

高效超能学习策略

精华版

# 全脑超能 学习风暴

跨越学习的九大误区

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

中国民航出版社

高效超能学习策略

# 全脑超能

# 学习/孔暴

跨越学习的九大误区

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

中国民航出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

全脑超能学习风暴/王华斌著.—北京:中国民航出版社,2005.5

ISBN 7-80110-660-1

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 040712 号

## 全脑超能学习风暴

王华斌 著

---

出版 中国民航出版社  
社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼(100028)  
发行 中国民航出版社 新华书店经销  
电话 (010)64290477  
照排 中国民航出版社照排室  
印刷 北京师范大学印刷厂  
开本 880×1230 1/32  
印张 8  
字数 184 千字  
版次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

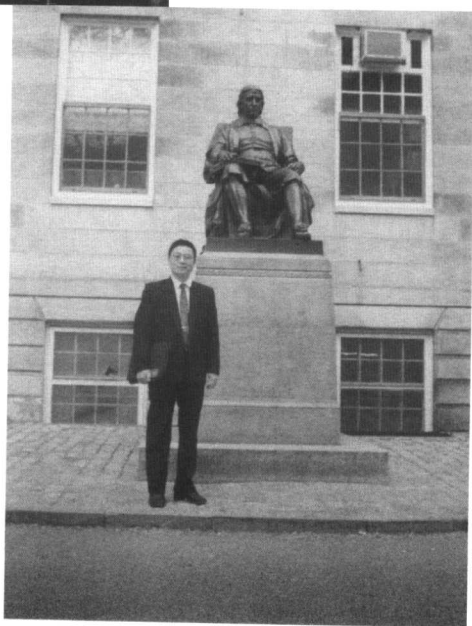
---

书号 ISBN 7-80110-660-1/Z·188

定价 19.80 元



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（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）被誉为“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，并出任中国国际广播出版社推广大使。



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。

## 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，也不是因为我要去开始新的生活，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一个角落。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《全脑超能学习风暴》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。我将陆续地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城”，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，还可能会吃坏肚子。

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》，再到《全脑超能学习风暴》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。

