

超级学习法

甘肃科学技术出版社



超 级 学 习 法

(全译本)

沈 凡 高正非 张力远 编译

甘肃科学技术出版社



079/45

责任编辑：赵兰泉
封面设计：谢艺平
版式设计：马一青

超级学习法
(全译本)

沈 凡 高正非 张力远 编译

甘肃科学技术出版社出版
(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张7 字数170,000

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数：1—3,815

ISBN 7-5424-0153-X/G·24 定价：2.60元

内 容 提 要

本书编译自美国希拉·奥斯特兰德和林·施若德著的《超级学习法》(Superlearning)。介绍了超级学习法的原理和形成过程,以及它在人们学习文化知识、外语、医疗和体育等方面的应用。它告诉我们,怎样才能更好地发挥大脑的潜力,怎样才能牢固地记忆学到的知识,怎样才能学习得更好一些,怎样才能胜任愉快工作,以及怎样在事业上获得巨大成功等等。书中的内容是新颖的,提供的学习技术和学习方法是崭新的。它运用了印度瑜伽功和中国传统医学的一些理论,利用音乐和调整呼吸节奏的方法平静大脑,放松身体,消除妨碍思维的因素,从而大大提高了人的学习和记忆能力。同时这种方法对改善人的健康状况,发挥人的运动竞技能力均有较好的效果。

本书可供广大有志于学习、努力于探索知识的自学者,医务工作者,体育教练和运动员,学校教师、学生,以及研究教育学、人才学的人阅读参考。

前 言

本书的节译本自1982年第1版问世以来，至1987年五年之中重版了5次，印数近8万册，受到广大读者、尤其是教师和青年学生的欢迎。在这五年当中，每年都收到大量读者来信，要求提供超级学习法更详尽的内容。《中国青年报》、《博览群书》杂志也向广大读者推荐和介绍了这本书。为满足广大群众的需要，我们又组织编译了《超级学习法（全译本）》。

近年来，国外科学家对人大脑和思维能力进行了大量的、多方面的研究，对开发人的智力做了许多工作，并且逐渐形成了大脑——思维科学。科学家们发现，当妨碍人的思维的因素消除以后，人的学习能力和记忆程度就可以大幅度地得到提高，人的大脑学习和记忆的能力几乎是无限的。人们现在只使用了大脑能力的百分之十，还有百分之九十的能力等待我们去开发。

怎样开发人大脑的潜在能力？怎样进一步开发智力？怎样提高学习效率呢？科学家们经过大量的研究和实验，找到了一些简便易行、效果显著的方法。其中效果最明显、应用最广泛的首推拉扎诺夫法，即本书介绍的超级学习法。它是由保加利亚科学家乔治·拉扎诺夫综合了生理学、心理学、医学、音乐、教育等学科的研究成果，并合理地运用了印度瑜伽功和中国传统医学的一些理论，研究出的一种利用音乐和调整呼吸节奏、开发大脑学习能力的办法。这种方法以能量的观点出发，把人的大脑左半球（掌管逻辑、理性和分析思维）和大脑右半球（掌管直觉、创造

力和想象)都调动起来,并使其协调一致,不互相妨碍,在缓慢、庄重的音乐声中,用有节奏的呼吸和轻松愉快的心境,学到比以往多十几倍的知识。它尤其适用于要求大量记忆的学习,例如学习外语、历史、地理、医学、生物、化学等。

拉扎诺夫法(超级学习法)在保加利亚出现后不久,苏联和其它东欧国家就对此进行了大量的研究,并且不断地加以改进。后来西方国家在这方面急起直追,成立了研究机构,出版了大量关于超级学习法的图书资料,召开了多次国际讨论会,使得超级学习法很快从研究阶段进入到实用阶段。

我们在编译这本书时发现,作者是将超级学习法当做一门学问看待,态度是严谨的。他们经过大量的研究工作,取得了大量第一手材料,确认超级学习法是一种比较好的学习方法,它可以大幅度地提高人的学习和记忆能力,同时对改善人的健康状况,发挥人的运动竞技能力均有较好的效果,最后著书将它介绍给广大读者。

