

主编◎伍新春
李红文

女孩心理自助 400个 怎么办



与
聪
明
有
约



中国人口出版社

少儿心理自助

400个怎么办



与 聪明有约 〔智力〕

主 编 ◎ 伍新春
李红文

本册编著 ◎ 雍莉花

中国人口出版社

提高生存竞争的智慧

(导言)

古希腊科学家阿基米德曾踌躇满志地说：“给我一根杠杆，我就能把地球撬起来。”人类的智慧之光像生生不息的火种，照亮了亘古尘寰。智力之谜，犹如令人困惑难解的司芬克斯，吸引了大批科学家趋之若鹜，艰难求索。

21世纪的曙光悄然隐现，即将展现在我们面前的是一个希望与危机并存的时代。当今世界各国在经济、军事、政治等领域的角逐，归根结蒂在于人才的竞争，全民素质的竞争；而人才竞争的关键是挖掘个体潜能，提高青年一代的智力。我国只有把发展智力作为生长点奋起直追，才能在激烈的国际竞争中立于不败之地。因为一个国家的智力水平高低代表着这个国家的科技水平，也决定着国家的国际地位。智力，是地球上最美的花。那么，什么是人类的智力呢？

“智力”这个词对我们并不陌生。日常生活中，我们经常听到“这个人真聪明”、“那个人真笨”的评价，人们就是把聪明与否作为判断个体智力高低的依据。只不过，我们平时习惯于用“聪明”这个词，而心理学则使用“智力”这一概念，并认为智力是保证有效完成某种任务的综合能力。

首先智力是一种潜在的智慧能量。现代科学研究表明，人脑蕴藏着巨大的智慧潜能。有些心理学家指出，如果迫使自己运用潜能的一半，就能轻而易举地学会40~50种语言，将一部大百科全书背得滚瓜烂熟，并顺利学完几十所大学的课程。可见，大脑具有很大的开发潜力。

其次智力发展是个极其复杂的现象，需要具备一定的条件才能实现。其中，遗传是智力发展的自然前提，智力的发展离不开脑的发育和生理成熟；社会物质条件和教育起着决定作用。而教育是主导，游戏、学习等实践活动是智力发展的基础和源泉。由此可见，个体智力的发展，固

然有先天的遗传因素，但主要还是来自后天环境的影响和个体的主观努力，即通常所说的“天才出自勤奋”。

最后智力在人群中的分布存在着极大的差异。有的人智力水平高，有的人智力水平低，大致呈正态分布。除了聪明与愚笨的差别，人与人之间在知觉、记忆、言语和思维等各个方面还存在着质的差异。“百年大计，教育为本”，教育是塑造人类灵魂和民族精神的伟大工程。然而长期以来，我国教育走不出应试教育的怪圈，重知识轻智能，重书本轻实践……不利于智力的培养和开发。

“物竞天择，适者生存”。在世纪的挑战前，我们唯一的抉择是突破破巢，提高生存竞争的智慧。作为跨世纪的一代，肩负继往开来的历史重任，我们责无旁贷。民族的希望，世纪的未来，不容我们游走于知识的海洋和智力的大厦之外。而每一个坚实的脚步，都会结出美妙的智力果实。



目 录

Contents

- 多用脑会损害大脑吗?
- 怎样使脑子变聪明?
- 怎样学会科学用脑?
- 怎样开发右脑的潜能?
- 脑径大的人就聪明吗?
- 考前开夜车好吗?
- 聪明人学习差怎么办?
- 不善于观察怎么办?
- 怎样让注意力听指挥?
- 不能集中注意力怎么办?
- 怎样运用奇幻联想促进记忆?
- 怎样克服记忆的畏难情绪?
- 怎样才能记得又快又牢?
- “点石成金”的神奇记忆术有哪些?

- 怎样才能加深理解?
- 如何组织复习?
- 不会作笔记怎么办?
- 怎样培养听说能力?
- 怎样培养良好的阅读习惯?
- 读书抓不住要点怎么办?
- 怎样提高写作能力?
- 怎样提高数学概括能力?
- 怎样提高思维的灵活性?
- 想象力对学习和生活有什么作用?
- 如何展开想象写好作文?
- 为什么对学习的内容要多问“为什么”?
- 抓不住“关系”怎么办?
- 怎样解决问题?
- 怎样突破思维障碍?
- 怎样运用“头脑风暴法”?
- 怎样进行发散思维?
- 怎样进行逆向思维?
- 怎样进行创造发明?
- 怎样进行创造性思维?
- 怎样培养独创精神?
- 怎样培养领悟能力?

