

清华大学人文学院原教师
哈佛大学原客座研究员、博士后研究
HHI(哈华国际)教育总监

王华斌 著

[全球首创 多维互动]

全脑学习

开发智力—中外科研成果大融汇—读书学习方法新概念—激活潜能

学习力=竞争力

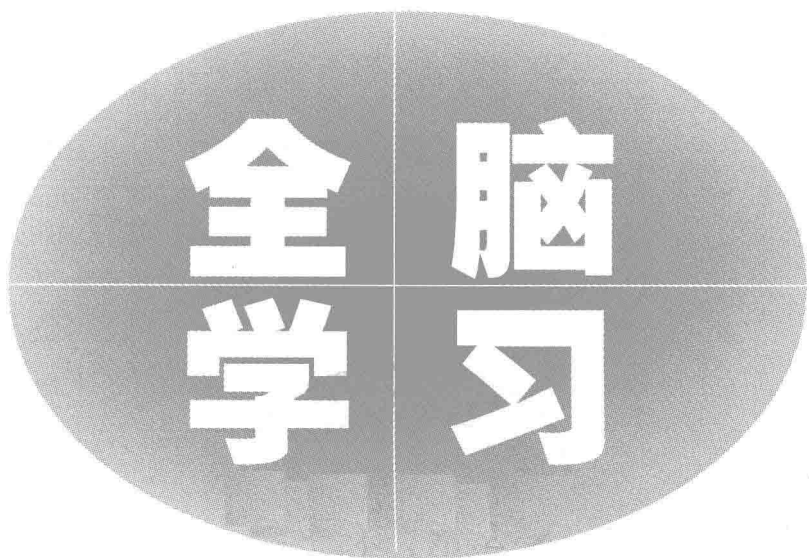
成功型学生必备 投资型家长必备
学习型家庭必备 智慧型企业必备

凡读过这本书的人都会感到胜券在握

中国国际广播出版社



【全球首创 多维互动】



王华斌 著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

全脑学习/王华斌著. - 北京:中国国际广播出版社,2003.8
(2004.6重印)

ISBN 7-5078-2260-5

I. 全… II. 王… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第051462号

全脑学习

著者	王华斌
责任编辑	李晓玲
版式设计	周迅
封面设计	金日月
出版发行	中国国际广播出版社(电话:68036519 68053304〔传真〕)
社址	北京市复兴门外大街2号(国家广电总局内) 邮编:100866
经销	新华书店
排版	新支点平面制作
印刷	中国人民大学印刷厂
开本	787×960 1/16
字数	365千字
印张	22.75
印数	14001-19000册
版次	2003年8月 北京第1版
印次	2004年6月 第3次印刷
书号	ISBN 7-5078-2260-5/G·955
定价	39.00元(含光盘)

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题,本社负责调换)

谨以此书献给

每一个有灵魂的生命

每一个有生命的灵魂

——王华斌

内 容 提 要

《全脑学习》是由王华斌教授编著的一本融贯中西的适用性很强的成功学读物。

王华斌于1983年毕业于南开大学,其后到北京在中央机关工作5年多,于1987年进入清华大学学习和教学。1992年赴美国哈佛大学学习研究,后又辗转加拿大讲学办学。他热心于教学与写作。从大学时代开始,先后发表和出版论文、散文、诗歌、人物传记等。《全脑学习》是他在《超能学习法》后第二本介绍全脑学习法的论著。在哈佛大学开始撰写初稿,最后定稿于清华大学科学技术园。

全脑学习法是全脑超级潜能读书学习方法的新概念。全脑学习法是古今中外有关学习方法和策略的融合、发展和创造。它是人的“硬件”——五官感觉乃至全部身心和“软件”——第六感觉、意识和潜意识、智商及情商与挫折商之间全面地协调、优化和整合,是从上万种中外重要的有影响力的学习方法与策略中精选、推广、拓展出来的人类文明的成果,是经过实践检验过的行之有效的学习方法精华。

