

成功教育完全手册

友善用脑

加速学习新方法

[新西兰] 克里斯蒂·沃德 等著
王 斌 等译



有效学习最重要的三个环节：

老 师：

我喜欢你这样教我

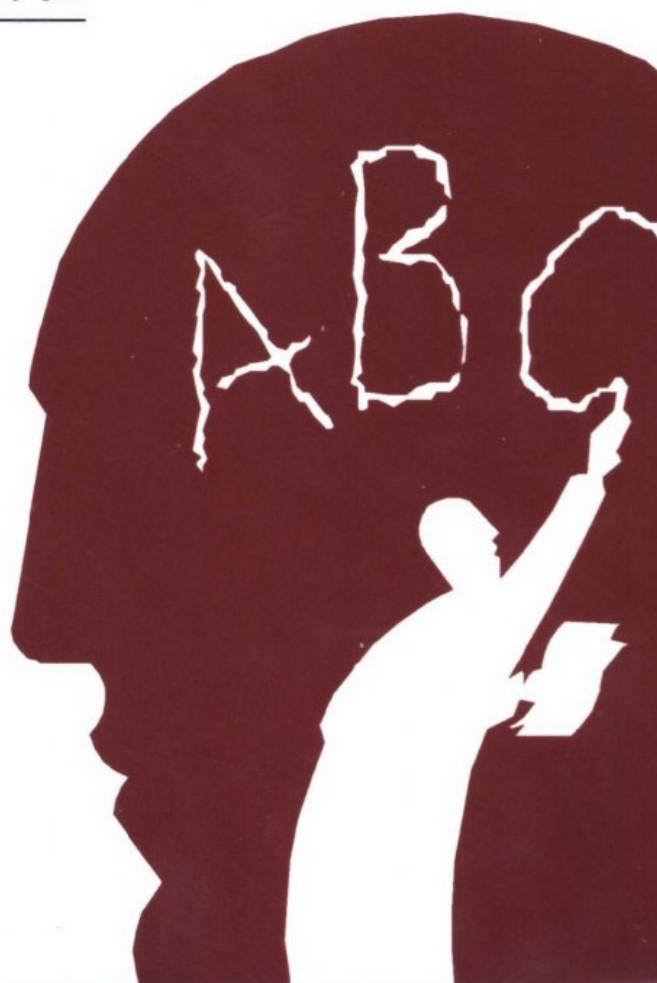
同 学：

换个思路你能学得更好

父 母：

您能让孩子更聪明

天津社会科学院出版社



Brain-friendly

New way of accelerated Learning

《“友善用脑”加速学习新方法》是把新西兰教育学家克里斯蒂·沃德的三本教育书籍汇编在一起统一出版的。这三本书分别是：《指导学生学习》、《学会如何学习》、《父母家庭作业手册》。三本书的对象正好涉及了教育的三个主要方面，从某种意义上讲，这三个方面是实施素质教育必不可少的、又相互关联的三个主要因素，把三本书统一出版，既保证了克里斯蒂“友善用脑”的加速学习方法体系的完整，又使这三个方面互相参照，相互作用，便于教、学、帮的协调沟通，使学习达到最佳效果。



ISBN 7-80688-027-5



9 787806 880272 >

ISBN 7-80688-027-5/G · 326

定价：39.80 元

加速学习新方法



成功教育完全手册

[新西兰] 克里斯蒂·沃德 等著
王 斌 等译

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

“友善用脑”加速学习新方法 / (新西兰) 克里斯蒂·沃德著;
王斌等译. — 天津: 天津社会科学院出版社, 2003. 4
ISBN 7-80688-027-5

I. 友… II. ①克… ②王 III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 030885 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022) 23366354 (办公室)
(022) 23075303 (发行科)
电子信箱: TSSAP@Public.tpt.tj.cn
印刷: 天津市武清开发区腾龙印业有限公司

开本: 787×1092 毫米 1/16
印张: 22.5
字数: 400 千字
版次: 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—5000 册
定价: 39.80 元



版权所有 翻印必究

Brain-friendly

New way of accelerated Learning

“国际教育文化交流丛书”

