通 / 205
- 为找到解决难题的好办法就要多思考 / 207
- 掌握必要的原则，选择最有效解决问题的方法 / 210
- 主动地捕捉能促使问题顺利解决的信息 / 212
- 学会条理清晰地高效思考问题 / 214
- 面对危机要敢于突破常规 / 216
- 任何事情都可从七大方面去思考 / 218
- 各种各样的要素都可以进行组合 / 222
- 用类比发明法解决生活中的问题 / 224
- 提高转移经验的能力是改善思维的重要途径 / 226
- 解决问题能力训练与实践 / 228**

## 六、提升自信心，促进心智的成熟

居里夫人曾说过：“我们对自己要有信心。一个人只要有自信，他就能成为他希望成为的那样的人。”要学会无视生活对你的安排，把焦点放在未来，自己去把握、去掌控自己的命运。我们是谁并不重要，重要的是我们明白要面对谁；我们曾经做过什么并不重要，重要的是我们以后能做什么；我们有过什么样的经历并不重要，重要的是我们如何充分利用过去的经验，更好地去面对未来。不要说自己做不到，而要问自己做了没有，做得对不对。

- 为了追求成功，一定要相信你自己 / 233
- 要赶走悲观、自卑心理，摆脱负面思维 / 235
- 强大的自信有助于达成自己的目的 / 238
- 通过自身的努力树立起自信 / 240
- 改变自我感觉，扭转对自己否定的评价 / 242
- 驾驭自己的生活，努力地实现自我 / 246
- 以足够的自信去面对生活中的每个挑战 / 248
- 认真思考，准确地认识自己 / 251
- 坚持积极的自我暗示，不断提升自己 / 254
- 运用思想的力量使自己重新鼓起勇气 / 257
- 改变自我心像，开拓成功的人生 / 260
- 通过自身的努力让自己自信与快乐起来 / 262
- 提高自信心训练与实践 / 264**

## 七、保持良好的心情，激发最佳脑力状态

人类之所以不同于其他生物，是因为具有极强的改造能力，可以把任何东西或想法，转换或改变成能让自己觉得快乐或有用的东西。一位著名的西方学者指出：想着悲惨的事，我们就会悲伤。心中满是恐惧的念头，我们必会害怕。怀着病态的思想，我们真的可能会生病。想着失败，则一定不可能成功。心中充满快乐的思想，我们就能快乐，

就能保持灵活的思路，就能更好地发掘自身的潜能，就能开创更加美好的人生。

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| 有益的情绪有助于激发人的潜能       | / 269        |
| 秉持乐观积极的思维以战胜人生中的各种考验 | / 271        |
| 坚持利导思维，促进事情往好的方向发展   | / 273        |
| 让身心处于松弛、协调的最佳状态      | / 276        |
| 通过自己的努力主动保持好心情       | / 278        |
| 在心情不好的时候，要避免情绪走向极端   | / 282        |
| 积极化解各种麻烦，做个聪明的烦恼者    | / 285        |
| 从调整动作和表情开始改善心情       | / 287        |
| 调节自我心理，减轻生活的压力       | / 290        |
| 及时调节和舒缓自己的不良情绪       | / 292        |
| 让自己充满激情以发挥更大的潜力      | / 296        |
| <b>掌控心情训练与实践</b>     | <b>/ 301</b> |

## 大脑越用 越发达，

越用越灵活

生命在于运动，这是生物界的一个普遍规律。脑细胞和肌肉细胞一样，合理的锻炼，会使肌肉越来越发达，越来越有力量。经常锻炼脑细胞也会增加人的智力。人的机体，用则灵，不用则衰；脑子用得勤的人，思维能力就会更强。因为勤于用脑的人，脑血管经常处于舒展的状态，脑神经细胞会得到很好的保养，从而使大脑更加发达；相反，那些懒于用脑思考的人，由于受到的信息刺激比较少，甚至没有，大脑很可能会早衰。大脑就如同一架机器，搁在那里不用就要生锈，经常运转就很润滑、灵活。





## 人的大脑的潜在能力 可以说是无限的

经过多年基于科学的观察和研究，有关学者得出这样的结论：就一个人对他的脑的使用来说，其潜在能力可以说是无限的；脑不是越用越衰，而是越用越灵；为了保护脑，应该多用脑，勤记忆，勤思考。

从结构上看，人脑 140 亿个神经细胞之间有着复杂的突触联系，这种联系的组合用天文数字都难以表达。思考、学习和记忆的结果，可使神经细胞的微细结构发生变化，表现在树突上会“长芽”。

这样的结构特点，就使脑成为一个庞大的信息储存库。有人估计，一个人的大脑在一生中储存的知识，有可能达到相当于 5 万册图书的信息量。随着年龄的增长，机械记忆的效果虽然逐渐降低，但有意记忆和意义记忆的能力却在增长。另外，从二三十岁以后，人的大脑皮层神经细胞估计每天要死去 10 万，但到八九十岁，留下来的神经细胞仍然很多，大量的神经细胞还潜在未用。

