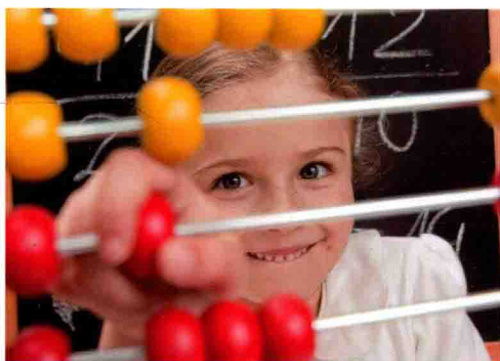


优秀青少年成长成才丛书

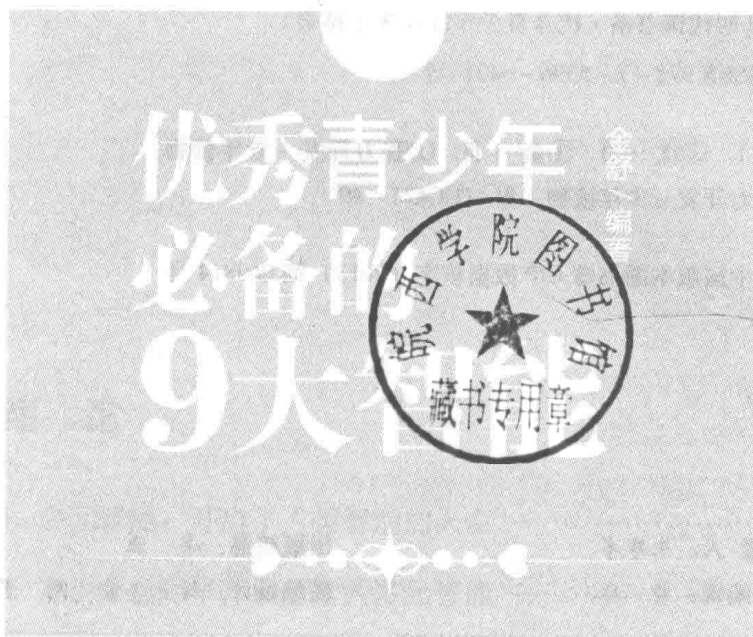
优秀青少年 必备的 9大智能

金舒 / 编著



APUTIME
时代出版传媒股份有限公司

安徽文艺出版社



YOUXIU QINGSHAONIAN BIBEI DE 9 DA ZHINENG

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀青少年必备的9大智能/金舒编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 7

(时代馆书系·优秀青少年成长成才丛书)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4421 - 9

I. ①优… II. ①金… III. ①智力开发 - 青年读物
②智力开发 - 少年读物 IV. ①G421 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069814 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 曾 冰

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号

邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 河北省三河市杨庄双菱印装厂 电 话: (0316) 3650395

开 本: 700 × 1000 1/16 印张: 13 字数: 180 千字

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



绪 论

1. 多元智能：开启了人类智能的天窗 001
2. 青少年应尽早开发自己的多元智能 003

第一章 语 言 智 能

——精准优雅地交流表达

- 一、独特的语言魅力来自语言智力 005
 1. 语言智能的价值和意义 005
 2. 口才反映一个人的综合能力 007
 3. 好口才是人一生的资本 007
 4. 良好的口才有助于青少年的发展 011



二、大胆说话：你也能“舌绽莲花”	013
1. 开口说自己的话	013
2. 在学校里练习讲话	014
3. 学会在演讲中提高口才	016
4. 学会赞美别人	019
5. 以幽默的语言展示个人的魅力	021
附 录	023

第二章 记 忆 智 能

——让大脑成为储藏知识的金矿

一、掌握规律，激活你的记忆潜能	027
1. 掌握记忆的客观规律	027
2. 记忆智能超强的表现	029
3. 弄懂遗忘规律，提高记忆智能	031
二、科学记忆，让你能够“过目不忘”	033
1. 掌握生物节律，提高记忆效率	033
2. 理解记忆，能使记忆效果显著	034
3. 归纳记忆，让记忆效率加倍提高	036



