

超级记忆法

(日) 志贺一雅 著 史少华 刘小垒 刘秉生 编译

吉林科学技术出版社

9787533451111

The Psychology of Imagination

Jean-Paul Sa

ZOZ

奇跡の記憶術

ヤマト・出版

長崎玄弥



超 级 记 忆 法

史少华 刘晓全 刘秉生 编译

吉林科学技术出版社

超级记忆法

史少华 刘晓奎 刘秉生 编译

责任编辑：张宝基

封面设计：杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 3.375印张 78,000字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1-10,205册 定价：1.40元

印刷 镇赉县印刷厂 ISBN 7-5334-0198-9/G·12

内 容 提 要

本书为1986年日本最新出版的《人体潜在功能开发系列丛书》中的一册，全书共分四章。

第一章主要阐述超级记忆法的基本要点，推广超级记忆法提高学习效率的实例，如何利用听力增大记忆量，超级记忆法的开发、研究过程，超级记忆法在语言学及各学科中的应用等。

第二章主要阐述超级记忆法的基本训练方法。详细介绍了第一周训练方法：如何舒展身体，利用呼吸法进行节奏呼吸训练；利用“肉体松弛法”进入生理节奏状态令大脑释放荷尔蒙；消除全身紧张训练法。第二周训练方法：如何由生理节奏状态进入初始的 α 波状态；感觉平静的简易训练法；松弛训练和映像训练并用促使心理产生平静反应。第三周以后的训练法： α 波的强化法，有节奏的视觉形象强化法，利用语言公式进入条件反射的初始阶段，向潜在脑传达指令的“映像训练法”，获得瞬间节奏感的“彩虹映像训练法”。

第三章阐述在接受了上述训练后如何进入超级记忆阶段。如：间隔四秒钟的录音记忆，利用信号音提高记忆效率，重复奇异风格的音乐以稳定呼吸，超级记忆的“滚雪球”式效果，用“三明治法”提高学习效果等等。

第四章旨在说明：任何人通过训练都可以掌握天才的记忆力。本章着重阐述：脑电波 α 波的意义，为什么超级记忆法可稳定情绪？怎样调节脑功能，具有超级记忆力的知名人

士的左右大脑的使用方法；改变考试时心理紧张状态的要点；最高的意识集中状态——中央 α 波；如何在学习前五分钟进入中央 α 波状态；超级记忆法中采用的瑜珈方法；美国实行的音乐疗法；利用音乐的三点益处等等。强调如果使用潜在意识，任何人都可以成为天才。

译 者

前 言

近些年来，有关人类大脑的研究工作已取得了令人惊叹的进展。尽管目前尚有许多悬而未决的问题仍需进一步探讨，但已经取得的若干成果正在被逐步推广、使用，在更好地发挥人的主观能动性方面起了很大作用。

笔者认为，这其中最关键的问题在于使人们充分认识到：人类大脑结构本身几乎没有差异，亦即所谓的“天才”“才子”的大脑与我们普通人的大脑构造都是同样的。

那么，为什么社会上又有智者与愚者之分呢？其答案非常简单：只不过是対头脑的使用方法不同罢了。

迄今为止，人们一致认为：学习是需要努力、认真，是很紧张、艰苦的。虽然普通人与天才只一步之差，而要成为天才也只有经过相当努力才是。然而，收效如何呢？所取得的成果与付出的代价能否相适应呢？

本书所阐述的超级记忆法可以轻松、容易地记住所要记忆的内容，可称之为“安乐”记忆法。因此，对于那些认为在对待学习问题上只有具备顽强的毅力、不断努力和痛苦煎熬者才能取得成功、才有价值的人来说，此方法可说是一条捷径，或者说是强调了人的惰性了吧？

然而，如果得出此结论，那是完全错误的。超级记忆法并不否定刻苦努力的意义，只不过是说明当事人并没自觉意识到自己是在“努力着”的罢了。即是很自觉地在开动脑筋。十天之内可以非常轻松地记住二千个英文单词，在接受

