

教育部全国教育科学规划课题“全脑教育研究和实践”科研成果
中国教育学会重点规划课题“素质教育与科学考试”科研成果

学习学创始人 全脑学习宗师王华斌教授震撼力作

全脑开窍 一通百通

中外科教成果大融合 读书学习方略大突破

学习学

——全脑开发与学习

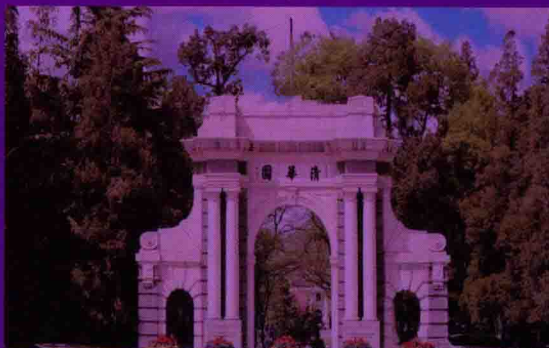
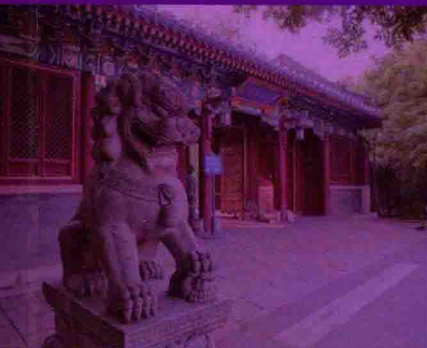
王华斌 著

修炼卓越英才 成就知识英雄

全脑学习让中国成为21世纪的世界学习强国！

所有的学习者都应该成为全脑学习者！

学生必备 家庭必备 事业必备 企业必备



清华大学出版社



学习学

——全脑开发与学习

王华斌 著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书运用世界前沿大脑科学、学习与教育等科研成果和教学实践,理论与实际相结合,在全脑开发、记忆、思维、自学、速读、上课、复习、作业、写作、考试以及英语学习等方面,都具有很强的指导意义和操作价值。

本书适合中小學生及其家长、教师等使用,也可供广大读者朋友阅读参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

学习学:全脑开发与学习/王华斌 著. —北京:清华大学出版社, 2017

ISBN 978-7-302-46036-7

I. ①学… II. ①王… III. ①学习—研究 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 316758 号

责任编辑:高晓晴

封面设计:马筱琨

版式设计:方加青

责任校对:曹 阳

责任印制:宋 林

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:17.25 插 页:2 字 数:366 千字

版 次:2017 年 1 月第 1 版

印 次:2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价:36.00 元

产品编号:072936-01



共青团中央、中国科学院、全国少工委联合成立的全国“青少年走进科学世界”科普活动指导委员会办公室和中国青少年发展服务中心与中国少年科学院共同成立的全国青少年亲子心灵互动活动组委会，任命作者为“全国青少年亲子心灵互动活动教育大使”，在全国大力开展青少年亲子心灵互动情感素质和全脑学习知识普及推广活动。图为组委会在北京向作者颁发证书



