

中国教育部全国教育科学十五规划课题“全脑教育”科研成果
中国教育学会十一五科研课题“素质教育与科学考试”科研成果
世界学习学家 著名教育家 全脑学习创始人王华斌教授

震撼力作

王华斌 著

家长引导和帮助孩子

高分高能

亲子互动全脑学习

适合家长 中小學生 教師使用 上 親子篇
下 學習篇

来自清华、北大、哈佛的技术、方法和策略

所有学习者都应该成为全脑学习者！

全脑学习

(一)

畅销系列



中国社会出版社

China Society Press

中国教育部全国教育科学十五规划课题“全脑教育”科研成果
中国教育学会十一五科研课题“素质教育与科学考试”科研成果
世界学习学家 著名教育家 全脑学习创始人王华斌教授

震撼力作

王华斌 著

家长引导和帮助孩子

高分高能

亲子互动全脑学习

适合家长 中小學生 教師使用 上 親子篇
下 學習篇

来自清华、北大、哈佛的技术、方法和策略

所有学习者都应该成为全脑学习者！

全脑学习

(一)

畅销系列



中国社会出版社

China Society Press

图书在版编目 (CIP) 数据

高分高能: 亲子互动全脑学习/王华斌著.

北京: 中国出版, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1747 - 0

I. 高… II. 王… III. 学习方法—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 084819 号

方海文简介

书 名: 高分高能 (亲子互动全脑学习)

著 者: 王华斌

责任编辑: 张英杰

出版发行: 中国出版

邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698

电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 9.75

字 数: 220 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

(凡中国出版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

责任编辑: 张英杰
封面设计: 李 明

作者简介



王华斌教授

世界学习学家、著名教育家	全脑学习创始人
全国青少年亲子心灵互动活动	教育大使
中国教育部十五规划课题“全脑教育研究与实践”课题组副组长	
中小学主动学习方法研究和实践课题	首席教育家
国家家长思维教育研究课题组	副组长
中国教育学会重点课题“素质教育与科学考试研究”	核心专家
蓝图——我到北京上大学品牌	形象大使
中国企业改革与发展研究会教育委员会	首席专家
中国管理科学研究院教育科学研究所全脑学习中心	主任
清华大学原社科系教师	法学硕士
哈佛大学原客座研究员	博士后研究
HHI (哈华国际)	教育总监

著作出版：《全脑学习》、《走出学习的误区——全脑学习纲要》、《全脑幽默风暴——超能才智训练》、《超能学习法》、《成功学习》、《全脑超能学习风暴》、《全脑英语风暴》、《全脑超能大学》、《全脑超能记忆力》、《全脑超能学习力》、《全脑超能思考力》、《全脑超能阅读力》、《全脑超能想象力》、《全脑超能创造力》、《全脑超能分析力》、《全脑超能考试力》、《高分高能》、《小学生全脑学习法》、《初中生全脑学习法》、《高中生全脑学习法》、《大学生全脑学习法》、《学习力=竞争力》、《全脑英语学习36计》、《激越——全脑学习创始人成长之路》、《人生大动脉——华斌文选》、《潜入美国——偷渡移民大追踪》、《黄炎培传》等，主编《毛泽东著作辞典》等。

写作拍摄《全脑学习》VCD光盘、《全脑学习方略》VCD光盘、《全脑英文学习》VCD光盘、《全脑学习助学音乐》CD光盘、《全脑学习助学音乐》磁带、《坚守阵地》(清华大学电教部拍摄)、《新加坡掠影》(中央新闻电影制片厂拍摄)、《中华世纪美食大宴》(中央新闻电影制片厂拍摄)等电视片；

