

轻松·高速·神奇 ——暗示速学法

■ 太容易了!

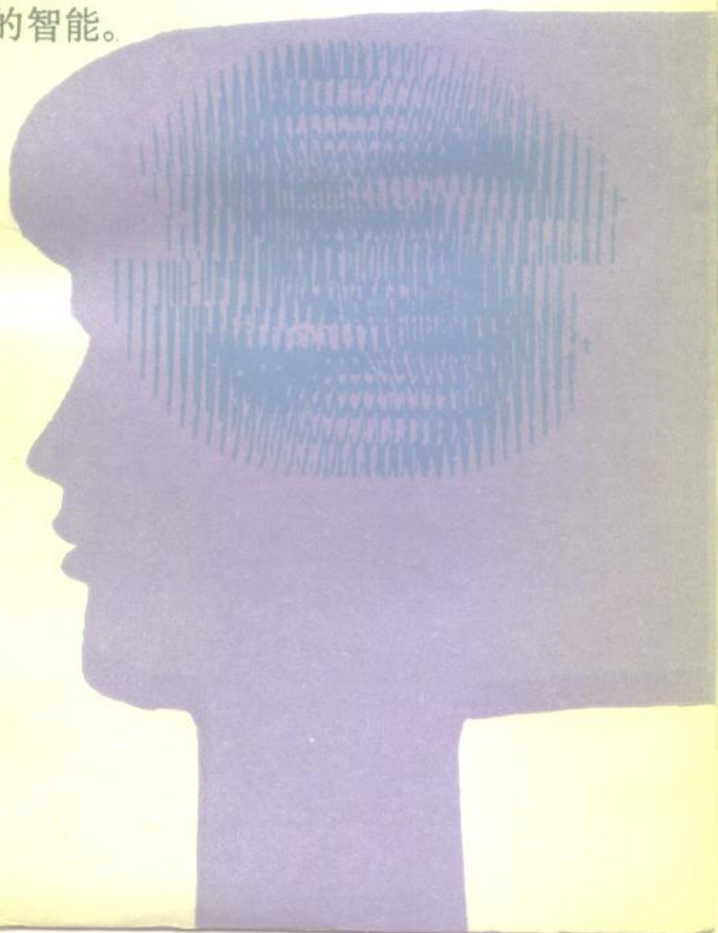
■ 竟有如此神速的学习?!

■ 学习会如此轻松?!

■ 学习速度可提高三倍以上。

■ 开发你惊人的智能。

[美] 唐纳德·H·舒斯特 著
查尔斯·E·格里顿



G 426
S 65

〔美〕 唐纳德·H·舒斯特 著
查尔斯·E·格里顿

轻松·高速·神奇 ——暗示速学法

景魁山 郭学明 译
李 凡 校

新 华 出 版 社

轻松·高速·神奇

——暗示速学法

唐纳德·H·舒斯特 著

查尔斯·E·格里顿

景魁山 郭学明 译

李 凡 校

•

新华出版社出版发行

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 8.625印张 插页2张 167,000字

1989年12月第一版 1989年12月北京第一次印刷

印数：1—3,600册

ISBN 7-5011-0479-4/G·135 定价：2.75元

致 谢

我们愿借此机会向帮助和支持我们完成这本著作的许多人表示我们的谢意。

首先，我们要大大感谢我们的夫人们，洛基·舒斯特和黑兹尔·格里顿。在过去的10年里，她们鼓励和支持我们完成了一项扎实的巨大工作：研究、开发和著述暗示速学法。

因为暗示速学法的思想和概念主要来源于暗示法，所以我们特别感谢乔治·洛扎诺夫博士。

我们承认，是雷·B·博尔东最初帮助我们开始考虑和研究暗示速学法。

在过去的十余年中，快速学习与教学协会一直在帮助和支持我们。我们向该协会以往各届主席欧文·卡斯基、阿林·普里查德、约翰·爱德华兹、简·班克罗夫特、查尔斯·施密德、凯·赫尔和鲍勃·普劳尔表示致谢。我们也感谢该协会前高级职员帕特和马季、曼金斯及查尔斯和安妮·康诺利。

