

命运在于知识 知识在于学习 学习在于方法 方法在于训练



中学生版

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

(中学生版)

李波 著

G632.46/31

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全脑通全速学习法 (中学生版)

李波著 北京: 东方出版社 2004. 12

ISBN 7-5060-2070-X

I. 全... II. 李... III. 中学生—学习方法 IV. G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 123290 号

全脑通全速学习法 (中学生版)

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: 19.375

ISBN 7-5060-2070-X 定价: 35.00 元

邮购电话: 010-65230559 转 发行部

YBD0052

会委融系本区学数融全

员组会委融

(人理经系本区学数融全) 第 一 季 主 编

(数理 理数经系本区学数融全) 第 二 季 主 编

◇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）

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”可以说提供了崭新的途径。

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，可以使學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，使學生有充足的时间从事自己喜爱的活动，从而使學生涉猎更多的知识，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。

全脑通全速学习法可以广泛地运用到中学数、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在应试教育中出现的一些问题,推进教育模式的改进,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的应用,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，利用它做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数所高校学府，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

序言 全脑通带你进入学习新境界	(1)
-----------------------	-----

方法篇

第一章 超常记忆力带给我们的惊喜	(2)
第一节 记忆的奇迹	(2)
第二节 带你进入大脑记忆的形象隧道	(3)
一、初识神奇世界——形象思维记忆的潜力	
二、全脑通基本原理	
三、全脑通的基础——形象思维	
第三节 学习原来可以如此轻松	(8)
一、形象知识的记忆	
二、抽象知识的记忆	

第二章 送给你受益终生的礼物——学习力	(20)
第一节 初识学习力	(20)
一、学习力是全脑通体系的核心	
二、学习者	
三、学习对象	
四、学习方法	
第二节 学习力中标志学习能力的要素——学习方法	(22)
一、记住所有你想记忆的东西——全脑通全速记忆法	
二、“一目十行”的阅读能力——金脑通全速阅读法	
三、信息时代与知识时代的共同呼唤——全脑通全速精读法	
四、知识结构的新诠释——脑内建构	

第三章 开发形象思维潜力训练	(28)
第一节 记忆状态训练	(28)
一、腹式呼吸训练	

	二、能量呼吸训练	
	三、想象放松训练	
	四、意念集中训练	
	五、创建学习背景训练	
第二节	基本形象联系训练	(30)
	一、基本形象联想训练	
	二、基本形象联系训练	
	三、逻辑推理训练	
	四、形象组合训练	
第三节	形象记忆综合训练	(37)
	一、形象的分析、综合、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	
第四节	形象记忆的模式及其训练	(39)
	一、串联模式训练	
	二、并联模式训练	

第四章 文字转换形象的基本训练

	——全脑通手绘及全方位立体绘图	(53)
第一节	初识全脑通手绘	(53)
	一、具体形象词的描绘	
	二、抽象词的绘图	
	三、句子绘图基本原则	
	四、全脑通图符系统	
第二节	金脑通绘图让你轻松快速背诗词	(59)
第三节	全方位立体绘图法	(66)
	一、脑内绘图	
	二、场景模拟	
	三、模型制作	
	四、角色扮演	
	五、形体模仿	
	六、综合立体绘图	

第五章 抽象文字与形象的相互转换(70)

第一节 建立抽象文字形象(70)

第二节 抽象难理解文字间接联想形象法.....(71)

一、加字联想法

二、谐音转化法

三、规定转换法

四、象形转化法

五、平面图表法

六、字形位置法

七、字形相近转换法

八、调整顺序法

九、自由转化法

十、综合法

第六章 文字记忆原来只需这样几步(78)

第一节 全脑通全速学习法文字记忆思路(78)

一、材料整理

二、材料分解

三、选择记忆方法

四、及时复习,防止遗忘

第二节 全速记忆思路实例分析(81)

一、记忆思路

二、实例分析

应用篇

第七章 全脑通在英语学习中的应用(87)

第一节 全脑通在英语学习中的应用简介(87)

第二节 全脑通在英语学习中的应用(88)