在美国、加拿大等地以及中国各地讲学，大力推广已成为著名教育品牌的全脑学习。

《人民日报》、《光明日报》、《中国日报》、《世界日报》、《中国青年报》、《中国教育报》及中国教育电视台、北京电视台、上海电视台等国内外中、英媒体广泛宣传报道。

网 站：www.quannaouxue.com

电子邮箱：hahuaguojj@sohu.com

讲座热线：010-86523823 13621190238

总策划：方海文



方海文简介

中国企业改革与发展研究会教育委员会主任

北师大教育经济与管理专业博士研究生

先后从事基础教育、家庭教育和企业教育的研究与管理工作。历任教师、校长、教委业务主任、中国妇女儿童事业发展中心研究院副院长、中国妇女报教育培训中心副主任等。先后荣获山东省“优秀教育工作者”、寿光市“十佳青年教师”、潍坊市“师资培训先进个人”等荣誉称号。策划《成功教子的方法与技巧》、《关爱成长行动——预防未成年人犯罪手册》、《学习力=竞争力》、《高分高能》、《100分策略通北大》、《100分策略入门》、《成功父母造就英才VCD》、《如何让孩子爱学会学VCD》、《成功家长教子宝典VCD》等图书音像制品及“中国国际家庭教育论坛”、“中国杰出女性论坛”等大型活动。

责任编辑：张英杰
封面设计：李 晖

编委会名单

主 任 韩宏宇

执行主任 方海文

委 员 王华斌 方海文 米裕庆 李世杰
张梅玲 黄泰山 黄福开 韩宏宇
彭清一

总 策 划 方海文

谨以此书献给
天下父母及其小龙小凤们

——王华斌

全脑学习十大要素

- 一、中西合璧——中外读书学习方法精华的超级组合，既反映东西方的智力成果，又符合中国学生的实际需要。
- 二、科学前沿——脑能与潜能的探究与激发，相当程度地反映出世界脑科学研究领域的尖端技术和前沿水平。
- 三、体系完备——脑能、阅读、记忆、上课、作业、写作、自学、考试八大子系统形成一个完整的母系统，掌握并实施这个强力体系，就能在战场上成为考场赢家，在战略上成为英才。
- 四、策略智慧——如何学得更好、更快、更有效、更快乐、更策略、更智慧，具有很强的指导性。
- 五、快速高效——操作简单，易于掌握。运用于读书与学习，成效突显。
- 六、强化实战——考战技术实用于各种考试，让人们拥有巨大的挑战实力，直接进攻考题，把握考场主



动，赢得考试成功。

七、普及实用——极具兼容性，适合初中、高中、中专、中技、大专、大学等学生与家长以及社会各阶层读书学习人士。在教师和家长指导下，小学生同样也可以很好地有效使用。

八、深入浅出——理论研究普及化，抽象内容形象化，学术问题大众化，具体内容条理化——“四”化处理，通俗易懂。

九、胜任快乐——现在的学习知识密集，容量大，信息多，导致学习压力大，只有胜任才能快乐；也只有赢得竞争，方能把握人生的快乐。

十、出奇制胜——全脑开发，速读技术，记忆特训，听课能力，作业强化，文章写作，学用结合，考题公关，是针对素质教育与应试教育的双轨成功对接。尤其是全脑学习培训，全脑学习俱乐部以及相关产品正在各地展开，有力地推动和配合在读书、学习中发挥持续的强大功能。



内容提要

本书是世界学习学奠基人、全脑学习创始人王华斌教授把中国朴素的道家哲学思想、儒家思想及佛家密宗开发智慧的精华，与国际上尖端的开发大脑、学习力等科研和方略，同中国国情、先进学习理念及实际情况结合起来，倾情打造家长帮助孩子实现高分高能学习目标的震撼力作。

一个孩子的成长是综合素质的成长。其中关键的是作为学生的成长，也就是伴随着学习不断地成长。对于当代家庭来说，接受过现代化教育的家长比比皆是，他们爱护孩子、疼爱孩子，但最重要的是关心孩子的学习进步。现在的孩子大多不愁吃、不愁穿、不愁用，绝大多数家长把心思放在孩子的学习上。与其愁孩子的学习，不如引导和帮助孩子学会学习，学会考试，学会进步。

在现阶段，让家长不在意孩子的分数和升学率是不现实与不可能的。但不能唯“分”是图。其实，考试成绩也是检验学习能力和成绩的重要指标。对于学生来说，学得不好，考得不好，能说是个合格的学生吗？完整的学习能力自然包括考



试力在内。考试力就是实力的表现。所谓的实力就是能力，是能力就可以培养。考试最好平常心。平时学好了，用好了，到考试时自然就会水到渠成；就可以在学习的道路上，赢得一次又一次考试成功；在人生的道路上，运用知识战胜一个又一个困难，走向成功。