全脑学习法是知识经济时代,也即终生学习时代的产儿。知识经济时代是全面学习的时代。人人需要终生学习。全脑学习法是关于学习与教育的科普性读物,学习方略十大系列中有相当部分为最普通实用的方法,而不是艰深的理论,从普及应用的基础方法和策略,到难度较大的强力方法和策略,适应不同层级学习者的需要。中小學生及中专学生全脑学习在于打造利器,过关斩将,决胜考场;大学及大学以上学习者全脑学习可以达到“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、家教工作者需要全脑学习可以辅导学生……

全脑学习法是滋养人才的智慧的乳汁、催化剂和加速器。全脑学习使知识内容消化吸收,变成营养,让学生们脑体健康,四肢发达,大脑更发达……。

此书通俗易懂,深入浅出,一经掌握,用于实践,便可享受读书,愉快学习——虽然全脑学习法不是让学习者在各种考场上直接得分,但可以让参加考试的学习者展示出获得高分的强效张力和超级能量,大幅度提高整体效果。

学习效果是由学习能力决定的。学习力=方法+策略+实践。学习方略由学习方法、元认知与学习策略三者构成。学习方法是核心。

世界著名的法国数学家、哲学家、科学方法论者笛卡儿说：“最有价值的知识是关于方法的知识。”

中国大教育家朱熹说：“事必有法，然后可成。”

联合国教科文组织总干事纳依曼认为：“今天教育的内容内容百分之八十都应该是方法——方法比事实更重要。”

联合国教科文组织更是一针见血地指出：“未来的文盲就是那些没有学会怎样学习的人。”

我们要想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，就可以登堂入室。

全脑学习法就是你手中进入知识圣殿的金钥匙。

全脑学习十大要素

- 一、中西合璧——读书学习方法精华的超级组合，既反映东西方的科研成果，又符合中国学生的实际需要。
- 二、科学前沿——脑能与潜能的探究与激发，相当程度地反映出世界脑科学研究领域的尖端技术和前沿水平。
- 三、体系完备——脑能、阅读、记忆、上课、作业、写作、自学、考试八大子系统形成一个完整的母系统，掌握并实施这个强力体系，就能在战术上成为考场赢家，在战略上成为天才英豪。
- 四、策略智慧——指导性强：如何学得更好、更快、更有效、更快乐、更策略、更智慧。
- 五、快速高效——操作简单，易于掌握，实际运用，成效突显。
- 六、强化实战——考战技术适用于各种考试，把握考场主动，赢得考试成功。它虽不能直接进攻考题，但却让人拥有巨大的挑战实力，彻底征服考题。
- 七、普及实用——极具兼容性，适合初中、高中、中专、中技、大专、大学等学生及家长，以及社会各阶层读书学习人士。在教师和家长指导下，小学生同样也可以很好地有效使用。
- 八、深入浅出——理论研究普及化，抽象内容形象化，学术问题大众化，具体内容条理化——“四”化处理，通俗易懂。
- 九、胜任快乐——知识密集，容量大，信息多，导致学习压力大，只有胜任才能快乐；也只有赢得竞争，方能拥有和把握人生的快乐。
- 十、出奇制胜——超能全脑开发、速读技术、记忆特训、作业强化、文章写作、学用结合、考题攻关，是针对素质教育与应试教育的双轨成功对接。尤其是全脑学习培训、全脑学习俱乐部以及相关产品正在各地展开，有力地推动和配合在读书学习中发挥持续的强大功能。

