

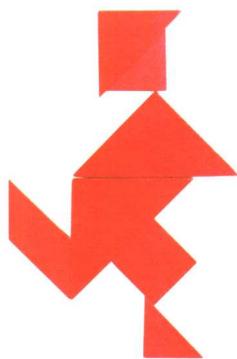
全方位 增强智力

发掘大脑潜力的实用指南

讀者文摘

全方位 增強智力

发掘大脑潜力的实用指南



B1266904



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

全方位增强智力 / 陈龙根主编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2003.3

ISBN 7-5062-4317-2

I. 全... II. 陈... III. ①智力开发—通俗读物 ②思维方法—通俗读物 IV. B848.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第079324号

©2003 读者文摘有限公司(美国)

©2003 读者文摘远东有限公司(香港)

©2003 读者文摘亚洲有限公司(香港)

本书中文简体字版由读者文摘远东(香港)有限公司授权
广东世界图书出版公司在中国大陆地区独家出版。未经许可,
不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

讀者文摘

全方位增强智力

主 编: 陈龙根

责任编辑: 舒 强 何 莎

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店、科技书店

印 刷: 深圳当纳利旭日印刷有限公司

(深圳市坂田工业区五和大道47号)

版 次: 2003年3月第1版

印 次: 2003年3月第1次印刷

开 本: 850×1168 1/16

印 张: 20.5

字 数: 410千

印 数: 0001~3000

书 号: ISBN 7-5062-4317-2 / G·0005

版权贸易登记号: 19-2002-082

出版社注册号: 粤014

定 价: 219.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



致读者

当今世界飞跃进步，一切都变得越来越复杂，人人都需要充分地运用大脑。可是，大脑与周围世界的互相影响和相互作用，你究竟认识多少？

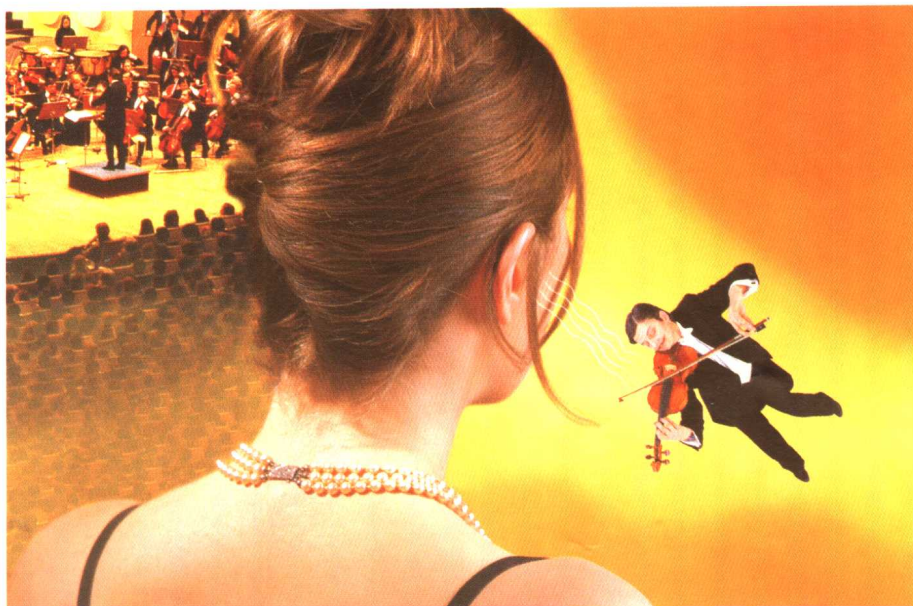
本书将引领你深入大脑的密林，发掘大脑的潜能；让你认识有关大脑的最新科学发现，做富有启发性的实验，看引发思考的照片和插图，还将跟你一起做充满趣味的智力题。阅读本书的时候，所有这些必将激发你的好奇心，吸引你的注意力。

