

阳光  
青少年必读  
珍藏本

QINGCHUN DE MEILI

# 青春的魅力

——青少年的智商与情商

刘淑艳◎编著



北京工业大学出版社

在阳光下  
奔跑  
系列丛书

在阳光下  
奔跑

系列丛书

# 青春的魅力

——青少年的智商与情商

刘淑艳◎编著

QINGCHUN DE MEILI



北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青春的魅力：青少年的智商与情商 / 刘淑艳编著. --  
北京：北京工业大学出版社，2013.7  
(在阳光下奔跑)  
ISBN 978-7-5639-3533-8

I. ①青… II. ①刘… III. ①智商—青年读物②智商—少年读物③情商—青年读物④情商—少年读物 IV.  
①B841.7-49②B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111138号

## 青春的魅力——青少年的智商与情商

---

编 著：刘淑艳

责任编辑：钱子亮

封面设计：大华文苑

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm×960 mm 1/16

印 张：13

字 数：193 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3533-8

定 价：22.00元

---

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前言

---

青春的风采是什么呢？有人说青春是绚丽多彩的花季，是淅沥缠绵的雨季；有人说青春是碧绿翠嫩的早春，是浪漫炽热的盛夏；有人说青春是一瓶打开的香水，是一束开放的花朵；还有人说青春是欢笑时的泪水，是流泪时的笑声……

每个人都有自己对青春的感觉，每个人都有自己对青春的体验。正是这些闪耀的青春之光，才编织出铺满鲜花的青春道路，年轻人才能在充满阳光的道路上奔跑，并尽情展现出属于他们的青春风采，留下他们的身影，留下他们的潇洒。

女孩的青春期是令人期待的，但也会带来一些迷惘。站在镜前打量自己，你会发现一个完全不同于以前的你。面对这些巨大变化，你是否感到不知所措呢？有首歌这样唱道：“用手机来自拍一张鬼脸/纪念我在变与不变之间/有一半苦涩一半香甜/成熟是特别动人/而幼稚也很难得/最好是能够/一半女生一半女人……”

青春期的女孩在古代称为豆蔻少女，是用含苞待放的花朵来比喻其轻盈体态和绝妙芳龄，因为青春期的女孩处在一个美妙的年龄，因此人们称她们为妙龄少女。这是多么值得珍惜的年龄啊！俗话说：女大十八变，越变越好看。青春蜕变的阵痛是女孩们成长所要付出的代价，而她们收获的却是生命的灿烂。

青春期的女孩都是爱美的，简直就是美丽的天使。女孩可以不像牡丹那样富贵华丽，可以不像荷花那样高贵脱俗，可以不像菊花那样谦谦君子，但可以是映山红、向日葵、月季、丁香……可以是一切平凡的花，但同样都是美丽的。

男孩的青春期为阳刚的，也是充满朝气的。作为青春少男，如果能让你身边的人因为你的笑容而感到舒心，因为你的行动而感到快乐，那你就算是个阳光男孩了。阳光男孩凡事总是乐观处之，认为一切都是快乐的和充满希望的，常常以微笑、潇洒、风趣和幽默的形象，给人阳光一般的温暖。阳光男孩热爱运动、朝气蓬勃、充满活力，到处可以看到他们动感的身影，知识丰富的他们爱好广泛，个性鲜明，是最具代表性的男生。

人们常把阳光与少年联系在一起，称为“阳光少年”，因为他们有阳光的味道，光明、温暖和多彩；因为他们有极强的上进心，不仅好学知识，还积极陶冶情操，提高品德修养；因为他们积极努力、健康快乐、文明守纪，又不失活力；因为他们热心关爱他人，随时伸出温暖的手；还因为他们有金子般的心，为他人播撒阳光，让他人变得美好和幸福。

青春是多么美好！为了让广大少男少女更好地成长，作者特别编撰了《在阳光下奔跑》系列作品，主要指导青少年朋友在青春的季节，如何提高智商与情商，如何更好地学习与成长，如何提高口才与交际的能力，如何打造男生、女生的形象与气质等，让他们真正在阳光下成长和发展。本套丛书可以说是指引广大青少年健康成长的闪亮明灯，也是用以展示青春色彩的炫丽舞台。

