

〔日〕七田真 著
李菁菁 译

超右脑

波动速读法

快速唤醒右脑波动速读能力

附赠右脑波动速读训练CD一张

波动速读法不是普通的速读法，它以迅速激活右脑为目的，
通过想象训练、视觉训练、高速度视读训练等强化训练，
全面提升信息转换成图像的能力，
让你数十倍地提高阅读速度与质量！

超右脑

波动速读法

南海出版公司

2005·海口

图书在版编目(CIP)数据

超右脑波动速读法 / [日] 七田真著; 李菁菁译.

海口: 南海出版公司, 2005.4

ISBN 7-5442-3064-3

I. 超… II. ①七…②李… III. 读书方法

IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021764 号

著作权合同登记号 图字: 30-2003-69

I-Satsu wo 6-Fun de Yomeru Hado Sokudokuho

Copyright © 2003 by Makoto SHICHIDA

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by Nanhai Publishing Corporation

(南海出版公司) Published by arrangement with KKLONG SELLERS, Tokyo

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency

All rights reserved

CHAOYOUNAO BODONG SUDU FA

超右脑波动速读法

作 者 [日] 七田真

译 者 李菁菁

责任编辑 田 军

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 徐 蕊

出版发行 南海出版公司 电话 (0898)65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子邮箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

印 张 7.625

字 数 102 千

版 次 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3064-3

定 价 25.00 元 (含 CD 一张)

南海版图书 版权所有 盗版必究

读者热评

左脑的能力已经为我们熟知并广泛使用,而我们对于右脑的认识只是冰山的一角,对它的开发更是微乎其微。国际著名右脑开发专家七田真博士 40 多年来致力于右脑教育的探索和实践,他的右脑教育法远播美国、东南亚以及韩国等地,在国际上产生了广泛影响。

从 2003 年起,我们相继将七田真博士的《超右脑英语学习法》和《超右脑照相记忆法》介绍到中国。这两本书出版之后,受到了广大读者的热情关注。很多读者来信或来电,倾吐他们的学习心得,“右脑学习法”带给他们的不仅是高效的学习方法,也彻底改变了他们对学习的态度,现在,“右脑学习法”已经成为他们生活中不可或缺的部分。

在众多来信和来电中,有读者就具体问题提出疑问寻求帮助;还有读者表达了训练取得成效后的惊喜;更有热心读者把自己的学习方法介绍给更多的朋友,等等。

下面是山东巨野县读者冯淑慧和广西容县读者杨池池的来信,内容如下:

2004年11月份的时候,我在书店看到了你们出版的《超右脑照相记忆法》。我一眼便被它的目录所吸引,回到家我一直惦记着它。在第四天我买下了它,并按照上面的方法一直坚持训练。前一段时间,一位同学拿来圆周率来测试我,当时我只是抱着试试看的心里去背,奇迹出现了,只用三四分钟,我竟然背下了小数点后100多位,同学们听着我背出的数字,都惊呆了,我兴奋极了。至今圆周率就像刻在脑子里一样,想忘也忘不掉。

在我的带领下,我们班已经有十多位同学在学习“超右脑”了,别的班级也有。在众多的学习法中,我最信任“超右脑”了。希望它不会让我失望,也希望各位编辑能给我们编出或介绍更多关于“超右脑”的书。

冯淑慧

2004年12月21日

.....

第一次接触到七田真的《超右脑英语学习法》时,就被这种关于右脑的理论所震撼了,于是产生了莫大的兴趣。但后来由于某些原因而中断了学习,在一个多月前才继续进行右脑学习,也就是为开发右脑回路所做的训练。

我选择了两种较适合我的方法做训练。

第一种是采用反复读一本书直至完全记住的方法。我在刚开始时就制订了计划,要求自己每天最少要读书多少遍以上。据说这种方法能够打开大脑中一种完全不同的记忆回路,使书可以像图像一样出现在脑子里。所以我下了极大的工夫去做此训练。

