

<<成功人生从了解自己开始>>

图书基本信息

书名：<<成功人生从了解自己开始>>

13位ISBN编号：9787535754974

10位ISBN编号：753575497X

出版时间：2009-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：克莱尔戈登

页数：185

译者：甘炜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<成功人生从了解自己开始>>

### 内容概要

人们常容易陷入误区，认为自己最了解自己：痛了痒了自己最清楚；饿了饱了自己最明白。其实，这只是些表面肤浅的感观反应，多数时候，人要通过其他方法才能了解和认识自己。

在我们为您准备的这些测验中，你的选择，多少可以了解您对生活、感情的态度和潜意识。希望能凭直觉进行选择，因为这里的答案无所谓好与坏、正确与错误。

来吧，放弃你的表面，发掘自己真实的另一面！

这本书将帮助更清楚地了解自己。

通过它，将看到未曾发掘的另一面自己。

当然，请您不要完全迷信于测验结果，因为事实已经证明，很多人IQ或EQ都并不算高，但由于有自信、毅力、勤奋等良好的精神状态和心理素质，他们成功的概率反而更高！

不要费力气去了解别人了，人的一生最难的角的那个人是自己。

## <<成功人生从了解自己开始>>

### 作者简介

克莱尔·戈登 (Claire Gordon)，从事当代健康问题和心理学研究；现专门从事精神评鉴工作，在成人与儿童智能测试的相关研究领域颇有建树，并且组织了以许多教育心理学家为主要成员的团队。

## <<成功人生从了解自己开始>>

### 书籍目录

- 1.什么是智力 智力究竟是什么？  
智力是与生俱来还是后天培养的？  
“多元智能”是什么？
- 2.构思智力 什么是构思智力？  
你具有逻辑思考能力吗？  
你可以看出类型和川页序吗？  
你是左脑发达还是右脑发达？  
你可以看出二度空间吗？  
你可以看出三度空间吗？  
你会进行空间的转换吗？  
你会解码吗？  
你可以走出迷宫吗？  
你会将事物分门别类吗？  
你的构思智力3.数学智力 什么是数学智力？  
你精通加法和减法吗？  
你具有精通乘法的才能吗？  
你会计算比例吗？  
你可以对数字做演练吗？  
你会在日常生活中使用数字吗？  
你可以通过数字来理解世界吗？  
你的数学智力究竟怎样？  
如何发展并改善数学能力？
- 4.语言智力 什么是语言智力？  
你的文字连用能力有多好？  
你有进级的文字能力吗？  
你会破解填字游戏吗？  
你会玩说话游戏吗？  
你会阅读表情吗？  
你会使用传达信息的工具吗？  
你的口语表达能力如何？  
你的书写表达能力如何？  
你能发表精彩的演讲吗？  
你的语言智力5.情绪智力 什么是情绪智力？  
你会和另一半沟通吗？  
冲突的类型有哪些？  
你们之间的关系有什么弱点？  
父母是你的朋友还是敌人？  
你与兄弟姐妹相处融洽吗？  
你和小孩的关系如何？  
你是一个好朋友吗？  
你的心情会受他人影响吗？  
你善于交际吗？  
你能妥善经营职场上的人际关系吗？  
你是一个好的协调者吗？  
你是优秀的领导人吗？

## <<成功人生从了解自己开始>>

你的情绪智力6.个人智力 什么是个人智力？

你是个自我意识清醒的人吗？

你会害怕独处吗？

你能否区分思维、情绪和反应？

你会表达情绪还是压抑情绪？

你选择乐观还是悲观？

你能否转变自己的心情？

你拥有健康的心态吗？

你拥有正面思考的能力吗？

你了解自己的天性吗？

你的个人智力7.肢体智力 什么是肢体智力？

你能执行细腻精巧的任务吗？

你能否掌控双手的力道？

你的视觉动作统合力如何？

你的肢体统合力如何？

你能够平衡物体吗？

你能否平衡自己的身体？

你能否迅速作出反应？

你能否挑战自己的反射能力？

你身体的柔软度够吗？

你可以改善灵活度吗？

你的肢体智力8.其他形态的智力 何谓创意智力、音乐智力、自然智力以及直觉智力？重要性何在？

你能侧面思考吗？

你能想出新点子吗？

你能记住细节吗？

你有优秀听音乐能力吗？

你有节奏感吗？

你能够与自然界共鸣吗？

你能为环境做什么？

你的直觉强吗？

你如何获得信息？

你的创意智力 你的音乐智力 你的自然智力 你的直觉智力 你的学习类型是哪一种？为何测验？

## <<成功人生从了解自己开始>>

### 章节摘录

#### 1.什么是智力 智力究竟是什么？

如何对“智力”下一个单独的定义，已经困扰心理学家近一个世纪，这个问题现仍被心理学界大规模地研究。

对此，不仅仅是学界有兴趣，在我们的生活中，某种程度上也充斥了各种智力测验。

某些动物自然而然会比其他一些动物聪明。

举例而言，狗、海豚和猴子，都能经由训练学会繁复的表演，完成主人要求的任务，它们这方面的能力完全超过绵羊和鱼；人类也比最灵巧的黑猩猩还要聪明。

智力的差异，也发生在人类彼此之间。

心理学家的相关意见已经区分成两派，一派把智力当成是一般的核心能力；另一派则相信智力是由数种本能和个别成分所组成，如直觉上，我们承认某些人比较聪明，言语比较流利，比较有音乐天分，比其他人更具艺术素养。

单纯来说，“智力”被理解为具有对事件或资料的辨识能力，然后理性进行资料处理，对于发生在周遭的事物做出适当的回应。

更广义的智力理论，例如霍华德·高德纳（Howard Gardner）的“多元智能理论”（Multiple Intelligence Theory），就超越了纯粹的脑力探索范围，而锁定脑力和整个身体的互动。

人脑是智力思考和行动的来源，一个大脑由8兆到10兆个神经细胞所组成，每个细胞和1000到10000个神经元来连结，人类的大脑较为不寻常的是这些细胞的连结中有一大部分不仅仅是致力于身体和生理的效能，而且还有空间能，如处理学习、沟通、思考、记忆和推论。

脑主要分成三层：小脑：控制平衡和肌肉运动、感知各项器官、处理新陈代谢。

脑干：维系基本需求和本能。

大脑：接收感觉以及更高级的心理功能处理，例如随意动作、下决定、拟定计划等。

虽然脑的每个区域都有专门的功能，但它仍必须和其他部分进行互动。

大脑把脑干和小脑包围起来，是人类比其他动物更具发展的部分。

它的外层称为“大脑皮质”，充满褶皱，并因颜色的关系被叫做“灰质”。

它被分成两个独立的半圆球体，就像互相照镜子一样，但负责完全不同的功能。

.....

<<成功人生从了解自己开始>>

编辑推荐

你能透过数字理解世界吗？  
你会阅读表情吗？  
你会和另一半沟通吗？  
你害怕独处吗？  
你有创造力吗？

<<成功人生从了解自己开始>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>