

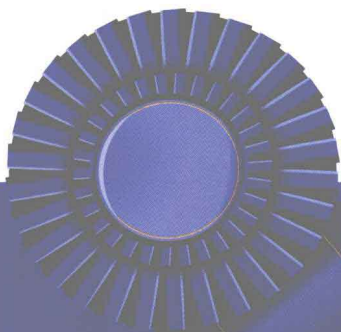
东方晨曦 编著

QING SHAONIAN CHENGCAI DE
9 DA ZHINENG

青少年成才的
9大智能

成才需要资本，成功需要智能
具备9大智能，摘取成功之冠

展开骄人的翅膀，
雄鹰才能空中翱翔
修炼成才的资本，
人生才能四海驰骋



中国石化出版社

大·众·出·版·中·心

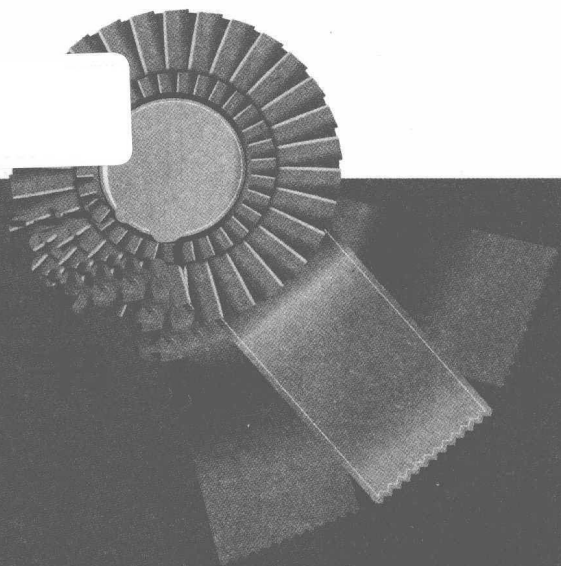
东方晨曦 编著

QING SHAONIAN CHENGCAI DE
9 DA ZHINENG

青少年成才的
9大智能

成才需要资本，成功需要知识
具备9大智能，摘取成功

展开骄人的翅膀，
雄鹰才能空中翱翔
修炼成才的资本，
人生才能四蹄驰骋



图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成才的9大智能 / 东方晨曦编著.
—北京: 中国石化出版社, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5114 - 0352 - 0

I. ①青… II. ①东… III. ①青少年—人才成长
IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050179 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、
抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,
侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京科信印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

700 × 1000 毫米 16 开本 14 5 印张 194 千字

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

Preface

智能即智慧能力，是人类区别于其他动物的显著标志，也是人类社会发明创造、完善自我的动力源泉。对于个人而言，智能是人生奋斗、事业追求中最重要的资本。一个人智能越全面，就越容易领先于人；智能水平越高，就越容易获得成功。所以，没有哪个青少年不希望自己聪明睿智。

然而，什么样的青少年最聪明？怎样才能让自己更聪明？这始终是青少年们在努力追寻的一个问题。

生命科学证明：人的聪明与否，既在于先天的因素，又在于后天的培养。每一个人都储藏着巨大的智慧潜能，每一个青少年都是一个潜在的天才。在他们身上存在着多种智能，而并非单一的智能，这就是美国哈佛大学教授、世界著名教育家霍华德·加德纳所提出的多元智能理论，向我们揭示的一个科学事实。

霍华德·加德纳是美国哈佛大学教育研究院的心理学、教育学教授。1983年，他在《智能的结构：多元智能理论》的著作中，首次提出人类有着多元的、完善的智能“光谱”。每个正常的青少年都具备所有的多元智能，只是其发展的程度各不相同。青少年未来的成长与人生的成功，需要多元智能的共同作用，而不是一元的、单元的智能。现有的流行于世界的智商测试，已经远远落后于时代，不符合人类智能发育与发展的现实。因为每个人的智能特点都各不相同，青少年应尽量开发自己的多元智能，将自己的不同特点与天赋潜质发掘出来。今天各个领域





杰出人物的成长，都得益于他们青少年时期多元智能的早期开发。因此，青少年开发自己的多元潜能，是未来成为优秀人才的最佳途径。

加德纳教授的这一理论见解，既是对传统智力观的挑战与突破，也是现代智能教育的创新与发展。他的多元智能理论，更准确、更进一步地描述了人类智力的全貌，在全球引起了高度的关注。

按照加德纳教授的多元智能理论，结合我国教育的实际和青少年智能素质的现状，我们总结归纳出符合我国青少年人生成长的九大智能。以多维度、全面发展的眼光来认识、评价青少年的智能，这就是本书所要介绍的内容。