目 录

第一章	导言	(1)
I	定义.....	(1)
II	研究成果简述.....	(2)
III	方法概论.....	(8)
IV	总程序.....	(11)
第二章	理论原理	(15)
I	信息传递模式.....	(16)
	1、障碍.....	(17)
	2、乔治观念法.....	(22)
II	暗示法原理.....	(26)
	1、意识和副意识的统一.....	(26)
	2、愉快与无紧张.....	(27)
	3、暗示是通向大脑储备的途径.....	(28)
第三章	文献回顾	(31)
I	相似理论.....	(31)

Ⅰ	外语学习	(39)
Ⅱ	非语言学习	(56)
Ⅳ	学习方法探讨之研究	(64)
第四章	工作原理（从理论到实践）	(75)
Ⅰ	暗示——期望	(76)
1、	直接语言暗示	(79)
2、	间接语言暗示	(79)
3、	直接非语言暗示	(84)
4、	间接非语言暗示	(86)
Ⅱ	全大脑学习	(91)
1、	左右大脑的专化作用	(92)
2、	三位一体的大脑	(95)
3、	分类记忆方式和场所记忆方式	(96)
4、	全息记忆	(97)
Ⅲ	放松	(100)
第五章	明智的考虑（教师态度）	(10)
Ⅰ	实施之法	(106)
1、	权威	(106)
2、	幼稚化	(109)
3、	双层次	(110)
4、	语调	(111)
5、	节奏	(112)

6、被动性音乐会	(112)
II 实践	(113)
1、哲理与信念	(113)
2、信念设置	(116)
3、教师姿态	(118)
4、完全自信的人?	(118)
5、关于教学的假定	(121)
第六章 课堂活动 (怎样上课)	(133)
I 预备活动	(135)
1、身体放松	(136)
2、精神放松	(140)
3、暗示设置	(148)
II 讲授	(152)
1、复习、预习、释义	(152)
2、主动讲授 (1# 音乐会)	(153)
3、被动复习 (2# 音乐会)	(159)
III 操练	(160)
1、积极活动	(161)
2、精心操练	(165)
3、测试	(166)
第七章 课堂应用 (在课堂上做什么?)	(172)
I 课堂程序提纲	(172)
1、一周的教学计划	(174)

2、教师检查表	(177)
3、一堂课的格式	(179)
4、复习和再复习一览表	(181)
II 音乐类型	(184)
1、古典音乐	(185)
2、巴洛克音乐	(187)
3、冥想或情调音乐	(188)
4、适合主题的音乐	(188)
第八章 自学中的应用	(193)
I 预备	(194)
II 学习	(194)
III 实践	(197)
附录	
完整的课堂教学例子	(200)
I 西班牙语课	(200)
II 自然科学课	(239)
III 洛扎诺夫法授课示范	(249)

第一章 导 言

在本章里，我们先了解下列基本概念：什么是“暗示速学法”（SALT）？什么是“暗示法”（Suggestopedia）？什么是“超级学习法”（Superlearning）？什么是“暗示学”（Suggestology）？我们先考查它们的含义，然后看“暗示速学法”的实例，最后通观研究成果、所用理论和典型授课。

I 定义

“暗示速学法”（The Suggestive—Accelerative Learning Techniques——SALT）（暗示快速学习技术）是运用暗示的各种手段来加速课堂学习速度。这种方法与做广告很相似，是通过非同寻常的方式教授学习材料。这种方法的核心是运用身体的放松练习、大脑注意力的集中和暗示原理三者的高度统一来强化人的自我感受，从而提高他（她）的记忆力。在生动地讲授所要学习的材料的过程中，伴

以使人放松的音乐。虽然这种方法的单独部分在西方并非鲜为人知，但很显然，是保加利亚索非亚暗示学院的乔治·洛扎诺夫第一个把这些组成部分综合在一起形成了一个整体的、高效率的学习程序。

