

图书在版编目 ( CIP) 数据

“友善用脑”加速学习新方法 / (新西兰) 克里斯蒂·沃德著 ;  
王斌等译 . —天津 : 天津社会科学院出版社 , 2003. 4

ISBN 7-80688-027-5

友... I. 克... 王 学习方法 . G791

中国版本图书馆 CIP数据核字 ( 2003 ) 第 030885号

出版发行 : 天津社会科学院出版社

出 版 人 : 项 新

地 址 : 天津市南开区迎水道 7号

邮 编 : 300191

电话 / 传真 : ( 022) 23366354 ( 办公室 )

( 022) 23075303 ( 发行科 )

电子信箱 : TSSAP@ Public.tpt.tj.cn

印刷 : 天津市武清开发区腾龙印业有限公司

开 本 : 787 × 1092毫米 1/16

印 张 : 22. 5

字 数 : 400千字

版 次 : 2003年 5月 第 1版 2003年 5月 第 1次 印刷

印 数 : 1— 5000册

定 价 : 39.80元



版权所有

翻印必究

# Brain-friendly

## New way of accelerated Learning

“国际教育文化交流丛书”

编委会

主编：李荐

副主编：张军

编委：陈大鹏

王焯

王斌

王保令

许海

张丹

王骏

阴曙



# 序

## Brain - friendly

New way of accelerated Learning

2002年7月我带二十多个老师到新西兰进修，住在克里斯蒂·沃德 Christine Ward家中。克里斯蒂·沃德是一位慈祥和蔼的老太太，她的热情、勤劳和友好，常常让我们想起外国电影中善良儒雅的女主人。她的丈夫布鲁斯是大学主讲计算机的老师，温文尔雅，举止投足像个绅士。克里斯蒂·沃德家中弥漫着浓郁的书卷气息，客厅和各个房间里都摆着书架，书架上放着各式各样的书籍，教育、文化、计算机、化学、物理、地理、天文、历史、文学，内容无所不包，她有一个小书架，摆满了关于中国的书籍。她对中国很关心，也很了解，一有机会就问我中国的问题，从历史到当代，从民风民俗到三峡大坝，都是我们谈论的话题。

一天早晨刚刚起床，克里斯蒂在为我们准备早餐，我和她道过早安之后，她一脸沉重地告诉我：“鄱阳湖发大水了，淹死了1000多人。”她的表情传达出对我的同胞的真挚关怀和深切哀悼。那一刻真让我感动，我从心底对她的尊重一下子增加了很多。后来我才知道克里斯蒂·沃德是新西兰国际友人露易·艾黎的亲戚，她的丈夫布鲁斯·沃德（Bruce Ward）是露易·艾黎的表侄。



# Brain-friendly

New way of accelerated Learning

克里斯蒂·沃德是个教育家，她是科学学士、教育学硕士，是大学教育学院主讲教学方法的教师，新西兰教育协会的会员、心理教育顾问。她做过中学教师、大学教师，做过学校的管理者，搞过教育科研。她出版的教育方面的书，有的在新西兰再版过8次，在泰国、中国都翻译出版过。

克里斯蒂·沃德是一个务实的教育家，她提出了“友善用脑”的概念，把脑科学理论运用于教学实践，对于老师、家长和学生都有很强的可操作性。她的著作没有炒作的浮华、没有故弄的玄虚，甚至最新的理论研究成果，也用直白易懂的语言讲述得清清楚楚。她的教育思想是一个完整的体系，她认为：每个学生都有其独特的接受知识的潜能和最适合他们的学习方法，教师和家长的任务是帮助孩子挖掘自己的学习潜能，让他们用最有效的方法轻松快速地学习。同时她强调教育改革要从教师、学生和家長三个方面实施，只抓教师和学生是不行的。她在向学校管理者、老师、学生宣传她的理念的同时，

积极向家长传播“友善用脑”的知识。在新西兰我参加过她为家长们举办的一个介绍“友善用脑”学习方法的家长会，她准备了很多教具、挂图，向家长介绍脑神经学的知识，传授帮助孩子“友善用脑”学习的方法，很受家长的欢迎。她真诚地告诉家长：希望家长能为孩子创造“友善用脑”的学习环境，给孩子自信，教孩子自立，帮助孩子自学。她的书在新西兰很受欢迎，每次讲座后都被家长们抢购一空。她给老师提出了很多很好的教学建议，比如有实效地组织教学的方法，掌握学生学习情绪的技巧等等，对老师的教学帮助很大。她也给了孩子们很多自信，告诉孩子：你是上帝送给父母的礼物，你的大脑天生具有了不起的学习能力。只要你用最轻松的办法学习，你一定会取得好成绩。克里斯蒂的观点，很符合

