



# 超级学习法

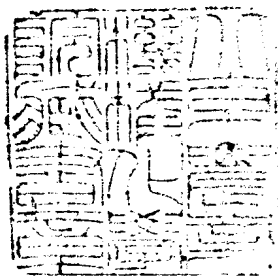
甘肃人民出版社

479

# 超 级 学 习 法

沈 凡 编 译

吕永祯 校



甘 肃 人 民 出 版 社

封面设计：云 墨

责任编辑：赵兰泉 陈景明

## 超 级 学 习 法

沈 凡 编译

吕永祯 校

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村51号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4 字数84,000

1982年11月第1版 1982年11月第1次印刷

印数：1—17,000

书号：7096·164 定价：0.32元

## 前 言

社会文明的发展,对人们的学习提出了愈来愈高的要求,每一个人都应该努力用人类创造的全部知识财富丰富自己的头脑,把自己培养成为一个聪明能干的有用人才。因此,如何在短期内,很快提高人们的科学文化水平,进一步开发智力,提高学习效率,以适应社会飞速发展的需要,是我们大家共同关心的问题。

世界其它国家也一样,科学家们对人的大脑思维能力进行了大量的、多方面的研究,对开发人的智力做了许多工作。他们发现,当妨碍思维的因素消除以后,人的学习能力和记忆程度就可以大幅度得到提高。人们只利用了大脑能力的一小部分,还有大部分等待着人们去开发和利用。我们编译了美国希拉·奥斯特兰德和林·施若德著的《超级学习法》(Superlearning),这本书详细地介绍了超级学习法的形成过程和它在学习文化知识、外语、医疗和体育等方面的应用。它告诉人们,怎样才能学习得更好一些,怎样才能牢固地记忆学到的知识,书中提供的学习和训练的方法是崭新的,内容是新颖的,它运用东方传统医学的一些理论,利用音乐和调整呼吸节奏的方法平静人的大脑,使全身放松,就可以大大提高人的学习和记忆能力,同时对改善人的健康状况,发挥人的运动竞技能力均有一定的效果。

当然,对超级学习法的实际效果,还有待于在实践中得到验证,介绍的一些训练方法也不尽合适。但是,为了促进这种学习方法的交流和探讨,我们把它编译成这本小册子,对读者或许还是有所启发和裨益的。

编译者 1982年6月

## 目 录

第一章	人的潜在能力	( 1 )
第二章	超级记忆	( 7 )
第三章	超级学习法在西方国家的运用	( 21 )
第四章	超级学习法的原理	( 26 )
第五章	能量的探索	( 34 )
第六章	克服学习障碍	( 39 )
第七章	怎样进行超级学习	( 44 )
第八章	怎样安排自己的学习课程	( 53 )
第九章	辅导儿童	( 61 )
第十章	体育表演	( 65 )
第十一章	苏联的训练教程	( 77 )
第十二章	控制疼痛	( 92 )
第十三章	大脑练习和集中注意力练习	( 99 )
第十四章	想象与自然发生法练习	( 107 )
第十五章	儿童练习	( 118 )
第十六章	结束语	( 120 )

## 第一章 人的潜在能力

“我们仅仅才开始发现，大脑的能力实际上是无限的……。”世界人类心理学联合会主席琴恩·休士顿博士说。

数学家乔尔·缪西斯博士说：“意识的潜力是最后一个离开人类最近而尚未被探索的领域，一片尚未被开垦的处女地。”

法国杰出的大脑专家弗里德里克·梯尔尼博士说道：“通过有意识的进行控制，我们可以逐步发展大脑中枢，这个中枢将给我们提供我们无法想象的能力。”

理查德·利克博士在研究人类的历史以后认为，人类的潜力“几乎是无限的”。教育专家乔治·伦纳德从教育学的观点出发总结说：“对于所有实践的目的，大脑的基本创造能力也许是无限的。”

