第一图书网, tushu007.com

<<智商训练>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

通过游戏提高你的智力水平
附有答案的智商大测试
智商值意味着什么
个人的训练项目

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

智商130？
甚至145？
你自己知道吗？

关于智商的基础知识
智力是什么
根据智力的不同方面进行针对性练习
智商（IQ）
提高你的智商值
智商大测试
200道测试题

章节摘录

有助于记忆的数字　　记忆数字的诀窍在于建立一个自己得心应手的数字模型：　　首先你需要仔细审视眼前的一系列数字。
下一步你要寻找规律，方便记忆，将数字按组划分，找出其中最容易记忆的方法。
这些容易记忆的数字组合中的数字有可能是递增的也有可能是递减的(2-4-6或者7-6-5等)，也有可能是每两个数字相加为10的(2—8，3-7，4-6等)，但也可以是其它任何的随意组合，总之把它分组成比较容易记忆的就行了。
用这种方法记忆数字就会比毫无头绪的记忆方法容易多了，你一定要熟练地运用这种方法，使它成为一种习惯，这样以后对于你记住别人的生日，电话号码，门牌号码、邮政编码或者车牌号码等数字都非常有帮助。
你一定还记得那些历史课上学来的具有历史意义的年代：1492年发现美洲大陆；1789年法国大革命；1945年第二次世界大战结束等等。
对于那些包含类似的数字的数字串，我们往往能够比较容易将它们记住。
其它一些比较容易被记住的数字很多来自于学校里的数学课上。
你一定还记得圆周率(3．14)吧，也许你还曾经背过圆周率的小数点后面很多位数字，有许多学校还曾经举办过类似的比赛。
还有一些别的数字，你在念书的时候可能就算是睡着了也能背出来，比如重力常数(9．81)等等。
很多人都拥有自己的幸运数字，有的人喜欢16，而有的人讨厌13，据说日本人很忌讳4。
当你要记忆的一组数字中出现自己的幸运数字时，你可以尝试着从中找出这些幸运数字与其它数字之间的联系，这样就能够进行非常有效的分组与记忆。
在智商训练过程中，你应该掌握正确的方法。
不论你是为了智商测试而进行练习，还是为了考试而努力学习，或者是因为其它什么原因，你都应该不断探索更有效的、带来更多乐趣和更大成功的方法。
在这里，本书作者有一个关于如何能够更好更有效地进行学习的建议。
不断给自己打气：千万不要刚开始就对手头的练习产生无聊以及厌烦的情绪，尽量使自己保持多一点耐心与毅力，不久以后你就会发现这些练习中充满趣味的一面。
当你卓有成效地完成了某一个阶段的练习以后，你可以适当给自己一些小小的奖励。
你可以为自己制定一个目标，并且朝着这个目标不断进行努力。
你应该使你的学习具有更多的实践意义，使得今后你可以有机会学以致用。
就比如说：在某次外出度假期间，你可以为自己制定一个相应的目标——学习一点当地的语言怎么样?
请你注意：尽可能使自己从学习中得到一些乐趣——这对于提高你的学习效果是很有帮助的。
进行有效的学习：你必须找到可靠并且有效的信息来源，因此请你在练习时准备好自己个人的工具书，尽量把它带在自己的身边。
有机会的话，你可以尝试着学习一些别人的经验，并使自己从中得到收获。
这样便能够使自己避免重复许多别人曾经犯过的不必要的错误。
尝试一下，你能不能从手中练习题的内容中找出精彩有趣的部分?　　请你定期回顾一下自己前一阶段的学习情况，并且总结一下自己取得了哪些成绩与进步，或许你还能够从中得到一些相应的规律。
尽可能从那些多余的、无关紧要的信息中筛选出重要的内容，尽量避免使自己的身心承受不必要的负担。
学习正确有效地提出问题的方法，并且在今后的日子中持之以恒。
不要才完成一半的路程就止步不前，绝对不能仅仅满足于一知半解——那只会损害你对知识的好奇心以及积极学习的动力。
加强自己的自信心。
把心用在正确的工作和学习之上，不要太在意工作学习之外的东西。
过度的压力和疲劳只会降低你的学习效率。

