

● 唤醒**沉睡中未开发**的右脑 ● 右脑储存的信息是左脑的**10万倍** ● 21 世纪是左右脑平衡发展的全脑时代

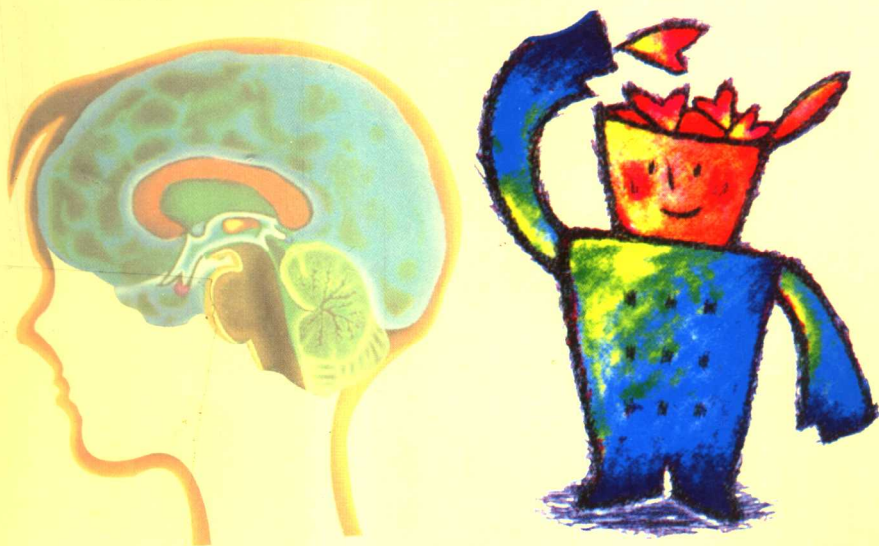
七田式

〔日〕七田真 ○ 著

刘宜欣 林 进 ○ 译

超右脑 训练法

QITIANSHI CHAOYOUNAO XUNLIANFA



科学技术文献出版社

七田式

超右脑训练法

[日]七田真 著

刘宜欣 林 进 译

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

七田式超右脑训练法/(日)七田真著;刘宜欣,林进译. -北京:科学技术文献出版社,2007. 2(重印)

ISBN 978-7-5023-5330-8

I. 七… II. ①七… ②刘… ③林 III. 智力开发-方法
IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050157 号

Shichida-shiki Cho-Uno Training

Copyright© 2004 by Makoto Shichida

版 权 登 记 号 图字 01-2006-0601 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 王淑青

责 任 编 辑 杨 光

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2007 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

开 本 640×960 特 16 开

字 数 114 千

印 张 12.5

印 数 8001~10000 册

定 价 19.80 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

右脑教育起源于日本,致力于大脑和教育研究的七田真博士创立的七田式右脑开发法帮助儿童及成人唤醒右脑超能力,开发潜意识水平教育。本书从训练方法、案例、效果方面全面介绍了如何迅速提高右脑工作能力,是适合于教师、家长及青少年的智力开发手册。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

人真是不可思议,自己天生所具有的能力仅仅只使用了3%,却认定自己的智力天生已定,能力就是如此等等。“我或许真是天才中的一员”或者“今后只要选择用脑的方法就完全能够成为天才”,这些念头平常连想也没有想过。

是什么原因造成的呢?只是因为多年以来,关于大脑的研究迟滞不前,对我们来说,大脑仍是一个神秘的黑匣子,因此,没有人知道大脑的正确使用方法,更没有人能教给我们使用大脑的方法。

不过现在不同了,可以说1990年是“大脑的时代”开启之年,1990年以后对大脑的研究也在急速推进,怎样发掘人类自身所具有的潜能,已经变得越来越清晰了。

虽然还有很多未知的领域,但仅凭现在所了解到的,就已具有足够的用脑方法去培养一个十足的天才。尤其是,右脑的训练至关重要。仅右脑就潜藏着许多不为人知的神秘机能,发掘右脑的潜力使其发生奇迹就是所谓的右脑教育。

