

SUPER LEARNING

[美] 希拉·奥斯特兰德

林娜·赛斯瑞德 著

南希·奥斯特兰德

超级

范立云 张 莲 杨 青 译

Sheila Ostrander
Lynn Schroeder
Nancy Ostrander

学习法



2000

风行全球的快速学习魔法

全面调动你的左右大脑
和你的身体，
大幅度提高阅读速度，
注意力和理解水平。

迅速进入超级记忆状态，
以2-5倍的速度
记住并掌握所学的一切！

中国文联出版社

G791
9

超级学习法 2000

[美]希拉·奥斯特兰德

林娜·赛斯瑞德

南希·奥斯特兰德

范立云 张莲 杨青/译

中国戏剧出版社

北京市版权局著作权合同登记号

图字：01 - 2001 - 0188 号

图书在版编目(CIP)数据

超级学习法 2000/(美)奥斯特兰德 (美)赛斯瑞德 (美)奥斯特兰德;
范立云等译. - 北京:中国戏剧出版社,2001. 3

ISBN 7 - 104 - 01338 - 5

I. 超… II. ①奥… ②赛… ③奥… ④范… III. 学习方法

IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 07356 号

Authorized translation of the Chinese Simplified Character
Edition from English Language Edition of *Superlearning 2000*
published by Dell Publishing. Original book copyright © by
Sheila Ostrander, Lynn Schroeder, and Nancy Ostran-
der. Translation by China Theatre Publishing House,
2001. Published and distributed in Mainland China only.

超级学习法 2000 希拉·奥斯特兰德 等著

中国戏剧出版社

(北京市海淀区北三环西路大钟寺南甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新华书店首都发行所经销

北京富生印刷厂印刷

字数: 300 千字 开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 12.5

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 104 - 01338 - 5/G · 68

定价: 22.00 元

目 录

第一部分 新世纪的挑战

第一章 发现新领域.....	3
唤醒的笛声 / 6 完全靠自己的伟大工程 / 9	
陈旧的学习方法并非完全放弃 / 10	
孩子,你不会变! / 13	
第二章 超级记忆	15
全球学习 / 18 一场未报道的革命 / 21	
你会做什么 / 22	
第三章 最佳状态 = 最佳潜能	27
记忆看上去像什么? / 29 生存的最佳状态 / 30	
娱乐还是启发 / 32 一种超级状态 / 33	
动一动,笑一笑,变一变 / 34 依靠自己 / 36	
命运并不在那顶“魔术帽”里 / 38	
第四章 利用阈下潜意识记忆	42
制作磁带与潜意识交谈 / 46	
第五章 善待你的身体	51
自生 / 54 七分钟压力消除法 / 57	
练习气 / 60 内在压力 / 63	
第六章 音乐超级学习	65
超级记忆的秘密 / 67	
第七章 听听巴洛克音乐	73

当代超级学习音乐创作者	/ 77		
转换声音——身心协调法	/ 79	“声音”集中	/ 81
三维声音	/ 83	神经听觉学	/ 84
八分音符的潜力	/ 84		
第八章 音乐中的秘密配方		86
增强身心健康的音乐	/ 89	激活大脑的声音	/ 90
高能频率	/ 93	最遥远的记忆	/ 96
第九章 奇迹般的声音		99
两种超级学习音乐课	/ 104	随身进行的声音疗法	/ 104
超级学习“主动”音乐课	/ 111		
第十章 变化中的事务		114
大脑中的官僚机制	/ 115	自我证明	/ 116
第十一章 燃烧的焰火		121
主流	/ 124	帮助你自己	/ 127
第十二章 学习的意义		130
告诉那个要把戏的人	/ 133	学习是艺术	/ 136
你的双眼拥有一切	/ 137	记忆点和记忆库	/ 138
我在脑海中一无所见	/ 142	映象分流	/ 143
第十三章 自我想象		147
天才就在突兀间	/ 150	换一个新脑袋	/ 153
预演未来记忆	/ 156		
第十四章 学习,变化和生活中的障碍		161
有害的比喻	/ 163	消除障碍	/ 166
我们看到了妖怪	/ 168	情感热线	/ 169
失败也很重要	/ 170	肚子里窝着什么火	/ 172
第十五章 大脑天生为了挑战		175
大脑平衡	/ 180		
第十六章 聪明食品和超级营养素		185
高辛烷脑燃料	/ 189	精华脑食物	/ 190
征服大脑损伤	/ 191	超强脑力所需的氧气	/ 192

