

SUPER ENGLISH LEARNING

超级英语学习法

● 孙克瑞 著 ●



中国审计出版社

超级英语学习法

孙克瑞著

中国审计出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级英语学习法/孙克瑞著. —北京:中国审计出版社
1996. 6

ISBN 7-80064-462-6

I. 超… I. 孙… III. 英语-学习方法 N. H31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 02161 号

超级英语学习法

孙克瑞著

中国审计出版社出版

(北京市海淀区白石桥路甲4号)

燕山印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开 12.5 印张 310 千字

1996 年 6 月北京第 1 版 1996 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:1—8000 册 定价:15 元

ISBN7-80064-462-6/G·8

推荐一本好书

《超级英语学习法》是一本很有价值的好书。它既具有大规模和大范围使用的实践价值,又具有迎接 21 世纪挑战的理论拓荒价值。《超级英语学习法》摘掉高悬在英语学习者头上的“难”字咒语,真是做了一件很大的功德事。

《超级英语学习法》使外语学习科学恢复了真正的科学面貌。科学就是生产力。外语学习科学必须解放学习者,使他们勇于学、乐于学、善于学,学得快、学得多、学得好。这是《超级英语学习法》全书贯穿的一条红线。它告诉英语学习者一个最基本的学习法则:作学习的主人,而不当学习的奴隶;认识自己大脑的潜力,开发自己大脑的潜力,英语学习就会由胜利走向胜利。

《超级英语学习法》不但从理论上证明了英语学习不难,而且从实践上具体指导学习者进行有系统、有程序地操作。按照本书所讲述的原则和方法去做,英语学习过程就可以实现最优化。“超级”意味着高效、特效,甚至奇效。超级英语学习实验,已使不少学生从英语学习的“苦海”中一跃而出,登上光明的彼岸。而本书的出版和问世,必将使更多的学生品尝到英语学习成功果实的甘甜。

《超级英语学习法》的作者孙克瑞是在英语教育园地和教育理论园地辛勤耕耘的好园丁。他经过长期求索和潜心研究,终于取得了突破性的成功。作为外语教育战线上的一名老兵,我衷心祝贺后起之秀的崛起,衷心祝贺《超级英语学习法》为广大英语学习者、英语教学工作者和研究者见面。愿我们的英语学借助这本书的推力更上一层楼。

北师大 胡春洞

1995 年 11 月 19 日

寂寞中的亮光

一摞厚厚的文稿堆放在我的案头，都是些平实朴素的文字，但我分明感受到了它的份量。作为同窗多年的老友，我自始至终亲眼目睹了这部富有特色的专著的诞生过程。它的学术价值，自有读者去评判，我想说的只是些书边琐话，从书与人的角度，谈谈手头的这本书和身边的这个人。

“十年磨一剑”之类的套语用于此书，显得轻飘浮滑，难以涵盖本书的艰辛历程，但有一点是肯定的：它不仅是肉体磨难的结果，更是心灵激情的产物，它是苦难与激情的结晶。

作者是个外表相当沉静的人，“意渊涵而态闲正”，即使“千军万马中相攻击，或稠人广众中应繁剧，不害其为沉静。”（吕坤《呻吟语》），神定依旧。但我却时时感觉到他内心里一团火在燃烧，它在沉静外表下安宁的发光，照破其所经历的每一种黑暗。

作者早在中学教书的时候，就对这一现象迷惑不解：为什么学生在几岁时就轻松自如地学会了本族语，学一门外语却如此艰难？他为学生投入了大量时间精力而收效甚微感到忧虑，更为学生因英语成绩不佳，功败垂成而痛心。他所钟爱的学生面对英语高山痛苦不堪的神情，时时萦绕在他的脑际。如果不为他们做点什么，他的心就不会安宁。他下决心为他们探索一条新的英语学习之路，把学习的欢乐还给他们。于是，他广采博收，熟读精思，终于形成了这套独特的理论方法体系。接着他开始了风尘仆仆的讲学之旅。南京、北京、济南、上海等地的许多大学留下了他的足迹。听众爆满的大厅，摄像机旋转的镜头，然后是记者的采访，听众的团团包围，随后是雪片般的来信……。为此我曾一度很荣幸地担任了作者的“临时秘书”。

