

全脑超能学习风暴系列⑧

黄金
珍藏版

全脑超能

高效超能学习策略

WHOLE BRAIN

100%提高考试成绩

考试力

哈佛大学博士后
全脑学习创始人
中国首位教育大使

王华斌教授 著



陕西师范大学出版社

全脑超能

高效超能学习策略

WHOLE BRAIN

100%提高考试成绩

考试力

哈佛大学博士后
全脑学习创始人
中国首位教育大使

王华斌教授 著



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

全脑超能学习风暴/王华斌著. —西安:陕西师范大学出版社,
2005.6

ISBN 7-5613-3442-7

I.全… II.王… III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 050723 号

图书代号: SK5N0796

作 者:王华斌 责任编辑:周 宏

装帧设计:马红胜

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮编:710062)

印 刷:北京普瑞德印刷厂

开 本:880×1230mm 1/32

印 张:9

字 数:200 千

版 次:2005 年 9 月第一版

印 次:2005 年 9 月第一次印刷

ISBN 7-5613-3442-7/C·2293

定 价:180.00 元(共 9 册)



作者在清华大学大礼堂，面对几千名清华学子做全脑学习风暴激情演讲。



作者参加教育部全国教育科学“十五”规划课题“全脑教育”、中国教育学会“十五”科研课题“全脑创新”成果专家鉴定会。



作者给河南青少年素质成长训练营做全脑学习培训课程后与学生们合影。



作者在哈佛大学哈佛塑像前留影，作者曾在哈佛大学做博士后研究，潜力研究学习教育方法。



作者现任中国
国际家庭教育论坛
形象大使。



作者在哈佛大学
图书馆里。



作者在新疆给广
大中学生做全脑
学习讲座。

作者（站立右起第8位）
被诺贝尔奖得主李远哲教授（中排左起第4位）称
誉为“从全脑学习之父到
民间王子”。



作者与疯狂英语创始人
李阳合影，李阳盛赞全
脑学习方法可以大大提
高一个人的学习成绩。



作者与我国著名脑科学
专家、北京民族医院院
长黄福开教授共同探讨
大脑科学。





作者在北京大学为广大学子做全脑学习风暴讲演。

作者在北京图书大厦做全脑学习法讲座。



郑州市青少年宫综合楼



作者与郑州青少年宫部分接受全脑学习法培训的小学生合影。

教育部和教育学会开具给作者全脑学习的科研证明。

全国教育科学“十五”规划课题全脑教育 总课题组
中国教育学会“十五”科研课题全脑创新

证明

王华斌同志是全国教育科学“十五”规划课题“全脑教育与实验”和中国教育学会“十五”科研课题“全脑功能开发与创新思维训练”的主要成员之一，其研究成果系教育部全国教育科学“十五”规划课题“全脑教育与实验”、中国教育学会“十五”科研课题“全脑功能开发与创新思维训练”研究成果，可以推广、使用。

特此证明

教育部全国教育科学“十五”规划课题
全脑教育研究与实验
中国教育学会“十五”科研课题
全脑功能开发与创新思维训练
总课题组
河南师范大学 王华斌

00 五年七月八日

序言 1 学习一定有方法

当你背起书包去上学的时候，你是否垂头丧气，没有一点精神？当你拿起书本背课文的时候，你是否感到字字艰涩，念不下去？当你做数学作业的时候，你是否觉得没有一点头绪，无从下手？……

此时，你肯定会报怨自己太笨，不是学习的好材料，自己生来就不具备学习的天赋。然而，你并不明白那些智力超群的人并非天生就是如此，超群的智力来源于大脑对客观世界的反映，学习方法才是连接客观与主观最重要的途径。智力靠学习赢得，学习以方法为依托。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。卓越的学习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？

学习方法事实上决定了你的成绩，方法就是你征服未知的工具。伐木工人用斧头一上午只能砍一棵大树，但用电锯 10 分钟就完事了。如果你没有好的方法，即使你每天刻苦学习，你也不会取得好成绩。因此，你会经常看到那些整天抱着书本、戴着厚厚眼镜的人，一上考场常常被打得一败涂地。为什么？因为他们的学习方法不对。