人们知道,右脑教育起源于日本,如今它已经远播到世界各

地。

美国的脑科学研究者爱德华·米切尔博士曾在《探索者之路》一书中这样写道：“30年来，我不断致力于研究世界上的潜意识水平教育，七田真的研究是最为重要的，他的教育成果在美国也有着颇具成效的体现。”

右脑是超速运转的，越是给大脑以超快速的刺激，就越能激发右脑的脑力，这就是如今被世界广泛认可的七田理论。

顺便提一下，七田式右脑开发法已经被设在美国的世界学术文化审议会(总裁亨利·安德逊博士)评为最优秀的教育理论，也被国际学士院的表彰审议机构——世界知识财产登记协会(理事长萨·贝亚德·布里克博士)于1997年12月登记为世界知识财产。

我所倡导的右脑教育是唤醒大脑变化的教育，是以自如运用大脑的神秘力量为宗旨的教育。只有右脑才是天才的大脑，蕴藏着魔法般的力量。

我从大学时代开始，就已感受到蕴藏在人们大脑中的力量，一直不断地进行着有关大脑和学习的研究。当时关于大脑的科学研究还没有开始，那是大脑被称为“黑匣子”的时代。从那时到现在，已经过去了半个世纪。这期间我一心一意地致力于对大脑和教育的研究，近10年，终于建立了右脑教育理论。

因此，我现在思考的就是：

“为什么没有考虑大脑的机能，将其灵活运用于教育呢？”

过去曾有过转变大脑机能的修行方法。但是关于大脑的研究却依然没有进展,左脑的功能被作为普通的功能而使用,右脑的功能却被作为超能力被敬而远之。

超能力实际上是指右脑的工作能力,之所以被称为“超能力”,是人们还不了解右脑的这种极其自然的能力。

2000年,OECD(经济合作与发展组织)的教育研究革新中心开始了“大脑的学习”的研究。

接受大脑研究日新月异的研究成果,将其付诸于教育,提高教育水平,才能为国家的经济发展作出贡献。

日本的文部科学省也在2002年以“培育大脑”为主题,开始了旨在推进“大脑科学与教育”的研究,启动了研究支持体系。

文部科学省还开始了脑力开发项目,不少大学也进行了“脑力开发”的研究。

具有大学水准的新的学习方法的研究也开始启动。

如今,已经开始考虑将大脑的机能运用于教育。如果将右脑教育导入学校教育,教育的成果将会完全不同。

衷心希望本书能为右脑教育在世界的推广尽绵薄之力。

目 录

序章 右脑训练的效果	/ 1
我们仅用了一半大脑	/ 3
正确了解左脑和右脑的区别	/ 6
✱ 进入右脑状态输入信息	/ 10
冥想时的脑电波同宇宙的波动同步	/ 11
右脑的记忆如同照相是“影像记忆”	/ 13
✱ 天才大多是用右脑记忆的	/ 14
✱ 立刻改变大脑素质的超右脑记忆法	/ 15
✱ 右脑具有快速大量记忆的机能	/ 17
打开另外一个学习回路——信息回路	/ 19
✱ 下层两部分脑潜藏的奇妙功能	/ 21
✱ 用“一心念佛”开启的不可思议的能力	/ 23
第一章 丹田呼吸法训练	/ 25
右脑培训班学员们的感想	/ 27
✱ 丹田呼吸法中有开启脑力的秘密	/ 29
让丹田呼吸进入深层意识的更高水平	/ 31

