



中小学生

学习潜力的开发



本书编写组◎编
石 柠 王晖龙◎编著



未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动,我们必须从“学会”走向“会学”,即培养一种创新性学习能力。



中国出版集团
世界图书出版公司



学习潜力①的开发

[illegible]

本书编写组◎编

石 柠 王晖龙◎编著



NEW



Xuehui Xuexi Congshu

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动,我们必须从“学会”走向“会学”,即培养一种创新性学习能力。



世界图书出版公司

广州 · 上海 · 西安 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生学习潜力的开发 / 《中小学生学习潜力的开发》编写组编. — 广州 : 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2053 - 7

I. ①中… II. ①中… III. ①中小学 - 学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049894 号

中小学生学习潜力的开发

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2053 - 7/G · 0669

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

序：善学者师逸而功倍

有这样一则小故事：

每天当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就开始活动起来了。狮子妈妈教育自己的小狮子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被他们吃掉。”日新博客—青春集中营人同样如此，你必须“跑”得快，才能不被“对手”吃掉。人的一生是一个不断进取的学习过程。如果你停滞在现有阶段，而不具有持续学习的自我意识，不积极主动地去改变自己。那么，你必将会被这个时代所淘汰。

我们正身处信息化时代，这无疑对我们在接受、选择、分析、判断、评价、处理信息的能力方面，提出了更高的要求。今天又是一个知识经济的时代，这又要求我们必须紧跟科技发展前沿，不断推陈出新。你将成为一个什么样的人，最终将取决于你对学习的态度。

美国未来学家阿尔文·托夫斯说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”罗马俱乐部在《回答未来的挑战》研究报告中指出，学习有两种类型：一种是维持性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生问题的能力；另一种是创新性学习，它的功能

在于通过学习提高一个人发现、吸收新信息和提出新问题的能力，以迎接和处理未来社会日新月异的变化。

想在现代社会竞争中取胜，仅仅抓住眼下时机，适应当前的社会是远远不够的，还必须把握未来发展的时机。因此，发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终身学习和创造活动，我们的重点必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。

学会怎样学习，比学习什么更重要。学会学习是未来最具价值的能力。“学会学习”更多地是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学不得法会导致两种不同的学习效果。所以，掌握“正确的方法”显得更为重要。

学习的方法林林总总，举不胜举，本丛书从不同角度对它们进行了阐述。这些方法既有对学习态度上的要求，又有对学习重点的掌握；既有对学习内容的把握，又有对学习习惯的培养；既有对学习时间上的安排，又有对学习进度上的控制；既有对学习环节的掌控，又有对学习能力的培养，等等。本丛书理论结合实际，内容颇具有说服力，方法易学易行，非常适合广大在校学生学习。

掌握了正确的方法，就如同登上了学习快车，在学习中就可以融会贯通，举一反三，从而大幅度提高学习效率，在各学科的学习中取得明显的进步。

热切期望广大青少年朋友通过对本丛书的阅读，学习成绩能够有所进步，学习能力能够有所提高。

本丛书编委会

目 录

引 言	1
第一章 每个人都有无限学习潜力	3
第一节 潜力的秘密	3
第二节 人人都有巨大的潜力	5
第三节 唤醒沉睡的潜力巨人	9
第四节 开掘你的学习潜力	12
第五节 扫清学习潜力开发的障碍	21
第二章 影响学习潜力开发的因素	24
第一节 自我认识与学习潜力	24
第二节 心态与学习潜力	33
第三节 信心与学习潜力	38
第四节 信念与学习潜力	44
第三章 开发全脑发掘学习潜力	52
第一节 认识你的大脑	52
第二节 左脑与右脑	57
第三节 神奇而强大的右脑	63

