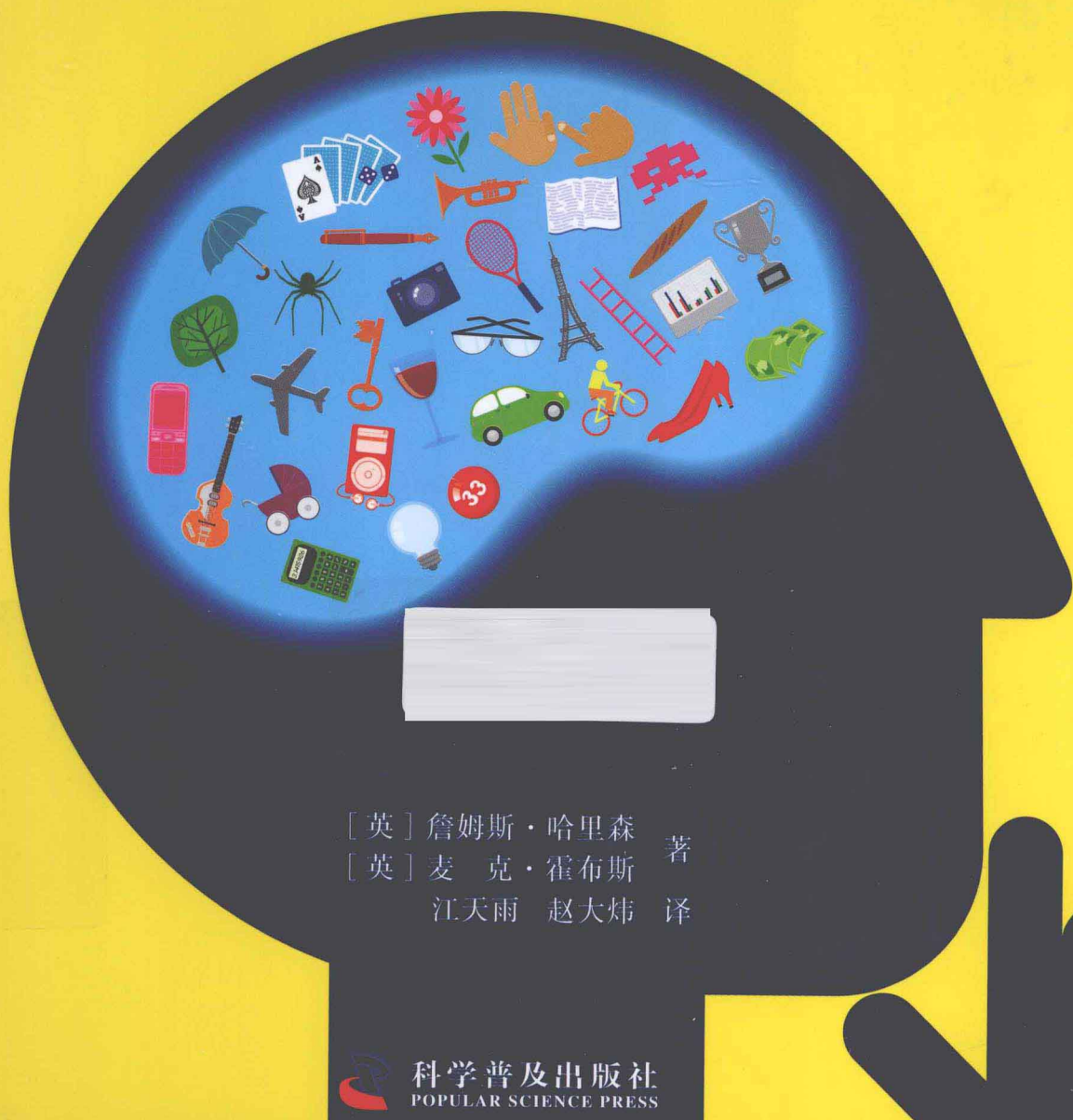




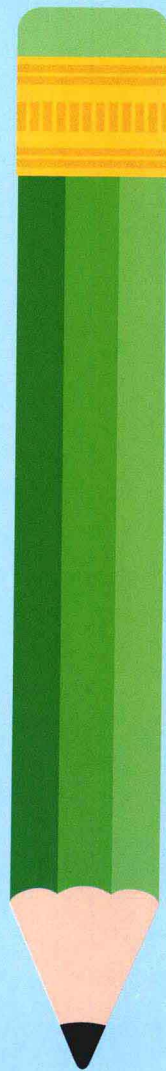
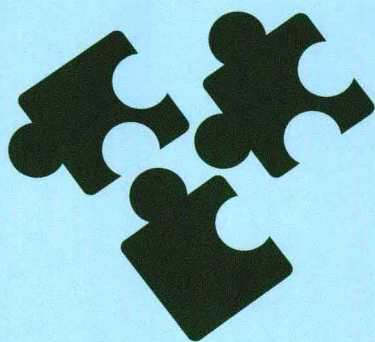
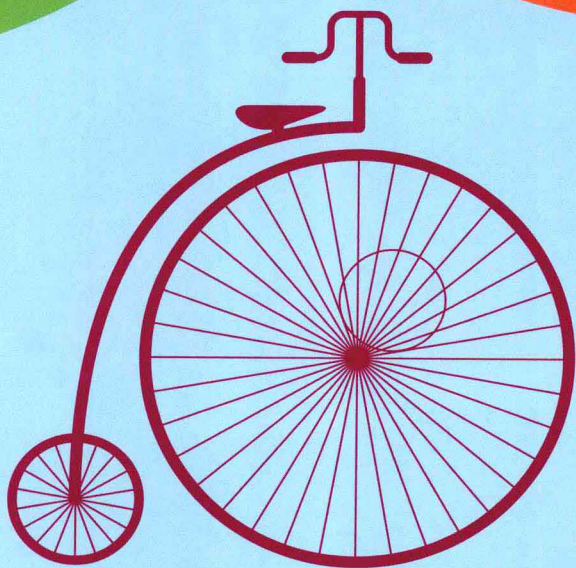
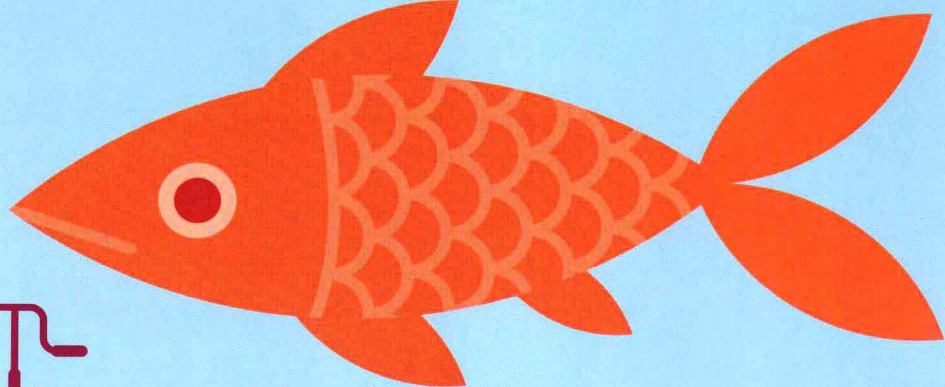
少儿科普书系

大脑动起来



著者：詹姆斯·哈里森
译者：江天雨
著者：麦克·霍布斯
译者：赵大炜

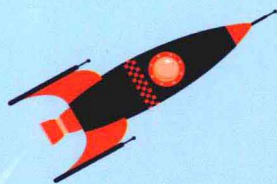
科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS



DK有趣的智力训练—— 大脑动起来

[英] 詹姆斯·哈里森 [英] 麦克·霍布斯 著
江天雨 赵大炜 译

科学普及出版社
· 北京 ·



图书在版编目(CIP)数据

大脑动起来 / [英] 哈里森, [英] 霍布斯著; 江天雨, 赵大炜译.
—北京: 科学普及出版社, 2013

(DK 有趣的智力训练)

书名原文: Max your brain: the complete visual programme
ISBN-978-7-110-08259-1

I. ①大… II. ①哈…②霍…③江…④赵… III. ①思维训练—
青年读物 ②思维训练—少年读物 IV. ①B80-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103760 号



LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE, DELHI

Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited

Text copyright © 2010 James Harrison and Mike Hobbs

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2011-3619

出版人 苏青

策划编辑 肖叶

责任编辑 胡萍 齐宇

图书装帧 锦创佳业

责任校对 王勤杰

责任印制 马宇晨

法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版

<http://www.cspbooks.com.cn>

地址: 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮政编码: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

科学普及出版社发行部发行

北京华联印刷有限公司承印

开本: 635 毫米 × 965 毫米 1/12

印张: 15.75 字数: 300 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 定价: 59.80 元

ISBN978-7-110-08259-1/B · 59

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

www.dk.com

目录

序言

6

如何使用这本书

8

大脑的潜力

大脑的力量

12

图解大脑

14

什么是智力?

16

边看边学

18

摸底测验

20



记忆

关于记忆的一切

30

记忆是如何运转的?

32

记忆测试

34

位置记忆法

36

扩大视觉记忆

38

串联联想记忆法

40

更多的记忆游戏

42



视觉推断和 空间感

用图像思考

48

看即是学

50

视觉把戏

52

查地图

56

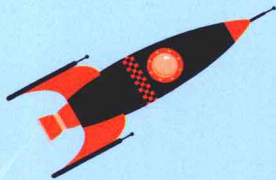
头脑运转练习

58

思维导图

62





图书在版编目(CIP)数据

大脑动起来 / [英] 哈里森, [英] 霍布斯著; 江天雨, 赵大炜译.

—北京: 科学普及出版社, 2013

(DK 有趣的智力训练)

书名原文: Max your brain: the complete visual programme

ISBN-978-7-110-08259-1

I. ①大… II. ①哈… ②霍… ③江… ④赵… III. ①思维训练—

青年读物 ②思维训练—少年读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103760 号



LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE, DELHI

Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited

Text copyright © 2010 James Harrison and Mike Hobbs

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2011-3619

出版人 苏青

策划编辑 肖叶

责任编辑 胡萍 齐宇

图书装帧 锦创佳业

责任校对 王勤杰

责任印制 马宇晨

法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版

<http://www.cspbooks.com.cn>

地址: 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮政编码: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

科学普及出版社发行部发行

北京华联印刷有限公司承印

开本: 635 毫米 × 965 毫米 1/12

印张: 15.75 字数: 300 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 定价: 59.80 元

ISBN978-7-110-08259-1/B · 59

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、

脱页者, 本社发行部负责调换)

www.dk.com

目录

序言

6

如何使用这本书

8

大脑的潜力

大脑的力量

12

图解大脑

14

什么是智力?

16

边看边学

18

摸底测验

20



记忆

关于记忆的一切

30

记忆是如何运转的?

32

记忆测试

34

位置记忆法

36

扩大视觉记忆

38

串联联想记忆法

40

更多的记忆游戏

42



视觉推断和 空间感

用图像思考

48

看即是学

50

视觉把戏

52

查地图

56

头脑运转练习

58

思维导图

62





创造性思维

揭开创造的面纱	66
戴上你的创造力帽子	68
提高创造力的方法	70
创造力难题	72
拯救创造过程	74
涂鸦	76
在盒子外面思考	78
火柴游戏	80
独创的答案	84
更多创造性的难题	86
视觉幻象	90

头脑与身体的联系

健康的身体，坚强的心智	144
生理刺激	146
应激因子	148
以东方的形式运动	150
太极	152
瑜伽	154
睡眠和大脑	156
大脑食品	158

数学推理

数学天赋	94
快速心算测试	96
提高数学能力	98
视觉数字的训练	100
数独	106
武士数独	110
数谜	112
飞出窗外的逻辑	114
赌徒的谬误	116
破解数学谜语	118
试做这些题	120