中国素质教育的要求，也适合中国教育改革的实际，值得我们学习和推广。

这次出版的《“友善用脑”加速学习新方法》是把克里斯蒂的三本教育书籍汇编在一起统一出版的。她的三本书分别是 《LEARNING TO





LEARN 》、《TEACHING TO LEARN》和《THE PARENTS' HOMEWORK HANDBOOK》，三本书的对象正好涉及了教育的三个主要方面，从某种意义上讲，这三个方面是实施素质教育必不可少的、又相互关联的三个主要因素，把三本书统一出版，既保证了克里斯蒂“友善用脑”的加速学习方法体系的完整，又使这三个方面互相参照，相互作用，便于教、学、帮的协调沟通，使学习收到最佳效果。该书由北京邮电大学语言学院副院长王斌副教授主译，第一部分：“老师，我喜欢您这样教我”，由阴曙、王焯翻译；第二部分：“同学们，换个思路你能学得更好”，由王斌、王焯翻译；第三部分：“父母们，您能让孩子更聪明”，由王保令、张丹翻译；全书翻译统稿王斌。由于中西文化的差异，在编稿过程中，中国农业大学张军副教授和我一起对全书的体例、架构、标题、章句做了认真的研究和处理。我们统编了全书，保留了原书的基本风格，在忠实原著的基础上，也对一些标题、语句做了必要修改。中国二十世纪思想文库主编陈大鹏先生，编委许海、王骏先生等，为本书的付梓出版也付出了辛勤的劳动，在此一并表示感谢。感谢克里斯蒂·沃德把三本书的版权授予我和澳罗拉国际教育文化交流中心，使澳罗拉国际教育文化交流中心有机会能为中国的教育改革贡献自己的力量。

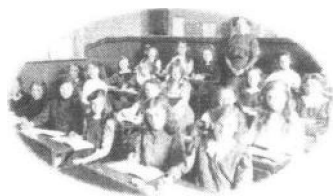
“从黑暗中出发，在黎明，与您相遇，交给您希望，和您一起——拥抱辉煌！”

愿中国的教育犹如新世纪的曙光，喷薄欲出，挥洒光芒！

李 荐

2003年 4月 于北京

## 序言



### 第一部分 老师：我喜欢您这样教我

关于本部分 .....	3
打开教与学新知识的宝库 .....	4
友善用脑的教学理念 .....	7
老师面临的挑战 .....	9
让学生用自己的方式学习 .....	11
课堂学习的障碍 .....	13
减少压力的办法 .....	15
大脑化学物质的意义 .....	17
改变学习状态的办法 .....	19
应付未来变化的武器 .....	21
老师也是一名学习者 .....	23
大脑健康 .....	25
建立大脑健康的概念 .....	27
在课堂上给学生“补氧” .....	29
为了大脑健康 多喝清水 .....	31
营养的重要性 .....	33
让学生在课堂上学会放松 .....	35
课堂环境 .....	37
课堂上积极的情感气氛 .....	39
音乐与放松 .....	41
课堂上的神奇音乐 .....	43
课堂运动和大脑健康 .....	45
有序的课堂运动 .....	47
有益于大脑健康的姿势 .....	49

课堂上生理和心理的协调 .....	51
友善用脑的“开场白” .....	53
给学生课堂教学的总体框架 .....	55
吸引学生的注意力 .....	57
保持学生学习的主动性 .....	59
注重学生个人学习风格 .....	61
面向个人风格的教学方法 .....	63
运用多种技巧教学 .....	65
“差生”不差 .....	67
把握学生课堂行为的节奏 .....	69
多感官教学法 .....	71
想象是发展个人高效学习的技巧 .....	73
发展精神意象 .....	75
设定目标 展望未来 .....	77
神奇的“白日梦” .....	79
鼓励性反馈的力量 .....	81
鼓励性话语的力量 .....	83
错误是最好的学习机会 .....	85
学习是“学生在学习” .....	87
学生是学习主体 发展“学生所有制” .....	89
考试制胜绝招 .....	91
你的学生还在抄笔记吗？ .....	93
记忆参照物 .....	95
用记忆参照物寻求记忆 .....	97
如何在课堂中形成记忆参照物 .....	99
让学生做自己的思维导图 .....	101
让学生及早使用思维导图 .....	103
如何进行高效的课堂复习 .....	105
教会学生自己复习 .....	107
巧妙安排课堂的最后几分钟 .....	109