第四节	开发右脑的潜力	72
第五节	合理用脑方能学得好	77
第四章	开发你的记忆潜力	83
第一节	记忆力不是天生的	83
第二节	记忆能力的培养	88
第三节	时间性记忆方法	93
第四节	对象性记忆方法	97
第五节	感官性记忆方法	103
第五章	开发你的阅读潜力	109
第一节	快速阅读不是梦	109
第二节	快速阅读的关键	112
第三节	提升你的阅读速度	116
第四节	有效的快速阅读方法	121
第六章	开发你的思维潜力	134
第一节	学会创新思维	134
第二节	形象思维法	137
第三节	发散思维法	146
第四节	灵感思维法	159
第五节	直觉思维法	165
第七章	开足潜力进行高效学习	170
第一节	感官学习法	170
第二节	联系学习法	177
第三节	创造学习法	186
第四节	合作学习法	194

引 言



引言

我们经常见到这样的情况，有些智力很好的学生，其学习成绩却一般；而有些智力一般的学生，其成绩却优良。这是由于有些学生的学习潜力没有得到很好的开发的缘故。每位学生都应该通过最大限度的努力，将自己的潜力开发出来，才能实现最大的自我价值。

学习潜力的开发，是针对所有学生而言的，并不是说成绩差的学生需要开发学习潜力；而成绩较好的学生就没有学习潜力可以开发了。科学研究表明，人人都有巨大的潜力可以开发，当然包括学习潜力的开发。而学习潜力的开发中，尤其应该注意右脑学习潜力的开发，这是由于人的左右脑分工不同造成的。只有将左右脑的智力潜力都尽可能地开发出来，学生才能取得理想的成绩。

影响学生学习潜力开发的因素有很多，而其中最为关键的是自我认识、心态、信心、信念。一个人如果不能很好地认识自我，就无法对自己进行正确的定位，也就会失去潜力开发的根基，并且也会与其他几个方面的因素发生共同作用，影响学习潜力的开发。心态对于学习潜力的开发，甚至人生的成功与否都起着极大的制约作用，积极的心态有利于学习潜力的开发，而消极的心态则会阻碍学习潜力的开发。信心与学习潜力的开发关系密



切，一个充满自信的人更容易激发自己的学习潜力，取得较好的成绩，而缺乏自信的学生，则可能在同等条件下取得不如意的成绩。信念，则是一个人的学习目标和未来的成功所持有的一种强烈的愿望，它与学习潜力的开发联系很紧密，信念可以激发一个人的学习潜力，但是同时要注意的是，不良的信念也可能毁灭一个人的学习潜力，因此，要特别谨慎处理信念与学习潜力的关系。

学习潜力的开发可以分为多个方面，与中小学生学习生活密切相关的有记忆能力、阅读能力、思维能力等方面的学习潜力开发。没有一个好的记忆力，任何知识的学习都会遇到困难，因此，开发记忆潜力就显得非常必要。现在的社会是一个知识爆炸的时代，拥有快速阅读的能力，是时代对人才的基本要求。掌握创新思维的方法，不断开拓自己的思维潜力，则是中小学生在未来立于不败之地的必经之路。

另外，学习潜力的开发不应该只是一句空话，它应以科学合理的学习方法为依托。针对学生学习潜力开发的各个方面，我们介绍了感官学习法、联系学习法、创造学习法、合作学习法等具体的学习方法。这些方法都需要学生根据自己的情况，选用适合自己的方法，以实现对自身学习潜力的有效开发。



第一章 每个人都有无限学习潜力

人的潜力，泛指人的潜在能力，是尚未被开发利用的能量、能力，是没有外显化、实际化的能力。学习潜力是与学习活动紧密相连的、尚未被激发的、尚未被实际化的能力，是每个人都有的潜在的学习能力。学习潜力来源于人的生理、心理潜力，特别是来源于脑潜力。学习潜力既孕育在先天的遗传因素中，又与后天的生存环境及文化背景有着重要的联系。

第一节 潜力的秘密

潜力是人类原本具备却忘了使用的能力，也就是存在但却未被开发与利用的能力。潜力深藏在我们的深层意识当中，也就是我们的潜意识。所谓的潜意识指的就是潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，又称“右脑意识”、“宇宙意识”。潜意识内聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的资讯，它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则，即人类过去所得到的所有最好的生存情报，都蕴藏在潜意识里，因此只要懂得开发这股与生俱来的能力，几乎没有实现不了的愿望。