测试你的新大脑

最后的练习	162
-------	-----

答案	172
有用的网站	186
扩展阅读	187

文字推理

用说话通往成功	124
快速词汇测试	126
语言和智力	128
词语的联系	130
阅读理解	136
词语和图片	138
编造一个故事	140



少儿科普书系

大脑动起来



著

译



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS



全民科学素质行动计划纲要书系

这本书通过“视觉”途径来提高语言推断和文字驾驭能力，它可以真正通过训练来最大化你的头脑，让你感受“开窍”的神奇。

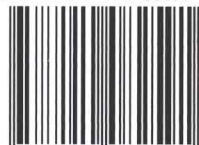
- 训练大脑需要许多工具和技巧，这本书不仅可以了解工具，还可以让你掌握这些技巧。
- 这本书将永远改变你的大脑，全面提升大脑综合能力的经典畅销之作！
- 脑力奥林匹克创始人、思维导图发明者东尼·巴赞（Tony Buzan）倾情推荐。



奇趣科学馆

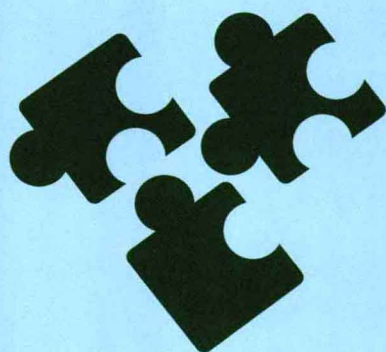
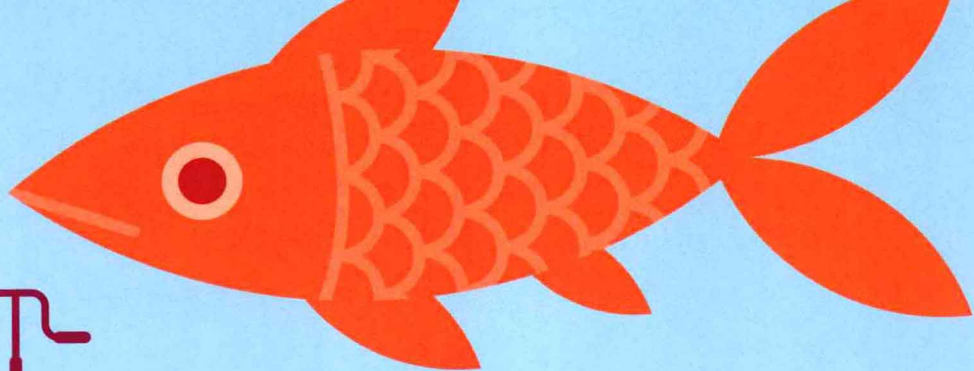
上架建议：少儿科普

ISBN 978-7-110-08259-1



9 787110 082591 >

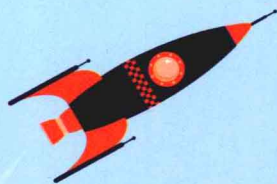
定价：59.80 元



DK有趣的智力训练—— 大脑动起来

[英] 詹姆斯·哈里森 [英] 麦克·霍布斯 著
江天雨 赵大炜 译

科学普及出版社
· 北 京 ·



图书在版编目(CIP)数据

大脑动起来 / [英] 哈里森, [英] 霍布斯著; 江天雨, 赵大炜译.
—北京: 科学普及出版社, 2013

(DK 有趣的智力训练)

书名原文: Max your brain: the complete visual programme
ISBN-978-7-110-08259-1

I. ①大… II. ①哈…②霍…③江…④赵… III. ①思维训练—
青年读物 ②思维训练—少年读物 IV. ①B80-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103760 号



LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE, DELHI

Copyright © 2010 Dorling Kindersley Limited

Text copyright © 2010 James Harrison and Mike Hobbs

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2011-3619

出版人 苏青

策划编辑 肖叶

责任编辑 胡萍 齐宇

图书装帧 锦创佳业

责任校对 王勤杰

责任印制 马宇晨

法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版

<http://www.cspbooks.com.cn>

地址: 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮政编码: 100081

电话: 010-62173865 传真: 010-62179148

科学普及出版社发行部发行

北京华联印刷有限公司承印

开本: 635 毫米 × 965 毫米 1/12

印张: 15.75 字数: 300 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 定价: 59.80 元

ISBN978-7-110-08259-1/B · 59

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

www.dk.com

目录

序言

6

如何使用这本书

8

大脑的潜力

大脑的力量

12

图解大脑

14

什么是智力?

