

王华斌



全脑高效学习

WHOLE BRAIN LEARNING

初中生 全脑 学习法

教育部全国教育科学“十五”规划课题“全脑教育”科研成果
中国教育学会“十五”科研课题“全脑创新”

来自清华哈佛的学习方略
揭开高分高能的核心秘密 >



王华斌 著

 中国时代经济出版社

初中生。 全脑 学习法

王华斌 著

QUANNAO

王华斌

全脑学习
WHOLE BRAIN LEARNING

图书在版编目 (CIP) 数据

初中生全脑学习法/王华斌著. —北京: 中国时代经济出版社, 2006. 1
(王华斌全脑高效学习)

ISBN 7-80169-795-2

I. 初… II. 王… III. 中学生—学习方法—初中 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104862 号

王华斌全脑高效学习

初中生全脑学习法

王华斌
著

出版者	中国时代经济出版社
地址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮编	100007
电话	(010)68320825(发行部) (010)68320498(编辑室) (010)88361317(邮购)
传真	(010)68320634
发行	各地新华书店
版式设计	楠竹文化
印刷	北京昌平百善印刷厂
开本	787×1092 1/16
版次	2006 年 1 月第 1 版
印次	2006 年 1 月第 1 次印刷
印张	13.5
字数	235 千字
印数	1—5000 册
定价	22.00 元
书号	ISBN 7-80169-795-2/C·117

版权所有 侵权必究

作者简介



王华斌 教授

世界学习科学家、著名教育家 全脑学习创始人

全国青少年亲子心灵互动活动 教育大使

中国教育部十五规划课题“全脑教育研究与实验”

中小学主动学习方法研究和实践课题 首席教育家

中国家长思维教育研究课题组 副组长

中国管理科学研究院教育科学研究所全脑学习中心 主任

蓝图——我到北京上大学品牌 形象大使

中国国际家庭教育论坛 形象大使

清华大学原社科系讲师 法学硕士

哈佛大学原客座研究员 博士后研究

HHL (哈华国际) 教育总监

著作出版《全脑学习》、《走出学习的误区——全脑学习纲要》、《全脑幽默风暴——超能才智训练》、《超能学习法》、《成功学习》、《全脑超能学习风暴》、《全脑英语风暴》、《全脑超能大学》、《全脑超能记忆力》、《全脑超能学习力》、《全脑超能思考力》、《全脑超能阅读力》、《全脑超能想像力》、《全脑超能创造力》、《全脑超能分析力》、《全脑超能考试力》、《高分高能》、《学习力决定成败》、《全脑英语学习36计》、《激起——全脑学习创始人成长之路》、《人生大动脉——华斌文选》、《潜入美国——偷渡移民大追踪》、《黄炎培传》等，主编《毛泽东著作辞典》等；

写作拍摄《全脑学习方略》VCD光盘、《全脑英文学习》VCD光盘、《全脑学习助学音乐》CD光盘、《坚守阵地》(清华大学电教部拍摄)、《新加坡掠影》(中央新闻电影制片厂拍摄)、《中华世纪美食大宴》(中央新闻电影制片厂拍摄)等电视片；

在美国、加拿大等地以及中国各地讲学，大力推广已成为著名教育品牌的全脑学习。

《人民日报》、《光明日报》、《中国日报》、《世界日报》、《中国青年报》、《中国教育报》及中国教育电视台、北京电视台、上海电视台等国内外中、英文媒体广泛宣传报道。

引 言

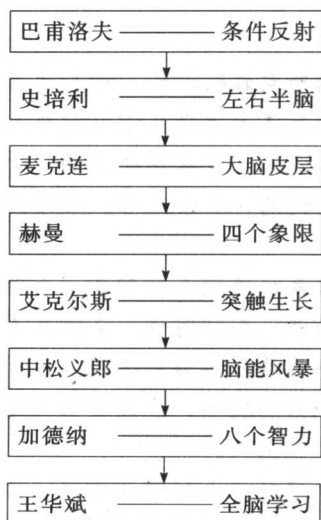
什么是全脑学习？

全脑学习就是充分调动左右脑中的八种智力区域参与学习活动，多维互动，发挥大脑潜能，最大限度地提高学习效率与能力。全脑学习超越了传统的单纯技巧方式，从战略、战术两个方面使大脑开发、具体学习、记忆维新、潜能激发等全面提高，从读死书、书读死、读书死到活读书、书读活、读活书。

全脑学习是由一个母系统统领全脑智能、全脑速读、全脑听课、全脑自修、全脑记忆、全脑功课、全脑写作、全脑应考八个子系统组成的完整学习体系。学习能力是一种综合实力的体现。任何一个人的学习能力的提高，都不是单一方面的能力的提高，应该齐头并进、协调发展。只有总体水平上来了，综合实力才能上来。