我衷心希望有更多的读者阅读本书，从而更好地了解自己，发掘大脑潜能。希望你阅读愉快，并祝成功！

Dr. Gunter Karssten

德国记忆大师
根特·卡尔斯滕博士，1998年

MAF5/01



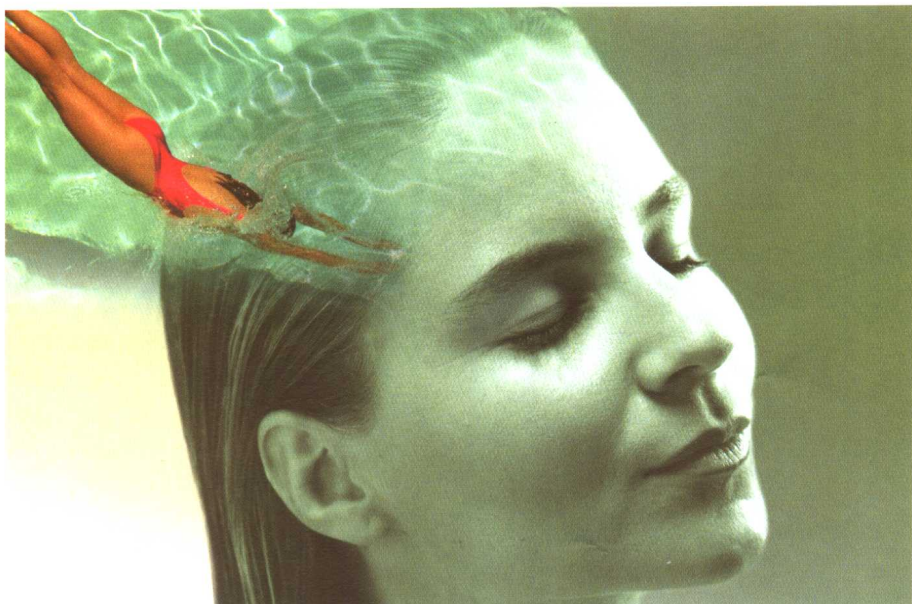
关于本书	10
------------	----

第一部分 感知

用感官重新认识世界	16
生活在三维世界中	24
迷惑大脑的景象	32
色彩与生活	38
运用感觉器官调节生活	44
客观看待事物	52
密切关注身体与头脑	60
人人都是音乐家	70



第二部分 思维	78
究竟什么是智力？	80
妙策解难题	86
“啊，找到答案了！”——换个角度思考问题	94
学习的多种途径	102
驾驭直觉，激发创造力	110
用新的眼光观察	118
有效规划的诀窍	126
唉，刚才怎么没想到呢？	134
差之毫厘为何会谬以千里	142
万物皆有序	150
应付混乱	158