在清华大学教职工文体活动中，作者成为文体活动积极分子。此为在教师合唱队伍中担任领诵。合唱队伍中排右一为作者



作者在清华大学讲学



作者在美国哈佛大学学习和研究



作者在北京大学讲学



作者在南开大学学习，任校广播站站长



作者与美国创新教育与大脑科研高级代表团成员交流



作者讲学讲座后签名现场



作者应邀出席联合国儿童基金会支持的会议，与延安五老之一谢觉哉夫人、长征百岁女红军王定国亲切交流、合影



在中央电视台影视基地，作者出席全国青少年教育联盟启动大会，接受特聘专家证书，发表演说，同国际记忆大师、权威专家以及来自全国各地的朋友们会面、交流



作者出席全国第六届脑功能开发学术会议并任专家评委



疯狂英语创始人李阳盛赞全脑学习



作者出席教育部教育科研成果专家鉴定会



中国教育电视台播放全脑学习的专题画面



作者在全国各地开展全脑学习特训



作者在海南开展全脑学习巡回演讲，并开办特训营



作者任中国国际教育论坛形象大使



作者在河北电视台启动全脑学习项目



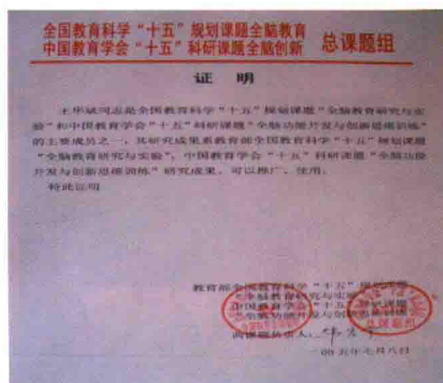
作者任国际青少年脑力锦标赛专家评委



作者的部分著作与光盘



作者在国内特训了大批优秀学员，造就出许多国内外名校博士、硕士、学士以及中小学精英学子



全脑开发与学习为国家课题研究成果



全脑开发与学习演讲报告现场



全脑开发与学习特训现场



作者被聘为北京上大学品牌形象大使兼首席教育家



作者数度前往黑龙江、吉林、辽宁演讲、培训



作者在北大附中重庆实验学校出席会议，发表演讲



作者在青藏高原出席中国藏医药文化博物馆开馆典礼并参与论坛交流，探究高僧大德藏密智慧和全脑开发与学习



作者在中央教育科学研究所出席会议



作者在共青团中央中国青少年研究中心交流



作者在哈佛大学校园与学生合影



作者在广州、深圳、珠海、香港等地讲学

我在哈佛大学学习和研究期间，常常会去图书馆。哈佛大学有一百多座图书馆，其中最大的是威德勒图书馆。一次我在图书馆读书时间长了，想暂时放松一下，就同邻座聊了几句，没想到，旁边的人居然是一位来自爱尔兰的诗人、诺贝尔文学奖获得者谢默斯·希尼 (Seamus Heaney)，而且他就和我同在一个研究生院，我们都会意地笑了笑，并由此开始了更多的交流。管理人员告诉我：比尔·盖茨曾在这里像我们现在这样读书。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。其实这里还走出了八位美国总统和四十多位诺贝尔奖获得者等一大批“天才”人物。我深切地感受到——美国如此发达，就是因为有如此多的人才聚集在这里。而我的祖国，现在也正飞速地发展，最迫切需要的就是人才。

人才是战略资源中最重要的，培育人才是当务之急，而要从根本上提高整体素质，就必须要提高学习力，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！

我在哈佛大学接触到世界一流的学者和专家，深入研究世界大脑开发成果、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，并到加拿大办学、讲学。

我一直希望自己做最基层的教育工作，发挥自己的光和热，这种动机就是我一往无前的动力！国家培养我从南开，到清华，到哈佛，我必须从高楼深院中走出来，把我这么多年学习、研究、教学、培训等的积累，结合当下教育的实际情况传达给学习者，帮助他们

切实有效地解决学习上的实际问题，让他们学习的效果好一些，增效减负，不要太辛苦、太痛苦，让他们的学习之路更加顺畅，从而走向成功。这就是我生命的本能、我的使命、我一生一世的追求。