当然,对超级学习法的实际应用价值和效果,还有待于我国读者在实践中去验证。但从《超级学习法》节译本出版以来我们收到的大量读者来信来看,是很令人欢欣鼓舞的。许多读者来信赞扬该书的出版,认为对他(她)的学习有良好的促进作用,收到了一定的学习效果等等。“他山之石,可以攻玉”。我们希望,超级学习法对于改进我国传统的教学方法,帮助广大自学者提高学习效率,以及促进我国的大脑——思维科学的发展将起到积极的作用。

编者

1988年4月于兰州

目 录

第一章	人的潜在能力	(1)
第二章	超级记忆	(9)
第三章	超级学习法在西方国家的运用	(35)
第四章	超级学习法的原理	(46)
第五章	能量的探索	(57)
第六章	克服学习障碍	(64)
第七章	怎样进行超级学习	(70)
第八章	怎样安排自己的学习课程	(82)
第九章	辅导儿童	(91)
第十章	大脑训练对体育运动的作用	(96)
第十一章	苏联的大脑、身体训练教程	(108)
第十二章	控制疼痛	(123)
第十三章	在职业或生活中的预感能力	(133)
第十四章	非视觉感知能力	(151)
第十五章	生物联系	(170)
第十六章	大脑练习和集中注意力练习	(187)
第十七章	想象与自然发生法练习	(195)
第十八章	儿童练习	(209)
第十九章	结束语	(213)
附	音乐目录	

第一章 人的潜在能力

“我们仅仅才开始发现，大脑的能力实际上是无限的……。”
世界人类心理学联合会主席琴恩·休士顿博士说。

数学家乔尔·繆西斯博士说：“意识的潜力是最后一个离开人类最近而尚未被探索的领域，一片尚未被开垦的处女地。”

法国杰出的大脑专家弗里德里克·梯尔尼博士说道：“通过有意识的进行控制，我们可以逐步发展大脑中枢，这个中枢将给我们提供我们无法想象的能力。”

理查德·利克博士在研究人类的历史以后认为，人类的潜力“几乎是无限的”。教育专家乔治·伦纳德从教育学的观点出发总结说：“对于所有实践的目的，大脑的基本创造能力也许是无限的。”

我们还是刚刚开始认识到具有正常能力的男人或女人的潜在能力。这个思想在知识界中越来越多地被讨论着。

而且，这些潜在力正从各个方面表现出来。心理学家帕特瑞克·逊认为，我们正在发展“一些才能，我们还无法用词来形容的才能。”神经学家兼工程师曼菲尔德·克莱恩通过艰苦的研究证实，人们可以产生新的情感，从而进入全新的、人们从来没有经历过的境遇。

研究者告诉我们，我们已经打破了传统加给我们的桎梏，可以展开我们的双翅飞翔了。我们能够比现在更加聪明能干。这是

一个诱人的思想，然而它是一直存在的。尽管很少有人承认，但每一个人确都有着个人的秘密，这就是每个人各自都有一些特殊的地方，即人各有异。也许，这种秘密尚处于萌芽状态，还没有发育成熟，也许它还不被别人所完全了解和认识，但它确实是存在的。正是这些特殊的东西使我们成为一个一个具体的、有所差异的人。现在的情况是，似乎所有那些不切实际的、比较固执的各种各样的人的情感，都可以做出合乎道理的解释。因此，可以说人是特殊的。

我们如果想发挥人的这些潜在能力，就必须找到通向它的途径。尽管看起来这似乎远不可及，不可逾越，这种心理恰恰是我们探索潜在能力的障碍之所在。我们可以想象，实验室里的小动物在受到电的刺激后，惊恐万状，越跑越快。由此联想到我们的学习，如其照着老方法很吃力地学下去而成效甚微，倒不如去探索寻找一种新的方法，而这种方法很可能达到事半功倍的效果。我们需要新的有效的和更轻松的方法来发掘这些潜在能力。我们需要掌握如何进行学习的方法。这正是本书要讨论的，即怎样更轻松更有效率地去学习。这是一种通过学习使你感到轻松愉快的方法，你甚至可以把这种方法运用到你一生所涉及的许多领域中去。

