

智力开发诀窍

胡 遐 晖 编
胡 文 忠



四川辞书出版社

智力开发诀窍

胡遐晖 胡文忠 编

四川辞书出版社

一九八九年·成都

责任编辑 吴继琼

封面设计 曹辉禄

技术设计 陈秀娟

智力开发诀窍

胡遐晖 胡文忠 编

出 版	四川辞书出版社
	成都市盐道街三号
发 行	四川省新华书店
印 刷	德阳报社印刷厂
开 本	787×1092毫米 1/32
版 次	1989年8月第一版
	1989年8月第一次印刷
印 张	9.625 字数: 190 千
印 数	00,001—6,000 册

ISBN7—80543—098—5/G·2

定价: 3.80元

· 前 言 ·

智力开发，在当今改革开放的年代，特别需要。一方面，它可以促使人们观察、理解、思维等能力的优化；另一方面，也可以开发利用人们大量闲置的脑细胞，锻炼人们的思维。目前，系统介绍智力开发方面的书籍较少，同时，人们在生活中又急需这方面的书籍，因而编著此书，以飨读者。

本书采用问答的形式对问题进行阐述，力求注意理论与实践相结合，为读者提供有用的知识。全书分为六章。第一章概述智力因素、智力结构、智力开发意义及智力与诸方面的关系。第二章阐述智力发展的一般规律，怎样开发群体、个体以及人生各个阶段的智力。第三章重点阐述开发基本智力的技巧和方法，包括增强记忆力、注意力、集中力，提高观察力、分析力、理解力等方法。第四章阐述相关智力因素的开发，包括如何立志、锻炼毅力、意志，控制情感、培养好奇心，增强求知欲等内容。第五章叙述基本技能的开发，包括怎样快读、快写、快记、快算、提高反应速度、适应环境能力等内容，并有测练灵敏度、转换力、开拓力、应变力

前 言

和耐力的练习题。第六章介绍智力测验和评价方面的知识，以及如何使自己不断智能化，运用智力和发挥智能潜力等内容。书后精选了古今中外名人有关智力开发的若干名言、格言和论述。

为了把本书编撰成为一本对广大读者，特别是青少年，开发智力和年轻父母培养高智商儿童有用的书籍，作者在编写中作了种种努力，但由于各种客观条件限制和水平有限，书中错误在所难免，希望读者予以批评。

作者 胡遐晖

胡文忠

1988年5月

· 目 录 ·

第一章 智力概述

什么是智力?	(1)
开发智力有何重要意义?	(2)
智力因素有哪些?	(4)
非智力因素有哪些?	(5)
智力从何而来?	(6)
智力是如何形成的?	(8)
智力有什么特点?	(9)
智力与学习的关系如何?	(10)
智力与知识的关系如何?	(10)
智力与人才的关系如何?	(11)
智力与锻炼的关系如何?	(11)
智力与成人年龄关系如何?	(12)
智力形成与遗传关系如何?	(13)
情绪对智力活动的影响如何?	(16)

第二章 智力开发的一般规律

怎样开发群体智力?	(18)
怎样开发个体智力?	(18)
智力发展有哪些一般规律?	(20)
智力开发应注意哪几个关键时期?	(23)
启蒙教育对开发智力有何意义?	(25)
婴幼儿智力开发的依据和最佳时期如何?	(25)
怎样开发婴幼儿智力?	(27)
怎样开发小学生智力?	(28)
小学生智力开发应注意什么?	(30)
中学生智力如何开发?	(32)
大学时代智力如何开发?	(34)
青年智力如何开发?	(36)
成人智力如何开发?	(38)

第三章 基本智力开发

什么是注意力?	(40)
怎样增强注意力?	(41)
你注意力强吗?	(42)
什么是观察力?	(43)
怎样进行观察才能提高智力?	(44)
观察有哪些基本规律?	(46)

观察方法有哪些?	(47)
观察应注意些什么?	(48)
观察所获的结果为何差异很大?	(49)
你的集中力怎样?	(51)
什么是理解?	(53)
你的理解力强吗?	(54)
记忆有哪些方法?	(60)
记忆规律有哪些?	(61)
增强记忆有哪些秘诀?	(63)
怎样巩固记忆力?	(65)
遗忘曲线是怎么回事?	(65)
你的记忆力如何?	(67)
你善于分析原因吗?	(69)
怎样培养分清事物主次的能力?	(77)
面对人生的最大难题怎么办?	(78)
怎样提高评价能力?	(79)
如何进行价值判断?	(80)
怎样判断他人性格?	(81)
怎样判断形势?	(82)
你的判断力如何?	(83)
推理有何作用?	(88)
遇到“二难”问题怎么办?	(89)
寻求因果关系有哪些方法?	(90)
你的言行周密吗?	(91)