海纳百川 有容乃大

第三部分 记忆 166

让记忆为你服务 168

在数字的丛林中择路而行 176

有健康的身体，才有敏锐的头脑 184

利用图像促进记忆 192

漂游在词语的大海上 200

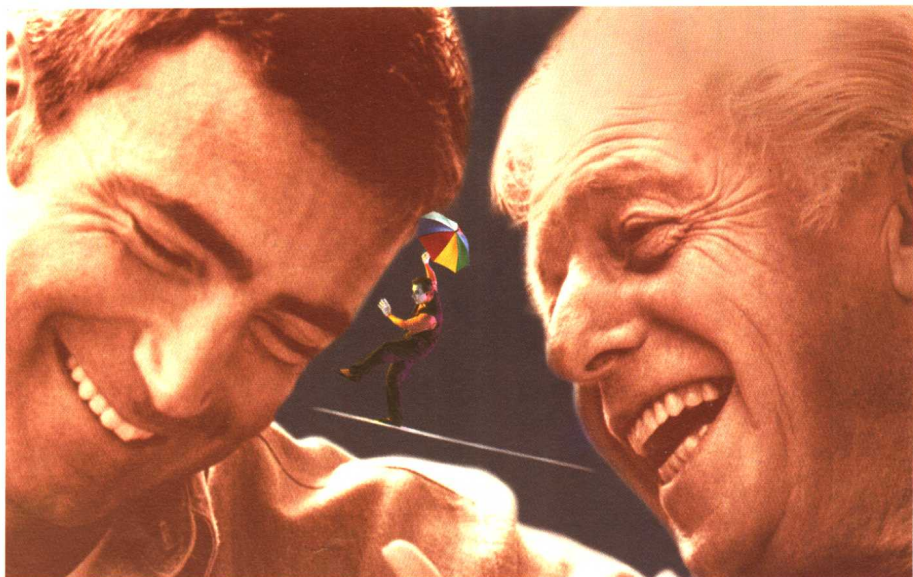
敞开感觉 208

刺激记忆的气味 218

记忆：个人历史的宝库 224

语言：通向世界的桥梁 232

学会观察 238



第254页

第四部分 沟通 246

认识自我 248

自律与同感：成功的秘诀 254

以个人独特的方式实现目标 262

外表与内在价值 270

搬掉心理上的绊脚石 278

脑海里的地图 284

学会享受生活 290

社交网络的力量 298

破解人类生命之谜 306

附录 参考网址 312

索引 314

关于本书

深入思考

让脑子转动起来。每当你看到以下这种谜题方框，就是你开动脑筋、在刁钻的难题中寻找乐趣的时候了！你若对猜谜一直不感兴趣，那也别担心。若不想猜，书中自有答案。在解决具体问题的同时，你还将切身体验到“柳暗花明又一村”的喜悦。

脑筋急转弯

用6根火柴组成4个等边三角形。注意，火柴不得弯折。听起来是不是很简单？详细内容请参阅第135页。

等边三角形答案

你花了多长时间摆弄这些火柴？请翻到第137页，你会发现答案原来是如此简单。

答案在此

不过，你也用不着一直为难题所困。本书给每个谜题都提供了答案，答案可以在同一页或后几页中找到。

无论是清醒时还是在睡梦中，无论是在总结经验还是在规划未来，无论是沉浸于情爱还是在痛苦中受煎熬——种种事情都是先产生于大脑，都与大脑密不可分。人脑是一个不可思议的器官，但为什么现代工业国家中，有近半数的人觉得自己的记忆力在下降呢？你是否也有同感？你还记得上个星期天做过什么吗？你能熟记家人的生日吗？更重要的是，你为增强自己的创造力做过些什么？

翻开本书，你将找到这些问题以及许多其他问题的答案。你会在本书中看到许多游戏、趣事及神秘的疑团，并将踏上探索人类思维奇境的旅程。看完此书，你的感知能力、思维能力、记忆力和沟通技巧会全面提高。你甚至会发现，有效地运用大脑原来并非难事。

惊人的发现

你知道吗？人的大脑约有一千亿个神经元，而每毫秒就有成千上万个电脉冲在这些神经元中来回“流窜”。更重要的是，你是否知道，人的思维

能力并不像多数人所想的那样随着年龄的增长而减退？近年来，医学界、生物学界及心理学界对大脑做了许多研究，20 世纪的最后 10 年甚至被定名为“脑研究的 10 年”。本书将以简明晓畅的语言，为你深入浅出地介绍其中最重要、最有趣的研究成果。全书分为四个部分，共 38 篇文章，把引人入胜的故事、趣事和重要的实验及结果巧妙地揉合在一起。当然，书中也包含了不少富有挑战性的谜题、练习和颇具实用价值的窍门。总而言之，本书定将带给你独一无二的阅读乐趣。当你开始用书中的方法提高思维能力时，将发现自己受益匪浅。

内容梗概

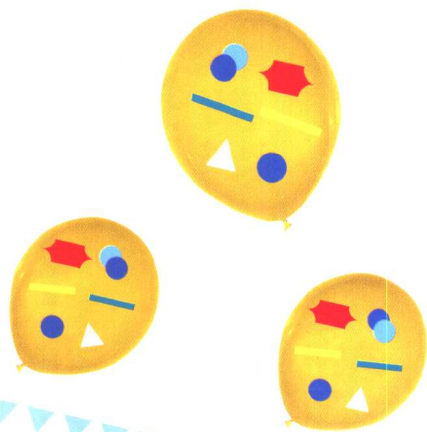
无论你从哪一部分开始，都可踏上探索人脑神秘世界的旅程。本书的四个部分将告诉你如何充分利用大脑，使思维能力达到最佳境界。以下是四个部分的主要内容：