16

边看边学

18

摸底测验

20



记忆

关于记忆的一切

30

记忆是如何运转的?

32

记忆测试

34

位置记忆法

36

扩大视觉记忆

38

串联联想记忆法

40

更多的记忆游戏

42



视觉推断和 空间感

用图像思考

48

看即是学

50

视觉把戏

52

查地图

56

头脑运转练习

58

思维导图

62





创造性思维

揭开创造的面纱	66
戴上你的创造力帽子	68
提高创造力的方法	70
创造力难题	72
拯救创造过程	74
涂鸦	76
在盒子外面思考	78
火柴游戏	80
独创的答案	84
更多创造性的难题	86
视觉幻象	90

头脑与身体的联系

健康的身体，坚强的心智	144
生理刺激	146
应激因子	148
以东方的形式运动	150
太极	152
瑜伽	154
睡眠和大脑	156
大脑食品	158

数学推理

数学天赋	94
快速心算测试	96
提高数学能力	98
视觉数字的训练	100
数独	106
武士数独	110
数谜	112
飞出窗外的逻辑	114
赌徒的谬误	116
破解数学谜语	118
试做这些题	120

测试你的新大脑

最后的练习	162
-------	-----

答案	172
有用的网站	186
扩展阅读	187

文字推理

用说话通往成功	124
快速词汇测试	126
语言和智力	128
词语的联系	130
阅读理解	136
词语和图片	138
编造一个故事	140



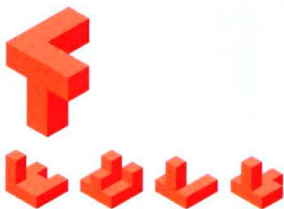
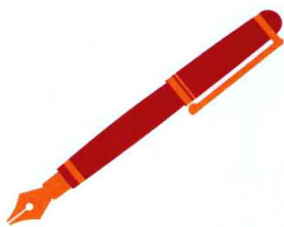
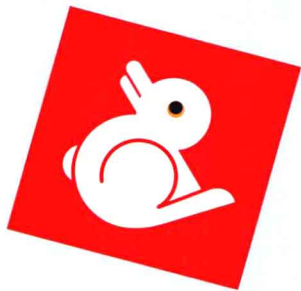
→ 序言

拥有一个更为灵活丰富的头脑是所有人的梦想。现在，你手中的这本书将会帮助你梦想成真！

《大脑动起来》是第一本针对智力训练的完全手册，旨在通过调动你的视觉系统反应的过程来锻炼大脑。在这个智能新时代，人的头脑需要具备敏锐的整理知识和处理接连不断的信息的能力，因此学习材料是否容易被头脑接受是极其重要的。使我抱有极大的热情来为这本《大脑动起来》作序的一个原因是，它拥有你的大脑所需要的一切，并且它是用大脑自己的“视觉语言”来书写的；它包含了相关的图像，丰富的色彩，出众的立体设计，清晰的关系，并配以通俗易懂的语言。这本书的结构对于大脑思维逻辑的训练非常有益，它的内容又与大脑所需要的强化锻炼相符，是十分符合大脑生理规律的。

在动脑的过程中，你应该知道的是，大多数人在学习的过程中没有用上他们全部的智能。这听起来真糟糕，可是事实上这是一件好事。这意味着你仍然有许多尚未开发的智能可供使用。你所需要做的就是学习怎样来让它们为你所用！《大脑动起来》将用生动的游戏和有趣的练习来帮助你增长智慧，启发潜能！

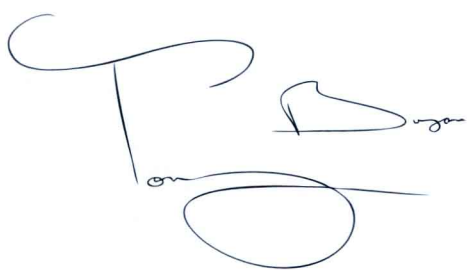
在这本具有颠覆性的书里，你将会重识你的大脑，重建它的构造，扩充它的容量；你的视觉反映和想象力将获得开发，你的记忆力也将获得惊人的容量；还有你天生的视觉、创造能力以及对于数学的把握也会获得提高。