何谓“最佳思考方法”？	(93)
怎样培养灵活性思考能力？	(94)
你的思考速度如何？	(95)
怎样培养自己的想象力？	(101)
创造性思维的前提条件是什么？	(102)
创造性思维的程序如何？	(103)
怎样培养创造性思维能力？	(104)
怎样提高创造性思维能力？	(105)
何谓“思维十度”？	(106)
你有发散性思维能力吗？	(107)
发明有哪些主要方法？	(112)
发明者应具有哪些特点？	(113)
怎样提高发明能力？	(114)
怎样利用组合与置换进行发明创造？	(115)

第四章 相关智力开发

如何立志？	(118)
怎样才能有“自知之明”？	(120)
怎样锻炼毅力？	(122)
怎样锻炼果断力？	(124)
你果断吗？	(126)
怎样锻炼意志，增强智力？	(128)
怎样用理智调节情感？	(130)
怎样才有精神？	(132)

怎样培养兴趣?	(133)
怎样培养好奇心?	(134)
智者怎样培养求知欲?	(135)
聪明人要有哪些勇?	(137)
怎样创造灵感?	(139)
如何启用智力创造机遇和捕捉机遇?	(141)
你能学会暗示自己吗?	(142)
怎样启示自己的思想?	(144)
怎样改变旧习惯?	(145)
如何培养良好习惯?	(147)
如何防止猜疑?	(148)
怎样防止嫉妒?	(150)
怎样防止虚荣?	(152)
如何培养自制力?	(153)
怎样抑制个人愤怒?	(155)
怎样才能疏导自己?	(156)
何时应保持沉默?	(158)
智者如何利用激怒和怒气?	(159)
你想知道你的“脾气和性情”吗?	(161)
怎样判断你的性格类型?	(165)
人生怎样才能快乐?	(168)
如何培养你坦荡的心胸?	(169)
如何学会宽容?	(170)
你的度量如何?	(171)

如何消除精神紧张?	(173)
怎样消除精神压力?	(175)
怎样消除烦恼?	(176)
锻炼头脑有哪些主要方法?	(177)

第五章 智力基本技能开发及其训练

怎样提高对现代社会生活的适应力?	(180)
怎样增强自学能力?	(182)
怎样提高写作能力?	(184)
怎样提高快读能力?	(186)
怎样提高快写能力?	(187)
怎样锻炼快速记忆能力?	(191)
怎样锻炼你的速算力?	(196)
怎样提高你的反应速度?	(198)
增强语言表达能力应注意什么问题?	(200)
怎样练就“口若悬河”的演讲才能?	(201)
怎样练就你高超的技艺?	(204)
怎样检验自己的阅读能力?	(205)
读书学习的最佳方法是什么?	(206)
读书学习有哪些“忌”和“要”?	(212)
怎样锻炼自己的阅读速度?	(213)
怎样做读书卡片?	(215)
怎样掌握“快速学习法”?	(217)
你能应付事变吗?	(219)

你反应灵敏吗?	(222)
你的转换力怎样?	(223)
你的开拓能力强吗?	(225)
你有耐冲击力吗?	(227)

第六章 智力评价与潜能开发

什么是智力测验?	(229)
智力测验有哪些种类?	(231)
智力程度如何表示?	(235)
智商能否反映智力水平?	(237)
怎样辨识智力超常者?	(239)
外国学者对智商研究的结果怎样?	(241)
怎样才算聪明?	(245)
你的“急智力”如何?	(246)
智者成功有何秘诀?	(249)
怎样用智力解决复杂问题?	(250)
如何发挥人的智力潜能?	(252)
如何使自己不断智能化?	(253)

· 附 录 ·

古今中外名人智力开发名言集粹

智与愚	(255)
-----------	---------

智与经验.....	(259)
智与用.....	(260)
智与言行.....	(262)
智与思想.....	(269)
智与知识.....	(273)
智与书、教.....	(276)
智与生活.....	(278)
智与德、财.....	(283)
智与奋斗.....	(284)
智与勤劳.....	(289)
智与品性.....	(291)
智与涵养.....	(293)
智与命运.....	(295)

第一章 智力概述

什么是智力？

究竟什么是智力？至今还没有一个公认的定义。仁者见仁，智者见智，从不同的角度出发，往往会有不同的看法。

哲学角度认为：智力就是人们认识世界和改造世界的能力，它是人类的一种高级物质运动形态。

生物学角度认为：智力是一种适应环境的能力，是选择适应新的情况并采取行动的一般心理能力，智力的本质是适应。

神经生理学角度认为：智力即脑细胞的放电速度，是脑神经活动的针对性、广扩性、深入性和灵活性在任何一项神经活动和由它引起并与它相互作用的意识性的心理活动中的协调反应。

