

# 超智能

打开潜能的六把钥匙

[美] 珍·玛丽亚·斯泰因 著  
孙海玉 盛健 译

经济日报出版社

# 序 言

你是否为记忆一长串的姓名、日期或考试规则而头疼，或为无法解决突发问题而感到沮丧？你是否有这样的经历：在很重要的讨论中，你突然不知道该说些什么，或无法表达你的观点？

你是否被一个问题困扰数周甚至数月而百思不得其解，却突然发现其实答案就在眼皮底下？

你是否渴望用足够有创意的方式来表达对家人的深深爱意，或者需要超级有效的灵感来挽救一桩濒于失败的生意，或者你非常想在教区的慈善晚会上发惊人之语？

或者你只是想学会修理水龙头，掌握一项网球的新打法，在构造新颖的键盘上指尖翻飞地打字？

你也许正苦于找不到对付讨厌亲戚的办法，或想不明白上次面试失误的绊脚石究竟何在，或者你总是不理解那个很有前途的集体为什么不肯接纳你？

当然，你会碰到这些问题。每个人都会碰到这样的困扰。

就连阿尔伯特·爱因斯坦这个20世纪最卓越的天才，在用数学理论解释所有物理现象的努力失败之后，都希望自己更聪明一些。

## 如何利用本书使你变得更加聪明

我们都渴望自己能更聪明。因为我们内心中非常明白聪明对于个人和职业成就至关重要。身兼管理咨询人和作家的托马斯·芬雷说：“成功的秘诀不在于个性、遗传或者教育因素，尽管这些是其中的一部分。但有一点比这些因素更加关键，那就是思维的能力。”芬雷认为一个知道如何思索、学习和记忆的人绝对能成为命运的强者。无论在劳动阶层，还是核研究这样的高科技领域，领袖的共同点在于他们比常人具有更加迅速、准确而近乎于本能的直接的思维习惯。最新的调查表明，头脑能力让人在多数职业中都会受益。

现在，科学上的重大突破使人类有可能开发大脑90%的潜能。如果需要，你完全可以从今天开始参加本书设计的第一天练习，循序渐进，然后再用20天的时间重复本计划。21天后，也就是三周之后，你会发现自己在智商测试中的成绩有了非常明显的提升。

超级智能开发项目将当今先进的边缘科学和实际应用相结合，用简便的方法，通过减少负面的心理压力，来提升个体的效率和智能表现。它将帮助每个人拓展大脑中尚未开发的90%的潜在能力。尽管本书的计划建立在科学研究的基础上，但我们力图用最少的专业理论来做出清晰的解释。同时，本书将向读者提供非常实用的练习计划，帮助他们开发心智，运用自我潜能，培养核心的成功技能。

## 本计划为何能实现它所承诺的功效

多年来，大量的图书和计划都宣称能帮助读者突破大脑10%的极限，但是科学家还无法解释人类的大脑为何只被开发了这么小的范围，而且目前仍没有人说明其中的原因。

这些出版物和计划所能提供的，只是一些快速解决问题的捷径，或者帮助读者记忆更多的细节内容，如人名、地址和数字等，但是读者的心智能力、表现和思维速度并没有任何实质性的提高，只不过学会了如何走捷径来利用大脑已经被开发出来的10%的能量。换句话说，这些计划对如何挖掘尚未可知的90%的大脑潜能毫无用处。

科学家们认识到这些计划并不能成功地提高个体的心智表现，因为它们只关注“已经清楚的部分”。它们的根据是只存在一种智力和解决问题的类型——或者，如果将创造性包括在内，至多有两个种类。但是，根据哈佛大学哈沃德·盖德纳博士的研究，我们发现其实存在六种类型的智力内容——而非一或两种。我们还了解到其实每个个体这六个方面的智力能力大致均衡。盖德纳博士认为正是这六种智能，掌握着人类开发自我潜能的钥匙。

这六种智能包括：语言能力、视觉能力、逻辑能力、创新能力、身体能力和情感能力。如果一个人有良好的口才、敏捷的头脑、卓越的创造力、而且勤于动手，那他就是天生的领导者。在本书中，我们将分别用单独的一章来介绍这六种智能。

《超智能——打开潜能的六把钥匙》是第一本用实用的技巧来帮助读者取得心智突破的专业著作。掌握一到两个种类

的智能就足以使你的智力提升一倍，达到天才的水准。而如果充分挖掘六种智能，你将跻身超级天才的行列。本书将助你通过相关计划的各个测试，最终达到成功。简言之，你无需成为一个天才就可以充分开发自己的潜能。