只要你掌握了正确的学习方法，你就会发现学习是一件十分简单的事情，而且非常有趣。你害怕上学，主要是你害怕学习，说得更确切一些，那就是你不会学习，没有掌握好学习方法。

成功的学习，决不单纯是积累知识，而是在学习上的突破，因为，知识积累只是量变，而方法突破可以带来质的飞跃。著名教育专家王华斌教授就着重从以下几个方面来提高我们的学习能力：

怎样才能让你更加聪明智慧，在竞争激烈的学习中脱颖而出，稳操胜券？

怎样才能让你思维敏捷，充满想象和创造，机杼独出，出奇制胜？

怎样才能让你在知识大潮中，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？

怎样才能让你在学习中，运用最有效的手段获得最有效的效果，让学习更快、更好、更有效、更出色？

怎样才能让你在人生的考场中，尽情发挥知识能量，让大脑处于最佳运行状态，优越胜出？

.....

这套丛书为你提供了科学而有效的学习方法，从而飞速提高你的学习力。

只有学会学习的人，才能感受到学习的乐趣。只有在快乐中学习，我们才能学得更聪明。上帝总是奖赏那些走在别人前面的聪明的人——那就是未来的你。

不用再羡慕那些成绩优秀的学生，只要你掌握了全脑学习的方法，你也可以在学习上出类拔萃，你行的，而且你一定行的！

郑达军

于中央教育研究所

序言 2 走出哈佛

在 21 世纪这个知识经济时代，生命科学与自然科学、社会科学并称为三大科学，而学习方法也涉及到了大脑科学、心理学、教育学、生物学、成功学等一系列学科，尤其是反映出世界前沿科学成果。在这些方面，美国等西方发达国家一直是走在前面的。因此，如果要更好地为大众服务，就必须更好地吸收像美国这些发达国家的科研成果，所以，我决心再次出击，要去就去最好的地方做人、做事、读书、写作等，要干就要干好，这是我的原则。于是这一次我选择了世界第一学府——哈佛大学。

追求希望是人类永恒的主题，我同样也在一步步地追求着属于自己的美好希望。当我在西城区胡同的传达室里，接到美国哈佛大学的通知书时，心中顿时充满了喜悦之情。这不是因为我要去世界上最好的大学，也不是因为我要去度过新的生活，而是因为我要去进一步充实自己，以便将来更好地效力国民。那时候，办出国手续比现在难多了，可以说是一步一停留，步步不容易。1992 年岁末，我踏上了新大陆的土地……而我返回祖国时，已是新世纪之初了。

我在美国哈佛大学时，常去图书馆。哈佛有 100 多座图书馆，其中最大的是威德勒图书馆，那是全世界最大的大学图书馆，是由一位随“泰坦尼克号”沉入大西洋底的校友的母亲，为了纪念她的儿子威德勒捐赠给哈佛的。到校不久，有一次，我读书时间长了，暂时放松一下，就同邻座聊几句，没想到，左边的居然是一位来自英国的诗人、诺贝尔文学奖获得者，而且他就和我同在一个研究生院，我们都会意地

笑了笑；右边的是一位来自东京的日本教育家冈彬一教授。管理人员告诉我，全球首富的知识英雄比尔·盖茨曾在这里就是像我们现在这样读书的。不过他还没有毕业，就从这里走出去了，成为当今世界上最有影响力的人物之一，他的微软帝国视窗产品深入到了全球的每个角落。这里还走出了6位美国总统和30多位诺贝尔奖获得者等一大批“天才”人物。

我深切地感受到：这个美国之所以如此发达，是由于有如此多的人才聚集在这里。我们的祖国更需要人才，要想和世界接轨，就必须先要在人才教育方面接轨，否则这里接了轨，那里人家却早又进入了新的轨道了，我们只能老是落后于别的国家，形成恶性循环。现在已经不是金戈铁马，也不是船坚炮利，而是知识经济占主导地位的终生学习的时代了，人才是第一位的战略资源，培育人才是当务之急，而从根本上提高整体素质就必须要提高学习力——坚定不移地更好地帮助人们获得强大的学习力，这是时代向我们提出的重大课题和挑战，作为受祖国培养多年的赤子，我当责无旁贷！