我们还是刚刚开始认识到具有正常能力的男人或女人的潜在能力。这个思想在知识界中越来越多地被讨论着。

而且，这些潜在力正从各个方面表现出来。心理学家帕特瑞克·逊认为，我们正在发展“一些才能，我们还无法用词句来形容的才能。”神经学家兼工程师曼菲尔德·克莱恩通过艰苦的研究证实，人们可以产生新的情感，从而进入全新的、人们从来没有经历过的境遇。

研究者告诉我们，我们已经打破了传统加给我们的桎梏，可以展开我们的双翅飞翔了。我们能够比现在更加聪明

能干。这是一个诱人的思想，然而它是一直存在的。

如果我们想发挥这些潜在能力，就必须找到通向它的道路，尽管看起来它远不可及。我们需要新的有效的方法来发掘这些潜在能力。我们需要掌握如何进行学习的方法。这正是本书要讨论的，即怎样更轻松而更有效率地去学习。

这里介绍的学习方法是发掘于下列各位博士创造性的工作：保加利亚的乔治·拉扎诺夫，德国的杰汉尼斯·舒尔兹，西班牙的阿尔弗索·塞西多。他们总结了经过长期检验的现代生理学和心理学以及其它科学，他们还总结了许多有才华有创造性的个人经验。

尽管这些学习方法各不相同，它们却有一个共同点，即全盘协调的概念，它们会使你成为一个完整的人。这些方法始终按照一个原则行事，即让你的逻辑思维，身体和创造性思维都发挥作用。换句话说，这些方法要让你的大脑左半球，身体和大脑右半球协调地进行工作。

近年来，关于思维活动的研究已经使大多数人接受了大脑左半球和大脑右半球的概念。简单地说，这些理论认为，我们的大脑左半球掌管逻辑、理性和分析的思维。而大脑右半球负责直觉，创造力和想象。不管你做什么，这种协调学习法可以保证我们既不愚笨又不脱离现实。这些方法的关键是使人的大脑左半球，身体和大脑右半球不会互相妨碍，这样才能发挥人的全部能力。我们把这种学习方法称作拉扎诺夫学习法，即超级学习法。

普通学习法和超级学习法之间的差别就在于你能否将你自己融合为一个整体。正象许多人现在发现的那样，人的能力完全可以再大大地迈进一步。和我们大多数人使用的那些

费力的方法比较，这种新方法真是名副其实的超级学习法。

比如一个乐队，它有铜管乐，打击乐，弦乐等。当小号演奏时，鼓和提琴就不能乱敲乱拉，他们必须协调演奏。而逻辑思维，身体和创造性思维——也许会集中在他们中间的一个身上。他可以制造不和谐，也可以协调演奏。通常，人在用常规方法学习时，总是把自己分成了几部分，左右大脑和身体这三部分总是有些互相冲突，因而大大地削弱了人的学习能力。超级学习法就是要把分开的几部分结合起来，使一个人充分发挥他的能力。

二十世纪六十年代中期，保加利亚十五个男女知识分子，年龄从二十二岁到六十岁不等，集合在暗示学院温暖明亮的教室里。这个学院座落在索非亚一条绿树成荫的街道旁。他们被告知说，有一种高效率学习法，可以记住大量信息，而且比其它方法省力得多。他们将参加这个他们并不喜欢的试验。

“肯定是毫无结果的。”当他们在柔软的椅子上坐下时，一个女医生抱怨地对一个建筑师说。有一个工程师，几个教师和一个法官也在议论，“我们还是趁早散伙吧，这完全是浪费时间。”总之，没有人抱多大希望。老师进来了，似乎连她本人也不相信会出现奇迹。

不管怎么说，试验开始了。学员们翻阅着面前的材料，老师开始用各种语调念法语词组，接着放送庄重的古典音乐。十五个学员这时都仰靠在椅背上，闭上眼睛，使自己进入记忆增强状态，或称为超级记忆状态。老师不断地重复着。有时她用公事公办的口吻，好象命令他们完成什么任务，有时用轻柔的耳语口吻，有时又突然大声用生硬的口吻。



