

命运在于知识 知识在于学习 学习在于方法 方法在于训练



通用版

全脑通

一目十行 过目不忘 耳听成诵 将不再神奇

全速学习法

李波 著

QUANNAOTONG
QUANSU
XUEXIFA

東方出版社

全脑通

全速学习法 (通用版)

李波 著

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全脑通全速学习法 (通用版)

李波著 北京: 东方出版社 2004. 12

ISBN 7-5060-2069-6

I. 全... II. 李... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 123291 号

全脑通全速学习法 (通用版)

李 波著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京朝阳印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 12 月第一版 2004 年 12 月第一次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/16 印张: 30.75

ISBN 7-5060-2069-6 定价: 58.00 元

邮购电话: 010-65230559 转 发行部

YBD0053

◇联合国教科文组织指出：

未来的文盲是那些没有学会
怎样学习的人。

全脑通学习体系编委会

编委会成员

主编：李 波（全脑通学习体系创研人）

编委：王 南（中国思维科学协会常务理事、教授）

许金声（北京社会科学院研究员、教授）

刘 畅（北京大学社会学博士）

岳 石（留美经济学、生物学博士）

廉 洪（华中理工大学经济学博士）

杨 羽（知名学者、《中国才女》、《中国才子》作者）

陈书凯（作家、《踏入社会第一本书》、

《101个年轻人要懂得的道理》作者）

张泽兰（经济学博士）

何玉兴（大众传媒学博士）

王洪飞（医学博士）

赵爱华（山东德育教学研究会理事、教授）

王 河（济南大学教授）



前言

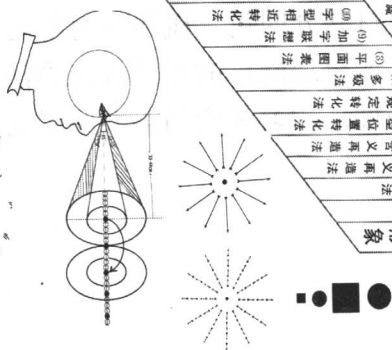
全脑通全速学习法以“学习力”这一基本概念为核心，“学习力”包括三要素：学习方法、学习者及学习对象，三者不断地在学习过程中细化分解，从而渗透到学习过程的各环节和层面中去。