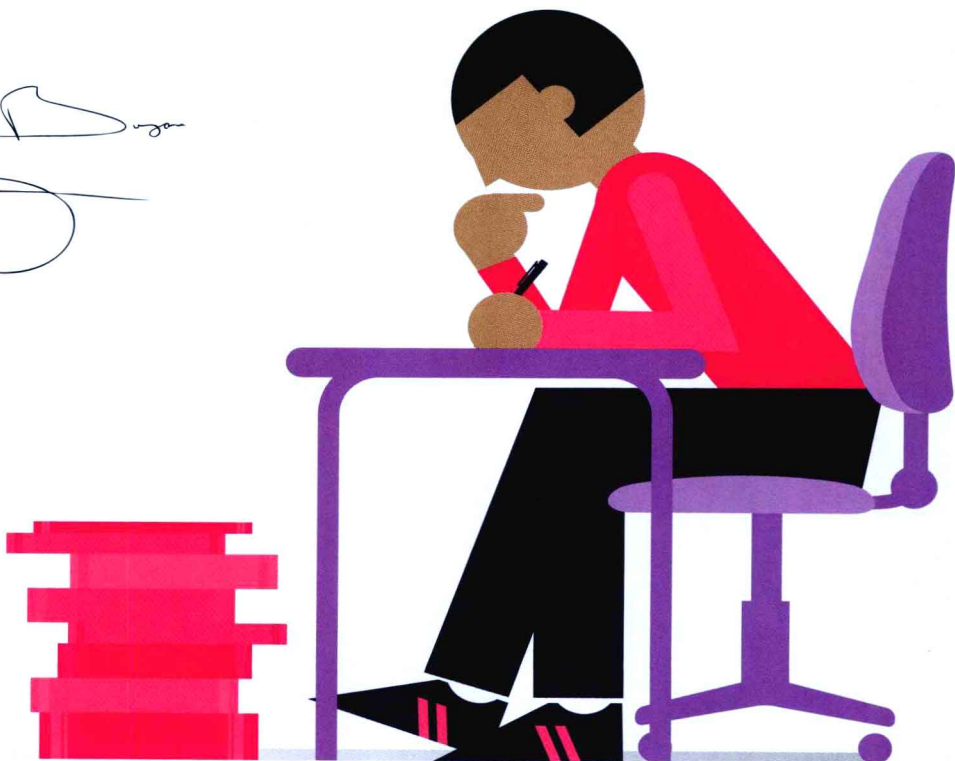
这本书将通过“视觉”途径来提高你的语言推断和文字驾驭能力。另外还有专门的一节来阐述头脑和身体之间的极为重要的关系，你会完全理解那句古谚——“有健康的身体才能拥有健全的心智，有健全的心智才能拥有健康的身体。”通过解决《大脑动起来》中的题目，你可以提升注意力、记忆力、学习和创造的能力，而这些能力又会极大地提升你的自信心，给你的生活增添更多快乐。



在《大脑动起来》上投注精力，相当于你已经在自己的大脑智力提升方面进行了投资，而这种投资会在今后的生活中成为世界上最珍贵的资本。



Tony Buzan,
(思维导图的发明者)



如何使用这本书

研究表明在学习中视觉是接受力最强的方式。这本书的系统是由视觉引导的，并且充满了流行的认知练习的混合，能够把覆盖了记忆、视觉推理和三维认知、创造力、数学能力、词汇推理、身体与头脑关系的主题章节分开。

我们从对大脑的整体介绍开始，然后接触到智力和视觉学习的概念。紧接着有一段“摸底测试”来检验你现在的头脑灵活度。再后来的章节里我们关注特定的头脑功能目标如记忆力或者创造力。首先，我们解释它们是如何工作的，然后我们提供最有效的谜题来练习特殊的头脑功能。

研读全书

这种结构使你既可以一页一页地阅读，也可以挑选出特殊的某一部分单独研究，例如记忆。无论你用哪种方式来阅读这本书，我们都鼓励你从第一部分大脑的潜力（以及这部分后面的“摸底测试”练习）开始顺序学习，直到完成最后一部分的练习，以便于你能够测试这段时间以来自己提高了多少。

