

超觉英语学习法
Superconscious English

潜意识下的

英语奇迹

王振光 著

1 小时记 100 词

10 小时掌握语法

24 小时突破语感

配有光盘



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

超觉英语学习法：

潜意识下的英语奇迹

王振光 著



北京大学出版社

PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超觉英语学习法:潜意识下的英语奇迹/王振光著. —北京:北京大学出版社, 2006. 4

ISBN 7-301-08276-2

I. 超… II. 王… III. 英语—学习方法 IV. H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036751 号

书 名: 超觉英语学习法:潜意识下的英语奇迹

著作责任者: 王振光 著

责任编辑: 张 娜

标准书号: ISBN 7-301-08276 -2/H·1336

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电子邮箱: zbing@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767347

排 版 者: 北京华伦图文制作中心

印 刷 者: 北京汇林印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 13.5 印张 150 千字 10 页彩插

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元(配有光盘)

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

全国人大常委会原副委员长王光英夫妇对王振光校长在远程教育方面的创新成果予以鼓励。



联合国原副秘书长、中国首任驻美大使、曾担任毛主席和周总理翻译的著名英语翻译家冀朝柱夫妇与王振光夫妇交谈国际文化教育开展后合影。



新华通讯社副社长、著名外事管理专家马胜荣先生鼓励王振光校长用『超觉英语学习法』培养我国英语翻译人才。



南方都市报

新方法学英语拟全国推广“超觉英语学习法”

将在我国大中小学推广

2006-03-22 09:30:27

据新华社电 中央教育科学研究所 21 日在北京宣布,作为全国教育科学“十五”课题研

究成果的“超觉英语学习法”将在我国大中小学试点推广。

“超觉英语学习法”由北京福来得培训学校校长、英语教育学者王振光开发,通过高频率的重复、三倍速的背诵、即席写作、多样性的快速阅读以及语法专题训练等方式,可以让学生 1 小时记 100 个单词,10 小时掌握语法,24 小时突破语感。中国高校英语教学研究会原副会长、北京大学英语系资深教授胡壮麟指出,“超觉英语学习法”将心理学、生理学和养生学的最新成果引入到英语教学法的研究中,这种教学设计的跨度大,学科间的联系逻辑严密,在实践中具有可操作性。

中央教育科学研究所科研处处长陈如平说,“超觉英语学习法”设计了在中国的语言环境下英语速成策略,主张在单位时间内采用一定强度、较高频率的强化训练,使学生在潜意识状态下迅速突破英语语感。

王振光指出,“超觉英语学习法”强调语音是英语学习的第一要素,将所有教学环节与英语语音活动结合起来。针对青少年普遍使用 MP3 的特点,“超觉英语学习法”专门开发了英语学习机和学习软件,将英语诵读与背景音乐相结合,使学生学习状态的强弱缓急与学习内容的难易生熟相吻合,充分激发人的学习潜能。

6

北京日报

BEIJING NEWS

超觉英语学习法开始推广

本报讯 (通讯员赵静) 全国教育科学“十五”规划教育部规划课题成果“超觉英语学习法”日前被中央教育科学研究所列为全国新课程英语教学改革范例,并已经正式启动在全国大中小学试点推广工作。

据中央教育科学研究所培训中心韩立福副主任透露,中央教育科学研究所将对各省市大中小学的

英语教师分期分批地进行超觉英语学习法培训,还将在试点学校开展“校园英语学习效能竞赛”活动。

超觉英语学习法通过高频率的重复、三倍速的背诵、即席写作、立体式的语音刺激等方式的训练,营造课堂教学的英语大环境和个人心理小环境,学生可以领略下笔有文、脱口而出、随意应答的快感,从而获得数倍于传统方法的教学效果。