这里介绍的学习方法是发掘于下列各位博士创造性的工作：保加利亚的乔治·拉扎诺夫，德国的杰汉尼斯·舒尔兹，西班牙的阿尔弗索·塞西多。他们总结了经过长期检验的现代生理学 and 心理学以及其它科学，他们还总结了许多有才华有独创性的个人经验。

尽管这些学习方法各不相同，它们却有一个共同点，即全盘协调的概念，它们会使你成为一个完整的人。这些方法始终按照一个原则行事，即让你的逻辑思维、身体和创造性思维都发挥作用。换句话说，这些方法要让你的大脑左半球、身体和大脑右半

球协调地进行工作。

近年来，关于思维活动的研究已经使大多数人接受了大脑左半球和大脑右半球的概念。简单地说，这些理论认为，我们的大脑左半球掌管逻辑、理性和分析的思维。而大脑右半球掌管直觉、创造力和想象。不管你做什么，这种协调学习法可以保证我们既不愚笨又不脱离现实。这些方法的关键是使人的大脑左半球、身体和大脑右半球不会互相妨碍，这样才能发挥人的全部能力。我们把这种学习方法称做拉扎诺夫学习法，即超级学习法。

普通学习法和超级学习法之间的差别就在于你能否将你自己融合为一个整体。正象许多人现在发现的那样，人的能力完全可以再大大地迈进一步。和我们大多数人使用的那些费力的方法比较，这种新方法真是名副其实的超级学习法。

比如一个乐队，它有铜管乐、打击乐、弦乐等。当小号演奏时，鼓和提琴就不能乱敲乱拉，他们必须协调演奏。而逻辑思维，身体和创造性思维——也许会集中在他们中间的一个身上。他可以制造不和谐，也可以协调演奏。通常，人在用常规方法学习时，总是把自己分成了几部分，左右大脑和身体这三部分总是有些互相冲突，因而大大地削弱了人的学习能力。超级学习法就是要把分开的几部分结合起来，使一个人充分发挥他的能力。

发现人的潜在能力竟是如此巨大，简直十分难以令人置信。20世纪60年代中期，保加利亚15个男女知识分子，年龄从22岁到60岁不等，被集合在暗示学院温暖明亮的教室里。这个学院座落在索非亚一条绿树成荫的街道旁。他们被告知说，有一种高效率学习法，可以记住大量信息，而且比其它方法省力得多。他们将参加这个他们并不喜欢的试验。

“肯定是毫无结果的。”当他们在柔软的椅子上坐下时，一个女医生抱怨地对一个建筑师说。有一个工程师，几个教师和一个法官也在议论，“我们还是趁早散伙吧，这完全是浪费时间。”总

之，没有人抱多大希望。老师进来了，似乎连她本人也不相信会出现奇迹。

不管怎么说，试验开始了。学员们翻阅着面前的材料，老师开始用各种语调念法语词组，接着放送庄重的古典音乐。15个学员这时都仰靠在椅背上，闭上眼睛，使自己进入记忆增强状态，或称为超级记忆状态。老师不断地重复着。有时她用公事公办的口吻，好象命令他们完成什么任务，有时用轻柔的耳语口吻，有时又突然大声用生硬的口吻。

太阳西下了，老师还在用特殊的节奏念着法文单词，习惯用语和课文。最后，她停下了。但是，还没有完，他们还得进行一次测验。学习过程中，他们的焦躁心情平息下来，不那么紧张了，他们的肌肉也放松了。但是，对能否得到一个象样的分数，他们还是不抱多大希望。

最后，老师说话了：“全班的平均分数是97分，你们今天学了300个法文单词。”

300个！在几个小时就学了一种语言十分之一的常用词汇。而且又是这么轻松，男女学员兴高彩烈地走出了学院，个个觉得自己比原来高大了许多，好象他们刚刚经历了一次不寻常的遭遇。