一、英语单词、词组的记忆

二、句子的记忆

三、篇章的记忆

四、总结

第八章 全脑通在语文学习中的应用	(125)
第一节 全脑通在语文中应用简介	(125)
第二节 全脑通在语文学习中的应用	(125)
一、全脑通在语文学习中应用的思路	
二、中学生必背课文精选图解	
第三节 全脑通全方位立体绘图法	(172)
第九章 全脑通在数学学习中的应用	(175)
第一节 数学全脑通图简介	(175)
第二节 数学全脑通图绘制示例	(178)
一、平面位置法	
二、本身形象法	
三、形象组合法	
四、借助知识结构网络法	
第十章 全脑通在物理学习中的应用	(193)
第一节 物理全脑通图简介	(193)
第二节 物理全脑通图示例	(197)
一、匀速率圆周运动	
二、其他运动	
三、动力学、力学与运动学	
第十一章 全脑通在化学学习中的应用	(203)
第一节 化学全脑通图简介	(203)
第二节 化学全脑通图示例	(207)
一、阿伏加德罗常数	
二、摩尔	
三、阿伏加德罗常数、摩尔数和微粒之间的关系	
四、质量、摩尔质量和摩尔数之间的关系	
五、我们以摩尔为中心,可以扩展出一系列概念和关系	
第十二章 全脑通在历史学习中的应用	(226)
第一节 历史全脑通图简介	(226)

第二节	历史全脑通图示例及绘制方法	(228)
一、	历史全脑通图示例	
二、	历史全脑通图绘制方法示例	

第十三章 全脑通在地理学习中的应用(242)

第一节	地理全脑通图简介	(242)
第二节	地理全脑通图示例	(244)
一、	宇宙中物质的存在形式	
二、	太阳系详解	

第十四章 全脑通在政治学习中的应用(260)

第一节	政治全脑通图简介	(260)
第二节	政治全脑通图示例	(262)
一、	一切从实际出发	
二、	联系地、发展地看问题	
三、	坚持矛盾分析的方法	
四、	正确认识事物发展的原因、状态和趋势	
五、	透过现象认识本质	

第十五章 全脑通在生物学习中的运用(279)

第一节	生物全脑通图简介	(279)
第二节	生物全脑通图示例	(281)
一、	水分代谢	
二、	矿质代谢	
三、	有机物和能量代谢	

方法篇

在 21 世纪的今天，知识更新的速度日益加快，我们需要在最短的时间内最大量地获得知识。面对这种挑战，我们开始寻求学习方法与学习过程的解放。为了顺应知识经济时代的发展，卸除大家的学习重负，“全脑通”创造性地引入了“学习力”这一概念，并以此为基础创研了全脑通全速学习法。

本篇是全脑通全速学习法体系的概述篇，为了使大家在学习中取得理想效果，请结合该部分的配套光盘进行学习。

全脑通全速学习法运用脑科学与思维科学研究最新成果，通过一系列的训练，来开发人类形象思维所固有的巨大潜力，使学习者有效快速地掌握知识，并在脑内予以合理建构，以达到灵活运用效果。

该篇对体系的整体介绍是从全脑通记忆原理、全脑通体系的核心概念“学习力”、记忆阅读训练、综合立体绘图、文图转换等方面进行的。



第一章 超常记忆力带给我们的惊喜

第一节 记忆的奇迹

古往今来,国内外都曾涌现出许多记忆力超常的人,他们不断地创造出一个又一个的记忆神话。

- 东汉的王允将书看过一遍便可准确地背诵出书中的内容;
- 《三国演义》中的张松看了一遍曹操写的《孟德新书》后,立即就能倒背如流;
- 法国的拿破仑能牢记安置在法国海岸线上的每一门大炮的方位、口径以及法国各驿站的确切地点。

● 著名象棋特级大师胡荣华不看棋盘便能同时与五个人下盲棋,且五战五胜,并在赛后把当时所走的每一步棋重走一遍。

● 周婷婷,自幼双耳全聋,因 8 岁时能背诵圆周率小数点后的 1000 位小数,而被称为“记忆神童”;

● 记忆专家王维初中毕业后当了一名普通的水暖工人,后历经多年对记忆方法的刻苦专研,于 1986 年在中央电视台进行现场表演,当大家七嘴八舌地提了众多诗词、物价、人名、谚语等词句后,王维毫无差错地背诵了一遍,在场观众立即报以热烈的掌声。