其他术语也需要给以定义。“暗示学”(Suggestology)这个术语是洛扎诺夫1978年为了从理论和实践两方面对暗示进行研究而创造的。“暗示法”(Suggestopedia)这个术语也是洛扎诺夫首先使用的。意思是把暗示引用于教学和学习中。特别是要用暗示来改进教学和学习。虽然暗示速学法(SALT)和暗示法(Suggestopedia)二者之间存在着细微差别，但在本书里二者常交替使用。这一点在以后的讨论中会看得出来。早在七十年代，我们就把暗示速学法视为“暗示法”在美国的综合运用而开发起来了。尽管那时我们所得到的有关洛扎诺夫的报道还是很零散的“超级学习法”(Superlearning)是奥斯特兰德和施罗德在1979年针对他们的书和诸如暗示速学法及暗示法等速成学习法而采用的商标化术语。最后要注意的一点是，请不要把暗示速学法，(SALT)同暗示速学法学会(SALT Society)混同起来，后者是指“快速学习与教学协会”(The Society for Accelerative Learning and Teaching)

Ⅱ 研究成果简述

这种人本主义的教学法已经在美国许多公立学校的好多

学科的实验得到了评价。而其各个组合部分，以大学生为对象，在分析性实验室研究中做过鉴定。课堂研究结果一致表明，用萨尔特暗示速学教学法培训的学生要比对照组（即用传统方法教学的学生）所取得的学业成绩要高得多。有时学习态度也要好得多。课堂教学科目广及阅读、拼法、数学、科学、艺术、农业教育以及初级德语和初级西班牙语。接受培训的学生下起小学一年级学生上至大学新生。实验室研究对萨尔特暗示速学教学法的主要内容已经提供了非常有意义的佐证。许多这些做法都曾在《快速学习与教学协会杂志》上刊登过。

在评价这种方法的各个组成部分时，洛扎诺夫在1971年和1978年介绍了他的试验研究的许多成果。综合运用各个组成部分，他的方法在语言学习上所产生的成效是把语言学习速度提高了五倍，甚至更多。在美国的试验项目（博尔东和舒斯特，1972，舒斯特，1972）对这些成果提供了有限的证实。在美国的研究中，语言学习速度提高了三倍。详细情况请参阅本书的研究成果部分。

为了使读者对使用这种方法的情形有所感受，在这里，把我们中之一（查尔斯·E·格里顿）在1975年所办的为期四天的辅导班描述一下。有两个八年级学生，是他们的父母把他们作为学习能力差的学生推荐的，说他们学习数学很吃力。但他们自己却要求在拼写方面得到帮助。作为实验，这两名学生是很理想的。我们试图证明在他们身上是否能取得洛扎诺夫所报道的某些成果。我（格里顿）是在他们自己家的客厅

里教他们。那里有很舒服的椅子和良好的立体声设备。他们很愿意做拼写方面的事前测验。可对数学连试一试他们都不干，因为这不是他们自己所期望的。对这两个学生我们所采用的洛扎诺夫授课法跟对正常班比较起来是有所不同的。对这样做法无论学生自己还是学生家长都没提反对意见。

我们拿一天时间向学生介绍一些背景知识。再一天，我们开始帮他们做准备，搞一次事前测验，并设法建立起基本的开始条件。第二天，我们先用洛扎诺夫方法拼写50个单词，同时把分数作为数学课的内容做了上课的准备。从200个拼法使人头痛的单词中选做了50个后，我要求他们做出验证。因为只有两个学生，我们没有要求，也没想给他们卷子打分。但在他们自己改卷时，我们注意观察了。他们做得惊人的出色。最后，他们对他们自己的轻松愉快感到惊奇万分。他们做了如下的评论：“学习很有趣；学习很轻松；学习没障碍。”

让他们交谈几分钟后，我决定开始上数学课。但有的地方没成功，至少，我没能讲好课。我宣布说，要复习分数加法规则。这些题目他们都不会做。头一天，他们就拒绝做与这些题目有关的任何事情。通过对最小公分母的讨论，这位困惑的男青年立刻发言说，只要求得公分母，就能把分子加起来，或把他所称的“上边”的数加起来。这位小姐当即插话，同意老师的意见。在我试图要介绍分数减法时，他们又开始交谈起来。只有两件事，他们才听我讲，就是这些规则。他们的学习障碍消除了，他们的信心增强了。他们很激动，