成功必有方法

——全脑学习报告

朋友们、同学们、女士们、先生们：

大家好！

我很高兴在这里和大家见面。感谢这里的朋友提供的这个平台，更要感谢各位光临今天的“武(文)林大会”，切磋“文功”。我们今天来到这里，把我们连结到一起的是什么？是知识。朋友们这里(指脑袋)装的都是知识(knowledge——“脑力精”，不同于“狐狸精”噢，前者让人清醒——大智慧，神通广大，可以让人走进清华，走进哈佛；后者让人迷糊——小聪明，搞骗人的把戏，成不了大气候)，所以说：知识是我们大家共同的朋友。

1

知识经济时代是一个终生学习的激烈竞争的时代。国际经济一体化让每个人都“赤裸裸”地面向世界(是身体赤裸裸吗？不，赤条条来去无牵挂的时代早已过去了；是灵魂吗？也没必要；是能力——竞争力)。面对机遇与挑战，有竞争力就是“大爷”；没有竞争力也是“Die”(“大爷”——玩完了)，显然此 Die 非彼“大爷”。事实如此，现实如此，别无选择！

走进清华，走进哈佛，靠什么？靠实力！

竞争力取决于实力，实力取决于学习力。

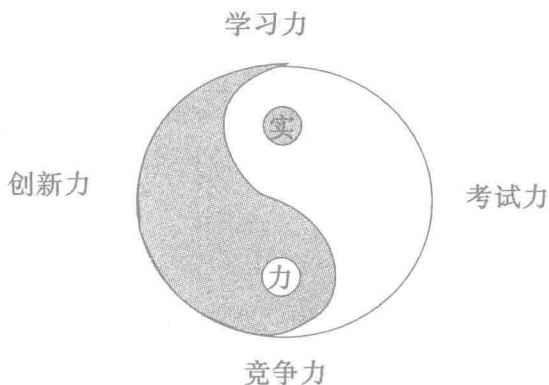
对于学生，考场就是战场，此时学习力就是考试力；

(素质、应试教育都要考试，过 N 关，斩 N 将，中外一理)

对于成人，事业就是战场，此时学习力就是创新力。

(知识平台/创造性思维——都需要学习、训练)





成功学、人才学以及风靡西方的魔鬼训练等,其中最核心的还是学习力!

成功需要学习!

学习需要方法!

这里应该打破十大神话(误区)——

神话(误区)之一:知识就是力量;

神话(误区)之二:学习可以不重方法;

神话(误区)之三:自学可以成才;

神话(误区)之四:成功=99分汗水+1分灵感;

神话(误区)之五:学习痛苦不堪;

神话(误区)之六:考试可以超常发挥;

神话(误区)之七:以学为主,不需学与习并重;

神话(误区)之八:思维分抽象与形象,而不求多种思维;

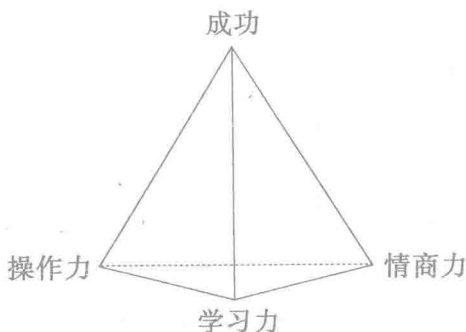
神话(误区)之九:博览群书,多多益善;

神话(误区)之十:文章有章,论文无文。

我们认为:成功是由学习力、操作力与情商力三种力量合成的。

成功金字塔如下:





朋友们都知道现在是什么时代——知识经济时代。请问：

知识+知识+知识+知识……………=? (知识总和)

知识自身能够产生价值吗?当然不能!知识自身无法产生经济。它需要靠人的大脑掌握、加工、整理、思考、策划、构思、组织等,然后获得经济效益和经济价值。

智慧+智慧+智慧+智慧……………=? (无穷大——无限创造)

所以,知识不是力量。智慧才是力量!前者不是竞争力,后者才是。有人说我多点知识就可以了,当然不可以,要多点智慧才可以。

智慧无穷大到什么程度?“给我个支点,我可以把地球撬动起来。”(阿基米德)嚯,够“牛”的,牛不怕,要做 Newton(牛顿),而不是牛气。更不要学希特勒那样,把个地球仪打得团团转,得意忘形地说地球是他的。结果真的要 Hitler——“死掉啦”。Bill Gates(比尔·盖茨)就很务实,这个会算帐[Bill]的知本大亨不卖门[Gates]而专卖窗户[Window],成了世界首富,他富在资本,更富在智慧!