这样的例子古今中外不胜枚举,而且,只要你稍加留意,便会发现,在你身边记忆的奇迹同样存在。

在一次宴会上,有人与接受过记忆培训的人打赌:如果对方能将所有参加宴会的人的名字只听一遍便记住,打赌者就为所有赴会的人买单。结果,现场的几十人报完自己的名字后,对方立即开始一字不漏地正背、倒背、抽背!在场的人惊呼“不可思议”……

一位年轻人在去眼镜店配眼镜时,随口说出自己能在一分钟之内记下视力表上所有符号的开口方向。眼镜店老板不屑一顾地与他打赌,“只要你能在一分钟之内将全部符号背下来,我就免费送你一副眼镜!”结果这位老板便在惊叹之余将一副眼镜解囊相送了。

大家是不是觉得这些事例不可思议?永远不会发生在自己的身上?事实上,只要学习方法得当,挖掘记忆潜力的方式正确,记忆的奇迹一定会发生在我们每个人的身



上。全脑通的学员们在接受全脑通全速学习法培训之前也只是记忆力平平的普通学生。既然他们通过全脑通全速学习法可以创造记忆“奇迹”，我们也无权否定自己；他们既然是全脑通的受益者，我们当然也不能拒绝这种思维方式的洗礼！正如世界著名记忆大师哈利·罗莱因所说：“记忆力的强弱并非是天生的，它可以通过训练和掌握好的记忆技巧、方法而提高。”

现在，就让我们一起走进“全脑通”的神奇世界，去探索其中的奥秘吧！

第二节 带你进入大脑记忆的形象隧道

如果说通往超强记忆力的神奇世界要经过的一条“形象”隧道，那么全脑通便将在下面的篇章中带领大家进入这条隧道。

一、初识神奇世界——形象思维记忆的潜力

大家不妨先通过下面的记忆实验，体会一下大脑形象思维记忆的潜力。

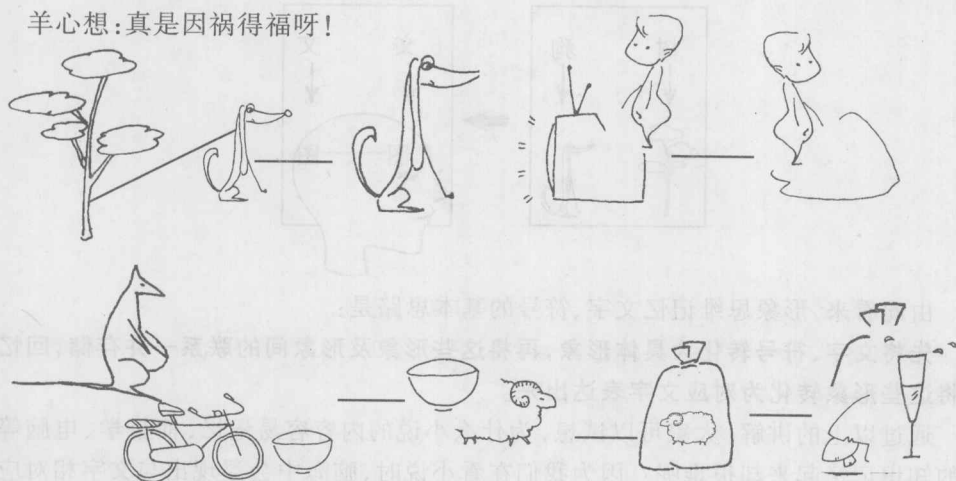
请大家看下面这组词：

树、狗、电视、小孩、大山、袋鼠、自行车、碗、羊、口袋、酒杯、蘑菇

将注意力集中在下面的文字描述上，边看图边跟着我们的思路展开联想。

想象这样一个场景：“树”上拴了一只“狗”；这只狗挣脱了绳子跑去看“电视”；一个“小孩”趴到电视后面偷看这只狗；狗发现小孩偷看自己，生气地对着小孩大叫起来，小孩吓得从电视上一跃而起跳到了“山上”；在山上碰见了“袋鼠”；袋鼠吓了一跳，跳上“自行车”飞速逃跑，结果撞上了一只“碗”；这只碗被撞飞，正好打在一只“羊”的身上；羊吓得跑进一条“口袋”里躲了起来；却发现口袋里有一个“酒杯”，酒杯旁边还有“蘑菇”。

羊心想：真是因祸得福呀！



好了，请你合上书，按照上述思路回忆一遍上例中的那组词，看看是否能正背、倒背！是不是觉得记忆起来轻松惬意？