# 目录

## 第一章 你的脑子“好用”吗

天才密码：揭开智商之谜 / 002

了解自我：测测你的智商 / 006

愚者勿悲：智商可以“炼成” / 010

智者莫喜：智商如逆水行舟 / 012

系统优化：“玩转”你的大脑 / 014

解剖大脑：记忆决定智商高低 / 017

信心百倍：任何人都能忘不了 / 020

营养套餐：大脑到底爱吃啥 / 023

理解记忆：踏上记忆的快车 / 026

规律记忆：掌握记忆的标志 / 028

口诀心法：多通道记忆的秘诀 / 030

过目不忘：测试你的记忆方法 / 032

## 第二章 你的想法神奇吗

插上翅膀：拥有梦幻的世界 / 038

探索大脑：造梦工厂有多种 / 040

- 灵光不断：怎样让想象起飞 / 042
- 推陈出新：站在巨人的肩上 / 046
- 至高无上：想象力创造大事业 / 048
- 偷窥大脑：你的想象力丰富吗 / 050
- 一念之差：化腐朽为神奇的创造力 / 056
- 灵光忽现：抓住转瞬即逝的灵感 / 060
- 发掘潜能：开启创造力的大门 / 063
- 趣味故事：创造力的平凡与伟大 / 067
- 涅槃重生：锤炼你的创造力 / 070
- 经典测验：看看你的创造力强吗 / 075

### 第三章 你的思维升级了吗

- 难以察觉：思维是种玄妙的东西 / 080
- 千变万化：思维是个神奇的魔方 / 082
- 找寻规律：别让思维陷入混乱 / 085
- 创新思维：打破框框，让梦想起飞 / 091
- 学会思维：拥有高速处理器 / 096
- 千算万测：测试你的思维能力 / 099

### 第四章 揭开EQ的面纱

- 探秘情商：人人都有七情六欲 / 104
- 成功手册：智商诚贵，情商更高 / 108
- 挖掘人脉：高情商的秘密武器 / 111

- 
- 控制情绪：牢牢掌握情商开关 / 116
- 人才选拔：情商高者天高地阔 / 118
- 情商扫描：测测你的情商高低 / 120
- 和谐统一：IQ和EQ缺一不可 / 122
- 相得益彰：智商情商好伙伴 / 125
- 相互促进：可互动的两种能力 / 128
- 整合运用：激励情智全面发展 / 131
- 情智测试：诠释你的性格弱点 / 135

## 第五章 掌握命运之船

- 独立成长：我们可以自己飞翔 / 138
- 认识情绪：避免不必要的麻烦 / 141
- 学会克制：走出愁怨的阴霾 / 145
- 主动沟通：交际是人生一大乐事 / 147
- 调整心态：不要为打翻的牛奶哭泣 / 150
- 精彩测试：你的适应能力有多强 / 153
- 拥有自信：拥有成功的一半 / 157
- 问心无愧：世间不存在完美 / 162
- 告别虚荣：别让魔镜毁掉理智 / 165
- 杜绝嫉妒：妒火是心灵的炼狱 / 168
- 增强胆量：敢摸老虎的屁股 / 171
- 花样测试：检查你的自信力 / 174

## 第六章 乐观是一种人生态度

调整心态：人生就要莫生气 / 178

难得糊涂：给我一棵忘忧草 / 180

懂得放弃：生活有舍才有得 / 184

笑的魅力：用笑声装扮心情 / 187

雪中送炭：帮助别人会更快乐 / 190

快乐交友：懂得合作的人更快乐 / 192

心情测试：你是乐观的人吗 / 196

# 第一章

## 你的脑子“好用”吗

随着年龄的增长，你是否觉得脑子越来越不够用？学习效率越来越低呢？为了保持思维的敏锐，锻炼大脑是很重要的。那么，从现在开始，让你的脑细胞“运动”起来吧！

## 天才密码：揭开智商之谜

青少年朋友随着摆脱稚气的童年，头脑也在不断摆脱“紧箍咒”的束缚，他们的思维能力开始由具体向抽象过渡，开始向深化和扩散方向发展，他们思维敏捷，反应灵活，接受新鲜事物的能力很强，正处在学习知识技能、接受新事物、从事脑力活动的“黄金时期”。

他们学会了掌握概念，并能运用判断进行推理。但这种“初级阶段”的抽象思维在很大程度上仍然具有一定的具体形象性，还达不到成熟的智力模式。他们都希望自己是天才，可是，要想成为真正的天才，他们还需要朝这个方向不断努力。对大多数人来说是否能成为天才，后天的努力是一点都不能少的。

尽管“人生来就是平等的”，但是人们的智商确实是存在一定差别的。所谓智商，简单说，就是衡量一个人聪明还是不聪明的一个指标。

智商可以说是青少年最有价值的资本。智商的高与低，一定程度上可以影响到他们的前途与命运。高智商，代表着他们具有超过常人的思维能力，即他们有优于众人的智力水平。一个人的智商水平高，那么可以说他是一个聪明的人。