课堂上给学生“冥想时间” .....	111
留作业的学问 .....	113
让家庭作业成为学校与家庭之间的桥梁 .....	<b>115</b>
“失败”考试传递的信息 .....	117
教会学生考试技巧 .....	119
“从容”的紧迫 .....	121
反思与总结 .....	123



## 第二部分 同学们：换个思路你能学得更好

125

关于本部分 .....	126
神奇的人脑 .....	128
脑波 .....	132
大脑的两侧 .....	135
加速学习法 .....	138
大脑的开关 .....	141
如何使大脑焕发活力 .....	144
哪些食物利于大脑高效工作？ .....	147
奇妙的水 .....	153
美妙的呼吸 .....	155
神奇的音乐 .....	157
出色的健脑操® .....	162
姿势与健脑 .....	167
学会放松 .....	170
放松的方式 .....	173

开动想像机器 .....	176
自我肯定的目标设定意象 .....	179
记忆 .....	182
最佳记忆的学习“程式” .....	185
更多的记忆法 .....	188
思维导图 .....	191
如何使用“思维导图” .....	194
你知道自己的学习风格吗？ .....	197
找到你的最佳学习状态 .....	200
你属于哪种感觉倾向类型？ .....	203
你是哪种思维类型？ .....	206
友善用脑阅读法 .....	209
在课堂上开足马力！ .....	212
在家“自由自在”地学习 .....	215
如何考出高分？ .....	218
让老师助你加速学习 .....	221
父母帮助你成功 .....	224
父母留给孩子的宝贵财富 .....	227
“芝麻开门” .....	229
思维类型调查问卷 .....	231
知觉倾向性调查问卷 .....	233

### 第三部分 父母们 您能让孩子更聪明

237



关于本部分 .....	239
第一章 有关学习的新知识 .....	240

信息时代给您的邀请 .....	241
您的孩子具有天赋 .....	243
您是孩子的第一任老师 .....	245
孩子的大脑是如何变化的? .....	247
怎样发展孩子的大脑 .....	249
孩子学习的障碍是什么? .....	251
减压 可以解决孩子学习的问题 .....	253
创造有益于孩子大脑的环境 .....	255
做作业时,孩子的大脑需要处于健康状态 .....	257
一些有关大脑健康状态的知识 .....	259
让孩子身体与大脑协调 .....	261
积极态度的力量 .....	263
增强孩子做作业的动力 .....	265
第二章 成功地做家庭作业的策略 .....	268
1. 父母要冷静 .....	269
父母怎样保持冷静(一) .....	270
父母怎样保持冷静(二) .....	271
2. 让孩子的大脑达到健康状态 .....	273
如何帮助孩子使大脑保持健康状态(一) .....	274
如何帮助孩子使大脑保持健康状态(二) .....	275
3. 让孩子的大脑整天都保持能量充足 .....	277
如何让孩子的的大脑整天都保持能量充足(一) .....	278
如何让孩子的的大脑整天都保持能量充足(二) .....	279
4. 减轻孩子的压力 .....	281
如何减轻孩子的压力(一) .....	282
如何减轻孩子的压力(二) .....	283
5. 用音乐激发孩子学习的动力 .....	285
如何用音乐激发孩子学习的动力(一) .....	286

如何用音乐激发孩子学习的动力(二).....	287
6. 让孩子做有益的运动 .....	289
如何让孩子做有益的运动(一).....	290
如何让孩子做有益的运动(二).....	291
7. 对孩子多使用鼓励性的积极语言 .....	293
如何对孩子使用鼓励性的积极语言?.....	295
8. 为孩子营造有益的学习环境 .....	296
如何为孩子营造友善用脑的学习环境(一).....	298
如何为孩子营造友善用脑的学习环境(二).....	299
9. 了解孩子独特的学习风格 .....	300
如何了解孩子独特的学习风格 .....	302
如何适应孩子独特的学习风格 .....	303
10. 当没有家庭作业时 .....	304
在学校没有布置作业时鼓励孩子阅读 .....	305
11. 让孩子定期复习、修订基本内容 .....	307
怎样安排有规律的复习 .....	309
12. 给孩子积极反馈 .....	310
如何给孩子积极的反馈?.....	312
13. 调动孩子多种感官 .....	313
如何调动孩子的多种感官?.....	315
14. 发挥孩子的想像力 .....	316
如何发挥孩子的想像力(一).....	318
如何发挥孩子的想像力(二).....	319
15. 帮孩子制作自己的记忆参照物 .....	320
如何帮助孩子制作自己的记忆参照物 .....	321
16. 帮孩子运用思维导图 .....	323
如何帮孩子运用思维导图做家庭作业 .....	325
17. 运用复习策略加深孩子的记忆 .....	326
如何运用复习策略加深孩子的记忆 .....	328