全脑学习是一种大学习观：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。全脑学习科学有效，通俗易懂，让学习者左右脑互动，音乐、图像等与大脑互动，学习者与知识互动，学习者与教师、家长、同学互动等。“工欲善其事，必先利其器”，“磨刀不误砍柴工”。就像学习电脑五笔字型打字那样，初学时，要花点时间，一旦掌握了，就可以很好地实施高效学习。全脑学习的主旨在于调动学习主体全部积极因素，投入到训练人类高智商的学习活动中，从而把自己从一个普通人培养和造就成一代英才。

全脑学习理论源流





引言	(1)
全脑学习理论源流	(2)
第一篇 全脑学习自主原则	(1)
第一节 上学与自学	(1)
第二节 自学策划	(2)
第三节 列表自修	(4)
第四节 提纲自修	(5)
第五节 概括自修	(6)
第六节 归纳自修	(7)
第七节 网络防护	(7)
附：学习力测评	(11)
第二篇 全脑学习的基础	(13)
第一节 全脑读记结合	(13)
第二节 全脑读想结合	(14)
第三节 全脑读问结合	(16)
第四节 全脑读议结合	(17)
第五节 全脑读录结合	(18)
第六节 课内课外结合	(19)
第七节 扩展定向结合	(20)
第八节 输入输出结合	(21)
第九节 继承创造结合	(22)
附：学习动机测评	(24)
第三篇 学习的方法与策略	(25)
第一节 兴趣法	(25)



第二节	音乐法	(26)
第三节	动画法	(28)
第四节	唱歌法	(30)
第五节	放影法	(31)
第六节	偶像法	(32)
第七节	循环法	(33)
第八节	群习法	(34)
第九节	音像法	(35)
第十节	预习法	(36)
第十一节	复习法	(37)
第十二节	写练法	(38)
第四篇	全脑学习的心理要素	(40)
第一节	能力商数	(40)
第二节	意志商数	(46)
第三节	智能商数	(52)
第四节	情感商数	(55)
第五节	心灵商数	(59)
第五篇	全脑学习孵化器与黄金法则	(66)
第一节	全脑学习孵化器	(66)
第二节	全脑学习与传统学习比较	(68)
第三节	全脑学习黄金法则	(69)
	附：成就动机测评	(72)
第六篇	全脑英语学习基本原理	(73)
第一节	全脑英语学习规律	(73)
第二节	全脑英语学习策划	(75)
第三节	全脑英语学习方法	(77)
第四节	培养英语学习习惯	(81)
第七篇	全脑学习的智能因素	(83)
第一节	感知能力	(83)
第二节	策划能力	(88)
第三节	习惯能力	(97)
第四节	思维能力	(108)
第五节	记忆能力	(116)
	附：增强记忆单侧体操	(131)



第六节	注意能力	(132)
第七节	创造能力	(136)
	附：创造力测评	(144)
第八节	操作能力	(145)
	附：左侧体操	(151)
第八篇	培养全脑考试的能力	(153)
第一节	考试实力训练	(153)
	附：考试焦虑测试	(156)
第二节	考试信心训练	(159)
	附：自信心测评	(159)
第三节	考试心理训练	(162)
第四节	考试题型训练	(170)
第五节	考试技巧训练	(173)
第六节	模拟考试训练	(176)
第七节	答题要点训练	(178)
	附：全脑考场决胜 54 张牌	(178)
第九篇	提高全脑写作的能力	(182)
第一节	基础写作训练	(182)
第二节	K J 法写作训练	(198)
附录一	学习心理测评指标	(201)
附录二	全脑学习歌	(204)
附录三	中外学习名言	(205)





第一篇

全脑学习自主原则



第一节 上学与自学

许多学生有一种倾向，认为学习就是跟着老师，按学校的安排去学，很少认识到自学的重要性。在他们看来，自学是离开校园的人才需要的一种学习方式。

其实，任何人都需要自学。“师傅领进门，修行在个人”，这种修行就是自学。

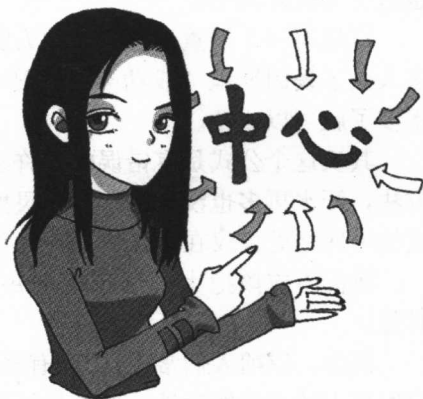
学习是一种主观性较强的智力活动，主要靠自己的意志去努力。任何一位成功人士或伟人，都是自学的高手，他们或学书本知识，或学别人的经验。