本书中所要介绍的九大智能包括：记忆智能、想象智能、思维智能、创造智能、数理逻辑智能、语言智能、艺术与审美智能、研究与实验智能和自我认识智能。这九大智能既与加德纳的多元智能有相通之处，又具有明显的中国特色和新补充的内容，是帮助广大青少年有效地自我开发潜能、创造未来成功人生的一项理论上的有益探索和方法上的科学总结。全书内容精辟新颖，方法实用易行，语言通俗流畅，是一本帮助青少年实现成才理想的有益读物。

21 世纪最需要的是适应未来社会、具有创造能力的人才。愿这本《青少年成才的9大智能》，能够帮助广大青少年真正地成为未来社会的主人，成为未来社会所需要的卓越英才。

东方晨曦

2010年元月8日于北京

目 录

绪论 多元智能改变人生

——青少年需要尽早开发多元智慧潜能

1. 多元智能：开启了人类智能的天窗 / 2
2. 青少年应尽早开发自己的多元智能 / 3

一、记 忆 智 能

——开发储量丰富的大脑金矿

A 记忆智能简析

1. 记忆力：记载人类的进步与发展 / 6
2. 良好的记忆力是人们的渴求 / 7
3. 开发人的大脑的记忆潜能 / 8
4. 人与人之间记忆力的差别 / 10

B 如何开发记忆智能

1. 记忆有规律，掌握很简单 / 11
2. 弄懂遗忘规律，提高记忆效率 / 13

目

录





3. 利用生物节律, 提高记忆效率 / 14
4. 理解记忆, 能使记忆效率显著 / 16
5. 归纳记忆, 能收事半功倍之效 / 18
6. 连锁记忆, 使人的记忆方便快捷 / 21
7. 提高记忆力的5个“魔法” / 23
8. 多多动笔, 记忆的功夫就在笔尖上 / 27

C 测试你的记忆智能

1. 测测你的记忆力 (1) / 29
2. 测测你的记忆力 (2) / 31

二、想象智能

——为思维插上飞翔的翅膀

A 想象智能简析

1. 爱因斯坦说: 想象力比知识更重要 / 34
2. 想象力为人的思维插上翅膀 / 34
3. 青少年成才需要丰富的想象力 / 36

B 如何开发想象智能

1. 打好培养想象力的坚实基础 / 37

2. 平时注意积累想象的素材 / 39
3. 培养超凡想象力的特效方法 / 40
4. 在日常生活中培养想象力 / 42
5. 运用“想象振奋法”训练自己 / 44



想象智能的测试

1. 测测你的想象力 / 48
2. 测测你的联想力 / 51

三、思维智能

——以科学思维创造卓越



思维智能简析

1. 善于思维才能认识真理 / 56
2. 科学的思维是促进学习的利器 / 58
3. 成功的人生源于深入的思考 / 60



如何开发思维智能

1. 为培养思维力做扎实的准备 / 62
2. 思维活动的“六顶思考帽子” / 64
3. 激发思维能力的三大秘诀 / 66





4. 究根问底，拓展思维能力 / 67
5. 以有效的方式提升思考能力 / 69
6. 学会周密地思考问题 / 70
7. 习惯运用潜意识思维 / 72
8. 以逆向思维获取解决问题的新方法 / 75



思维智能的测试

1. 测测你的思维能力 / 76
2. 测测你的思考方式 / 77
3. 测测你的逆向思维能力 / 80

四、创造智能

——以创新塑造精彩人生



创造智能简析

1. 创造力是人生最有价值的张力 / 84
2. 创新思维是人生走向成功的法宝 / 85



如何开发创造智能

1. 培养创造兴趣，迈出创造第一步 / 86
2. 开发创新思维能力的基本途径 / 88

3. 学会创造性地解决问题 / 89
4. 提高组合创新的思维能力 / 92
5. 养成在轻松中创造的习惯 / 94
6. 掌握创造技法, 实现创造目标 / 95
7. 穿越束缚创造力的误区 / 97

创造智能的测试

1. 测测你的创造力水平 / 100
2. 测测你的创造才能 / 104

五、数理逻辑智能

——让大脑富有理性和逻辑

数理逻辑智能简析

1. 培养数学智能的重要性 / 108
2. 逻辑推理能力影响青少年的一生 / 109

如何开发数理逻辑智能

1. 培养数理逻辑智能的策略与方法 / 110
2. 把数学作为思维的工具 / 112
3. 归纳能力的原则与方法 / 115





4. 培养数理能力应注意的问题 / 116

C 数理逻辑智能的测试

1. 测测你的逻辑推理能力 / 117
2. 测测你的分析问题能力 / 120
3. 测测你的数学能力 / 122

六、语言智能

——把自己塑造成语言巨人

A 语言智能简析

1. 语言智能的价值和意义 / 124
2. 口才反映一个人的综合能力 / 125
3. 良好的口才有助于青少年的发展 / 127

B 如何开发语言智能

1. 要勇于表达自己的思想 / 129
2. 培养开朗和易于交流的性格 / 130
3. 分析自己的说话能力 / 132
4. 让自己的表达条理清晰 / 133
5. 语言表达应当简洁明了 / 134

