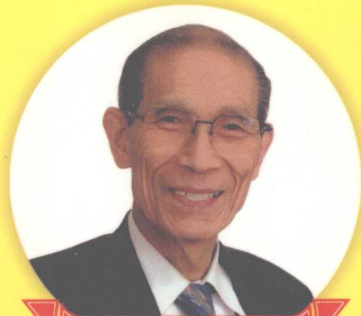


〔日〕七田真 著 袁静 译



国际右脑开发权威

超右脑 英语学习法

附赠超右脑高速视听读训练CD一张

右脑的记忆力是左脑的100万倍，右脑具有高速、大量地记忆和处理信息的能力，国际右脑开发权威七田真博士总结了50年右脑研究的成果，并专门设计了一套简单有效的训练系统，旨在帮助你激活沉睡的右脑，从根本上提高英语学习能力！

breeze
continent
river plain

南海出版公司

超右脑 英语学习法

〔日〕七田真 著 袁静 译

南海出版公司

2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

超右脑英语学习法 / [日] 七田真著; 袁静译. — 海口:
南海出版公司, 2009.7

ISBN 978-7-5442-4465-7

I. 超… II. ①七…②袁… III. 英语—学习方法 IV.
H319.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036463 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-121

CHUUGOKUJIN NO TAME NO CHOUUNOU KAIHATSU TRAINING

KOUSOKU SHICHOUDOKU

© MAKOTO SHICHIDA

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

CHAO YOUNAO YINGYU XUEXIFA

超右脑英语学习法

-
- | | |
|------|--|
| 作 者 | [日] 七田真 |
| 译 者 | 袁 静 |
| 责任编辑 | 李玉珍 |
| 丛书策划 | 新经典文化 www.readinglife.com |
| 装帧设计 | 崔振江 |
| 内文制作 | 杨兴艳 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 |
| 社 址 | 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子邮箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 三河市三佳印刷装订有限公司 |
| 开 本 | 710 毫米 × 930 毫米 1/16 |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 124 千 |
| 版 次 | 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1-30000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4465-7 |
| 定 价 | 25.00 元 (含 CD 一张) |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

写给中国读者的话

现在是一个国际化的时代，是一个不懂英语就无法取得更大成功的时代。不论是考大学，找工作，还是在公司里站稳脚跟，英语发挥的作用越来越大。

因此，不仅为了升学的学生会把更多的精力投入到英语学习中，即使是那些已经步入社会的上班族，也在繁忙的工作之余抽时间去上各种各样的补习班。

我们从初中甚至是小学就开始学英语，但学了十几年，还是听不懂，不会说，不能写，这到底是为什么？原因就在于大多数人使用的学习方法是错误的。

每个人都有学习语言的天赋！不同的语言有不同的频率，不论哪个国家的人，在婴儿时期，耳朵都可以听到所有频率的语言，只是由于后天成长于不同的语言环境，才只能听固定频率带中的语言。相对于汉语来说，英语是高频率语言，因此中国人听到英语时耳朵会“自动关闭”，学起英语来比欧美地区的人更困难一些。再加上大多数人一直使用先理解后记忆的左脑式学习法，不仅费时费力，效率也很低，即使学上 20 年也不能真正掌握英语。

语言天才使用的都是右脑，通过开发右脑，你可以为自己打造一副能听高频率英语的耳朵，从根本上提高英语学习能力。

右脑的记忆力是左脑的 100 万倍，还具有高速、大量地记忆和处理信息的能力。左脑低速运转，它要求理解后再记忆；而右脑则是高速处理信息，不需要理解后再记忆，只要大量输入信息即可。

我从20世纪50年代开始进行右脑开发研究，并于1978年成立了七田真教育研究所，开展幼儿教育 and 右脑教育。发展到今天，已经在日本开办了近500所七田式右脑开发教室，学生达4万多人。在美国、韩国、新加坡也设立了多所右脑教室，已经有越来越多的人认识到了右脑的巨大潜能和开发右脑的重要性。

从2003年开始，我的作品《超右脑照相记忆法》、《超右脑波动速读法》、《超右脑快速记忆法》和《超右脑开发训练》等陆续在中国出版，受到了广大中国读者的关注。出版社给我转来了许多读者的来信，有的读者表示训练取得了成效，也有读者反映了学习中遇到的一些问题，比如书中的一些练习是针对日本人设计的，训练起来有些不方便等。