潜在意识的世界，是超越三度空间的超高度空间世界。潜意识一经开启，将和宇宙意识产生共鸣，宇宙资讯就会以图像方式





浮现出来，心灵感应等能力也将一一出现。爱因斯坦把第四度空间定位为“时间和空间合而为一的世界”，这项说法在现实世界固然难以想象，但在潜在的世界则可能存在。每一个人都具备潜意识的存在，只是过去并没有这种体认。潜意识的发现始自催眠术。现代催眠术的原始形态是奥地利维也纳的医师佛朗兹·安东·梅斯梅尔所创立。但是第一次提出人类具有潜在意识学说的人，是弗洛伊德。

根据维也纳大学康士坦丁·凡·艾克诺摩博士估算，人类的脑神经细胞数量约有 1500 亿个，脑神经细胞受到外部的刺激，会长出芽，再长成枝（神经元），与其他脑细胞结合并相互联络，促使联络网的发达，于是开启了资讯电路，然而人类有 95% 以上的神经元处于未使用状态，这些沉睡的神经元如果能够被唤醒，几乎人人都可以变成“超人”。

如果将人类的整个意识比喻成一座冰山的话，那么浮出水面的部分就是属于显意识的范围，约占意识的 5%，换句话说，95% 隐藏在冰山底下的意识就是属于潜意识的力量。就算是像爱因斯坦、爱迪生等的天才人物，一生中也不过运用了他们潜意识力量的 2% 不到。因此，任何人不论你聪明才智的高低，成功背景的好坏，也不论你的愿望多么的高不可攀，只要懂得善用这股潜在的能力，就一定可以将你的愿望具体的在你的生活中实现出来。

潜意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以办得到，但须要有人来驾驶它，而这个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入潜意识就可以了。潜意识大师墨菲博士说过：“我们要不断的用充满希望与期待的话，来与潜意识交谈，





于是潜意识就会让你的生活状况变得更明朗，让你的希望和期待实现”。只要你不去想负面的事情，而选择有积极性、正面性、建设性的事情，你就可以左右你自己的命运。

人的潜力，往往是深藏不露的，不仅社会上无从知晓，即使是本人也心中无数。尽管如此，人的潜力却可以通过各种形式显现出来从而为人们所发现，其中，直觉和灵感就是其显现的特殊形式，有的则可以通过激发与诱发等方式，从深藏不露之处开发出来。

因此，一个人的潜力能否得到充分发挥或发展，很大程度上取决于潜力各方面因素之间的有机组合、协调。比如，一个人若对其所从事的职业是他感兴趣的（兴趣因素），并且认为是有价值的，值得去做的（动机因素），而且又有能力去做（能力因素），同时又适合去做（个性因素），那么他就会做得更好，或者说，他的潜力就可以被充分地发挥出来。由此可见，发现自己的潜力、开发潜力极为重要。

第二节 人人都有巨大的潜力

人的潜力犹如一座待开发的宝藏，蕴藏无穷，价值无比，而我们每个人都有一座潜力的宝藏。

潜力很神秘，它就如地层深处的流泉一样，当未曾开掘时，它周而复始地在地下幽暗无声地漩流，无声地消耗着自己的活力。蛰伏在生命体中的潜力是不可想象的巨大，只要看一看人遇到危机时的反应就知道了：急中生智，那智慧会突然千百倍地迸发而出，绝处逢生，那力量会突然千百倍地涌流而出。生命的潜



力接近无极限状态，人生的使命就是激发潜力，为自己的潜力找到喷涌的出口。

任何一个大脑健康的人与一个伟大科学家之间，并没有不可跨越的鸿沟，他们的差别只是用脑程度与方式的不同，而这个鸿沟不但可以填平，甚至可以超越，因为从理论上讲，人脑的潜力几乎是无穷无尽的。

