

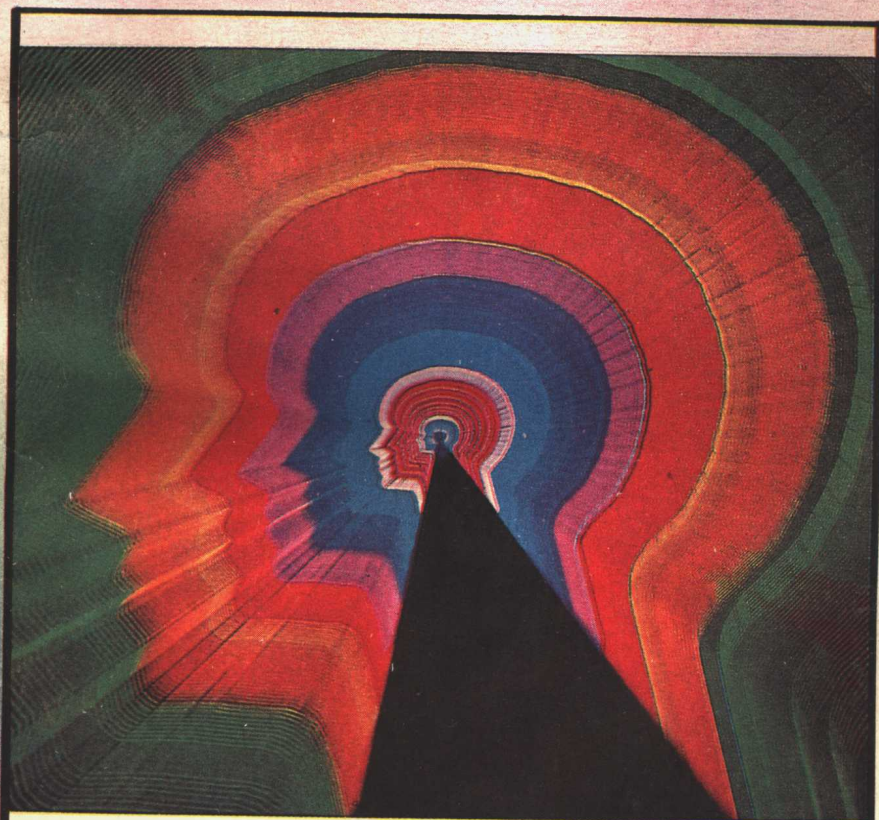
超常学习记忆法 与特异功能

〔美〕 希拉·奥斯特兰德

林恩·施罗德 著

南希·奥斯特兰德

杨赋斌 李景国 刘树坦 丁玉霞 冯春明 译



河北科学技术出版社

超常学习记忆法与特异功能

〔美〕 希拉·奥斯特兰德
林恩·施罗德 著
南希·奥斯特兰德

杨赋斌 李景国 刘树坦
丁玉霞 冯春明 译

河北科学技术出版社

超常学习记忆法与特异功能

〔美〕 希拉·奥斯特兰德

林恩·施罗德 著

南希·奥斯特兰德

杨斌斌 李景国 刘树坦

丁玉霞 冯春明 译

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 7.75 印张 188,000字 1991年2月第1版

1991年2月第1次印刷 印数：1—6925 定价：3.80元

ISBN 7-5375-0545-4/G·70

译者前言

您也许未曾想过：

用很短的时间就能掌握一门外语；
在几秒钟内能做出7位数的混和运算；
在体育比赛中能轻松地荣膺金牌；
看过一遍的材料能永记不忘；
甚至能准确地预言自己的未来……

但是您能做到所有这一切！

更为重要的是，如果您能成功地运用本书所讲的方法，不仅能做到这些您以往梦寐以求而又认为不可能成功的事，而且做起来轻松愉快，并不费多大力气。

对大多数人来说，学习远非是一件轻松愉快的事。相反，古人和老师总是教导我们，学习时必须“头悬梁，锥刺骨”，刻苦勤奋，否则便不会有成就。本书介绍的超常学习法则认为，学习本身是一种乐趣。只要我们能开发和利用蕴藏在我们体内的潜能，我们就能轻松愉快地学习。

