

全脑超级潜能——读书学习方法新概念——中外成果融合

超能学习法

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
哈华教学 基地教育总监

王华斌 编著

中外学习方法与策略精华

SUPER LEARNING

竞争力取决于实力
实力取决于学习力

强力推介与拓展国内外最新成果、功能强大的读书学习系列——关于阅读、记忆、解题、写作、笔记、应考的方法，关于脑能开发、潜能激发、知识强化、智慧孵化的策略。



华文出版社

超能学习法

中外学习方法与策略精华

竞争力取决于实力
实力取决于学习力

图书在版编目 (CIP) 数据

超能学习法: /王华斌编著 .—北京: 华文出版社, 2002.6

ISBN 7-5075-1357-2

I. 超... II. 王... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 034546 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com>

电子信箱: webmaster@hwbs.com

电话: (010) 83086663 (010) 83086853

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

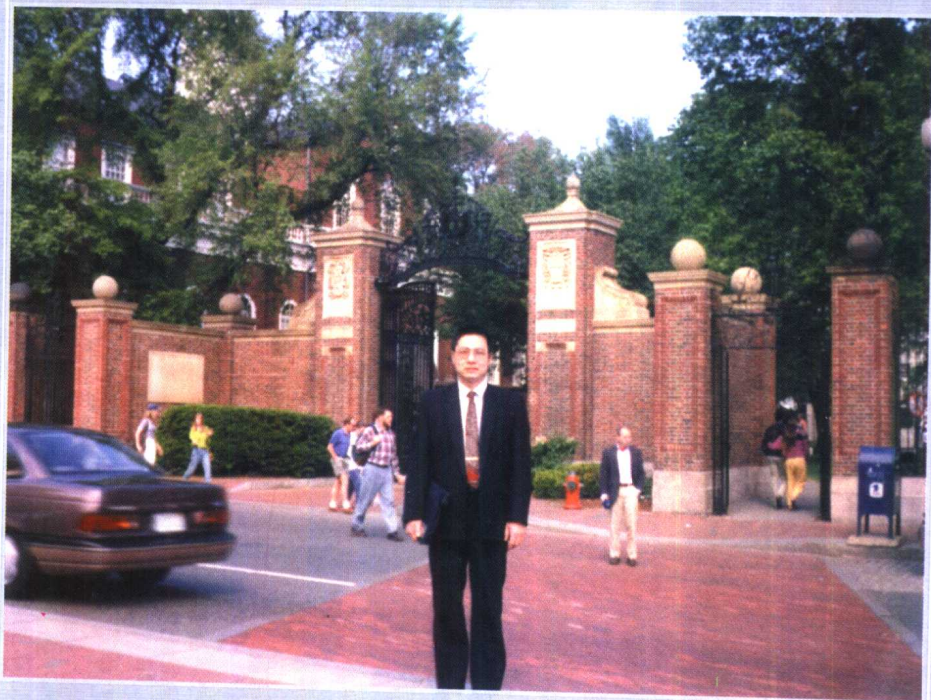
850×1168 毫米 32 开本 11.75 印张 插页 0.125 240 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—10000 册

