

全脑超能学习风暴系列 ⑨

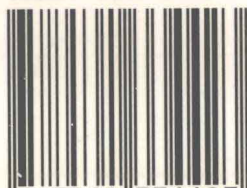
高效超能学习策略 100%提高考试成绩

- 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 ·

全脑超能大学习

WHOLE BRAIN

ISBN 7-5613-3442-7



9 787561 334423 >

ISBN 7-5613-3442-7/G · 2293

定价：180.00元(共9册)

全脑超能

高效超能学习策略

WHOLE BRAIN

100% 提高考试成绩

大学习

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: SK5N0797

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)



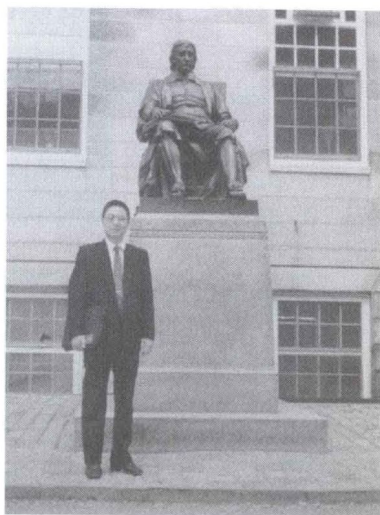
作者在清华大学大礼堂，面对几千名清华学子做全脑学习风暴激情演讲。



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（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。



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

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《全脑超能大学习》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。对本书你有什么建议，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

第三章 全脑听课攻略

- 第一节 全脑听讲的艺术/65
- 第二节 学会质疑/71
- 第三节 好记性不如烂笔头/75
- 第四节 6R 笔记法/81

第四章 全脑自修攻略

- 第一节 通往成功的必由之路/87
- 第二节 方法是成功的捷径/93
- 第三节 充分利用传媒网络/100

第五章 全脑记忆攻略

- 第一节 解密全脑记忆力/107
- 第二节 记忆力不是天生的/112
- 第三节 全脑记忆基础方法/118
- 第四节 全脑记忆升级方法/127

第六章 全脑功课攻略

第一节 如何做功课/137

第二节 把握解题要领/142

第三节 速度赢得一切/149

第七章 全脑写作攻略

第一节 写作的意义/157

第二节 写作基本功/160

第三节 写作的技巧/167

第四节 超能写作方法/175

第五节 辅助性方法/186

第八章 全脑应考攻略

第一节 快乐考试/193

第二节 答题完全攻略/197

第三节 考试攻关技术/205

附 考试训练/211

第九章 全脑智能攻略

第一节 科学使用大脑/241

第二节 善于运用右脑/250

第三节 左右体操提升脑能/255

第四节 神奇的健脑益智操/258

附录一/263

附录二/266

附录三/272

附录四/274



果、成绩反而很好的秘密所在！

全脑学习是全脑超级潜能读书学习方法新概念。全脑学习法是古今中外有关学习方法的融合、发展和创造。它是人的“硬件”——五官感觉乃至全部身心和“软件”——第六感官、意识与潜意识、智商及情商与挫折商之间全面的协调、优化和整合。

全脑学习是全面学习的知识经济时代的产物。知识经济时代是全面学习的时代，人人需要终身学习。中小學生及中专學生用全脑学习打造利器，过关斩将，决胜考场；大学及以上學生用全脑学习以达到“术业有专攻”；成人及从业人员用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以辅导学生……

全脑学习是滋养成才的智慧的奶水、催化剂和加速器。学习知识，消化吸收变成营养，你将会脑体健康，大脑更发达……通俗易懂，深入浅出，一经掌握，勇于实践，便可享受读书，愉快学习——提高整体效果 5-20 倍，战术上使人人成为考场赢家，战略上使人人成为专家英才。

全脑学习是进入知识圣殿的金钥匙。学习效果是由学习能力决定的。学习能力由学习方法、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



事,有的人学习很用功,却没有达到理想的效果;而有的人很轻松地学习,却取得很好的成绩,这就是有没有掌握科学有效的学习方法造成的。因此,掌握学习的诀窍,善于动脑,思考一些有意义的问题就非常有必要。只要你能积极进取,掌握神奇的学习魔法,就能迈向成功之路。

“一个人的想象应当超过他的能力,不然为什么要有天堂?”这是罗伯特·布朗宁于 1855 年所作的一首诗中的诗句。虽然今天一个人所能做到的事情可能要超过布朗宁时代的任何一个人的最大胆的想象,但大自然的法则仍然未变:一个人的想象如果不能超越他现时的能力,他就会停止学习,他的生活就会变成简单的求生,最后,就会被一个更好的、更有想象力的演员推下人生的舞台。威廉·哥尔丁在一本名为《继承人》的书中,提出了这种看法。他在书中描写了一个智力低下的尼安德特人是怎样被一个更富有想象力的人——克罗麦哥农人所取代。