其他科目考试时其效率的提高程度也是令人震惊的。

假如读者能按照本书讲授的方法安排学习的话，那么，不出一周，便可发现自己有了新的改变。由此而对自己的才能充满了自信心。如若有人通过本书的介绍而充分发挥了自己的潜在能力，那么，笔者将感到不胜荣幸。

作者：志贺一雅

目 录

第一章 通过听力训练可提高三倍记忆量

——实践证明轻松愉快地进行应试前的复习可取得

惊人学习效果 1

●利用同样时间学习三倍内容 1

●一天能记忆一千个法语单词的方法 2

●为什么保加利亚研究开发了这种惊人的
语言学学习方法? 4

●超级记忆法的核心——暗示教授法 5

●能提高集中力的教授方法 5

●如何防止成绩低下的恶性循环 6

●利用盒式磁带自学也将收到很好的效果 8

●长野吉田高中使用该方法使学生平均成绩提高20分 9

●几乎全部默记了教科书 11

●如果没有记忆则不能思考 12

●从统考成绩看记忆单词数量的比例数 13

●成绩不好的学生提高的幅度更大 14

●厌倦英语学习的副总编取得了满分 15

●茨城县立麻生高中的经验 17

●轻松记忆学习, 内容经久不忘 20

●学习效果与年龄无关, 高龄学员亦可奏效 21

●长野吉田高中的成绩 24

●超级记忆法亦可应用于其他学科 25

第二章 应考前的学习不会徒劳

——轻松愉快地学习, 知识也能

掌握得扎实 29

第一节 消除身心紧张

(超级记忆法训练第一周内容)	29
●精神松弛记忆的内容将经久不忘	29
●简单可靠的精神松弛法	32
●利用睡醒以后和就寝以前的时间练习	32
●可采取任何姿势舒展身体	34
<1>利用呼吸法提高大脑功能	35
●舒畅而有节奏的呼吸可刺激大脑潜在功能	35
◎有节奏的呼吸训练法	36
●间隔四秒钟的呼吸最适合记忆	36
<2>用“身体松弛法”进入生理上的松弛状态	37
●让大脑释放荷尔蒙的方法	37
◎消除全身紧张训练法(1)	38
◎消除全身紧张训练法(2)	38
◎消除全身紧张训练法(3)	39
●由身心的松弛状态产生的平静反应	40
●较身体松弛法更为简便的方法	43
<3>充分利用大脑潜在功能的心理松弛法	43
◎开发大脑功能的映像训练	43
●具有松弛的感觉只是第一步	46
第二节 从松弛状态进入 α 波状态	
(超级记忆法第二周训练内容)	47
●松弛训练和映像训练并用	47
<1>感受“平静反应”，提高练习效率	
(训练第二周内容)	47
●谁都会在一周后有显著的变化	47
◎感受平静反应的简便方法	48
<2>一日四次的 α 波强化法(训练第三周内容)	49
●使意识集中30秒	49
◎视觉映像强化法	50

<3> 利用语言公式形成条件反射, 进入 α 波状态	
(训练第四周内容)	52
● 只靠意念就可进入 α 波状态	52
● 肯定性的暗示在考试时能发挥威力	54
<4> 向潜在脑输入指令的“映像训练法”	
(训练第五周内容)	55
● 和语言相比潜在脑对映像更敏感	55
◎ 在假定精神银幕上进行映像训练	56
<5> 唤回成功的记忆, 提高学习欲望	
(训练第六周内容)	57
● 追忆往日的成功	57
<6> 能得到瞬间松弛感的“彩虹映像训练法”	
(最后练习内容)	59
● 任何时间、任何地点、任何人都能得到	59