RJ122

知名美籍华人、世界百龄中英文诗人李国彝院士和三冠才子范光陵博士为王振光校长题词『放松入静潜意识状态下感悟英语』。



王振光先生在泰山顶上与世界桂冠诗人即兴用英文献诗『天人合一』
(Harmony of the World)。



王振光校长在第19届世界诗人大会上担任首席英文翻译官。

您的位置: [首页](#) >> [教育频道](#) >> [教育新闻](#)

“超觉英语学习法”将在中国大中小学试点推广

www.xinhuanet.com 2006年03月22日 10:26:47 来源：新华网

来源：新华网

【字号:大 中 小】 【背景色: 】 【留言】 【评论】

【留意】 【评论】

新华网北京3月22日电(记者吴晶、李菲)中央教育科学研究所21日在此间宣布,作为全国教育科学“十五”课题研究成果的“超觉英语学习方法”将在中国大中小学试点推广。

“超觉英语学习法”由北京福来得培训学校校长、英语教育学者王振光开发,通过高频率的重复、三倍速的背诵、即席写作、多样性的快速阅读以及语法专题训练等方式,可以让学生1小时记100个单词,10小时掌握语法,24小时突破语感。

“超觉英语学习法”由北京福来得培训学校校长、英语教育学者王振光开发,通过高频率的重复、三倍速的背诵、即席写作、多样性的快速阅读以及语法专题训练等方式,可以让学生1小时记100个单词,10小时掌握语法,24小时突破语感。

中国高校英语教学研究会原副会长、北京大学英语系资深教授胡壮麟指出,“超觉英语学习法”将心理学、生理学和养生的最新成果引入到英语教学法的研究中,这种教学设计的跨度大,学科间的联系逻辑严密,在实践中具有可操作性。

中央教育科学研究所科研处处长陈如平说,“超觉英语学习法”设计了在中国的语言环境下的英语速成策略,主张在单位时间内采用一定强度、较高频率的强化训练,使学生在潜意识状态下迅速突破英语语感。

王振光指出,“超觉英语学习方法”强调语音是英语学习的第一要素,将所有教学环节与英语语音活动结合起来。针对青少年普遍使用 MP3 的特点,“超觉英语学习方法”专门开发了英语学习机和学习软件,将英语诵读与背景音乐相结合,使学生学习状态的强弱缓急与学习内容的难易生熟相吻合,充分激发人的学习潜能。

据悉,经过在一些中小学校实验,中央教育科学研究所已决定将“超觉英语学习法”列为“全国新课程英语教学改革范例”。(完)



王振光校长欢迎全球最大的英语考试机构美国 ETS 官员访问福来得学校。



王校长的『超觉英语学习法』和《企业生存英语》成为大中型企业学员必修课。



在『中国企业员工英语培训战略与企业国际竞争研讨会』上，王校长与参会企业嘉宾热烈讨论如何提高企业员工英语水平。

全国教育科学“十五”课题研究成果 “超觉英语学习法” 通过专家论证 将在全国大中小学试点推广

本报4月2日讯(陈立雄)全国教育科学“十五”课题子课题“超觉英语学习法”教研成果,日前在中央教育科学研究所通过专家论证,并被列为“全国新课程英语教学改革范例”,将在全国大中小学试点推广。

“超觉英语学习法”由北京福来得培训学校校长、英语教育学者王振光开发,通过高频率的重复、三倍速的背诵、即席写作、多样性的快速阅读以及语法专题训练等方式,可以让学生1小时记100个单词,10小时掌握语法,24小时突破语感。“超觉英语学习法”强调语音是英语学习的第一要素,将所有教学环节与英语语音活动结合起来。针对青少年普遍使用MP3的特点,“超觉英语学习法”专门开发了英语学习机和学习软件,将英语诵读与背景音乐相结合,使学生学习状态的强弱缓急与学习内容的难易生熟相吻合,充分激发人的学习潜能。

中国高校英语教学研究会原副会长、北京大学英语系资深教授胡壮麟指出,“超觉英语学习法”将心理学、生理学和养生学的最新成果引入到英语教学法的研究中,这种教学设计的跨度大,学科间的联系逻辑严密,在实践中具有可操作性。