4. 连锁记忆，让你的记忆智能冲上天	039
5. 提高记忆智能的几个“魔法”	040
6. 多多动笔，记忆智能就在笔尖上	043
附 录	045

第三章 思维智能

——以科学思维创造卓越

一、思维能力是人的智力的核心	049
1. 思维能力是迈向成功的阶梯	049
2. 积极拓展自己的思维能力	052
3. 全面培养良好的思维品质	053
二、培养超常思维，让你与众不同	055
1. 分析与综合：两种基本的思维方法	055
2. 抽象与概括：把握知识的重要技巧	057
3. 突破思维定式的障碍	058
4. 思维也要找准重点	060
5. 深度思维造就卓越眼光	061
6. “反常规”思维助你成功	064
7. 努力培养创造性思维能力	065



附 录	067
-----------	-----

第四章 想象智能

——为思维插上飞翔的翅膀

一、想象力让你拥有“会飞”的人生	070
1. 青少年成才需要丰富的想象力	070
2. 给思维插上想象的翅膀	071
二、培养想象力，“飞”向成功	073
1. 打好培养想象力的坚实基础	073
2. 开发右脑，培养图形思维能力	076
3. 培养想象智能的特效方法	077
3. 运用“想象振奋法”训练自己	080
附 录	082

第五章 创造智能

——以创新搭起成功的天梯

一、创造力让你的人生不同凡响	087
1. 创造力是青少年成才的核心素质	087



2. 学会释放你的创新能力	089
3. 创新素质决定青少年未来能否成才	091
二、充满信心地打开创造之门	092
1. 培养创造兴趣，迈出创造的第一步	092
2. 提升创造信心，释放创造力潜能	095
3. 发散思维，让你的头脑活起来	096
4. 打开创造之门，掌握创造技法	098
5. 把握创造阶段，完善创造过程	100
6. 持之以恒，打造超级创造力	102
附 录	104

第六章 逻辑思维智能

——让大脑富有理性和逻辑

一、注重逻辑，让你的大脑更理性	110
1. 逻辑思维能力助你成功	110
2. 注重培养自己的逻辑思维能力	111
二、如何让逻辑思维更“有理”	113
1. 培养逻辑智能的策略与方法	113



2. 培养逻辑智能应重视数学	116
3. 把数学作为训练逻辑思维的工具	117
4. 归纳能力的原则与方法	119
附 录	121

第七章 研究与实验智能

——从小培养科学探索的才能

一、手脑并用，实验伴你走上科学求索之路	126
1. 研究和实验能力，青少年成才的必需	126
2. 动手做实验可以让青少年心灵手巧	128
3. 研究与实验是激活所学知识的有效手段	129
4. 在实践中寻找研究性学习课题	131
5. 从社会调查中寻找研究性课题	133
二、动手实验，像科学家那样“工作”	136
1. 科学制定研究和实验方案	136
2. 做好实验的各项准备工作	138
3. 客观准确地做好实验观测	139
4. 总结成果，撰写研究小论文	141



5. 研究成果的展示、交流与评价	144
6. 有效提升青少年化学实验能力	146
7. 从小实验开始培养实验能力	148
8. 用小发明来培养操作能力	149
附 录	151

第八章 艺术与审美智能

——激活和拓展艺术创造力

一、用艺术活动丰富你的艺术细胞	154
1. 艺术活动是提高智能的途径	154
2. 审美是青少年的精神向往	155
3. 培养对艺术的兴趣与爱好	157
二、不要忽视你的“爱美”之心	160
1. 培养自身的美感素质	160
2. 善于领略大自然之美	162
3. 学会欣赏艺术之美	164
4. 让心灵美胜过外表美	166
5. 努力培养审美感受力	168
6. 认真培养审美想象力	170



7. 积极培养审美理解力	172
8. 善于培养审美创造力	174
附 录	176

第九章 自我认识智能

——从自我认识中走向成熟

一、认清自己的“庐山”真面目	183
1. 自我认识智能的积极作用	183
2. 认识并珍惜自我价值	184
二、怎么才能深刻地“认识”自己	185
1. 善于自省，使自己不断进步	185
2. 培养自我支配的意识和能力	187
3. 学会自我总结和反思	189
4. 自信地展示自己，下一个奇迹就是你	190
5. 勇于挑战自我，让青春更闪亮	193
6. 多管齐下，培养自己的自主能力	194
附 录	195