太阳西下了，老师还在用特殊的节奏念着法文单词，习惯用语和课文。最后，她停下了。但是，还没有完，他们还得进行一次测验。学习过程中，他们的焦躁心情平息下来，不那么紧张了，他们的肌肉也放松了。但是，对能否得到一个象样的分数，他们还是不抱多大希望。

最后，老师说话了：“全班的平均分数是九十七分，你们今天学了三百个法文单词。”

三百个！在几个小时就学了一种语言十分之一的常用词汇。而且又是这么轻松，男女学员兴高彩烈地走出了学院，个个觉得自己比原来高大了许多，好象他们刚刚经历了一次不寻常的遭遇。

通常这种课程，人们每次可学会五十到一百五十个新的信息。对于这种方法的创始人拉扎诺夫来说，这次试验证实了一些他原来怀疑的事实：人的学习和记忆能力是无限的。拉扎诺夫和他的同事们把这种方法称为：“开发大脑的储备”。对于那些参加试验的人来说，他们好象突然得到了一大笔遗产。他们现在开始用不同的眼光看待自己了。他们对自己和自己的能力有了一个全新的概念。

为什么逻辑思维具有这么令人惊异的能力呢？这是因为身体和大脑右半球的功能在协调一致地支持大脑左半球的工作。所以，我们又可把它称为整体学习法。

世界上已经有很多人用自己的实践证明了超级学习法是成功的。在苏联，有上千的成年人在二十四天内学会了一种外语。在保加利亚，那些普通学校中的孩子们，在一个月内学到了通常要学半年的东西。在法国和西班牙，人们在用大脑控制机体并调节健康。还有些人学会了不用药物来消除痛苦。

超级学习法总是把人当作一个整体来对待。随着有害的分裂状况的消失，人体的所有部分都加强了。这就象你用光照射水晶石的一个面时，它所有各面都会亮起来一样。

这种惊人的成果重新安排了医生兼精神病学家拉扎诺夫的生活。他一开始并不是一个教育家。他在研究人的本性和人的潜在能力以后认为，人们只使用了人能力的一小部分。拉扎诺夫设计了各种方法来打开人脑的储备库。作为医生，他也用它们来增强人的身体，治疗人精神和肉体的疾病。但在研究了一个整体的人的能力时，拉扎诺夫发现，运用他的新技术可以使普通人发展超级记忆，在前所未闻的轻松状态下学习较多的知识。

从某种意义上讲，超级学习法是用减法来做加法。其学习程序就是帮助消除恐惧，纠正自己歪扭的形象和建立学习能力自信心。这些方法要摆脱束缚自己的桎梏，解放我们的个性。超级学习法并不能给我们什么新东西，而是给我们一件我们本身已有的东西——我们自己。这正是它的力量所在。正象教育家杰克·坎菲尔德所说，这个集中起全部能力的，不受束缚的和智慧的人几乎可以学会一切。这个自己被带进了一个更广阔的意识领域，它知道怎样去完成自己的工作。

在学习、体育、工作方面取得的成功是一种奖赏。但运用超级学习法后，人们还会发现另一种奖赏，这种奖赏常寓于人们的行动中而不是结果中。有时，人们会得到一种协调的感觉，一种驰骋在自己个人之上的感觉。当你的球棒扎扎实实地击中垒球，或当你第一次理解了一个困难的概念时，这种感觉会清晰地闪现出来，欢快地跳跃着。

在采用超级学习法的课程中，你总会听到人们说学习是

一种乐趣。对我们大多数人来说，学习并不是一件快乐的事情。那些参加过超级学习课程的人纷纷反映，学习一段时间以后，就开始感觉良好，包括对自己和对其它人的看法。并且感觉到自己的潜力似乎是无限的。当人们逐步使自己成为整体并更多地拥有自己以后，那时，人们就会看到智力商数并不象我们所想的那样是一成不变的。