中央教育科学研究所科研处处长陈如平说,“超觉英语学习法”设计了在中国的语音环境下的英语速成策略,主张在单位时间内采用一定强度、较高频率的强化训练,使学生在潜意识状态下迅速突破英语语感。

据悉,为了推动大中小学英语教学改革,他们将在全国范围内开展“超觉英语学习法”义务培训和校园英语学习效能竞赛”活动,并将于4月26日-29日在北京举行全国中小学英语教研员研讨会。

使学生在潜意识状态下突破英语语感

『超觉英语学习法』将试点推广

据新华社北京3月21日电 中央教育科学研究所21日在此间宣布,作为全国教育科学“十五”课题研究成果的“超觉英语学习法”将在我国大中小学试点推广。

“超觉英语学习法”由北京福来得培训学校校长、英语教育学者王振光开发,通过高频率的重复、三倍速的背诵、即席写作、多样性的快速阅读以及语法专题训练等方式,可以让学生1小时记100个单词,10小时掌握语法,24小时突破语感。中国高校英语教学研究会原副会长、北京大学英语系资深教授胡壮麟指出,“超觉英语学习法”

将心理学、生理学和养生学的最新成果引入到英语教学法的研究中,这种教学设计的跨度大,学科间的联系逻辑严密,在实践中具有可操作性。

中央教育科学研究所科研处处长陈如平说,“超觉英语学习法”设计了在中国的语音环境下的英语速成策略,主张在单位时间内采用一定强度、较高频率的强化训练,使学生在潜意识状态下迅速突破英语语感。

王振光指出,“超觉英语学习法”强调语音是英语学习的第一要素,将所有教学环节与英语语音活动结合起来。针对青少年普遍使用MP3的特点,“超觉英语学习法”专门开发了英语学习机和学习软件,将英语诵读与背景音乐相结合。

王校长亲自主持学员的潜意识英语训练。



王校长给首都高校学生做『超觉英语学习法』讲座，现场座无虚席。



王校长应邀到空军指挥学院给全院学员和官兵做英语演讲。





在全国新课程教改论证会上,王振光校长关于“十五”规划课题子课题成果“超觉英语学习法”的报告受到与会专家的一致好评。



“超觉英语学习法”通过了中央教育科学研究所的专家鉴定,被列为“全国新课程英语教学改革范例”,由中央教科所培训中心向全国大中小学推广。

专家点评

胡壮麟(北京大学资深教授,原英语系主任):

“超觉英语学习法”提出了在中国的语言环境下学习英语的速成策略,很有价值。强度、频率和超觉状态等突破语感的措施,是在中国本土学好英语的关键。王校长在批判传统教学弊端的同时吸取了其中精华,在处理听读说写四者关系时,他将传统说法进行了微调,解决了语言的信息输入和输出的流程问题,有利于系统地提高英语学习效率。

陈如平(中央教育科学研究所科研处处长,博导):

“超觉英语学习法”针对性非常强,是专门针对在中国出国机会比较少、英语环境薄弱的国情提出来的,对于英语应用能力较差的学生来说,用这种方法效果会更好。这个成果抓住了英语学习中的普遍障碍,集中突破语感。这是在中国特定语境下行之有效的英语学习策略。

毕 诚(中央教育科学研究所培训中心主任,博导):

发现和推广好的研究和教学创新成果,是我们的义务和责任。王校长在英语教学方面做了深入的研究。目前英语教学是基础教育的难题,这方面的突破是很好的一件事情。对“超觉英语学习法”,从理论和实践上来讲,我们都是肯定的,所以我们希望给予推广。

韩立福(中央教育科学研究所培训中心副主任,博士):