从世俗意义上说，他成功了，书的出版是一个重要标志。但成

功背后的支撑则更耐人寻味，值得一提。他爱书、买书是出了名的，遇见书店便两眼放光，随即满面红光地溜进去，接着又咬牙切齿地冲出来，手提着一捆书，心里盘算着怎么回去，因为他已倾囊而出，“弹尽粮绝”。这种近乎疯狂的买书，其结果是寝室里“书满为患”，这的确“使人欢喜使人忧”，一方面，他怀着孩子般的喜悦守候着这堆常人难以理解的财富，另一方面，研究生稀薄的薪水勉强糊口，难以为继。他开始了大规模借贷。他的老师朋友为它宗教信徒般的热情与虔诚所感动，纷纷给予了最大限度的帮助，这样，他为写此书负债达1万余元。与此同时，作者改变了“饮食结构”，以素食为主。他信奉“简朴的生活，深刻的思想”的生活原则，除了偶尔贪点零食（如花生豆之类）之外，绝不“物欲横流”，于是，他变得特别钟情于青菜豆腐，并且一本正经地向我们畅谈素食的伟大意义。作者秉承孔子遗训，不以恶衣恶食为耻。由于可以想见的原因，研究生三年他几乎没买什么衣服，一件外套可以在身上“固定”两、三个月，这类服装的特点是式样陈旧灰暗，常显斑驳之色，走在街上，数度被人指称为“打工仔”，直到我们都看厌了，强烈抗议若干次，这才换一换。但他并不在乎，乐以忘忧，“以中有足乐者，不知口体之奉不若人也”，作者非常喜爱的一句话是：“身着褴褛，心着锦衣”。

克瑞是在寂寞和苦难中走过来的。十年拼搏中的挫折与苦难，并非三言两语所能说清。我只能说，是他对学生割舍不断的感情和责任，是持久的坚忍韧性，使他完成了对寂寞与苦难的抵抗。他深深懂得，只有在寂寞与苦难的土壤里，才有可能生长出美丽茁壮的花果。不仅“艺术品都是源于无穷的寂寞”（里尔克），任何具有份量的精神产品都来自于无穷的寂寞。他所能做的是用整个的生命，用一切的力量，集聚他的寂寞、痛苦和向上激动的心去忍耐和承受，“忍耐就是一切”（里尔克）。

精深的逻辑思辨，宏大的历史建构并非作者所长，这同时也带来一个好处：使他避免了空洞乏味的理论轰炸和思辨折磨，使教育

以“方法”的具体形式从天空回落到大地上。他带来的与其说是某种思想方法,不如说是清凉的甘露,是切实可行的指导,是温馨亲切的交流。

当然,本书存在的种种不完善之处也使他饱受非议。但这个屡经磨难早已无所畏惧的人依然不声不响地走过来了。说到底,他属于那种习惯于在黑暗中漫步的人,他在一片喧哗中漫步,却拒而不听那些声音,让喧扰远远地走开。没有什么能够阻挡他的意志和行动,他诚心求道——生命之道、宇宙之道,寻求人与宇宙、人与自然的和谐。中国传统哲学的深奥大义他倾心领会,并决然体现于每一个具体行为之中。他最大的特点是:无论在什么境遇下,都能全力以赴地坚守自己的“道”,可谓“造次必于是,颠沛必于是”。

卡莱尔说:“找到自己工作的人是幸福的”。可喜可贺的是他找到了自己的工作:“让更多的人从学习的痛苦中解脱出来,把学习的欢乐还给学生”,为了那一双双清澈明亮的眼睛。我们可以不同意他书中的观点方法,但我们应该承认这是“一次有益他人的工作,虽然它并不一定永恒,但它反映出来的思想却是永恒的”(梵·高)。