为了便于中国读者使用，让大家更深入地掌握右脑学习法，我编写了本书。

书中第1章到第3章主要讲解了超右脑英语学习法的原理和特点，同时以英语词组接力练习来训练大家的联想能力。

第4章为训练部分。结合中国人学习英语的特点和难点，专门设计了一套简单有效的训练系统，目的在于帮助大家激活沉睡的右脑，从根本上提高英语学习能力。

训练首先是每天250个单词的记忆练习，4天掌握1000个日常生活中的常用词语。接下来是200个句子的高速视听读训练，并以“英语翻译法”来检验大家的记忆效果。我曾在美国的军营里做过翻译。那时每年有两次语言能力测试。具体方式是连续发放写有日语句子的卡片，要求应试者在第一时间内把日语句子翻译成英语。根据应试者的反应快慢和翻译的准确程度进行评级，最终决定翻译资格的等级及相应的津贴等级。

本书也采用这种方法，给大家提供自测的机会，看是否可以在一年之内掌握流利的英语听说技能。

最后是8篇英汉对照文章的高速视听读训练，通过大量、高速地向右脑输入信息，训练大家速视、速听和速读的能力。当你能听懂2倍速朗读的录音，并能跟着读下来的时候，就会发现外国人平常说话的速度并不快，你很容易就听懂了，你还能用流畅简洁的英语轻松说出心里想说的话。

如果本书能助大家一臂之力，不仅在英语考试中能让大家取得好成绩，工作、生活也能变得更顺利，我将万分荣幸。

七田真

第1章 你为什么学不好英语

1. 不同的语言有不同的频率 /2
 2. 学习语言，要从正确地听开始 /3
 3. 捂住耳朵，通过体内振动音开启新的语言回路 /5
 4. 开启右脑，揭开英语学习的新一页 /6
 5. 大量输入是开启右脑的钥匙 /7
 6. 打开右脑图像通道，让你的英语学习事半功倍 /9
 7. 进入右脑意识状态的公式——冥想、呼吸、想象 /12
- 英语词组接力 1/14

第2章 右脑英语学习的十个重点

1. 从整体到个体 /17
 2. 不要苛求完美 /19
 3. 学习“用得上”的英语 /21
 4. 英语不是“学问”而是“技能” /22
 5. 必须保证“输入量” /23
 6. 高速记忆激发图像联想 /26
 7. 把单词和文章图像化 /29
 8. 开口发声，培养即时反应能力 /30
 9. 关键的一环：让你的耳朵也来熟悉英语 /32
 10. 最好的学习法：出声朗读 /34
- 英语词组接力 2/36

第3章 右脑英语学习七法则

1. 第一法则 下定决心 /39
 2. 第二法则 听力 /40
 3. 第三法则 图像 /41
 4. 第四法则 出声朗读、背诵 /42
 5. 第五法则 改善听觉 /44
 6. 第六法则 高速视·听·读 /45
 7. 第七法则 深度听力 /46
- 英语词组接力 3/47

第4章 高速视·听·读训练

1. 第一阶段 明确目的 /51
2. 第二阶段 设定阶段性目标 /58
3. 第三阶段 4天记忆1000个基础单词 /62
4. 第四阶段 句子高速视·听·读训练 /102
5. 第五阶段 文章高速视·听·读训练 /131

第5章 如何更有效地学习 Q&A /147



大家都知道，亚洲人——尤其是中国人、日本人以及韩国人——学习英语最用功，但英语水平却不是很理想。

美国的托福^①英语考试机构在1998年3月曾经作过一次综合统计，亚洲地区的中国、韩国、日本应试者的综合成绩仅排在后1/3。

不仅如此，对日本留学生进行听力测试的结果表明，其平均分数甚至比美国听力障碍者的平均分数还要低。此外，根据美国政府机关公布的数据，由于听力低下，有好多留学生跟不上授课进度，因为拿不到学位而回国的人的比例占到了95%。

总的来看，在托福考试中，亚洲人的成绩普遍比较低。根据托福中心的简报，欧洲和美洲国家学生的成绩普遍很优异。例如，挪威考生的平均成绩是619分，瑞士为581分，阿根廷和巴西则分别为564分和542分。而亚洲国家学生的成绩相对较低，如韩国考生的平均成绩是535分，日本则为504分。

但是众所周知，现在已经到了一个不会说英语就无法在一流公司中站住脚的时代。据说现在有40%的企业要求求职者能用英语熟练地进行听说读写，不懂英语的话就会被时代抛弃。

我们学习英语的努力并不输给任何一个国家的人，那为什么我们学

①托福TOEFL，是为申请到美国、加拿大等国家就读高等院校的非英语国家的学生提供的一种英语水平考试，满分为677分，从2006年开始改为满分120分——编注。

了十几年的英语，还是记不住单词，看不懂文章，既听不懂也不会说呢？

究其原因，通常的说法是亚洲人性格比较内向，担心出错，所以不太敢开口讲英语。当真如此吗？

我不这样想。我认为我们学不好英语的最大原因在于使用了错误的学习方法。

1 不同的语言有不同的频率

世界上能引起听觉的声波频率主要在 20~20000 赫兹之间。世界各国的语言都有不同的频率。据测定，日语、法语、西班牙语都是音域在 2000 赫兹以下的低频率语言，而英语则是音域在 2000 赫兹以上的高频率语言。