王校长的“超觉英语学习法”是集国内外教学理论之大成,较高频率符合斯金纳的程序教学,单位时间符合布卢姆的掌握学习理论;潜意识符合超级学习法理论。在国内,“超觉英语学习法”符合新课程教学改革的精神,尤其是新课程英语教学理念。

卿素兰(中央教育科学研究所心理学专家,博士):

王校长提出的“先听读,后说写”解决了人们学习语言的信息输入和信息输出的问题,符合人的认知规律,所以是非常有效的。“超觉英语学习法”把学习状态的训练引入英语教学中,这是教育学和心理学结合的一大创举,是注重学生心身发展,既教书又育人的精彩之作。

李 斌(清华大学博士,北师大博士后,教授):

我是最早与王振光一起探讨并采用超觉的方法学习英语的,从此英语一直是我职业生涯中的优势,在我完成博士、博士后和国家重点课题的研究工作中都发挥了重要作用,对我被破格评为教授也帮了大忙。“超觉英语学习法”的推广一定会造福于更多的青年学生。

胡绍皆(北京大学博士,宗教杂志社主编):

我与许多中国人一样,学了很长时间的英语,但每到用时却觉得心有余而力不足。听王振光校长讲解了英语语感突破的原理后,心里豁然开朗,发现学英语与日常研究工作有许多相通之处。“超觉英语学习法”吸取了传统宗教和文化中的精华,尝试后便有立竿见影的效果。

前 言

中国学生每天都要花很多的时间学习英语,特别是对于大学生来说,许多人几乎用一半以上的时间学习英语。然而,不少人学了十多年英语还是听不懂,也不会说。国人虽然为学英语付出了极大的努力,但是大部分人却成了英语学习的牺牲品。

英语作为一种外语,是我们与世界沟通的一种重要工具,我们必须掌握这种工具。语言作为一种文化现象,其最重要的规则就是约定俗成,所以,我们学习英语的最重要的任务就是去适应和熟悉这些既定的规则。然而,绝大部分中国人都对英语过于认真,以研究的态度对待英语,结果事倍功半。可以说,并非太多的中国人能够解决在短期内学好英语的问题,在英语学习上花费的时间太多,这就是对生命和青春的极大浪费。

这完全是我国的传统教育所造成的后果,我们所用的英语教学方法是错误的。这种错误是不可以被原谅的,因为它已经严重影响了我们英语教学的质量,阻碍了教育的发展,耽误了中国崛起的最好时机。

传统英语教学方法注重语言的结构要素,却忽略了语言的技能要素;盲目地强求外语的外在表现,却忽略了体验外语学习的内在感觉;用逻辑的、推理的方式去推算语言,而不是用直觉的、自然的方式去感悟语言;把语法当成英语语言的本

身,用语法分析代替外语学习的全过程,将外语语言的功能复杂化。这种本末倒置的英语教学方法是使目前英语学习效率低下而造成大量的教育资源浪费的根本原因。

传统教育的最大后遗症就是使右脑功能“瘫痪”,使潜意识功能消亡。现代科学理论认为,人脑分为左脑和右脑两个方面,学习应该让左脑和右脑平衡发展,让整个感官和思维功能都充分发挥作用。传统教育用结构的、逻辑的、推理的和分析的方法学语言,使人的左脑趋于发达,但右脑功能却趋于“瘫痪”,人们仅仅利用左脑进行慢条斯理的低效率的学习,只能运用人的机体的显性功能刻苦学习,却不善于根据人的生理和心理特征制定快捷的学习策略。我们必须尽快改变这种低效的、劣质的英语教学现状,全面革新英语学习方法。

国家教育部于2005年4月开始组织专家制定出了新英语课程标准。该标准与国际接轨,与西方非英语为母语国家以及中国香港等地的英语教学水准同步。根据这一教学标准,中小学生的英语学习水准将有全国统一的一条龙评估方法,学生的实际应用能力将大幅度地提高,高中毕业时学生的英语水平要求达到现阶段大学毕业生的四、六级水平。也就是说,目前高中生的英语水准与新课程标准要求的水准至少相差四年的距离。“超觉英语学习法”作为全国教育科学十五规划教育部规划课题子课题“语感形成与英语母语化教学研究”的阶段性的成果,正是针对这一现实与需要之间的矛盾的具体解决方案。