据七田真说有一种提高记忆力的方法叫“听觉记忆法”,就是不看教材,只是通过耳朵听来记忆,这是一种比较容易的训练方法。在进行上述训练的同时也进行了此训练。我干脆拿一张英语 CD 反复、不断地听,而且边听 CD 边进行想象练习。(注:从头到尾听的都是同一张 CD。)

一个月后也即现在,我发觉自己的想象力越来越好,图像越来越清晰。读英语时也更加流利了,一般别人说上半句我就能知道下半句了,背课文也几乎不用花什么心思了。其他的很多方面都在悄悄地发生改变。现在我对自已更有信心了。我坚信再继续训练下去的话,不用多久,我的生活和学习都会发生翻天覆地的变化。

杨池池

2004 年 12 月 24 日

前言

人的右脑中隐藏着惊人的力量。人类的多种未知能力和神秘能力都隐藏在右脑之中,这可以说是人类进化机能的恩赐。瑜伽圣典《瑜伽故事》中将人类大脑中尚未被使用的未知能力归为 52 种,这些能力通过右脑教育都能得到开发。

人们过去把这些能力视为超能力,认为它们是一般人无法企及的特殊能力,然而在 21 世纪的今天,右脑教育能够帮助任何人获得这些能力。

本书中所写的内容对一直在实践右脑教育的人来说乃是司空见惯。常有一些接受过右脑教育的儿童出现在电视节目中,表演一些在常人看来不可思议的能力,比如 100 张卡片看上一会儿就能全部正确记住,或者把一本书快速翻上几遍就能够正确写出其中的内容,等等。其实这在接受右脑教育的儿童中间是非常普通的。

说起我是如何走上右脑教育这条路的,这要归功于我学生时代做家教时教过的一个中学生。那个孩子连 5 分钟前刚刚教给他的内容也记不住。当时我脑海中产生了一个疑问:“人的能力是天生就注定的还是由后天教育

决定的？”由此开始了我日后的右脑教育生涯。

在研究和大脑有关的书籍中，我接触到了卡尔·威特和他的教育理论——“才能递减法则理论”，我决定把教育作为我终生的课题。

我先以自己的女儿为对象试验早期教育，结果她还不到两岁就认识了很多汉字，我很惊讶。从她两岁开始我让她每天听 10 分钟英语磁带，也就是所谓“双语教育”。

那以后我的研究范围不断扩大，从成立教授英语和法语的教育研究所，到开展幼儿教育 and 右脑教育。“0 岁教育”、“如何教会 3 岁儿童平假名”等引起社会极大关注。在一个幼儿园中，全国儿童的平均 IQ 达到 145 分，高年级女孩子则平均达到了 163 分。

现在，我在日本各地的教室中培养出了很多拥有速读等右脑能力的孩子，这种能力对他们来说已经是理所当然的了。现在他们能够轻松地完成老师教给的阅读任务，并能广泛地涉猎课外书籍。这些孩子的最大特点是心地善良，会关心照顾别人，既有领导力又有协调性，志向高远。人们都对能培养出这样的孩子感到不可思议。

但是这种现象并非只发生在儿童身上，成人当然也拥有本质上并无二致的能力，只是这些能力由于长期得

不到使用而处于休眠状态。在开发右脑能力方面,儿童可以说是成人的先头部队。孩子们现在显示出来的能力将变成 21 世纪人们最普通的能力。通过训练,谁都可以获得“波动速读”能力。