请你尝试找出一天中自我状态最好的那个时间段，在这个时间段中你的注意力通常会比较集中。请你根据这些时间段的分布情况来安排和计划自己的学习与训练，尽可能留出这些时间段用于学习和训练。

当你觉得自己的注意力开始下降时，当你觉得疲劳，不能再进行思考时，请给自己一些时间停下来休息——这样做往往会产生神奇的效果。

掌握好自己的学习节奏，并且在日常生活与训练过程中坚持这样的节奏，这有助于学习的高效率。

注意要吸取足够的氧气，重要的是要保持均匀的呼吸，掌握正确的呼吸方法，穿着舒适的衣服以及保持良好的吐纳对于调节紧张状态，给予大脑充足的氧气，提高大脑的兴奋程度都是很有帮助的。

关注一下室内的适宜的温度，充足的照明以及令人愉快的气氛。

如果智商是能够通过训练得以改善提高的话，那么也就无所谓有没有天生较差的记忆力。记忆力也是你的“脑部肌肉”能力的一部分。
就如同你身上其他部分的肌肉那样，你的记忆力如果得不到利用和锻炼，就会慢慢衰退。
因此记忆力是完全可以训练出来的，你给予的训练越多，它就越能发挥出更大的能力。

你可以在不同语言的许多书籍中找到大量关于记忆力的训练方法，但是除了充足的练习之外你还必须注意一件事，那就是训练的大前提——充足的营养和正确的训练方法——鼓励与精神集中力。

在精神集中力方面，为了有效地利用大脑的能力，必须先满足许多决定性的前提条件，有很多原因导致我们在思考某个问题时，不能坚持集中注意力进行思考。

在生活中我们往往会遇到许多来自外部的干扰，就好像突然响起的电话铃声，突然造访的亲朋好友或同事等等。
虽然所有这些事情会令人感到尴尬和不愉快，但是相比之下这种情况还是比较容易应付的。

更麻烦的事情往往是在思考某个概念的过程中偏离了主题。
造成这种情况的原因常常是由于缺乏兴趣或是缺乏动力而导致的注意力下降，即使是面对精心准备的练习题，我们也无法在难以集中注意力的情况下进行有效的训练信。
在这种情况下，克服困难的办法通常是这样的——解题时通过一点自我鼓励与积极的态度可以消除注意力下降的困扰，并且我们可以许诺给自己一点小小的奖励。
比如说完成任务之后喝一杯咖啡或是外出看一场电影什么的。
千万不要小看这些小技巧，有时候就是这些小技巧往往会产生神奇的效果。

不过说到底，前面提到的学习大前提还是最重要的，一个令人愉快的工作学习气氛和有意义的休息，既可以满足学习的前提条件，又可以有效防止注意力下降。

尽量不要迫使自己去干一件很不愿意接受的事情，那实在是令人非常痛苦，而且所取得的效果也多半不会太理想(只不过是为了完成任务)。
换一种方法也许会好得多，放下手头的任务，先休息一下，放松一下脑神经，然后着新的干劲重新开始。

合理的营养补充　大脑良好的竞技状态　就如同身体内其他任何一个器官组织一样，大脑也需要适当补充“燃料”，这样它才能充分发挥应有的能力。

因此充分的、合理的和有节制的营养补充对于成功的学习以及良好的记忆力都有决定性的作用。

维生素和矿物质使我们的大脑保持良好的竞技状态。
身体及精神的能力发挥直接与我们所摄人的维生素与矿物质有关。

正确的摄入量　让身体充分补充维生素与矿物质是十分重要的。
但是“越多越好”这句话在此并不适用：过量的摄入不会进一步改善你的学习状态和精神集中力。
过度摄人维生素和矿物质有时甚至可以引起比较严重的问题，比如说造成某些微量元素中毒等等。
因此无论如何请你注意摄人适当的量，这样才能有一个健康快乐的身体，记住“多多益善”有的时候是一种错误。