很多人只运用了自我能力的一小部分，所以在各个领域无法出人头地——比如教育界、商界、政治界及医疗保健界等——而事实上，这些成就只要动用六种智能当中的任何一种即可获得。具有视觉能力而对常识一窍不通（逻辑能力）的人完全可以成为电影摄影天才；冠军运动员（体能发达）也许在表达自己（语言能力）时词语笨拙；一个广受赞誉的广告经理（创新能力）根本无法和其他人和谐相处（缺乏人际能力）。

这些道理同样适用于正在阅读本书的您。无论你有什么样的人生目标或面临怎样的挑战——进行意在说服他人的演示，和亲朋好友更加融洽的沟通，一个升迁的机会，出类拔萃的运动表现，拥有自己的公司，更加合理的库存量，处理一个能力卓越但无法和同事友好相处的下属，吸引消费者，设计新的课程计划——无论怎样，六种智能当中的一种足以使你轻松应对，将你带入天才的行列，获得梦想的成功。

以往的相关图书只阐述了六种智能当中的某一种，而并不关注人类没有被挖掘的潜藏的智能海洋。本书则不仅仅将目光局限于其中的一两种，而是整体的智能提升，以求将开发的触角伸向前人从未涉足的领域。当你完成本书的计划后，你会发现自己深藏已久的90%的潜能完全为己所用，你具有了实现任何理想的实力，而且足以应对前进路途中的任何困难。

## 本书的编写框架

本书开宗明义，先用简洁的语言介绍了智力的多重含义，以及它们对个人成就的重要意义。前言分别介绍了六种智能，并用实例说明依靠这些智能获得成功的人士以及需要这些技能的领域，同时介绍了在进行这些练习时逐渐培养的技能以及它们在激发和实现灵感方面所扮演的角色。

总论部分以5个迷你练习收尾——每个练习需要花费的时间不超过几分钟。这些练习专为帮助你理解六种智能的核心内容而设计，我相信你从中获得的立竿见影的效果一定会鼓励你继续下面完整的3周计划。

本书的余下篇章将围绕着这六种技能展开：21天的心智延伸计划围绕一个智能种类，划分为3到4天的分练习：

练习 / 1-4天 语言能力

练习 / 5-7天 视觉能力

练习 / 8-10天逻辑能力

练习 / 11-14天创新能力

练习 / 15-17天身体能力

练习 / 18-21天情感能力

每个部分围绕一种技能，开始部分的互动型小测试帮助你评估自己在该技能上的智商（这些小测试被冠以“你的语商如何？”或者“你的视商如何？”的名称，所以很容易辨识）。测试后的一段介绍文字主要说明如何开发这个种类的智能，以及在练习过程中应该掌握的心智技巧和能力（这部分内容的标志是“开发你的逻辑能力”的标题）。

每天的练习针对不同的智能种类，使用方便，而且易于掌

握。你可以将学到的技能立即运用到实际生活中。练习配有详细的导言，还有大量生动的实例，取材于我的客户、友人等，还介绍了其他和你一样的人——有些具有相当的知名度，有些则是我的客户或者私人朋友——如何将技能运用到解决棘手问题当中。

## 如果你不践行，本书将毫无用处

超智能计划旨在开发你的六大潜能，我们设计的练习简便易学。但是与其他实践型的计划一样，如果没有你的亲身参与，它将毫无用处。如果你觉得太烦，或者觉得这是你“应该做的”，然后试图敷衍了事，那你同样得不到任何提升。

但是，只要每天拿出3个小时，坚持21天，在计划结束时，你会惊喜地发现自己的潜能被开发出来。如果你的收获是超智能，那还有什么好说的呢？

# 目 录

序 言 .....	1
引 言：成功，六大智能与你	
超智能计划如何使你超级聪明 .....	3
六种智能的效用 .....	10
证明本计划价值的5个迷你测试 .....	21

## 第1~4天： 第一把钥匙

### 拓展你的语言能力

#### 如何计算你的语商 29

提高你的语商 .....	31
第1天 练习：词组充电 .....	40
第2天 练习：表述充电 .....	48
第3天 练习：听能充电 .....	54
第4天 练习：超级阅读 .....	61

