

中国青少年研究中心

少年儿童研究文库

中国教育名家思想库

ZOUCHUXUEXIDE

WUQU

学习的
走出 误区

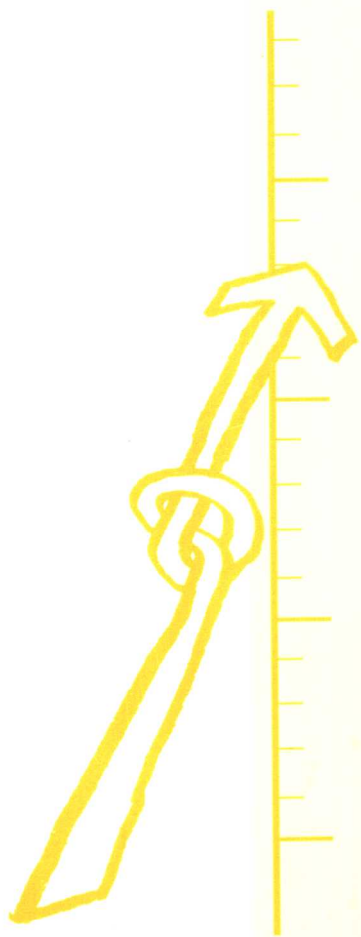
王华斌 著

新世
版社

全脑学习纲要

走出学习的误区

王华斌 著



新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出学习的误区: 全脑学习纲要 / 王华斌著, -北京: 新世界出版社, 2003
ISBN 7-80187-008-5/G·001

I. 走... II. 王... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 018004 号

走出学习的误区

——全脑学习纲要——

策划: 林 格

作者: 王华斌

责任编辑: 杨 彬 刘春梅

封面设计: 树人天地

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网站: www.nwp.com.cn

本社英文网址: www.newworld-press.com

本社电子信箱: nwpcr@public.bta.cn

版权部电子信箱: rights@nwp.com.cn

版权部电话: +86 (10) 68996306

印刷: 中国电影出版社印刷厂

经销: 新华书店

开本: 850×1168 1/32


字数: 15 万 印张: 8.5

版次: 2003 年 5 月第一版 2003 年 5 月第一次印刷

书号: ISBN 7-80187-008-5/G·001

定价: 16.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

 中国青少年研究中心

少年儿童研究文库

中国教育名家思想库

编委会

编委会 主任：郝杰英

编委会副主任：孙云晓 安国启

编委会 成员：（按姓氏笔画排序）

卜 卫 孙宏艳 刘秀英 劳凯声 陈会昌
张梅玲 张先翱 陆士桢 沙莲香 郑新蓉

主 编：孙云晓

执行主编：林 格

中国青少年研究中心互联网地址

<http://www.cycrc.org.cn/>

本辑联络信箱

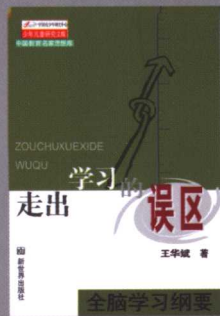
linge98@sohu.com

走出学习的

**误区**

学术策划 林 格
责任编辑 杨 彬 刘春梅

中国教育名家思想库已出书目



销售合作热线：010-64131399

投稿邮箱：linge1000@vip.sina.com

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

前 言

知识经济时代是终身学习的时代。学习在一个人的一生中都占有举足轻重的地位。在这个充满机遇与挑战的时代，知识英雄之所以成为时代伟人，因为他们是这个时代的最有活力和能量的人，他们具有超群的智力。

超群的智力无疑来源于大脑对客观世界的反映。学习是连接客观与主观最重要的途径。智力靠学习赢得，学习以大脑为依托。可以说：学习，就是对大脑金矿的开掘。

知己知彼，百战百胜。对自己用于学习的大脑不了解，对学习知识对象也不了解，这样能打胜仗，岂不是咄咄怪事？！古希腊阿波罗神殿的“认识你自己”这则箴言，直到今天仍然具有重要的现实意义。

正如古希腊哲学大师苏格拉底所说：“真正认识自己的人，才是最有力量的人。”

学习的本质是提高人的智慧，那么最终目的是掌握知识，加以创新，改造社会，推动人类文明和社会不断地向前发展。

关于大脑和学习研究的意义就在于——

如何让大脑更加聪明智慧，在激烈竞争的社会中脱颖而出，稳操胜卷；

如何让思维敏捷，充满想像和创造，机杼独出，出奇制胜；

如何在知识大潮中，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；

如何在培养儿童中，循循善诱、抢占先机，赢在起跑线上，然后一路畅达；

如何在青少年学习中，运用最有效的手段获得最有效的效

走出学习的误区

果，让学习更快、更好、更有效、更出色；

如何在人生的壮年事业中，尽情发挥大脑能量，建功立业，优越胜出；

如何让大脑处于最佳运行状态，让大脑运用越灵活，老当益壮……

学习能力决定了人们的竞争能力、创新能力、发展能力、成功能力等。竞争是人类永恒的主题。学习能力既是人们在21世纪基本竞争能力，也是总体竞争能力，同时又是核心竞争能力。

