

上海市教育科学研究项目
“通过个性化课外教育激发学生学习潜能的行动研究”
课题成果

易思教学法

让老师、家长和孩子共成长
健康 · 快乐 · 有为

徐国明 编著

兴界图书出版公司

易思教学法

让老师、家长和孩子共成长

徐国明 编著

兴界图书出版公司

上海 · 西安 · 北京 · 广州

图书在版编目(CIP)数据

易思教学法:让老师、家长和孩子共成长 / 徐国明
编著. —上海:上海世界图书出版公司, 2012.9

ISBN 978-7-5100-4933-0

I. ①易… II. ①徐… III. ①中学—教学法 IV. ①G632.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155381号

责任编辑:王 丹

插 图:李 兴

易思教学法——让老师、家长和孩子共成长

徐国明 编著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海市印刷七厂有限公司印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-59110729)

各地新华书店经销

开本:890×1240 1/32 印张:6.5 字数:220 000

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-4933-0 / G · 326

定价:30.00元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

序言

家庭、社会、学校三位一体的教育是现代教育的最佳选择。我在基础教育摸爬滚打了三十多年，对办好一所基础教育的学校应该说是驾轻就熟。办学校有内部管理和外部条件两个方面的问题：内部管理就是学校自主发展，内涵发展；外部条件就是政府和社会支持的力度。当今社会力量办学就是社会对教育最好的支持，本书作者创办的易思教育就是一个成功的范例。用他自己的话说：“我当时就想象我拥有一个很大的进行人的心灵成长和潜能开发的研究院或培训机构。它有很漂亮的建筑，有很多研究人员，我们的工作很有成效。我突然发现现在的情况比当时想象的还要好。我现在做的是我感到我能做的最有价值的、最喜欢的事情。这是不是梦想成真呢？”其实，作者和他的团队做了一件基础教育学校很难做的事情。这就是针对性很强的个别教育，易思教学法。

读完《易思教学法》，我感觉作者是位有志向，有抱负，知识渊博，虚心好学，善于钻研，善于提炼、发现问题又能解决问题的学者型教育领导者。全书贯穿了分类教学、分层开发学生潜能、重视学习方法培养以及高效自主学习的“全科通法”。

教育有其基本规律，无论是学校教育还是教育培训机构（社会力量办学）都必须遵守教育规律。教学规律是教育规律的一部分，也是核心的部分。唯

有掌握其规律才能达到“高效自主学习乃至高效教学”的境界。人的潜能是巨大的,教育最大的功能就是发展人的潜能。开发潜能必须先认识潜能。作者把人的潜能分为动物潜能、祖先潜能和自然潜能,从“提振并保持高昂的状态”到“把人类历史上以及我们先辈的成功经验为我所用,变成我的思考方式,变成我的行为模式,变成我的能量”,再到“经常进行专注的思考,进行心情平定的冥想境界,联想到那些心浮气躁时难以企及的真知灼见,领悟事情的本质、根本。”把潜能开发与学生成长联系,找出学生不愿学习、教师认为难教的病根——教师不成长带来的学生也不愿成长的结果,明确提出:教师的成功,教师的成长一定能从自我的成长中悟出帮助、引导学生成长的方法。

作者对教会学生学习做事的基本方法做了深刻的阐述。《老子》中言:“授人以鱼,不如授人以渔,授人以鱼只解一时之急,授人以渔则可解一生之需。”意思是说,送给别人一条鱼,不如教给别人捕鱼的方法。因为送给别人一条鱼只能解他一时的饥饿,教给别人捕鱼的方法,就能够解决他一生的生活需求。学习最终目标有二:一是学习知识和技能;二是掌握学习方法。用正确的方法去认识世界、掌握规律、改造世界,也就是具备可持续发展的能力。由于作者对学法有独特的认识,因此,才提炼了“全科通法”,认为把学习习惯培养起来的时候,学生就逐步进入高效自主学习——高效自学的境界了。

作者对“全科通法”是非常有战略思想的,同时也

强调高效学习,还大量运用心理学、教育学、教学法、管理学、逻辑学、目标管理、非智力因素开发等知识和原理。既有体系,又分层论述;既有理性指导,又有案例分析。做到潜能与开发、潜能与方法的一致性;做到理性与实践的唯一性,为学生提供了一份可以享用的精神食粮,可以细研慢读。

祝愿作者与易思教育发展得更好。

上海市曹杨二中附属学校校长

张彦昌

2012年6月25日

本书的内容反映了笔者对教学的一些理解。

笔者所理解的教学是分层次的,教学的第一层次是学习潜能开发,就是要把人潜在的学习能量激发出来。每个人身上都蕴涵着巨大的学习潜能,潜在的学习能量比已经显现出来的学习能量大得多。教育需要把这些学习能量引发出来。