## 第5~7天： 第二把钥匙

### 拓展你的视觉能力

#### 如何计算你的视商 71

提高你的视商 .....	73
--------------	----

第5天	练习：图像记忆.....	80
第6天	练习：观察充电.....	87
第7天	练习：意向充电.....	96

### 第8~11天： 第三把钥匙

#### 拓展你的逻辑能力

#### 如何计算你的逻辑智商 105

提高你的逻辑智商.....	107
第8天 练习：肢解问题.....	114
第9天 练习：零缺陷思维.....	121
第10天 练习：搜索虚假逻辑.....	128
第11天 练习：数学魔法.....	136

### 第12~14天： 第四把钥匙

#### 拓展你的创新能力

#### 如何计算你的创新智商 143

提高你的创新智商.....	145
第12天 练习：突发灵感.....	153
第13天 练习：逆向思维.....	161
第14天 练习：超级头脑风暴.....	169

### 第15~17天： 第五把钥匙

#### 拓展你的体能

#### 如何计算你的体商 177

提高你的体商 .....	179
第15天 练习：发掘身体智慧 .....	187
第16天 练习：全身学习 .....	194
第17天 练习：瞬时联系 .....	201

### 第18~21天： 第六把钥匙

#### 拓展你的情感能力

#### 如何计算你的情商 211

提高你的情商 .....	213
第18天 练习：个人雷达 .....	220
第19天 练习：自信能力 .....	228
第20天 练习：超级移情作用 .....	236
第21天 练习：创造正面结果 .....	242

引言：

# 成功， 六大智能与你



# 超智能计划如何使 你超级聪明

本书所介绍的这个独特的21天计划目的是帮助你“扩充”智能。它的理论依据是对智能领域研究的科学突破以及我们如何充分运用这些突破。这个理论被命名为“多重智能”，主要研究提升智能的技巧以及这些技巧如何为人类带来各个领域的成功。

从各学科角度——包括神经学、创造力、知觉、认识论以及心理生物学——的综合研究表明：人类不是具有一种、而是六种智能，这些智能分别由大脑中的某个区域来控制。许多人由于背景或遗传的原因，只运用了某一种智能（有些人的一种智能甚至尚未得到充分开发），却并不清楚其他智能的存在。我把这六种智能叫做人类的“潜能”。

本书的前言部分说明“超智能”计划如何开发人类的潜能。它帮助读者了解在开发这些智能的过程中将学习和培养哪些实际技能。随后的5个迷你小测试用于检测该计划的实际效果，让你在投入21天的完整计划前做到心中有数。

## 开发你的潜能

大多数赢得世界级声誉、被认为是天才的人士，如比尔·

盖茨、巴巴拉·沃特等，其实不过是比较普通人幸运地挖掘了六种智能当中的第二种，甚至是第三种。而很多人到现在只使用了自我能力的六分之一，甚至是十分之一。

但是，只要参与我们的超智能计划，3个星期之后，你就会找到打开六种潜能的钥匙。

超智能并非空洞的承诺，或者是作者玩弄的文字游戏，更不是吊读者胃口的“圈套”，相反，作为一个讲求实用性的计划，它建立在对人类智力和头脑问题的最新理解之上，将使任何一位参与者受益。遵循本书的设计完成该计划之后，你将发掘自己的六种智能，掌握取得人生和职业目标所需要的各项技能，（无论你的目标是成为CEO，还是部长，抑或是要重返校园或者拥有一幢海边别墅。）并且战胜前进路途当中的任何困难。

## 如何使你超级聪明

以往，科学家认为“智能”是头脑的一部分，它包括有意识的思维和解决问题的能力——是一个独立的、不受其他因素影响的现象。当时普遍接受的观点是人类只拥有一种智力能力，这是一种“形成概念、解决问题、获取信息、推理判断和进行其他智力活动的能力”。

这种观点流行所导致的结果是很多科学研究、教育系统和智力提高计划将着重点放在有意识的、逻辑的思维上。而其他的五种智能没有受到任何重视，甚至处于未知和未开发的层面。由于背景或者遗传的原因，在我们现有的体系当中，有效运用逻辑能力的人常常“更容易成功”。这导致了一个错误印象，好像只有很少部分的人（大约不到六分之一）非常聪明，

其他人则常常在智力上处于弱势。

参与“阅读项目”的教育咨询人莱斯利·谢尔顿曾撰文说：“教师们发现常常无法用智商的分数准确判断孩子们的实际能力。为什么人们常常称赞数学成绩好的孩子聪明，而把运动员、艺术家或者音乐家的成功归结于天赋？这也许由于我们并没有正确认识孩子们的不同方面的才能。”