6. 做一个出色的交谈者 / 135
7. 让写作成为自己的一种习惯 / 138
8. 写作语言要有质感和吸引力 / 139

C 语言智能的测试

1. 测测你的语言能力 / 141
2. 测测你的表达能力 / 142

七、艺术与审美智能

——在美学的熏陶中升华智能

A 艺术与审美智能简析

1. 艺术活动是提高智能的途径 / 146
2. 审美是青少年的精神向往 / 147

B 如何开发艺术与审美智能

1. 培养对艺术的兴趣与爱好 / 149
2. 培养自身的美感素质 / 152
3. 善于领略大自然之美 / 153
4. 学会欣赏艺术之美 / 155
5. 让心灵美胜过外表美 / 157





6. 努力培养审美感受力 / 158
7. 认真培养审美想象力 / 160
8. 积极培养审美理解力 / 162
9. 善于培养审美创造力 / 164



艺术与审美智能的测试

1. 测测你的音乐才能 / 165
2. 测测你喜欢艺术性还是研究性的工作 / 172

八、研究与实验智能

——从小培养科学探索的才能



研究与实验智能简析

1. 研究与实验智能是科学家的必备素质 / 176
2. 研究与实验是激活所学知识的有效手段 / 177
3. 勤动手可使青少年心灵手巧 / 178



如何开发研究与实验智能

1. 在实践中寻找研究性学习课题 / 180
2. 在社会调查中寻找研究性课题 / 181
3. 科学制订研究和实验方案 / 183

青

少

年

成

才

的

9

大

智

能

4. 做好实验的各项准备工作 / 185
5. 客观准确地做好实验观测 / 186
6. 多多地做一些小实验 / 188
7. 用小发明来培养自己的操作能力 / 190
8. 总结成果, 撰写研究小论文 / 192
9. 展示与交流自己的研究成果 / 195

研究与实验智能的测试

1. 测测你的研究与实验能力 (1) / 198
2. 测测你的研究与实验能力 (2) / 199

九、 自我认识智能

——从自我认识中走向成熟

自我认识智能简析

1. 自我认识智能的积极作用 / 204
2. 认识并珍惜自我价值 / 205

如何开发自我认识智能

1. 善于自省, 使自己不断进步 / 206
2. 学会自我总结和反思 / 207





3. 勇于表现自我，积极展示自己 / 209



自我认识智能的测试

1. 测测自我认识能力 / 210

2. 测测人生优缺点 / 214

青

少

年

成才的

9

大智能

绪论

多元智能改变人生

——青少年需要尽早开发多元智慧潜能

每一个人都储藏着巨大的智慧潜能，每一个正常发育的青少年都是一个潜在的天才。重要的是去发现，关键在于培养。

美国哈佛大学霍华德·加德纳教授所提出的多元智能理论，准确地描述了人类智能的全貌，更科学地提示了青少年未来成才的最佳途径。

开发青少年的多元潜能，将为造就未来一流的英才，拓展全新的视野，开辟广阔的空间。





1. 多元智能：开启了人类智能的天窗

智能即智慧能力，是人类区别于其他动物的显著标志，也是人类社会发明创造、完善自我的动力源泉。对于个人而言，智能是人生奋斗、事业追求中最重要的资本。一个人的智能越全面，就越容易领先于人；智能水平越高，就越容易获得成功。所以，没有哪个青少年不希望自己聪明睿智。

然而，什么样的青少年最聪明？怎样才能让自己更聪明？始终是青少年们在努力追寻的一个问题。

生命科学证明：人的聪明与否，既取决于先天的因素，又取决于后天的培养。每一个人都储藏着巨大的智慧潜能，每一个青少年都是一个潜在的天才。在他们身上存在着多种智能，而并非单一的智能，这就是美国哈佛大学教授、世界著名教育家霍华德·加德纳所提出的多元智能理论向我们揭示的一个科学事实。

霍华德·加德纳是美国哈佛大学教育研究院的心理学、教育学教授。1983年，他在《智能的结构：多元智能理论》的著作中，首次提出人类有着多元的、完善的智能“光谱”。每个正常的青少年都具备所有的多元智能，只是其发展的程度各不相同。青少年未来的成长与人生的成功，需要多元智能的共同作用，而不是一元的、单元的智能。现有的流行于世界的智商测试，已经远远落后于时代，不符合人类智能发育与发展的现实。因为每个人的智能特点都各不相同，所以青少年应尽量开发自己的多元智能，将自己的不同特点与天赋潜质发掘出来。今天各个领域杰出人物的成长，都得益于他们青少年时期多元智能的早期开发。因此，青少年开发自己的多元潜能，是未来成为优秀人才的最佳途径。

加德纳教授的这一理论见解，既是对传统智力观的挑战与突破，也是现代智能教育的创新与发展。他的多元智能理论，更准确、更进一步地描述了人类智力的全貌，在全球引起了高度关注。