如果本书能够为各位读者助一臂之力,那我将万分荣幸。



目 录

第一章 翻翻书就能获得所有信息的神奇速读法

电视节目中震惊所有人的儿童速读 / 7

速读就像汽车驾驶执照一样不可或缺 / 8

速读已经进入“波”的时代 / 8

波动速读是每个人都具有的潜在能力 / 9

速读与年龄没有任何关系 / 11

开发右脑,速读能力自然而然增加 / 13

“波动”简直是“Miracle Word”! / 14

第二章 右脑的天才机能

传统教育对右脑置之不理 / 19

右脑以光速处理进入大脑的信息 / 20

右脑的基本机能——ESP / 22

右脑将信息转换成一幅幅图像 / 23

激发右脑的潜能 / 26





右脑越练越发达 / 28

令人惊奇的波动速读表演 / 30

第三章 开启右脑潜能的七田式教育法

七田式教育是右脑教育 / 37

右脑教育永远不晚 / 38

受过右脑教育的孩子变得非常优秀 / 39

想象让你只能考 100 分! / 41

从“体育低能儿”到“万能选手” / 44

培养想象力一点也不难 / 46

看到光后速读能力迅速增强 / 50

右脑记忆训练创造天才 / 52

3 岁就能记忆 1000 幅图 / 53

培养右脑瞬间记忆能力 / 55

快速输入信息,显示惊人效果 / 57

第四章 让波动速读成为可能

波动速读与传统速读法截然不同 / 61

促进左脑向右脑的转换 / 61

重视速视、速听和速读 / 63

打开右脑大门的冥想和呼吸准备课程 / 66

把脑波降到 θ 波 / 67



- 从想象开始 / 69
- 锻炼 ESP 能力 / 71
- 让周边视野工作起来 / 73
- 成人也需要学习波动速读 / 75

第五章 开拓右脑回路训练

- 开发右脑潜能的三个公式 / 79
- 放松 / 80
- 集中 / 83
- 暗示 / 86

第六章 形象思维训练

- 想象开发右脑形象思维能力 / 91
- 小人想象 / 92
- 木棒想象 / 93
- 夕阳想象 / 97

第七章 波动速读入门训练

- 入门训练是进行波动速读的基础 / 107
- 视觉训练 / 108
- ESP 训练 / 141
- 右脑记忆训练 / 144



第八章 听写训练

听写训练要领 / 165

10 秒钟听写训练 / 168

20 秒钟听写训练 / 172

30 秒钟听写训练 / 180

第九章 默写训练

默写训练要领 / 191

1 分钟默写训练 / 194

2 分钟默写训练 / 198

3 分钟默写训练 / 206

第十章 高速度视读训练

高速度视读训练要领 / 221

初级篇 / 222

中级篇 / 226

高级篇 / 230



第一章

翻翻书就能获得所有信息
的神奇速读法



二 电视节目中震惊所有人的儿童速读

1999年3月3日晚上,日本TBS电视台播出了关于儿童右脑能力的专题片。受过七田式右脑教育的孩子们在节目中展示了他们的速读能力。

孩子接过书,在“开始”的口令下一起翻书。

一段时间后,主持人喊“停”,孩子们就一起停下,把自己读过的内容写出来。

他们写出来的内容和书本上的分毫不差。

儿童用右脑瞬间吸收书中信息,并把这些信息变成图像来理解。有人问他们:“光是翻翻书怎么就能知道书的内容呢?”孩子们的回答是:“书中的信息传入大脑时像光波的速度一样快,变成图像就可以看到,变成声音就可以听到。”

波动速读不是普通的速读法,它可将阅读速度数十倍地提高,书中信息在翻书过程中像光波一样超高速进入大脑。



速读就像汽车驾驶执照一样不可或缺

通过儿童们展示的能力,我们可以预见到 21 世纪人类应该具有什么样的能力。现在,我正在努力让所有在七田儿童学院小学部学习的学生都获得速读能力。

这种速读能力为什么重要呢?

在现代社会,每天都有报纸、杂志和图书不断出版,每天都接收到大量的信息,这就要求我们具有快速吸收信息的能力。如果阅读速度不够快,获取信息的能力就无法超越别人。

对 21 世纪的人们来说速读是必备的能力,就像汽车驾驶执照一样不可或缺。

一个儿童拥有的能力往往也是所有儿童都拥有的能力,而孩子们拥有的能力往往也正是成人拥有的能力。

速读已经进入“波”的时代

所谓的波动速读,是哗啦啦地翻着书,书中信息在翻书过程中像光波一样超高速进入大脑的速读方法。很久以前,我就在七田儿童学院指导孩子们进行波动速读,并