作为涉足教育领域的同行,我想说的是:他把真正的教育还给了教育,还给了学生,把一束光带到了寂寞求学的人们面前;作为一个青年学人,我更想说的是:他以切实的行动践履了作为知识分子所应有的真切可行的人文关怀。他在这个日益嘈杂的世界里,发出了我很少能听到的一种平和清澈的声音。

那么,让我们和作者一道象伟大的诗人艾略特在一首诗中所说的那样:

“让我们走吧,我和你。”

李政涛

1995. 11. 12 于北京黄寺心斋

写给朋友们

每天背 200 个英语单词,而且轻松自如,长期不忘。

这可能吗?天方夜谭吧。

是的,这曾是天方夜谭,昨天的天方夜谭。

今天,这昔日的神话已经在许多英语学习者那里变成现实。

他们是初中生、高中生、大学生、研究生,以及打算考托福、GRE 出国攻读学位的朋友。

现在,请你看一下表,定好时间,看能用多长时间背下以下 20 个单词,初步体验一下超级英语学习法的魅力。

开始之前,先大致回顾一下我们最初学英语的情形。当老师在黑板上写下“book”、“invitation”两个单词,我们能否看出它们的中文意思分别是“书”和“邀请”?显然不能。英语是表音文字,它的音形与意义之间没有任何联系。

那么我们后来是怎样记住“book”是“书”,“invitation”是“邀请”的呢?靠的是多次重复,把它们“硬捆”在一起,一种典型的机械记忆。

现在我们在英语单词和中文意义之间加一个中介。book,听起来象“补课”。想象一下,老师给你补课,手里自然要有书。“invitation”,听起来象“因为太生”。你刚交了一个朋友,因为比较陌生,于是邀请他来家里做客,以加深感情。即:

book/buk/→补课→书

invitation/invi'teiʃən/→因为太生→邀请

这样,就在毫无联系的英语单词和汉语意义之间搭起了一个桥梁。看到 book,先想“补课”,再想补课要用——书。invitation 类此。

我们用各种各样的方法搭起各种各样的桥梁,帮助我们顺畅地从英语单词“驶向”中文意义。

现在是几点几分?好,开始!

① balmy / bɑ:mi/ → 八妹 → a. 芳香的,温和的

联想:八妹不但聪明漂亮,而且身上阵阵芳香,性格温和

② prostate / 'prɒstəit/ → 波罗国家 → n. 前列腺

联想:pro, 谐音为波罗,即冒险家马克·波罗;state, 国家。

马克·波罗的国家里每人都有前列腺

③ prostrate / 'prɒstreit/ → 波罗大街 → v. 平卧

联想:pro, 波罗;strate, 音近 street, 大街。波罗到中国旅游探险,又困又累,就在你家门前的大街上平卧。

④ ocean / 'əʊfən/ → 噫,深! → n. 海洋

联想:你第一次见到大海。站在海边望着蔚蓝的、深不可测的大海,你不禁由衷地感叹:“噫,好深!”