编委会

主 编：李 荐
副主编：张 军
编 委：陈大鹏 王 烨
王 斌 王保令
许 海 张 丹
王 骏 阴 曙

序

Brain-friendly

New way of accelerated Learning

2002年7月我带二十多个老师到新西兰进修，住在克里斯蒂·沃德 (Christine ward) 家中。克里斯蒂·沃德是一位慈祥和蔼的老太太，她的热情、勤劳和友好，常常让我们想起外国电影中善良儒雅的女主人。她的丈夫布鲁斯是大学主讲计算机的老师，温文尔雅，举止投足像个绅士。克里斯蒂·沃德家中弥漫着浓郁的书卷气息，客厅和各个房间里都摆着书架，书架上放着各式各样的书籍，教育、文化、计算机、化学、物理、地理、天文、历史、文学，内容无所不包，她有一个小书架，摆满了关于中国的书籍。她对中国很关心，也很了解，一有机会就问我中国的问题，从历史到当代，从民风民俗到三峡大坝，都是我们谈论的话题。

一天早晨刚刚起床，克里斯蒂在为我们准备早餐，我和她道过早安之后，她一脸沉重地告诉我：“鄱阳湖发大水了，淹死了1000多人。”她的表情传达出对我的同胞的真挚关怀和深切哀悼。那一刻真让我感动，我从心底对她的尊重一下子增加了很多。后来我才知道克里斯蒂·沃德是新西兰国际友人露易·艾黎的亲戚，她的丈夫布鲁斯·沃德 (Bruce·Ward) 是露易·艾黎的表侄。



克里斯蒂·沃德是个教育家，她是科学学士、教育学硕士，是大学教育学院主讲教学方法的教师，新西兰教育协会的会员、心理教育顾问。她做过中学教师、大学教师，做过学校的管理者，搞过教育科研。她出版的教育方面的书，有的在新西兰再版过8次，在泰国、中国都翻译出版过。

克里斯蒂·沃德是一个务实的教育家，她提出了“友善用脑”的概念，把脑科学理论运用于教学实践，对于老师、家长和学生都有很强的可操作性。她的著作没有炒作的浮华、没有故弄的玄虚，甚至最新的理论研究成果，也用直白易懂的语言讲述得清清楚楚。她的教育思想是一个完整的体系，她认为：每个学生都有其独特的接受知识的潜能和最适合他们的学习方法，教师和家长的任务是帮助孩子挖掘自己的学习潜能，让他们用最有效的方法轻松快速地学习。同时她强调教育改革要从教师、学生和家长三个方面实施，只抓教师和学生是不行的。她在向学校管理者、老师、学生宣传她的理念的同时，

Brain-friendly

New way of accelerated Learning

积极向家长传播“友善用脑”的知识。在新西兰我参加过她为家长们举办的一个介绍“友善用脑”学习方法的家长会，她准备了很多教具、挂图，向家长介绍脑神经学的知识，传授帮助孩子“友善用脑”学习的方法，很受家长的欢迎。她真诚地告诉家长：希望家长能为孩子创造“友善用脑”的学习环境，给孩子自信，教孩子自立，帮孩子自学。她的书在新西兰很受欢迎，每次讲座后都被家长们抢购一空。她给老师提出了很多很好的教学建议，比如有实效地组织教学的方法，掌握学生学习情绪的技巧等等，对老师的教学帮助很大。她也给了孩子们很多自信，告诉孩子：你是上帝送给父母的礼物，你的大脑天生具有了不起的学习能力。只要用最轻松的办法学习，你一定会取得好成绩。克里斯蒂的观点，很符合

中国素质教育的要求，也适合中国教育改革的实际，值得我们学习和推广。

这次出版的《“友善用脑”加速学习新方法》是把克里斯蒂的三本教育书籍汇编在一起统一出版的。她的三本书分别是《LEARNING TO





LEARN》、《TEACHING TO LEARN》和《THE PARENTS' HOMEWORK HANDBOOK》，三本书的对象正好涉及了教育的三个主要方面，从某种意义上讲，这三个方面是实施素质教育必不可少的、又相互关联的三个主要因素，把三本书统一出版，既保证了克里斯蒂“友善用脑”的加速学习方法体系的完整，又使这三个方面互相参照，相互作用，便于教、学、帮的协调沟通，使学习收到最佳效果。该书由北京邮电大学语言学院副院长王斌副教授主译，第一部分：“老师，我喜欢您这样教我”，由阴曙、王烨翻译；第二部分：“同学们，换个思路你能学得更好”，由王斌、王烨翻译；第三部分：“父母们，您能让孩子更聪明”，由王保令、张丹翻译；全书翻译统稿王斌。由于中西文化的差异，在编稿过程中，中国农业大学张军副教授和我一起对全书的体例、架构、标题、章句做了认真的研究和处理。我们统编了全书，保留了原书的基本风格，在忠实原著的基础上，也对一些标题、语句做了必要修改。中国二十世纪思想文库主编陈大鹏先生，编委许海、王骏先生等，为本书的付梓出版也付出了辛勤的劳动，在此一并表示感谢。感谢克里斯蒂·沃德把三本书的版权授予我和澳罗拉国际教育文化交流中心，使澳罗拉国际教育文化交流中心有机会能为中国的教育改革贡献自己的力量。