全脑通全速学习法又包括“全速记忆”、“全速阅读”、“全速精读”、“脑内知识建构”四方面内容。

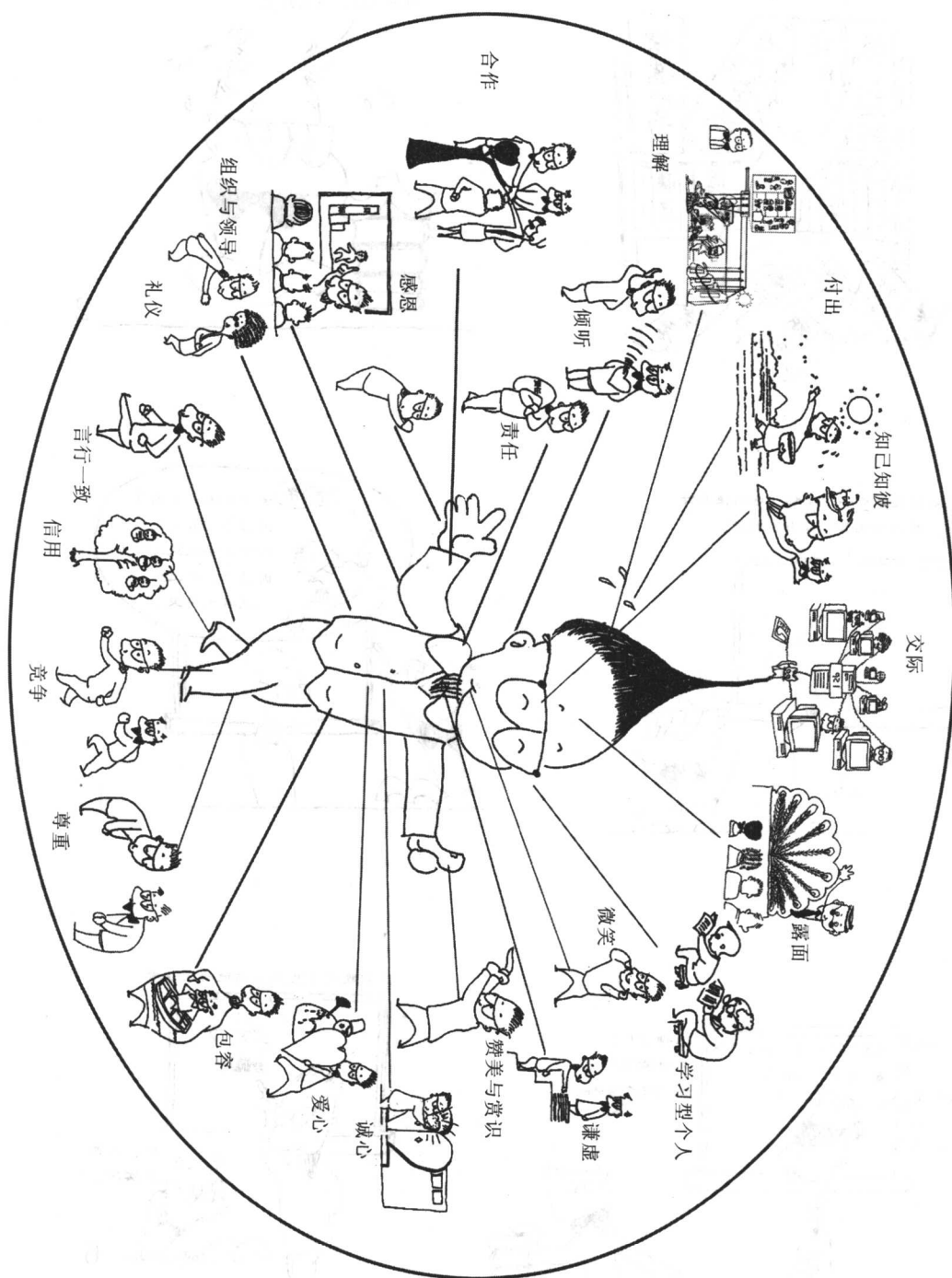
全脑通全速学习法，通过循序渐进的训练，可以快速提高学习者的学习效率。其中全速记忆初级训练可以使一般学习者提高记忆效率5—10倍；全速阅读初级训练可以使阅读速度由一般人的200—800字/分钟增加至3000字左右/分钟；合理的脑内知识建构可以使学习者脑内知识结构合理，提取和应用自如。全速精读是在全速记忆、全速阅读和脑内知识建构的基础上进行训练，使学习者能够快速掌握一门新学科。

当然，好的学习方法仅仅是提高学习效率的一个方面，全脑通认为学习者不但要拥有一个好的学习方法，还要有一个好的身体与心理素质。针对这一点，本书的下篇对学习者本身进行了深刻的分析，通过自我精神因素和人际精神因素两方面分析，使学习者能够以健全的心理素质、旺盛的精力、饱满的热情和充沛的体力投入到学习中。

本套通用教材共分四篇。概述篇对学习体系进行了系统介绍；训练篇讲解全速记忆、全速阅读的系统训练方法；学习者篇讲解如何充分调动学习主体积极性；学习者应用篇介绍了其在家庭教育方面的应用——立体育子法。