人有三重潜能,分别是动物潜能、祖先潜能和自然潜能,潜能需要开发,开发动物潜能就是提振并保持高昂的状态,消沉不超五分钟;开发祖先潜能就是要有图文并茂栩栩如生的目标,把人类历史上及我们先辈的成功经验为我所用,变成我的思考方式、变成我的行为模式,变成我的能量;开发自然潜能就是要经常进行专注的思考,进入心境平定的冥想境界,联想到那些在心浮气躁时难以企及的真知灼见,领悟事情的本质、根本。

潜能开发问题,与其说是谈教学问题,不如说是谈成长问题。有些老师们也许在抱怨学生难教,学生不愿意学习,学生动力不大,笔者相信抱怨的这些问题基本也都是事实,但据我有限的一些实践来看,这些抱怨对解决问题没有意义,我们不需要抱怨,我们需要成长。教师朋友们,您想想看最近一周,最近一月,最近一年,最近几年,有没有经常感受到一些成功的喜悦,成长的喜悦,如果没有,我认为这就是问题的根源。一个停止成长的老师,怎么可能让学生成长呢?

如果有,那么恭喜你,你一定能从自我的成长中悟出帮助、引导学生成长的方法。

笔者所理解的教育的第二层次是教会学生做事的基本方法,教会学生一些对各个学科学习都有作用的方法。

在教育实践和研究中,笔者发现部分老师太急躁了、眼光看得太浅近了。他们一旦开给学生上课就希望学生掌握多少词汇、做会哪些题目、考多少分数,他们总觉得来不及花时间去训练学生掌握这些做事的基本方法。但实际结果却是欲速则不达,因为学生没有掌握基本的学习方法,学习根本快不了。更为严重的是,不当的学习方法让学生屡屡受挫,学习负担日益加重,慢慢使学生产生了厌学情绪。到后来学生的知识落差问题、学习方法问题、学习兴趣问题、因学习而产生的师生关系和亲子关系等问题累加在一起,学习问题就变成了一个短期内几乎不可解的问题。“全科通法”共有八种,笔者希望老师们能耐心细致地针对学生的情况用一两种、两三种方法去帮助学生走上高效学习的轨道。

“全科通法”是贯穿在学习整个过程中的学习行为,当我们把这些学习习惯培养起来的时候,学生就会逐步进入高效自主学习乃至高效自学的境界了。

所谓战略教学法就是在战略上、整体上规划一个学科的高效教学方法。从管理学上来看,战略教学法就是从教学某一阶段的最终目标逆推一个学科的高效教学方法,让我们能花最少的时间得到最好的效果。这种教学方法本身就是要让学生从高效学习中领

悟到运用整体策略办事的能力,这种能力一旦迁移到生活工作的其他方面,就是一种高品质的素质教育。所以“易思自勉宣言中有一句话“今天高效学习,明天高效工作,上名校,做大事”。

笔者在复旦大学总裁管理班学习的时候,教授提及日本丰田汽车生产的流水线。据说这条流水线有8千米长,包揽了汽车从钢铁进去到整车出来的整个过程。铁块进去,整车出来,流水线每8秒吐出来一辆整车。多么壮观啊!只有把汽车每个零件生产的流程研究透彻、把汽车零件之间装配的流程研究透彻、将一系列的大小事情都精细化到极致,才能有这个流程。这对笔者这个教学爱好者触动很大。笔者就在想,我们的教学何尝不是如此?从新知识到熟悉的知识,再从能用的知识到熟练运用、灵活运用的知识,其中表现的种种技能其实也可以类比为一个生产加工流水线。

以我们的英语教学为例,从幼儿园、小学、初中、高中、大学乃至研究生都在学英语。应该可以说,从能用好英语的角度来看,说95%的人没有及格并不过分。是我们中国人笨吗?肯定不是,我想其中一个重要原因就是我们的英语学习策略走偏了,在这种不当策略的指导下,只有极少数人能学好英语。关于英语教学的策略,我们用几句话来概括:突破在词汇、提高在阅读、成功在应用。解决词汇问题,初中有“3000词汇歼灭战”、高中有“5000词汇歼灭战”,解决阅读问题,初中有“8000意群训练法”、高中有“16000意群训练法”。

初级阶段的老师要用深度去衡量自己的教学。“易

思”教育结合应试教育和素质教育的要求,提出了“三进”标准——中考高考考纲要进头脑;近年的中高考题要进头脑,而且要分门别类;教材也要进头脑,使自己达到可以不看教材、不带教材但能授课的水平。教师对教学的整体全面把握,对细节了如指掌,战略战术都得当,教学就会得到较好保障。