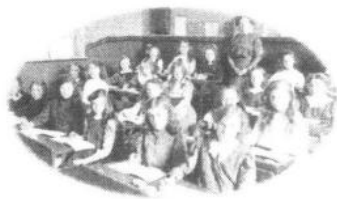
“从黑暗中出发，在黎明，与您相遇，交给您希望，和您一起——拥抱辉煌！”

愿中国的教育犹如新世纪的曙光，喷薄欲出，挥洒光芒！

李 荐

2003年4月于北京

序言

**第一部分 老师:我喜欢您这样教我** 1

关于本部分	3
打开教与学新知识的宝库	4
友善用脑的教学理念	7
老师面临的挑战	9
让学生用自己的方式学习	11
课堂学习的障碍	13
减少压力的办法	15
大脑化学物质的意义	17
改变学习状态的办法	19
应付未来变化的武器	21
老师也是一名学习者	23
大脑健康	25
建立大脑健康的概念	27
在课堂上给学生“补氧”	29
为了大脑健康,多喝清水	31
营养的重要性	33
让学生在课堂上学会放松	35
课堂环境	37
课堂上积极的情感气氛	39
音乐与放松	41
课堂上的神奇音乐	43
课堂运动和大脑健康	45
有序的课堂运动	47
有益于大脑健康的姿势	49

课堂上生理和心理的协调	51
友善用脑的“开场白”	53
给学生课堂教学的总体框架	55
吸引学生的注意力	57
保持学生学习的主动性	59
注重学生个人学习风格	61
面向个人风格的教学方法	63
运用多种技巧教学	65
“差生”不差	67
把握学生课堂行为的节奏	69
多感官教学法	71
想像是发展个人高效学习的技巧	73
发展精神意象	75
设定目标,展望未来	77
神奇的“白日梦”	79
鼓励性反馈的力量	81
鼓励性话语的力量	83
错误是最好的学习机会	85
学习是“学生在学习”	87
学生是学习主体,发展“学生所有制”	89
考试制胜绝招	91
你的学生还在抄笔记吗?	93
记忆参照物	95
用记忆参照物寻求记忆	97
如何在课堂中形成记忆参照物	99
让学生做自己的思维导图	101
让学生及早使用思维导图	103
如何进行高效的课堂复习	105
教会学生自己复习	107
巧妙安排课堂的最后几分钟	109

课堂上给学生“冥想时间”.....	111
留作业的学问.....	113
让家庭作业成为学校与家庭之间的桥梁.....	115
“失败”考试传递的信息.....	117
教会学生考试技巧.....	119
“从容”的紧迫.....	121
反思与总结.....	123



第二部分 同学们:换个思路你能学得更好

125

关于本部分.....	126
神奇的人脑.....	128
脑波.....	132
大脑的两侧.....	135
加速学习法.....	138
大脑的开关.....	141
如何使大脑焕发活力.....	144
哪些食物利于大脑高效工作?.....	147
奇妙的水.....	153
美妙的呼吸.....	155
神奇的音乐.....	157
出色的健脑操®.....	162
姿势与健脑.....	167
学会放松.....	170
放松的方式.....	173

开动想像机器	176
自我肯定的目标设定意象	179
记忆	182
最佳记忆的学习“程式”	185
更多的记忆法	188
思维导图	191
如何使用“思维导图”	194
你知道自己的学习风格吗?	197
找到你的最佳学习状态	200
你属于哪种感觉倾向类型?	203
你是哪种思维类型?	206
友善用脑阅读法	209
在课堂上开足马力!	212
在家“自由自在”地学习	215
如何考出高分?	218
让老师助你加速学习	221
父母帮助你成功	224
父母留给孩子的宝贵财富	227
“芝麻开门”	229
思维类型调查问卷	231
知觉倾向性调查问卷	233



