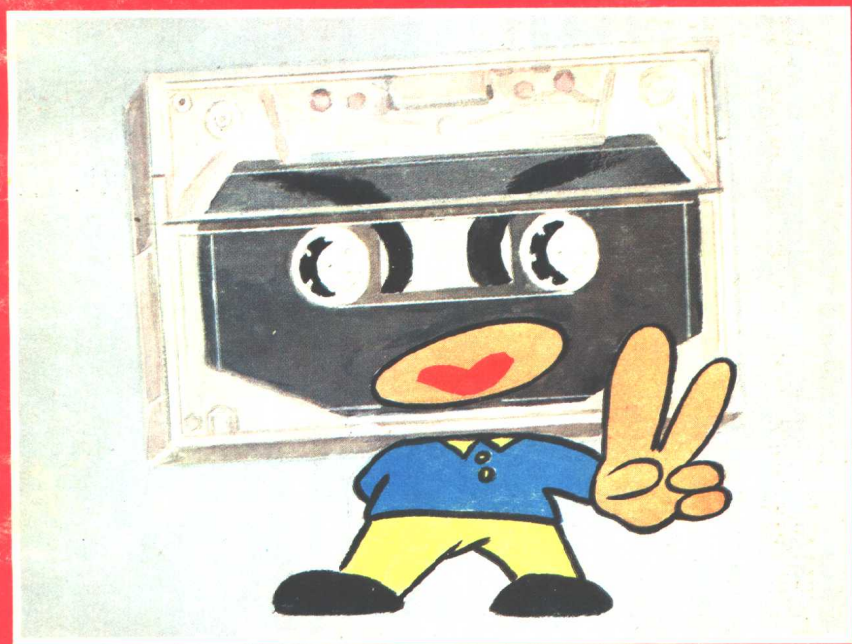


能力开发——灵活 运用磁带 100 例

—— 自我开发丛书(一)

〔日〕 山田鹰夫 编著



科学普及出版社

12.22

能力开发——灵活运用磁带

100例

——自我开发丛书（一）

〔日〕山田鹰夫 编著

陈禾 译

科学普及出版社

内 容 提 要

人们一般认为录音带的用途无外乎是听音乐，学外语。其实它还有很多的妙用呢。可以说人的学习、工作生活，娱乐和休息都可以利用磁带来达到某一目的，如改变习惯、转换情绪、实现愿望、获得知识、提高工效和工作质量等，进而达到逐步开发和提高人的能力。书中详细而具体地介绍了百种灵活运用磁带的例子以及录制磁带的方法和听法。原理通俗易懂，方法简单易学，给人不少启迪。适用于具有初中文化水平的广大读者。

能力开发——灵活运用磁带 100 例

——自我开发丛书（一）

〔日〕山田鹰夫 编著

陈 禾 译

责任编辑：孙秀媛

封面设计：王序德

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

保定满城太行印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.125 字数：92千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

印数：1—3,550册 定价：2.20元

ISBN7-110-01703-6/TN4.6

原 著 前 言

磁带是自我学习的强有力武器，具有和读书相匹敌的力量，认识这一点并加以灵活运用的人与不了解、不会用的人差别很大。学习语言的磁带是最初步的。通过这本书，你可以知道磁带的世界里蕴藏着多么丰富的内容，而且能学到灵活运用的技巧。

奇怪的是目前还没有专门阐述磁带运用法的书。本书介绍了各界人士运用磁带的技巧，因此，可以算做日本的第一本关于运用磁带的书吧。

运用磁带的三原理和二特征，似乎有点道理，而100个活用实例却是具体的。内容不论好坏都来自我的体验。我写书的目的不是单纯例举使用方法，而是让各行业的人能从运用磁带中取得成功。

再次提出，我强烈地主张宣传磁带有与读书相匹敌的力量，我期待各位在灵活地运用磁带的过程中取得成功。

目 录

第一章 为了成功研究磁带的使用方法	1
1. 为了成功开发能力	1
2. 能力开发的目标何在	1
3. 为了更高、更远、更大的目标	2
4. 具体办法	3
5. 盒式录音带的时代	4
6. 磁带和能力开发	5
第二章 武器和原理	7
1. 三原理和二特征	7
(1)第一原理：“一心二用”同时处理的原理	8
(2)第二原理：“语言+音乐”的原理	11
(3)第三原理：“反复”的原理	14
(4)特征一：易亲手录制	15
(5)特征二：无论何时、何地都简便易行	16
2. 七个武器	17
(1)自我变革	18
(2)转换情绪	19
(3)实现愿望	21
(4)获得知识	23
(5)记录与记忆	24
(6)有效地运用时间	24
(7)转达	25

