

中外最佳学习方法

林明榕 主编

中国广播电视出版社

前 言

1990年夏，由邓传珏教授和林明榕副教授牵头，我们在山西大学师范学院进行了“链式快速记忆法”记忆英语单词的实验，结果令人振奋。不但参加实验的100多名中学生在一小时之内可以记住50—100个(甚至更多)英语单词，而且保持率可达80%以上，在社会上引起了很大反响。同年11月，应山西人民广播电台的邀请，邓传珏教授主讲了“链式快速记忆法”，引起了更大的社会效应，听众纷纷来信询问和要求学习这一方法。广大读者迫切需要科学的、高效的学习方法的愿望，使我们萌生了编辑出版《中外最佳学习方法》这本书的想法，拟从中外千万种学习方法中，遴选出其中已被实践所证明的、真正具有奇特效果的学习方法来奉献给渴求知识的人们。我们在参阅了国内外大量的文献资料后，最后精选出以下十一种方法：

- 1、暗示学习法〔保加利亚〕(魏峰选编)。
- 2、SS形象控制法〔中国·上海〕(林明榕、王子纹选编)。
- 3、快速阅读法〔苏联〕(林明榕、冀凤芬选编)。
- 4、链式快速记忆法〔中国·山西〕(杨肇沁选编)。
- 5、史丰收速算法〔中国·北京〕(王秀芳选编)。
- 6、奇特联想记忆法〔中国·辽宁〕(魏峰选编)。

- 7、超觉静思法〔日本〕(傅效文选编)。
- 8、循环记忆法〔中国〕(吴蓓蓉选编)。
- 9、SQ3 R学习法〔美国〕(齐丽伟选编)。
- 10、LOVE学习法〔美国〕(刘彩云选编)。
- 11、记忆力体操〔中国〕(郭丽萍选编)。

本书由我国学习学专家、中国学习科学学会筹委会主任林明榕副教授主编。他亲自负责全书的统稿并参加了部分选编工作。

在选编过程中,我们主要参阅了王维的《实用记忆》、史丰收的《史丰收速算法》、邵永富的《开发你的右半脑》、邓传珏的《链式快速记忆法》、王通讯主编的《青年学习手册》、朱长超、邓伟志的《方法集》以及《快速阅读法》、《超级学习法》等著作。在此,对这些方法的创立者及有关著作的编著者和译者表示我们诚挚的谢忱和敬意。

本书在选编过程中,得到了《链式快速记忆法》的创立者邓传珏教授多方面的指导,并提出了许多宝贵意见。在此,我们表示衷心的感谢。

由于时间紧和水平所限,奉献在您面前的这本小册子,可能还有不少缺点和不足,恳请专家和广大读者批评斧正。

编 者

1991年元旦

超越自己

(代序)

德国哲学家尼采曾经大声地疾呼：要“超越自我”。但是，他却在孤独中默默地离去。

超越自己——千百年来人类美丽的梦。

人们不会忘记：高高耸立在阿耳忒农山顶智慧女神的雕像；

人们不会忘记：老庄的子孙们修炼在高山峻岭佛家子弟乞拜在凄冷的祭坛……

五千年的梦，五千年求索。

有一天，人们突然发现，他们并没有超越自己。很可怜他们仅仅只把百分之十左右的潜力发挥了出来。

人们很惊奇，这到底是怎么一回事？

一个奇迹发生了。

他能过目成诵，他能记住他所想记住的一切。……

有一天，人们发现，他们费尽心机创造的人类引以自豪的电子计算机原来还远远赶不上自己。

一个又一个奇迹在发生。

于是，人们希冀从这里找到出路。探索有了方向。现代心理学指引人们揭穿了隐藏已久的秘密。

幸运得很，这个秘密已不再是秘密。你是掌握自己命运的主人。

也许你曾懊恼自己的愚笨；
也许你还担心失败的厄运；
也许你已厌倦那沉沉的重负和僵死的教条；
也许你是父亲，也许你是母亲，但你不知道自己对孩子
成为天才创造奇迹所担负的责任；