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。但书中绝大多数的教育方式更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”。并不是所有东西拿来都能用，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，力求兼顾中外，融会贯通，通俗易懂，希望能够帮助学习者增效减负。我先后著作出版《全脑学习》《走出学习的误区——全脑学习纲要》《全脑幽漫风暴——超能才智训练》《超能学习法》《全脑超能学习风暴》《全脑超能学习力》《全脑超能考试力》《全脑超能创造力》《全脑超能记忆力》《全脑超能阅读力》《全脑超能思考力》《全脑超能分析力》《全脑超能想象力》《全脑超能大学习》《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》《激越——全脑学习创始人成长之路》《高分高能——父母教子成才有方》《全脑英语风暴》《学习学——全脑开发与学习》《学习力决定成败》《全脑学习学——直通清华北大哈佛》《全脑开发小天才》《精英修炼方案——全脑学习学》，以及学习学系列特训教材等整套关于学习和智能方面的系列图书、光碟、磁带等，形成全脑开发与学习完整的学习学体系，并且不断研发、升级、充实、完善……我将陆续地把其他的内容推出来，更好地服务大众。

什么是全脑学习呢？

全脑学习（全称全脑开发与学习）就是充分调动左右脑中八个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，从读死书、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开发、全脑记忆、全脑思维、全脑阅读、全脑听课、全脑英语、全脑作业、全脑自学、全脑写作、全脑考试十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，都不是单方面能力的提高，应该齐头并进，协调发展。只有总体水平上来了，综合实力和总成绩才能上来。

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，学习者与同学、教师、家长互动等。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。

自从回国以来，我不遗余力地传播全脑学习，在国内各地及国外全面展开，倾情免费

讲座报告，并且还开展特别培训高端专业服务，人们给予了热情鼓励和大力支持，已经形成了共襄盛举的大、小气候。虽然略有所为，但是大功未成，社会上需要的大有人在。全脑学习开发大脑智慧，使人们能够更好地学习和成才，这是顺应时代的要求应运而生的，需要我们多做工作，正确引导，任重而道远。

在我的学习、工作和生活中，到处充满着挫折和挑战。就拿全脑学习推广工作来说，常会遭遇各种严重干扰和阻力……我总是与人为善，以退为进，从来没有颓废、悲伤和停步不前。我怎么能够丧失信心，抛弃勇气呢？在我已经和即将要走的路上，我所需要的始终是力量和激情，是锲而不舍、不屈不挠的精神，让自己点点滴滴地积累，一步一个脚印地逐步走向目标。也许我会付出更多的代价，甚至会忍受许多痛苦，但我没有泪水。我坚信：“有志者，事竟成。”

我荣幸地接受全国青少年亲子心灵互动活动组委会 2003 年 10 月在北京向中国首位教育大使颁发的证书——组委会由共青团中央、中国科学院、全国少工委联合成立的全国“青少年走进科学世界”科普活动指导委员会办公室和中国青少年发展服务中心与中国少年科学院共同组成，在全国大力开展青少年亲子心灵互动情感素质和全脑学习知识普及推广活动。

我热忱的免费传播全脑学习，经过了一个又一个春夏秋冬，到过了一座又一座城镇乡村，南到当年海南红色娘子军活跃的五指山下的万泉河边，北到威虎山庄所在地牡丹江，东到普陀普照的舟山群岛，西到新疆乌鲁木齐、喀什及世界屋脊的拉萨、日喀则……遍及中原、华北、东北、华东、中南、华南、大西南……为学生解决实际学习问题，为众多家庭排忧解难，看到许许多多人的良好转变，许许多多学生成功考上心仪的学校……我感到由衷的高兴，因为我觉得自己还有用，能够帮助他人。想想小时候母亲鼓励我做个有用的人、“助人为乐”的人，现在身临其境，莫此为甚。

经常有人问我：为什么要放弃在美国的生活，回国来又走出学术殿堂，深入民间在基层教学？我对他们说：中国优秀传统文化告诉我们——要有所为，有所不为——我从美国开始，为了深入调查和研究生活在社会最底层的人们，包括偷渡客们的现状（参阅我的《潜入美国——偷渡移民大追踪》一书），更好地为大众服务，生生死死，无怨无悔，我还在乎放弃什么吗？我的生命是平凡的，平凡里多了一分表达，也多了一分平凡中的平凡，那么生命就自然而然地孕育了某种意义——生命就是使命——人世间每一个生命都拥有这样的共性……