第一部分讲述**感知**，即人的视觉、听觉、触觉和嗅觉。这些感觉为我们展示出一个充满感官印象的世

智力测试题

这些智力测试题有的新奇，有的机智巧妙，有的则扑朔迷离。无论是错觉，还是怪诞的想法或全新的思维方式，你会发现它们都是对智力的挑战。欢迎你来攻克这些趣味智力测试题！

再三思考



镜中的影像

请判断图中哪一个小气球是大气球的镜像。记住，确信有了答案之后再往下看。只有仔细观察了图中的每一个细节，并且在脑海里留下印象后，你才可能找到答案。试试这个方法：观察小气球中相邻的两个蓝点，看哪一个是大气球在镜中的倒影。再观察三角形等其他特征。感到好奇吗？详细内容请参阅第 25 页。

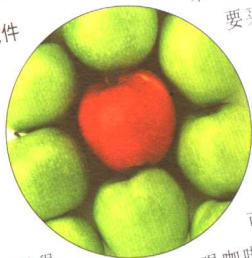
关于本书

更多资讯

你想了解更多吗？带有蓝框的框文及插图包含不少有趣的故事、研究成果和某些特殊人物的奇闻轶事。

咖啡泡苹果

如要同时做好几件事情，你很可能忘掉一些东西。不过，图画故事可以帮忙。



天哪，时间过得太快了！办公室的会议非开不可，但是做晚饭的菜还没买呢。该买点什么呢？毫无疑问，购物清单肯定又不知道放到哪里去了，而手边总是没有纸和笔。

就用脑子记吧：面包没有，洗衣粉用完了，还有苹

果、牙刷、咖啡也都要买。

这么一大串东西怎么记呀？赶紧编一个故事，把要买的东西全都编进去。

可以这么编：早上喝咖啡时，来一片新鲜面包。吃完早餐，用红苹果颜色的牙刷刷牙。实在不行，用苹果清洁牙齿也可以，据说苹果是天然的清洁剂。

这下全记住了吧！关键是要把这些东西用你觉得有意思的方式串联起来。

界，有时甚至给人造成错觉。如果你集中精力训练自己感官的敏锐性，就能更完整、更充分地感知外界。

第二部分探索**思维**过程。在这一部分，你将看到难题如何迎刃而解，你又怎样摆脱固定思维模式的束缚。

第三部分的话题是**记忆**。你可从中学到大量诀窍和技巧，从而保持思维活跃，直至暮年。这一部分的内容可以提高你处理日常事务的效率，使你的生活过得更惬意、更美满。

最后一部分讨论人类的另一重要特质：**沟通**。了解自己，掌握与人沟通的艺术，是打开成功之门不可或缺的两把钥匙。

多多练习

读完此书，你也许不知道怎样在生活中运用学到的新知识。书中的许多技巧和练习并非聊博一笑，而是以轻松的方式传授重要的科学知识，为你提供解决难题的绝招。

遗憾的是，药物并不能包治百病。事实证明，由于每个人各有长处和弱点，现有的医学疗法对解决精神问题收效甚微。若想拥有幸福、成功的人生，就必须学会利用自身的各种能力，而培养、提高这种能力正是本

书的宗旨。归根结底，训练脑力与锻炼身体的基本原则是相同的：脑子不用就要生锈！因此，每天都应开动脑筋，给它一些挑战；只有坚持锻炼，大脑才能处于高效、多产的最佳状态。

获益良多

你越能用心阅读本书，它对你的生活所产生的积极影响就越大。不久，你就能使自己的生活井井有条，与同事和上司相处得更加融洽。你的理解能力将会增强，人名和数字将记得更牢。本书寓教于玩乐，通过书中的游戏、谜题和练习，你会在不知不觉中锻炼自己的注意力和记忆力。

向他人汲取力量

如果你未能马上获得成功，也不要气馁。和做大多数其他事情一样，只有耐心和不断的练习才能助你达到目的。书中会让你读到关于成功的艺术家、商界领袖、运动员和科学家的故事，体会到坚持不懈的可贵。其中许多人获得成功，所仰仗的就是本书推荐的技巧。只要坚持将本书中的技巧应用于生活，任何人都可以变得思维敏锐，更富有创造力。