潜力是人类最大而又开发得最少的宝藏！无数事实和许多专家的研究成果告诉我们：每个人身上都有巨大的潜力没有开发出来。美国学者说，普通人只开发了他蕴藏能力的 $1/10$ ，与应当取得的成就相比，我们不过是半醒着的。科学家发现，人类储存知识的能力大得惊人，人平常只发挥了极小部分的大脑功能。要是人类能够发挥大脑功能的一半，那么就可以轻易地学会 40 种语言，将百科全书从头到尾一字不漏地背下来，阅读量可以达到世界上最大的图书馆美国图书馆 1000 万册的 50 倍，拿 14 个博士学位。这种描述相当合理，一点也不夸张。

关于人的潜力，有这样几个故事，是不是能给你些许启示：

第一则故事是这样的：

有两位年届 70 岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事。另一位老太太在 70 岁生日宴会上，她问自己：究竟我还可以再做点什么呢？在这样的自问中，她发现自己的人生中有一个很大的空白——居然未曾尝试冒险登山。于是，她毅然拖着在别人看来已是老朽的身体开始学习登山。随后的 25 年里她一直冒险攀登高峰，其中几座还是世界上有名的。她 95 岁时，登上了日本的富士山，打破了攀登此山

的最高年龄纪录。她就是著名的胡达·克鲁斯老太太。

第二个故事则是：

一家农场有一辆轻型卡车。农夫有一个年仅 14 岁的儿子，农夫的儿子对开车极感兴趣，一有机会就到车上学一会儿，没过多久，他就学会了驾车。一天，儿子将车开出了农场。农夫看到车子突然间翻到水沟里去了，急忙跑到出事地点。他看到沟里有水，儿子被压在车子下面，躺在那里，只有头的一部分露出水面。这位农夫并不高大，也不是很强壮，但他毫不犹豫地跳进水沟，双手伸到车下，把车子抬高，让另一位来援助的农夫把儿子从车下救了出来。事后，农夫就觉得奇怪，怎么一个人就把汽车抬起来了呢？出于好奇，他就再试了一次，结果是根本就抬不动那辆车子。

此事说明，农夫在危急情况下，产生了一种超常的力量。这种力量从何而来呢？一是人确实是存在极大的潜在体能。另外，农夫在危急情况下产生一种超常的力量，并不仅仅是肉体反应，它还涉及心智精神的力量。当他看到自己的儿子压在车下时，他的心智反应是去救儿子，一心只想把压着儿子的卡车抬起来，正是这个原因，使他的潜力得到了发挥。

故事三：

爱迪生小时候因被学校老师认为愚笨而失去了在正规学校受教育的机会。可是，他在母亲的帮助下，经过独特的心脑潜力的开发，成为世界上最著名的发明大王，一生完成 2000 多种发明创造。他在留声机、电灯、电话、有声电影等许多项目上进行了开创性的发明，从根本上改善了人类生活的质量。





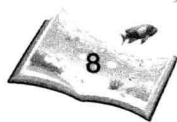
这是人的潜力得到较好开发的一个典型。

潜力开发大师安东尼·罗宾在心灵革命的课程中，为了证明人类的巨大的潜力曾做过下面的实验：那是一种赤足从火上走过的课程。在课堂上，所有学员必须面对火红炽热的木炭所铺成的“火路”，然后大胆而勇敢地赤足走过。对于没有那种过火经验的人来说，那是极为骇人的场面，有的人会哭，有的人会叫，也有的人腿软，更有人发抖，甚至有人会哀求免去这种“考验”，不过最终所有的学员还是得走过这条路。因为没有经历过这场考验的人，就无法在随后的课程中得到最大的效果。

根据美国一些科学家对过火过程的观察与测试，发现不需要用跑，只要步行的速度够快，便不容易灼伤脚底。因为每当脚掌在接触火炭的瞬间，便会立即释放出汗水，形成一层绝缘体，在那层汗膜尚未蒸发前提起脚掌，汗水便会吸收先前的热量而化为蒸气消逝，因而使脚掌丝毫不受伤。