第三章 惊人的超级记忆法

——可应用到各学科的学习窍门	61
第一节 一天记忆200个英语单词并非幻想	61
<1> 4秒记忆法教材的编写	61
● 准备工作	61
● 按4秒钟朗读法将学习内容录入磁带	62
● 按自己的需要编写各种教材	64
<2> 利用信号音提高记忆效率	66
● 敲击木器获取呼吸的节奏	66
<3> 用奇异风格的音乐伴奏以平静呼吸	66
● “边听音乐边学习”效果好	67
<4> 用表格确定和掌握学习进度	67
● 超级记忆法的滚雪球式效果	68
● “三明治”方法可使学习效率倍增	68
● 学习中来电话怎么办?	70

第二节 编写其它学科教材的注意事项72

 (1) 学习英语短语用的课文编制法72

 (2) 学习日本史、世界史用的课文编制法72

 (3) 其他学科用课文编制法74

第四章 无论谁都能很快地获得惊人的记忆力

 ——所谓变不能为可能的脑 α 波状态79

 ● 开办暗示教授法实践教室79

 ● 有节奏的英语学习使人心情舒畅80

 ● α 波(心情愉快时的脑电波)意味着什么?82

 ● 超级记忆法就是 α 状态下的学习方法83

 ● 为什么用超级记忆法学习能稳定情绪呢?84

 ● 怎样了解人脑的工作情形呢?85

 ● 记忆力好的人左右脑的使用方法86

 ● 为什么有智者与愚者之分呢?88

 ● 为什么在考试时发挥不出实力来呢?90

 ● 为什么紧张时连身体都感到不适呢?91

 ● “心诚则灵”92

 ● 变紧张状态为松弛状态的要点93

 ● 为什么“睡眠学习”效果极差?96

 ● 意识高度集中状态——所谓中央 α 波98

 ● 用中央 α 波状态所记忆的事情经久不忘100

 ● 灵感是在什么状态下产生的呢?102

 ● 学习前在5分钟内进入中央 α 波状态的方法103

 ● 超级记忆法所采用的瑜伽法104

 ● 使用潜在意识,任何人都具备成为天才的条件106

 ● 美国正在实施着的音乐疗法108

 ● 超级记忆法为什么使用奇异风格的音乐呢109

 ● 利用音乐学习的三点益处109

第一章

通过听力训练可提高三倍记忆量

——实践证明轻松愉快地进行应试
前的复习可取得惊人学习效果

●利用同样时间学习三倍内容

说到将学习效率提高三倍，大概很多人难以立即置信。而且这种学习方法可免去身心疲劳，精神上毫无负担，身体松弛，伴随着盒式录音带发出的美妙音乐声进行学习。对此，很多人认为是“根本不可能的”，这种异议并不奇怪，而且可以断言，抱有此种态度的人为数不少。

然而，“一边听音乐一边学习”、“一边听收音机一边学习”这种“一心二用”的人却也大有人在，加之其学习效率很低，这又的确是众所周知的事实。

“如果用那种方法也可以学习的话，那么谁也大可不必艰苦奋斗了，什么考试呀、复习呀干脆从这个世界上取消算了。”会有此种议论吧？

去年夏天，我同一位相识的预备校学生A君谈起“超级记

忆法”时，他却也只是不信任地付之一笑罢了。可是，就在各主要的繁华街道都已装饰一新，为迎接圣诞节到来的前夕，十二月的某一天深夜，A君突然给我打来了电话。

“喂，您说的那种超级记忆法的确能奏效吗？”

二十多年前，我也曾做为一名准备参加高考的学生，从那种艰苦时期过来的，因此，非常理解A君此刻的心情。距离春季高考还剩不到二个月的时间了，他那时的心情异常地焦躁不安。

“别说空话，做起来试试看，咱们采取‘人盯人’战术，我保教。但我可不是专门研究考试行当的，因此，至于你一定能升入某所大学或者仅凭这些记忆就能够及格等这类保证的话我可不敢说。我所能教给你的只是最佳学习方法，而并非学习内容本身。但是，你如果能很好掌握我所教授的超级记忆法，就可以提高3倍的学习效率。那么，一个小时就相当于三个小时了。如果你每天花费现在这么多学习时间的话，学习内容岂不增加了3倍？要想达到熟练地掌握超级记忆法，每天花费一、二小时，有一周的时间也就足够了，试试吗？”