事实上，一个人学习的好坏，成绩的优劣，事业的成败，很大程度上取决于他的自学能力。自学有两种含义：一是没有老师教的，自己独自学习；一是有老师教的，凭借自己的主观努力去进行学习实践。

有的人会自学，成绩就好；有的人不会自学，成绩就不好。

无论是在校生还是社会学习人士，他们都应该掌握自学的方法，这种方法可能是他人教出来的，也可能是自己“悟”出来的，方法越好，效果也越好。

对于学生来说，最重要的不是老师传授的知识，而是老师传授的学习方法。我国著名数学家华罗庚





教授做过一个精辟的比喻，他说：知识是金子，而学习方法是点金术，有了这种点金术，就可以点石成金。

学习的根本目的，就是要学会这种点金术。

听老师讲课之前要预习，预习就是自学的开始。可以说，上学是被动的行为，而自学则是主动的行为。上学与自学并重，被动与主动结合，学习的效果才会更好。



第二节 自学策划

什么是自学呢？

人们在学习过程中以个人为主体，认知学习材料的学习方式，就叫自学或自修。

学习在很大程度上靠的是自学，自学可以成才。社会上自学成才的人比比皆是。对于学生来讲，虽然有老师指导，在课堂上听讲，但大部分时候还是要靠自己积极从事个体学习活动。

正因为如此，才有许多学生的成就最后超过老师。这样的例子很多。

决定一个人成绩的好坏不在老师和学校，而在学习主体——学生个人身上。同学们可以随意访问一些学习优秀的学生，他们绝大部分人自学能力都很强，成绩来自于他们自己的努力，而不是老师。

这就是在同一教室里每个人学习成绩参差不齐的重要原因。

我们这里所讲的自学是指在老师的教学和指导下自学的学生，而不是特指那些无师自通的校外人士。但是这里的自修方法既适合于在校人士，也适合于校外人士。

这里有一个严重误区，有的人觉得用功、刻苦、勤奋就可以学好，很多人受了爱因斯坦“成功=99%汗水+1%灵感”公式的影响，误认为汗水多了就可以成功。

其实这个公式是有错误的，许多成功既要有汗水，更要有方法。没有方法，汗水再多也没有用；至于灵感，很多成功靠的都不是灵感，这个公式的可取之处仅仅在于强调勤奋的重要性。

我们不应该把大科学家说的每一句话，给的每一个公式都当真理来对待。

例如，以前人们常说：“人有多大胆，地有多大产。”这里主张的是充分发挥人的主观能动性，而不是科学结论。



爱因斯坦还有一个公式：“成功=努力+正确方法+少说空话”。要想学习好，除了用功之外，还要加上好的方法。自修概莫能外。

自修可以独自进行，也可以请他人辅导或老师指导。就连那些真正意义上的在校学习，相当大的部分靠的还是自修。自修的内容选择非常重要，因为它不像在校老师的指定和安排，选择内容应该遵循如下两个原则：

其一，实用性原则。学习的内容是为了加强自己的知识体系。

其二，适用性原则。学习的内容符合自身性格特点和兴趣爱好。

自修中最关键的是策划自修，拟定计划，然后加以实施。

首先要制定目标，目标就是要达到的结果。目标有大目标、小目标，也就是长期目标、短期目标，也就是总体计划、阶段计划，长期计划、短期计划等。

目标和计划是有所区别的，目标是一种方向，计划是具体步骤，计划在行动之前就要拟定好，以便于实际操作，但再周密的计划也难说是非常合理而完善的。

因为计划赶不上变化，具体实施过程中有许多偶然因素，会影响计划的进行。同时，计划是督促自我的大纲，要符合自己的特定情况。

制定计划，应该尽可能科学，可以从宏观和微观两个方面着手。

第一，宏观计划。宏观计划就是总体计划，这种计划的制定基于下列两个因素：

其一，是否有充分的精神准备，客观地评估自己的能力，是否超过大脑的负荷，是否透支脑力和体力，如果超过成透支了，显然是不合时宜的。

其二，物质条件能否具备，时间或物质可否支持，必备条件是否达到等，否则该计划就难以完成。

第二，微观计划。微观计划是指具体计划，合理地安排学习内容和时间，应该说制定学习计划的过程，就是合理选择学习内容和分配学习时间的过程，将选择内容同分配时间搭配、协调考虑，只有这些都合理，才能进行，才会有效。因此，制定微观计划要正确处理如下几种关系：