感到学习很愉快。给他们的题目，不管分母多么复杂，他们都能很容易地做出来，没有一点困难。

第二天，我们又从200个令人头痛的单词中 选 做50个开始。他们先颠倒词的排列顺序，再核对他们的答案。他们感到又惊又喜。这位女学生仍然百分之百的对。但这位男学生一直在抹掉拼对的词，改变拼写的词，结果拼错了不少。他肯定有想法，他认为，用带配乐的洛扎诺夫方法给他们朗读单词，就连他原来知道怎样写的单词也拼写不出来了。

第三天，我又开始上算术课。我对他们说讨论分数乘法和除法。这些学生自己讲起来了。他们自己互相讨论规则。我在一边观察。我感到很惊奇。因为这两个学生两天前根本不会分数，也不愿意做分数题，现在竟然能像老师一样引用分数规则了。仅有一点难处，这位女学生学了一套与男学生不同的除法规则。我个人赞同男学生的办法。我们让女学生相信，我们的办法更简单，简化，不复杂。听到我说的任何分数加、减、乘、除题，他们都能做的的话，她很高兴。

在第四天头上，他们又学拼了50个单词。至此，给他们的200难拼的单词，他们总共学了150个。他们能够正确地拼写词汇表上从上到下的单词了。只是这男学生他一边涂抹，一边改正拼错的单词。然后，我们讨论了下一个算术科目百分数。比例法对他们来说是新课题，但仅仅几分钟后，他们就表示说，“我们简直是在重复分数而已，很简单。”他们又交谈起来。他们能毫无困难地做比例题目了。

这些参加辅导班的学生与四天前相比，表现出迥然不同

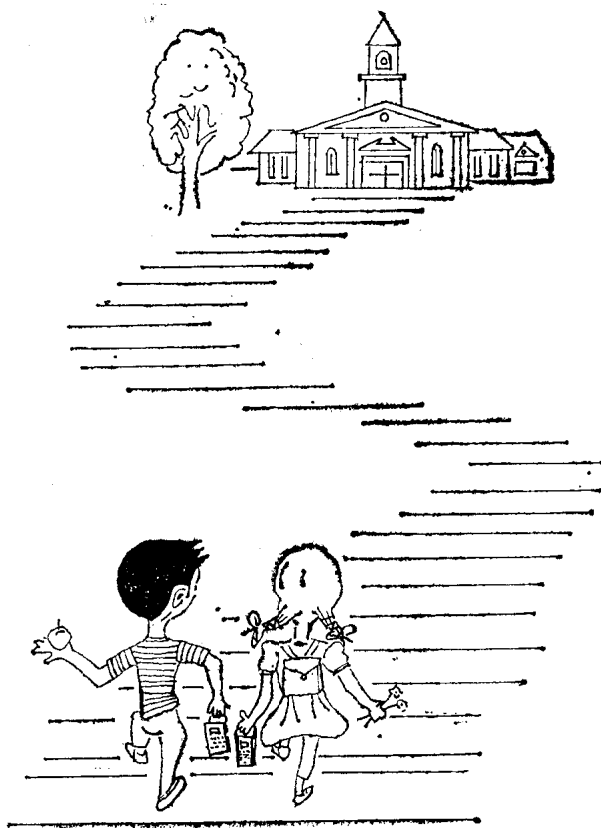
的态度。他们现在非常愿意学习这种课程。而原来他们家里人说，他们只不过要复习一下数学，因为他们要学习代数了。我获得这次运用洛扎诺夫方法的机会并目睹了它的惊人效果，在完全启发了学生，鼓起他（她）的勇气并提高了他们的发奋向上的精神后，我们决定暂停一下。他们现在能极其容易地回想起以前其他教师教给他们的规则。跟这些学生在一起工作真是一种愉快和享受。因为没有一件事情，他们不是捷足先登，没有一件事情，他们不是走在前做在前，没有一件事情，他们不是主动自觉地去做。这些由父母推荐来的学生，原来都是些不愿上学，学不会分数，学不会百分数以及拼读很差的学生。经过这四天的学习，他们的态度完全改变了。其实这四天还包括对我们要做的事情的介绍和说明。就学生而言，我们已经完成了我们预定的目标。因此，我们结束了我们的实验班。这次实验大大增强了把这种方法运用到课堂教学上的愿望。因为洛扎诺夫方法的每一次实验所取得的成果都超出了我们原来的期望。