第三章 磁带的录制和听法27

1. 自录的办法27
2. 语言的录音28
3. 音乐的录音32
4. 语言和音乐的录音33
5. 听的技术34

第四章 实践者的具体做法 36

1. 三资格冠军的磁带活用法(黑川康正) 36
2. 录制自我训练磁带(下口雄山) 37
3. 观察磁带(矢部正秋) 38
4. 个人微电脑与磁带的运用(矢矧晴一郎) 40
5. 利用录音机写文章(竹内均) 41
6. 超一流推销员的磁带活用法(奥城良治) 42
7. 应用磁带使身心健康的方法(田中真澄) 44
8. 磁带冥想(迹见冠) 45
9. 上下班的电车上利用磁带来实现自己的愿望(植岛干六) 48
10. 20分钟记忆法(井上富雄) 50
11. 诱导磁带(夏目志郎) 51
12. 60秒PR磁带法(修娃鲁兹) 52
13. 依靠磁带加强自己的信念(夏门) 53
14. 依靠反复进行才能教育(铃木慎一) 53
15. 对付忧郁病的办法,用名曲转换情绪(山本直纯) 54
16. 音乐脑和语言脑(藤井康男) 56
17. 音乐疗法(田中多闻) 57
18. 利用对大脑有好处的音乐(樱林仁) 59
19. 发明家的音乐运用法(中松义郎) 61

第五章 杂谈磁带开发能力 63

1. 未来的磁带 63
2. 希望不久将上市的物品 64

(1)短磁带	54
(2)信息卡片	65
(3)无线电耳机	66
(4)滑雪帽(借称)	66
(5)磁带商品综合目录	66
(6)回转式磁带	67
(7)歌唱人生的歌	67
(8)盒式书	68
3. 发明王的遗书	68
4. 磁带大学	70
5. 增加音乐磁带	70
6. 各种开发能力磁带的得与失	71
7. 磁带笔记	72
8. 建议翻录磁带	73
9. 埃米鲁·库埃的自我暗示	74
(1)首先是同时吸收的原理	74
(2)关于靠语言和音乐进行控制的原理	74
(3)最后关于反复的原理	75

第六章 灵活运用磁带的实例——100例

自我变革	77
1. 座右铭	77
2. 幼儿教育	77
3. 训练表现力	78
4. 解决问题	73
5. 训练同时多听	73
6. 开发超常能力	79
7. 自我表扬	80
8. 早会磁带	80
9. 训练想象力	80

10. 诱导磁带.....	82
达到目标	91
11. 黄金磁带.....	81
12. 自我暗示.....	82
13. 实现愿望磁带.....	82
14. 理想形象.....	83
15. 富兰克林磁带.....	83
16. 卡内基名言集磁带.....	84
转换情绪	85
17. 把自己从无力状态中解脱出来.....	85
18. 冥想.....	85
19. 自制环境音乐.....	86
20. 令人耳目一新的闹钟磁带.....	87
21. 待客用磁带.....	87
22. 最好的音乐磁带.....	87
23. 性背景音乐.....	88
24. 诗歌.....	88
25. 音乐连续曲.....	88
获得知识	89
26. 自我主题歌.....	89
27. 商品说明.....	89
28. 观察.....	90
29. 通过资格考试.....	90
30. 结婚典礼司仪.....	90
31. 结婚典礼背景音乐.....	91
32. 记忆法	91
33. 家务事磁带.....	92

34. 新闻磁带.....	92
35. 学习民谣.....	92
36. 检查日常会话.....	93
37. 语言学习.....	93
38. 汽车用磁带.....	94
39. 训练用磁带.....	94
40. 训练讲演法.....	94

记忆与记录 95

41. 作曲用.....	95
42. 追述成功的体会.....	95
43. 访问、听报告时用.....	96
44. 和速记一起使用录音机.....	96
45. 将孩子的声音留下.....	96
46. 广播录音.....	96
47. 电视录音.....	96
48. 会议录音.....	97
49. 读书磁带.....	97
50. 感情记录.....	98
51. 旅行录音.....	99
52. 在书店用.....	99
53. 车中记录.....	100
54. 睡眠时也做记录.....	100
55. 讲演录音.....	101
56. 电话服务.....	101
57. 日记录音.....	102
58. 徒步旅行用磁带.....	103
59. 恋爱磁带.....	104
60. 汽车宣传用磁带.....	104