其一，内容和时间的关系。正确估计所选择的知识和用来学习的时间，推算一下，看看时间是否够分配，如果不够，安排的内容不妥，计划执行起来就困难重重、寸步难行。因此要学习哪些内容，用多少时间，每个科目所占的时间比重为多少，学完知识要占用多长时间，用什么时间不定期学习，每天花费多少时间等，都要考虑到，要尽可能制定出比较合理



的各科学习计划。

其二，各科之间的关系。在自修的过程中要分清主次，把握轻重缓急。如果在有限的时间里想要面面俱到，同时拿下几门功课并非易事，依据主次与轻重缓急，先完成阶段性目标，然后再往下顺延，便于集中精力和时间主攻一科，攻下一科，再攻第二科，以此类推下去。

但也要根据具体情况，如果只有相对的一段时间，又要把几门功课都搞上去，那就要在制定计划时合理分配时间。

其三，稳定和调整的关系。制定计划时，先不要排得太紧太密，让自己有一个心理调试的适应过程，自修的初期阶段，可以先拟定一个试用计划，待摸索出经验之后，再根据具体情况进行调整。就是正规计划也不能一成不变，也要根据具体情况而不断有所调整；灵活改进，以收到最好的学习效果、达到学习目的为指导思想。

制定自修计划既要合理，又要坚决执行，不要让计划变成一纸空文，更不要“朝三暮四”，随意变来变去，否则这样的计划就不是计划。只有保持计划的相对稳定性，才会收到好的自修效果。对于自修的效果，时间的安排和利用，计划的执行和方法的掌握，都是至关重要的。

在自修过程中，要依据学习的具体情况适时调整，要适当地选择学习内容，在必要的时候可以拜师求教。

名师出高徒。能拜到名师更好，拜不到也没有关系，有许多能力较强的人都可以帮助自己。



第三节 列表自修

我们在自学的时候，需要用一些具体的方法来帮助我们。

自修有具体的方法加以指导，就会收到较好的学习效果。全脑学习中的自修方法多种多样，下面的列表法、编提纲法、概括法、归纳法等是几种效果较好的自修方法，供大家参考使用。虽然与传统的学习方法有相似之处，但也有很大的不同，运用得当，效果较好。



列表，就是把知识中的重要部分加以整理、分类与加工，然后把它们按图表的形式列出来，看上去一目了然，便于记忆。

在列表的过程中，左右脑参与工作，容易吸收有关知识。

列表的方法在现实生活中运用得相当广泛，在综合、整理、归纳、概括、填写表格一系列的思维活动中，知识内容在多种形式的运作过程中被消化吸收。

图表可以由自己绘制，也可以用电脑设计，还可以在网上下载等。不过，要制定一个合适的图表，需要花费一番心血，好在这个过程就是学习的过程。有兴趣的学习者可以尝试绘制各种图表，以帮助学习和记忆。

图表的形式多种多样，有大脑图表、系统图表、一览图表、比较图表、网络图表、象形图表、示意图表等。



第四节 提纲自修

编列提纲是很好的自学方法之一，它是在对学习材料理解、分析、总结、概括、归纳的基础上，编写成提纲的形式。好的提纲明确、清楚、有条理，在记忆与理解的过程中起到很好的作用。

列提纲依据不同的内容和要求，可以详细，也可以简单。列提纲有点类似于画图表，所不同的是，前者以图表的形式出现，后者以文字的形式出现，但都要把握学习内容的重点、实质与逻辑联系，用它们搭建知识框架。