高压氧疗法	/ 194	聪明药	/ 196
超级维生素和矿物质	/ 197	绿色出路	/ 197
健康与学习	/ 198		
第十七章 高科技脑力革命 201		
椅子上的笨蛋变成天才	/ 206	清除“记忆污染”	/ 209
生物电池——使大脑或身体恢复活力的东西	/ 211		
阿尔发兴奋器	/ 213	大脑人	/ 214
模拟现实	/ 215	脑镜的妙处	/ 216
脑力健康机器	/ 217		
第十八章 一个月内学好一门语言 220		
速成法的秘密	/ 225		
第十九章 世界级体育运动和休闲运动 230		
身心平衡法和超级运动	/ 233		
第二十章 旧脑筋与新招数 238		
退休——还是再次点燃	/ 241		
第二十一章 神奇的创造性 246		
声音与创造力	/ 250	快速掌握该技巧	/ 251
第二十二章 生逢其时 253		
美国的新纪元来自民众	/ 256	快乐动力学习者	/ 259
危险的时代	/ 260		

第二部分 超级学习的诀窍

第二十三章 如何达到理想化的超级学习状态 265		
第一步 解除压力	/ 266	断言	/ 269
第二步 用意念让思维平静	/ 270		
第三步 超级庆典！回顾的乐趣	/ 271		
第四步 有节奏的呼吸	/ 272	超级学习记忆音乐会	/ 274
第二十四章 如何为自己准备超级学习方案 276		
数据的韵律	/ 277	抑扬顿挫的语调	/ 278

每一课的数据量	/ 279	十二秒循环	/ 279
录下你的方案	/ 280	戏剧化的表演	/ 281
探寻组成元素	/ 282	超级学习音乐——如何做	/ 282
从超级学习音乐开始	/ 283		
第二十五章 超级学习语言——怎么做	289		
如何组织好语言资料并录成一盘磁带	/ 289		
语言教学计划——怎么做	/ 293		
有独创性的暗示性治疗的一个月语言学习方案	/ 294		
“积极”音乐会	/ 295	巩固记忆的课程	/ 295
超级学习的西方变体	/ 296	语言的声音疗法	/ 297
超级学习	/ 299	速成世界语	/ 300
语言新空间	/ 301	全身反应法	/ 301
绕过“泰德的眼泪”	/ 302	英国的速成学习	/ 302
语言资料的自然顺序	/ 303	学习的扩展	/ 304
幽默与语言	/ 304	专业训练	/ 305
第二十六章 指导你的孩子——从托儿所到高中	307		
托儿所的学员们	/ 307	在子宫里学习	/ 311
指导学龄儿童	/ 312	家庭作业	/ 314
记住,你是位选民	/ 317		
第二十七章 如何学习科学、			
计算机和高科技	319		
第二十八章 商业、职业培训中的超级学习法	326		
第二十九章 超级阅读、语法、数学、盲人			
及电视节目表演	332		
超级学习阅读计划	/ 332	第一天	/ 333
第二天	/ 334	拍照式阅读	/ 334
超级学习法与英语作文和语法	/ 336		
用超级学习法学习数学	/ 337		
超级学习法与盲人和残疾人	/ 340		
如何利用超级学习法在电视节目中取胜	/ 341		

第三十章 速成式介绍法与反向指导	343
反向指导 / 344	
第三十一章 带给学习障碍者的希望	347
对于失语症的音疗 / 348	注意力涣散症 / 349
自我幽闭症 / 350	阴郁综合症 / 351
耳部针灸 / 352	签名式声音 / 353
学习障碍者的超级学习 / 353	
有关学习紊乱的身心平衡法 / 356	

第三部分 练习

第三十二章 紧张控制	357
用呼吸集中精神 / 361	金-蓝色能量呼吸 / 362
音乐浴 / 362	沐浴力量——洗涤和调整身心 / 363
阶段式放松 / 363	检验和放松 / 366
热身 / 367	自生 / 366
自生训练的法门 / 372	
第二阶段自生训练 / 372	
第三十三章 有引导的意念	376
产生过去、现在和未来的记忆 / 376	练习的法门 / 377
思维的录像:生活的最了不起的录像 / 380	
内部天气大师 / 383	记忆之巷的花园 / 388
很可能你……现在 / 388	
思维设计:集中注意力模式 / 390	成功之树 / 391