绪 论

每一个青少年都有一座宝藏，在这座宝藏之中有着丰富的珠宝。青少年正处在快速成长阶段，只有大力开发他们的智慧潜能，才能让他们的未来闪光发亮。开发青少年的智能，能够拓展他们全新的视野，造就一流的人才，为他们开辟未来的广阔事业空间打下坚实的基础。

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，也是人类不断进步的动力源泉。智能是打开成功之门的钥匙。一个人的智能越全面，就越容易登上成功的领奖台；智能水平越高，就越容易感悟生活的真谛与快乐。青少年处于成长的关键时期，更应当开发智能。

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。一个人的智能既取决于先天的因素，又取决于后天的培养。在青少年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。

1983年，霍华德·加德纳在其著作《智能的结构：多元智能理论》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，而不是一元的智能。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开发。因此，青少年开发自己的多元智能，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。他的多元智能理论准确地描述了人类智力的全貌，在全球引起了高度关注。

运用加德纳教授的理论，人们就能理解这样一些奇特的人：一位知识渊博的学者，在生活中却往往四肢笨拙；一位多才多艺的艺术家，对基本的逻辑推理可能难以接受；一位才思敏捷的演说家，若置身繁华的街道上，极有可能晕头转向地找不着路。甚至还有许多“白痴天才”，那些先天智障的弱智者，他们往往会在绘画或记忆数字等方面表现出超人的天赋。原来，他们具有某一方面的突出智能，而在另一些方面却智能低下。

运用加德纳教授的理论，人们也就能理解世界上那些杰出的多才多艺的人，他们之所以在多个领域都表现得才华横溢，是因为他们具有多元智能。文艺复兴时期的艺术大师韦罗基奥，不仅是一位绘画大师，同时还是一名出色的建筑师，并且在天文、地理、历史等诸多方面都有很高的造诣；意大利达·芬奇不仅以杰出的绘画才能著称于世，而且在科学技术领域同样卓越，他还是数学家、科学家、天文学家和发明家；英国前首相丘吉尔不仅是一位伟大的政治家，还是一位具有非凡绘画天赋的人。

加德纳教授的这一多元智能理论，对于我们的人生发展具有极为重要的指导意义，广大青少年朋友可以在这一理论的指导下，尽早开发自己的多种智能，让自己的智能在成功的途中绽放出绚丽的色彩。



2. 青少年应尽早开发自己的多元智能

加德纳教授认为，智能是原始的生物潜能，从技能的角度看，这种潜能只有在极个别的人身上才以单一的形式表现出来，比如一些“弱智天才”。除此之外，其他人都是综合运用多种智能思考问题及从事活动。比如：小提琴手并非只依靠音乐智能就能拉出美妙的旋律，他们还需要双手的协调配合及指法的高难度技巧。如果演出，还需要人际智能，以便与听众现场沟通，达到共鸣……

又如，舞蹈家除了要具有超众的运动智能外，还需要发达的音乐智能。此外，还需要出色的视觉空间智能，以帮助他们确定身体的每个动作与舞台的关系。

再如下棋，到底是良好的视觉空间智能起到重要的作用，还是数理逻辑智能更重要？其实，对于一个棋手而言，二者缺一不可。也许最初是空间智能起到了主导作用，但后来数理逻辑智能起到了决定性的作用。

而政治家除了需要出色的人际智能，还需要出色的语言智能和发达的逻辑方面的能力。

每个人都是多元智能的组合物，而不是只拥有单一智能的独立体，应该说，所有的智能都互相重叠，共同作用于人的行为。不过在具体的行为运动过程中，其中的某一项或几项智能起到了主导作用。

加德纳教授还认为，通常人们并非只有一种智能，而是具有多种智能，他将此比喻为“智能演奏音乐会”。只是不同的人的多元智能，发展的程度各不相同。少数人在许多智能领域里都具有极高的水准，另有一些大脑发育障碍的人，他们除了具有最初的智能外，缺乏其他智能。而我们绝大多数人都处于这两个极端之间。