媒体关注与评论

知商130？
甚至145？
你自己知道吗？
不论你走到哪里，都可能遇到智商测试。
因为许多机构与公司都使用一项被称为“智商测试”的标准测试结果作为录取新人时的一项重要参考依据。
在被测者完成了所有的测试题之后，考官将根据你测试的数据，产生一个评价标准智商(IQ)，以此来判定被测者究竟是天才、普通人或者庸人。
至今为止人们对于智商测试还不是很了解，许多人因为惧怕智力测试中可能存在的不确定因素，而不愿意去参加类似的测试，因而也失去了了解自己的能力到底有多少强的机会。
人的智力能力绝对不是各方面平均分配的。
我们每个人在生活中不同的领域都有着不同的能力。
有的人也许有很强的心算能力，但是社会组织能力却很欠缺；有的人可能在艺术创造力方面有着极高的天赋，但是却不善言辞。
人们常常有这样的印象：庸人的灵机一现与学者的一时粗心大意，是许多幽默与笑话产生的来源。
有人说那些常常被人们嘲笑的庸才，在某些特殊情况下会发挥出比其他人大得多的机智与想象力；而另一方面，那些一时粗心大意的学者，他们虽然是高度智慧的象征，但在解决 某些实际问题方面可能天赋不足，某些方面甚至还不如一个普通人。
客观地说，那些幽默与笑话都是建立在夸张的基础上的，但是它们确实反映了一个真实的情况。
许多研究表明：人的智力涉及到许多完全不同的表现形式，而每个人的智力在各个方面的分配也是不同的。
到底谁更聪明?灵机一现的庸人还是一时粗心大意的学者?当然不能如此简单地得出结论，因为二者表现了不同方式的智慧。
要从本质上来讨论有关智力的问题是相当困难的。
一个人，在某些个方面可能很薄弱，但是绝对不能因此而将他定义为笨蛋。
通常他可能会在其它方面具备过人的才能。
换言之，假设有一个有读写障碍的人，他在通过语言与他人沟通方面的确有大问题，但是在计算、逻辑等方 面完全有可能发挥超人的能力。
对智商的各种各样的研究 智商(IQ)是衡量智力水平高低的一个标准。
对于不同的人，智商是衡量计算能力、逻辑思考能力、创造力等各种能力的总体水平的一个比较标准。
但是智力并非像各种身体机能上的指标那样容易被测定。
你也许可以比别人跑得更快、跳得更远、潜得更深，这些项目可以很容易地通过使用卷尺、秒表等工具测定。
但是，人们应该如何来测定智力呢? 从20世纪初开始，许多心理学家和其他的科学家就开始尝试寻找一种合理的测定智力的方法，他们所能做的努力就是进行大量的试验。
这些试验的内容有些是理性且合乎逻辑的，有的甚至是荒诞的。
所有这些试验的核心问题是找到一个普遍有效的规则，一个可以用数值表达的标准，这样就可以用这个标准来与实际测得的结果进行横向比较。
现在人们最常用的标准值是100，这个数值其实是人们随意确定的，只是一个相对的标准。
实际上人们也可以把它定为1000或者10或者26.8。
定义这样一个标准值唯一的好处是使得智力测定的结果更加简单直观且具有可比性。
这样一来，智商就与许多其它领域的统计资料一样，可以用曲线、图表等形式表现出来。
因此，用这种方式来确定标准值就很有意义。

一个更高的智商与成功无必然联系　　虽然许多人很喜欢对自己的以及别人的智商进行测定、比较、排列，但是智商只能够非常有限地对于人们的工作能力、智慧以及其它许多的精神力量进行一个评价。
因此也有许多人一直对智商测试的测定结果以及一些常见的这方面的应用持怀疑的态度，许多人怀疑：智商指数　　与在社会生活中取得成功之间是否有必然的联系?有人觉得智商有时候就如同学校教育：事实上有很多人以前在学校里表现平平，但是在踏上社会以后却很有一番作为。
　　尽管考虑到学校系统的成绩评估方法在各方面有很多的局限性，目前为止世界上还没有任何一个地方有可能废除学校系统的成绩评估。
毕竟在许多人看来，良好的学校成绩与日后在社会上取得成绩的能力大体上是一致的。
在这样的背景下，对于智商的评定就是相对公平而且有意义的：人们可以按照一定的衡量尺度对智力进行合理的评定与比较。
　　……

第一图书网, tushu007.com

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