第一部分

新世纪的挑战

第一章 发现新领域

你想轻松愉快地把学习速度提高2至5倍,并且记住所学的一切吗?你确实能够实现。这正是一种新的音乐学习法所能创造的效果,我们把它叫做超级学习法。

超级学习体系的本质所在,即把你天生的智慧潜能循循诱导出,激活你已拥有的知识。

亚伯拉罕·马斯洛曾说:“如果你只有一件工具——钉锤,那么所有的问题看起来就是钉子。”现在是放弃陈旧学习方法,寻找各种工具的时候了,而不能只用钉锤来解决所有的问题。收听奇妙的旋律,这是一种萦绕世界的特殊音乐,可以帮助你快速学习,从容应变,这在以前是难以想象的。

在德国海伦堡,国际通用机械公司(IBM)的中年雇员们闭上眼睛,沉浸在维瓦尔第令人心怡的乐曲中,长长舒一口气,感到如释重负。世界各地,在白令海峡冰封雪地的圣·劳伦斯岛的捕鲸休闲期,一群爱斯基摩生龙活虎的小孩闭上眼睛,安顿下来准备上课的时候,维瓦尔第的《冬日》来得非常及时;在印第安那州,一个聪明的6年级孩子确定了音乐的作用,她通过表格看到了音乐对同学们考试成绩的影响;在蒙特利尔,一个即将成为冠军的选手,当严酷的空手道比赛情景浮现在他的脑海里时,奇妙的音乐竟能放松他的身体。

你想轻松愉快地把学习速度提高2至5倍,并且记住所学的一切吗?你确实能够实现。这正是一种新的音乐学习法所能

创造的效果,我们把它叫做超级学习法。专家们指出,我们每个人都有巨大的潜能等待发掘,而这种学习方法正是通往开发潜能的通道。“我从不知道学习竟会如此好玩。”一位德国的 IBM 雇员欣喜地叫道,这正道出了人们的喜悦。人们的学习因而得以加速,智力得以开发。

当你能以比过去快 2 至 5 倍的速度学习,接受事实、数据和高科技信息的时候,你便进入了信息高速公路,并能及时把握各种机遇,从而获得更高的薪水待遇。事实已经证明,在职业培训或再教育过程中,在学习全球经济理论与各种语言的过程中,超级学习法确实可以节省大量的时间和金钱。

还有对我们更重要的事,那就是变化不再具有选择的自由。选择已成为变化的力量,而不是被动的接受变化。如今我们需要灵活应变,知道如何控制变化而不是垂死挣扎。人类大约有 90% 或 95% 的潜能都没有得到很好地利用和开发。一百年前,威廉·詹姆斯曾经算过,我们只开发了我们天生能力的 5%。

“也许只有 3%,如果有 5%,那真是罕见。”雷蒙德·阿布雷诺尔博士坚持认为。他曾经训练过上百名的奥运明星。

“事实上人脑的创造力是无限的。”从事教育的作者乔治·雷那多在 1979 年出版的《超级学习法》第一版序言中说。这话听起来是那么诱人,那么你该怎么办?如何在每天清晨醒来,看见镜中的你与昨天不一样?让我们看看一些成功人士的心得,他们找到了让自己每天生机勃勃的方法。

“超级学习法除了使学习更加轻松容易,它还改变了我的性格,令我受益匪浅。”蒙特利尔的一位神经病学家克里斯琴·德拉波说道。

加拿大著名作家罗宾娜·萨尔特则说:“认识这种新方法,改变了我的生活。”

“多少次,教师、训练员和学生谈到这些课程改变了他们的

人生”，黛尔芬的校长加伊·海登海因说。黛尔芬是一家德国商务培训公司，他们就是使用这些方法来开发人的潜能。“一方面，人有巨大的潜力；另一方面，我们到底能开发多少这些存在但我们却并不知道的潜力？于是，理论诞生了。”

加利福尼亚的布鲁丝·蒂克尔·泰勒说：“30年的教学生涯，使我意识到还应该有更好的教学方法，正是超级学习法改变了我和我的学生的生活。”

真由美·森博士是一位勇于探索的日本教育家，我们在她的快速学习课堂上听到这样的评论：“我似乎感觉到了人类某种既深沉又关键的东西。很难想象英语课竟有如此的感染力。”从横滨到纽约、到海伦堡，一石激起千层浪，因为人们已经感觉到自己巨大的潜能。人们惊喜地发现，一旦学会开发潜能，一切问题都将迎刃而解。而有位年轻人，从他内心深处萌生的实现理想的激情，成为一场生与死的挑战。