也许你不再有也许，生命的灵火已在心头熄灭的时候，
请你打开这本微不足道的小册子吧！

它将告诉你：

学习并不是一件可怕艰辛的事情，学习是轻松愉快和赏心悦目的；

成功的喜悦会唤起你沉睡已久的热情，支持你创造任何
人间的奇迹；

你为孩子做些什么才算有价值；

学习不仅充实完善了你的大脑，也增强了你的身体。

它使你心中的灵火重新熊熊燃烧。

你可能也可以不相信这一切。但实践会告诉你，它将使你发生奇迹，它将挖掘你其余的百分之九十，使你战胜自己的怯懦与不安，重新获得信心超越自己。

奇迹已经发生，并将继续发生。……

毫无疑问，我们应当感谢那些使我们创造奇迹的人！

毫无疑问，我们应当感谢那些把方法给予我们的人！

毫无疑问，我们应当感谢那些帮助我们战胜自己并超越了自己的人。

把他们的成就奉献给大家，这就是我们的责任。

一九九一年元旦

目 录

超越自己(代序).....	(1)
暗示学习法(保加利亚).....	(1)
SS形象控制法(中国·上海).....	(32)
快速阅读法(苏联).....	(59)
链式快速记忆法(中国·山西).....	(75)
史丰收速算法(中国·北京).....	(100)
奇特联想记忆法(中国·辽宁).....	(158)
超觉静思法(日本).....	(168)
循环记忆法(中国·北京).....	(172)
SQ3R学习法(美国).....	(178)
LOVE学习法(美国).....	(180)
记忆力体操(中国).....	(182)

学习是轻松愉快的；

学习是充满乐趣的；

学习是高速度的；

学习是高效的——

13分钟可以轻易地记住100个
生词！

这就是保加利亚拉扎诺夫博士创造的

暗示学习法

一、暗示学习法的诞生

这简直是一个奇迹。在其他学校里需要两三年才能完成的学业，在这里却只需要三四个月甚至更短的时间便完成了，而且还得到了良好的保持。学习者不需要每天紧张地为完成功课和作业而忙碌，他们一边欣赏着优美动听的音乐，一节课下来，却有500个外语生词深深地植根在脑海中，那些因不同职业而在白天奔忙不息的人们，夜晚拖着疲倦的身

子头晕脑胀地走进夜校的教室，而当课程结束时，大家却会感到轻松愉快，浑身充满了活力。他们会告诉您：“学习一点都不紧张，身体和大脑都感觉不到疲劳。”这是发生在保加利亚教育部1966年成立的拉扎诺夫学院诸多惊人的故事中最普通的两个。这一切，毫无疑问应当归功于拉扎诺夫博士所创立的全新的学习方法——暗示学习法。

拉扎诺夫博士是一个永不满足和积极探索的人，他对所有能促进人类学习和记忆的东西都表现了极大的热情，他很惊奇由苏联人创立的睡眠学习法^①所产生的魔力，并把这一方法应用到心理治疗过程中。但在后来，一个偶然的发现，却改变了他使用现成方法的命运，开始创建自己的方法。一次，有两组学生采用睡眠学习法来巩固他们白天学过的课程，在他们昏昏欲睡时，拉扎诺夫关掉了其中一组学生的录音机。第二天，他发现关掉录音机这一组的同学和没有关掉录音机的同学一样，测验成绩均高于普通学生。这就是说，那组没有听录音的学生取得好成绩，仅仅是因为“我们将学得更好”这个暗示触发了他们的记忆机关。所以，拉扎诺夫认定，人们在学习过程中，有许多“暗示”因素会触发记忆，获得良好的学习效果。经过进一步研究，拉扎诺夫发

