

21世紀文庫

8

超級學習

與

席拉·歐斯特蘭德 合著
林恩·施洛德

特異功能 訓練



超級學習與 特異功能訓練

人類天生具有非凡的能力，每個健全的正常人從天賦上來說，都是「天才」。

超級學習與特異功能訓練是運用「放鬆」和「節奏」，經濟而有效地開發、利用人體資源，同時去發揮左腦、右腦和身體的功能。



KSP3031126 010 1
超級學習與特異功能訓練
08076-PC 160 元



ISBN 957-8510-13-6



00160



超級學習與特異功能訓練

定價160元

《21世紀文庫 08》

1994年元月 初版第2刷

著者／席拉·歐斯特蘭德
林恩·施洛德

譯者／王國明

發行人／許根諒

出版者／亞太圖書出版社

台北市長安東路2段169號7樓之2

電話：(02)731-1166

FAX：(02)731-9690

郵撥：0123785-1

排版／天翼電腦排版印刷股份有限公司

印刷所／優文印刷股份有限公司

ISBN 957-8510-13-6

* 缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換！

超級學習與特異功能訓練

《21世紀文庫》08

Sheila Ostrander
Lynn Schroeder

合著

王國明譯

您能做到所有這一切（代序）

在很短的時間內掌握一門外語；

在幾秒鐘內做出 7 位數的綜合運算；

在體育競技中輕鬆地奪取金牌；

看過的教材能過目不忘；

能準確地預言自己的未來……

對大多數平凡的我們來說，學習並不是一件輕鬆愉快的經驗。自古以來，老師們總是教導我們，學習時必須「頭懸樑，錐刺骨」，要刻苦勤奮才能出人頭地。而本書介紹的超級學習法則認為：學習本身是一種樂趣。只要我們能開發、利用蘊藏在我們體內的潛能，我們就能夠輕鬆愉快的學習。

更重要的是，如果您能成功地運用本書介紹的方法訓練自己，不僅能做到這些您以往夢寐以求而又認為不可能成功的事，而且做起來輕鬆愉快，不必費多大力氣。

人類天生具有非凡的能力，每個健全的正常人從天賦

上說都是「天才」。哪個正常兒童不是聰明伶俐，具有豐富的想像力和極大的創造力！?可惜的是，隨著年齡的增長，兒童逐漸受到周遭各種「應該這樣」、「不應當那樣」之類的傳統觀念和陳規陋習的影響和暗示，久而久之，除極少數「精英人物」以外，大多數人變得呆板、遲頓了，他們循規蹈矩終其一生，很少閃現出「天才」的火花，使得人類神奇的潛能也被埋沒無踪。

《超級學習與特異功能訓練》是運用「放鬆」和「節奏」，經濟而有效地開發、利用人體資源，同時發揮左腦、右腦和身體的功能，使人作為一個整體去行動。它總結和概括了保加利亞、蘇聯、加拿大、美國和英國等各國許多人士，成功地開發人類潛能的方法，為您提供了一把打開人類「潛能之庫」的金鑰匙。

目 錄

您能做到所有這一切（代序）／	3
第1章 人的潛力／	7
第2章 超級記憶的奧秘／	18
第3章 超級學習法風靡西方世界／	48
第4章 超級學習法的奧秘／	65
第5章 尚未揭開的謎／	80
第6章 超級學習的心理障礙及克服／	90
第7章 如何掌握超級學習法／	97
第8章 如何掌握超記憶法／	111
第9章 如何對兒童進行超級學習訓練／	126
第10章 自體產生在體育運動中的應用／	146
第11章 蘇聯人的自體產生訓練方案／	159
第12章 自體產生在醫療中的應用／	177
第13章 超預感能力及其訓練方法／	188
第14章 盲人的第二視覺及其訓練方法／	205
第15章 智力瑜伽與注意力訓練方法／	224
第16章 想像力和自體產生練習方法／	232
第17章 兒童超級智力訓練方法／	248
第18章 有希望的人類，有希望的明天／	255
附錄／	260

第1章 人的潛力

美國人本主義心理學協會會長 J・郝斯頓博士說：「我們發現，人的思維能力實際上是無限的……」

數學家 C・穆斯則這樣講：「意識的潛力幾乎依然是人類尚未探索的最後一塊處女地——一個尚未揭開秘密的領域。」

法國著名腦科專家弗雷德里克・蒂爾尼博士則宣稱：「我們將通過調控意識而開發幾個大腦中樞，這將會使我們得到某種我們現在甚至還想像不出來的力量。」

R・利基博士正在竭盡全力探究人類300萬年來的發展史。他感到人類自身的潛力「簡直是無限的」。而教育家喬治・倫納德以其深邃的遠見卓識指出：「大腦的創造力，就所有現實目標而言，是沒有極限的。」