一位成功的学习者，应该具备两个方面的优良因素，第一方面是非智力因素，主要是建立优良的学习品质，去除心灵、智力、情感、意志、潜能等五种魔障，建立五大优势兴奋中心；第二方面是智力因素，要突破十大误区，强化十大对策。

五种魔障和十大误区在学习者中是普遍存在的客观情况，但具体反映在某个人身上的情况、程度、表现等不尽相同。可以说，前者是外因，后者是内因，外因通过内因而起作用。它们对一个人的学习成功都起到相当重要的作用，因而同样不可忽视。

非智力因素方面

我们可以做一个试验，现在大家伸出自己的左手（男女同样），离眼睛一拃远，看30秒，看到什么？……五指山！挡住了我们，大拇指是心（灵）（魔）障——认为学习本来就太苦；食指是智（能）（魔）障——我不如别人聪明（智商低）；中指是情（感）（魔）障——我失败太多（情商差）；无名指是意（志）（魔）障——我是否放弃目标；小指是能（力）（魔）障——我能力总是有限！每个人对照一下自己想一想，自己有哪一（几）障？我们的“劲敌”恰恰是我们自己！

然后，把手攥起来，攥紧，使劲，对。30秒。感觉怎么样？是不是充满力量、充满活力、充满生机、充满信心、充满

前 言

希望？这就是邓亚萍、王楠等人经常在比赛时握拳的秘密。成功学告诉我们：命运在自己手中！

现在，放下手，面前是不是一个无限广阔的世界？！

我们上面讲的这些是非智力因素方面的内容，大家知道了，它们对学习具有巨大的不容忽视的魔力。我们要把五种妨碍学习的魔障转化为五种优势兴奋中心，变五大魔障为五大魔力。可能有人会说你这不是瞎掰吗，哄哄小孩子的把戏。那么，我们就让事实来说话吧，事实胜于雄辩。看我们怎样——将这五大魔障转化成五大优势兴奋中心——五大魔力。

第一、心灵魔障——畏惧学习。对策——胜任愉快！

心商不是心伤，也不是伤心，而是心灵商数。畏惧学习，主要是没有掌握学习规律、学习要领、学习方法，如果能够学会学习，把握主动，扭转不利局面，胜任学习，则畏惧学习心理便会不攻自破。畏惧是学习最大的敌人，只有打败这个敌人，才能步入正常的学习轨道，做到反败为胜。

第二、智力魔障——自感不如他人聪明。对策——人人都是天才！

决定一个人成功首要的因素是情商，而不是智商。智商在不同的人身上可能会有些许差异，或者并没有什么差异，它只是人们借以发挥的基础。这个基础是可以加固和改善的。更何况，我们一向认为智商表现在某些人身上是一种小聪明，任何一个大成就都不是小聪明可为之的，而是后天的勤奋努力的结果。只要方法对路，天天上进，人人皆可以成为天才。

第三、情感魔障——自觉不是那块料。对策——“天生我才必有用”！

学习上常常会遇到困难。学习总是对新知识的攻击和征服，自然不会一帆风顺。学习是一种综合的智力活动，策划充分，发挥尽兴，人人都有用武之地，创出一片天地。每个人来到这个世界都会有自己的坐标。怎样延伸自己的价值，全在后天的造化，而造化建立在相应的知识基础上。对知识平台的搭建，自身就是实现自我价值的操作能力。应该肯定自己：我是

走出学习的误区

人类的精灵，我一定能成功，我的道路虽然曲折，但我的故事必然精彩。

第四、意志魔障——经受不住挫折。对策——失败乃成功之母！

做任何事情都免不了失败，学习同样如此。失败是一级级台阶，只有踩着这些台阶才可以一步步走向成功。一件事情的成功，是许多综合因素的合成，某一些方面的不正确和不完善，都可能导致失败。但失败并不是说不能成功，而是对某些因素需要调整和修正，使之接近成功。学习任何一门功课，攻克任何一道难题，都可能遇到很多阻力和困难，但只要坚定不移地一点一滴取得进展，就会最终获得成功。所以，决不要轻易放弃！