心理学角度认为：智力是各种认识能力的总和，是个体认识过程中各种能力（包括感觉、知觉、记忆、想象、思

维)的综合。

教育学角度认为：智力等于学习的能力，即运用经验掌握新的知识与技能的能力。

信息论角度认为：一切智力活动都是信息活动，都是信息的运算、交合、复制和繁殖。

还有其他一些说法，限于篇幅，不能一一列举。尽管说法很多，但是简单说来，智力就是指人们运用脑筋去认识问题和解决问题的能力。它是由多种因素作用产生和形成的。这些因素有先天的，有后天的，主要是后天因素决定的。基于这个理由，开发智力就不仅是开发人的认识能力，更重要的是要开发影响人的思想、意志和使用脑子解决问题的有关内容。如：志向、理想、毅力、情绪、习惯等等。因为认识能力（即记忆、观察、想象、思维）一直是我国教育培养的主要任务，而后者教育投入相对较少。

开发智力有何重要意义？

德国诗人威克林说：如果一个人到了一定年岁而没有那个年岁应有的智慧，则会具有那个年岁应有的一切痛苦。这就是说，在衡定的大脑空间，智力不去占据，必然被痛苦所居。

战国末期的哲学家韩非曾经说：国君一人力不敌众人，智不胜万事，与其靠自己不无靠一国。用一国的眼睛看，看得最清楚，用一国的耳朵听，听得最明白。所以下君只用自己的智能，中君能用众人的力，上君能用众人的智。这就是

说，智能是治国之本。

我国三国时期著名政治家孙权也说过：能用众力，则无敌于天下；能用众智，则无畏于圣人。1700多年前的古人有这样的认识，对智力、特别是群体智力如此重视，是很不容易的。

今人在论及智力开发作用时，提出振兴中华只有采取“智力开发取胜”的战略。一个国家要发展，关键是人才问题。虽然资金、技术和管理也很重要，但决定的因素的是人，智力开发的程度如何，直接关系到人的素质状况和整个民族的兴旺发达问题。日本依靠教育立国，培养出大批掌握现代科学技术的人才，短期内迅速跃居世界经济、技术前列。中国的“无锡模式”奉行“智力开发取胜”战略，在短时期内得以成功，也能说明这一问题。

此外，还有人认为开发智力是驾驭现代生产力，适应社会发展的需要。我们知道，现代化生产力是智力的物化，是科学技术智慧表现的物质形式，要掌握这种物质基础，必须具有良好的智力。

当代科技发展的规模和速度十分惊人，其表现就是知识总量成倍增加。有人估计世界知识总量每隔7—10年就翻一番。人类知识几乎是在呈几何级数增长。若把1750年时人类知识量计作1倍，1900年增长到4倍，1950年增至8倍，1960年增至16倍。相反，个人的职业知识却在加速老化。据专家统计，18世纪职业知识老化周期约为80—90年，19世纪到20世纪初期缩短为30年，近50年缩短为15年，今天某些领

域中的知识老化周期已缩短到5—10年。美国曾经做过调查,1976年大学毕业生在校学到的知识到1986年已完全陈旧。由于知识的激增和专业知识的老化加速,使得现代人的职业变更加快。据估计,1980年德国巴伐利亚大约有240万就业人员改变职业,占当地就业人数的52%;美国、日本和欧洲国家的一些人,目前正热衷于一个人掌握多种职业技能,以应付瞬息万变的世界,中国也有“第二职业”的说法。在这种情况下,如何使人智力发达,将学得的知识迁移,转换到另一领域,做到举一反三,触类旁通,就成了自然而然的事情。

智力开发,也是人才发展的需要。以选贤用能,发掘人才治国的今天,人才十分重要。但是人才成长不是自发的,人不经过教育培养,是难以成才的,要培养人才,教育人才,必须改变过去那种“填鸭式”的教学方法和习惯,在教育培养中自始至终把开发智力放在最重要的位置。委内瑞拉智力开发部长马查多曾说,如果中国采取开发智力的方法,而其他国家不这样做,那么在不多的几年里,中国将站在世界的前头。智力开发,何以能够出人才呢?心理学研究证明,通过培养人的智力,即训练大脑的反应能力,能够增强人的适应能力、接受能力、记忆、观察、思维和创造能力。而人才没有这些东西是不可想象的。

智力因素有哪些?

与对智力尚无统一认识的情况一样,目前学术界对智力