完整的学习能力应当包括以下八个方面：速读、记忆、上课、作业、自学、作文、考试和脑能开发。家长引导和帮助孩子运用全脑学习，就是全面提高孩子的学习能力之根本。再好的家庭教育、学校教育、社会教育都取代不了孩子自身的学习能力。学习力是一个孩子成长的核心，也就是孩子的基本能力与核心能力。

孩子的学习力不完全是学校给的，也不完全是社会给的，

更不完全是家长给的，主要是自己不断成长起来的。在这个过程中，学校和社会都是相应的推助力。聪明的家长会不失时机地引导和帮助孩子，在获得学习力上大有作为。一旦孩子走上了会学习、爱学习的正途，以后他们的学习和人生之路就要好走的多了。



如果有心帮助和引导孩子的家长，可以按照书中提供的八个方面训练方案加以练习，就会让孩子学习能力和成绩突飞猛进！

走出清华 走出哈佛

(代序)

中国中部的鄂豫皖交界处，有一座钟灵毓秀、人杰地灵的大山——大别山。那儿是中国革命的一个摇篮。1947年，刘（伯承）邓（小平）大军挺进大别山，拉开了走向胜利战略转折的序幕。那儿也是我生命的摇篮……

在建国早期的大别山区，世界最大的人工灌区——淠史杭水利电力工程全面开工。当时我的父母从上海辗转前来支援，参加新中国的远东第一坝大会战。大别山麓的响洪甸水电站，正在热火朝天建设之中。响洪甸所在的金寨县，是全国最著名的将军县，出了59位将军。其中，洪学智是中国唯一的两次被授予上将军衔的将军，为世界所罕见。他家及乡亲们的房屋为建电站被淹在了水下，再次为国家做出了贡献。就在那个沉浸水底之前的地方，一个新生儿哇哇大叫，响声如洪，卷地如甸——那个小家伙就是我。

我父亲因为工作出色，立功受奖，当时支援中国建设的苏联专家接见了，他，并摄影留念，以示嘉勉。在会战紧要关头，我父母让我爷爷领着我，回到上海杨树浦路的黄埔江边的家中。我在上海接受了早期教育。

刚上四年级时，正值“山雨欲来风满楼”的“文革”初期。我爷爷奶奶思乡心切，落叶归根。在几十口人的大家庭中，爷爷



奶奶偏爱我，不顾家人的劝说，领着我到了他们的家乡合肥。后来我在美国、加拿大生活了8年多时间，我亲身感受到无数海外侨胞回归祖国的那种杜鹃啼血的真挚深情。祖国、家乡在游子心目中是无比神圣的。我热爱自己的祖国、家乡，思国情切，恋家心苦——那份挚爱，长期远离祖国、家乡的人更能体会到。北美著名的《世界日报》还刊登了采访我的照片和文章。所以，后来我更加理解爷爷奶奶当年的心境和做法。那儿是中国最具魅力的地方之一。大宋帝国时代的著名诗人赵师秀有一首诗，写的就是那儿的情景：

黄梅时节家家雨，青草池塘处处蛙。

有约不来过夜半，闲敲棋子落灯花。

那儿的山、水、草、木、日、月、星、空、楼、台、庭、阁……无时无刻不在我生命的内涵中，注入了血运旺盛的激越灵动的活力。我在那儿熏染着现代文化和民间气息交织的原味，进一步塑造着我日后的人格特征……

到了新学期，我去西北角小学上四年级。那时比较有趣的事情是冬天去上学。早上早起，穿上衣服，一走一大帮，你追我赶。小伙伴们连蹦带跳，连跑带走，一会儿他超过我，一会儿我超过他，追跑中露水把裤管、鞋子和袜子都打湿了。学校教室用的是一座祠堂的房屋，课前课后大伙儿经常一人跺脚，众人相和，形成共振，教室里咚咚咚咚响成一片，如同电影、电视里杨家将大战金沙灘，战鼓隆隆。那段时光我和大伙儿都很快乐。