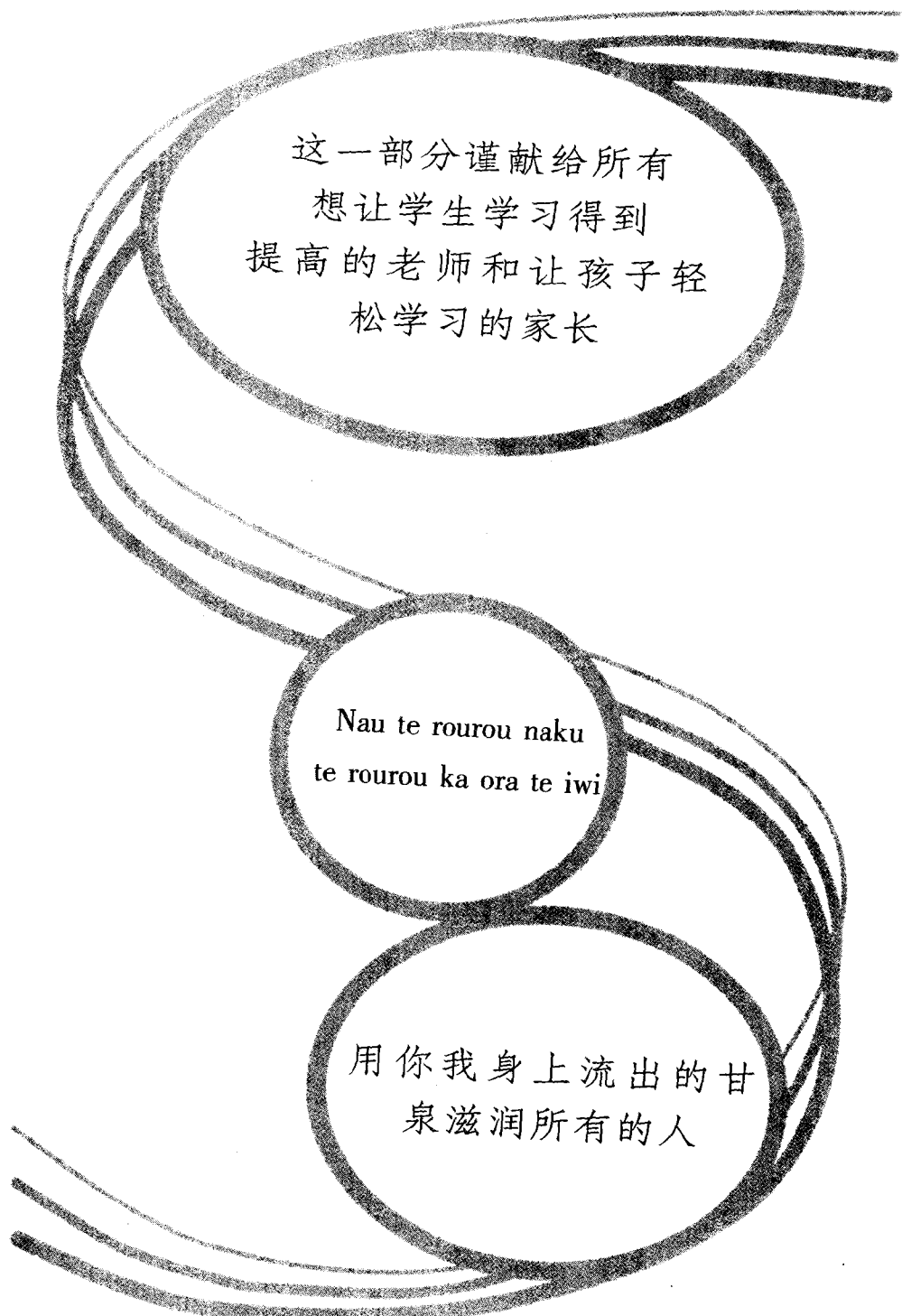
18. 让孩子学会利用休息中的大脑 .....	329
如何让孩子学会利用休息中的大脑 .....	331
19. 和孩子一起制定迈向成功的计划 .....	332
如何和孩子一起制定积极的成功计划 .....	334
20. 指导孩子完成学校布置的课题 .....	335
如何指导孩子完成学校布置的课题? .....	337
21. 考前帮助孩子回忆学过的知识 .....	338
考前如何帮孩子回忆学过的知识 .....	339
22. 教给孩子必要的考试技巧 .....	341
什么是必要的考试技巧 .....	343
23. 孩子, 请慎用计算机 .....	344
为什么孩子要“慎用计算机”? .....	345
24. 创造孩子健康学习所需要的条件 .....	347
如何创造孩子健康学习所需的条件 .....	349
第三章 逐步培养和谐、成功地完成家庭作业的习惯 .....	350
利用书中提供的信息 .....	352
准备好可供选择的计划 .....	353
建立在“友善用脑”这件新观点基础上的做作业顺序 .....	354