如前所述，努力使自己变得更聪明更能干，一直是人们的一个理想。但是，超级学习法之所以这样迅速地传遍全球，还有着更深一层的原因，它与我们所处的历史时代有关。在苏联，人们正在试图训练宇航员的预见力——预知即将发生某些事情的能力。一个科学家解释说，宇航员们飞行速度是那样的快，他们必须预知将要发生什么事情，才能跟得上变化。现在，许多人包括我们自己也开始有这种感受了。

旧的学习方法已经不适合现在飞速发展的情况了。为了作出决定，为了获得我们所需要的镇定和能力，现在是动用我们身体更深处的、很少使用的那些能力的时候了。科学家告诉我们，我们现在只使用了大脑的百分之十。那么，其余的大脑也一定是有用的。本书将给出一些方法。很多人已经使用过它们来挖掘身体和大脑的储备。我们将探讨关于学习和记忆，即大脑左半球的特殊功能，也考查关于身体、体育表演和健康，这些属于大脑右半球的活动。这本书从头至尾，都与人的丰富想象力有关。

在你开始学习时，先设想一下。假如你的学习和记忆能力提高了五到五十倍，你会做些什么。这是一种整体学习方法。如果你沿着超级学习法的道路走向扩展的记忆，你会发现你同时在重新组合和获得一件东西，这就是你自己。

## 第二章 超级记忆

一位健壮、黄头发的老人迅速地走进坐满科学家的大礼堂。他大约六十多岁，额上有许多深深的皱纹。这是在莫斯科附近的原子研究中心。在这些听众当中，有许多苏联物理学家。

这个人叫米克海尔·切乌尼，是一位艺术家。他将给这些科学家们表演数学。“你可以在黑板上任意写数字。”他告诉讲台上一位自愿帮助测验的人说。这个人将四十多位长的数字写在黑板上，接着将黑板翻转过去。切乌尼眼睛也不眨，在两秒钟内便准确地报出了数字。而且可以进行运算，比计算器还快。

在他的数字记忆和数学计算表演结束后，切乌尼收到了一封核子研究院科学家寄来的信。信上说：“如果我们不是物理学家，那将非常难以证实人的头脑能完成这样的奇迹。”

切乌尼之所以能比计算器算得快，是因为他具有超级记忆力的天赋。这种天赋使他能以神奇的速度学习，任何事情他都能毫不费力地完整地记住。这种超级学习能力在他出国表演时给他帮了大忙，他从来没有遇到过语言障碍。他用了一个月的时间就能流利地讲日语了。后来因为行程改变，他又在一星期之内通晓了芬兰语。

切乌尼是不是有一个与众不同的大脑？超级记忆力是否是人类的基本潜力之一？假如我们知道正确的方法，我们每个人是否能至少部分地具有这种能力？

拉扎诺夫曾宣称，超级记忆力是人的本能之一。他说，每个人不但可以发展它，而且可以轻松地做到这一点。为了证明他的观点，他指出，在保加利亚和苏联，成千的人已经开始获得这种能力。

我们第一次看到这种学习方法是在苏联报纸上，大标题写着：“一种改革教育的新方法”、“大脑的隐蔽渠道”。它认为：“在一个月內学习一种外语是可能的。”六十年代，这方面的报道和科学论文不断发表。一开始，苏联人声称每天能学一百个外文单词。接着数字变为两百个，最后达到保加利亚人的五百个。

这种学习法提高学习效率五到五十倍，记忆得以提高，学生不必绷紧大脑的弦。这种方法对智力迟钝或智力较高的人，对年轻人或老年人都一样有效，而且不需要添加特殊教学设备。参加试验的人们，在一个月內可以掌握一门外语，在几个星期之內可以学完半年的历史课程。并且，在学习过程中他们的健康得到了平衡，点燃了自己创造性和直觉的火花。