根据本书的观点，人类天生具有非凡的能力，每个健全的正常人从天赋上说都是“天才”。哪个正常儿童不是聪明伶俐，具有丰富的想象力和极大的创造力？！譬如，成人教给儿童的话总是有限的，然而儿童到一定年龄便能说无限的新句子；用粉笔在黑板

上点一个圆点，100 个儿童会有 100 个不同的想象。可惜的是，随着年龄的增长，儿童逐渐受到周围各种“应当这样”、“不应当那样”之类的传统观念和陈规陋习的影响和暗示，久而久之，除极少数“精英人物”以外，大多数人变得呆板和迟钝了，他们继承了前人的“优良传统”，循规蹈矩，终其一生，很少闪现出“天才”的火花，从而，使人类几百万年的进化所积淀下来的“神奇”能力作为潜能被埋没了。

如今，这种状况再也不能、也不应继续下去了。本世纪以来，世界各国的科学家，包括自然科学家和人文科学家，各自独立地在不同国度、不同领域发现，人类还具有极大的潜能！人类通常运用的能力还不及自身能力的 10%，而其它 90% 多的潜能还没有得到开发和利用。而且科学实验表明，人类的潜力实际上没有明显的极限。如果我们能开发利用这些潜力，我们人类能够完成以往连想都想象不出来的事。

现在，问题的关键是：如何开发出这些潜能呢？用什么方法挖掘出这些潜能，使之为我们所用呢？这正是本书所要论述的问题。

超常学习法总结和概括了保加利亚、苏联、加拿大、美国 and 英国等国许多人成功地开发人类潜能的方法，为您提供了一把打开人类“潜能之库”的金钥匙。

超常学习法的基本思想，是运用“放松”和“节奏”经济而有效地开发利用人体资源，同时发挥左脑、右脑和身体的功能，使人作为一个整体去行动。因此，它使人学习时轻松愉快、不紧张，没有任何压力。同时，由于学习过程中人体处于放松状态，心情平静愉悦，这种超常学习对学习者的身心健康还大有裨益。

超常学习法是在保加利亚人乔治·洛扎诺夫创立的“暗示教学法”的基础上发展起来的，它最早出现于保加利亚，尔后迅速传到东德、苏联、匈牙利、加拿大、美国 and 英国等国家。它的创

始人和进一步发掘者除洛扎诺夫以外，还有西德的杰汉尼斯·舒尔茨博士、东德的杰尼克博士、西班牙的阿方索·凯斯多博士、加拿大的班克拉夫特博士以及一大批美国科学家，如巴巴拉·布朗博士、豪斯顿博士和马斯特斯博士。苏联肯定也有对超常学习法作出重大贡献和造诣极深的专家，但由于其保密政策，这方面的情况鲜为人知。因为苏联的许多著名学习中心都采用了这种学习法，苏联最大的电影制片厂莫斯科电影公司还拍摄了关于这种学习方法的专题片。

需要强调的是，这种方法刚问世时几乎被敏感政府官员们扼杀在摇篮中。起初，由于这种方法允诺的东西太多，太神奇了，保加利亚和苏联某些领导机构先入为主地认为这是“唯心主义泛滥”，并派检查团进驻索菲亚暗示学研究所，调查这种方法的真相，洛扎诺夫曾一度被停职检查；加拿大、美国等西方政府有关部门，也认为这是反理性主义的“魔法”，因而一直拒绝为研究超常学习法投资。但是，经过严密的心理学、生理学试验，特别是检查团的委员们亲自用这种超常学习法学习他们以前从没有学过的一门外语，取得了惊人的效果，这才使超常学习法这种革命性的方法幸免于难，得以传播和发展。

我国于60年代初曾介绍过洛扎诺夫的暗示学习法(亦称快速学习法，或洛扎诺夫学习法)，后来由于众所周知的原因，对于这种涉嫌唯心主义和神秘主义的学习方法再也无人问津。“文革”以后，随着我国“改革开放”政策的实施，本着“古为今用，洋为中用”的方针，又有一些心理学、教育学工作者开始研究和介绍这种方法。华东师范大学外国教育研究所洪丕熙同志在《外国教育资料》1981年第1期至1982年第1期，连续发表7篇署名霜龛的专论文章，为介绍国外暗示学习法等情况提供了一份宝贵的材料。但详细介绍这种方法的专著或译著，据我们所知，国内尚无一本。这正是我们翻译此书的原因之一。