拥有知识的人是人才。我相信在座的朋友都是人才,我更相信用全脑学习法学习的人将会成为杰出的人才。人才也分品,对照一下,自己是或要做哪一品?

有才无德是毒品,
无才有德是次品,
无才无德是废品,
才有德是正品,
大才大德是精品,
德才伟德是极品。



怎样才能拥有强大的学习力,从而拥有强大的竞争力?就是要学会学习。

请问朋友们,如何进故宫?大家都知道要走大门,也可以“走后门”,还可以“走左道旁门”。再者,脑力激荡,运用发散思维,可以发现无数的方法都可以进,比如用云梯翻墙,或破墙而入,坐直升飞机等,我们知道很少有人会想到后面这些。就是说人人都很聪明,这也是生活教会大家的常识问题。人人想到的都是门,无疑是对的。

而对于学习来说,门就是窍门,开了窍,找到门,又有钥匙,可以顺理成章获得成功。

非常遗憾的是,人人皆知进故宫或法国的卢浮宫、俄罗斯的冬宫或克里姆林宫以及美国的白宫等都要先找门,可面对进入学习的宫殿、知识的宫殿却不知道把“找门”放在第一位,更不要说最重要的位置,这是迄今为止关于学习和教育的也是社会的最大误区!

人们在课业高度关注之时,偏偏忽略了如何学习效果好这个根本性的战略意义上的问题。

关于方法论的研究,已成为西方科学哲学的主体。从老三论(系统论、控制论、信息论),到新三论(耗散结构论、协同论、突变论),再到超三论(宇宙论、脑能论、基因论)。我们现在更应该在这里接轨。

联合国教科文组织指出:

未来的文盲就是那些没有学会怎样学习的人。

联合国教科文组织总干事纳依曼说:

今天教育的内容百分之八十都应该是方法——方法比事实更重要。

法国数学家、哲学家、科学方法论者笛卡儿说:

最有价值的知识是关于方法的知识。

著名学者阿尔温·托夫勒(《第三次浪潮》的作者)认为:

想要学习而不知学习策略的人叫文盲。

中国朱熹说:“事必有法,然后可成。”

中国古代神话里,八仙之首吕洞宾,有一次为资助一位贫寒书生,点化一块石头变为金灿灿的黄金,交给书生,书生摇头,吕大仙点

了较大的石头成金,书生还是摇头不要。吕先生点了更大的石头成金,书生干脆把头摇成了拨浪鼓。这位吕大师问他要什么,书生当仁不让地说:“我想要你点石成金的方法。”

这则神话的启示是什么?是贪心?是聪明?还是强人所难?大家可以仁者见仁,智者见智。

如果今天有人认识到找门——方法的重要性,并且坚持实践,你就没有白来,这是你走向成功的秘密武器!但愿朋友们永远记住!后面我会告诉大家怎样去找门——方法。

3

什么是学习方法?学习方法有狭义和广义之分。狭义的学习方法是指:学习者在学习过程中采取的具体活动和策略。广义的学习方法是指:在学习过程中,一切为了学习目的、学习内容而实施的手段、方式、途径,还有学习需要遵循的一些原则及组织管理等。