注① 睡眠学习法——是由苏联人创造的一种学习方法，要求学习者事先把学习内容录在磁带上，由一个时间控制器在人精神恍惚的情况下放送，就是在人将要睡着或即将醒来时放送。它成为后来获得极大成功的苏茹基音乐学习法的基础，并创造出许多令人惊叹的奇迹。象美国家喻户晓的电视明星阿特·林克雷塔仅用10天的睡眠学习，便学会了讲一口流利的北京话。

现，在睡眠学习中，学习者意识不清，不能完全控制每件事情的发生和发展，而且紧张会妨碍学习，要克服紧张往往需要较长的时间。睡眠学习能否成功，关键在于使大脑和身体放松和进入缓慢活动状态。但是，在睡眠中人们却经常处于紧张状态，使学习无法奏效。另外，睡眠学习法需要许多昂贵的笨重的专门设备，而当学习者睡着以后，这些学习仪器又很容易遭到破坏。显然，睡眠学习法对于普通学习者是不适用的。因此，扎拉诺夫博士开始研究和探索一种更加高效和简便，不必等待睡意来临或意识朦胧的清醒状态下能够使用的学习方法来取而代之，这一工作最终获得了成就。

实践证明，当人们的身体处于一种松弛状态时，象在睡眠学习法或催眠状态中，人们有可能达到超级记忆状态，要比平常学习快许多倍。当身体的节奏平静时，大脑的效率就会提高。中国古老的气功理论和实践证明了一点。一个人怎样才能达到这种状态而又不必处于似睡非睡状态？一个人怎样才能完全清醒的状态下做到这一点呢？拉扎诺夫从健康疗养院里经常使用的音乐疗法中受到了启发，他决定使用音乐来加强记忆，他用平缓每秒一拍的古典巴洛克音乐来使学习者达到平静状态。当人们进入这种平静的学习状态之后，拉扎诺夫使用一种特殊的有节奏的方法，能使人较好地使大脑和身体的节奏同步。他仿照睡眠学习法，把学习材料分解成短的片断和词组，每8秒钟说出一个词组，5分钟可以读完的材料，在睡眠学习法中需要重复30多次。事实上，这种重复并没有多大的必要。在读词组时，教师要用不同的语调来打破平稳的节奏所造成的单调，唤起学习者的学习兴趣。

趣。

拉扎诺夫首先给学习者进行自我形象疗法。他认为：“人一直在受到压抑，好象人们只能学会这么多东西，只能学这么快。因此，也就决定了人取得的成绩和能够做到的事情是非常有限的。”他解释说，学习的第一步就是要冲破思想上的束缚，这样才能学得快，记得多，才能发挥人的学习潜力。

同时，拉扎诺夫博士教学生们做深度放松体操来消除紧张，然后教他们做呼吸体操来集中注意力。接着，由一位教师给学生讲授语言课。课堂上播放超级记忆音乐，并运用那些“暗示”的因素，诸如变换的大脑状态、音乐和节奏等。学生们听着庄严的、专门用来放慢大脑和身体节奏的音乐，在音乐声中听着用慢速和严格的节奏读出的词汇和短语。第二天对这些学生进行测验，结果，他们已基本上记住了前一天所学的东西，他们已成为自己记忆力的主人。这时，他们不必再以睡眠或催眠状态去学习这些东西，这是一个突破。在此之前，人们在清醒状态下从来没有实现过超级记忆。拉扎诺夫博士此时开始感到，他已经走上了通向巨大成功的道路。

正象拉扎诺夫博士预料的那样，超级记忆状态能使人的敏感程度普遍提高。学生们很容易捕捉到一些教师感情方面或看法上的东西。假如教师感到沮丧，认为学生太笨或认为这种方法不会成功，学生们就有可能感到这一点，从而影响学习的效果。为了克服这种情况的发生，他在教学中使用了一些方法，使之产生一种积极的、令人信服的和鼓舞的气氛。教师的举止都预先经过安排，使所有非语言的信息，如手势、言语、面部表情等，都为促进学生的学习和建立自信