此外，我们在阅读本书的过程中，也颇觉本书内容很奇特——很短时间内轻松愉快地记住成百上千个生词，体育比赛或其它任何比赛中运动员可以超水平发挥，盲人可以发掘出第二视觉，医疗手术中不施行麻醉，病人也不感到疼痛，凭直觉、预感可在商业竞争方面大获全胜，甚至梦境可以变为现实……不相信吗？书中有许多让您信服的例证。所有这些，可以说是促使我们下决心翻译此书最初的内在动力。读者如果通过此书大致了解一下国外这方面的情况，特别是如能从本书中学会一两种方法，我们将倍感欣慰。它不仅能使您在祖国的四化大业中大显身手，对您的为人处世和日常生活也将大有帮助。

这部译稿是集体合作的产物。第一、二、三、四章，由杨赋斌同志译；第五、六、七、八章由李景国同志译；第九、十、十一、十二章由刘树坦同志译；第十三、十四、十五、十六章由丁玉霞同志译；第十七、十八、十九章和附录由冯春明同志译。杨赋斌、李景国、冯春明同志统审和校译了全部译稿，删去了原书中的冗长和重复内容，对文字进行了加工润色（本书署名按所译章目顺序排列）。但对书中的个别论点为便于读者阅读和探索，我们没作删改，保留了原貌。译稿虽几经修改，但因学识水平所限，错讹之处在所难免，敬希读者谅解斧正。其中有些术语的中文译名，参考了国内有关学者的译法，在此谨致谢忱。

译 者

1989年12月30日于石家庄

目 录

译者前言	(1)
一、人的潜力	(1)
二、超常记忆的奥秘	(11)
三、超常学习法风靡西方世界	(38)
四、超常学习法的奥秘	(53)
五、尚未揭开的“谜”	(66)
六、超常学习的心理障碍及克服	(75)
七、如何掌握超常学习法	(82)
八、如何掌握超常记忆法	(94)
九、如何对儿童进行超常学习训练	(108)
十、自体产生在体育运动中的应用	(126)
十一、苏联人的自体产生训练方案	(138)
十二、自体产生在医疗中的应用	(154)
十三、超常预感能力及其训练方法	(164)
十四、盲人的第二视觉及其训练方法	(179)
十五、智力瑜伽及注意力训练方法	(196)
十六、想象力和自体产生训练方法	(204)
十七、儿童超常智力训练方法	(219)
十八、有希望的人类，有希望的明天	(225)
附录	(229)

一、人的潜力

“我们发现，人的思维能力实际上是无限的……”美国入本主义心理学协会会长J·豪斯顿博士说。

数学家C·穆斯则这样讲：“意识的潜力几乎依然是人类尚未探索的最后一块处女地——一个尚未揭开秘密的领域。”

法国著名脑科专家弗雷德里克·蒂尔尼博士则宣称：“我们将通过调控意识而开发几个大脑中枢，这将会使我们得到某种我们现在甚至还想象不出来的力量。”

R·利基博士正在竭尽全力探究人类300万年来的发展史。他感到人类自身的潜力“简直是无限的”。而教育专家乔治·伦纳德以其深邃的远见卓识指出：“大脑的创造力，就所有现实目标而言，是没有极限的。”

“我们对人的潜力的了解，现在还仅仅是个开始。”这一看法在高层次的人们中间很普遍。神学专家T·德查丁和脑病学家T·利里博士等人都赞同这一看法。心理学家P·森恩认为，我们现在正处于开发“我们尚未知道的潜力”的时刻。神经学家和工程师M·克莱因斯博士通过艰辛的科学研究，证明了我们正处于开发新情感的阶段，正处在我们从未经过的名副其实的新阶段。

有人说，我们已冲破束缚着我们的种种樊篱，开始展翅飞翔了；现在是重新获得我们与生俱有的能力的时候了；我们所拥有的潜力比现在表现出来的要大得多——这是多么富有魅力的思想