⑤ menu / 'menju:/ → 买牛 → n. 饭菜,菜肴

联想:客人来了,你买了一头牛做菜。够丰盛的。

⑥ peony / 'piəni/ → 批沃泥 → n. 牡丹

联想:你从养花商店批了一筐肥沃的泥土栽培你心爱的牡丹,一定比普通泥土栽培的花开得鲜艳。

⑦ panda / 'pændə/ → 盼大 → n. 熊猫

联想:你天天盼着动物园里那只可爱的小熊猫长大。

⑧ ablution / əb'u:fən/ → 阿爸露身 → n. 洗澡

联想:略

⑨ nausea / 'nɔ:siə/ → 那海 → n. 晕船,恶心

联想:nau, 谐音为那;sea, 大海。你曾在海上晕过船,一提

到那片海洋就晕船、恶心。

- ⑩ ranch / rɑ:ntʃ/ → 跑吃 → n. 大牧场, 大农场

联想: ran, 跑(run 的过去式); ch, 谐音为吃。在一片绿草如茵、一望无际的大牧场上, 羊群在一边跑一边吃草。

- ⑪ slake / sleik/ → 蛇在湖里 → v. 满足

联想: S, 蛇(象形); lake, 湖。一条蛇从陆地上爬到湖里, 心满意足。

- ⑫ sling / sliŋ/ → 司令 → n. (用以固定断臂的)悬带

联想: 司令员胳膊被打伤, 你作为卫生员给他系上悬带, 把胳膊固定住。

- ⑬ cockalorum / ,kɔkə'lɔ:rəm/ → 公鸡老爷 → n. 高傲自大的小人物

联想: cock, 公鸡; lorum, 谐音为老爷; a, 联接字母。你家大公鸡昂首阔步, 目空一切, 象个老爷, 但在你眼里不过是个“小人物”。

- ⑭ detour / di'tuə/ → 弟弟旅行 → n. 弯路

联想: de, 弟(谐音); tour, 旅行。弟弟旅行时, 由于道路不熟, 常走弯路。

- ⑮ retinue / 'retinjʊ:/ → 阿姨提牛 → n. (高级官员等的)随员

联想: re, 阿姨(两个字母读音与阿姨相似); tinue, 提牛。阿姨到你家作客时, 手里提着一头牛作为随员。

- ⑯ vacation / və'keɪʃən/ → 我开心 → n. 假期, 休假

联想: 假期到了, 我好开心。

- ⑰ acumen / ə'kju:mən/ → 阿Q们 → n. 聪明, 敏锐

联想: 傻头傻脑的阿Q们, 如今变得聪明起来了。

- ⑱ apron / 'eɪprən/ → 拿破仑 → n. 围裙

联想: 叱咤风云、不可一世的拿破仑, 回到家里乖乖服从老婆的命令, 系上围裙做饭去。

⑲ barrister / 'bærɪstə/ → 摆泪明星 → n. 律师

联想:barri, 摆泪;ster, 明星(形似star)看到犯人就摆泪
的电影明星能做律师吗?

⑳ seam / si:m/ → 大海之门 → n. 接缝

联想:sea, 大海;m, 门(形状象两扇门)大海之门关起来时,
两扇门之间有一条接缝。

下面请你复习一遍。

找一张纸片盖住右边的中文部分,尝试回忆一下,看是否能记得起来。

请你看一下表。几点几分?用了几分钟?

你也许会吃惊地发现,你也具备看一遍就能记住,被称为“过目不忘”的记忆本领,只是我们把这种天赋的潜力忽视了,遗忘了。我们太多地过份贬低了自己。

按这个速度,每天记200个单词,当不是什么很困难的事吧。

可以告诉你,朋友,每天记200单词对超级英语学习法来说,是个最起码的数字。以上所述仅用了超级英语学习法体系中单词记忆策略中的一小部分。

设想一下:每天以至少200单词的速度,集中1个月时间背下10000个单词(你会越背越快,超级英语学习法有一种“滚雪球”效应),然后迅速转入阅读——用本书中超级速读策略进行的快速而高效的阅读,在大量阅读中活化、巩固刚刚背上的单词。再以这些单词和阅读为基础,向口语、听力、写作全线出击,在尽可能短的时间内,攻下英语堡垒。

这,就是超级英语学习法的基本思路。

但是,这仍然是超级英语学习法的一部分。仔细阅读本书,你会从中得到比这大得多的收获。

几乎从小学时代,我就朦胧产生了这样一个直觉:人类的潜力不应该就是今天人们开发出来的这些,许多未知的潜能宝库没有

被发现,更没有被充分发掘出来。如果这些潜能得以充分挖掘利用,那么人人都可以才华横溢,成就非凡,人人都可以成为天才,可以读许许多多书,做许许多多事,完成一番轰轰烈烈的事业,创造一种更加美好幸福的生活,实现一种更加丰富圆满的人生。