一位前苏联的著名学者指出：“一旦科学的发展能够更深入地了解脑的构造和功能，人类将会为储存在脑内的巨大能力所震惊。人类平常只发挥了极小部分的大脑功能，如果人类能够发挥一半大脑的功能，就可以轻而易举地学会 40 种语言，背诵整部百科全书，拿到 12 个博士学位。”

人的潜能是多方面的，包括体能、智能、处世经验、情绪反应、适应自然的能力，等等。对任何一个普通人来说，都存储着各种极大的潜在能量。人在平常只是发挥了极小部分。而任何有成就的人都不是天生的，他们成功的根本原因就在于开发了人的无穷无尽的智力潜能。谁的智力潜能开发利用得多，他的成就也愈大。

20 世纪的科学巨匠爱因斯坦死后，科学家对他的大脑进行了十分认真细致的科学研究。结果表明，他的大脑无论是体积，还是构造或细胞组织，都与其他任何人一样，没有区别；但某一部分神经网络的密度要高于普通人。这就充分说明，爱因斯坦成功的秘诀，并不在于他的大脑有什么与众不同的特殊地方，而在于他执著地为科学事业献身的忘我精神，通过开发自身的潜能，以超越常人的勤奋加密了神经网络的连接。

因此，人体内确实具有比平常未被表现出来的更多的才气、更多的能力以及更有效的功能。每个人只要坚信人类的潜能无限，能够抱着积极的心态锲而不舍地去开发，就一定会有用不完的能量，能力也会变得更加强大。

世上每个人都是他人不同的个体，在每个人的身上，都蕴藏着一份可能与他人不同的特殊才能。这份才能正是属于一个人自己所独有的潜能，它犹如一位熟睡的巨人，等待着自己去唤醒它，使用它。而任何限制自己发挥潜能的，不是别人，正是自己的心灵本身。

人的大脑约有 120 亿~140 亿个神经细胞，尽管每小时有数千个神经细胞在衰亡，但还有新的神经细胞在诞生，这是大脑神经系统正常新陈代谢所需要的。研究还发现，对常人来说，一生中只有 10% 左右的脑细胞在工作；许多为人类做出了突出贡献的科学家和伟人，也只有 20% 左右的脑细胞在工作。如果从大脑的能力而不是从脑细胞数量的角度来看，人一生中对大脑潜能的挖掘和利用还不到 1%！因此，人脑的潜能几乎是无穷无尽的，它犹如一座等待开发的巨大宝库：蕴藏无限，价值无比。而只要大脑健康的人，都拥有这样一座潜能宝库，并且与一些伟大的科学家相比，宝库的价值也没有太大的区别。

从物质上讲，当前的世界是信息化日益发达的时代；而从精神上讲，则当今的社会应是一个心理学的时代。在这个精神世界里，心理学的新趋势是：注重“如何帮助健康的人发挥潜能”；医学的新趋势则是：“如何使无病的健康人永远健康”。其实，这两个问题在本质上有着密切的联系。这就是：只有充分发挥大脑的潜能，才能保证人们永远健康；也只有永远保持健康的人，才能有条件去激发自己的大脑潜



能。所以，不管是谁，只要他能够挖掘并发挥足够的潜能，他不仅可以社会生活中成就一番令人瞩目的事业，而且可以有效地做到防病抗衰，益寿延年，更充分地享受健康快乐的人生。



人之所以为“万物之灵”，首先得益于高度发达的大脑。

成年人的大脑，平均重量不到 1500 克，所占体积不过 1400 毫升。然而，它所包含的神经细胞数却有 140 亿个。这些神经细胞之间都以“突触”相联系，同时还和神经系统其他部位的神经细胞以及人体的肌肉细胞、腺体细胞等效应器错综复杂地连接着。人类的感觉、意识、思维、记忆、情感、行为等极为复杂精细的生理心理活动，就是在这深不到 0.5 厘米、广不及 0.25 平方米的神经元网络中进行的。

### (1) 人脑的构造

科学研究已经证实，人脑分为两大半球区，它们中间由一些分化的结缔组织（称做胼胝体）连接起来。左半球、右半球各有专司的功能。

人脑左右半球具有相对独立的意识活动。大脑每一半球不仅都有自己独立的意识思想链和自己的记忆，而且大脑两半球基本上是以不同的方式进行思维的：左半球倾向于用语词进行思维，右半球则倾向于以感觉形象直觉思维。人的智力就是由脑的左右两半球共同构建的，要发展智力就必须使大脑两个半球都能发挥自己的作用。

科学研究证实，大脑两半球具有一种既分工又合作的关系。从分