便利生活

在本书中，你会找到使生活变得更加便利的诀窍、技巧和计策。这些黄色的便条不仅有思路清晰畅通，还能为日常生活提供实用的建议。

边心算边讲话

边看书边织毛衣

一心多用

你不必是魔术师，也能同时做几件事（如果是魔术师则更好）！只要稍作练习，你就能增强自己的能力。很快，你就能开心地“一心多用”了！

在一起。科学家的实验已经证明这一点。

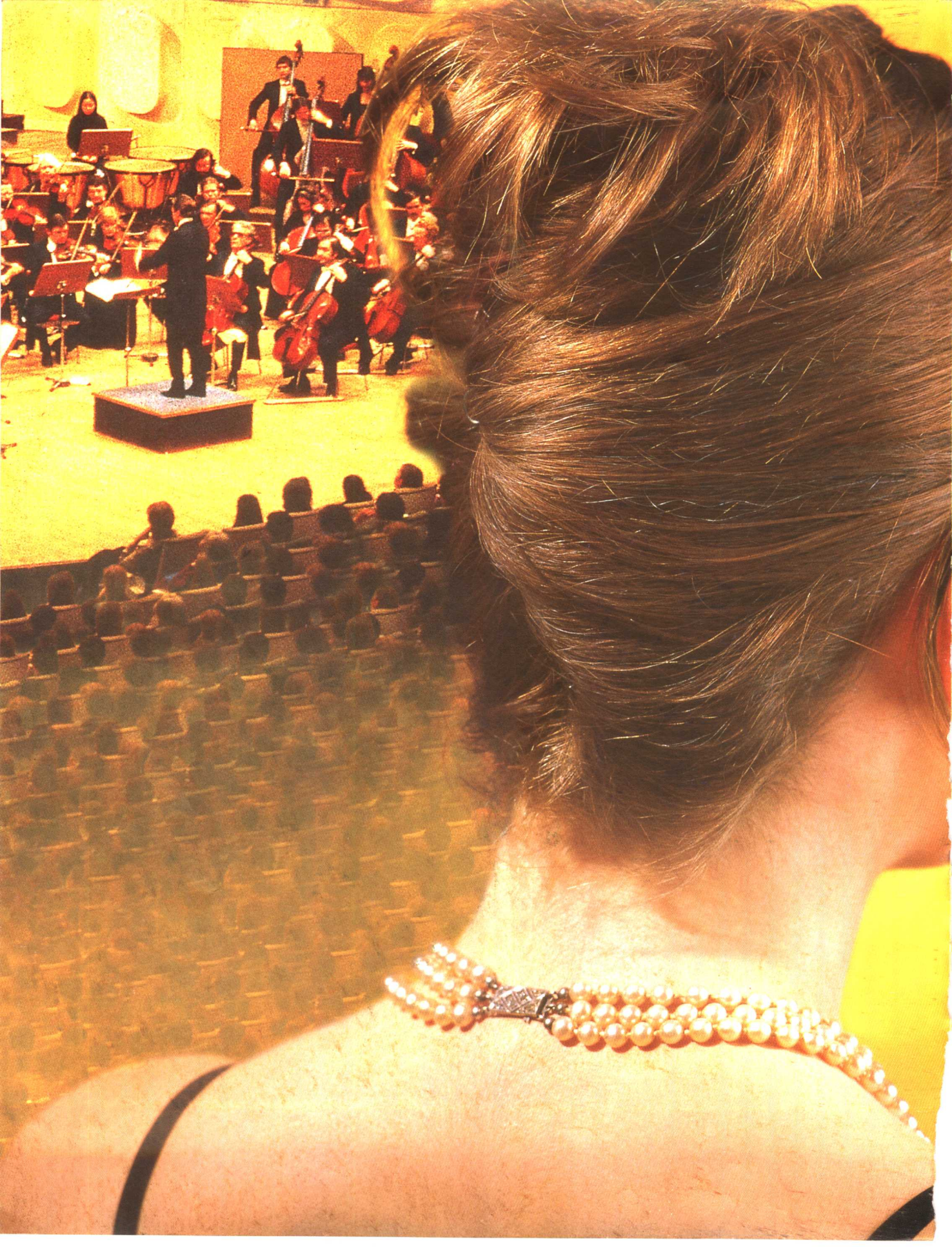
◆ 练习是关键

你要是想边打毛衣边看书，那就得花上更多时间练习。同样，如果想一边在电脑上工作一边跟朋友通电话，也需要多做练习。

有些人的能力真正令人惊叹：出色的钢琴家能够走上舞台，一边演奏完全陌生的曲子，一边还能一字不漏地听人讲故事。

◆ 边听边写

你来试试看，一边看书一边听收音机，并将收音机上听到的文章写下来。你会发现阅读速度大打折扣，而且写出来的字也是歪歪扭扭的。不过，经过大约30小时的训练后，你就能成功地将阅读和听写结合