在关于这方面的报导中，学者们同意苏联生理学家的观点：人们只使用了人大脑能力的百分之十。他们认为，人们完全可以学会使用大脑另外那百分之九十，能够开发人的大脑储藏。拉扎诺夫博士已经发现了一些挖掘人潜力的生理规律。他把这些规律运用于人们的学习过程中，使人们能够协调大脑和身体，真正发展高效率的超级记忆，从而达到高速学习的目的。

一九六八年，我们在到达保加利亚时，每个人都充满了好奇心。在索非亚这个美丽城市的街道上，离市中心不远，座落着一个漂亮的、但也不十分显眼的学习中心，它就是拉

扎诺夫暗示学院。

拉扎诺夫博士在他的办公室里迎接了我们。就象楼房外面花园中绚丽开放的鲜花一样，屋子里充满了明快、新鲜的色调。我们还是在苏联见面时就发现，拉扎诺夫有一种“全面”意义的幽默，他会发出一种爽朗的大笑。他是个身体结实、动作敏捷的人。他可以一会儿象皮球一样飞快地运动，一会儿又象石头一样沉静。“暗示学习法将革新教学。”他说，“当人们克服了关于大脑界限的观念以后，他们的能力就会大大增加。学习不是愉快的事情，学了的東西会忘掉，学习效果随年龄增长而下降等等，这样的观点再也不会限制人类了。”

他的话显得有些哲理味道：“教育是世界上最重要的事情。人的整个生活就是学习——不仅仅在学校中学习。我认为发展这种高速学习方法而激发人们高度的学习动力，将对人类产生重大影响。”为了创造这个新的“学科”，拉扎诺夫和他的同事从一大堆使人眼花缭乱的学科中吸取营养。

随后的几个星期，我们知道了更多的关于拉扎诺夫和他的惊人发现的事迹。他虽然刚刚四十岁出头，可是已经成了这个国家医学界杰出的人士了。他是战后保加利亚数一数二的心理疗法专家。病人对他是那样的信服，我们发现，当他一走进病房，病人就会感到好多了。

拉扎诺夫在保加利亚学完了医学和心理疗法全部课程，在苏联卡克阔夫大学获得了哲学博士学位。他认为，增强记忆的方法，作为一种遇到大灾祸时保存知识的可靠手段，从古代便流传下来了。拉扎诺夫的研究表明，世界上有许多国家都知道超级记忆。他说：“新西兰的毛利人使用和印度婆

罗门同样的方法来训练超级记忆。毛利族的首领卡马塔那能背诵全族长达一千年的包括四十五代人的历史。这些内容足够他背整整三天，从不看什么笔记。”

他指出，发展超级记忆力有许多方法。瑜伽教徒使用的记忆方法并不适宜在广大学校中使用。所以，他研究出一种自己的记忆技术。并且整理出一种训练法，它包括许多体操和各种姿势。运用它的人认为，它是一种“集中注意力的科学方法”，包括转换意识状态的技术，训练想象力的方法。并进行集中注意力和有节奏呼吸的练习。

拉扎诺夫确信，从某种意义上说，人们已经具有了超级记忆的能力。他说：“人的大脑记住了大量的信息，衣服上有几个钮扣，楼梯有几级，窗户上有几块玻璃，公共汽车的踏板等等。这些不知不觉进入大脑的信息，说明人的潜意识具有惊人的能力。”他认为，当妨碍大脑思维的全部因素消除后，大脑就会象海绵一样，吸进各种各样的知识和信息。