是啊，还有什么比坚守信念和实现理想更为重要的吗？

在没有外出传播、工作之时，我蜗居在北京香山与植物园、森林公园咫尺之间的家中，这里的自然与人文环境得天独厚，无与伦比：领山水之风骚，揽天地之灵气，享日月之光华，受万物之恩泽。在这里似乎呼吸一口都是咏诗咏文。站在香山看北京、看中国，别有意境。当年曹雪芹在这密林之中称之为“不如著书红叶村”的樱桃沟著书立说，十年之有《石头记》，是为《红楼梦》。而今我有幸毗邻索居，唯有披肝沥胆——切、磋、琢、磨我首倡

和实践的全脑学习体系基础之上的学习学，以及创始并一向大力倡行和写作的天人（天地人心三位一体）文学《人之美——生命的密码、史诗与使命》《天人美——生命大动脉》《世界好多情——心海冲浪》《生命 = 使命——学习学及天人文学创始人王华斌自传》《山高水远路长——王华斌文选》等系列文学作品。这里是太行山的余脉，山连山，使我不时联想起我出生的大别山，我的传统属相属鸡，一只公鸡。公鸡天性司晨，这是与生俱来的本能，从小会，一直都会。大别山的公鸡如果有幸没被宰杀，常常在生命的尽头来临之际，强撑着来到野外，在啼鸣中老死而去，殊为凄凉、悲壮。真可谓：“公鸡鸣，痴心命。”每个人都是历史的过客，但意义不同。鲜花虽然短暂，但毕竟盛开、怒放过。是啊，我早已决定：如果自己有一天不能再服务大众了，在我终老之时，我将自己的有用器官无偿地捐献给有需要的人们，遗体捐献给医疗单位以供医学研究，救助他人，遗爱人间。我想这个决定和我一路走来所受的英雄崇拜情结厚植的传统、爱国主义等教育、感悟、追求，以及一向倡导遵循客观和大脑规律之自然而然的天人——基于学习学的全脑学习与天人写作、天人文学等，可能有着一脉相承的、潜移默化的某种内在关联。奉献大于索取，精神追求是人（类）的最高境界。我不敢说自己是报国感恩，但我必须身体力行，生亦有心，死亦有心，生而无憾，死而无憾——彻底奉献，回归自然……



前言

学习效果是由学习能力决定的。学习能力由学习方法、元认知与学习策略三者构成，学习方法是核心。我们想要进入一座雄伟壮观的宫殿，先要找到门，然后用钥匙开启门锁，推开大门。而学习学就是你手中的进入知识圣殿的金钥匙。

学习学是全脑超级潜能读书学习技术、方法与策略新概念。作为学习学核心内容的全脑学习是古今中外有关学习方略的融合、发展和创造。它可以使人的“硬件”——五官感觉乃至全部身心和“软件”——第六感觉、意识与潜意识、智商及情商与挫折商等之间全面地协调、优化和整合。

学习学是全面学习的知识经济时代的产儿。知识经济时代是全面学习的知识英雄时代，人人需要终身学习。中小學生全脑学习打造利器，过关斩将，决胜考场；大学及以上全脑学习以达到“术业有专攻”；成人及从业人员全脑学习以奠定基础，建造巍峨的知识和事业的“金字塔”；学生家长、教育工作者需要全脑学习以辅导学生……

学习学是滋养人们成才的智慧的催化剂和加速器。学习学的技术、方法与策略，科学高效，通俗易懂，深入浅出，一经掌握，便可享受读书，愉快学习，掌控生活和人生的主动权——提高整体学习效果数倍甚至数十倍，战术上使人成为考场赢家，战略上使人成为一代英才。