为了给我们关于洛扎诺夫教学法的主观叙述提供一个客观说明，这里列出这四天课程的验证测验数据。从事前测验开始。

	拼写	分数
简	30, 90, 100, 100%	0, 90, 100, 80%
乔	20, 90, 60, 60%	0, 90, 90, 90%

那是在1975年，这两个学生是由学校的心理学家判定为学习能力差的学生。他们八年级期末考试成绩很差，可以

图1-1一定有一种更好的方法



说，是硬让他们上九年级的。按照上述成绩，他们的父母不同意说他们的学科成绩不够。按正常情况，这两个学生本该开除或因不及格令其退学，但没有。简和乔都高中毕业了，而且在班里属于成绩中上等的学生。第二年，他俩都考上了当地的一所大学，而且令人满意地学完了第一年。最近，简从衣阿华州一所四年制大学毕业，得了理学学士学位。后来得知，简被一个四年制护士学科所录取。他们的成绩给人很深的印象，而且肯定远远超出了人们对学习能力差儿童所抱的期望。

像简和乔这类实例是很有意思的，不过它们只能说明如何加快教学进度，并不能证明这种教学方法的效果。因为只有课堂和实验室研究的结果才能确切证明这种方法是行得通的。请参阅本书的研究评论部分，参阅图1—1，此图集中地体现了我们对暗示速学法和暗示法的总体感受。

II 方法概论

洛扎诺夫方法的理论基础是：

- 1、学习应成为一种乐趣，并应在无紧张状态下进行。
- 2、作为人，我们的思维是在自觉意识和潜意识两种意识层面上进行的。
- 3、暗示是利用通常不用的大脑储备的手段，目的在于加快学习。

洛扎诺夫方法有三个基本阶段：预备阶段、讲授阶段和练习阶段。这三个阶段在本书下一章里还要详细说明，这里只是

概要介绍一下。应指出的是，这种次序是根据外语教学制定的，对其他科目来说，可能采用另一种次序才合适。

在预备活动中，在教师介绍要学习的教学材料之前，教师要创造一种有利的气氛。他（她）要以沉着、期待的姿态满怀热情地讲话。为了克服人们已有的非暗示性障碍，教师要对学生进行唤醒状态暗示。这些障碍使人们的学习能力降低到了所谓的社会上的正常或一般水平。教师在授课时是有权威的，但又必须是诚实坦率的。她（他）必须懂得这一点。授课者要宣布，他期待着学生们会显著地改进他们的学习，要给学生一系列测验。教师不打分，让学生自己评分，看到自己确实取得明显的进步。教师要在自觉意识和潜意识层次上，以言语或非言语方式传达综合而连贯的信息。要做到这一点，需要训练和实践。

在介绍教学材料之前，学生要做几种练习。身体放松练习，大脑镇静练习和回顾以往的学习乐趣。下一章将给出这些练习的实例。

在讲授阶段，要把所要学习的材料在同一天里按几个步骤分别连续给出：要复习前面的材料。生动地讲解新材料。以被动但又是接受性的状态重复要学习的新材料。复习以前教材要同当天要讲的新材料相接合。然后，教师再以生动而又充满活力的方式讲授要学的新材料。典型的做法是，教师选用学生感兴趣的日常生活材料。授课者要充分利用形象和戏剧性来讲清问题，并使学生产生联想，以便于学生记忆新材料。要促使学生尽量以感情的方式领悟要学的东西。