啊！虽然以往很少有人知道它，然而，它却是客观存在的。现在，我们已认识到我们自身拥有某些特殊能力，只是它还没有迸发出来。这些特殊能力在过去与我们处于分离状态，而现在则开始在我们身上重新显现出来。所有那些我们以往认为是超现实的、令人困惑的感觉，原来却是正常的、合理的。我们人类是特殊的——不然，我们决不会成为今天这个样子。

我们不应袖手等待这些潜力自发出现，而应依靠自己的努力去挖掘和利用它们。而这正是困难之所在。我们知道，实验室中的动物在受到惊吓和刺激之后，在迷宫中跑得越来越快。对这种现象的传统解释，即说动物是为了达到目标而更加努力，并不能回答上述问题。动物也许是在尝试逃出迷宫的不同的路线。

我们也需要尝试一种新的、更有效的方法来利用我们的潜力。我们需要学会如何更好地、没有压力地学习——这正是本书所要论述的问题。除了介绍这种使人在学习时感到轻松愉快的学习方法以外，本书还论述了在其他领域如何应用这种方法的技巧。

如今，各种鲜为人知的新学习法在许多领域崭露头角。譬如在一向以富有创新精神而闻名的医药卫生工作中，保加利亚的乔治·洛扎诺夫、德国的H·舒尔茨、西班牙的阿方索·凯斯多等医生在自己的医疗实践中创立出一种新的学习方法；在经过长期检验的瑜伽学（yoga science）和当代生理学和心理学中也衍生出一种新方法；在那些富有创造性的才华横溢的人——高尔夫球明星、滑雪冠军直至美国高级行政官员们——积累起来的经验中，也显示出一些新方法的端倪。

虽然这些新方法多种多样、各具特点，却有一个共同点：以整体性观点为基础，即总是把人看作一个完整的统一体。无论你打算学法语、打网球或制订最佳商业对策，这些方法都向你表明这样一个道理：你同时具备逻辑思维能力、创造性思维能力和身体。换句话说，人们应当协调一致地同时使用左脑、右脑和全身。

在过去的10年间,对人类如何思维所做的复杂研究,已使左脑、右脑的概念尽人皆知了。简言之,我们的理论认为,左半脑管辖逻辑思维、理性思维和分析性思维,右半脑则具有直觉、创造性、想象力等诸如此类的能力。不管做什么事,本书所讲的这些学习方法将会保证使你既不愚笨,也不会想入非非、脱离现实。这里,问题的关键是使左脑、右脑和身体在工作时配合默契共同起作用,从而使人的能力充分发挥出来。进一步说,这些学习方法的目的在于使这三种器官联系起来,使人能够充分运用和发挥自己的全部力量。当人们把整个身体调动起来作为一个整体而进行学习时,与通常的学习方法所产生的效果是大相径庭的。正如许多人发现的那样,从能力到才华之间有一个飞跃。与大多数人长期以来养成的普通学习方法相比较,这些新方法完全可以说是一些超常学习法。

在这里,想象一下由铜管乐器、打击乐器和弦乐器组成的管弦乐队的演奏活动,对于我们认识和掌握超常学习法是很有裨益的。当铜号作为主乐调时,鼓和小提琴并不使劲猛击和猛拉,它们也不能杂乱无章地随意演奏,而应该与主乐调和谐一致。逻辑思维、创造性思维和身体——你也许侧重使用其中的一个,但由于你是由多种器官组成的整体,其中各种器官处于一种“共振”状态。因此,它们既可以和谐地共同起作用,相辅相成,也可能彼此抵牾,出现不协调。在通常的学习过程中,我们往往把自己分裂为几个互不相关的部分。超常学习法则是把这些分割开来的部分重新组合到一起,使人认识到他究竟具有多么大的能力。

一旦发现一个人究竟能做多少事,人身上究竟蕴藏着多么大的潜能,简直令人激动万分,不能自己。当一些保加利亚人采用本书所讲的这种学习方法收到始料未及的惊人效果时,便明显地表现出这一点。他们赞不绝口地说,这是一种快速有效地掌握大量信息的学习方法,比他们能够想象到的任何一种方法都省力。