这一梦想一直在我心中沉睡着,伴我走过了平平淡淡的中学时代。直到中师毕业工作之后的1984年,一股清新的风吹燃了我心中希望的火种,那就是我在书店里幸运地买到了一本甘肃人民出版社出版的《超级学习法》。书中一个月掌握一门外语的教学效果,特别是如下这个颇具传奇色彩的真实故事,如一道雪亮的闪电,骤然驰过我暗淡、沉郁的精神荒原:

“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。这个学院座落在索菲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,而且比其他方法省力得多。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,‘我们还是早趁早散伙吧,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。

学习的过程中,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97分,你们今天学了300个法文单词。’

300个!在几个小时内就学会了一种语言十分之一的常用词汇。而且又是这么轻松,男女学员兴高采烈地走出了学院,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。”^①

从此,超级学习法象一块磁石,强有力地吸引了我,并与我结下了不解之缘。我意识到:这就是我长期以来梦寐以求的能够挖掘人类潜能、实现我的梦想的学习方法。我下定决心把它移植过来,让这株异域的奇葩,在中国的土地上生根开花,创造奇迹。

我读中学时,学校没开英语。工作后的1985年,我开始在王敏勤老师的指导下用超级学习法自学英语,当时王老师在山东师范大学教育系读研究生,全力研究与实验超级学习法。“启蒙老师”是我的一个初一学生。1989年到山东教育学院读书时,王老师又指导我用这种方法在23天内背完了一本英汉辞典——《最新英汉活用辞典》,并写成总结报告《每天记250个单词是可能的——用暗示法速记英汉辞典的尝试》^②。在1991年全国首届暗示教学法、沙塔洛夫纲要信号法研讨会上,这一报告得到了与会代表的关注与好评。后来我又写了一篇《一种高速外语学习法》,连载在《中学生报》上,结果出乎预料地收到了数以千计的读者来信,信中描述了他们运用这种方法的神奇效果和种种感想,也提出了各种疑难。这给了我极大的鼓舞。

1992年夏,我到上海华东师范大学读研究生。在导师瞿葆奎

^① 沈凡编译、吕永楨校:《超级学习法》,甘肃人民出版社1987年版,第3页。

^② 详见王敏勤主编:《两种愉快教学法》,海洋出版社1991年,第56—66页。

教授和其他几位老师的指导下,针对我在自学和教学过程中遇到的问题,从理论的高度系统研究了暗示教学法(即超级学习法)。著名学者、宇宙全息统一论创造人王存臻先生指导我撰写的《暗示教学的全息推广》一文^①,获华东师范大学研究生、本科生科技作品竞赛二等奖。

在不断的研究探索中,我的认识逐步深化,思路逐步清晰。在广泛吸收全息论、系统论、教育学、心理学、脑科学、中医学、语言学等多门学科营养的基础上,一套适合中国人学习英语、以高速高效、易学易用为特征的方法体系逐渐酝酿成熟。于是我在上海、北京、南京、济南等地的大学、中学和中专学校做了若干场学术报告,几乎场场爆满,反响强烈。询问《超级英语学习法》一书的信件雪片似地飞向我的书桌。朋友们从各个方面给了我许多鼓励,有关专家肯定了这种方法,并给予较高的评价。

“让更多的人从学习的痛苦中解脱出来,把学习的欢乐还给学生。”这是我刚刚参加工作时就抱定的一个信念。因为几乎从小学时代我就饱尝了学习之苦,本来,这种学习应该充满着无限的欢乐。时光不会倒流让我重渡一遍少年,但我可以把这种欢乐带给我正在中学的学生们,作为补偿。我特别难忘我当年朋友一样的学生,不会忘记他们那一双双清澈明亮、求知若渴的眼睛;不会忘记你们取得成功时漾溢在脸上的兴奋与快乐;不会忘记——不,是不能原谅我的无知与无能——许多聪颖、诚恳、勤奋好学的学生本应该升上大学,实现自己的人生理想,仅仅因为英语成绩欠佳而功败垂成,铸成人生无法弥补的缺憾。而我的学识不足、教法不当负有不可推卸的责任!每念及此,内心深处便感到深深的歉疚。