通常这种课程，人们每次可学会50到150个新的信息。对于这种方法的创始人拉扎诺夫来说，这次试验证实了一些他原来怀疑的事实：人的学习和记忆能力是无限的。拉扎诺夫和他的同事们把这种方法称为：“开发大脑的储备”。对于那些参加试验的人来说，他们好象突然得到了一大笔遗产。他们现在开始用不同的眼光看待自己了。他们对自己和自己的能力有了一个全新的概念。

为什么逻辑思维具有这么令人惊异的能力呢？这是因为身体和大脑右半球功能在协调一致地支持大脑左半球的工作。这种快速学习方法可以用于学习各种信息，这种学习属于大脑左半球的

工作范围。本书中所有的学习方法——不管重点放在哪一部分，不论是大脑左半球、身体或大脑右半球——其他部分总是协调一致，予以支持和配合。所以又可以把它称为整体学习法。这个方法可以用来学习化学、语言或历史，它也可以帮助你在商业会议上大放异彩或在网球场上表演出色。比如汉尼斯·林德门医生，他正是在这个方法的启示下，完成了前人从未完成的独木舟旅行——穿过北大西洋踏上西海岸坚实的土地。

10年前，当保加利亚人激动地发现他们个个变成了“天才”时，德国医生汉尼斯·林德门创造了另一项业绩。他划着单人独木舟从非洲西海岸附近的加那利群岛出发，船首西指，横跨北大西洋向一个新世界划去。“向西”，林德门告诫自己。“向西”这个意念在他的头脑中扎下了根，甚至做梦也喊：“向西”。27个日日夜夜，他一直坐在船里航行着，犹如帆布快艇上的一颗孤零零的豌豆。他每天只能打几个盹，因为船仓小，全身几乎无法活动。到了第57个夜晚，他改变了习惯的驾驭独木舟的方法，他干脆把船翻转过来，躺在光滑的船底上随波逐浪，直到天明。他就是用这样的方法驾驭着小船到达了目的地。不少人曾经做过这条航线航行的尝试，但都失败了。然而汉尼斯·林德门却踏上了西印度群岛的海岸，并且微笑着出现在《生活》杂志的封面上。他不但活了下来，而且依然健壮如故。他甚至连在海中航行通常最易患的盐水疮都没有得。他之所以能这样，是因为他学会并掌握了怎样控制体内的循环系统来保护他的身体。

林德门说：“我接受了自然发生法训练，这就是我成功的秘诀”。他从整体协调法的创始人汉尼斯·H·舒尔兹那里学会了这种方法，并且在最艰辛的条件下证明了这种方法是行之有效的。自然发生法能够协调大脑和身体的力量使身体发挥最大的能力。它也能帮助治疗身体和大脑，使人获得全面的、极好的、很少人有过的健康状况。

当然，很少有人会象林德门医生那样把生命当赌注押在一种学习方法上，但是，世界上已经有很多人用自己的实践证明了这种超级学习法是成功的。大量的科学试验证实了这些方法。近几年内发生的一些事情表明，根本无须进行深奥的试验自身就能说明问题。这些大量的活生生的事实也为超级学习法提供了充分的证据。在瑞士，滑雪运动员从奥林匹克运动会上获得了不少金牌和银牌。在苏联，有上千的成年人在24天内学会了一种外语。在保加利亚，那些普通学校中的孩子们，在一个月内学到了通常要学半年的东西。在法国和西班牙，人们在用大脑控制机体并调节健康。还有些人学会了不用药物来消除痛苦。美国企业家发现直觉可以帮助人们做出正确决策而使利润成倍增长。而盲人则在使用超级学习法恢复视力，竟可以告诉一些正常人所看不见的东西。

超级学习法总是把人当成一个整体来对待。这些方法有的在还很难做出解释，因为它不是那样简单明确。当人们更多地作为一个整体行动时，一些表面上无法解释的事情就会发生。如一个学法语的妇女忽然发现她的痿管病不治而愈；一位进行身体训练的运动员意外地发现他在考试中精力比以往要集中得多。这种方法使人们发现，随着有害的分裂状况的消失，人体的所有部分都加强了。这就象你用光照射水晶石的一个面时，它所有各面都会亮起来一样。

