



我们都想变得更创新、更聪明、更加善于思考，科学家们也在努力寻找让人们脑力更强的办法。2012年，你想要变得更聪明吗？方法其实很多，而且并不难。多读点书，学一门外语，背莎士比亚诗歌，扩充大脑记忆；做“白日梦”给大脑充电；织毛衣、听古典音乐、每天步行半小时，增加脑灰质；如果你懒得运动的话，吃一些特殊食品也可以让你拥有一个高智商的大脑。总之提高脑力的方法很多，新年伊始，挑选喜爱的方式，让自己变得更聪明吧！

31种方法让你变得更聪明

1. 多玩猜谜

文字游戏和猜谜有助减少痴呆症。现在大家都在玩手机上的猜谜游戏，不用因浪费时间而内疚了，要知道，你是在“提升自己”。

2. 吃姜黄

姜黄是一种调料，内含姜黄素，有助减少痴呆症。

3. 运动

根据《锻炼和大脑的革命性新科学》一书作者约翰·拉迪的理论，跆拳道、跳舞等运动，可以提高大脑协调能力。哪怕呆在家里，你也可以拿着Wii遥控器，在屏幕前手舞足蹈锻炼大脑了。

4. 读各类新闻

别把自己排除在新想法之外。不要只局限在CNN或BBC新闻，浏览其他媒体让你见识更广。

5. 让手机休息一会儿

不断查看邮件会分散注意力，降低工作效率。如果可以的话，时不时关闭手机，你可以专注工作了。

6. 多睡觉

你没听错。睡觉可以让你更聪明。人在入睡后，大脑依然在继续处理各类记忆，当你醒来后，你会发现记忆力更好了。

7. 观看新知视频

用思想的力量来改变头脑，观看前沿科技和艺术理念的演讲视频。你会发现你突然变得更善于思考了。

8. 文学节

世界上很多城市，都有文学节。省下餐费钱，参加大牌作家读者见面会，从书中得到知识，打开眼界。

9. 打造“记忆宫殿”

快速记忆的秘诀：把你想要记住的东西和一幅生动的画面相结合。

10. 学一门外语

大脑里有块领域叫“前额皮质”，直接影响决策能力，学习外语可提高这块区域能力。很多方式都可以学外语，培训班、去旅游，怎么方便怎么来。

11. 吃黑巧克力喝红酒

黑巧克力和红酒里的黄酮类化合物有助提高记忆，现在你有借口喝酒了。

12. 编织

拿出针线织一件超棒的毛衣，送给所爱的人，会提高你的身体协调能力和认知能力。岂非一箭三雕？

13. 别笑了皱眉吧

皱眉这样简单的动作，会让你的思维变得更具有批判性和分析性。

14. 动作枪战游戏

你没有听错。动作、枪战类游戏可以加快人的反应速度，改善协调能力。

15. 阅读聪明人的微博

有一些人的微博会让你大开眼界，比如预测了次贷危机的经济学家，获得文学大奖的小说家等。

16. 喝酸奶

益生菌对肠胃好，有助控制焦虑情绪，使大脑在情感和记忆处理上，都表现出更强的能力。

17. “超级内存”

如果你想要记住什么事情，找一款记忆软件

帮你理清数据，在你刚要忘记之前提醒你。

18. 看莎士比亚戏剧

相比大部分的当代文学，阅读古典戏剧文本会让你的大脑更为活跃，看一出古典戏剧同样如此。

19. 优化大脑大师

《快思考和慢思考》一书中指出大脑有两种不同的思考方式：一种快速而自动，另一种则缓慢、耗力。优化思考方式，有效使用大脑。

20. 水，水，水

脱水状态下，人的大脑运作缓慢，计划能力也会受损，医生们总是说，要多摄取水，这是没错的。

21. 世界名校公开课

你没在耶鲁大学上学，不等于你没法听到耶鲁的课。风行全球的“世界名校公开课”可以让你足不出户，就欣赏常春藤名校课程。

22. 去美术馆

这不仅让你看上去更聪明，观赏艺术的确可以让你减压，集中注意力。

23. 玩乐器

捧起你的吉他，打起乐鼓，玩得不好没关系，关键是，玩乐器可以提高你的智商，让大脑中控制记忆和协调能力部分更为活跃。

24. 手写文字

相比打字，手写需要大脑更专注参与。手写的东西，你更容易记住。

25. 管理你的时间

科学家在80年代末发明了一种时间管理方式。用简单的厨房定时器给工作设定25分钟时限，定时休息几分钟，可以让你的心智更为敏捷。

26. 开小差

让你的思维尽情走神吧，研究表明，无意识的走神，或者开小差，可以让你的大脑集中精力关注在更重要、更宏观的思维上。

27. 喝咖啡

每天喝四杯咖啡的女性比每天喝一杯咖啡的女性更不容易抑郁，还有研究显示，咖啡可以提高短期

记忆力。

28. 今天克制，明天享受

研究发现，一些能够抵御眼前诱惑的儿童，多年后，比其他孩子成就更大。这些更成功的孩子并非天生就有抵抗诱惑的耐心，而是他们更懂得将注意力放在其他一些事情上。

29. 学有专长

如果你对一件感兴趣的事情特别在行，做事时你的大脑也会变得更有效率。国际象棋高手，比业余爱好者辨识能力更强。专长并非天生的，在喜爱之外，你还需要大量练习，才会成为真正的专家。

30. 写评论

在互联网上，任何人都可以成为评论家。不管是对一本书、一部电影，还是某种美食，你都可以互联网上写下你的感受，这可以帮助你更好地了解自己的思考。

31. 走出城市

根据科普作家约翰·勒哈研究，都市生活会让人分心。在拥挤的街道上呆几分钟，就会损害记忆和自控能力，这是因为，大城市里让人分心的刺激物太多了，你的大脑忙不过来。所以尽可能安排一个周末走出城市吧，和自然接触帮助你的大脑恢复到最好状态。（金煜）