当时文艺宣传活动相当活跃。在祠堂二楼上，演出反映抗战时期的名剧《歌唱二小放牛郎》，我在剧中主演王二小。王二小那卫国献身的精神深深地感动了我那幼小的心灵。那时我想，我

没有生活在他的时代，无法去做民族英雄，但我立下志向，将来要更好地为大伙儿服务，做一点实实在在的事情。从那时起，我开始担任学生干部工作，从此以后，一路走来，就再也没有离开这种服务性质的工作了。

有一次，我和一位叫吴道海的同学在教室里比赛写字，看谁写得又快又好，但胜负难分。我们跑到河边垂柳下接着赛，甚至顽皮地以撒尿来“尿”字。而后，我们经常进行各种比赛，虽是对手，我们竟一次也没有争吵过，在比学赶帮超中，结下了深厚友情。往后，陆续有同学加入进来，并设有裁判，如有不服，还可以举手表决。从那时起，我意识到写字的好坏和速度是很重要的。于是，我就想方设法提高写字的速度和美感。由此，我开始认识到方法的重要性，同时竞争意识也在我的头脑中扎下根来。我将那些最初的心得与同学们交流，不仅受到同学们的欢迎，也受到老师的赞扬，这更加鼓舞了我。可不要小看了老师和同学们的鼓励，它往往使一个人在后来更加有所追求和作为。从此，我在学习语文、数学等科目以及在做事过程中，都积极地寻找方法，以帮助自己较快较好地掌握所学的知识，把事情做完做好。

不久以后，我又重新转学到东北角小学。我的学习成绩一直名列前茅。在那儿，我真切地感悟到了长乐的意境。在大伙儿的感染下，我积极上进。在学校里，我一直是学生干部，常常开会坐主席台，出小报、编板报、参加文体表演等，成为学校的活跃分子。课余时间，我成了一班伙伴们的“孩子王”。

学校放暑假了，我回到上海。在黄浦江边外滩的新华书店，我发现一本装帧精美、内容丰富的彩色图书，回家之后，一个人在阁楼上津津有味地阅读。在这本书的封面上，海南岛金光闪闪的海边沙滩上，一位头戴斗笠的南海美少女，身穿红衫，下穿绿裤，暖湿的海风徐徐地吹吻着她那椭圆丰润的脸庞，吹拂着她那



曼妙灵动的两臂和双脚，吹飘着她那黑油油的长发……蔚蓝的大海边，高耸的椰子树依稀风舞着对红色娘子军后代优异成长的欣慰和欢乐——这幅彩图，相当地体现了人类无与伦比的至精致华。一瞬间点燃了我的热情——正是这一年的夏天，也正是这样的机缘和环境等因素，激发了我最初创作的灵感——原来生活有如此丰富的底蕴，激活心灵中无限的思索和情感。如何合情合理地表达出来，是一种富有挑战性的智力活动，由此，写作成为我生命中其乐无穷的创造性的内容……

我在那上面就画题诗，将我的最初的“作品”，献给了我心目中美丽纯情的海南姑娘。有意思的是，若干年后，我借从北京的机关去广东出差的机会，乘船越海去海南追寻我童年时代的美妙诗思。康德认为：“美是道德的象征。”马克思说：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶。”我想人们不大可能认为我能够如愿以偿，现实生活中，这样巧合的概率微乎其微，而我恰好就是这样的幸运者。

我在海南南端三亚市的“天涯海角”，遇上了从北部边城哈尔滨来海口市工作的李沛泓。她面庞姝丽，美轮美奂，较为丰满，让人一看便知是一位北国姑娘。但她受到南音影响，用南北混融的创新了的口音，引领我兴致勃勃地游完了这个神往已久的被称之为“东方夏威夷”的风景名胜。有如天助——我刚一转身，一位海南女儿站在了我的面前，她竟然同那位彩色图书上的封面女孩以及我心中的想象全然吻合！我禁不住啊了一声，同行的香港朋友吃惊地看着我失态的表情，我便将我首次写诗的故事告诉他们。没想到海南统战部派出的一位印尼归国华侨领队，居然与她相熟，并且把她介绍给我认识了。她姓邓，是一位闻名遐迩的形象大使。我后来在海南的一些高档宾馆巨型壁照、画册封面和香港出版的风光明信片等上面，多次领略到她那舒畅着青