# 第一部分



老师：我欢迎您这样教我



这一部分谨献给所有  
想让学生学习得到  
提高的老师和让孩子轻  
松学习的家长

Nau te rourou naku  
te rourou ka ora te iwi

用你我身上流出的甘  
泉滋润所有的人

## 关于本部分

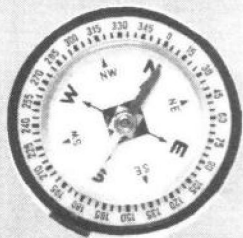
本部分谨献给那些渴望采用更加新颖和优越的方法来组织课堂教学的老师们。

虽然多数老师都知道学习的革命，但是在教育制度以及整个社会都面临巨大变革的时刻，老师往往感到不堪重负。他们很少有时间思索最新科研成果的意义。本书的作者是一位教学经验丰富的老师，她直接把神经科学研究的成果应用到了教学实践中。本书描述的实用策略可以立即提高课堂的管理水平，增加学生的收获。而且，这些方法并不需要花费很多的时间和金钱。因为教学的新观念会带来立竿见影的效果。

本书对其倡导的理论进行了详细的论述。同时，插图页也形象地概括了本书的主要观点。其中一些图片是作者在她的培训讨论会上曾经使用过的。这些图片传达的信息比文字或语言传达的信息更为丰富。在教员休息室和教室里，像这样的图片能够每天提醒老师采用这些源于学习革命的有效的教学方法。

本书每页都是精华。因此，把它当作一本提高教学水平的指导手册毫不为过。本书采用循序渐进的手法排列主题。通读一遍，你可以看到有关学习的新知识如何顺理成章地产生新的教学理念。限于篇幅，本书没有包含有关神经科学研究结果的细节。这些内容可以从杂志、期刊和网页中找到。

本书中的教学方法适用于从小学到大学的整个教学实践。不过，本书有专门的章节针对高中教学。因为，一方面，这一阶段有不少不利于有效教学的因素；另一方面，青少年学生很容易受到不适合他们的教学体系的不良影响。这本书会帮助老师更好地了解他们的学生，向老师介绍和推荐有用的教学方法——让老师获得课堂教学的成功，让学生获得课堂学习的成功。



# 打开‘教’与‘学’新知识的宝库

运用有关学习的新知识,老师可以轻而易举地获得课堂教学的成功。



有关教学的知识爆炸带来了学习的革命,同时也带来了挑战。这种挑战使教育者不得不反思他们的教学方法,力求教学的创新与突破。现在,有科学研究作为强大的后盾,学校和老师能够采用科学的方法改善学生的课堂表现和提高教学质量。

学校和老师们 就是现在 行动起来:

- 了解有关学习的新知识。
- 思考这些新知识的含义。
- 在教学中应用这些新知识。

力求在思维和教学方法上有所创新的老师会同样给他们的学生带来变化,于是课堂管理变得轻而易举。这些变化包括:学生们的注意力更加集中,更能配合老师教学,学习效果也更为显著。由此,学生独立学习的能力得到了提高,成绩也上去了。随着越来越多友善用脑的教学方法被运用到教学中去,老师会越发喜爱他们的工作,因为学生改进了学习的态度 学习效率也提高了。

学校，特别是中学，由于社会变化不断要求它们提供相应的课程设置，面临着巨大的挑战。一些传统的教学方法造成了负面的课堂教学效果，甚至引起师生之间的冲突。许多学生喜欢属于年轻人的流行文化，而对那些看起来互不相关而且枯燥的课程内容毫无兴趣。同时，考试又使大家把学习的重点放在书本知识上，而不是放在应对目前及未来挑战的技能上面。

学校越是拼命固守旧有的规范和标准，就越容易让大多数学生感到在学校学习毫无意义。解决这一问题的办法就是在课堂教学中掀起一场学习的革命。这样，我们就有可能在任何课程上都做到高效率的教学。就是现在！打开学习与教学的新知识库，让学生和老师都从中受益吧！