蒙特利尔神经病学院怀尔德·佩菲尔德博士进行的大脑研究也支持这个观点。他的研究表明，事实上人的大脑是一台天然“磁带录像机”。佩菲尔德给病人局部麻醉，在病人清醒的情况下做大脑手术。在手术中，他用一种微弱的电流刺激病人大脑某处细胞，结果病人会说，他清楚地回忆起了很久以前遗忘的东西。比如很久以前的谈话，唱过的歌曲和开过的玩笑，儿童时代的生日晚会等等。有趣的是，这些事情在他一生中只经历过一次，却被如此清楚地记录下来。

佩菲尔德博士总结说，每一种经验——看到的，听到的，嗅到的，尝到的，都以一种特殊形式记录在大脑中，并且长期保存下去。然而人们总以为自己已经忘记了。

为了记住有用的事情，我们正在学习和寻找一种方法（除了佩菲尔德的“弱电流刺激法”外），它能够触发我们回忆的机关。

拉扎诺夫同意佩菲尔德关于人的大脑记录了所有视觉，听觉，嗅觉和味觉资料的说法。他认为，人大脑同时还在不断产生直觉，并在人们的接受和记忆中起作用。他说：“扩展记忆或产生直觉信息并不是什么超自然的东西。”

## 一 超级记忆和睡眠学习法

人具有记忆的能力。我们的目的是激发大脑回忆起印在我们头脑里的东西。现在有许多触发超级记忆的方法，例如，睡眠学习法。

美国许多人用睡眠学习法在一个月内掌握了一门外语，或者学到了大量其它知识。电视明星阿特·林克雷塔在十天的睡眠学习中学会了中国话。后来，他用汉语和中国的副领事交谈。那位副领事说，林克雷塔能讲一口很流利的北京话。

俄国人是睡眠学习法的先驱者，他们广泛地应用这种方法已经多年了。拉扎诺夫也用睡眠学习法来帮助心理治疗。但他认为，采用睡眠学习法，学习者意识不清，不能完全控制每件事情的发展。在睡眠学习法中，紧张会妨碍学习，而克服紧张往往需要较长的时间。睡眠学习法能否成功，关键在于使大脑和身体放松和进入缓慢活动状态。但是在睡眠中人们常常会处于紧张状态，使学习无法奏效。另外，睡眠学习法需要许多昂贵和笨重的专门设备。

当我们自己试验了睡眠学习法，从导线和电子仪器的迷



官中钻出来以后，我们才感到，拉扎诺夫的话是对的。本书的作者之一还发现，每当她自己睡着以后，都会损坏学习仪器。

睡眠学习法事实上并不是在睡着以后进行，而是把学习内容录在磁带上，由一个时间控制器在人精神恍惚的情况下放送，就是在人将要睡着或即将醒来时放送。这正是获得成功的苏茹基音乐学习法的基础，甚至许多儿童都使用这种方法学会了出色地演奏各种乐曲。当儿童们将要入睡时，给他们放送他们要学习乐曲的磁带录音。

有一次，拉扎诺夫发现了关于睡眠学习的另一件事情。有两组学生将用睡眠学习法来巩固他们白天学过的课程。在他们昏昏欲睡时，拉扎诺夫关掉了一组学生的录音机。第二天，发现两组学生的测验成绩均高于普通学生。这就是说，那组没有听录音的学生取得好成绩，仅仅是由于“我们将学得更好”这个暗示触发了他们的记忆机关。拉扎诺夫认为，有许多“暗示”因素都可以触发记忆。

## 二 超常能力和健康

经过多年的试验，拉扎诺夫总结说，超级记忆和超常能力的基础可以用一个词来表示：“暗示”。他认为在暗示这个范畴里包括许多内容，有些是我们通常认为不属于暗示的内容。例如，节奏，呼吸，音乐和沉思的状态。

很自然，拉扎诺夫首先在医学和精神病学方面使用暗示法来对人的身体进行主动控制。拉扎诺夫向病人解释大脑可以如何帮助治疗身体。他用平静、悦耳的声音告诉病人，“放松！深深地放松，没有任何东西打扰你，你的全身都放