- 怎样才能产生灵感?
- 创造性的个性品质有哪些?
- 怎样突破功能固着的局限?
- 情绪低落影响学习怎么办?
- 学习缺乏信心怎么办?
- 怎样合理安排饮食, 促进智力发展?
- 影响智力发展的营养成分有哪些?
- 抽烟喝酒对智力有什么影响?
- 怎样通过听音乐来促进智力发展?
- 怎样在娱乐中开发智力?
- 怎样通过嘴的运动来开发智力?
- 怎样通过鼻、耳的运动来增进智力?
- 怎样进行课间休息?
- 怎样提高操作技能?

多用脑会损害

大脑吗？

文

文学习很用功，碰到难题总是苦思冥想，追根究底。迷信的奶奶非常疼爱他，不让他太用功，说什么“多用脑会损寿、伤元气”。多学习、多动脑会损害大脑吗？



科学研究表明，人的四肢，人的头脑，越用越灵。相反，不磨炼，时间长了就会生锈。文文勤于用脑，不怕题“老虎”挡道，不仅磨炼意志，而且培养了一种良好的学习和思维习惯。“用进废退”，大脑长期处于积极的备战状态，就能及时捕捉信息帮我们解决问题。勤于思考，大脑细胞得到锻炼，就会越来越灵活。

大脑的潜能是无限的。据心理学家估计，人类最多只用了大脑潜能的 10%，90% 以上都

闲置不用。这就说明不论我们怎么拼命用脑，也未充分开发大脑的“内部能源”。认为勤用脑会“伤元气”、“损寿”，其实是对养生知识的无知。

少儿时期是大脑发育的上升期，多用脑可促进大脑发育，进而促进全身发育，使身体更健康。勤于用脑，以勤奋的学习和工作加速脑细胞的新陈代谢，会延缓衰老。有人曾对我国历史上的 3088 名著名学者的寿命作过调查，结果平均寿命为 65.2 岁，大大超过同时期人的平均寿命。

人类的智慧没有上限，勤奋学习可刺激大脑，增加其威力。而营养不良、休息不足、烟酒过度，缺乏自信、人生态度消极等都会严重影响大脑潜能的发挥。

学习，是大脑的体操，善于用脑、勤于用脑，会让我们在知识的海洋中游得更畅快。

怎样使脑子

变聪明？

志

宣不爱学习，成绩很差。他觉得自己“先天不足”，再努力也无济于事。

智力在先天上确实存在差异，但在人群中的分布呈

“中间高，两头低”的正态趋势，也就是说大多数人的智力处于中等水平，差别不大。个体智力的发展中，后天环境的影响和人的主观努力起着决定性的作用。志宣不爱学习，缺乏学习兴趣和动机，成绩自然处于落后状态。他因此产生了畏难情绪，把成绩不好归结于自己“笨”，干脆给自己找个理由“破罐子破摔”，这就形成了恶性循环。如果他能明白智力可以通过学习得到改善，他也能变得越来越聪明。



人脑有一种神奇的特性，是其他电脑所没有的，这就是人脑可通过学习不断改善。因此，越是主动学习，智力便越高。我们正处于大脑功能发育的旺盛期，经常分析问题，解答疑难，会使逻辑思维能力得到加强；提出问题、讨论问题，会促进反应能力，使得大脑更加灵活；多做造句、作文，可提高大脑的综合能力和形象思维能力；计算算式，解方程，会加强脑功能的精确性；音乐、演唱、体育等形体运动，则可使大脑功能加强……因此，勤于学习，善于用脑的人，智力必定会得到加强；而懒于用脑的人，大脑细胞得不到锻炼，反而出现功能性萎缩。