代替戏用游的磁带	105
61. 祭日祭典用	105
62. 录下街道和茶馆的声音	105
63. 幽默磁带	105
64. 窃听	106
65. 安眠用磁带	108
66. 闹钟磁带	106
67. 节拍器	107
68. 精神稳定剂	107
69. 风铃	107
70. 留言用磁带	108
71. 做广播体操	108
72. 磁带通信	108
73. 卡拉OK 练习	108
74. 秒表	109
75. 定时器磁带	109
76. 家庭朗诵会	110
77. 电台唱片节目录音	110

其它 110

78. 现场证明用磁带	110
79. 入浴用	111
80. 厕所用	111
81. 盥洗室用	111
82. 复制电话	111
83. 商店宣传用	112
84. 旅游用磁带	112
85. 报警用	112
86. 盲人用	113
87. 结婚典礼缺席时用	113

88. 训练讲话	113
89. 祝贺生日用	114
90. 礼物磁带	114
91. 当月歌曲	114
92. 婴幼儿用	114
93. 录下鸟鸣	115
94. 四季乐曲	115
95. 防止噪音用	115
96. 自我心理状态 5 个阶段	116
97. 暖气磁带	116
98. 装在垃圾箱上的磁带	116
99. 乘滑雪升降机时用	117
100. 跑步用	117

第一章 为了成功研究磁带的使用方法

1. 为了成功开发能力

简单地讲所谓能力就是能够完成各项任务的能力，我把它进一步深化，包括完成人生或成为成功者。有各种各样的能力，表现它们的语言也很多，我想最终达到人生的成功，过一个充实的人生，这也是一种表现形式吧。

一般而言，能力包括说服能力、行动能力、指导能力、忍耐能力、判断能力，这些都可以认为是在各个不同方面所表现出来的种种能力。我认为过去讲的能力开发往往忽略了在利用能力开发去完成某件事的观点。

本书对这一点很明确，“为了成功”，必须加强各个方面所需要的能力。

2. 能力开发的目标何在

开发能力的目标在于强化各种能力，成为人生的成功者。直截了当的做法莫过于追寻先驱者的足迹。拿破仑、希尔细心地追寻先驱者的足迹，并把它归纳总结成书，日译本叫“成功哲学”，也有译做“得到巨大财富的13个条件”。

“成功哲学”可以说是一本古典开发能力的超级畅销书，其观察了以托马斯·爱迪生为首的众多的成功者，并验证了他们成功的方法。拿破仑、希尔把成功者的共同条件总

结为11条，就是：愿望、信念、自我暗示、专业知识、想象力、实现计划的组织能力、果断力、性冲动时的转换能力、潜在意识、头脑及第六感。

如果你手边没有此书，希望你无论如何找来一读。作者发现成功者都有一定的模式。在托尔斯泰的“安娜·卡列尼娜”一书中有一段有名的开端：“幸福的家庭全是相似的，不幸的家庭总有各自的不幸。”在拿破仑、希尔所归纳的11个条件上，成功者总是相似的，而不能成功开发自己能力的人却有各自的不幸。

开发能力的目标就是要以大致相同的成功者为榜样自我转变，不自我满足，而乐于向更高目标追求。为了争取自己的成功，自觉的自我变革。如果是受他人强制，只会增加痛苦和不满，所以只有用自己的意志去积极挑战才有意义。开发能力，不管大小都是进行自我变革，它和没有勇气改变自己的人、怠懒的人是无缘份的。只有能够和昨天的自我诀别的人才有可能来开发能力。

在改变自我的过程中，也改变着环境，而且成为成功者的过程本身就充满了乐趣。

3. 为了更高、更远、更大的目标

开发能力的过程充满了自我表现的喜悦。莫扎特唤醒了沉睡在自己内部的天才，而现在正沉睡的人也许是未来的爱迪生，也许是未来的拿破仑。首先要坚信自己内部有即将苏醒的天才。

