

全脑超能学习风暴系列①
WHOLE BRAIN LEARNING STORM

黄金
珍藏版

全脑超能

高效超能学习策略

WHOLE BRAIN

100%提高考试成绩

记忆力

哈佛大学博士后
全脑学习创始人
中国首位教育大使

王华斌教授 著



陕西师范大学出版社

全脑超能

高效超能学习策略

WHOLE BRAIN

100%提高考试成绩

记忆力

哈佛大学博士后
全脑学习创始人
中国首位教育大使

王华斌教授 著



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

全脑超能学习风暴/王华斌著. —西安:陕西师范大学出版社,
2005.6

ISBN 7-5613-3442-7

I.全… II.王… III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 050723 号

图书代号: SK5N0630

作 者:王华斌 责任编辑:周 宏

装帧设计:马红胜

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱

邮编:710062)

印 刷:北京普瑞德印刷厂

开 本:880×1230mm 1/32

印 张:9

字 数:200 千

版 次:2005 年 9 月第一版

印 次:2005 年 9 月第一次印刷

ISBN 7-5613-3442-7/C·2293

定 价:180.00 元(共 9 册)

序言 1 学习一定有方法

当你背起书包去上学的时候,你是否垂头丧气,没有一点精神?当你拿起书本背课文的时候,你是否感到字字艰涩,念不下去?当你做数学作业的时候,你是否觉得没有一点头绪,无从下手?……

此时,你肯定会报怨自己太笨,不是学习的好材料,自己生来就不具备学习的天赋。然而,你并不明白那些智力超群的人并非天生就是如此,超群的智力来源于大脑对客观世界的反映,学习方法才是连接客观与主观最重要的途径。智力靠学习赢得,学习以方法为依托。任何一位伟人,他们都是善于学习、善于超越、善于创新的天才。卓越的学习方法让他们成为时代的卓越伟人,没有这些方法创造的成就,他们又能怎样、又是什么呢?

学习方法事实上决定了你的成绩,方法就是你征服未知的工具。伐木工人用斧头一上午只能砍一棵大树,但用电锯 10 分钟就完事了。如果你没有好的方法,即使你每天刻苦学习,你也不会取得好成绩。因此,你会经常看到那些整天抱着书本、戴着厚厚眼镜的人,一上考场常常被打得一败涂地。为什么?因为他们的学习方法不对。

只要你掌握了正确的学习方法,你就会发现学习是一件十分简单的事情,而且非常有趣。你害怕上学,主要是你害怕学习,说得更确切一些,那就是你不会学习,没有掌握好学习方法。

成功的学习,决不单纯是积累知识,而是在学习上的突破,因为,知识积累只是量变,而方法突破可以带来质的飞跃。著名教育专家王华斌教授就着重从以下几个方面来提高我们的学习能力:

怎样才能让你更加聪明智慧，在竞争激烈的学习中脱颖而出，稳操胜券？

怎样才能让你思维敏捷，充满想象和创造，机杼独出，出奇制胜？

怎样才能让你在知识大潮中，抓住有用的实质性的资讯，并储存在记忆中，可以尽情使用发挥？

怎样才能让你在学习中，运用最有效的手段获得最有效的效果，让学习更快、更好、更有效、更出色？

怎样才能让你在人生的考场中，尽情发挥知识能量，让大脑处于最佳运行状态，优越胜出？

.....

这套丛书为你提供了科学而有效的学习方法，从而飞速提高你的学习力。

只有学会学习的人，才能感受到学习的乐趣。只有在快乐中学习，我们才能学得更聪明。上帝总是奖赏那些走在别人前面的聪明的人——那就是未来的你。

不用再羡慕那些成绩优秀的学生，只要你掌握了全脑学习的方法，你也可以在学习上出类拔萃，你行的，而且你一定行的！

郑达军

于中央教育研究所

序言 2 走出哈佛

在 21 世纪这个知识经济时代，生命科学与自然科学、社会科学并称为三大科学，而学习方法也涉及到了大脑科学、心理学、教育学、生物学、成功学等一系列学科，尤其是反映出世界前沿科学成果。在这些方面，美国等西方发达国家一直是走在前面的。因此，如果要更好地为大众服务，就必须更好地吸收像美国这些发达国家的科研成果，所以，我决心再次出击，要去就去最好的地方做人、做事、读书、写作等，要干就要干好，这是我的原则。于是这一次我选择了世界第一学府——哈佛大学。

追求希望是人类永恒的主题，我同样也在一步步地追求着属于自己的美好希望。当我在西城区胡同的传达室里，接到美国哈佛大学的通知书时，心中顿时充满了喜悦之情。这不是因为我要去世界上最好的大学，也不是因为我要去度过新的生活，而是因为我要去进一步充实自己，以便将来更好地效力国民。那时候，办出国手续比现在难多了，可以说是一步一停留，步步不容易。1992 年岁末，我踏上了新大陆的土地……而我返回祖国时，已是新世纪之初了。