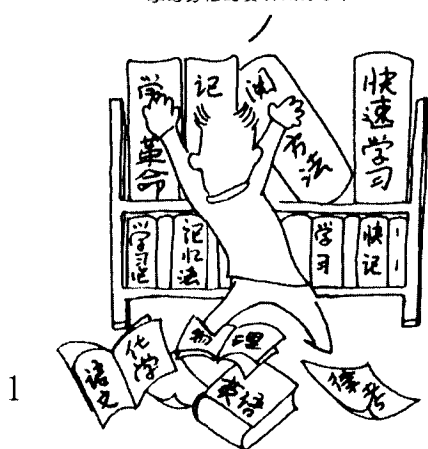


全速学习法全脑通图





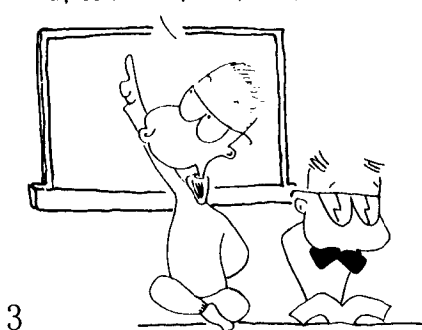
要学的东西太多了，有这么多学习方法的资料太好了！



试了好多都不实用，还得用老办法，急死我啦！



我能快速掌握一门学科，你随便写什么，我都能倒背、正背、抽背。



为什么天这么黑？
因为牛在天上飞。
为什么牛在天上飞？
因为你在地上吹。
试试看灵不灵？

第六个是
“★”；
第八个是
“马
本”……

飞机 bird E 足球 378

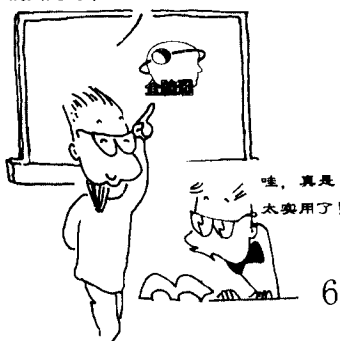
★ 花朵 马车 %

太神了！！
不过实用吗？
试试这个学科。



没问题吧？我是全脑通的受益者。

哇，真是太实用了！



序言：

全脑通带你进入学习新境界

震撼清华园

2001年11月24日下午，清华大学西主楼报告厅内座无虚席，热情的听众挤满了会场的过道和门口。会场前的黑板上，出现了许多由听众报出的数字、符号、诗词、科技术语……诸如“ $\sqrt{2}$ ”、“？”、“mask”、“天”、“左”、“氢”、“286”、“274”、“黄河”、“@”、“3.1416”、“2008”、“小楼昨夜又东风”、“End”、“&”、“基因工程”、“中关村科技”、“7569138”、“#……”足有40多个毫不相干的字母、文字和符号。只见主讲“全脑通全速学习法”的李波老师在听大家读了一遍之后，立即就对黑板上的内容进行正背、倒背、抽背。清华园的学子们不断地变着花样，掐头去尾地让李老师背诵中间的一段或背诵最后一段，马上又更



换黑板上的内容，无论怎么试验，李波老师都做到了过目不忘，倒背如流。精彩的表演引来清华大学在场的教授、博士生、硕士生们阵阵惊呼，现场的掌声不断，惊叹声、欢呼声交织在一起。李波老师这套全新的学习方法，不只是理论上“学习观念的革命”，而且还是具体的“学习方法的革命”。讲座持续四个小时，大家仍意犹未尽，同学们将李波老师团团围住，咨询求教，并强烈要求李波老师再次来清华举办讲座。清华经



管学院2000年国际工商管理硕士甘霖敏说：“我感到震惊，并完全信服李波老师所讲的全脑通全速学习法的效能……它带来的是学习理论与方法范畴的双重变革……”清华大学自动化03班研究生夏冰说：“我认为该方法挺好，因为它突破了传统的思维模式。”清华大学电子工程系0031班研究生潘士霖说：“以前看过一些有关记忆方法的书，但最后总是不了了之，今天听了李老师的课，有种恍然大悟的感觉。以前有很多想不通的地方，现在也想通了，如图像的集成定位是最关键的，否则光联想也没有用。”清华大学副教授叶榛说：“这是一种人脑与学习的‘革命’，应该进行推广与培训。人类的知识会越来越多，如能让孩子们轻松地学习掌握知识的方法，那才是一种真正的解放，我全力支持，愿为推广这种全新的思维方法出点微薄之力。”

面对信息时代千变万化的动态知识，仅靠传统的学习方法去汲取，无疑是杯水车薪，而李波先生的“全脑通全速学习法”可以说掀起了新一次的脑革命浪潮。

全脑通全速学习法

全脑通全速学习法的创研人李波老师详细地向大家介绍了此种学习方法的创研过程与体系内容。李波老师说：“我在思维记忆领域苦苦探索多年，参阅大量心理学、思维科学以及古今中外快速学习、阅读、记忆专家的著作，在综合前人记忆与学习方法和人类思维最新成果的基础上进行探索创新，形成了一套以‘形象集成定位思维’为核心的快速学习记忆新方法，即全脑通全速学习法。”在某些学科的应用领域，李波老师也进行了深入地研究探索与试验，取得了惊人的效果。