事情发生在 60 年代，保加利亚有关部门特别挑选了 15 名 22~60 岁不等的男人和女人，聚集在首都索菲亚市的暗示学研究所 (Institute of Suggestology) 中一个光线充足的房间里。该研究所位于市中心附近一条绿树成荫的街道旁。这些人要在这里参加一个起初他们丝毫不感兴趣的试验。

“这不会有任何结果，”他们中有一位女大夫坐在舒适的椅子上，对她周围的组员和她身边的设计者抱怨说。其他人也随声附和，插话表示赞同，其中有一位工程师、几位教师和一名法官。他们嚷嚷道：“我们应当马上停止试验，这纯粹是浪费时间。”当时，根本没有人对这项试验抱多大希望。

尽管如此，他们还是开始了试验工作。当试验组的成员随随便便地阅读了几页资料后，老师开始以不同的语调朗读法语词组。接着，庄严的古典音乐作为背景音乐开始播放起来。这 15 名男女成员靠在椅背上，双目闭合，开始进行“增强记忆”训练，即“超常记忆训练”。老师连续不断地朗读，声音有时抑扬顿挫，条理清晰；有时则声调柔和，低声细语；间或突然语调生硬，铿锵有力，好像发布命令一般。这些仿佛是预先做了安排。

太阳已经落山，房间里的光线越来越暗。然而老师仍在连续不断地以一种特殊的节奏重复朗读法语词组、习语和译文。最后，她的声音终于停止了。但参加试验的组员们的任务还没有完成，他们尚需参加测验。在整个学习期间，他们的焦急情绪不知不觉地消失了，通常学习时的肌肉紧张现象没有了。但他们对最后的测验成绩仍没有抱多大希望。

最后，老师告诉他们：“全部学员的平均分数是 97 分。你们在一天当中掌握了 1000 个单词！”

1000 个单词——他们知道，这等于说他们在十几个小时内掌握了一种语言常用词汇量的一半，而且，他们是不费吹灰之力掌握这些词汇的。这些男女学员兴奋地狂呼起来，他们跑步冲出研

究院的大门，感到自己好像突然间长高了一大截子，感到自己仿佛是刚刚度过了一个十分重要的约会，而他们会见的不是别人，正是他们自己。

通常，人们采用这种新方法，在一次课程中能够掌握 50~150 个新信息。尽管这只是一个试验，然而却证明了这种方法的发明者洛扎诺夫的预言：人类学习和记忆的能力实质上是无限的。洛扎诺夫及其保加利亚和苏联同行称这种方法是“挖掘思维潜力法”。参加试验的人都感到自己仿佛突然获得一大笔遗产，因而开始对自己刮目相看。他们看到任何可能性都不能排除，因而脑海里闪现出更大胆的念头：他们到底是什么样的人？他们究竟还能做什么？

这种快速学习法适用于学习和掌握任何信息。它是依赖左脑进行学习的。这种逻辑思维为何能突然以令人吃惊的能力发挥作用呢？这可能是由于它与身体和右脑的各种能力协调一致、彼此配合、共同起作用的结果。总而言之，本书所讲的学习法不论是人体中哪一部分起主要作用——左脑、右脑或身体，其他部分也发挥着作用，它们协调一致，彼此配合。这就是也可以称之为整体学习法的缘故。这种方法可用来学习化学、语言或历史等，也可用于学习业务洽谈，使你在谈判中左右逢源，才能出众；或使你在网球场上大显身手，打出最高水平。下面我们将要叙述的，是汉尼斯·林德曼运用这种方法成功地渡过大西洋，踏上西海岸的动人故事。

在这些保加利亚人惊喜地发现自己具有“天才”一般的技能的 10 年前，汉尼斯·林德曼这位德国内科大夫，已经着手进行一项非同凡响的冒险活动：乘单人帆船横渡大西洋。他从加纳利群岛下水，开始向西航行。“西岸，西岸”，林德曼自言自语地说。这种念头像命令一般在脑海中盘旋，甚至在梦中他想的也是到达西岸。在随后的 72 个日日夜夜里，他不停地向西航行。他直挺挺地