我在美国哈佛大学时，常去图书馆。哈佛有 100 多座图书馆，其中最大的是威德勒图书馆，那是全世界最大的大学图书馆，是由一位随“泰坦尼克号”沉入大西洋底的校友的母亲，为了纪念她的儿子威德勒捐赠给哈佛的。到校不久，有一次，我读书时间长了，暂时放松一下，就同邻座聊几句，没想到，左边的居然是一位来自英国的诗人、诺贝尔文学奖获得者，而且他就和我同在一个研究生院，我们都会意地

笑了笑；右边的是一位来自东京的日本教育家冈彬一教授。管理人员告诉我，全球首富的知识英雄比尔·盖茨曾在这里就是像我们现在这样读书的。不过他还没有毕业，就从这里走出去了，成为当今世界上最具有影响力的人物之一，他的微软帝国视窗产品深入到了全球的每个角落。这里还走出了6位美国总统和30多位诺贝尔奖获得者等一大批“天才”人物。

我深切地感受到：这个美国之所以如此发达，是由于有如此多的人才聚集在这里。我们的祖国更需要人才，要想和世界接轨，就必须先要在人才教育方面接轨，否则这里接了轨，那里人家却早又进入了新的轨道了，我们只能老是落后于别的国家，形成恶性循环。现在已经不是金戈铁马，也不是船坚炮利，而是知识经济占主导地位的终生学习的时代了，人才是第一位的战略资源，培育人才是当务之急，而从根本上提高整体素质就必须提高学习力——坚定不移地更好地帮助人们获得强大的学习力，这是时代向我们提出的重大课题和挑战，作为受祖国培养多年的赤子，我当责无旁贷！

在哈佛，我进一步研究中外学习方法与策略，并且开始着手研究更深层次的心灵智商，先后写出了一些文稿。我把自己的研究成果进一步付诸实践。我到了不远万里前来帮助中国的国际主义战士白求恩大夫的祖国加拿大，在那儿办学与讲学。现在大家看到的这本《全脑超能记忆力》以及其他关于学习和幽漫学方面的书，就是那时候研究成果的一部分。我将陆续把其他的内容推出来。

诺贝尔化学奖得主李远哲听说我立志要建立“一所超越地域和国界的没有围墙的大学”，终身从事民间教育时，他说科学的基础来自基层，科学要枝繁叶茂，对人才就必须从根上浇水、施肥，因此这项工作意义重大，功在当代，利在千秋！他署名赠送代表清华精神

的《清华大学校歌》，希望清华精神能够影响千千万万热爱科学与知识的人们！

前几年出了一本书叫《学习的革命》，它强有力地冲击了人们传统的学习观念，解放了学习用脑的思想。但它并不是一本学习的教材，似乎难以直接应用，尤其是那里介绍的，绝大多数适合美国与新西兰等西方国家的实际情况，并不符合中国国情。现在有些人一旦见到外国的东西就拿来，这是致命的时髦病。并不是什么东西拿来都能用，都适合自己，由于教育体制根本不同，拿过来以后消化不了，还可能会吃坏肚子。

所以，最重要的是要学习借鉴、扬长避短，开发出适合中国国情的智力产品。我既不同于一位纯粹的外国学者、专家与教授，也不同于纯粹的中国本土教育工作者，我力求找到一套兼顾中外、融会贯通、通俗易懂的学习方法，希望能够帮助学习者增效减负。从《超能学习法》，到《成功学习法》、《全脑超能学习风暴》，再到《全脑超能记忆力》等全脑学习系列陆续出版，推广与培训工作在各地全面展开，人们给予了热情鼓励和大力支持。对本书你有任何建议，我们可以通过电子邮箱展开互动：hahuaguoji@sohu.com。

热忱致谢哈佛大学杰尔教授、伊丽莎白主任、清华大学博导和校长教学顾问朱育和教授、南开大学郭剑林教授，还有大力支持本书出版的王笑东先生。

王 华 斌

哈佛大学哈佛园 初稿

清华大学科技园 定稿

目 录

绪 论 全脑超能记忆力

- 全脑记忆的魅力/3
- 全脑记忆的原理/7
- 全脑记忆的方式/12

第一章 记忆力不是天生的

- 第一节 建立记忆的信心/23
- 第二节 明确的记忆意图/28
- 第三节 调节心理状态/33
- 第四节 学会遗忘/36

第二章 记忆的规律

- 第一节 记忆所在地/43
- 第二节 记忆三部曲/46
- 第三节 记忆的长短规律/51
- 第四节 记忆力的自我检测/59

第三章 神奇的记忆法则

- 第一节 代码记忆法/67
- 第二节 形象记忆法/81
- 第三节 鸟瞰记忆法/95
- 第四节 联想记忆法/103
- 第五节 荒谬记忆法/114
- 第六节 间隔记忆法/123
- 第七节 图表记忆法/132
- 第八节 线索与关键词记忆法/138