加德纳教授的这套多元智能理论，使我们清醒地认识到，一个人，特别是广大青少年朋友，全面开发多元智能具有十分重要的意义。

◆ 第一章 ◆

语言智能

——精准优雅地交流表达

中国有句谚语：“三寸之舌可抵百万雄兵。”西方也有类似的谚语：“良好的口才可抵三千支毛瑟枪。”可见，口才是多么的重要。良好的口才源于人的语言智能，而语言智能是人的多元智能中最重要基础性智能之一。

青少年应当尽早地让自己在良好的语言环境训练下提高语言表达能力，并给自己提供更多的表达机会，通过积极地进行人际交流，使自己的口才迅速提高。因此，每个青少年都应该掌握开发自己语言智能的科学方法。



一、独特的语言魅力来自语言智力

1. 语言智能的价值和意义

我们经常会发现，有一些人，他们滔滔不绝、口若悬河、妙语连珠；还有一些人，他们才思敏捷、文字犀利、妙笔生花；还有些人两方面的才能兼而有之，既能“口诛”，又能“笔伐”。这三种人，无论是能说，还是能写，或者又能说又能写，都表现出了在语言方面的智慧和才能，因为写运用的是书面的语言。他们的这种才能就是语言智能。

所谓语言智能，是指用语言进行思维，用语言表达自己的认识、感受、情感和欣赏语言深层次内涵等方面的能力，也就是一个人驾驭语言的素质和能力。语言智能不仅仅是对语言文字使用时的模仿、复制和照抄照搬，它还包括使用者个人的理解和创造。

我国著名语言学家张志公先生说过，自从有了人类就有了语言，语言和人类是同时产生的。人类区别于其他动物的重要标志之一，就是人类拥有语言，能够使用语言来表达自己的情感和需要。关于语言，鲁迅曾经发表过这样的观点：“我们的祖先的原始人，原是连话也不会说的，为了共同劳作，必须发表意见，才渐渐地练出复杂的声音来，假如那时大家抬木头，都觉得吃力了，却想不到发表，其中有一个叫道‘杭育杭育’，那么，这就是创作；大家也要佩服、应用的，这就等于出版；倘若用什么记号留存了下来，这就是文



学。”（《门外文谈》）从鲁迅的这段话中不难看出，从不会说话到了在“共同劳作”中“发表意见”，人类渐渐地练出了复杂的声音，从而把“吃力”的感觉表达、“发表”了出来，并且被大家所“佩服”、所“应用”，于是，语言产生了。

语言和思想是密切相关的。过去人们认为“语言是思维的工具”，其实语言本身就是思维。因为语言从来就离不开思维，就像思维离不开语言一样。离开了语言，思维将陷入混乱，人们常说的“语无伦次”，实质上就是思维混乱。而没有思维，语言也没有了意义。所以，语言与思维互为工具又互为目的。当人们在头脑中思考问题时，就是运用语言在进行思维和加工。而把思维的过程表现出来的最主要方式之一是语言，思维的过程和结果要由主体内部向外部传输，要么采用说的表达形式，即运用口头语言；要么采用写的表达形式，即运用书面语言。而思维的过程和结果要从外部向主体内部摄入，即不是通过听就是通过读。由听和读将外部的信息输入大脑，经由思维的加工，达到理解和交流的目的。由此可见，听说读写是一系列既需要语言的参与，又需要思维的参与的活动。

在挖掘和激活青少年的各项潜能中，语言能力的培养应该说是首要的，因为有了语言，才能将内心所想的转换成大脑可以接受的语言，由大脑再去命令四肢去行动。因为有了语言，才能将内心的感情抒发出来，并进行感情、思想交流，使自己的综合智能得到进一步的补充和提高。

温馨提示：

青少年培养自身的语言能力，本身就是在发展自己的思维，培养自己的智能。语言智能的健康全面发展，为人们打开了认识生活、理解生活、欣赏和享受生活的新天地。