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 超能学习风暴

- \* 全脑超能学习/3
- \* 走出学习的误区/10
- \* 学习一定有方法/13
- \* 全脑学习十大要素/17

## 第一章 学习力风暴

- 第一节 记忆攻略/22
- 第二节 上课攻略/35

## 第二章 阅读力风暴

- 第一节 阅读的误区/49
- 第二节 阅读的面纱/51
- 第三节 精读攻略/67
- 第四节 略读攻略/72
- 第五节 速读攻略/76



### 第三章 操作力风暴

- 第一节 操作的误区/87
- 第二节 学习攻略/88
- 第三节 作业攻略/100

### 第四章 知识力风暴

- 第一节 知识·智力·能力/113
- 第二节 知识攻略/118
- 第三节 智力攻略/124
- 第四节 能力攻略/140

### 第五章 自学力风暴

- 第一节 自学的误区/151
- 第二节 自学攻略/155

### 第六章 写作力风暴

- 第一节 写作的误区/165
- 第二节 超能写作攻略/168
- 第三节 K J写作法攻略/176

### 第七章 考试力风暴

- 第一节 考试的误区/181
- 第二节 应考攻略/183



## 第八章 思维力风暴

第一节 思维的方式/201

第二节 潜能思维攻略/206

## 第九章 成功力风暴

第一节 学习力攻略/219

第二节 操作力攻略/227

第三节 创造力攻略/231

附录一 全脑学习与传统学习比较

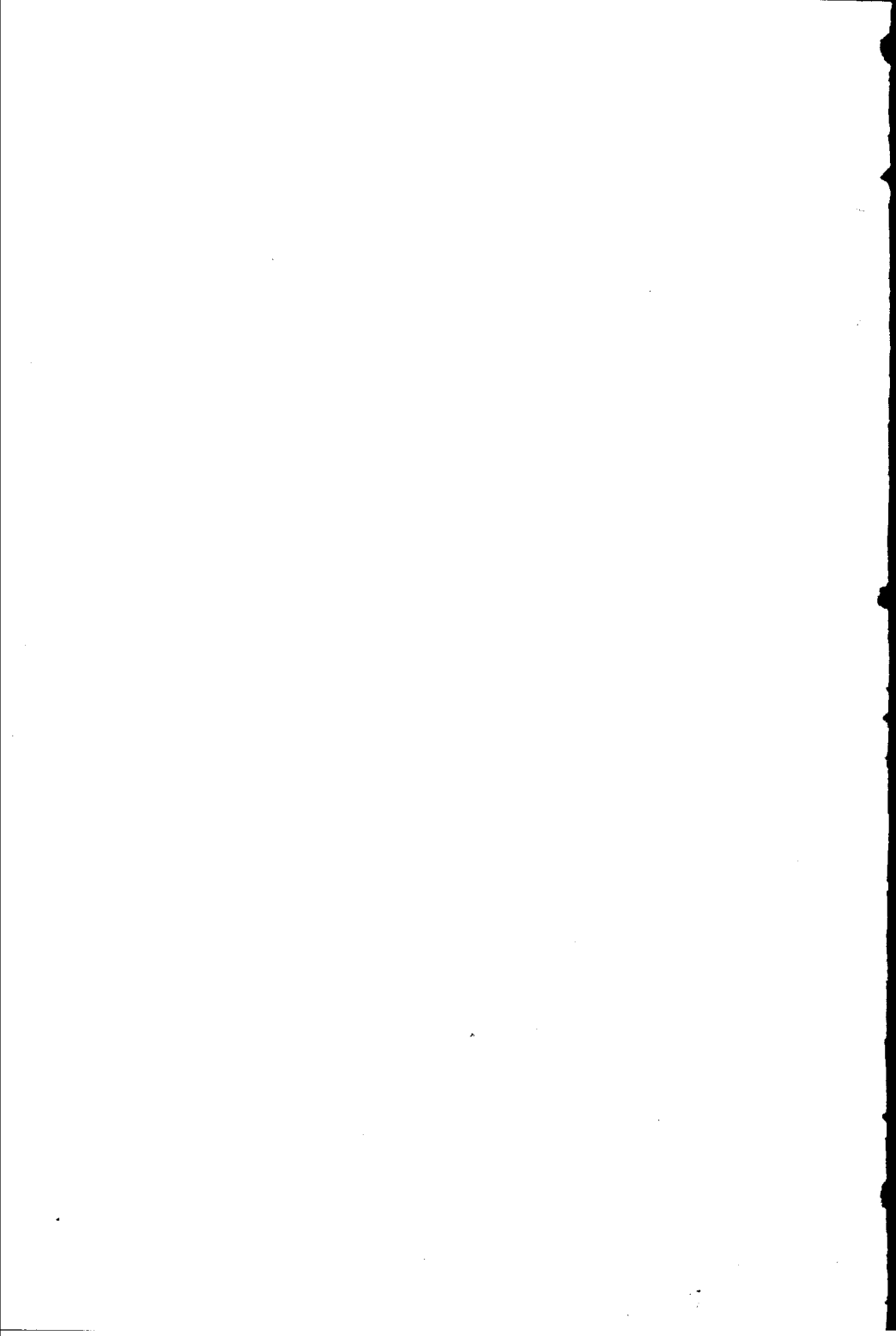
附录二 学习心理测量指标



绪 论

# 超能学习风暴

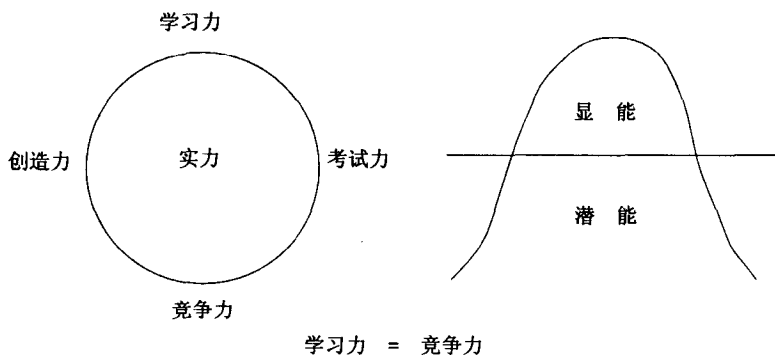
迅速激发学习的潜能，  
大步跨跃学习的九大误区。





## 全脑超能学习

现在是知识经济时代，知识经济时代是竞争激烈的终生学习的时代。WTO 让每个人都“赤裸裸”地面向世界，在机遇与挑战面前，有竞争力就是“大爷”（玩活了，走遍天下都不怕），没有竞争力也是“大爷”（Die——玩完了，此 Die 非彼“大爷”），就会自动从“人间蒸发”，这是事实，也是现实，别无选择！我们的目标就是要将此“Die”转变为彼“大爷”，为了实现这一目标，我们研究出了一套合理而又科学的学习方法——全脑超能学习，见附图。



附图：全脑超能学习图示

注：对于学生，考场就是战场，此时学习力就是考试力；素质、应试教育都要考试，过 N 关，斩 N 将，中外一理；对于成人，事业就是战场，此时学习力就是创造力。

全脑学习就是充分调动左右脑具有的八种以上的智力区域参与学习活动，多管齐下，平衡发展，发挥大脑潜能，最大限度地提高学习效率与能力。全脑学习法超越了传统的单纯技巧方式，从战略、战术





两个方面对大脑开发、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，读书活。

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的学习体系。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 3 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。“磨刀不误砍柴工。”就像学习五笔字型打字那样，初学时，要花点时间，掌握了它们，就可以运用自如，得心应手了，同样，如果你完全领会了全脑学习，那么就可以很好地实施高效学习了。

全脑学习的主旨在于调动学习主体的全部积极因素，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、造就成一代人才和英豪。每个人都具有巨大的潜能，只有开发和激活这些潜能，每个生命才能够更潇洒，更精彩，更有意义。

全脑学习的原理是什么呢？

开发潜能原理——家长们教育孩子或学生们自我发展，核心内容是开发脑能、激发潜能。

每个人的学习都是由大脑主导的，大脑细胞的连接点越多，接触越好，则传输信息的功能越强，人就越聪明。这种良性刺激可以出现新的连接。每个人都具有无限的潜能，根据权威报告，通常人们仅