中级阶段的老师用宽度去衡量自己的教学,给学生做好学习的规范。老师少教内容,多教规范,《全科通法》就是基本的学习规范。规范成为习惯,就能做到在老师指导下的自主学习。老师心中要有全科。语文老师要考虑我的语文课学好了,数学能不能学好、英语能不能学好。老师教的方法要对各个学科有用,学生能用这些方法全面高效学习各个学科。

高级阶段的老师用高度去衡量自己的教学。老师不仅要看到今天的学习、今天的考试,更要预想到将来学生的工作与生活。通过教书来育人而不是通过教书来“毁人”:成绩虽然上去了,但是学生的学习兴趣没了、学生的学习方法没了,这个学生将来的前途就很渺茫了。高级阶段的老师站得高,看得远,着眼学生的将来发展,挖掘学生的巨大潜能。高级阶段培养的是自学性的学生。正如已故中科院院士、上海大学老校长钱伟长先生在母校苏州中学一次演讲中所说:“自学好习惯,中学要养成。”

第一篇 潜能开发篇 / 001

第一章 坚定目标 建构心像 / 002

- 一、大脑两半球学说 / 003
- 二、影响教学效率的几个左右脑功能差异 / 004
- 三、参详大脑两半球 / 009
- 四、右脑潜能开发训练 / 017

第二章 培养悟性 一通百通 / 021

- 一、四脑波学说 / 023
- 二、深入认识 α 波、 θ 波 / 024
- 三、科学家善用 α 波、 θ 波钻研 / 026
- 四、脑波和健康、快乐、成功 / 028

第二篇 两个基本功 / 033

第一章 高效记忆 / 034

- 一、右脑记忆基本功训练 / 035
- 二、三大核心右脑记忆方法 / 041

第二章 思维导图 / 048

- 一、认识思维导图 / 048
- 二、绘制思维导图 / 050
- 三、思维导图的教学应用 / 055

第三篇 全科通法篇 / 061

第一章 默想记忆 / 062

- 一、默想记忆操作方法 / 062
- 二、默想记忆有助于解决的问题 / 064
- 三、四个记忆节点法 / 066

四、夏明铭的四点建议 / 067

第二章 当堂消化法 / 069

一、听好老师课是关键 / 071

二、如何听好老师课 / 071

三、在课堂上提高成绩 / 074

四、听好老师课，自我调节 / 076

五、每天坚持好习惯 / 078

第三章 目标管理 / 080

一、高考年的目标管理 / 081

二、制订学期目标管理 / 087

三、制订月度目标管理 / 091

四、制订每周目标管理 / 094

第四章 享受成功每一天 / 099

一、《朱子家训》 / 099

二、易思学员的一天 / 101

三、从习惯来看一天 / 104

第五章 关联整合 / 109

一、什么是关联整合 / 110

二、关联整合的五步 / 111

三、关联整合，不做加法做乘法 / 114

四、关联整合，你做了吗 / 116

五、自我检测，自我监督 / 118

第六章 精准补差 精准提高 / 119

一、二八法则 / 120

二、精准补差，精准提高的具体操作方法 / 122

第七章 通读通背课本 / 126

- 一、什么是通读通背 / 128
- 二、怎样做到通读通背 / 131
- 三、读书五步法的效用何在 / 133

第四篇 战略学习法 / 139

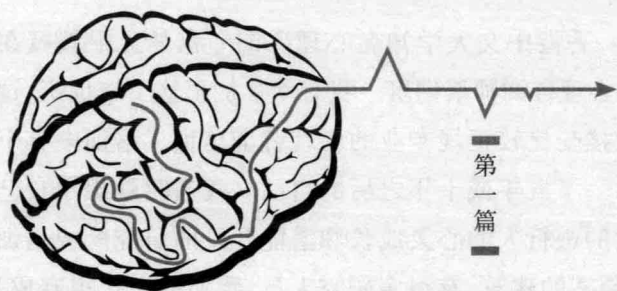
第一章 易思数学学习法 / 140

- 一、易思数学学习的基本理念 / 141
- 二、易思数学学习法精彩方法举例 / 150
- 三、数学学习的流水线 / 161

第二章 易思英语学习法 / 164

- 一、关于学好、考好英语的思考 / 164
- 二、易思英语学习的基本策略 / 166
- 三、易思英语学习法基本方法 / 178
- 四、英语学习的流水线 / 186

