

王华斌

全脑高效学习

WHOLE BRAIN LEARNING

小学生 全脑 学习法

来自清华哈佛的学习方略
揭开高分高能的核心秘密 >

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“十五”科研课题“全脑创新”



王华斌 编著

中国时代经济出版社

小学生。 全脑 学习法

王华斌 编著

QUANNAO

王华斌

全脑高效学习
WHOLE BRAIN LEARNING

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生全脑学习法/王华斌编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2006. 1
(王华斌全脑高效学习)

ISBN 7-80169-796-0

I. 小… II. 王… III. 小学生—学习方法 IV. G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104861 号

王华斌全脑高效学习

小学生全脑学习法

王华斌
编著

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮编	100007
电话	(010)68320825(发行部) (010)68320498(编辑室) (010)88361317(邮购)
传真	(010)68320634
发行	各地新华书店
版式设计	楠竹文化
印刷	北京昌平百善印刷厂
开本	787×1092 1/16
版次	2006 年 1 月第 1 版
印次	2006 年 1 月第 1 次印刷
印张	11.625
字数	196 千字
印数	1~5000 册
定价	19.00 元
书号	ISBN 7-80169-796-0/C·118

版权所有 侵权必究

内 容 提 要

小学是一个人从自由烂漫到进入系统学习状态的转折时期，也是为今后的学习与事业打基础的阶段。它对一个人的一生有着至关重要的影响，所以必须重视这个时期的基础学习。

国际比较文化研究著名学者、教育家，哈佛大学客座研究员王华斌教授，将中外最新成果熔于一炉，并与中国国情相结合，创造了“全脑学习”——教学与学习研究的新世纪标志性成果。他首创的音乐、动漫、亲子、智能、多维互动新作，在国内外产生了重大影响。他从事教学实践、研究、著述多年，并在国内外做演讲报告，深受中外广大学子和爱好学习人士的热情欢迎和推崇。

这本《小学生全脑学习法》紧密结合教育部教育改革方案大纲和小学阶段的正规化教育，融进了全脑学习的许多精华，从学校、家庭和社会三个方面，分学习品质、学习方法、学习能力、社交礼仪等十个专题，全面推进和提升小学生的素质和实力，让学生们一开始就站在一个高起点上，抢占先机，学以致用。

经过精心设计和安排的内容学习、智力游戏和智能孵化，寓教于乐，让小学生多维互动中充分发挥脑能与潜能，全面、健康地建立学习品质与习惯，提高学习能力与效率，促进小学生们不断进步与发展，强有力地帮助和催化小龙小凤们在学习实践和以后的人生道路上“龙飞凤舞”。

起 跑 线 上

亲爱的小朋友们、家长们、老师们：

大家好！在小朋友走过自由浪漫的童年之后，现在进入了少年时代，开始了人生的起跑阶段。这是一个承上启下的人生转折，从以前以玩为主的生活进入了以学为主的时期。新生入学，就表明了大家从人生的起跑线上开始起跑了。谁跑得快、跑到稳、跑到好，谁就是这个世界的强者！

“万丈高楼平地起”。任何一座高楼大厦，都有着坚固的基石。对于人才来说，任何一位人才、伟大的人物，都有着坚固的知识基础。

在我们所处的这个知识经济时代，所有的知识都必须靠学习得来。知识和幸福不会自己从天上掉下来，只有通过持续有效地学习，才能够牢牢地掌握知识，去完成学业，去搏击人生。现在的学习不同于以前在幼儿园、学前班时期的零散知识积累，而是要进行完整系统地学习，扎扎实实打好建立“万丈高楼”的基础。

大家从一开始就要重视学习方法与策略的掌握和运用。它是大家胜在起步中的秘密武器，也是以后克服学习中的困难、打败学习中的敌人的秘密武器。它虽然取代不了你自己在所学的知识，但它是你获得知识最强有力的助手和工具。我们把中外重要的关于学习方面的成果融合在一起，编成这个手册。希望大家能站在一个高起点上——站在巨人的肩膀上，就会比巨人还高——在大家以后的人生历程中，它是你们自己参与创造的最珍贵的令人惊奇和欣慰的礼物！

中国的家长们望子成龙、望女成凤，学生们也希望自己能够成为英才。所谓英才，实际上是综合实力的体现。只要有良好的学习习惯和得力的学习方法，人人都可以成为英才。大家从一开始就要把握好这个原则，全面地培养自己，提高自己的整体素质。

说到底，学习的根本目的在于对脑能的开发和潜能的激发，是为了更好地分析问题、解决问题。而且，学习本身是靠大脑指挥和操作的，所以如何使用大脑，是一个至关重要的课题。这一点与传统的只是跟着学校安排的内容学习有着本质的区别。生命科学是21世纪与自然科学、社会科学齐名的三大科学之一，对于我们的学习有着举足轻重的作用。我们非常重视国际上关于大脑科学研究和运用的前沿。这方面的接轨才是真正的与国