感知

眼睛、耳朵、鼻子和皮肤是人类用来感受并认知世界的主要感觉器官。不过，有多少人会整天让自己的感觉器官保持高度敏锐呢？其实，想变得更加敏锐并不难。无论是在音乐厅、餐馆，还是在野外活动或度假时，新奇的经历总在不经意处等待着你。如果你善于利用感官，就一定可以由此发现一个全新的世界，尽情享受生活中数不尽的美妙时刻。



用感官 重新认识世界

感觉将人与外部世界联系在一起。有了感觉，我们才可以感受从欣喜若狂到悲痛欲绝的各种情感。但是，我们感受到的信息有时也会失真，或者说由于情绪过于强烈，无法正确理解。

假设你正沿着乡间小道信步闲游。忽然，眼前跳出一只野兔，它蹦出草丛，倏忽消失了踪影。耳边传来树叶的沙沙响声和山溪的潺潺流水声。微风拂面，夹杂着刚割下的青草香，而你则品尝着刚从树上摘下来的甜美的红樱桃。

无论是在静谧的草地上漫步，还是在繁忙的大街上购

物，亦不论是正在忙碌地工作或是享受假日的闲暇，我们都理所当然地认为自己了解所处的外界环境。然而，你是否知道，在感觉器官（眼、鼻、耳、皮肤和口）所接收到的信

人的感觉系统（视觉、嗅觉、听觉、味觉和触觉）提供了纷繁庞杂的感官冲击，必须由大脑将它们有序地组织起来。



息或者说“感官刺激”中，仅有一部分进入意识层？事实上，大脑的过滤功能使我们不必不停地受到新刺激的干扰而无所适从。通过滤去不必要的新信息，我们便可以把注意力集中在重要的事情上，从而保持对外界的清醒认知。

你是否有过这样的恼人经历：你有一架超豪华的自动聚焦照相机，但它却不能在所要拍摄的物体上聚焦，而是对准了背景中某个不相关的地方？幸好这种情况不会发生在人的身上，因为人脑要比控制自动相机的微电脑系统聪明得多。它能自动将关键信息从相对次要或不相关的信息中区分出来。于是，你的大脑知道，你实际上只想为站在墙前面的伯父、姨母或某个小孩拍照，而不是拍那堵墙。

机智的侦探

几十年来，广大读者一直对苏格兰作家亚瑟·柯南道尔（Arthur Conan Doyle，1859—1930）的笔下人物侦探大师福尔摩斯津津乐道。他不仅善于伪装，更是一位感官技巧的大师。在小说《血字的研究》（*A Study in Scarlet*，1887）中，柯南道尔详细描述了福尔摩斯如何在将所有现场迹象纳入判断的同时，又能专注于关键的细节。

小说中，福尔摩斯结识了

做过军医的华生医生，此人后来成为福尔摩斯忠诚的朋友和助手。华生尚未开口，福尔摩斯就指出他一定刚从阿富汗服役归来。通过一些细节，如华生笔直的站姿、被太阳晒黑的脸和受伤的胳膊，福尔摩斯准

确地推断出华生的不少情况。

无意识的知觉

人的一生总是面临不断变化的外界刺激——或称新的印象。这些滚滚而来的信息不只包括人们早已熟知的感觉，如

迷惑人的柱体

在这幅画中，哪些柱体跳出了画面，哪些融入背景之中？

法国艺术家维克多·瓦萨雷利（Viktor Vasarely）的丙烯画（1969）以特有的方式向人们生动地展示了一个道理：很多事情初看简单，实际却要复杂得多。仔细观察下面这幅画，看一下这些柱体究竟指向何处。你是不是觉得第一根和

第三根柱体向画外凸出？现在再仔细看看第二根和第四根柱体。你是否觉得它们也有可能是向画外凸出的？

◆ 世界存在于构想之中

如果这些柱体现在看来已和刚才完全不同，你就会明白，其实大脑是根据感官印象认知世界的。迄今为止，科学家尚不清楚这一过程的真相。