由于大多数人不了解人体的神奇机能，一开始便容易陷入畏缩不前的状态中。当那些研讨会的学员在咬紧牙关平安走过火路后，他们的整个观念会发生很大的改变，因为原先认为必然做不到的事，竟然轻易可以实现，且于自己毫发无损。原来“任何的限制，都是从自己的内心开始的”。

多年前，人人都知道要用不到4分钟的时间跑完1英里（1英里=1.6093千米）的路程是不可能的。生理学刊物上刊登的文章也证明，人类的体力无法达到这个极限。但是，罗杰·贝尼斯特却于1954年打破了4分钟的纪录。谁也没想到，不到2年，又有10位运动员打破了这项纪录。



这证明了一个道理，人的潜力犹如一座待开发的宝藏，蕴藏量无穷，我们每个人都有一座潜力的宝藏。

第三节 唤醒沉睡的潜力巨人

每个人心中都有一个巨人，他们在特定的环境里把它唤醒了。而你心中的巨人仍在沉睡。为了发掘你的潜力，你需要唤醒心中沉睡的这位巨人。人的潜力总是能够实现一个突破接着一个突破。

有这样一个故事：

美国奥克拉荷马州的土地上发现了石油。该地的所有权属于一位年老的印第安人。这位老印第安人一生都生活在贫穷之中，一发现石油以后，顿时变成了有钱人。于是，他买了一辆凯迪拉克豪华旅行车。每天他都开车到附近的镇上。他想看到每一个人，也希望被每个人所看到。他是一个友善的老人，当他开车经过城镇时，会把车一下子开到左边，又一下子开到右边，来跟他遇见的每个人说话。有趣的是，他从未撞过人，也从未伤害过人。这并不是他驾驶技术高超。理由很简单，在那辆大汽车正前方，有两匹马拉着。

当地的技师说那辆汽车一点毛病也没有，这位老印第安人永远学不会插入钥匙去开动引擎。虽然汽车有一百匹马力，可是许多人都误以为那辆汽车只有两匹马力而已。

现在的科学表明，一个人的一生，所开发使用的能力是其本身所拥有的2%~5%。问题的关键不是我们笨，而是我们要学会





“插入钥匙去开动引擎”，调动我们内在的能力去为我们创造一个更美好的未来。人类最大的悲剧是对自身资源的浪费。

我们身处在光明之中，以为自己是清醒的，而实际上则是在酣睡。等到梦醒了，才觉察到原来已经天黑。天黑了，我们什么也做不了，只有不断地反省，不断地伤心，迎接光明的到来。我们不能再在光明中酣睡，要唤醒自己，战胜自己，和自己赛跑。自己要唤醒自己，唤醒自己曾经苦苦坚持的理想，唤醒自己被岁月轻易改变的心灵。“要靠自己鼓励自己，靠自己激励自己。”

任何成功者都不是天生的，成功的根本原因是开发了人的无穷无尽的潜力。只要你抱着积极心态去开发你的潜力，你就会有不完的能量，你的能力就会越用越强。相反，如果你抱着消极心态，不去开发自己的潜力，那你只有叹息命运不公，并且越消极越无能。每一个人的内部都有相当大的潜力。爱迪生曾经说：“如果我们做出所有我们能做的事情，我们毫无疑问地会使我们自己大吃一惊。”

在20世纪的美国演艺史上，又能演又能唱的芭芭拉·史翠珊拥有崇高的地位，被称为美国娱乐界一个活着的传奇。芭芭拉·史翠珊年轻时不断追求影视艺术上的成功，当时她希望有人能让她上台。但他们都拒绝了她，并强调地说道：“你，也想当明星？也不听听你那口音，再瞧瞧你那鼻子！”她怒气冲冲地向他们说道：“你们会遗憾的！走着瞧，你们会遗憾的！”后来，事实证明那些导演们判断失误。

这一切就因为她藐视自己的缺陷。你能超越你的缺陷吗？因为超越缺陷就能发挥潜力。富兰克林·罗斯福的经历就是最好的