人们都希望提高智力，希望自己能够到达智慧的彼岸，成为聪明的人，这是因为他们往往把有智慧的人与成功的人联系在一起。“人要有智慧，犹如土地要有水。土地没有水，就变成一片焦土；人没有智慧，就变成一个行尸走肉。”

成功并没有一个固定的、准确的和唯一的模式，也没有一个对所有人都适用的标准。尽管如此，每个人都渴望成功，每个人都期盼获胜，每个人都想以智取胜，以智慧取得成功。那么到底什么是智慧呢？你知道智慧的密码吗？



## 智商的由来

1905年，法国心理学家比奈和他的同事西蒙合作研究并设计了一套智力测试量表，叫作比奈—西蒙量表，用来评价儿童的智力发育水平。

1908年，他们将该量表作了较大幅度的修改，制成了第二套量表，项目增加24项，达到54项。他们选择的项目以年龄分组为标准。一个年龄组被测试的儿童有60%至75%通过的项目为标准项目。

年龄由小到大，项目由易到难。他们根据测试项目按年龄分布的原理，把实际测得的年龄称之为智龄，如果儿童能通过3岁组的项目，那么这个儿童的智龄就是3岁。如果智龄是3岁，而实际年龄也是3岁，那么，这个儿童的智商就是 $3 \div 3 \times 100 = 100$ 分，属正常智力；智龄6岁，年龄3岁，智商就是 $6 \div 3 \times 100 = 200$ 分，属智力超常；智龄6岁，而实际年龄8岁，智商就是 $6 \div 8 \times 100 = 75$ 分，属智力低下。这种表示智力水平的方法属于定性测试法。

1916年美国斯坦福大学教授特曼结合美国的实际情况对比奈—西蒙量表作了修订，称之为斯坦福—比奈量表。新量表增加了一些项目，并首次提出了智商的概念，人们常说的智商就由此而来。特曼通过对大量测试结果的分析研究，制定了一个智力等级分类标准：

特曼智力等级分类标准

| 智商范围    | 智力等级 |
|---------|------|
| > 140   | 天才   |
| 120~140 | 超高智  |
| 110~120 | 高智   |
| 90~110  | 中等   |
| 80~90   | 愚钝   |
| 70~80   | 临界线  |
| < 70    | 低能   |

## 智商的决定性因素

人们的智商高低受到很多因素的影响，其中最重要的一项就是智力发展水平。智商是智力的数字表现，一般说来，智力越高，智商就越高。

那么，智力是什么呢？智力是一种心理能力，是使人能顺利地从事多种活动所必备的、各种认识能力的有机结合。智力不是一种单一的能力，而是一种综合性的整体结构。

智力包括注意力、观察力、记忆力、想象力、创新力、思维力等方面，其中以思维力为核心。智力集中表现在反映客观事物的深刻、正确、完全的程度和应用知识解决实际问题的速度及质量上。

智力以先天素质为基础，在人们掌握社会历史经验、从事实践活动中得以发展和进步。

一个人能否获得成功，取决于他的能力和品格，而能力和品格的提升，则取决于他的智力，智力决定着 he 能力的高低，而能力又决定着 he 成功的高度。因此，一个人要想拥抱成功，站得更高，就要设法提高自己的智力。

### 注意力

注意力是智力的航向标。善于控制自己的注意力，使它能根据你的需要而有一定的指向性、集中性和稳定性，对提高你的智能水平有很大的帮助。注意力的集中与稳定是深入认识客观事物、提高学习效率的必要条件。

### 观察力

观察力是智力的眼睛。观察是人们认识世界、增长知识的主要手段，它在人们的一切实践活动中都具有非常重要的作用。人们通过观察，获得大量的感性材料，获得有关事物的具体印象，经思维活动的加工、提炼，上升到理性认识，从而促进智力的发展。

### 记忆力

记忆力是智力的存储器。记忆是人的智力活动的基础，古今中外智力



超群的人都具有非凡的记忆力。记忆力同样也是人生成功的前提和基石，拥有良好记忆的人更有可能获得事业上的非凡成就，更有可能创造属于自己的人生的辉煌。

### 想象力

想象力是智力的翅膀。想象是人脑对已有的形象进行加工改造形成新形象的过程，是智力发展的重要因素。一个人想象力丰富，思路必然开阔，智力发展水平便会有所提高。想象力概括着世界上的一切，推动着智力的进步，并且是知识进化的源泉。