在哈佛，我进一步研究中外学习方法与策略，并且开始着手研究更深层次的心灵智商，先后写出了一些文稿。我把自己的研究成果进一步付诸实践。我到了不远万里前来帮助中国的国际主义战士白求恩大夫的祖国加拿大，在那儿办学与讲学。现在大家看到的这本《全脑超能考试力》以及其他关于学习和幽漫学方面的书，就是那时候研究成果的一部分。我将陆续把其他的内容推出来。

诺贝尔化学奖得主李远哲听说我立志要建立“一所超越地域和国界的没有围墙的大学校”，终身从事民间教育时，他说科学的基础来自基层，科学要枝繁叶茂，对人才就必须要从根上浇水、施肥，因此这项工作意义重大，功在当代，利在千秋！他署名赠送代表清华精神

的《清华大学校歌》，希望清华精神能够影响千千万万热爱科学与知识的人们！

前几年出了一本书叫《学习的革命》，它强有力地冲击了人们传统的学习观念，解放了学习用脑的思想。但它并不是一本学习的教材，似乎难以直接应用，尤其是那里介绍的，绝大多数适合美国与新西兰等西方国家的实际情况，并不符合中国国情。现在有些人一旦见到外国的东西就拿来，这是致命的时髦病。并不是什么东西拿来都能用，都适合自己，由于教育体制根本不同，拿过来以后消化不了，还可能吃坏肚子。

所以，最重要的是要学习借鉴、扬长避短，开发出适合中国国情的智力产品。我既不同于一位纯粹的外国学者、专家与教授，也不同于纯粹的中国本土教育工作者，我力求找到一套兼顾中外、融会贯通、通俗易懂的学习方法，希望能够帮助学习者增效减负。从《超能学习法》，到《成功学习法》、《全脑超能学习风暴》，再到《全脑超能考试力》等全脑学习系列陆续出版，推广与培训工作在各地全面展开，人们给予了热情鼓励 and 大力支持。对本书你有任何建议，我们可以通过电子邮箱展开互动：hahuaguoji@sohu.com。

热忱致谢哈佛大学杰尔教授、伊丽莎白主任、清华大学博导和校长教学顾问朱育和教授、南开大学郭剑林教授，还有大力支持本书出版的王笑东先生。

王 华 斌

哈佛大学哈佛园 初稿

清华大学科技园 定稿

目 录

绪 论 全脑超能考试力

- 解读全脑考试/3
- 考试提升能力/6
- 开发你的脑力/8

第一章 与考试亲密接触

- 第一节 揭开考试的面纱/15
- 第二节 考试是把双刃箭/18
- 第三节 正确对待考试/27
- 第四节 问题并不可怕/31

第二章 顺利通过复习关

- 第一节 复习也有策略/37
- 第二节 别让弱项拖后腿/48
- 第三节 复习一定要得法/51
- 第四节 备考五攻略/61

第三章 让身心充满活力

- 第一节 给大脑做保养/67
- 第二节 给身体放个假/71
- 第三节 保持良好的心态/77
- 第四节 张弛适度的心理/98

第四章 沉着上场应战

- 第一节 你准备好了吗/105
- 第二节 完美演奏考试序曲/111
- 第三节 缓解考试情绪/116

第五章 考试大局由你掌控

- 第一节 全面把握试卷/123
- 第二节 神秘的答题策略/144
- 第三节 争取考试的主动权/158
- 第四节 答题也要讲究对策/163
- 第五节 难题只是相对的/170

第六章 顺利完成考试

- 第一节 将考试进行到底/181
- 第二节 攻克扫尾这一关/184
- 第三节 考后心态不容忽视/187

第七章 最后的博弈战

- 第一节 正确评估考试成绩/195
- 第二节 填报志愿的学问/202
- 第三节 选择理想的学校与专业/209
- 第四节 笑对一切/224

第八章 考试大集训

- 第一节 考试实力训练/231**
- 第二节 考试信心训练/236**
- 第三节 考试心理训练/242**
- 第四节 考试焦虑训练/254**
- 第五节 考试题型训练/259**
- 第六节 考试技巧训练/263**
- 第七节 模拟考试训练/268**
- 第八节 答题要点训练/270**

绪 论

全脑超能考试力

积极面对考试的压力，
迅速跨越考试的误区，信心
百倍地走向成功！