<<独到点拨我的第一本智商提升书>>

图书基本信息

书名：<<独到点拨我的第一本智商提升书>>

13位ISBN编号：9787543330634

10位ISBN编号：7543330636

出版时间：2012-9

出版时间：《青少年成长智慧库》编委会 天津科技翻译出版有限公司 (2012-09出版)

作者：《青少年成长智慧库》编委会

页数：123

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>

<<独到点拨我的第一本智商提升书>>

前言

相信如果有人对你说：“你的IQ很高哦！

”你会觉得很满意吧？

但你知道吗，如果你不努力开发你的潜能，你就不是拥有IQ高分的小天才哦！

所以你要好好激发自己的潜能，就像体操选手，越是练习，技术会越好一样，我们的大脑也是越使用越聪明，IQ也就越高哦！

我们每个人都有自己与生俱来的潜能，能不能被充分利用、充分发挥，要看是否能够被完整地开发，而开发的关键点，应当是从小开始。

一般来说，一个人在9岁的时候，IQ大概发展到百分之八十，到12岁的时候，则大概就发展到百分之九十三了！

所以如果不在小学毕业之前，就赶紧开发你的IQ，再开发就来不及了。

这本书汇集了大量的提升IQ的小秘诀，从提升注意力开始，一直到提升记忆力，共分为五章来做系统化的训练，分别是：第一章点拨提升注意力、第二章点拨提升记忆力、第三章点拨提升观察力、第四章点拨提升想象力、第五章点拨提升思维力。

每章都提供了提升的方法，并有简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能。

本书的出版，希望对小朋友们提升IQ能有所启发。

珍惜自己与生俱来的天赋，将它最完美的发挥。

不管是在学习，还是人生发展上，都将会有很大的帮助。

希望每一位小朋友都能从书中得到一些属于自己的启发与帮助。

本书所提供的很多方法，可以让你在12岁之前成功提升自己的IQ，而且这些方法既简单又有趣，你还在等什么呢？

这些小练习跟你之前看过的一些智商训练是不一样的哦！

让你不但能够在日常生活中练习，而且还可以跟朋友们一起游戏呢！

至于练习后所能获得的成果，保证让你大吃一惊！

赶快行动吧！

<<独到点拨我的第一本智商提升书>>

内容概要

《边看边学5Q：独到点拨我的第一本智商提升书（彩色图文版）》汇集了大量的提升IQ的小秘诀，从提升记忆力开始，一直到提升注意力，共分为五个部分来做系统化的训练，分别是：提升记忆力、提升思维力、提升观察力、提升想象力、提升注意力。每个部分都提供了说明提升的方法，并配简单易懂的说明，加上生活化、趣味性的练习，自然而然地开发潜能，希望对于小朋友们提升IQ能有所启发。

<<独到点拨我的第一本智商提升书>>

书籍目录

第一章 点拨提升注意力 营造一个自己喜欢的环境 每次只做一件事情 培养自己持久而广泛的爱好 增强抗外界干扰能力 学会抑制来自内心的干扰 经常参加体育锻炼 自言自语也可集中注意力 避免视觉刺激, 集中注意力 画出脑海中所想图形 运用声音训练法来集中注意力 在大脑中做好近期计划 避免让难点分散了你的注意力 保证良好的睡眠 第二章 点拨提升记忆力 常复习, 不遗忘 善于联想, 获得神奇的记忆能力 环境记忆法也真的很不错 形象记忆法直接有效 口诀记忆好处多 简洁有效的概括记忆法 轻松的间隔交替记忆法 神奇的快速记忆法 理解记忆是培养记忆力的捷径 最受名人们喜欢的卡片记忆法 快乐的节奏记忆法 广泛运用的印象记忆法 调动五官的全方位记忆法 深受记忆高手喜爱的有意记忆法 争论也有助于记忆 奇妙的连锁记忆法 第三章 点拨提升观察力 全面认识自己 培养自己的好奇心 能够从多个角度看待事物 观察五彩缤纷的色彩 认识身边事物的各种形状 观察事物的状态 准确描述所观察到的内容 增强感觉新体验 每天都要有新发现 注意观察事物的特征 看透事物的本质 第四章 点拨提升想象力 好的想象力成就一生 给自己一个想象的空间 父母讲故事, 我来编结局 学会观察并描绘见到的形状 学会画路线图 利用想象解决实际问题 有空欣赏欣赏艺术 保持“怪诞”的狂想 练就正确的想象力 第五章 点拨提升思维力 培养你的逻辑思维能力 训练一下你的发散思维能力 善于推理思考有助于智力 摆脱思维框框的束缚 运用想象思维锻炼全脑

<<独到点拨我的第一本智商提升书>>

章节摘录

版权页：插图：视觉刺激是造成注意力分散的主要因素，因此，管好自己的眼睛，是集中注意力的关键。

现在教给小朋友们一种专门训练眼睛集中程度的方法：在家里拿一个小物品，诸如圆珠笔、钥匙、小刀、水杯等，仔细凝视选定的小物品，直到厌烦为止，在此期间，眼睛不要被其他的东西所吸引。然后将眼睛闭起来，回忆刚才所见的小物品，例如你选定的是圆珠笔，可以将其颜色、形状、长短等外形特征描绘在脑海中，并试着将这些细节特征详细地说出来。

如果第一次有些细节说不出来，那么就再来一次，直到能够说得准确无误为止。

然后，将思维从圆珠笔上移开，再睁开眼睛。

这种集中注意力的方法可以随地使用，比如在商场里的商品陈列台前，尽量排除干扰，非常仔细地看60秒钟以上。

你可以看陈列柜里有多少种商品，可以看商品的摆放形式，也可以看某个商品的外观、规格、商标样式等，然后转过身去，试着回忆一遍，直到准确无误为止。

但是这种方法只适用于静止的物件，如果你找的是到处乱飞的苍蝇、蚊子等，这样只会让你更加散漫而难以专心。

试试这种方法吧，它的成功率据说很高哦。

鼻尖凝视法（1）眼睛微张，盯着自己的鼻尖看，持续约1分钟（盯着自己的鼻尖是随时随地都可以做的动作，因此是最简单的物品凝视法）。

（2）闭上眼睛，在脑海里想象鼻尖的样子（这时你可以想象自己的脑海里充满了鼻尖的影子）。

（3）重复此动作约5次。

画出脑海中所向图形 如果小朋友有时注意力实在无法集中起来，这里教给你们一个更好的办法，那就是取出一张白纸，然后在白纸的中央画上你想画的任何形状，注意这个形状不要太大。

当然，在整个画图的过程中，你必须保持心平气和，精神高度放松。

并仔细看自己的作品，保持正常的心态，看图的时间不要超过30秒钟。

再将自己的作品贴在墙上，位置要比你坐在椅子上眼睛平视时稍低，然后退后坐在椅子上盯着图形看，约持续20秒钟，眼睛与图形的距离保持在1米左右。

将眼睛闭起来，试着在脑海中画出该图形，最好能想象出刚才画图的情形。

依照上面的步骤，重复此动作3~5次。

<<独到点拨我的第一本智商提升书>>

编辑推荐

《独到点拨我的第一本智商提升书(彩色图文版)》所提供的很多方法，可以让你在12岁之前成功提升自己的IQ，而且这些方法既简单又有趣，你还在等什么呢？这些小练习跟你之前看过的一些智商训练是不一样的哦！让你不但能够在日常生活中练习。而且还可以跟朋友们一起游戏呢！至于练习后所能获得的成果，保证让你大吃一惊！赶快行动吧！

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>