丹田呼吸使心脏、大脑、身体进入最佳状态 / 32

✱ 右脑具有让你进入高水平的力量 / 35

让我们开始丹田呼吸吧 / 36

✱ 运动的心理训练是以丹田呼吸为主 / 48

✱ 丹田呼吸究竟怎样改变大脑的功能 / 49

第二章 太阳冥想训练 / 51

通过自视太阳修炼法培养超能力 / 53

✱ 穷途末路时开始自视太阳修炼 / 54

✱ 用太阳冥想治病的寺山心一翁 / 56

用太阳冥想开启新的能力回路 / 57

自视太阳修炼法究竟能开启什么能力 / 58

人类本来是开悟的,所以能开悟 / 62

佛教宣扬开发右脑的原理及方法 / 63

第三章 右脑想像训练 / 67

左右脑五感的不同之处 / 69

✱ 利用 EPS 训练得到高命中率的秘密 / 71

右脑究竟有什么样的左脑没有的特别功能? / 73

✱ 能进行波动速读的理论和实践方法 / 75

✱ 进入催眠状态就能通过暗示进行透视 / 77

心灵“屏幕”上的图像和实际的训练相同 / 79

若想在奥林匹克运动会上获得奖牌的话…… / 80

✱ 锻炼心理和掌握自信与技术 / 82

使用冥想和呼吸法强化想像力 / 83

✱ 开动想像能使各种素质开花结果 / 85

✱ 让想像一步步成为现实的孩子 / 86

让想像力活用于治疗中 / 87

✱ 即使是成人也可以变成“小人”进行想像 / 87

第四章 朗读训练 / 89

大脑的结构是未知的领域 / 91

✱ 启动大脑深层学习回路的“听觉刺激” / 92

✱ 背诵行为本身打造聪明的大脑 / 95

英语会话也在朗读中飞速提升 / 96

✱ 通过朗读,掌握 18 种语言不是梦 / 99

✱ 胎儿通过聆听体内振动音唤醒右脑 / 100

掌握英语的“七条原则” / 102

✱ 不求“记住”的速听、速读和快速朗读 / 105

4 天记住 1 000 个英语单词的学生们 / 106

每天持续速听,消解声音屏障 / 108

✱ 每天 1 小时,换耳般的魔术听力 / 109

✱ 在家里每天只需 30 分钟就可以进行右脑教育
/ 112

✱ 用 4 倍速度阅读也会加快大脑的反应速度 / 113

✱ 不胜枚举的提高英语能力的实例 / 115

第五章 完全记忆训练 / 119

改变大脑的品质,开启右脑的完全记忆 / 121

不存在记忆力差的孩子 / 123

✱ 授课方式改变孩子们的素质 / 124

通过背诵文集培养出的优秀孩子们 / 125

耳朵记忆比眼睛记忆更重要 / 126

✱ 改变了背诵的质量,理解的质量就会改变 / 127

完全记忆就等同于理解 / 129

背诵本身就是学问的基础 / 131

培养天才的1 000幅图片记忆训练 / 132

第六章 活跃右脑机能的饮食 / 135

对治疗大脑痴呆也有效? 维生素C可以使头脑聪明 / 137

✱ 呼吸是健康的关键 / 138

✱ 天才的秘密在于食物! 小食胜美食 / 139

✱ 激活改善右脑机能的“动静脉吻合” / 140

学习能力由睡眠与营养决定 / 142

食物对心脏和大脑也有影响 / 143

激活大脑、预防痴呆的饮食生活 / 145

使记忆力明显变好的“胆碱”复合物 / 147

第七章 “右脑能量”如此神奇! / 151

21世纪的教育是在全球广为推广的右脑教育 / 153

通过右脑教育感受爱与共存一体化的世界 / 154

✱ 学会从狭小的心灵中脱逸出来,与宇宙合二为一

/ 157

用高速的瞬间记忆提高右脑机能 / 158

✱ “瞬间记忆卡片”带来的巨大成果 / 159

✱ 高速大量的输入对成人右脑教育也有帮助 / 161

✱ 高中生也能凭借训练来锻炼右脑的感觉 / 162

运用冥想、呼吸、想像,开发想像力 / 165

✱ 如果能够想像,右脑的感觉、记忆也成为可能 / 166

✱ 打开右脑的想像力,不学也能弹钢琴 / 167

✱ 为何没有培养出右脑型音乐家? / 169

✱ 调动右脑想像能力学习音乐 / 170

✱ 是劣等生,还是“右脑人” / 171

✱ 每天孜孜不倦地训练,大人也能提高脑力 / 172

✱ 通过“集中”与“自我暗示”捕捉影像 / 173

掌握宇宙能量的活用方法 / 175

✱ 运用冥想训练达到零意识 / 176

祈祷与暗示疗法治疗效果奇特 / 178

唤醒第三意识——“觉醒意识” / 180

✱ 利用潜意识获取信息并控制能量 / 182

开启了右脑,人人皆可成天才 / 183

序
章

右脑训练的效果



我们仅用了一半大脑

各位可曾知道这样一个事实,我们人类仅使用了大脑的一半,特别是多以左脑为主,而右半边的大脑几乎不用。姑且算作知道,那么又该如何完全理解这个事实呢?