心服务。

到此时，拉扎诺夫博士可以公开地宣布，他能用暗示学习法提高人的记忆力50%以上。不久，他又宣布，用这种无紧张学习法，学生们可以在一个月內学会一门外语，而且在一年之后，他们仍然可以记住他们所学过的绝大多数东西，这种方法无论对老年人还是青少年，聪明人还是迟纯的人，受过教育的人还是没有受过教育的人都同样有效。这种方法还可以同时增进人体健康，治疗由于紧张造成的各种疾病。

显然，拉扎诺夫博士创立的暗示学习法以其高度的效率和多方面的功用，在当今世界众多的优秀学习方法中成为最光彩夺目的一种。所以，它一问世，便受到了包括东西方在内的所有人的关注和重视。随着这一方法的普遍使用，许多人间奇迹已经产生或正在产生。

二、克服学习的障碍

我们曾遇到这样一个孩子，每年的各科考试成绩均不及格或很少及格，而且分数逐年递减。人们普遍认为他是个笨孩子，根本没有办法改变。几年后，这个孩子在给我们的来信中谈了他当时的一些情况，我们发现他并不笨，而且头脑非常清晰明朗和富有逻辑条理性。经智力测试分析，其智商水平与常人并无差异。那么，到底是什么原因造成了他学习成绩不好和学习效果差呢？

“当时由于人们经常拿我的考试成绩作为评判我聪明与愚笨的标准。家长的批评老师的歧视，使我对自己的能力越来越产生怀疑，本来能够办到的事和能学会的东西，大脑却时常会告诉自己那是不可能的，自己也就懒得去做和学习了。”这

是那孩子信中的一段话，这段话同后来我们见到的拉扎诺夫暗示学习法给我们的启示基本相吻合。拉扎诺夫博士认为，历史和社会在不断地对我们的能力进行暗示，这些暗示从根本上低估了我们能够做到的事情。从我们降临到人世的那一刻起，我们就从周围得到种种暗示，我们应该怎样行动，我们应当是什么样子。拉扎诺夫博士认为，要进行快速高效的学习和开发大脑储备，首先必须克服这些暗示所造成的各种心理障碍，他把克服这些限制我们自己和能力的先入之见的过程叫做“消除暗示”。

一个不受束缚的人，一个充分享受自己能力源泉的人，这是暗示学习法的宗旨。

（一）消除批评和逻辑障碍

由于人们否定性的习惯见解，一些人往往会对新的方法产生怀疑，“暗示学习法不过是一通胡说八道，人的能力从来没有改变过。”由这一逻辑推理便是：“这个方法对别人也许有效，但它决不会在我身上成功。我一生中从来没有轻松和迅速地学习过。我现在怎么可能呢？”“我已经学得够快了，还能再快多少呢？”这在我们的快速记忆法中有着突出的表现。

每个人都有一个人由社会和经验暗示给予他的学习“标准”。关于人们的学习标准，当代优秀的科学家们已经改变了他们的观点，他们已经认识到，我们仅仅用了我们大脑的十分之一，还有十分之九等待我们去开发。

法国大脑科学家梯尔尼认为，“通过有意识地控制，我们可以逐步发展大脑的中心，这些中心将给我们提供我们无法想象的能力”。

哈佛大学布朗特博士说：“仅仅到现在，我们才到达了解人们的可教育性范围的边缘，人的全部能力的边缘。我们过去还从未给自己提出过这个问题”。

心理生理学家舒沃兹说：“我们储存的潜力是这样巨大，完全是无法想象的。”

成千上万的人已经成功地显示了他们惊人的记忆储备。要想从暗示法中获益，要解除怀疑，最好的办法就是亲自试一下，在试验前和实验后进行一次测验，看看自己是否学习得更轻松和更成功一些。