「我們對人的潛力的了解，現在還僅僅是個開始。」這一看法在高階的人們中間很普遍。神學家 T・德查丁和腦病學家 T・利里博士等人都贊同這一看法。心理學家 P・森恩認為：我們現在正處於開發「我們尚未知道的潛力」的時刻。神經學家和工程師 M・克萊因斯博士通過艱辛的科學研究，證明了我們正處於開發新情感的階段，正處在我們從未經過的名副其實的新階段。

有人說，我們已衝破束縛著我們的種種樊籬，開始展翅飛翔了；現在是重新獲得我們與生俱有的能力的時候了；我們所擁有的潛力比現在表現出來的要大得多——這是多麼富有魅力

的思想啊！雖然以往很少有人知道它，然而，它却是客觀存在的。現在，我們已認識到我們自身擁有某些特殊能力，只是它還沒有迸發出來。這些特殊能力在過去與我們處於分離狀態，而現在則開始在我們身上重新顯現出來。所有那些我們以往認為是超現實的、令人困惑的感覺，原來却是正常的、合理的。我們人類是特殊的——不然，我們決不會成為今天這個樣子。

我們不應袖手等待這些潛力自發出現，而應依靠自己的努力去挖掘和利用它們。而這正是困難之所在。我們知道，實驗室中的動物在受到驚嚇和刺激之後，在迷宮中跑得越來越快。對這種現象的傳統解釋，即說動物是爲了達到目標而更加努力，並不能回答上述問題。動物也許是在嘗試逃出迷宮的不同的路線。

我們也需要嘗試一種新的、更有效的方法來利用我們的潛力。我們需要學會如何更好地、沒有壓力地學習——這正是本書所要論述的問題。除了介紹這種使人在學習時感到輕鬆愉快的學習方法以外，本書還論述了在其他領域如何應用這種方法的技巧。

如今，各種鮮爲人知的新學習法在許多領域嶄露頭角。譬如在一向以富有創新精神而聞名的醫藥衛生工作中，保加利亞的喬治·洛札諾夫、德國的H·舒爾茨、西班牙的阿方索·凱斯多等醫生在自己的醫療實踐中創立出一種新的學習方法；在經過長期檢驗的瑜伽學(yoga science)和當代生理學和心理學中也衍生出一種新方法；在那些富有創造性的才華橫溢的人——高爾夫球明星、滑雪冠軍直至美國高級行政官員們——積累起來的經驗中，也顯示出一些新方法的端倪。

雖然這些新方法多種多樣、各具特點，却有一個共同點：

以整體性觀點為基礎，即總是把人看作一個完整的統一體。無論你打算學法語、打網球或制訂最佳商業對策，這些方法都向你表明這樣一個道理：你同時具備邏輯思維能力、創造性思維能力和身體。換句話說，人們應當協調一致地同時使用左腦、右腦和全身。

在過去的10年間，對人類如何思維所做的複雜研究，已使左腦、右腦的概念盡人皆知了。簡言之，我們的理論認為，左半腦管轄邏輯思維、理性思維和分析性思維，右半腦則具有直覺、創造性、想像力等諸如此類的能力。不管做什麼事，本書所講的這些學習方法將會保證使你既不愚笨，也不會想入非非、脫離現實。這裡，問題的關鍵是使左腦、右腦和身體在工作時配合默契共同起作用，從而使人的能力充分發揮出來。進一步說，這些學習方法的目的在於使這三種器官聯繫起來，使人能夠充分運用和發揮自己的全部力量。當人們把整個身體調動起來作為一個整體而進行學習時，與通常的學習方法所產生的效果是大相徑庭的。正如許多人發現的那樣，從能力到才華之間有一個飛躍。與大多數人長期以來養成的普通學習方法相比較，這些新方法完全可以說是一些超級學習法。

在這裡，想像一下由銅管樂器、打擊樂器和弦樂器組成的管弦樂隊的演奏活動，對於我們認識和掌握超級學習法是很有裨益的。當銅號作為主樂調時，鼓和小提琴並不使勁猛擊和猛拉，它們也不能雜亂無章地隨意演奏，而應該與主樂調和諧一致。邏輯思維、創造性思維和身體——你也許側重使用其中的一個，但由於你是由多種器官組成的整體，其中各種器官處於一種「共振」狀態。因此，它們既可以和諧地共同起作用，相輔相成，也可能彼此牴牾，出現不諧調。在通常的學習過程中，