这种惊人的成果重新安排了医生兼精神病学家拉扎诺夫的生活。他一开始并不是一个教育家。他在研究人的本性和人的潜在能力以后认为，人们只使用了人能力的一小部分。拉扎诺夫设计了各种方法来打开人脑的储备库。作为医生，他也用它们来增强人的身体，治疗人精神和肉体的疾病。但在研究了一个整体的人的能力时，拉扎诺夫发现，运用他的新技术可以使普通人发展超级记忆，在前所未闻的轻松状态下学习较多的知识。

拉扎诺夫由于发展了这种学习方法而闻名于世。他在一开始

所用的研究方法似乎与西方强调事实思维的途径是分道扬镳的，似乎是矛盾的，然而，这种方法对于逻辑思维来说是矛盾的，但若从更广阔、更全面的观点来看，又是可以得到解释的。

从某种意义上讲，超级学习法是用减法来做加法。其学习程序就是帮助消除恐惧，纠正自己歪扭的形象和建立学习能力自信心。这些方法要摆脱束缚自己的桎梏，解放我们的个性。超级学习法并不能给我们什么新东西，而是给我们一件我们本身已有的东西——我们自己。这正是它的力量所在。正象教育家杰克·坎菲尔德所说，这个集中起全部能力的，不受束缚的和智慧的人几乎可以学会一切。这个自己被带进了一个更广阔的意识领域，它知道怎样去完成自己的工作。

在学习、体育、工作方面取得的成功是一种奖赏。但运用超级学习法后，人们还会发现另一种奖赏，这种奖赏常寓于人们的行动中而不是结果中。有时，人们会得到一种协调的感觉，一种驰骋在自己个人之上的感觉。当你的球棒扎扎实实地击中垒球，或当你第一次理解了一个困难的概念时，这种感觉会清晰地闪现出来，欢快地跳跃着。

在采用超级学习法的课程中，你总会听到人们说学习是一种乐趣。但对我们大多数人来说，学习并不是一件快乐的事情。那些参加过超级学习课程的人纷纷反映，学习一段时间以后，就开始感觉良好，包括对自己和对其它人的看法。感觉良好的一个原因或许是超级学习法使人们与整体的潜力、而不是仅与智力的潜力打交道。今天，人们只是开始感到自己的潜力似乎是无限的，而当人们逐步使自己成为整体并更多地拥有自己以后，那时，人们就会看到智商并不象我们所想象的那样是一成不变的。

不久前，哲学家兼发明家阿瑟·扬和数学家兼宇宙论学者乔尔斯·缪西斯写了一本名叫《意识和现实》的书，书中收集了许多当代名人的言论。这些名人是世界脉搏的探测者和观念的改变

者。在书的前言中他们写道：“对这个种族来说，这是发展真理的重要时刻。对于这一时刻，人们采取的行动将比过去一千年所发生的所有事件都至关重要。”

如前所述，努力使自己变得更聪明更能干，一直是人们的一个理想。但是，超级学习法之所以这样迅速地传遍全球，还有着更深一层的原因，这就是它与我们所处的历史时代有关。世界上正发生着能源危机，人类似乎开始走下坡路。但就在这时，传来消息，在苏联，人们正在试图训练宇航员的预见力——预知即将发生某些事情的能力。一个科学家解释说，宇航员们飞行速度是那样的快，他们必须预知将要发生什么事情，才能跟得上变化。现在，许多人包括我们自己也开始有这种感受了。

旧的学习方法显然已经不适应现代飞速发展的情况了。如果我们能从天国往下看，我们很可能看到人类已越过了喷气时代。我们只要回顾一下历史，就会得知，世界的中心并不在他处，就在载着我们不断前进的那个地方。为了作出决定，为了获得我们所需要的镇定和能力，现在是动用我们身体更深处的、很少使用的那些能力的时候了。科学家告诉我们，我们现在只使用了大脑的百分之十。那么，其余的大脑也一定是有用的。正如弗里德里克·梯尔尼博士说的，我们将有意识地去发展大脑中枢，它将给人们无法想象的巨大能力。本书将给出一些方法。很多人已经使用过它们来挖掘身体和大脑的储备。我们将探讨关于学习和记忆，即大脑左半球的特殊功能，也考查关于身体、体育表演和健康，这些属于大脑右半球的活动。这本书从头至尾，都与人的丰富想象力有关。