“但是这些事和我有什么关系呢?”你可能会提出这样的问题。这跟你很有关系,如果你不想被时代淘汰的话。我们在本书中将介绍一些全脑学习方法和训练方法,这些方法都可以用来提高你的学习力。但是,如果你真想获得成功,则必须坚持努力运用和拓展这些方法和过程,使自己的学习力得到最大的发挥,同时,不断地为自己设立更高的目标,并为实现这些目标而永远奋斗。

我们的学习力由一种神秘因素决定,这种因素将决定一个人的学业与生活的成败,然而却难以捉摸;它同一个人的整个性格息息相



学习需要以发自内心的抱负为动力，它也像动力的其他组成部分一样，可以用具体的方法去测量。抱负是你个人的财产，只有你知道自己有什么抱负，只有你自己才能增加这种财产，并用想象之笔将它们绘成一幅美丽的画卷，去展现自己的能力。

要列出与你的学习有关的各种抱负。另外，还要列出与你的抱负有关的其他因素：

- 我有什么样的学习能力？
- 我的抱负需要我在学习中怎样行动？
- 在我准备选择的职业中，需要我学习什么知识？
- 失败又意味着什么？
- 我是否赋予自己的生命和时间以应有的价值？
- 我的学习是否能给我足够的灵感与勇气，把我从平庸无为中拯救出来。

我们本来可以继续解释动力的其他诸要素，但是，你应当看到我们现在绕了一个大圈子，又回过头来重新谈论起本书开始所描写的人类的学习天资了。所以，要理解学习动力的意义，惟一的方法就是理解自己的学习天资与能力，理解开发与利用这些天资和能力的方法。

“如果能走则不要站，能跑则不要走，能飞则不要跑。”有一则古老的印第安人传说，一只小鹰认为自己是一只松鸡，所以从未用过自己的翅膀：



有一天，一个印第安小男孩捡到了一只鹰蛋，便把它放进了松鸡的窝里。后来小鹰和其他小松鸡一起孵了出来，并和它们一起长大。这只小鹰一直认为自己是一只普通的松鸡，所以做什么事情都和其他松鸡一样，它在土里找虫子和种子吃，从来不远飞，而且翅膀煽动起来也很难看，只能飞起几尺高，总之，松鸡就应当这样飞。

当这只小鹰长大后，有一天看见一只矫健的大鸟在高空中翱翔，它那金色的翅膀是那样有力，一振翅就能穿入云霄。

“这只鸟多美啊！这是只什么鸟？”这只鹰向身边的一只松鸡问道。

“那是一只鹰，是鸟中之王，”那只松鸡回答说。“但是你再也不要想这件事了。你永远也不能像他那样飞翔。”

结果，那只鹰也就再没想过这件事。它从未试图高飞过，最多不过拍打几下翅膀，抖抖羽毛而已。它慢慢地老死了，心里一直把自己看做是一只松鸡。

在现实生活中，有许多人明明是真正的鹰，却总是把自己看做是松鸡，胸无大志，毫不进取。记住，你是一只可以遨游苍穹的雄鹰！

下面我们要用一个真实的故事来说明一个事实：如果你既能关心自己的良好心态，又能关心用以实现这种良好心态的学习天资，你自然就会得到学习的动力。

你的作业和考试不可能都得优。有时，你尽到了最大的努力，结果成绩还很低。这时你不免会感到失望、怀疑和沮丧。如果出现这种情况，就应当想想下面这个故事：



- 21 岁——生意失败；
- 22 岁——角逐议员落选；
- 23 岁——再度生意失败；
- 26 岁——爱侣去世；
- 27 岁——精神崩溃；
- 34 岁——角逐联邦众议员落选；
- 36 岁——角逐联邦众议员再度落选；
- 47 岁——提名副总统落选；
- 49 岁——角逐联邦众议员三度落选。

这个大失败者，就是亚伯拉罕·林肯。无数次的失败没有让他泄气的原因，就是他心存希望，激发了强大的学习动力与热忱，终使得他在 52 岁时登上了总统宝座。

林肯的这种学习的代价固然太大，但是他觉得自己在教训中学到了许多东西，自己再也不会失败了。他除了工作之外，还抓紧一切可能的时间如饥似渴地学习。

故事结束了，究竟什么是动力，学习的动力从哪里来？要回答这个问题，就像在夜间只凭听听远山吹动的风声去判断风向一样困难。除非你找到了自己的答案来说明什么是动力，否则，你永远也无法知道。时间和历史都是无法回避的。如果你不能运用自己的学习天赋，时间就会把通向机会长廊的许多门关死。你将被拒之门外，永远也进不了这条长廊。当你转过头去，想按老路返回时，你会发现历史在盯