坐在小船里，一动也不动，因为船舱中几乎没有可供他移动的地方，因此看上去他仿佛成了船上的一个零部件。只是在第 52 个夜晚，他休息了片刻：躺在光滑的船底上睡到天亮。在他之前，已有 100 多人试图以这种方式横渡大西洋，但都以失败而告终。汉尼斯·林德曼则从西印度群岛的圣马丁登上了西海岸。《生活》杂志在封面上刊登了他笑容满面的照片，报道了他的事迹。他不仅平安地渡过了大西洋，而且干得很漂亮。譬如，他掌握了如何控制身体动作的技巧，从而使身体组织未受损伤。他甚至没有使自己生海水疮，而通常在这种情况下，生海水疮是很难避免的。

林德曼说：“我的成功应当归功于自体产生法。”这种方法是该方法的发明者 H·舒尔茨博士亲自教给他的。可以说，这种方法经受住了最恶劣的环境的考验，证明它是正确的。

所谓自体产生法，是一种协调思维和身体中的各种力量，以便使其处于最佳状态的方法。这种方法还有助于治愈身体和脑疾病，使人达到一种难以想象的最佳健康状态。

当然，许多人并不像林德曼博士那样把自己的生命作为赌注，押在一种学习方法上。但是，成千上万的人通过自身的实践证明，这些超常学习法是非常有效的。许多科学鉴定也肯定了这些方法。近几年出现的事实证明，这些方法无须用复杂的试验去检验。正如你将看到的那样，这些方法在现实生活的普通活动中得到了许多证据的支持。在苏联，成千上万的成年人能在 24 小时内掌握一门外语。在瑞士，滑雪运动员依靠这种方法从奥林匹克运动会上捧回许多金牌和银牌。在保加利亚，孩子们在沿着他们平常走的路线从学校往家走的路上，不到一个月就学到了通常需要半年时间才能学会的知识。在法国和西班牙，人们在日常生活经验中发现，他们能用意念调控身体，增进健康，甚至有人还掌握了不用药物而解除疼痛的技巧。有些美国商人也发现，信念或直觉能帮助他们做出使利润倍增的决策。当盲人接受超常学习

法训练以后，他们甚至可以看到连视力正常的人都看不到的东西。

超常学习法总是把人看作一个完整的有机体。虽然这些方法中有些环节现在一时还难以解释清楚。但只要人们作为一个整体而活动起来，往往会收到一些似乎令人难以置信的效果。譬如有一位妇女在用这种方法学习法语时，突然发现她的痔疮消失了；一位男子在以这种方法学习化学时，感到自己的直觉能力突然增强了。还有一位采用这种方法进行身体技巧训练的运动员，发现自己在比赛时的注意力比以前集中多了。随着人体组织的紧张、痉挛现象得到消除，人体组织的功能相应地得到加强。这就类似于照亮水晶玻璃的一面，瞬间就把其他各面照亮一样。

正是这些超常学习法的发现，改变了洛扎诺夫的命运。洛扎诺夫原是一位医生和心理学家，他从未想到做教育家。起初，他依照古老的格言去研究人的本性和人类潜能的本质。同其他人一样，他也认为我们人类仅仅使用了我们能力的一小部分。为了打开思维的宝库，洛扎诺夫设计了各种各样的方法。作为一名大夫，他还试图把这些方法用于改善人体的健康状况，治疗精神上 and 肉体上的疾病。但是在探究整个人类究竟能做什么的过程中，他不知不觉地进入人脑的创造性领域和直觉领域。对这些领域中的进一步研究——这几乎是必然的——使他成为社会主义国家中超常心理学的先驱之一。同时，洛扎诺夫认识到，他发展的这种新技术，使每个普通人都可以开发自己的超常记忆力，能够学会用这种前所未有的最省力的方法掌握新信息。洛扎诺夫因发现这种新方法而闻名于世。这件事颇有些令人困惑，因为他最初所走的路线与典型的西方人过分强调逻辑思维的路线是背道而驰的。更使人迷惑不解的是，他有关左脑的概念与把左脑看作管辖逻辑思维的传统观点是不一致的。然而从整体性的观点看，它却是合理的。