我以前曾写过《智能和创造力的科学》一书。在那本书中介绍了美国加州理工学院的 J·E·博根博士和美国的盖洛普民意调查研究所盖洛普所长的谈话。

这两人的谈话分别如下:

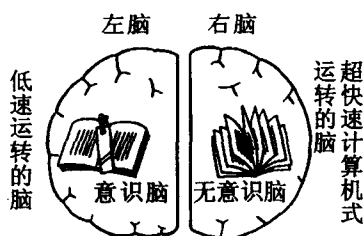
“现今的学校教育从事的只是针对左右脑中的一个半球体(左脑)的教育,剩下的一半就任其搁置。这使得具有能达到高水平可能性的人脑闲置,如同不让他去学校学习一样。”

“现今的教育是以灌输知识为主要目标,这种教育对孩子们所具有的智力开发很少起作用,今后应该直接开发大脑,把发掘自身具有的潜在能力作为教育的目标。”

这两人共同指出的事实是,迄今为止的教育是左脑教育,没有进行右脑的培养。此外,我们还了解到,比起左脑,关注右脑更加重要。



孩子们施展出各种才能



左脑被用于通常的读书等活动,属缓慢发挥大脑功能的部分。与之相反,右脑可广泛运用于超快速读取图像、速读、记忆等诸多领域。

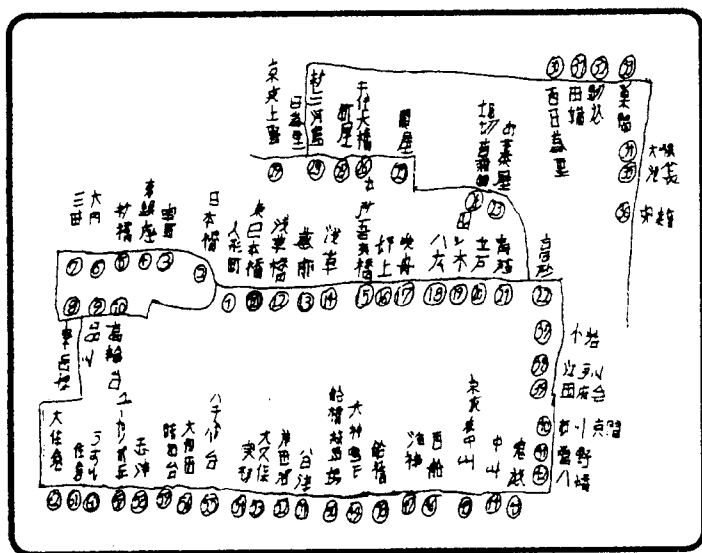
也就是说我们现在接受的教育只用了大脑的一半,而右脑教育是很重要的。

我写完《智能和创造力的科学》一书后,通过对孩子们的教育进行指导,从孩子们身上也学到了很多東西。右脑的机能究竟是什么,怎样培养才能获得成功,所有这些孩子们都是我的老师。

今天,孩子们可以让我们看到,50 张卡片仅看了 10 秒或 20 秒钟,就能完全记住。教科书只要看一遍,就可以完全印入脑海;根据需要,可随时再现相关的内容。

即使我们坐普通的电车在它快速通过站台时,站台上的站名也不会在我们眼前停留,可孩子们坐一趟特快电车,看一遍通过的各个车站的站名之后,就可以完全正确地给我们写出来。

只要将书快速地翻几遍,就可以将其内容正确地写下来。



右脑能力的实例

4 岁的 T.M 上完课后,用 10 分钟左右的时间画完了此图。据说这是他仅凭直观印象记忆画出的特快电车通过的车站(顺便说一下,还没有教过他汉字)。连汉字都能靠直观印象记忆真的是让人惊叹不已呀。真了不起!*

* 因是 4 岁孩子画的图,为直观说明此图的画面,图中的汉字与日语假名(车站名)未做翻

译,译者注。