学习学结构图

理论部分	1	学习学的对象和意义
	2	学习的本质与规律
	3	学习的主体与客体
	4	学习与大脑功能
	5	学习与身体素质
	6	学习与家庭、社会、学校
	7	学习与德、智、体、美、劳
	8	全脑八大智力中心
实践部分	1	三大基本功：阅读、上课与作业
	2	三大写作训练方案
	3	五大非智力因素
	4	八大智力因素
	5	六个自学策略
	6	七个考试训练方案
	7	九大自主结合
	8	十大全脑学习法则
测评项目	1	学习心理测评
	2	学习能力测评
	3	学习动机测评
	4	成就动机测评
	5	竞赛素质测评
	6	考试焦虑测评
	7	自信程度测评
	8	创造能力测评



目 录

第一章 学习学概论	1
第二章 学习学的对象和意义	11
第一节 学习学研究对象	12
第二节 学习学研究意义	15
第三章 学习学的本质与规律	21
第一节 学习学的本质	22
第二节 学习学的规律	24
第四章 学习理论与相关学科关系	29
第一节 中外学习科学理论	30
第二节 学习学与相关学科的关系	33
第五章 学习的主体与环境	37
第一节 学习的主体	38
第二节 学习的环境	39
第六章 学习功能、特征与方法	43
第一节 学习的功能	44

第二节	学习的特征	45
第三节	学习的方法	48
第七章	学习与大脑及身体	51
第一节	全脑开发理念	52
第二节	善于使用双脑	56
第三节	启动脑能风暴	58
第四节	保持身心健康	59
第八章	学习与德智体美劳	63
第一节	五因互相影响	64
第二节	德智体美劳与学习的关系	66
第九章	全脑八大智力中心	71
第一节	语言智力中心	72
第二节	数学逻辑智力中心	74
第三节	内省智力中心	74
第四节	运动智力中心	75
第五节	视觉空间智力中心	75
第六节	人际智力中心	76
第七节	音乐智力中心	77
第八节	自然观察智力中心	77
第十章	三个基本功	79
第一节	全脑阅读基础	80
第二节	全脑上课学习	94
第三节	全脑练习速写	99
第十一章	四个写作训练方案	105
第一节	基础写作要领	106
第二节	全脑写作要义	118
第三节	KJ 法写作	124
第十二章	五个非智力因素	129
第一节	升华心灵商数	130
第二节	提高智力商数	135
第三节	加强情商商数	136

第四节 强化意志商数·····	139
第五节 拓展能力商数·····	143
第十三章 八个智力因素·····	147
第一节 培养策划力·····	148
第二节 培养良好习惯·····	154
第三节 培养注意能力·····	160
第四节 感知领悟能力·····	163
第五节 加强记忆能力·····	167
第六节 启动思维想象·····	179
第七节 实施高效操作·····	184
第八节 发挥创造潜力·····	188
第十四章 六个自主策略·····	195
第一节 自己教会自己·····	196
第二节 自我控制能力·····	197
第三节 自录自放学习·····	197
第四节 自我检测补强·····	199
第五节 自主学习方略·····	199
第六节 传媒网络自我防护·····	206
第十五章 七个考试训练方案·····	209
第一节 考试实力训练·····	210
第二节 考试信心训练·····	212
第三节 考试心理训练·····	215
第四节 考试题型训练·····	221
第五节 考试技巧训练·····	223
第六节 模拟考试训练·····	226
第七节 答题要点训练·····	227
第十六章 九个自主结合·····	231
第一节 全脑读记结合·····	232
第二节 全脑读想结合·····	232
第三节 全脑读问结合·····	233
第四节 全脑读议结合·····	234
第五节 全脑读录结合·····	235

第六节 课内课外结合..... 236

第七节 扩展定向结合..... 236

第八节 输入输出结合..... 237

第九节 继承创造结合..... 238

第十七章 全脑黄金法则与孵化器..... 241

第一节 全脑学习黄金法则..... 242

第二节 全脑学习孵化器..... 244

附 录..... 245

后 记..... 261