第三部分 父母们:您能让孩子更聪明

237

关于本部分	239
第一章 有关学习的新知识	240

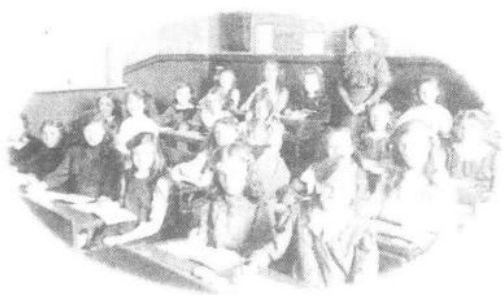
信息时代给您的邀请	241
您的孩子具有天赋	243
您是孩子的第一任老师	245
孩子的大脑是如何变化的?	247
怎样发展孩子的大脑	249
孩子学习的障碍是什么?	251
减压,可以解决孩子学习的问题	253
创造有益于孩子大脑的环境	255
做作业时,孩子的大脑需要处于健康状态	257
一些有关大脑健康状态的知识	259
让孩子身体与大脑协调	261
积极态度的力量	263
增强孩子做作业的动力	265
第二章 成功地做家庭作业的策略	268
1. 父母要冷静	269
父母怎样保持冷静(一)	270
父母怎样保持冷静(二)	271
2. 让孩子的大脑达到健康状态	273
如何帮助孩子使大脑保持健康状态(一)	274
如何帮助孩子使大脑保持健康状态(二)	275
3. 让孩子的大脑整天都保持能量充足	277
如何让孩子的大脑整天都保持能量充足(一)	278
如何让孩子的大脑整天都保持能量充足(二)	279
4. 减轻孩子的压力	281
如何减轻孩子的压力(一)	282
如何减轻孩子的压力(二)	283
5. 用音乐激发孩子学习的动力	285
如何用音乐激发孩子学习的动力(一)	286

如何用音乐激发孩子学习的动力(二).....	287
6. 让孩子做有益的运动.....	289
如何让孩子做有益的运动(一).....	290
如何让孩子做有益的运动(二).....	291
7. 对孩子多使用鼓励性的积极语言.....	293
如何对孩子使用鼓励性的积极语言?.....	295
8. 为孩子营造有益的学习环境.....	296
如何为孩子营造友善用脑的学习环境(一).....	298
如何为孩子营造友善用脑的学习环境(二).....	299
9. 了解孩子独特的学习风格.....	300
如何了解孩子独特的学习风格.....	302
如何适应孩子独特的学习风格.....	303
10. 当没有家庭作业时.....	304
在学校没有布置作业时鼓励孩子阅读.....	305
11. 让孩子定期复习、修订基本内容.....	307
怎样安排有规律的复习.....	309
12. 给孩子积极反馈.....	310
如何给孩子积极的反馈?.....	312
13. 调动孩子多种感官.....	313
如何调动孩子的多种感官?.....	315
14. 发挥孩子的想像力.....	316
如何发挥孩子的想像力(一).....	318
如何发挥孩子的想象力(二).....	319
15. 帮孩子制作自己的记忆参照物.....	320
如何帮助孩子制作自己的记忆参照物.....	321
16. 帮孩子运用思维导图.....	323
如何帮孩子运用思维导图做家庭作业.....	325
17. 运用复习策略加深孩子的记忆.....	326
如何运用复习策略加深孩子的记忆.....	328

18. 让孩子学会利用休息中的大脑	329
如何让孩子学会利用休息中的大脑	331
19. 和孩子一起制定迈向成功的计划	332
如何和孩子一起制定积极的成功计划	334
20. 指导孩子完成学校布置的课题	335
如何指导孩子完成学校布置的课题?	337
21. 考前帮助孩子回忆学过的知识	338
考前如何帮孩子回忆学过的知识	339
22. 教给孩子必要的考试技巧	341
什么是必要的考试技巧	343
23. 孩子,请慎用计算机	344
为什么孩子要“慎用计算机”	345
24. 创造孩子健康学习所需要的条件	347
如何创造孩子健康学习所需的条件	349
 第三章 逐步培养和谐、成功地完成家庭作业的习惯	350
利用书中提供的信息	352
准备好可供选择的计划	353
建立在“友善用脑”这件新观点基础上的做作业顺序	354



第一部分



老师：
我喜欢您这样教我