学习方法具有科学性、目的性、程序性、功效性、实践性和独立性等特点。

什么是全脑学习?全脑学习是全脑超级潜能读书学习方法与策略的新概念,是中外成果的融合与发展。全脑学习方法超越了传统的单纯技巧方式,而从战略、战术两个方面对大脑进行开发,使学习、记忆、潜能等全面提高,从读死书、书读死、读书死,到活读书、书读活、读书活。这是一种大学习观: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。三位一体,不可分割。而决不仅仅局限于技术技巧的层面。经过特别而且扎实的全脑学习方法训练,人人都可以成为考场上的赢家,尤其重要的是,人人都可以成为杰出的天才!我不同于纯粹的外国教授、专家、学者,也不同于纯粹的本土教育工作者,力求兼顾中外、通俗易懂、融会贯通。

或许有的朋友认为理论学起来比较空,对学习无用,大家想想,《孙子兵法》、克劳塞维茨的《战争论》、毛泽东军事理论都是理论,但美国西点军校、海军军官学院将其作为经典范本。隔行不隔理。战争这样实在的东西都要理论指导,何况学习。

拿破仑说:不想当将军的士兵不是好士兵。如果他只会拿刀弄枪,他绝对当不了将军或元帅。拿破仑当年站在阿尔卑斯山上,说我比阿尔卑斯山更高。拿破仑没有异想天开。别忘了,他身后站着的是他的英勇战士。我们认为:没有这些战士,没有很好的战略战术,



那他拿破仑先生就是个疯子，就真的会成为“破轮”，要从阿尔卑斯山上滚下来了。

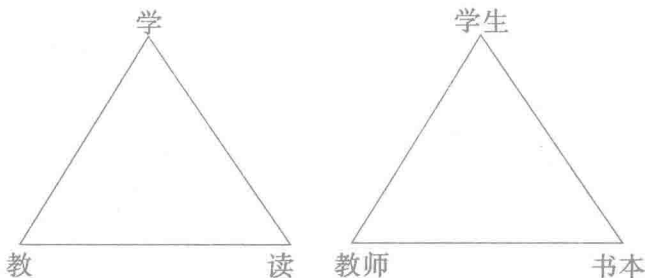
刘、关、张桃园三结义，个个武艺高强，为什么三顾茅庐？恭请诸葛亮出山——借脑，诸葛亮运筹帷幄，决胜千里之外，三分天下。

任何一位学有所成、有所建树的人士一定有许多方法。至少适合他自己。

或许有的朋友说方法策略这么多，要花太多时间。别紧张，选择适合自己的。原子弹好不好？太好了，每人发一个，麻烦大了。鸡蛋虽普通，你可以消化吸收。要因材施教。由老师帮助你测定，让学习方法和性格特征、思考类型形成一体，产生共振，这是最为理想的境界。

学习以人为本，主要是自学。老师领进门，修行在个人。不过，人们对自学成才，有种误导实际上自学也需要老师指点。博士生、硕士生还要导师，导师也要参加学术会议，听听别人的；领袖人物还要开会讨论——“借脑”，要军师、参谋。

学生、教师、书本三位一体，可以用以下图形来表示：



4

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”(宋朝诗人、学者陆游)

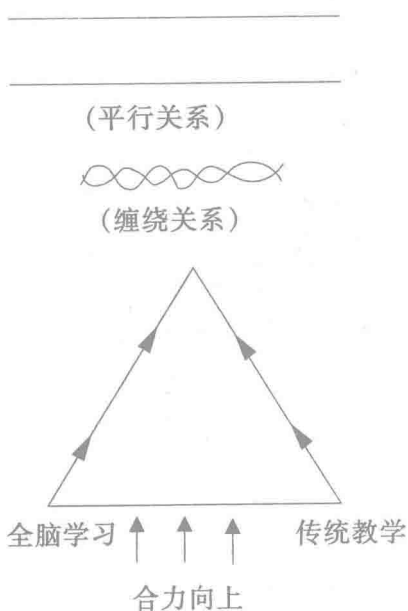
实用高效的学习方法只是好的学习效果的前提条件。就像人们虽然会抓鱼，但不下水，只有等鱼来抓你了。学习方法加以充分运用才会收到好的学习效果。学习方法再好，没有运用于实际学习操作，面对需要学习的内容，不知道、不使用这些行之有效的方法，则谈不上学习效果，没有效果自然谈不上什么好成绩了。