定价: 20.00 元



▲ 作者在哈佛大学校门前留影



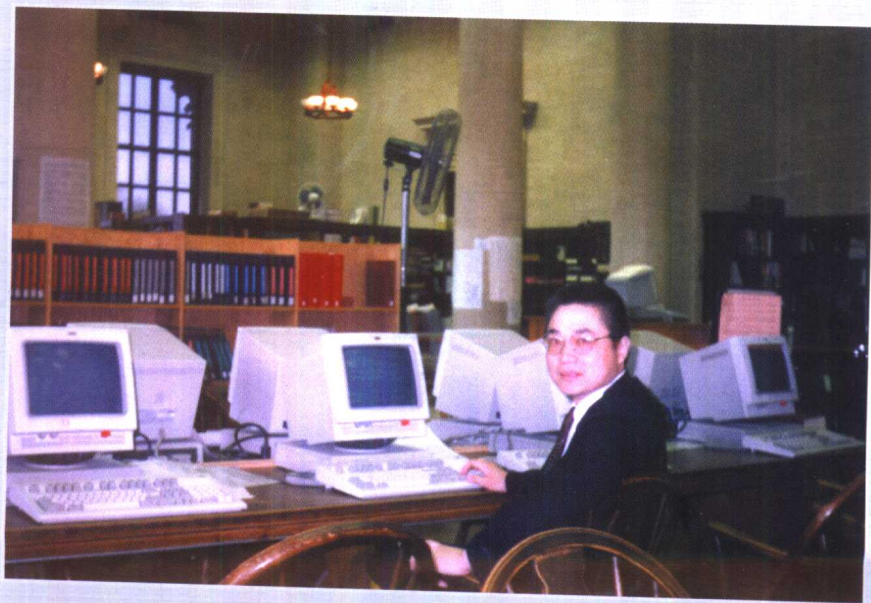
作者与清华大学领导合影 / 后排左起第三人



▲ 作者在清华大学任教时与教研室老师合影 / 后排右起第一人



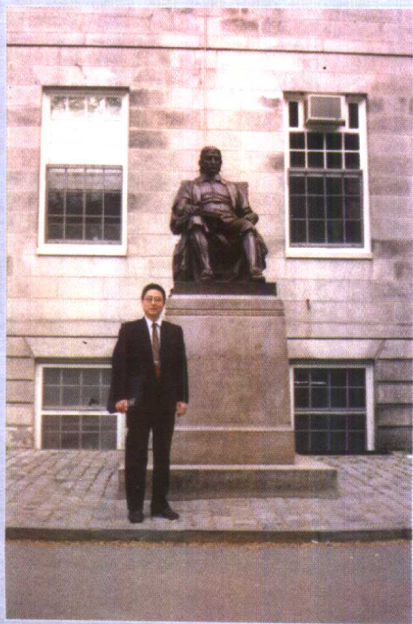
作者和哈佛学生在毕业典礼上留影



▲ 作者在哈佛大学图书馆中留影



▲ 作者在美国旧金山讲学时留影



▲ 作者在哈佛大学创始人哈佛塑像前留影



▲ 作者在加拿大温哥华讲学时留影

超能学习法报告

(代 序)

朋友们、同学们、女士们、先生们：

大家好！

在座的有英俊高尚的男人才，有秀美温柔的女人才，有像我这样不堪造就的丑人才，有像那位风韵绝伦的美人才，有被知识撑得大腹便便的胖人才，也有一肚子超浓缩知识结晶的瘦人才，有大人才，有小人才（不同于小人），是人不一定是才，是才一定会是……什么？——人！不管丑也好，美也好，男也好，女也好，都是人才。就像 COMPUTER（电脑，也叫计算机）一样，外观虽然大为不同，但有一点却相同：这里（指脑袋）装的都是知识（knowledge——“脑力精”）。没有知识，大家不会来这里，我也不会来这里。

可见，知识把我们连结到了一起。

就是说：我们共处一堂，是知识经过经济的纽带把我们暂时或以后或多或少地连结在一起。这也体现了知识经济的一部分。这就是说，现在人们耳熟能详的知识经济，跑到我们中间来了。

知识经济 呼唤通才

什么是知识经济？大家都清楚。知识经济是与传统经济截

然不同的经济形式。最重要的特征就是知识作为一种智力产品直接进入市场交换。知识商品在市场上转让和增值，其所有权与使用权必须分离开来。所以建立完善的知识产权保护机制，对于知识作为商品进入市场，具有举足轻重的意义。

我们就生活在这个知识经济的游戏规则（经济规律）之中。我们要发展知识经济，不尊重这个游戏规则就无法进行（玩）下去。知识经济也给了我们迅速赶超的机遇和挑战。就像我们不得不进入 WTO 参与制定和修改、遵照和执行这些全球经济的游戏规则一样。（尽管“游戏”一词并不恰当，带有某种玩世不恭的意味。各位都知道，商场如战场，残酷无比。当然了，非要说充满血腥味的战争也是人类的一种游戏，也不是不可以，但却是浅薄荒唐的比喻。通常来说，游戏是儿童性的以娱乐与益智为主体的东西，怎么也无法与经济规律相提并论。）