我們往往把自己分裂為幾個互不相關的部分。超級學習法則是把這些分割開來的部分重新組合到一起，使人認識到他究竟具有多麼大的能力。

一旦發現一個人究竟能有多少事，人身上究竟蘊藏著多麼大的潛能，簡直令人激動萬分，不能自己。當一些保加利亞人採用本書所講的這種學習方法收到始料未及的驚人效果時，便明顯地表現出這一點。他們讚不絕口地說，這是一種快速有效地掌握大量訊息的學習方法，比他們能夠想像到的任何一種方法都省力。事情發生在60年代，保加利亞有關部門特別挑選了15名22～60歲不等的男人和女人，聚集在首都索菲亞市的暗示學研究所（Institute of Suggestology）中一個光線充足的房間裡。該研究所位於市中心附近一條綠樹成蔭的街道旁。這些人要在這裡參加一個起初他們絲毫不感興趣的試驗。

「這不會有任何結果，」他們中有一位女大夫坐在舒適的椅子上，對她周圍的組員和她身邊的設計者抱怨說。其他人也隨聲附和，插話表示贊同，其中有一位工程師、幾位教師和一名法官。他們嚷嚷道：「我們應當馬上停止試驗，這純粹是浪費時間。」當時，根本沒有人對這項試驗抱多大希望。

儘管如此，他們還是開始了試驗工作。當試驗組的成員隨隨便便地閱讀了幾頁資料後，老師開始以不同的語調朗讀法語詞組。接著，莊嚴的古典音樂作為背景音樂開始播放起來。這15名男女成員靠在椅背上，雙目閉合，開始進行「增強記憶」訓練，即「超級記憶訓練」。老師連續不斷地朗讀，聲音有時抑揚頓挫，條理清晰；有時則聲調柔和，低聲細語，間或突然語調生硬，鏗鏘有力，好像發布命令一般。這些彷彿是預先做了安排。

太陽已經落山，房間裡的光線越來越暗。然而老師仍在連續不斷地以一種特殊的節奏重複朗讀法語詞組、成語和譯文。最後，她的聲音終於停止了。但參加試驗的組員們的任務還沒有完成，他們尚需參加測驗。在整個學習期間，他們的焦急情緒不知不覺地消失了，通常學習時的肌肉緊張現象沒有了。但他們對最後的測驗成績仍沒有抱多大希望。

最後，老師告訴他們：「全部學員的平均分數是97分。你們在一天當中掌握了1000個單詞！」

1000個單詞——他們知道，這等於他們在十幾個小時內掌握了一種語言常用詞彙量的一半，而且，他們是不費吹灰之力掌握這些詞彙的。這些男女學員興奮地狂呼起來，他們跑步衝出研究院的大門，感到自己好像突然間長高了一大截，感到自己彷彿是剛剛渡過了一個十分重要的約會，而他們會見的不是別人，正是他們自己。

通常，人們採用這種新方法，在一次課程中能夠掌握50～150個新訊息。儘管這只是一個試驗，然而却證明了這種方法的發明者洛札諾夫的預言：人類學習和記憶的能力實質上是無限的。洛札諾夫及其保加利亞和蘇聯同行稱這種方法是「挖掘思維潛力法」。參加試驗的人都感到自己彷彿突然獲得一大筆遺產，因而開始對自己刮目相看。他們看到任何可能性都不能排除，因而腦海裡閃現出更大膽的念頭：他們到底是什麼樣的人？他們究竟還能做什麼？

這種快速學習法適用於學習和掌握任何訊息。它是依賴左腦進行學習的。這種邏輯思維為何能突然以令人吃驚的能力發揮作用呢？這可能是由於它與身體和右腦的各種能力協調一致、彼此配合、共同起作用的結果。總而言之，本書所講的學

習法不論是人體中哪一部分起主要作用——左腦、右腦或身體，其他部分也發揮著作用，它們協調一致，彼此配合。這就是也可以稱之為整體學習法的緣故。這種方法可用來學習化學、語言或歷史等，也可用於學習業務洽談，使你在談判中左右逢源，才能出眾；或使你在網球場上大顯身手，打出最高水平。下面我們將要敘述的，是漢尼斯·林德曼運用這種方法成功地渡過大西洋，踏上西海岸的動人故事。