际接轨，可以让我们走在时代前列，立于不败之地。因此，我们一开始就要养成全脑学习的好习惯。

那么，什么是全脑学习呢？

所谓全脑学习，也就是充分调动左右脑中八种智力区域参与学习活动，多维互动，发挥大脑潜能，最大限度地提高学习效率、成绩与能力。全脑学习法超越了传统的单纯技巧方式，从战略、战术两个方面对大脑开发、具体学习、记忆维新、潜能激发等全面提高，从死读书、书读死、读书死，到活读书、书读活、读书活。

全脑学习是由一个母系统统领全脑智能、全脑速读、全脑听课、全脑自修、全脑记忆、全脑功课、全脑写作、全脑应考八个子系统组成的完整的学习体系。学习能力是一种综合实力的体现。任何一个人的学习能力的提高，都不是单一方面的能力的提高，而应该齐头并进，协调发展。只有总体水平上来了，综合实力才能上来。

全脑学习是一种大学习观：由知识的学习、方法技能的学习和情感态度的学习三个方面构成。全脑学习科学有效，通俗易懂，让学习者左右脑互动，音乐、图像等与大脑互动，学习者与知识互动，学习者与教师、家长、同学互动等。“工欲善其事，必先利其器”，“磨刀不误砍柴工”。就像学习五笔字型打字那样，初学时，要花点时间，一旦掌握了，就可以很好地实施高效的学习。全脑学习的主旨就在于调动学习主体全部的积极因素，投入到训练人类高智商的学习活动中，从而把自己从一个普通人培养和造就成一代英才。

新世纪明媚的阳光照耀着的新一代的少年儿童，你们代表着家庭的希望、民族的希望和人类的希望。教育，这个关于人才培养的重大课题越来越受到全社会的关注。就是说：培养人才，是家庭、学校、社会的共同职责。因此，家长和教师的作用同样是不可忽视的，它直接影响到小学生们的未来，以及家庭的幸福和国家的兴旺发达。

本书涉及小学生在学校、家庭、社会的方方面面，共有52个主题，目的是为了紧密地配合学校的教学，力求全面地帮助家长与教师培养、造就出品学兼优、健康活泼、积极上进、全面发展的人才。因此，我们既重视智力因素方面的培养和训练，同时也重视非智力因素方面的培养和训练。通过这本书的练习、训练和实践，小学生们已经形成了动脑和动手的行为取向，养成了良好的学习习惯，而这正是他们以后学习、生活的坚实基础和制胜要素。

本书在编写过程中，参考、引用了部分脑筋急转弯、智力游戏等，在



此表示衷心的感谢！

现在的小学生，大多数是独生子女，他们的社会交往、与人相处的能力值得我们重视。如何引导小学生们有较强的社交能力，使他们健康地成长与成才，拥有很强的社会适应能力，以便将来适应各种环境，是我们目前不得不思考的问题。所以，从小开始就要引导他们走出小天地，多交朋友和交好的朋友，训练成高情商的小学生。

在未来的日子里，我们很高兴与大家一路同行！

王华斌

卷 首 语

本书是在家长和教师的直接参与下，让小学生全面提高学习能力和整体素质的多维互动读物。

全书共分 52 个主题，平均每一个星期学习一个主题。

小学生自己能读，文字部分全由自己认真读完；自己读不了的，由家长代念；有不明白的地方，家长或教师需要适当加以解释。

“特别提示”是给小学生家长或教师、高年级小学生阅读的。

脑筋急转弯部分，让小学生开动脑筋，活跃他们的大脑细胞。

智力游戏部分，促进和培养小学生思维和操作能力。重在参与和过程，只要积极用心（脑），就有训练思维、激活脑能的效果。书后

附有参考答案。做完之后，得到一面胜利红旗，用笔涂红。如有的小学生事先知道某个脑筋急转弯和智力游戏答案，可以找到其他相应程度的资料代替。

智能孵化器部分，分三个方面内容，小学生每回答上一个问题，就可得到一面胜利红旗。最后，把当天所得的红旗统计下来，家长签上名字，填上日期，再由小学生认真地签上自己的名字。

每个月有一张总结表格，对本月作一次总结，然后提示下月该做的事情，再由家长签上名字、日期，小学生自己签上名字。

本书最后有一个总结表格，如果获得 70 面以上胜利红旗，当选为全脑学习联谊会金牌会员；获得 60 面以上而少于 70 面胜利红旗，当选为银牌会员；获得 50 面以上而少于 60 面胜利红旗，当选为铜牌会员。