第四章 全脑记忆基石

第一节 记忆的前提:注意力/151

第二节 记忆魔法:想象力/161

第三节 记忆的基石:观察力/169

第四节 记忆的巩固:复习/179

第五章 记忆的实际应用

第一节 轻松记住数字/187

第二节 记住约会及重要日期/192

第三节 牢记他人的姓名与相貌/205

第四节 牢记听到的内容/214

第五节 演讲词的巧妙记忆/223

第六章 记忆的突破

第一节 选择适合记忆法/231

第二节 运用感观记忆/234

第三节 合适的环境/241

第七章 记忆力大验收

第一节 记忆测量/249

第二节 记忆测试 I/254

第三节 记忆测试 II/258

第四节 记忆测试 III/264

绪
论

全脑超能记忆力

记忆是一切知识的基础，渊博的知识，无不是建立在卓越的记忆力之上。



●全脑记忆的魅力

准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础，我们所有的知识是建立在我们记忆的基础之上。俄国著名心理学家谢切诺夫说：“一切智慧的根源都在于记忆，记忆是整个心理生活的基本条件。”

拿破仑以能记住部队里每个军官的名字而闻名天下；霍特尔将军凭着记忆能够复述出英法大战中的几乎每个事件；托斯卡尼尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱；美国的邮政部长法利记住了成千上万个人的姓名。

如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及，特别是当你像其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候，当你早起找不到钥匙的时候，当你刚看完的书在脑海里就烟消云散的时候，这种自卑尤为强烈。但是，我要告诉你，自卑是不必要的，如果你掌握了全脑记忆的方法，相信你也一样会拥有惊人的记忆力。

记忆是什么呢？

人类的大脑把某些外来的刺激转化成电流信号，再以生物化学变化接收信号，以形成新的神经回路的心理现象，就是记忆。



记忆在每个人身上有不同的表现,有的人强,有的人弱,它表现为一种能力,既然是能力,就可以加以训练,全脑记忆就是要用科学有效的方法训练人们提高自己的记忆力,更好地投入学习实践。

提高记忆力的关键技术就在于提高大脑中感受器的功能,其原理是在信息接到大脑电源信号后开始发出,促使大脑里原有的介质分泌出来,再由突触间隙传导给神经细胞,神经细胞以感受器进行编码的方式,转换为电源信号,接着传输给下一个突触。

因此感受器的功能强与弱,也就是它以解码方式转换电源信号和传送能力的强与弱,直接关系到记忆质量。

所以我们要增强记忆力,就要增强和强化感受器的功能,要做到这一点并不困难,对于生物化学研究来说,是很高深的学问,而对于从学习的角度使用大脑来看,只要做到反复的良好的全脑记忆,就可以达到这个目的。

全脑记忆力求调动左右脑的语言智力、身体/运动智力、数学逻辑智力、视觉/空间智力、人际/社交智力、内省智力、音乐智力、观察自然智力,使这8个智力区域全部参与进来,让具体的带有多个智力参与的记忆方法尽可能地习惯性地运用在记忆过程中。

记忆的具体过程如下:

第一,识记。自觉主动地记忆相关知识,让大脑接收信息,瞬间记忆里的某些信息进入短时记忆,短时记忆中的极少部分进一步转入长期记忆,根据这一特点,可以把那些重要信息送入长期记忆库中。如果大脑功能良好,保持记忆的能力就强,所以正确地使用大脑对于



记忆是很重要的。

第二, 编码。对记忆材料加以理解, 并在理解之后发挥思维的功能, 勤思、巧思、多思、深思, 透彻地掌握并进行分类、加工、编码、归档。

第三, 储存。对于按系列、层次、网络、顺序、轻重、高低、大小、规律等编码的材料进行多通道协同, 存放在大脑相应的位置, 采用书写的方式记笔记、反复抄写以及徒手空写等都会达到这个目的。

第四, 再认。再认就是从记忆库中提取相关信息, 为自己所用。再现知识可以分为感知与思维两方面, 记忆是以某种压缩的形式存放在记忆库里, 具有直接以及快速的特点, 再提取的时候速度较快。追击某些线索, 再加上比较、分析、推论等容易再认某些识记材料, 这就是积极思考的态度影响再认质量的关键, 可以说态度越积极, 再认的效果就越好。

记忆和遗忘是一个事物的两个方面, 研究遗忘是为了更好地记忆, 可以通过有效的办法训练记忆能力, 增强记忆效果, 这些训练原则如下:

- 持续不断的运用左右脑记忆。
- 把识记材料同大脑中存储的资料链接起来。
- 积极主动、乐观自信地记忆。
- 遵照“用进废退”原理, 灵活使用大脑。
- 温故知新, 重温识记内容。