所以实际操作运用是至关重要的。为此，我们设计了简单而有效的操作程序和图表，以帮助大家实际操作运用。也可以自制图表，

自编程序,只要动手,就会有效。全脑孵化器(太阳每天都是新的)——KISS原则——成功学告诉我们:越有生命力的东西越简单。越简单往往越有效。(KISS——Keep It Simple,Stupid!傻瓜,简单些!)如电脑、汽车的使用。

必须把全脑学习方法和学校教学内容紧密结合起来。平时学校老师教的一般是围绕具体内容有针对性的技术技巧性方法,那是针对某个问题(方面)的重要微观方法。我们除了要运用学习方法加强这些功能,更要掌握学校很少涉足的加强宏观方面的战略性方法。力求把它们投放、运用和贯穿到整个课上学习、课下学习和读书活动中去。这样对学习作整体的安排,从微观到宏观,从战略到战术,统一布局,战而胜之。

全脑学习与传统教学两者的关系,既不是平行关系,也不是缠绕关系,而是一种合力向上关系:



我们完全可以说:学生从本质上来讲,没有好坏之分,只有是否掌握了正确而有效的学习方略的差异。一旦他们掌握了正确而有效的学习方略,并加以合理的运用,则人人可以大获全胜。

时至今日,居然没有一所学校开设教授学习方法课程,这不能不



说是人类社会最大的盲点误区之一！可以预见：不久的将来会有的。我们将毫不迟疑地推进她纳入正规教育体系！我们坚信，在座的许多朋友和我们一起，都将是开垦这片处女地的开荒牛！

我们的观点是：在本质上，人并没有先天的优劣，大家都处于同一起跑线上。

关于天才，这是最有争议的话题之一。我们认为，没有真正的天生的天才，有的只是 IQ(智商)、EQ(情商)等若干差异。而这种差异是完全可以通过后天的努力加以弥补的。除了极少数特例，但其并不具有广泛性和代表性。学习可以使人人都成为天才！天才是什么呢？所谓的天才，就是超越天下常人的具有非凡能力的人，并不是真的从天上掉下来(空投)的天体的一部分。天上从来没有而且也不可能空投超越常人的具有非凡能力的人。

中松义郎是当今日本的也是世界最著名的发明家和科学家。他连续 16 年获得世界发明竞赛最优秀奖。他现在已有 3000 多件发明创造，远远超过了爱迪生的 1903 件发明创造。他用科学论证以及自身的经历说明：人类大脑的智力是大致相当的！中松义郎在《头脑风暴》中说：每个人都可以变得非常聪明并富有创造力！

学习、学习、再学习！

有人理解为吃苦、吃苦、再吃苦！

古人说：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

爱因斯坦说：成功=99 份汗水+1 份灵感。

爱先生强调的是勤勉的重要性，而不是吃苦流汗。要科学理解这个公式，而不能误解它。汗水真的那么多，淹也把人淹死了。个个都成咸鱼了。

佛家有句话叫：人生苦海。实际上，要说苦，人世间都是苦，岂止是学习？关键是要有良好的心理状态。能够做到“苦”中有乐，“苦”中作乐。

从根本上来说，要是觉得学得很苦，那是没有掌握好方法，没有享受到学习的乐趣；

如果说完全苦，也不太现实！

没有方法，自然苦也是苦，甜也是苦。

方法得当，自然甜也是甜，苦也是甜。

大家知道：胜任快乐，不胜任自然辛苦，甚至痛苦不堪了。

下面这首歌的歌词写得非常精彩：



才见波涛,又遇旋涡,风风雨雨,谁能躲过?