不幸的是，人们把对其他五种智能的关注常常倾注在逻辑能力上。但是，由于缺乏对自身特殊的智能形式的理解和自信，我们无论在学校或者受雇前的考试中都很容易失利，从而被老师或雇用者评价为缺乏能力。长此以往，我们逐渐相信自己没有其他人“聪明”，进而丧失自信和自尊，并且老是用否定的态度来评估自己的能力。

现在，由于哈佛研究生院和波士顿大学的研究人员的努力，我们发现人类的智能种类远远不止一种。盖德纳在他的著作《心智结构：多重智能理论》中描述了他和同伴们的发现：六种智能相互独立，每种智能都具有自己完整的程序（学习）、信息处理（思维/解决问题）和数据存储（记忆）系统。他同时指出这六种智能是自治的，其各个系统能共同运转（特别是在深层次的下意识当中）。

通俗地说，多重智能理论意味着每个人好像拥有了六个大脑，而且这六个大脑各自拥有不同的智能，并且相互封闭。但是，由于我们过去仅仅接受了对某种智能的训练和开发，因此实际上我们只是用了大脑的很少一部分的潜能，其他部分还完全处于未知的沉睡状态。

和其他很多科学发现类似，多重智能理论一旦成型，立即得到了广泛的认可（好像人们早就明白，只是苦于找不到合适的语言来表达）。例如，尽管人们认为逻辑推理能力决定了智

力的高低，但众所周知的是许多数学和科学发现完全是灵感、而非推理的产物。

那么，又如何解释为什么智商很高的人却体能不佳，而那些智商偏低的人却在修理水泵或汽车安装方面有近乎天才的表现？

在很多人看来，创新能力是地位仅次于解决问题能力的决定智力水平的因素，但它也并未涵盖所有的智能。我们周围不乏资质平平却拥有万贯资产的幸运者，也有不少头脑灵光的人一贫如洗。有些人的天赋在于设计出利用他人能力的绝妙策略，而其他不用脑子即可找到问题的解决方案。

当你停下来，换一种方式来思考有关人类智能的问题，你便会豁然开朗，原来早有证据显示智能新种类的存在，只是它们被人类自身的盲目所遮蔽了。

“多重智能”的理论相当新颖，因此专家们还在为具体的智能种类争论不休，但是，他们都承认，以下列出的六种是人类智能当中最核心的内容，足以决定一个人究竟拥有成功还是失败的人生。这六种智能为：

语言能力——涵盖有关词语的各个方面：说、写、读以及听；

视觉能力——包括观察和视觉能力；

逻辑能力——指推理、有意识地思维和某些方面的解决问题能力；

创新能力——包括创造、革新、灵感以及产生新观点的能力；

体能——主要指身体的能力，包括协调性、灵敏性和学习身体各项技巧的能力；

情感能力——指个体和他人的各种感受，包括所有个体

和跨个体的关系。

是否大脑不同的系统具有各自的智力能力，这个问题相当深奥，和我们的日常生活，包括和同事们一起开会、家庭口角、创办公司、管理职员等相去甚远。但只要仔细研究一下这六种智能，你不难发现它们其实涵盖了生存的基本内容：交流、观察、推理、灵感、身体以及关系和情感。

设想一下，如果你能将这六种智能提高10%，将会有何结局？那意味着你将开发出大脑潜能的60%！而如果你能全部调动起这六种智能，你的人生将发生什么样的变化？600%的飞跃！到那时候，你会觉得自己足够聪明吗？你会有充分的能力来追求一个更成功的家庭、一份更好的事业、实现自己人生的任何梦想吗？

你完全做得到，因为你可以像锻炼自己的肌肉一样持续不断地开发和培养这六种智能。简而言之，你可以像塑造身体肌肉一样塑造自己的智力肌肉。这就是多重智能的伟大发现给予你的承诺。

### 利用本计划打开潜能的3种方式

以往，对智能的解释不仅误导了科学家，对有意识的推理能力的过分关注导致人们忽略了大脑真正的潜能。这种单一的论点从三个方面对智能产生了不利的影响：

1. 只有逻辑能力才具有开发的價值。无论在学校，还是董事会，人们对个体能力的评价都是基于其思考和解决问题的能力。而其他五种智能完全不受关注，处在没有被欣赏和利用的状态。同时，拓展自己在情感和身体方面潜能也不被视为是作为一名学生或者雇员应该得到肯定的努力。