列提纲要注意以下几点：

第一，高度概括。即对学习内容进行提炼，把精华的东西抽出来，由于数量少，容易看懂，也容易记忆。

第二，直观清晰。一眼看上去就明白讲的是什么，而不能转弯抹角，否则就不是提纲，而是纲要了。

第三，层次分明。依据学习的内容来分层次，层次之间比较清晰，有条有理。

第四，抓住要害。在对学习内容的提炼中，一定要准确。不能提炼出一些无关紧要的东西。

编列提纲的目的是为了更好地学习，所以我们列出来的提纲要能逆向操作，即依据提纲可以回溯到学习内容中去。否则，这样的提纲就没有必要了。



列提纲学习，通常是在面对大块内容时才采用，对于一般比较容易掌握的内容，就没有必要多此一举了。

列提纲同我们写作时列的写作提纲性质是一样的。不过前者是为了学习，是对他人知识的概括；后者是为了自己展开写作服务的。所以我们经常练习列提纲，对于写作也是有帮助的。



第五节 概括自修

概括是对学习内容理解、加工、简化后提炼出的综合内容。

概括能力是一种综合能力，是对学习内容的筛选与精简，通过对学习内容的去粗取精，而获得的精华内容。

概括要准确，不能以偏概全，拣了芝麻丢了西瓜。概括能力的增强，也是提高思维能力的重要途径之一。

那么，概括有哪些方法呢？

第一，抓住中心。无论什么样的学习材料，都会紧紧地围绕着一个中心或主题，抓住了这个主题，就抓住了知识的要害，因而容易掌握该学习材料。

第二，精简内容。对学习的材料加以提炼，压缩它们，由多变少，提取要害。

第三，顺序进行。按顺序对学习材料的重要内容加以概括，分列出来。在使用的时候，根据这些概括性的文字，按顺序把原材料一一调出来。

第四，简化处理。把那些较长的名称与概念等加以简化，也是一种概括方式。

第五，头尾连接。把某些材料的头部与尾部或中间部分有联系的内容加以连接和精简。





第六节 归纳自修

什么是归纳呢？

在学习的过程中，对内容进行理解、分析、比较、概括，就是归纳。归纳的过程就是根据人物、地点、时间、特点进行比较、分类、整理与推理，把握它们的规律，有效地帮助自己学习。

归纳是一种系统学习。它是学习的一项基本功，无论是读文章还是读书，都要善于归纳。在读文章的时候，先要归纳每段段落大意，然后从这些段落大意中再归纳出文章的主要内容，从中归纳出其中心思想。在学各个科目时，都可以采用归纳的手段。

在归纳的时候，要能够透过表面现象去发现本质，而不要归纳出一些无关紧要的内容。要准确地归纳，还要弄清楚段落以及层次之间的关系，否则不仅给归纳带来困难，而且这样的归纳也难以准确。

此外，必须了解某段或某部分内容，在文章或者书中所占的地位与分量，从而发现和抓住文章的要害，有效地归纳与总结出中心思想，以便于掌握全篇文章或全书的重要内容。



第七节 网络防护

一、网络学习

我们现在正处在多媒体时代，就要很好地利用网络和多媒体为我们的学习服务，而不能误入歧途，走向反面。

多媒体时代的到来，使人们的生活发生了重大的变化。科学技术为人们的生活带来了极大的便利，同时也给学习带来了极大的便利。作为现代化的工具，它们在读书与学习中发挥着重要的作用。

多媒体有一个发展的过程。幻灯机与投影仪、收音机、扩音机、录音机、无线话筒等，后来发展到电影、电视，再发展到现在的计算机、电子显微镜、语言试验室等，它们作为学习工具，在日常学习中为越来越多的人所使用。



尤其是上个世纪中叶以来,计算机的迅速发展,促进了信息资讯的高速公路时代向我们走来,人们把这个时代叫做信息时代。

因为计算机数据化信息搜集、加工、存储、处理、传输以及使用等,在社会各个领域越来越广泛,计算机联网演变成各种网络。

在 20 世纪 90 年代,世界各国开通了信息高速公路,使各种网络连接在一起,成为国际互联网(Internet)。

国际互联网是当今世界上最为强大、也最为成功的计算机网络。世界上有 100 多个国家,数百万台计算机,数万个子网与国际互联网并网,而且其数量正在不断地增长。

网络化的计算机,用于学习是非常灵活便利的。网络时代的信息传输特点为及时与广泛,两者合二为一,速度快得惊人,信息量大得惊人。如果在国际互联网上发送一个文件,若干秒钟就可以完成。

例如:用 A 计算机向在异地(不管这个异地有多远)联网的 B 计算机发送邮件,数秒钟即可到达。

现在可以利用计算机网络与多媒体传输信息、接收信息、收发电子邮件、网上购书、网上购物、收看天气预报、体育比赛,还可以在网上传送图片、观看动画、看电影电视、录音、打电话、发传真等,以及检索、交换有关的学术与商务方面的情报等。

远程教育、网络学校在世界各地方兴未艾,如雨后春笋般地出现,双向交互式的学习正蓬勃发展。我们国家的远程教育也在这种国际大环境中涌现出来。

现在人们在家中就可以把自己的电脑连接上网,及时地获得所需要的资讯,或者上网接受远程教育。例如我们坐在北京的家中,可以接收上海复旦大学的教授在网上学校的授课,也可以接收合肥中国科技大学开办的远程教育等。

在国际互联网上,世界各个国家和地区计算机用户,能够及时地展开交流,发布研究成果,以及探索相关感兴趣的问题,互帮互助,共同上进。