### 创新力

创新力是智力的物质转化，是根据一定目的，运用一切已知信息，产生出某种新颖、独特、有社会或个人价值的产品的能力。创新力强的人智力高，只有具备了非凡的创新力，你才能驶向成功的彼岸。

### 思维力

思维力是智力的中枢。一个人能否成为对社会有用之才，与其思维能力的培养有着密不可分的联系。注重对其思维能力培养的人往往比忽视思维能力培养的人能取得更大的成功。因此，对自己的思维力进行深加工，发展自己的思维能力是人生获得成功的必要途径。

以上的这六大要素是智力的集中展示，各要素彼此相依，环环相连，但也并不是说六大要素必须完全具备才能提高智力。每个人的思维能力是千差万别的，其他能力也各不相同。

一个人，只要有一种能力出类拔萃，一般都能创造出非凡的业绩。例如一个人有卓越的创新能力，那么他在探索创新的过程中，其他能力也会相应发展，珠联璧合，从而促使其智力水平指数逐步攀升。

## 了解自我：测测你的智商

每个人都希望自己是高智商的人，同时也希望知道自己的智商到底有多高。其实这并不难，下面就是一例国际通用的智商测试题，它是对人的智力的综合测试，请你在30分钟内完成30个题，之后你就知道你自己的智商有多高了。

1. 选出不同类的一项：( )  
A. 蛇      B. 大树      C. 老虎
2. 在下列分数中，选出不同类的一项：( )  
A.  $\frac{3}{5}$       B.  $\frac{3}{7}$       C.  $\frac{3}{9}$
3. 男孩对男子，正如女孩对：( )  
A. 青年      B. 孩子      C. 夫人  
D. 姑娘      E. 妇女
4. 如果笔相对于写字，那么书相对于：( )  
A. 娱乐      B. 阅读      C. 学文化  
C. 解除疲劳
5. 马之于马厩，正如人之于：( )  
A. 牛棚      B. 马车      C. 房屋  
C. 农场      E. 楼房
6. 请写出( )处的数字：  
2   8   14   20   ( )
7. 下列4个词是否可以组成一个正确的句子？( )  
生活   水里   鱼   在  
A. 是      B. 否

8. 下列6个词是否可以组成一个正确的句子?

球棒 的 用来 是 棒球 打

A. 是                      B. 否

9. 动物学家与社会学家相对应, 正如动物与( )相对。

A. 人类                      B. 问题                      C. 社会  
D. 社会学

10. 如果所有的妇女都有大衣, 那么漂亮的妇女会有:

A. 更多的大衣    B. 时髦的大衣    C. 大衣  
D. 昂贵的大衣

11. 请写出( )处的数字:

1 3 2 4 6 5 7 ( )

12. 南之于北, 正如西之于: ( )

A. 西北                      B. 东北                      C. 西南  
D. 东南

13. 找出不同类的一项: ( )

A. 铁锅                      B. 小勺                      C. 米饭  
D. 碟子

14. 请写出( )处的数字:

9 7 8 6 7 5 ( )

15. 找出不同类的一项( )

A. 写字台                      B. 沙发                      C. 电视  
D. 桌布

16. 请写出( )内的数字:

961 (25) 432 932 ( ) 731

17. 下列哪一项应该填在“X0000XX000XXX”后面( )

A. X00                      B. 00                      C. 00X  
D. 0XX

18. 望子成龙的家长往往( )苗助长( )

A. 揠                      B. 堰                      C. 偃

19. 填上空缺的词:

金黄的头发(黄山)刀山火海

赞美人生( ) 卫国战争

20. 选出不同类的一项?

A. 地板

B. 壁橱

C. 窗户

D. 窗帘

21. 请写出( )内的数字:

1 8 27 ( )

22. 填上空缺的词:

罄竹难书(书法)无法无天

作奸犯科( ) 教学相长

23. 在括号内填上一个字, 使其与括号前的字组成一个词, 同时又与括号后面的字也能组成一个词:

款( ) 样

24. 填入空缺的数字:

16 (96) 12 10 ( ) 7.5

25. 找出不同类的一项?

A. 斑马

B. 军马

C. 赛马

D. 骏马

E. 驸马

26. 在括号里填上一个字, 使其与括号前的字组成一个词, 同时又与括号后面的字组成一个词:

祭( ) 定

27. 在括号里填上一个字, 使之既有前一个词的意思, 又可以与后一个词组成词组:

头部( ) 震荡

28. 填入空缺的数字:

65 37 17 ( )

29. 填入空缺的数字:

41 (28) 27 83 ( ) 65