春活力的独具魅力的微笑……我们在此逗留了几天，彼此建立了深厚的友情。那是一种像蓝天一样纯洁的友情！回到北京后，我写作并发表了长篇散文：《哦，海南风》、《太阳的女儿》等。

一进入高中，我选择的长临中学就在中国第5大淡水湖——巢湖岸畔。那儿湖光山色，水甜景美，人情浓郁，是著名的侨乡之一，素有“九里十三将（方圆九里，出过十三位将军）”之称，其中有被毛泽东称之为“和平大使”的张治中将军以及文化名人如台湾影星吴静娴等。我最喜欢一个人乘着明媚的阳光或皎洁的月色在巢湖的潮水中，搏击遨游于漫天漫地的波涛浪涌，俯仰之间，在乎一心。尤其是全身放松，一动不动地躺在水面上，双手交叉枕在脑后，舒畅地浸泡在赤裸裸的水天交融的灵光之中。后来，我在太平洋边、大西洋边以及世界许多游泳胜地，一次又一次地享用着这种大自然的纯情爱抚……

有时，有一位叫吴乐乐的同学同我一起去击浪。我们也常常去周围走走。我去他们的“吴新一”，绿树婆娑之中，家家户户青砖小瓦，徽派建筑尽显妩媚。数年后，我才知道，就是那儿走出了一位我后来的清华大学学长、新世纪中国第一位全国人大常委会委员长，他就是吴邦国。

由于略善歌舞，我被抽调到文艺宣传队，为大伙儿演出。我还有幸短期被送去在芜湖的安徽师范大学学习歌唱。在那段美好的时光里，我感到别有情趣的事情是学放牛、打猪草等。当我骑牛吹笛的时候，不知不觉地就进入了古人“牧童短笛横牛背，野腔无调信口吹”的境界。有时，也吹奏从上海带来的口琴，或者是拉二胡……音乐是我的好伙伴，直到现在，我一听到音乐尤其是内蒙、西藏或西洋古典音乐等就会情不自禁地手舞足蹈起来……

春天里和风吻暖了全身，我与小伙伴们去打猪草。我们在一



望无际的黄澄澄的油菜地里，钻进钻出。猪草打好了，就依偎着绿油油的软绵绵的猪草垛，懒洋洋地躺在那儿，谈天说地。有时，和女伙伴儿对唱着黄梅戏名段《打猪草》，体味着严凤英大师的艺术化了的人类情感：“郎对花，姐对花，一对对到田埂下，丢下一粒籽，发了一棵芽……”若干年后，我在北京的剧院中一次次观看严凤英的黄梅戏传人马兰、吴琼等在舞台上表演这个戏曲，引发了我深深的回味与共鸣。吴琼后来在1993年去美国演出时，我们在异国他乡相逢，她的一曲小调，引起了我对祖国家乡无限的思念……

十一届三中全会——时代在此发生了深刻的变化。高考在全国恢复和展开。社会上再度重视知识。我重返校园，先后在合肥市第9中学及第23中学上学。

合肥市系淝水合而肥之，是位居全国第二的最早三大园林城市之一，也是全国知识最密集的科教城。当时一篇《哥德巴赫猜想》使陈景润在全国家喻户晓，发现他的数学大师华罗庚，就是位于合肥南城的中国科学技术大学数学系主任。我有幸聆听过他的讲话，后来我在清华当老师时，知道他虽然没有上过大学，但他在清华教过书，是清华人公认的大牌名家教授。科大于1978年3月在世界上首创少年班。那时候，科大少年班的学子们三三两两从我家门前走过，我心中油然而生起对科学知识的崇敬与憧憬。若干年后，我在美国遇到一位科大计算机专业的硕士梁继鸿，他在美国又连获德克萨斯大学和达拉斯大学计算机硕士。那种“他乡遇故知”的感觉，真是“亲上加亲”！就在科大周边不到几公里的地方，出了一些赫赫有名的人物：包公、杨振宁……还有颇遭非议的一代闻人李鸿章、段祺瑞等人。

我没有他们所具有的灵气与雄才，我只能笨鸟先飞！

感谢母亲的引导——那一年，我随母亲走过了那段永难忘怀