第五、能力魔障——自认能量达不到。对策——潜能无限！

人人都拥有无限的潜能。每个人的学习都是由大脑主导的。大脑细胞的连接点越多，接触越良好，则传输信息的功能越强，人就越聪明。这种良性刺激可以出现新的连接。迄今为止，人类仅仅使用了大脑约5%的能量，还有大量的能量没有释放出来。如果学习好了，大脑灵活了，形成一种良性循环，水涨船高，相辅相成，就可以让自己的潜能更好地得到发挥。

智力因素方面

第一、误区——学习就是学习。对策——开发大脑金矿！

学习决不是像有些人理解的那样，只听从学校和老师的安排，被动地接受。而要从跟着老师走，转变为“跟着感觉走”。感觉是最杰出的艺术。感觉是大脑调控时产生的某种意识。学习的最高中枢是大脑，使用大脑、开发大脑、激活潜能是学习的最高准则和境界。所有的学习活动都是为发挥大脑的能量而展开的过程。

前 言

第二、误区——博览群书，多多益善。对策——精品读书战略！

古人云：开卷有益。在古代，人们的资讯不甚发达，生活节奏相对缓慢。有书读就很不错了，所以开卷自然有益。现代人类资讯爆炸，又是另一番景象。我们要把精力和时间投放到最重要、最有用的地方。就要有选择地读书。学生时代，以教科书为主攻目标，而且要精选教材，不要一套教材没学好，又去学另一套，“贪多嚼不烂”。到了工作之后，基础知识已经相当牢固和雄厚之后，再放宽视野，扩大知识面，向知识的广度和深度进军。

第三、误区——学习痛苦不堪。对策——方法是最好的老师！

学习是人们终身的行为，如果学得很痛苦，那是人世间最为悲惨的事情。如果那些卓有成就的科学家、学者、教授等整天沉浸在悲惨中，他们能够终身为此乐此不疲吗？真正的学习是愉快的。关键是要学得得法、有成效、胜任愉快！如不能胜任，做任何事都是痛苦的。如何调动一切积极因素，让学习从苦难中解脱出来，就要用好的学习方法与策略指导自己的行动，引起自己的兴趣，有了兴趣之后，不仅不会觉得苦，而且会觉得其乐无穷。

学习方法的优劣，导致学习质量、效果大不一样；同时，即使同样的学习方法，在不同的人身上也会有不同的效果。所以说学有方法，但学无定法。成功的学习，决不单纯是积累知识，而是在学习上的突破。知识积累只是量变，方法突破可以带来质的飞跃。方法与成功的辩证关系，既符合科学规律，又符合实际需要，同时还要因人而异，适合个体学习者的个性特征。

第四、误区——以学为主。对策——学？习？用！

学习通常被人们理解为学，这仅仅是学习三个步骤中的第一步。学习应该是一个学——习——用的完整过程。学而不习，等于没学；习而不用，等于没习。所以古人有：“学而时

走出学习的误区

习之，不亦悦乎”，“学以致用”。通常人们所说的学用结合是很好的，问题是人们往往学大于用，真正有作为、有成就的人则一定是学用并举。实际上，学习的终极目的就在于运用。

第五、误区——自学成才。对策——“三人行，必有我师”！

学习要以人为本，学习自身是一种个体化行为。但决不能形成封闭式特性，吸收的知识是群体智慧的产物，而且获得的知识也将运用于社会实践。学习的某种特定形式可能是个体化的，但并不意识着排他性。自学可以成才，但并不是普遍适用的规律。如果大多数人自学可以成才，那么就不需要办各级各类学校，也不需要各级各类教师。无论是在校生，还是校外学习者，都应该善于拜师求教，有教师指导比自己单独网头苦学，效果自然大不一样。

第六、误区——文章有章，论文无文。对策——纵横皆文章，经纬总关情！

写文章犹如练武功，到了炉火纯青的境界，则没有章法、不受框框限制。如果有章有法，那就不是创作出来的，而是“八股”式套出来的，绝对不会是上乘之作。创新是文章永恒的生命力。论文是科学研究的成果，有着严谨、缜密的规律，但并不是说论文就一定没有文采，写的干巴巴、晦涩难懂。当然，并不是说文章和论文可以漫无边际，它们都有一定的规律可循。要在把握规律的前提下自由发挥。对于学生和初学写作的人士，基本训练则是必不可少的环节和基本功，依然不可忽视。

第七、误区——考试超常发挥。对策——胜出最是平常心！

考试是对知识和能力的强化了了的检验。一个人对知识的掌握形成能力，要在生活中不断地受到检验。考试是一种形式。所学的知识就是为了运用，也就是为了“考试”，考试是使用的一种较为集中的形式。要以平常心来对待。任何大事业都是平时一点一滴积累起来的。任何大成果都是小成果积聚而成