（二）清除直觉和感情障碍

由于先前的经验，特别是不断遭到的失败的经验，人在感情上会接受一种对自己学习能力过低的估价，从而缺乏信心。多年来，父母亲、兄弟姐妹、教师、朋友及其他权威人士的评论会把一个人束缚起来，使他认为自己不能聪明，自己的能力只限于一个领域。例如，在孩子的童年，有的家长总是说：“你呀，在算术上确实没有出息。”这个顺从的孩子也许会把这个否定暗示接受下来，并且还会证明确实如此。从此，学数学就成了他头痛的事情。另外，考试失败，职业测验成绩差，与朋友们的智力存在差距，这一切都会加强人们害怕学习的心理，这种自我责备的看法显然会进一步减少成功学习的机会。

有时，缺乏信心是由环境的改变引起的，即使是那些看起来学习得比较轻松的人，也会遇到一些使他们伤脑筋的课目。

而暗示学习法有一些内在的东西，可以帮助人们战胜担心，紧张和焦躁。一旦紧张消除了，学习就会变得容易起

米，因为他不再受束缚了。一次成功会带来更多的成功，不用多久，人们就会开始对自己的学习能力有信心了。暗示学习法也经常使用予以肯定的态度做为其训练方法的一部分，自我建立的积极的肯定，只要运用得当，就会有助于消除障碍和增加信心。

（三）消除伦理和道德障碍

很多人觉得，学习是一种艰苦的劳动和厌烦的事情，不付出代价，是学不到任何东西的。他们确信，学习不经过艰苦的努力将会使人变得懒惰，这种说法也不无道理。

但是，在进行暗示学习时，人不是不勤奋，而是更加勤奋，人在最经济合理地使用着身体里的能源。假如许多能量消耗在压抑、紧张和烦恼方面，留下来供学习的能量就不会很多了。比如学习弹钢琴或跳水，人在逐渐去掉那些不必要的顾虑时，演奏或跳水就会显得毫不费力，因为他的每一个动作都是有效的。

美国衣阿华州大学使用过这项技术的人说，克服这些头脑中障碍的最好方法，就是在第一节课就学习至少一百个新词，人们在看到效果后，这些障碍便会一扫而光。

三、让你的学习充满乐趣

学习活动，本来是人类最富乐趣的活动之一。但是，传统教育却使人们的学习（尤其是在学生的学习）变成了沉重的负担。这种现象直到今天仍在加剧，而没有丝毫的缓解，即使是来自国家的号召也无济于事。学生每天被大量的作业和程式化的教学所包围，没有一点轻松愉快的感觉，对学习的逆反心理便由此而生。拉扎诺夫说：“生活应当是一

股永不间断的幸福溪流，然而许多人的生活却充满了忧虑……，这些忧虑令人精神紧张，毒害着人们生活的大气。”他还说：“我们中间的许多人都是以往教育方法的受害者。”所以，让今天的学习者重新感觉学习中固有的乐趣，是暗示学习法的又一个宗旨。

儿童自然地享有学习的乐趣，这种乐趣促使他们逐步地学会了走路、说话、吃饭、歌唱等等。暗示学习法就是要达到知识的无痛分娩，消除学习过程中的紧张、忧虑和烦恼，使学习真正成为—种乐趣，而不是负担。拉扎诺夫说：“我们教过的学生告诉我们，那一段学习时间是他们一生中最快乐的时间。”从许多国家关于暗示学习法的大量报道中，学习的“乐趣”、“解脱”和“毫无紧张”一直占有相当大的比重，这也充分反映了暗示学习法的特点。

四、暗示学习法的适用范围

暗示学习法可以用来学习任何科目的知识，尤其对于学习基础课特别有用。在需要记住大量不熟悉的词汇和名称的学科，如解剖学、地理学、历史学和生物学时，会大有裨益。当然，它更适合学习各种语言。