但是！请注意，这是一个“但是”，像过去写条文，加个“但书”，以示转折。

“但是”什么？在座的人才们想过没有，知识本身可以产生经济吗？！

在座的每位都才高八斗，学富五车，满腹经纶，又有宝贵的丰富的实践经验。请大家想想看。

现在，我出个题，考一考，考考我自己，也请大家帮助我一下：

知识 + 知识 + 知识…… = ?（知识总和）

智慧 + 智慧 + 智慧…… = ?（无穷大——智慧的发酵、膨化——也许有人说，无穷大到可以把太平洋水弄干。太平洋水弄干了，往哪儿放？没有太阳蒸发水蒸气，没有淡水，我们也要被蒸发了。所以这不是科学的合理想象，而是疯狂或是诡辩

了，任何东西都有个参照，通常指的是它的主流。)

这些知识本身能产生价值吗？显然不能！知识本身不能产生经济。它要靠我们大家的大脑去加工、去整理、去思考、去策划、去构思……再用行动去实现，这样才能产生经济效应、经济价值。这时候有谁还会说，是知识自身在创造价值呢？可见，知识本身并没有力量。

那么真正的力量是什么呢？是智慧！请注意：是智慧!!! 所以人们人云亦云，搞错了现在实质上是智慧经济时代到来了。既然人们都叫知识经济，我们“入乡随俗”，姑且就叫知识经济吧。

各位都清楚，一百多年前，在北京，有一位大学者，一位国学大师，叫王国维，他总结了前人读书三境界：

昨夜西风凋碧树，独上高楼望断天涯路；

衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴；

众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

有一句成语叫“真知灼（卓）见”。王大师说的“那人”指的就是“真知”，而“灼见”还要自己去思考、去探索、去研究、去创新……

拥有知识的人是人才，最多是个小人才，或中人才。

而拥有智慧的人是人才，是大人才。

在座的人才的智慧加起来，就无穷大了。

人的形体有形有限，人的能量无形无限，这里装得下我们的人，但却装不下我们的能量。“给我个支点，我可以把地球撬动起来。”（阿基米德语）但不是像希特勒那样，说这个地球是我的。这里可别跑出个希特勒式的人才来噢。看看，那边那位跃跃欲试的“人才”，我知道你是想把地球转起来、玩起来，但千万别做“希特勒第二”！（否则真的要 Hitler——“死掉

啦”!)要做谁呢?……牛顿(而不是牛气)、比尔·盖茨——Bill Gates(不一定要学这个会算账“Bill”的世界首富不卖门“Gates”而专卖窗户“Window”)等。

有几句话值得我们深思:

有才无德是毒品,无才有德是次品。

有才有德是正品,无才无德是废品。

大才大德是精品,伟才伟德是极品。

那么,人才是什么呢?

有一位大教授,他在课堂上问他的一个外国学生:什么是东西?外国学生答道:他不是东西,我不是东西,你也不是东西……外国学生本义说得没有错,人自然不是物件(东西),可他运用的是知识,而不是智慧。不是东西是什么呢?是人才。

有句话叫“天生我才必有用”。这是谁说的?谁知道?……对,是太白,不是天上那个太白金星的太白,而是“天才”李太白,李白,大诗人。有什么用?……“直挂云帆济沧海”。

无独有偶,美国大作家奥格·曼狄诺说:“我是世界上独一无二的、最伟大的人。”

各领风骚……过去是几百年,几十年,现在是几年。

过去是原料,是资本,现在是知识,准确地说是智慧……

别看大千世界,万花筒,这个世界很精彩,其实都在人的心中。心是干什么的,心不思考,是大脑,是这儿(指脑袋)能思考。现在,人们知道什么最重要了,是人才。

人才与人力资源为知识经济时代国家、现代企业的战略性资源,是国家、企业中生产力最活跃的因素,也是最关键的因素。

所以现在各国、各大财团、各大公司……都在激烈争夺人才。

说到底，所有的竞争都是人才的竞争。因为人才就是财富和一切！在座的各位都是被争夺的对象。

现在还不是人才的，将来一定会是人才；现在是小人才的，将来一定会是大人才！

竞争实力 来自学习

知识经济时代更是激烈竞争的终生学习的时代，WTO 让在座每个人都“赤裸裸”（再也不是“赤条条来去无牵挂”的时代了）面向世界，在机遇与挑战面前，没有竞争力就等于自我“大爷”（die——玩完了），自动“人间蒸发”，这是事实，也是现实，别无选择！