全脑通全速学习法是根据“左半脑+右半脑=五至十倍记忆效率”的原理，以右半脑为核心，全方位沟通、协调左、右半脑，将要学习掌握的知识形象化，并将这些形象按知识系统的内在结构层次、空间形象进行集成定位，形成一幅三维立体网络知识系统的集成定位思维图（全脑通图）。利用此图可以使复杂的推理、判断、分析、综合、类比、分解、组合等变得直观，使学习变得愉快、高效。如果再以全脑通图作为多层次框架定位体去学习相关新知识，其理解掌握的速度就像专家进行快速记忆、速读表演一样神奇。此法可以应用于各个学科的学习，也可应用于工作和生活中。

实践证明，通过学习和掌握全脑通全速学习法，可以使学生发挥形象思维的巨大潜力，迅速掌握教学大纲要求的知识，彻底



摆脱书山题海、复杂抽象和枯燥无味的学习苦恼，使学生有充足的时间从事自己喜爱的活动，从而使学生涉猎更多的知识，提高自身素质，真正地做到寓教于乐。

梦想将成为现实

从咿呀学语到长大成人，孩子的成长历程中牵萦着多少家长的心，寄托着多少家长望子成龙的希望。掌握有效的学习方法或因为与规律相符合而学出好成绩的学生，给家长带来无尽的幸福与自豪；方法不当而成绩不好的孩子，给家长也带来许多的叹息、埋怨与无奈。在孩子的学习方面许多家长有着太多的困惑与迷茫。但是，同学们是否知道，自己成绩的差异与自身所运用的学习方法有很大的关系呢？



面对学生减而不轻的学习负担，面对日趋激烈的升学竞争，尤其是面对望子成龙、望女成凤的家长们在考场外徘徊的焦急与无奈，李波老师说：“学习成绩的差异主要是学习方式、学习动力和脑内知识结构的差异。”许多学生不是头脑笨，而是对于学习与记忆的方法仍在黑暗中摸索，本来利用正确的方法发挥人脑潜力可以轻松掌握的知识，由于不懂方法，“千遍读、万遍写、头悬梁、锥刺股”，到头来还是事倍功半，以致成绩不佳，大家为此苦不堪言。大量的调查及实验证明：许多学生“厌学”多是因为学习方法和脑内知识结构不当造成的。人的大脑在结构上并没有根本差别，之所以会有天才与普通人之分，根本原因是能否找到充分发挥大脑潜能的方法。

全脑通全速学习法已被运用到中学的数、理、化、政治、生物和电脑等教学过程中，运用此法既可发挥形象思维与记忆的巨大潜能，在形象的知识系统联系网络中存储知识，并使应用知识的能力达到一个较高水平，又可快速进行脑内知识建构，使学生的潜能充分得以发挥。

教育模式正在转变

全脑通全速学习法将解决应试教育的难题，推进教育模式的改变，使“旅游式”教学成为主要的教学模式。全脑通学习法在教学中应用，是将学习掌握的知识进行形象化，并将这些形象按知识系统的内在层次结构借助空间形象进行集成定位，形成一幅三维立体网络知识系统集成定位图。老师像“导游”一样，领着学生“旅游”一遍，使学生发挥形象思维与记忆的巨大潜力，在愉快轻松的“旅游”过程中快速掌



握知识。

中国科协中易电子公司将全脑通全速学习法运用到计算机汉字输入法——郑码教学中，并组织有关专家，利用它作2—4小时快速学郑码的实验来检验此法。郑码发明人、中易公司总工程师郑珑女士说：“郑码学习有一个过程，就是需要记忆字根代码，有一定的记忆量。现在李波老师用全脑通全速学习法就解决了这个问题。这种方法采用符合人类思维的一些形象，通过形象集成和形象定位的思维方法来教大家学郑码。把形象思维的记

忆法与郑码学习结合在一起，大家学起来比较轻松，缩短了学习时间，而且不易忘记。”

北京饭店一位负责人告诉笔者：“我们北京饭店要求会计人员持证上岗，所以决定组织会计进行电算化培训，由李波老师为我们上课，学习方法采用的是全脑通全速学习法。我们开始时对8天学习通过考试的结果产生过怀疑。李波老师利用此法的惊人记忆效果使我们增加了信心，我们也很快学会了快速记忆和倒背如流的学习方法。通过8天的学习，此次培训班的全体人员都通过了考试，拿到了会计电算化证书。”