“少壮不努力，老大徒悲伤”。趁我们风华正茂，多读书，多思考，尽力开发我们的大脑潜能，使自己越变越聪明。

怎样学会

科学用脑？

有

些同学一坐下来学习，便感到头昏脑胀；看书时昏昏欲睡，作文时思维迟缓，大脑像睡着了一般。这些同



学不善于用脑，虽然花了大量时间，却事半功倍，学习效果不尽人意。怎样才能让我们的大脑保持良好的求知状态，积极而流畅地思维，迅速而准确地解决问题呢？

学习时集中注意力。勤于用脑不等于胡思乱想。集中精力能改善学习效果。聚精会神学习，在大脑皮层上只形成一个兴奋中心，所有神经细胞全力以赴为它“服务”，留下深刻的印象。如果看书时还想着打球，在大脑皮层上会形成两个兴奋中心，互相打架和干扰，将大量能量消耗于内战之中，很容易疲劳。古人认为，

用脑时要“戒杂，杂则分，分则劳”。杂念纷纭会损脑伤神，只有专心致志才能用而不劳。

激发学习兴趣。孔子曰“知之者不如好知者，好知者不如乐知者”。意思是说，有知识的人不如想学习的人，想学习的人又不如学习兴趣高的人。浓厚的兴趣能使我们积极主动地探索知识，深入思考，因而学得快，记得牢。要使我们某个学科感兴趣，首先要从道理上明白学习这一学科的意义。在实践上，要创造各种条件培养求知欲，发展学习兴趣。如学外语，可参加课外活动小组，做外语游戏等。

学习时五官、五体并用。大脑和身体是可相互促进的整体。学习知识虽以脑为主，但眼看、耳听、口诵，甚至手以舞之，足以蹈之，可使大脑接受更全面的信息，留下更深刻的印象。

怎样开发右脑

的潜能?

文

佳是个“左撇子”，受到老师批评、家长责难、同学歧视。文佳感到自己像个异类，跟大家格格不入。他痛恨左撇子给自己带来的苦恼。



“塞翁失马，焉知非福”。文佳不知道“左撇子”对他的大脑发育、智力提高有意想不到的帮助。

人的大脑分为左右两个半球，分别支配对侧肢体的活动。“左撇子”习惯用左手做事，有利于右半脑潜能的开发。那么，右脑对智力有什么影响？怎样开发右脑潜能呢？

我们大部分人习惯于用右手，与此相应支配右侧躯体的左大脑成为优势半球。若左脑负

担过重，产生疲劳，人的智力活动会大受影响，出现记忆力衰减、神经衰弱等症状。为减轻左脑负担，必须加强右脑功能。

开发右脑功能的方法很多，如听音乐、画画、跳舞等可使右脑提高灵敏性。形体锻炼上，可以有意识地多作些左侧肢体的运动。日常生活中，学会用左手做事，如左手拿剪刀、切菜，左脚踢毽子等。

加强右脑功能不仅可以加强左脑的功能，而且有利于人的创造才能的开发，因为类比能力和想象力都“归”右脑管。如果将左右脑的智慧都发挥出来，那我们的聪明才智岂不是会翻一番？

脑袋大的人就

聪明吗？

班

里有一个相貌平平却脑袋极大的男同学，偏偏他的成绩也是特别突出，那些脑袋小的同学常常看着这位大脑壳的幸运



儿而哀叹自己运气不佳，认定自己因为脑袋小怎么也不可能学得好。在现实生活中，有相当多的同学把学习成绩的好坏或个人的聪明程度与脑袋的大小联系在一起，这种看法到底对不对呢？

现代科学已经证明：人的智力水平以及人与人之间所产生的智力差异，会受多种因素的影响和制约。如果抛开其他因素不谈，只从人脑这一因素来讲，那么脑袋的大小与人的智力因素水平并不存在绝对的正相关，真正具有至

关重要作用的因素则是脑的微观结构及其功能特点。无论是简单的感觉还是复杂的思维，神经细胞才是活动的主力。所以，人脑的最大奥秘是在神经细胞和神经细胞之间的相互联系上。经常用脑能使脑神经结构变得更加复杂，因而促进脑功能的增强与发展，使人变得更聪明而有智慧。相反，不愿动脑去接受信息分析事物，那么脑的结构与功能不但不会得到发展，而且还要退化。事实证明，许多脑大的人并没有什么特殊才华，而像爱因斯坦这样的天才，其脑袋与一般人相比从外观上看去并无大小的差异。

所以，脑袋大的人学习好纯粹属于偶然现象，脑只是心理活动的器官，它本身并不产生智慧，指望脑袋大就可以不付出努力、取得理想成绩的人才是十足的糊涂透顶。