在這些保加利亞人驚喜地發現自己具有「天才」一般的技能的10年前，漢尼斯·林德曼這位德國內科大夫，已經著手進行一項非同凡響的冒險活動：乘單人帆船橫渡大西洋。他從加納利群島下水，開始向西航行。「西岸，西岸」，林德曼自言自語地說。這種念頭像命令一般在腦海中盤旋，甚至在夢中他想的也是到達西岸，在隨後的72個日日夜夜裡，他不停地向西航行。他直挺挺地坐在小船裡，一動也不動，因為船艙中幾乎沒有可供他移動的地方，因此看上去他彷彿成了船上的一個零件。只是在第52個夜晚，他休息了片刻：躺在光滑的船底上睡到天亮。在他之前，已有一百多人試圖以這種方式橫渡大西洋，但都以失敗而告終。漢尼斯·林德曼則從西印度群島的聖馬丁登上了西海岸。《生活》雜誌在封面上刊登了他笑容滿面的照片，報導了他的事迹。他不僅平安地渡過了大西洋，而且幹得很漂亮。譬如，他掌握了如何控制身體動作的技巧，從而使身體組織未受損傷。他甚至沒有使自己生海水瘡，而通常在這種情況下，生海水瘡是很難避免的。

林德曼說：「我的成功應當歸功於自體產生法。」這種方法是該方法的發明者H·舒爾茨博士親自教給他的。可以說，這種方法經受得了最惡劣的環境的考驗，證明它是正確的。

所謂自體產生法，是一種協調思維和身體中的各種力量，以便使其處於最佳狀態的方法。這種方法還有助於治愈身體和腦疾病，使人達到一種難以想像的最佳健康狀態。

當然，許多人並不像林德曼博士那樣把自己的生命作為賭注，押在一種學習方法上。但是，成千上萬的人通過自身的實踐證明，這些超級學習法是非常有效的。許多科學鑑定也肯定了這些方法。近幾年出現的事實證明，這些方法無須用複雜的試驗去檢驗。正如你將看到的那樣，這些方法在現實生活的普通活動中得到了許多證據的支持。在蘇聯，成千上萬的成年人能在24小時內掌握一門外語。在瑞士，滑雪運動員依靠這種方法從奧林匹克運動會上捧回許多金牌和銀牌。在保加利亞，孩子們在沿著他們平常走的路線從學校往家走的路上，不到一個月就學到了通常需要半年時間才能學會的知識。在法國和西班牙，人們在日常生活經驗中發現，他們能用意念調控身體，增進健康，甚至有人還掌握了不用藥物而解除疼痛的技巧。有些美國商人也發現，信念或直覺能幫助他們做出使利潤倍增的決策。當盲人接受超級學習法訓練以後，他們甚至可以看到連視力正常的人都看不到的東西。

超級學習法總是把人看作一個完整的有機體。雖然這些方法中有些環節現在一時還難以解釋清楚。但只要人們作為一個整體而活動起來，往往會收到一些似乎令人難以置信的效果。譬如有一位婦女在用這種方法學習法語時，突然發現她的痔瘡消失了；一位男子在以這種方法學習化學時，感到自己的直覺能力突然增強了。還有一位採用這種方法進行身體技巧訓練的運動員，發現自己在比賽時的注意力比以前集中多了。隨著人體組織的緊張、痙攣現象得到消除，人體組織的功能相應地得

到加強。這就類似於照亮水晶玻璃的一面，瞬間就把其他各面照亮一樣。

正是這些超級學習法的發現，改變了洛札諾夫的命運。洛札諾夫原是一位醫生和心理學家，他從未想到做教育家。起初，他依照古老的格言去研究人的本性和人類潛能的本質。同其他人一樣，他也認為我們人類僅僅使用了我們能力的一小部分。爲了打開思維的寶庫，洛札諾夫設計了各種各樣的方法。作爲一名大夫，他還試圖把這些方法用於改善人體的健康狀況，治療精神上 and 肉體上的疾病。但是在探究整個人類究竟能做什麼的過程中，他不知不覺地進入人腦的創造性領域和直覺領域。對這些領域中的進一步研究——這幾乎是必然的——使他成爲社會主義國家中超級心理學的先驅之一。同時，洛札諾夫認識到，他發展的這種新技術，使每個普通人都可以開發自己的超級記憶力，能夠學會用這種前所未有的最省力的方法掌握新訊息。洛札諾夫因發現這種新方法而聞名於世。這件事頗有些令人困惑，因爲他最初所走的路線與典型的西方人過分強調邏輯思維的路線是背道而馳的。更使人迷惑不解的是，他有關左腦的概念與把左腦看作管轄邏輯思維的傳統觀點是不一致的。然而從整體性的觀點看，它却是合理的。

從某種意義上說，超級學習法有點莫名其妙。它的程序原是為了消除恐懼和害羞心理，紓解身體組織的痙攣現象，以及掃除束縛人們的其他心理障礙，完善我們的人格。超級學習法主要不是給予人們一些新東西。它給予你的都是你與生俱有的，只不過你以往沒有運用它們而已。這也正是它爲何如此有效和有影響力的緣故。這種方法把自我置於中心地位，使學習者掃除了心理障礙。或如教育家 P·克利梅克所說的那樣，它