莫道是,春去秋来,岁月蹉跎。

谈笑间,一曲衷情藏在心窝。

爱有几多,恨有几多。

哭也是歌,笑也是歌。

学习也是如此:非常洒脱,非常浪漫,非常有魅力……不过需要慢慢地去品味!

古人云:书中自有“黄金屋”,书中自有“颜如玉”。

“黄金屋”与“颜如玉”是知识与智慧的象征,是人类社会的至宝。不能狭隘地理解为“金钱”与“美女”。如果学习到了某种境界,则姓“黄”名“金屋”的和姓“颜”名“如玉”的都会非你莫属了。

5

这里有一个不是游戏的游戏——请跟着我做。

现在请大家伸出左手,离眼睛一拃远,看30秒,请你一定要做!(不要不好意思;懒惰为万恶之源;天道酬勤;天助自助者!)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(而不是努力想,自己有哪一(几)障? 我们的“劲敌”恰恰是我们自己!

现在,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、充满希望?! 这就是邓亚萍、王楠等人经常在比赛时握拳的秘密。球踢赢了双拳紧握! 成功学告诉我们:命运在自己手中!(大脑电流传输、化学反应)

现在,打开后,接着看,看到什么? 它是弄虚作假系统,像一个航空母舰战斗群。它与我们的身体组成一个完整的体系。

这个系统同学校书本知识的关系像美国与它的航空母舰一样。中指——方法部分是航空母舰,各种方法是一架架执行任务的舰载飞机,开发部分是驱逐舰;维护部分是护卫舰;潜能部分是核潜艇;孵化部分是操作系统。它们在指挥官的指令下,通过操作系统去工作。美国拥有世界上最先进、最强大的航空母舰战斗组群,所以在全球纵横驰骋。但是,它们并不完全代表或取代美国本土的军事力量。而是与它组成一个更为强大的完整的实力体系。



这个系统也像是中国的长征捆绑式火箭。中指——学习方法部分是主箭体,其他部分为四个助推火箭,把卫星和核弹头送入预定轨道,或是摧毁目标——考试,或是进行科学研究——解决学习和工作问题。缺少哪一部分都不行,因为它们是一个完整的体系。

现在,放下手,面前是不是一个无限广阔的世界?!

6

好了,大家听辛苦了,放松一下。大家不妨随我去“伊甸园”(《圣经》上记载伊甸园在东方)——云南逛一逛。我们现在到春城昆明的滇池边,有一幅长联迎面而来:

海水潮朝朝潮朝潮朝落,
浮云涨长长涨长涨长消。

有人知道,很好。昆明四季如春,但务必不要弄迷糊了,不知身在何地、心在何方了。我们可以用《二十四节气歌》帮助写出二十四个节气,就能准确知道自己身居何地了。

立春	雨水	惊蛰	春分	清明	谷雨
立夏	小满	芒种	夏至	小暑	大暑
立秋	处暑	白露	秋分	寒露	霜降
立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒

谁都清楚,关于记忆问题,有许多方法可用。例如:可以用意境、情景或激情等来理解和记忆诗词歌赋等,也可以跟着感觉走:

陆游《钗头凤》

红酥手,黄滕酒。满城春色宫墙柳。

东风恶,欢情薄。

一怀愁绪,几年离索。错,错,错。

春如旧,人空瘦。泪痕红浥鲛绡透。

桃花落,闲池阁。

山盟虽在,锦书难托。莫,莫,莫。

又是感觉,又是字头,又是故事,从几个方面来记忆,一旦记住了,想忘记都困难了。

可能有朋友已经不记得了,这没有关系。人的记忆力本来就是有限的,我们认为这是“水溢现象”。福尔摩斯比喻:人的大脑就像小阁楼,可以把重要的东西放进去,其他的要清理出去。清理出去的放哪里呢?他说不要了。是对?还是错?大错特错了!我们不要丢弃