“人类是一件多么了不起的杰作！多么高贵的理性！多么伟大的力量！多么优美的仪表！多么文雅的举动！在行为上多么像一个天使！在智慧上多么像一位天神！宇宙之精华，万物之灵长！”（莎士比亚：《哈姆雷特》）

“究天人之际，通古今之变。”（司马迁：《史记》）

人类如此之杰出，就是因为拥有杰出的大脑。神奇的大脑是这一切的关键，它产生出思想与行为、精神与物质双重文明。而这些美好的成就都是通过学习才可能获得的！没有学习就没有这一切，也就没有今天这美妙的世界！反过来说，人类怎样才能如此之杰出，惟一的方法就是学习！

21 世纪是知识（智慧）经济时代。国际经济一体化，世界各国对人才展开激烈争夺。中国在“十五”计划纲要中，强调落实科教兴国战略，大力开发人才资源。纲要提出：“坚持

教育适度超前发展，为国民经济和社会发展服务。逐步形成终身教育体系。”“实施人才战略，把培养、吸引、用好人才作为一项重大任务。”力争本世纪中实现中华民族的伟大复兴。这些都离不开人才。中国制定的科教兴国战略，核心是人才。没有人才，什么都谈不上；有了人才，可以从无到有，从小到大。在培养和造就人才的过程中，学习是关键！知识经济呼唤新时代的通才与天才。

说到天才，这是一个最有争议的话题。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弥补的。极少数特例（Once a blue moon!）除外，因为其并不具有广泛性。学习可以使人人成为天才！什么是天才？天才，就是超越常人具有非凡能力的人。而不是真的从天上掉下来（空投）的天体的一部分。如果那样，他们的妈妈就是“天”，而不是他们的母亲了。天上不可能空投超越常人、具有非凡能力的人。

中松义郎是当今世界最著名的发明家、医学家。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。他用科学论证及自身经历说明：“人类大脑的智力是大致相同的！每个人都可以变得非常聪明并富有创造力！”

（中松义郎：《头脑风暴》）

“一般来说，任何生物，要适应环境，都要学会这种后天的反射。甚至可以说，后天学到的本领要大于先天的本领……换句话说，人并非生来就是天才，无论是创造了什么丰功伟绩的人，他的记忆力及学习方面的能力，都不是生来就有的。可以说，绝大部分都是后天经过努力而获得的。”（日本记忆专家 小田晋）

我们非常推崇特工人员（特务——并不都是“坏人”噢！）的强化训练成就，一是他们有高效的学习方法、训练方法；二

是他们有强烈的成才意识；三是他们有相对有利的学习、训练环境；四是他们基础条件较好等。所以他们能在相当短的时间里，成为一个“全能人才”。他们的快速成才可以给我们很多启示。

人才是怎么来的？既不是从天上掉下来的，也不是从石头缝中蹦出来的，人才靠教育、靠培养，核心主体是靠学习创造出来的。每个人一生中都离不开学习，学习是人们生活最重要的活动之一。学习有好有坏，有强有弱。学习方法得当，事半功倍；学习方法不当，则事倍功半，甚至造成厌学心态，浪费了宝贵的时间与生命。同一教室出来的学生，有的上了清华、北大，有的连上中专都困难。这里面发奋用功固然重要，但学习方法的得当与否则是成败得失的杠杆！美国与加拿大等西方发达国家极其重视学习方法的研究和推广。百年大计，教育为本。国家的未来在你们大家手里，你们是未来的栋梁之材。怎样使自己成为栋梁之材？惟一的方法就是学习！

一个国家的竞争力 = 学习力 + 创造力；一个企业的竞争力 = 学习力 + 创造力；一个人的竞争力 = 学习力 + 创造力。要创造，不能凭空想象。必须学习，终身学习。没有学习就谈不上创造，没有学习力也就谈不上创造力。创造力靠创造性思维而来，创造性思维怎么来的？还是靠学习、训练得来的！在学习型国家、学习型社会、学习型企业、学习型家庭中，培养出时代骄子、弄潮儿，惟一的方法就是学习！