大多数的练习我们已经提供了答题框，你可以直接把答案填写在里面；对于其余的练习，我们建议你把你的答案写在一张单独的纸上。值得一提的是，在“头脑与身体的联系”一章里，本书还会向你介绍食品的种类、进行头脑训练以及其他能够提升大脑能力的体育锻炼。

工具页里有提升大脑功能的小贴士和方法。



诀窍及策略

这本书包含许多训练大脑的工具和技巧，例如提高记忆力的“位置记忆法”（见第 36 页）或者提高头脑转换能力的“生理刺激”（见第 146 页）。它们都是练习之间的抽象特征，书里还提供了许多例子——它们让你明白为什么你需要这些技巧，并且告诉你如何使用这些技巧。我们鼓励你去学习并且运用这些章节之间相关的练习。我们鼓励你去使用有针对性的技巧来完成练习，从中你能够熟悉如何使用它，毕竟它对提升你的大脑能力是非常关键的。同时，还要努力学习我们在全书中所提供的诀窍和小贴士（用闪电图图标

示出来的),因为它们将会提升你处理材料的能力。还有“小档案”一栏能够提供给你很多关于大脑运转的神奇信息。

你能够使用所有你所学过的建议和技巧去完成最终测验（第八章）里的组合练习。也许做完之后你会想从头开始阅读并且重做“摸底测验”部分的测试，来检验自己整体能力的提高。

方法

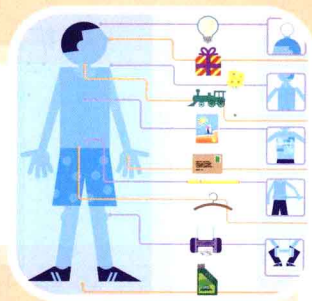
书的最后附有所有题目的解决方法 and 解释。查找有方法箭头标注的页脚，就能够找到相应的页码。

页面上方的彩色栏指示了题目的页码。

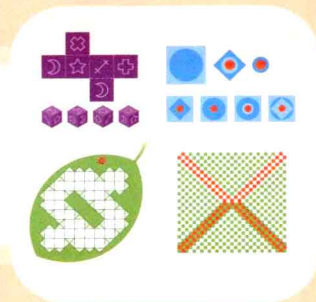
做题时填写答案的方框。

建议栏会在右上角用一道彩色的闪电标记出来。





大脑的潜力 ←



→ 大脑的力量

你的大脑是已知的宇宙中最具有智慧的物质。每时每刻都有数不胜数的信息在你的神经系统中传递，你的大脑能够去接收、处理和储存信息，并且把这些指令传递到你身体的每一个部位。

实际上，你的大脑比你所认为的强大得多。想想人类所创造的一切吧！从最原始的工具比如鹤嘴锄，到现代的摩天大楼；从最壮观的大坝到最微小的芯片——人类的大脑是所有这些事物的诞生地。毫无疑问，大脑是人类所拥有的最有力的工具。

你的大脑随着钟表在运转。它每天所产生的电要大于世界上所有的手机。数十亿微小的脑神经细胞在约等于 1 后面带着 800 个零的序列之中相互作用着（让你有一个直观的概念：我们所能确定的世界上最小的物质是原子，它的数量约为 1 后面跟着 48 个零）。

你知道吗？

运转你的大脑所需要的能量比你的冰箱灯还要少，大约 12 瓦特的电能。一天之中你的大脑用掉的能量相当于一小块巧克力，大约 230 卡路里。尽管现在听起来大脑真的很有效率，但在另一些相关的项目中，它又是名副其实的能量吞噬者。你的大脑仅仅占有全身 2% 的体重，但是却消耗了身体总能量的 20%。仅仅为了维持生存，你的

大脑每分钟就需要 1/10 卡路里的能量。

在 1 分钟内，每克大脑组织消耗能量的速度是每克其他身体组织消耗能量的 10 倍。我们的身体所获得的大多数能量用来维持大脑运转了。