1976年9月10日，一个天空布满阴霾的夜晚，伊凡·巴扎克夫跳入波涛汹涌的亚得里亚海，开始游向他向往的美国。第一站是多沼泽的南斯拉夫海岸，是只有七英里宽却鲨鱼很多的海域。由于患有哮喘，巴扎克夫没能成为泳坛明星，但却是游泳高手。当时哮喘在保加利亚流行，却缺乏必要的治疗手段。但有一点对他非常有利，那就是他曾经是教师，接受过一种新的培训。这种培训方法是由保加利亚的医学博士乔治·罗扎诺夫创立的，后来发展成为西方超级学习法的核心。

“我掌握了心理战术的关键，”巴扎克夫说。他努力使自己放松并不断地向前划，冰冷、刺骨的海水使他几乎失去知觉。他鼓足勇气制止了两次预兆性哮喘病的发作，“我用心理战术战胜了对死亡的恐惧。在海里，好几次，我与死神擦肩而过。几年前，我试图通过游向土耳其来躲避哮喘，但寒冷使我退却了。”

游着游着，胳膊开始发酸。当他意识到以前他从未游过这

么远时,他听见了某种奇怪的声音,最初以为是南斯拉夫人在往海里扔东西但他突然发现海水似乎沸腾了!后来,才知道那时特里斯特正在发生地震。但是伊凡坚持游着,向前,终于,他成功地穿过充满惊险的南斯拉夫沼泽地,沿着意大利海岸进入了一个难民营。

今天,在加利福尼亚的诺瓦托,伊凡·巴扎克夫和他的美国夫人帕米拉·兰德——一位勇于创新的教师——领导着“最佳学习体系”。他把心理战术的核心发展成为潜能开发的技巧。1992年,巴扎克夫应邀带着他的成果来到保加利亚,帮助他的同胞度过政治风波,当时,保加利亚正从警察国家演变成自由经济国家。

“我有幸从事罗扎诺夫的实验教育,并意识到这还只是开端。我们要加快语言学习和记忆,但我感觉到还有更重要的事情,那就是《超级学习法》中最吸引人的东西——人类巨大潜能的存在。这些技巧使我们触及到心灵中最深的源泉。”

唤醒的笛声

呼唤全球学习革命的呼声已响起很久了。美国总统后选人比尔·克林顿在一次电视辩论中,引用了个性发展设计师托尼·罗宾斯的话:“重复做一件事而期望得到不同的结果,是一种毫无意义的形式。”同样地,当另一位候选人罗斯·佩罗特反复强调“我们必须学会如何学习”时,我们知道这正是超级学习的呼声。

“这种观念使你能接受任何新的变化。”这是玛雅·安吉罗在美国第42届总统就职仪式上说的一番话。那是一个晴朗而又寒冷的正午,她抬起头看见聚集在国会大厦前林荫道上聆听她演说的人们,再向远处望去,她仿佛看到广袤的土地和展现在人们背后的长长的历史画卷。“梦想吧!”安吉罗这样激励人们,

“醒来时,你就会对自己说:‘早上好!’”

在那个自己动手的年代里,事事不可能总那么如意,但你一定要对自己说声“早上好”。我们应该真正成为自由发展、有创造性的人,而这正是上帝的旨意。

今天已经有越来越多的技巧来助你成功。“超级学习法”就向你提供了许多这样的方法。不管你身居何处,不管你年幼还是年长,也不管你曾经接受过什么样的教育,你都能从中找到适合你的方法。它的好处就是,在你学习、进步、成功的过程中,不是给你增加压力,而是告诉你通过深呼吸使身心放松。超级学习法消除了压力,让你在愉快的氛围里学会如何学习。

在索菲亚由国家资助的暗示法研究所,我们坐在罗扎诺夫充满阳光的办公室里,与这位保加利亚唯一的精神病学专家、最重要的心灵心理学家、暗示法的鼻祖谈话。几十年来,罗扎诺夫从自己的智囊中设法找到治愈各种疾病、尤其是精神病的灵丹妙药,并期望它开花结果。罗扎诺夫还发现一种新的疾病——教育综合症,是由不恰当的教育方法导致的,他开始通过暗示教学法来治愈这种病症。他的目标是开启一个国家最大的资源宝库——未开发的人类潜能。

如果罗扎诺夫的目标实现的话,就好像阿拉伯联合酋长国拥有大量自然资源一样,小小的保加利亚就占据了人类智力资源开发的主要阵地。罗扎诺夫本人极具魅力,充满热情,常常开怀大笑,电击般直立的头发使他看起来像一位古怪的天才。我们并没有完全相信“保加利亚的突破”,但我们在想:“如果……会怎么样?”即使这些疯狂却含糊不清的观点有一半是真的,如后来罗扎诺夫所做的,那么,小小的保加利亚就的确发生了惊天动地的大事。一旦人们掌握了这些方法,那我们讲的就不是超级学习数学或语法的事,而是具有普通智力的人的成功故事,这是何等令人振奋和激动啊!