从某种意义上说，超常学习法有点莫名其妙。它的程序原是为了消除恐惧和害羞心理，缓解身体组织的痉挛现象，以及扫除

束缚人们的其他心理障碍，完善我们的人格。超常学习法主要不是给予人们一些新东西。它给予你的都是你与生俱有的，只不过你以往没有运用它们而已。这也正是它为何如此有效和有影响力的缘故。这种方法把自我置于中心地位，使学习者扫除了心理障碍。或如教育家P·克利梅克所说的那样，它能使自我意识明瞭一切，知道如何做好各种事情。

人们在学习、体育和交际方面的成功，是对这种方法的认可或回报。人们在运用超常学习法时似乎还得到一种回报——一种主要是自我体验出来的而不是从别人那里赢得的回报，即采用这种方法有时会产生一种美妙的情感，一种自我满足。譬如当你运用这些方法，在运动场上打球打得得心应手的时候，当你弄懂一个非常艰涩的概念的时候，当你突然发现另一个人与你十分默契的时候……通常会产生这种自我满足感。此时你会感到心情舒畅，无限欣慰。

运用超常学习法还能使人在学习过程中获得乐趣。对我们大多数人来说，学习并非总是一件令人愉快的事。但就学习的本质而言，也许它意味着使人快乐。因为学习是一种进步或增长，而增长就是生命。那些来自超常学习班的报告中讲道，当人进入角色以超常学习法开始学习后，不但会产生良好的自我满足感，而且对他人的感觉也很好。

造成这种感觉良好的原因之一，也许是超常学习法运用的是人的潜能而不是智商。现在看来，就实际状况而言，我们人类的潜能是没有止境的。由于我们的可塑性和自身的无限潜力，智商仿佛也不像我们以前所认为的那样是固定不变的。

哲学家、发明家阿瑟·扬与数学家、宇宙学家C·穆斯不久前合作出版了一本书名为《意识和实在》的书。该书汇集了部分当代思想家和观念革新者的各种观点。在该书前言中他们写道：“这是全人类的一个真正的进化时期，人类在这个时期所做的一

切比先前几百万年间所做的一切都重要得多。”

如前所说，古人早就认识到人类实际拥有的能力比表现出来的要多得多。但为什么直到今天开发这些潜力的新方法才开始在全球兴起，这也许有着复杂的原因。也许它们必须顺应历史潮流，必须在适当的历史阶段才会出现。我们大多数人往往因循守旧，在社会的各个领域都沿着老路前进。只是在几年前，才从苏联传来消息说，他们正在训练宇航员的超前感知能力，以便宇航员能够预先知道将要发生的事。一位科学家说，宇航员在太空中航行的速度非常快，因而必须预先了解将要出现什么情况，以便及时采取预防措施。现在，在我们这些普通人当中，许多人也开始产生这种愿望和要求了。

“骑驴看唱本”式的学习方法在飞速发展的当今时代已经显得不合时宜了。倘若我们能够从天国俯视地球，也许能看到我们正以“蒸气速度”度过“喷气时代”。以往，我们总想使我们的世界的一部分裹足不前，以便为我们保留一个稳定不变的中心，使我们悠然自得地前进。现在可能是应该发挥这些很少使用的潜力的时候了。事实证明，我们大约仅仅使用了我们大脑的10%的能力。而其他的90%被束缚住了。正如蒂尔尼博士所说，我们要有意识地开发大脑中枢，使它赋予我们现在甚至连想都想象不出来的能力。我们只有具备了这种能力，才能达到我们所要达到的某些目标。

本书叙述了许多开发思维和身体潜能的具体方法。第一部分（也是最主要的部分）论述了超常学习和超常记忆的方法；第二部分讲的是身体、身体活动和健康方面的问题；第三部分解释了直觉、创造性和所谓超感觉能力问题。全书的根基或支点是想象（imagination）。“想象支配着世界”——这就正如拿破仑总是在沙盘模型中制订他的作战计划一样。

为了进入角色，请你想象一下：如果把你的学习速度和记忆