做自觉乐学的易思人 / 188



潜能开发篇

| 第一章 |

坚定目标 建构心像

1997年,香港中文大学知名心理咨询专家林孟平教授在复旦大学举办心理咨询师培训班。我有幸参加了这个培训班,这也是我第一次接受比较正规专业的心理咨询培训。培训中有个活动就是想象一下五年或十年之后的自己。我当时就想象自己拥有一个很大的进行人的心灵成长和潜能开发的研究院或培训机构,它有很漂亮的建筑,有很多研究人员,我们的工作很有成效。现在回想一下,当时想象的房子的颜色都很清晰。十几年后的今天,对照易思的情况,近五十个培训点、几百名专兼职员工、良好的发展势头,我突然发现现在的情况比当时想象的还要好。我现在做的是我感到我能做的最有价值的、最喜欢的事情。这是不是梦想成真呢?



图1-1 我1997的愿景

如何让我们的梦想成真? 如何得到我们最想得到的? 如何让我们感到人生更有价值、更有意义? 这就是本章我要引领大家探讨的问题。我还是力图从我们大脑的功能和结构出发来开始问题的探讨。

一、大脑两半球学说

1. 大脑两半球分工又合作

美国心理生物学家斯佩里博士(Roger Wolcott Sperry, 1913—1994)通过著名的割裂脑实验,证实了大脑不对称性的“左右脑分工理论”,因此荣获1981年诺贝尔生理学 and 医学奖。正常人的大脑有两个半球,由胼胝体连接沟通,构成一个完整的统一体。在正常的情况下,大脑是作为一个整体来工作的,来自外界的信息,经胼胝体传递,在左、右两个半球的信息可在瞬间进行交流(每秒十亿位元),人的每种活动都是两半球信息交换和综合的结果。大脑两半球在机能上有分工,左半球感受并控制右边的身体,右半球感受并控制左边的身体。

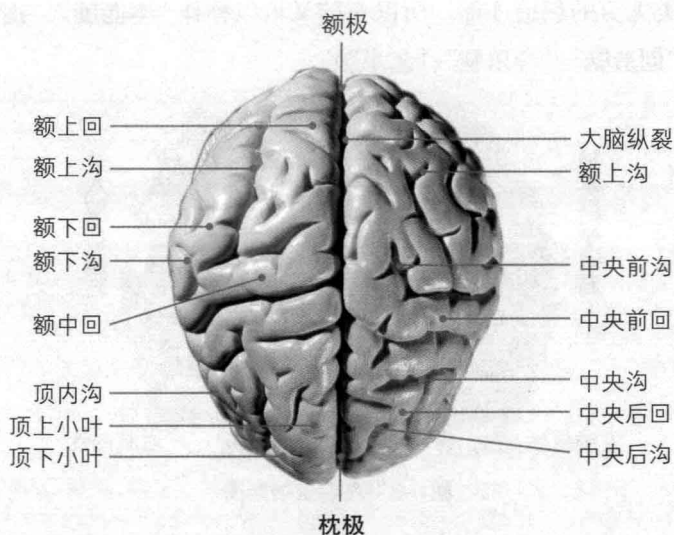


图1-2 大脑两半球分工又合作

2. 左半球主要功能

左半球主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、

逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感(视、听、嗅、触、味觉)等,思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此左脑可以称作“意识脑”、“学术脑”、“语言脑”。

3. 右半球主要功能

右半球主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、想象、灵感、顿悟等,思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。斯佩里认为右脑具有图像化机能,如企划力、创造力、想象力;与宇宙共振共鸣机能,如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等;超高速自动演算机能,如心算、数学;超高速大量记忆机能,如速读、记忆力。右脑像万能博士,善于找出多种解决问题的办法,许多高级思维功能取决于右脑。把右脑潜力充分挖掘出来,才能表现出人类无穷的创造才能。所以右脑又可以称作“本能脑”、“潜意识脑”、“创造脑”、“音乐脑”、“艺术脑”。

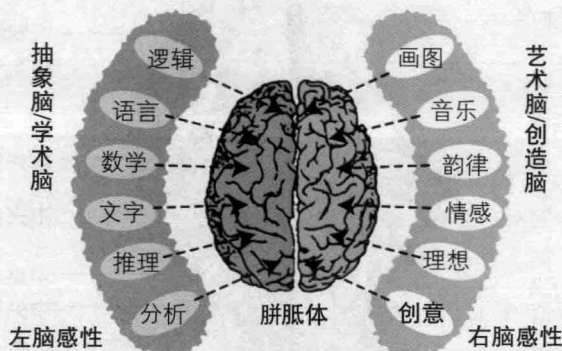


图1-3 左右脑功能图

二、影响教学效率的几个左右脑功能差异

左右脑的功能差异涉及方方面面,作为教师,要特别关注左右