当我们在写作有关前往苏联的冒险历程时,我们用了 5 页的篇幅来描述罗扎诺夫的学习方法。来自世界各地的咨询猛增,包括美国五角大楼的国防业务研究所。西方智囊团涌入索菲亚,少数教育先驱们开始了艰难的探索工作,试图把这种先进的学习体系引进北美。

全新的、有效的学习方法和扩展记忆法开始出现在得梅因、多伦多和亚特兰大。到 70 年代末,一位勇于创新的心理学家,依阿华大学的唐·舒斯特博士创立了快速学习与教学协会。现在,在十多个国家有许多专业协会,如英国的国际性组织“有效影响学习协会”,都在推广这种新的学习方法。

超级学习法的精髓主要来源于罗扎诺夫及他的原始资源——古代的印度瑜伽,当代的(前)苏联科学。很幸运,我们有了一门新学科——音乐平衡学——协调意识的科学。该学科由西班牙的医学博士阿尔菲索·凯赛多提出,但在美国却鲜为人知。如果你对医疗有兴趣,那你该知道在欧洲,2000 多名医生用音乐平衡法教给病人自我康复的技巧;如果你是运动员,你也许想知道音乐平衡法是如何给上百位奥运明星充电,使他们荣获奖牌的。

进入 21 世纪,你不该再是身心分裂体,而应是身心一体化。罗扎诺夫使人们认识到身心一体化的意义和作用,而超级学习法令人茅塞顿开,能更有效地利用这个统一体。大量唤醒潜能的新方法涌现出来:高频声音和其它心理声学研究的突破、超级营养、可交流电视、“动态”记忆、大脑机器、水下沉思……

如果你想加快步伐,迎头赶上时代潮流,超级学习法会使你意识到快速学习这一最新的观念,它有一套核心的技巧,你可以根据你的情况进行重新组合或调整。这就是为什么“超级学习法”之花会在如此广泛的领域盛开的原因:商业和军事、幼儿园和大学、康复中心甚至在浮水箱中。超级学习法对各行各业的

人都能发生妙用,使他们获得成功。无论是负责环境卫生的工人,还是神经病学家,都因超级学习方法而改变了自己的人生。

完全靠自己的伟大工程

你能靠自己提高学习的速度吗?通过13年的研究及反馈,我们可以给你一个自信而又肯定的回答。在那些向我们讲述他们自己动手成功的人士中,有一位神经病学家克里斯第·德拉波讲述了他实现梦想的经历。他多次强调,直截了当地谈论个人的成就并非他的风格。这位加拿大人想让我们知道他所取得的成绩全是靠自己。

1980年,年仅15岁,因害羞而几乎没什么朋友的德拉波在蒙特利尔书店发现了一本书,法语版的《超级学习法》。他说:“我一直对大脑的奇异功能感兴趣,从我开始记事起,我就一直坚信大脑有潜力使人们去做自己想做的事,而所谓局限只不过是人为的罢了。”对一个十来岁的孩子来说,这本书价格昂贵,因此德拉波每天到书店去翻阅,一个星期后,他终于把它买了下来。

德拉波把精力首先放在学习如何生存的问题上。“在中学,当我不得不向人们说话,或在全班同学面前发言时,我感到很不安,很害怕。”于是他开始采用“超级学习法”中的放松和心理练习法,竟然奏效了!就在一个夏天,他掌握了自我控制的本领,并且开始成为开朗的年青人。今天,德拉波成为受人欢迎的会议主持人和收音机节目的嘉宾主持。

在中学,德拉波喜欢跆拳道,一种朝鲜式武术,通过严格的训练,他获得了棕色绶带。就在他即将获得黑色绶带的时候,他开始厌倦这种集中的练习方式。当德拉波知道1981年北美运动会会有跆拳道比赛项目并将在邻省安大略举行时,他激动不已,