开发能力的起点在于相信自己内部存在着伟大之处，不唤醒自己的能力，或者不相信自己有更美好的未来，就不可能有能力开发。即要向更高、更远、更大方面发展，也要更有

力地驱使自己。

从精神状态来讲，要一方面认识原有的自我，另一方面又不断否定自己，在这样生活的过程中不断发现新的自我，把以前认为不可能的事变为现实，从而体会到无比的喜悦。

不忽略从高处传来的呼唤声，沿着这呼唤声，毫不畏惧地去开拓新的道路。

对自己的现状不绝望，努力使自己和昨天有所不同。相信可以获得实现愿望的能力，并能够开拓还未唤醒的能力，不断地越过各种障碍，从而踏上与成功者相同的轨迹前进。

和昨天一样，满足于今天，不求变化，只求平安无事地度过一天，注重形式，安于习惯。如此，就不会有莫扎特的觉醒，天才也只会被时光埋葬。

所谓能力开发不是单纯的学习、获得知识。比获得知识更重要的是改变自我，促使自己进行新的思考和新行动。

4. 具体办法

能力开发伴随着意识革命，首先出现意识上的变化，产生获得新的能力的欲望，逐步转向获得所需要的能力。意识革命是首要的，问题是怎样才能给自己或他人带来这种意识革命。

对能力的开发有什么办法呢？对这个问题，是没有明确答案的。

将不明确的能力开发置换成另一种说法，即为了提高自我。该怎样提高呢？我反复地问这个问题，得到的回答：

(1) 读书。

(2) 积极地听人们的讲话。

(3) 讲座、学习会、讲演会。

(4) 函授教育。

(5) 冥想。(坐禅、瑜伽)

(6) 自我催眠术。(暗示)

(7) 电视、收音机、电影、录像。

以上是一般的回答。更积极的人再加上如下的方法。

(8) 买诱导磁带听。

(9) 运用想象。

(10) 参加有各种人际关系的聚会。

这些如被好好利用都各有效果。我所推荐的利用磁带开发能力法不是否定它们，而是把它们重新组合、使之更强，这里所列举的10个办法都可以利用上磁带。

5. 盒式录音带的时代

人类首先获得声音语言，接着再获得了使用视觉的语言。作为文字语言传播的救世主是圣经的抄本。木版印刷发明后不久，在15世纪发展到德国人谷登堡的铅版印刷，而带来今天铅字文化的昌盛。

另一方面，众所周知，声音语言的发达，是在本世纪初伟大人物爱迪生的出现。20世纪取得了惊人的发展，收音机、留声机、电视机、磁带录音机相继出现。其中最后问世的是磁带录音机，十几年前才完成从初期的敞式录音机到盒式录音机的变化。便携式的、所谓“散步人”使用的录音机的出现，也不过是几年前的事情。发展到这一步，声音语言好不容易才追上了文字语言。正如外出时在上衣口袋里放一本书，书包里装上四、五本书一样，盒式录音机也达到了可以放在上衣口袋里或装在书包里的水平。

虽然是晚了一点，但是这种声音语言的发展是了不起的成果。我们要深刻认识并毫不犹豫地接受这样一个事实：一

本丛书和一盘磁带具有同样的作用。

目前,从个人生活来讲,录音机比一台微型电子计算机更为实用,而且便宜、简便。它的效果可以与读书相匹敌。积极地使用它的人与不懂其价值、没兴趣的人之间的差别是很大的。

录音机和磁带是开发自己能力的一种有力的武器。我之所以写本书,也就是想让各位了解录音带的宝贵价值。

我来比较一下读一本书和听一盘开发能力用的磁带之间的优点。实际生活中,这是决不能缺少的一个事物的两个方面,两者是相通的,文字和声音有所不同,但在改变和提高自我方面都是不可少的。一本书可以给我们提供新的知识,鼓起勇气和体会生活的快乐。而听一盘磁带,也能切实感受到生活的幸福,这是多么美妙啊。

6. 磁带和能力开发

所谓能力开发是自我变革的手段,也可以说成是一门为了实现自我的技术。在内心充满了不满足现有能力而要获得新的能力的愿望。

新出版的书目中,没有一本是关于使用磁带来开发能力的。但从我的实际经验出发,能够断言它确实有效,而且令人非常愉快。

灵活运用磁带开发能力这句话是我创造的,许多人在开发能力上灵活使用着磁带。但作为明确的语言则没有词表达。我认为使用的人与不使用的人之间理应有很大差别,特别是今后与时间竞争的时代里更是如此。

读书可以说是运用视觉开发能力,而磁带是运用听力开发能力。把视觉和听觉合并在一起使用则更接近于完备。读

06083C

书是自古以来就有的，其运用手法已接近完备。但从历史的发展来看，录音机和磁带则是刚刚诞生，很容易被忽视。

这本书对于还没有运用磁带的各位来讲是抛砖引玉，希望你在运用技巧方面多下功夫。本书已记载了灵活运用磁带开发能力的一些人的做法，也可以从模仿开始。

重要的是先认识运用磁带的三个原理。第一原理是“一心二用”，同时吸收的原理，这一点胜过读书；第二原理是正确运用音乐，今后将逐渐重视精神文明，从这个意义出发，可以说运用音乐可预感到时代的变化；第三原理是反复，反复的原理体现在生活的各个方面，生活本身就是一种反复，希望灵活地运用之。

在只有不断地进行能力开发才能生存下去的时代里，磁带的确是武器。我衷心地希望各位读者灵活使用绝妙的磁带能力开发术，度过幸福、充实而又成功的人生。