十年风雨,十年坎坷,三千多个日日夜夜。我现在能够奉献给朋友们的,就是这本《超级英语学习法》。我感到心中略微有一丝丝

^① 详见王敏勤主编:《从愉快走向和谐》,青岛海洋大学出版社1993年,第107—114页。

宽慰,因为十年来我没有虚度光阴,没有忘记朋友的重托,没有违背我的初衷。这种方法是一棵破土而出的幼苗,远远没有长成参天大树。她殷切期待着您的栽培和灌溉——用您的热情、爱心和智慧!

我衷心地希望:通过我们的共同努力,超级英语学习法能在横在您面前的英语天堑上架起一座宽阔的桥梁,将天堑变成通途,使您高速驶向自己心中理想的彼岸!

自1985年夏,王敏勤副教授就指导我用暗示教学法自学英语,并指导我读书、考研;读研究生期间,导师瞿葆奎教授、专业外语老师吴棠教授、我的老师叶澜教授、施良方教授给予了我从读书到做人全方位的悉心指导;首次把暗示教学法介绍到国内的洪丕熙教授,江苏东台师范益智气功创始人陈跃峰老师,我国著名学者、宇宙全息统一论创始人王存臻、严春友两位老师,以他们的著作、思想与指点给了我重要启迪;北师大胡春洞教授,北京教院李政涛老师为本书作序;北京教院卢元锴教授、杨文荣教授、钟祖荣副教授给予我许多关心、帮助和支持。在此,谨向以上各位老师致以衷心的感谢!对多年来关心、帮助、鼓励我的老师和朋友们,请让我燃起一柱心香,为你们深深地祈祷、祝福!

孙克瑞

1995. 10. 18

目 录

第一章 进入超级学习状态	(1)
第一节 身体放松	(2)
一 轻微活动	(2)
二 自我按摩	(3)
三 选择姿式	(10)
四 放松方法	(12)
第二节 心理平静	(22)
一 漫游彩色世界	(22)
二 自然发生练习	(24)
三 调整阴阳平衡	(29)
四 音乐图文诱导	(30)
五 美好情感陶冶	(36)
第三节 暗示教学与积极暗示	(40)
一 暗示概述	(40)
二 暗示的分类	(43)
三 暗示及暗示教学的特征	(46)
四 暗示教学的方法	(47)
五 暗示教学的原则	(48)
六 暗示教学的手段	(54)
七 心理防线与积极暗示	(58)
第四节 扩展了的自我积极暗示	(62)
一 回忆成功往事	(62)
二 向往美好未来	(64)

三	捕捉眼前的美	(66)
四	心临美景	(67)
五	抹去心中失败的记录	(68)
六	吸食日月精华	(70)
七	我与宇宙合一	(71)
八	榜样激励	(71)
九	语言暗示	(73)
第二章	超级单词记忆策略	(75)
第一节	传统单词记忆方法	(77)
一	阅读记忆法	(77)
二	语音记忆法	(78)
三	构词记忆法	(78)
四	多道协同记忆法	(79)
五	分类记忆法	(79)
六	循环记忆法	(80)
第二节	超级记忆的利器:心象联想	(83)
一	起常记忆的奥秘——形象信息:语言信息 =1000000:1	(84)
1	什么是心象	(84)
2	心象是易于为大脑储存的信息形式	(86)
3	怎样呈现心象	(88)
4	呈现心象的原则:鲜明、夸张、生动、关己	(89)
5	抽象词汇怎样具体化	(90)
二	准确回忆的秘诀——联想是钩住材料的钩子	(92)
1	什么是联想	(92)
2	为什么要进行联想	(93)
3	怎样进行联想	(97)