学海无涯 学习有方

爱因斯坦说：成功 = 99 份汗水 + 1 份灵感。

古人云：书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

学习、学习、再学习！

是不是就等于吃苦、吃苦、再吃苦呢？

还是享受、享受、再享受？

实际上，要说苦，佛家说：人生苦海。人世间都是苦，岂止是学习？重要的是良好的心理状态的建立，做到“苦”中作乐，“苦”中有乐。

从本质上来说，要是觉得苦，那是没有掌握好方法，没有享受到学习的乐趣；

要说完全不苦，也不现实——“天上不会掉馅饼”。

方法不当——苦也是苦，甜也是苦。

方法得当——甜也是甜，苦也是甜。

从勤学学习到愉快学习，从艰难读书到享受读书，这绝不仅仅是空话，也绝不仅仅是心态的问题，更是读书学习方法的问题！

请问大家，怎样进故宫？谁都知道走大门，不行可以走“后门”，再不行还可以走“左道旁门”（大多走不了）。还可以脑力激荡，发散思维，有数不胜数的方法，如用云梯翻墙而入，坐直升飞机从天而降……恐怕很少有人想到后面这些。其实这也不过属于“左道旁门”一类。可见人人都很聪明，是生活教会我们大家的，人人想到的是门，不管它大门正门、左道旁门。这就对了。

对学习来说，门就是窍门，开了窍，找到门，又有钥匙，就可以比较容易“登堂入室”了。

非常奇怪的是，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、美国的白宫等都要先找门，可面对进入知识的宫殿、学习的宫殿却不知道把“找门”放在第一位，人们在对课业的高度重视时，却独独忽略了怎样去学习这个根本

性的战略意义上的问题。这是迄今为止关于学习和教育的最大的误区！

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

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。

——联合国教科文组织总干事纳依曼

最有价值的知识是关于方法的知识。

——法国数学家、哲学家、科学方法论者迪卡儿

方法论研究代表着西方科学哲学的主体。

西方人认为方法很重要，同我们中国人思维较接近的日本人也是这样认为的——

方法的重要性，可以非常具体地呈现在考试上……应试方法要比一般读书方法有更确定的形式。只有在应试时，能力并不是一般人所想象的那么重要，甚至可以说是“没有什么关系”。比能力更重要的是方法。

——野口悠纪雄博士

中国古代神话中八仙之首吕洞宾，为资助一位贫寒书生，点化一块石头变为金灿灿的黄金送给他，书生摇头。吕大仙点了较大的石头成金，书生还是摇头。吕先生点了更大的石头成金，书生摇头摇成了拨浪鼓。这位吕大师问他要什么？书生当仁不让：“我想要你点石成金的方法。”

这是贪心？聪明？还是强人所难？仁者见仁，智者见智。

以上内容用一句话表示就是：授人以鱼不如授人以渔。

可以这样来理解：有个人练就一副发达大脑指挥的好体魄，先编织了一张超能强力知识大网，他要干什么去呢？去打鱼。先是打应试教育考试成绩之类的满仓鱼鳖虾蟹，但他不满足，要去捕捉金枪鱼或是鲸鱼。他的网时常需要更新换代。如何才能结成功能强大到魔天伟力的金网呢？

他需要牢记前人教会的许多有效的叫做记忆方法的技能，只有这样他才能记得住怎样去做，这自然不够，他还要反复去操练、把握，以至熟能生巧。最后他创造性地超能发挥，如愿以偿地获得他所心仪的大鲸鱼。这个人是谁？——你？我？他？有可能是每一个人！

现在，我们大家去“伊甸园”（《圣经》上说伊甸园在东方）——云南逛一逛。我们来到滇池边，有一幅长帘直挂云海：

海水潮朝朝潮朝潮朝落，

浮云涨长长涨长涨长消。

你知道，好。昆明四季如春，但你不要弄迷糊了，不知今季为何季了。那么，我们来写出《二十四节气歌》：

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

有人可能不记得了，忘记了，这没有错，而且很聪明。因为人的记忆力有限，叫做“水溢现象”。福尔摩斯说：大脑像小阁楼，放进去重要的东西，其他的要清理出来。清理出来的放哪里？他说不要了。对，还是错？大错特错！知识黄金我们不要丢掉，放进潜意识潜能记忆库中，平时用不到，用时再调出来。人的潜意识是无限的，不存在小阁楼和水溢现象。刚