在全脑通全速学习法逐步被社会认同的过程中，李波老师已将他的理念与方法带到了国内几十所高校学府，引起极大轰动。全国各行业对全脑通全速学习法需求也出现了节节上升的趋势。

中国思维科学学会(筹)常务理事王南教授说：“快速记忆学习是人类几千年来的美好梦想，‘一目十行、过目成诵’的奇迹曾被历代传扬。但是，这种奇迹以前只是少数人聪明与天才的表演，现在即将变成伟大的现实。李波先生经过多年的刻苦钻研，创造了一种‘全脑通’的科学学习方法，能够让普通人达到速成学习、速成记忆的境界，这是思维科学领域的新突破，它把抽象的知识形象化，通过集成、定位，使大家对抽象知识的学习感到轻松、愉快、高效而有趣。我愿意以思维科学学会的名义，为推广全脑通全速学习法做出努力。”



(原载新华社《中国名牌》2001年第一期)



目录

概 述 篇

第一章 全脑通的基础——形象思维.....2

第一节 初识形象思维记忆的潜力.....2

第二节 运用形象思维记忆的原理.....4

第三节 全脑通原理概述.....6

第四节 全脑通的基础——形象思维.....7

一、形象思维发展的历史久远，而以文字为基础的抽象思维发展的历史相对较短

二、形象思维的信息量较大，充分地刺激使右脑得以发展

三、文字促进了形象思维的发展

四、形象思维充分利用了大脑的固有资源

五、形象思维普遍存在，大量的逻辑思维以形象思维（包括平面图、像、空间形象等）为导引

第二章 全脑通记忆基本步骤.....10

第一节 基本步骤概述.....10

一、文字转化成形象

二、形象的加工整理与记忆

三、脑内形象转化为文字



四、知识的类比、迁移和创造

第二节 基本步骤示例.....12

- 一、形象词的记忆
- 二、形象段落的记忆
- 三、抽象词的记忆
- 四、抽象段落的记忆

第三章 全脑通全速学习方法体系.....26

第一节 全速学习方法体系的核心概念——学习力.....26

- 一、学习力及三要素
- 二、全脑通“学习力”概念的意义

第二节 学习力中标志智商的要素——学习方法.....29

- 一、大脑的功能区域的划分及工作特点
- 二、“倒背如流”的记忆力——全脑通全速记忆法
- 三、“一目十行”的阅读能力——全脑通全速阅读法
- 四、信息时代与知识时代的呼唤——全脑通全速精读法
- 五、脑内知识结构的新诠释——脑内建构

第三节 学习力中最积极活跃的因素——学习者.....40

- 一、精神因素
- 二、物质因素

第四节 全脑通对学习客体的剖析——学习对象.....43

第四章 全脑通艺术思维观.....45

第一节 全脑通艺术概述.....45

- 一、教育的意义
- 二、教育艺术化



第二节 全脑通形象集成定位思维的背景	47
第三节 全脑通思维与创新	48
第四节 全脑通为艺术创作丰富了题材	49

训练篇

第五章 全脑通基本训练

52

第一节 准备训练

52

- 一、左右脑协调训练
- 二、腹式呼吸训练
- 三、能量呼吸训练
- 四、形象放松训练
- 五、意念集中训练
- 六、创建学习背景训练

第二节 基本训练

55

- 一、基本形象训练
- 二、基本形象联系训练
- 三、逻辑推理训练
- 四、形象组图训练

第三节 形象记忆综合训练

106

- 一、形象的分析、综合和比较训练
- 二、经历联想训练
- 三、未来联想训练
- 四、故事接龙训练



第六章 形象记忆的模式与训练.....110

第一节 串联记忆模式训练.....110

- 一、单项串联
- 二、整体串联
- 三、混合串联

第二节 并联记忆模式训练.....132

- 一、数字编码并联体
- 二、图画并联体
- 三、空间临时并联体
- 四、生活空间并联体
- 五、空间分层并联体
- 六、脑内知识分层定位并联体
- 七、串联并联体
- 八、建构新知识的集成定位并联体
- 九、综合并联体

第七章 文字与形象的相互转化训练.....150

第一节 初识文图转化记忆的魅力.....150

第二节、全脑通手绘.....161

- 一、全脑通手绘入门
- 二、全脑通手绘方法
- 三、图符及图库系统
- 四、全脑通手绘训练

第三节 全脑通全方位立体绘图.....187

- 一、脑内绘图