在你开始学习时，先设想一下。假如你的学习和记忆能力提高了5到50倍，你会做些什么。这是一种整体学习方法。如果你沿着超级学习法的道路走向扩展的记忆，你会发现你同时在重新组合和获得一件东西，这就是你自己。

第二章 超级记忆

一位健壮、黄头发的老人迅速地走进坐满科学家的大礼堂。他大约60多岁，额上有许多深深的皱纹。这是在莫斯科附近的原子能研究中心。在这些听众当中，有许多苏联物理学家。

这个人叫米克海尔·切乌尼，是一位艺术家，他将给这些科学家们表演数学。“你可以在这块大黑板上任意写数字”，他对讲台上一位自愿帮助测验的人说。当这个人将40多位长的数字写在黑板上，然后把黑板翻转过来给切乌尼看时，观众们都捧腹大笑了，原来黑板上的数字密密麻麻连成了一个长白条。然而切乌尼的眼睛一眨也不眨，看过之后，在两秒钟内便准确地报出了数字，而且可以运算，比计算器还快。

在他的数字记忆和数学计算表演结束后，切乌尼收到了一封核子研究院科学家寄来的信。信上说：“如果我们不是物理学家，那将非常难以证实人的头脑能完成这样的奇迹。”

切乌尼之所以能比计算器算得快，是因为他具有超级记忆力的天赋。这种天赋使他能以神奇的速度学习，任何事情他都能毫不费力地完整地记住。这种超级学习能力在他出国表演时给他帮了大忙，他从来没有遇到过语言障碍。他用了一个月的时间就能流利地讲日语了。后来因为行程改变，他又在一星期之内通晓了芬兰语。

切乌尼是不是有一个与众不同的大脑？超级记忆力是否是人

类的基本潜力之一？假如我们知道正确的方法，我们每个人是否能至少部分地具有这种能力？

1968年夏天，当我们踏上苏联的国土，去参加第一届莫斯科国际灵感学会议时，我们头脑中思索的正是上面的这些问题。在科学家中，我们将会见保加利亚科学家拉扎诺夫博士，他曾经研究过许多象切乌尼那样有奇异大脑功能的人。

拉扎诺夫曾宣称，超级记忆力是人的本能之一。他说，每个人不但可以发展它，而且可以轻松地做到这一点。为了证明他的观点，他指出，在保加利亚和苏联，成千的人已经开始获得这种能力。

我们第一次看到这种学习方法是在苏联报纸上，大标题写着：“一种改革教育的新方法”、“大脑的隐蔽渠道”。它认为：“在一个月內学习一种外语是可能的。”保加利亚的报纸声称：“心灵感应能够应用于教育。”60年代，这方面的报道和科学论文不断发表。一开始，苏联人声称每天能学1百个外文单词。接着数字变为2百个，最后达到保加利亚人的5百个。

这种学习法提高学习效率5到50倍，记忆得以提高，学生不必绷紧大脑的弦。这种方法对智力迟钝或智力较高的人，对年轻人或老年人都一样有效，而且不需要添加特殊教学设备。参加试验的人们，在1个月內可以掌握1门外语，在几个星期之內可以学完半年的历史课程。并且，在学习过程中他们的健康得到了平衡，点燃了自己创造性和直觉的火花。

几乎所有的人都会说这些奇迹的出现是不可能的。就连本书作者之一——希拉，根据她第一手的经验，就曾十分固执地认为是不可能的，她所获得的学位之一就是教育学方面的。她学过多种语言，还学过10多年音乐，因为音乐被说成是超级学习法的关键因素。拉扎诺夫的宣告实在值得怀疑，但是，随着时间的推移，越来越多的科学家和研究机构对它给予了肯定的评价。60年代中