“超觉英语学习法”在分析传统英语教学的弊端的基础上,总结国内外长期以来英语教学的经验教训,在英语学习方法上进行一次彻底性的改革。该法是针对中国的英语语言环

境所创立的英语速成策略，旨在掀起一场“人人都能成为英语‘天才’的学习革命”。

每一个具备正常生理素质的普通人，只要让他（她）出生或者从小就生活在特定的语言环境之中，都有能力学好任何一种语言。在这个意义上讲，每一个小孩都是学习语言的天才，而人们一旦长大成人以后就会失去这种天赋，所以，并非每个人学外语都能如愿以偿。

然而，只要你在学外语的时候采用正确的学习方法，学习语言的天赋本领是可以被找回来的。在中国融入国际一体化的进程中，每个人都需要学习英语，这就给了我们每个人重塑“天才”的大好机会。英语学习是中国人可能成为“天才”的第二次机会，也许是最后一次机会。

“超觉英语学习法”之所以是英语教育和教学法的一场革命，是因为它是一种具有突破性的学习方法。其突破性主要表现在以下三个方面：首先，“超觉英语学习法”发现，语感的阶段性突破原理是英语速成的理论依据；第二，“超觉英语学习法”提出，突破英语语感的关键在于巧用学习时间、善用频率，提高频率可以提高单位时间内的英语学习效率；第三，“超觉英语学习法”与传统的教学方法的最大区别就是把学习状态的训练引入到英语教学的过程之中，潜意识力量成为英语速成的巨大推动力。

“超觉英语学习法”把英语技能的训练和状态的训练结合起来，使二者互相推进。在英语学习过程中，巧妙的语言技巧的应用将学员自然地引入了超觉状态，超觉的加深可使学员回归婴儿般的学习状态，从而唤醒学员天才般的语言学习的本领。在潜意识状态下感悟英语，能够创造英语速成的惊人

奇迹。

“超觉英语学习法”是教学法与心理学、生理学相结合的综合成果，也是英语教学法和养生学融合的最新成就。“超觉”在生理学中就是直觉，在心理学中就是潜意识，在语言学中就是语感。该法通过对学习者的性情和学习状态的调节，根据学科内容的具体特征而施以特定的学习技巧，巧妙地应用学习频率，既能达到超常的学习效果，又能培养学员可持续性发展的学习能力。

“超觉英语学习法”的主要训练内容包括快速记忆单词、快速背诵课文、快速阅读和语法专题拓展训练等等。前三者是英语速成的三项基本功，被称为“英语速成三部曲”。在具体英语教学中，各种学习任务都在强度和频率的训练上得到策略性的控制，使学员在速成模式上获得英语之大成。

语法是中国学生之最爱，英语学习者往往一拿起英语书就会研究语法。不少学生或家长曾经来向我请教英语学习的问题，其中绝大多数都属于语法性问题。其实，你千万不要从语法开始学习英语，而只能用语法拓展英语。学语言必须把语音作为最可靠的着力点，语音是英语速成的起跑线。语音不仅是英语学习的重要内容，而且始终是英语学习的重要工具，对于阶段性地迅速突破英语语感起着至关重要的作用。

有的学员曾经不断地尝试过不同的学习方法，但往往都是虎头蛇尾，开始热情高涨，最后却不了了之。不需要训练的、一蹴而就的英语学习方法是不存在的。“超觉英语学习法”并不是一种偷懒的捷径，而是一种英语速成的学习策略和系统训练措施。为便于学员训练，根据小学、初中、高中和大学生以及自考大学生在不同学习阶段的具体学习目标，我们