内容提要	(1)
起跑线上	(2)
卷首语	(5)
第一部分 学 校	(1)
第一节 学习品质	(1)
一、理想信念	(1)
二、自立自强	(3)
三、信心勇气	(6)
四、意志韧性	(8)
五、学习理念	(12)
六、适应能力	(16)
七、控制能力	(18)
八、时间观念	(20)
九、良好习惯	(23)
十、增强兴趣	(25)
第二节 学习方法	(27)
十一、音乐方法	(27)
十二、画图方法	(31)
十三、唱歌方法	(34)
十四、放影方法	(38)
十五、偶像方法	(40)
十六、循环方法	(43)
十七、群习方法	(46)



十八、音像方法	(49)
十九、预习方法	(52)
二十、复习方法	(54)
二十一、写字练习	(57)
二十二、阅读提高	(60)
二十三、功课练习	(63)
第三节 学习能力	(66)
二十四、注意能力	(66)
二十五、观察能力	(68)
二十六、记忆能力	(71)
二十七、思维能力	(78)
二十八、想像能力	(80)
二十九、操作能力	(83)
三十、创造能力	(85)
三十一、考试能力	(88)
第二部分 家庭	(93)
第五节 学习家庭	(93)
三十二、学习气氛	(93)
三十三、亲子互动	(97)
三十四、激励上进	(99)
三十五、良好家教	(102)
第六节 身体健康	(104)
三十六、生活规律	(104)
三十七、饮食合理	(107)
三十八、锻炼身体	(109)
第七节 心智健康	(111)
三十九、心理健康	(111)
四十、智能增长	(113)
四十一、健全人格	(117)
第三部分 社会	(119)
第八节 融入社会	(119)
四十二、爱国爱家	(119)
四十三、责任意识	(121)
四十四、展开竞赛	(124)



四十五、文娱活动	(127)
四十六、旅游见识	(129)
四十七、特长爱好	(131)
四十八、自我保护	(133)
第九节 社交礼仪	(136)
四十九、社交能力	(136)
五十、仁爱互助	(138)
第十节 整体素质	(141)
五十一、勤劳朴实	(141)
五十二、全面发展	(144)
附录一：全脑学习黄金法则	(147)
附录二：学习力测评	(149)
附录三：学习动机测评	(151)
附录四：成就动机测评	(153)
附录五：考试焦虑测评	(155)
附录六：竞赛素质测评	(159)
附录七：自信心测评	(161)
附录八：创造力测评	(163)
附录九：左侧体操 激活右脑	(164)
附录十：全脑学习与传统学习比较	(166)
附录十一：学习心理测评指标	(168)
附录十二：全脑学习歌	(172)
脑筋急转弯答案	(173)
智力游戏答案	(174)



第一部分

学 校



第一节 学习品质

一、理想信念

同学们：

在上学的路上，聪聪和慧慧一边走一边讨论着一件大事儿。

聪聪：“你知道什么是理想吗？”

慧慧：“我知道啊，不过不告诉你。你知道吗？”

聪聪：“我当然知道啦！理想就是我们想要达到的远大目标。”

慧慧：“啊，对了！就好像我们看到科学家们把‘神舟’号宇宙飞船送上太空。我想当一名科学家，将来为国家多做事情。你的理想是什么呢？”

聪聪：“我的理想？嗯……想当一位很有名的教授，像孔子那样教出很多学生，使他们都成为将来的科学家、音乐家、作家……”

慧慧：“你这样有抱负和雄心啊！那我们来个竞赛吧，看谁最先实现理想！”

聪聪和慧慧：“一言为定！”

（聪聪和慧慧两双手紧紧地握在了一起！）





特别提示家长或教师：

无论做任何事情，都要精神饱满、奋发向上、昂扬振奋、积极进取。良好的心态和行动是成功的根本。这种心理因素就是心灵商数，比人们普遍知道的智商和情商更为重要。它是成功的核心要素，其他商数都是建立在这个平台之上的。因此，它是我们要强调的最根本的、最重要的学习和人生成功的基础。把它运到学习中，就建立了良好的学习品质，包括理想信念、自立自强、信心勇气、意志韧性。

人无理想不上进。理想是我们每个人都应该拥有的精神支柱。要引导小学生树立远大的理想抱负。人们一旦有了理想，就有了上进的动力。为了达到目标，可以战胜一切困难，走上胜利的彼岸。

理想实际上就是远大的目标和志向。

怎样去实现人生的理想呢？首先要热爱生活，树立远大目标，养成好习惯，坚定不移地努力向前、奋斗不止。其关键是要学习和具体实践，一天一天，一周一周，一月一月，一个学期一个学期，实现每一个小目标，然后就一定能够从理想走向成功！

所以，要一步一步去做，而不是仅仅停留在向往上，否则那就只能是空想，而不是理想。

同学们，现在休息一会儿。下面是开动脑筋时刻：答对了，得一面胜利红旗，用笔涂红。（自己独立完成。参考答案见书后。）

脑筋急转弯 1

什么蛋中看不中吃？

智力游戏 1

你看出图中有几种动物了吗？





全脑学习孵化器

200 年 月 日		星期:		天气:	
理 想	理想是什么?				
					