前 言

的，每天积累一点点，加起来就是大成果。掌握了知识，一次次检验成功，到头来总可以成就伟大的事业。所以，我们要以平常心看待考试，看待知识经过一次又一次检验。这就要求我们学习知识时扎扎实实，认真做作业。这不是说考试的方法与策略不重要，相反地，我们对考试本身的规律也要给予足够的重视。

第八、误区——知识就是力量。对策——知识？智慧？能力！

知识是前人经验的总结。学习是对知识的理解和掌握。知识自身谈不上什么力量，只有人们在大脑中加工知识，经过思维的升华，变成自己的智慧，进而通过自己的外化，成为能力，这时候才能产生力量。所以说，智慧才是力量。问题的核心就在于此：学习决不能停留在对知识的了解，而要变成自己的能力，才能超越知识，创造性地运用和发挥。

知识并不万能。知识不等于智力，自然也不等于力量。只有让知识转化成智力，才可以变成创造的力量。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？

第九、误区——成功 = 99% 汗水 + 1% 灵感。对策——成功金字塔 = 学习力 + 操作力 + 情商力！

学习力取决于良好的方法与策略的实施。没有优越的方法与策略的实施，便谈不上学习力。既要掌握适合于自己个体的优越的方法与策略，又要在具体实践中加以运用和发挥。这一点必须要给予足够的重视。汗水太多，淹也把人淹死了。许多事情的成功，并不是靠灵感，没有灵感同样可以成功。所以做任何事情都要积极进取，而不能等待灵感的出现。

第十、误区——抽象思维与形象思维。对策——多象思维！

传统学习一味强调抽象与形象两种思维方式。因而对大脑的开掘受到严重限制。根据哈佛大学霍华德·加德纳教授的研

走出学习的误区

究表明，人类至少拥有七种智力，表现出不同的天赋和思维能力，突破了传统意义上的简单的用脑原则和方式，让人的大脑得到更好的发挥。关于创造思维、发散思维、立体思维等运用，是对传统思维模式的突破与完善。

可能有的朋友会说，这里所讲的非智力因素从五大魔障转变成五大优势兴奋中心，智力因素十大误区与十大对策中的内容许多我都知道，那好，就赶快行动吧，立即按照大家知道的去做。

道理非常简单：要成功，就要去做。哥伦布发现新大陆之后，有的人极力贬低他，说谁都能做到，他拿出一只鸡蛋问大家谁能立住，无人能做，他把鸡蛋在桌子上一磕就立住了，人们这才恍然大悟，哦，原来如此！

所以，最重要的是要去做，边做边学，不能幻想，更不能妄想，好高骛远，而要踏踏实实去做，完善自我，否则永远也不能实现，更不能成功。道理很简单，例如写作，构思再精彩，但不落到实处，作品就不可能出来。要真的去做，不做等于 0，做就要加上 K 了，连在一起就是 OK——太棒了！

目 录

目 录

前言 (1)

第一误区 学习就是学习

第一节 误区形成分析 (3)

第二节 大脑潜能 (6)

第三节 脑能训练 (11)

第二误区 博览群书，多多益善

第一节 误区形成分析 (29)

第二节 阅读概述 (33)

第三节 阅读方略 (47)

第三误区 学习痛苦不堪

第一节 误区形成分析 (63)

第二节 记忆方略 (67)

第三节 上课方略 (79)

第四误区 以学为主，学而不用

第一节 误区形成分析 (91)

第二节 作业概述 (96)

第三节 作业方略 (104)

走出学习的误区

第五误区 自学成才

- 第一节 误区形成分析 (115)
- 第二节 自学方略 (120)

第六误区 文章有章，论文无文

- 第一节 误区形成分析 (129)
- 第二节 全脑写作 (133)
- 第三节 K J 写作 (140)

第七误区 考试超常发挥

- 第一节 误区形成分析 (145)
- 第二节 应考准备 (148)
- 第三节 考试攻略 (153)

第八误区 知识就是力量

- 第一节 误区形成分析 (165)
- 第二节 知识结构 (172)
- 第三节 智力提升 (178)
- 第四节 能力强化 (192)

第九误区 成功 = 99% 汗水 + 1% 灵感

- 第一节 误区形成分析 (201)
- 第二节 学习能力 (204)
- 第三节 操作能力 (212)
- 第四节 创造能力 (216)

目 录

第十误区 抽象思维与形象思维

- 第一节 误区形成分析 (225)
第二节 思维概述 (229)
第三节 激活思维 (234)

附 录

- 附录一 学习心理测量指标 (247)
附录二 全脑学习与传统学习比较 (252)
后 记 (253)

第一误区

学习就是学习