●一天能记忆一千个法语单词的方法

第二天一下班A君就已经在等我了，我先倒上一杯咖啡，一边换衣服一边让他朗读一段文章：

“1960年中的事情。在保加利亚首都索非亚‘暗示教授法研究所’的一个房间，集合了15名从事各种专门职业的人，这些人有男有女，年龄由22岁到60岁参差等，被邀来参加这种他们本人以前对之毫不感兴趣的试验。他们全部并排坐在圆形的安乐椅中，读完法语教课书后，担任试验的

老师走进教室。

按照教师的指导，15个人都悠闲地倒靠在椅子背上，闭上眼睛。此时，后面传来了庄重典雅的古典音乐的声音，伴随着乐曲老师开始用独特的抑扬顿挫的声音朗读法语单词、惯用句、短语等。其语调时而象下达工作任务时单调的事务式的；时而又如亲切的喃喃细语；时而又突然变成了极其严厉的命令式。

不久，房间不知不觉暗了下来，这种奇妙的授课法停止了，十五个人一齐接受考试，测验一下今天一天所学习过的法语单词的记忆程度。这时，十五个人对自己的成绩都没什么自信心，因此，当老师这样一宣布，房间里立刻鸦雀无声。

‘大家的平均正确解答率为97%，也就是说大家一天中记忆了一千个法语单词’。

一千个单词——这在一个国家的语言中，简直相当于日常用词的一半了。一天能记忆这么大量的单词，而且更令人不可思议的是，他们几乎没有感觉到付出什么努力，这十五个人简直是比参加试验前更充满了活力，丝毫没有疲劳感地离开了房间。

这是在保加利亚超级记忆法创始人G·罗扎诺夫博士的指导下，进行记忆力异常增进的一个试验。简言之，是超级记忆法实验的一个例证。”

美国的两位女记者希拉·奥斯特兰特和林·休劳塔撰文把保加利亚之行所发现的这种特效语言学习方法向美国人做了介绍。上面是她们这篇文章中的一段节选。

朗读完这段资料后，A君仍然是瞪着疑惑的眼睛。

“一天记住一千法语单词，简直不可信，如果真能那样

的话，这以前花费那么巨大的功夫去背英语单词不是愚蠢吗？如果真能奏效，那么考试用的英语单词只要一星期便能背下来了呀。”

A君反复强调“如果真能奏效”这句话。

“的确能奏效。上面说的这件事是发生在20年前，我并没有看见，虽然不好随便议论什么，但是，自那以后的确有很多国家都在研究、实践超级记忆法，而且，日本也在长野高中进行过试验，其结果自然是很惊人的，因此，保加利亚的罗扎诺夫博士的试验决不是荒唐的传说。”

打那以后的一周里，A君每天都到我家里来学习超级记忆法。至于具体怎样学习将在第二章以后详细讲述。年后，也就是去年春天，A君考入了他志愿报考的大学，来我这里表示感谢时，他曾说过：

“如果再早一点儿，至少在一开始听你说起超级记忆法的那个夏天就开始学习的话，恐怕连东京大学医学部也能考取了呢。真的呀。”

●为什么保加利亚研究开发了这种惊人的语言学学习方法？

超级记忆法这种惊人的学习方法之所以能够在保加利亚研究出来，自有其一番道理。如大家所了解的那样，保加利亚位于欧洲大陆的东南，巴尔干半岛东南部，也就是说位于欧洲大陆与亚洲大陆的交界处。而且，其南部相邻自古以来尤其是在中世纪就非常强盛的希腊和土耳其，并受它们控制。不得不多次经历反侵略的斗争，并从中积累了经验。因此，从地理位置上说，这是一个必然条件。这种特定的国家环境，使得保加利亚的教育染上了特殊的色彩。不能不说外交手段的优劣在左右着国家的命运。因此，语言学教育就被