	我的理想是什么?				
					
	我要怎样做?				
					
备注	做完一项,得一面胜利红旗。全部做完得三面,用笔涂红。学生不会写字,由学生口述,家长代写。学生能写,由自己完成,写中文或拼音均可。				
得旗	面	学生签名		家长签名	

二、自立自强

同学们:

大家知道大音乐家贝多芬的故事吗?他从小家庭状况不好,无法读书,14岁便不得不进入乐团做事补贴家用。在他17岁的时候,母亲又病故,生活的重担更加压在了他的肩膀上。他有两个弟弟和一个妹妹,全靠他一人供养,后来他得了伤寒与天花,生活极度贫寒,三次情感生活均告失败。在26岁的时候,他又失去了听觉。现实对于他来说,太残酷了。但他没有向命运低头,而是将痛苦深深地埋藏起来,进入忘我的音乐创作,他把对命运抗争的深刻体验和反抗精神,用深沉雄浑的音乐淋漓尽致地表达出来,谱写出了向悲惨命运宣战的不朽名作《命运交响曲》。以后他还创作了许许多多优秀的音乐作品,最终成为一位伟大的音乐家。



特别提示家长或教师：

自立自强是说一个人要自力更生、奋发图强。它不仅是一种口号，而且要落实到行动中去，提高和锻炼自己的能力和本领。

我国人民有着“自强不息”的传统美德。古代的《周易》中说：“天行健，君子以自强不息。”这句话的意思是说天地日月不断地运行，人们要努力奋进。

怎样才能自立自强呢？

首先要胸怀大志，激励自己，勇攀高峰；

其次是不屈不挠，不畏困难，勇往直前；

然后是永不自满，不断追求，直至成功。

大科学家居里夫人在科学研究最困难的时候，又失去了事业上的好导师、好丈夫，但她没有退却，而是自强不息，执著地从事科学研究，最终发现了铀，取得了科学研究上的重大成就，为人类做出了重要贡献。

同学们，现在休息一会儿。下面是开动脑筋时刻：答对了，得一面胜



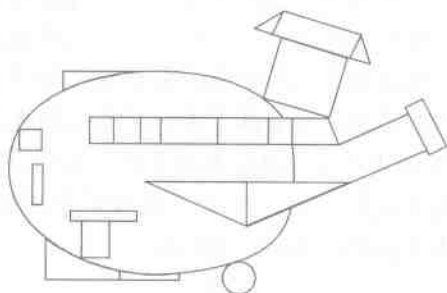
利红旗，用笔涂红。（自己独立完成。参考答案见书后。）

脑筋急转弯 2

早晨醒来，每个人都会去做的第一件事是什么？

智力游戏 2

你能找出图中有几个三角形吗？



全脑学习孵化器

200 年 月 日		星期：		天气：	
自 立	自立自强是什么？				
					
	我能自立自强吗？				
					
	我要怎样做？				
					
备注	做完一项，得一面胜利红旗。全部做完得三面，用笔涂红。学生不会写字，由学生口述，家长代写。学生能写，由自己完成，写中文或拼音均可。				
得旗	面	学生签名		家长签名	



三、信心勇气

同学们：

在日常学习中，要充满自信，要充分展示出自己的能力，必然会有所成就，那样就会产生自豪感。在学习上一旦有所进步和取得成果，便会产生发自内心的满足和自豪，从而更加提高自己的信心和兴趣。

在美国，有一位著名美籍华人赵小兰。她告诉人们：她小的时候，母亲因为生了她们姐妹三人而感到自卑，她立志要让母亲感觉到生女孩子比生男孩子更有用。以此为出发点和动力，她对学习和生活充满了信心和希望，不断激励自己刻苦读书，后来终于考上了全美国也是全世界最好的哈佛大学，而且以全 A 的优秀成绩获得硕士学位。工作以后，她表现出了很强的管理才能，做出了突出贡献，当上了美国国务院交通海运署副署长，是美国历来政府中华裔女性职务最高的人士。



特别提示家长或教师：

人们相信自己，形成一种自觉的思想意识，这就是自信心。一个人拥有自信（信心），就拥有了坚定、冷静、执著、细致等，就有了不断向前的勇气和力量。自信心可以通过后天的培养不断得到加强，从而形成自我认识、自我发现、自我发挥潜能的良性过程。

美国著名心理学家艾丽斯 ABC 情绪理论认为：一个人越积极就会越积极，越消极自然越会消极。对待事物的态度如此，其行为结果亦如此。