暗示学习法不但可以帮助人们学习一般性的知识，而且对各种工作或业余爱好都会有所帮助。它可以帮助你迅速准确地记住价格表、中医药方、雷达手册、技术名词、电话号码等等。如果你喜欢鸟类，你可以通过暗示学习法记住关于鸟的习性和特点等；如果你喜欢体育，你也可以通过它记住关于各项体育运动的细节和知识，记住你所崇拜或喜欢的体育明星，甚至提高自己的运动技能。

另外，暗示学习法还可以帮助你了解营养食品的搭配与制作，记住讲稿或诗词，也还可以用它来记忆天文地理知识等等。

总之，它可以帮助你记住你所要记住的一切。

五、暗示学习的准备

轻松愉快是暗示学习法的宗旨之一。如何达到这一状态并使大脑的潜力充分地发挥出来，这在目前已不再成为什么问题，有许多方法可以实现。许多人的实践证明，不管你学习什么东西，是语言、乐曲或其它任何东西，掌握这些方法，毫无疑问你将比其他人学得更好。

（一）放松练习

1、身体放松练习

放松练习不但能够帮助人消除身体的紧张，而且也是人与潜意识建立联系的第一步。一旦建立了这种意识联系，便可以随心所欲地消除紧张。

放松技术是用来消除肌肉紧张状态的，在做其中的一些动作时，不能象做体操那样用力。在开始之前，要做几下伸展运动，并且缓慢地转动脖子，以便改善头部血液循环，将下巴下垂，头部从右到左转圈。

找一个比较安静的地方，舒适地坐在椅子上，也可以躺在床上或地板上以及草地上，把穿得太紧的衣服松开，使自己觉得非常舒适。然后，用大脑想着身体的骨骼和肌肉，感受它们在地板上（或床上、草地上、椅子上）的重量。闭上眼睛，深深地缓慢吸气。在呼出气时，感觉紧张随之而去。第二次仍深深地缓慢吸气，呼出时体会紧张正在被气流带

走。第三次更深沉地缓慢吸气，呼出时想象紧张正在离开自己的肌肉。把两脚的脚趾绷紧，并尽量弯曲，一边保持脚趾的这种紧张的感觉，一边慢慢地从一数到五，然后放松脚趾，体会不同的感觉。

再绷紧脚趾、脚和小腿的肌肉，使它们处于非常紧张的状态，而同时使身体的其余部分保持放松。一边体会这种紧张的感觉，一边慢慢地从一数到五。然后放松，仔细体会紧张后放松的感觉，

绷紧大腿、小腿、脚和脚趾的肌肉，使它们绷到最紧。一边体会身体中和头脑中的紧张感觉，一边慢慢地从一数到五。然后放松，体会那些肌肉解脱和放松的感觉。

绷紧臀部，缓慢地数五下，然后放松。

再使背部及腹部肌肉紧张，体会自己的整个身子都处于紧张状态的感觉。一边使肌肉绷得更紧，一边慢慢地从一数到五。放松、伸展，把每一块肌肉中的紧张都放出去，体会放松时的舒适感觉。

绷紧躯干上部的肌肉，耸起双肩，使胸部和背部肌肉绷紧。感受这种紧张感觉，并慢慢地数五下。然后放松，体会所有的紧张消失后的感觉。

绷紧双臂并握紧拳头，体会这种紧张感觉，并慢慢地数五下，然后放松。让手臂垂落到身旁，体会放松的快感。

接着，绷紧脸上的全部肌肉。绷紧下颌，咬紧牙齿，皱起头皮，眼睛旁视。保持这种状态并慢慢地数五下。舒展肌肉，放松头皮、眼睛、嘴、牙齿，体会不同的感觉。

最后使全身肌肉紧张，从脚趾开始，上升到腿部、腹部和背部、胸部和肩膀、手臂和拳头、脖子和脸。绷紧全身的