日语、法语等语言所在的音域频率与英语所在的音域频率截然相反。因此，日本人和法国人听起英语来都觉得很吃力，从而导致他们学习英语举步维艰。汉语的音域频率比日语要宽一些，这也是中国人的英语能力比日本人好的原因之一。但是，在世界范围内，也属于低水平。

我们的耳朵从小就适应了母语特有的发音，不适合用来听英语。而且大脑和听觉系统也都习惯了母语，未知的语言很难突破这一关卡。

另外，人类听声音的能力分为绝对音感和相对音感。经证实，绝对音感必须在 0~6 岁之间培养。过了 6 岁听觉机能基本固定下来，只能听某一固定音域带的语言，有一些音域就听不到了。但是婴儿和 6 岁以下的幼儿就不受限制，他们都有一双敏感的耳朵，可以立刻适应新语言的频率，能很容易地掌握好几门语言。

因此，无论出生在哪个国家的幼儿，都可以掌握音域在 20~16000 赫兹之间的语言。但是，人们的听觉要受到本民族语言环境的制约，各

国的幼儿都是听着自己的母语长大的。各国的语言中又都存在着自己的优先频率带，听其他音域的能力则需要第二次形成。

所以当孩子长大之后，耳朵再面对其他语言时，就会自动关闭。也就是说，当听到其他语言的时候，耳朵会自动过滤，听到也当听不到。听不懂当然也就说不出。

因此，大家必须理解的是：语言学习纯粹是听觉结构的问题。我们的外语表达能力之所以低下主要是由于耳朵的问题。要开始学习一门新语言就必须弄懂这个道理。

所以，传统的、拘泥于语法的英语学习法明显是错误的。如何正确地听、准确地再现，培养听觉才是学习语言的关键。但是如今的学校英语教育并没有意识到这一点，导致很多人即使学了10年英语，学到的还是“哑巴英语”。

2 学习语言，要从正确地听开始

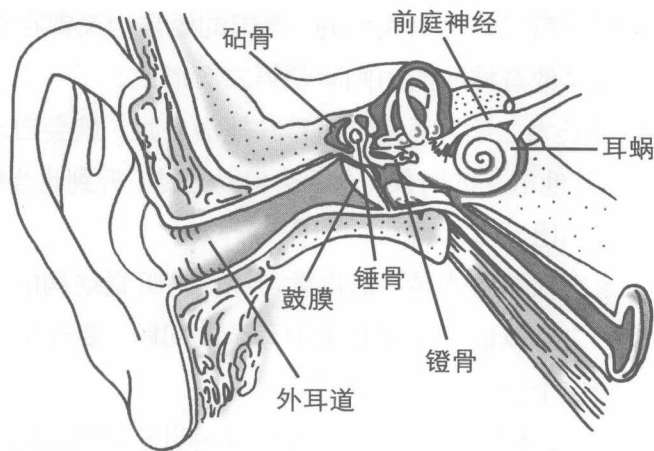
人类第一次听到声音并不是在出生的时候，胎儿在母亲的体内就开始听母亲的声音了。

这种声音被称做语言最初的过滤音，也叫体内振动音。胎儿期间听振动音对人类学习语言十分重要。

对大人来说，听振动音也是最好的语言学习方法，因此学习外语应该从振动音开始。

法国的语言学家、声音心理学家阿尔法特·托马斯指出：“收听语言有两扇门，一扇是鼓膜，一扇是锤骨、砧骨和镫骨。”我们“有必要通过第二扇门来收听声音”。

鼓膜不是用来收听声音的唯一器官。鼓膜与锤骨、砧骨和镫骨相连



的肌肉上分布着丰富的副交感神经。因此，语言能够传达到神经组织和所有自律神经上，也就是说不是只有鼓膜在听。

正确听声音的训练有两种方法：

一种方法是每天通过鼓膜大量听英语。3个月后英语的听觉回路就会形成，听觉回路一旦形成，再听到英语就能听懂了。随后，自然可以正确地发声，进而流利地讲话。

另一种方法是通过体内振动音，开启新的语言听觉回路。

将体内振动音作用于锤骨、砧骨和镫骨，开启新的听觉回路。这个方法需要大声地朗读，这时声音训练对于语言学习的重要性就显现出来了。

从口腔发出的声音会通过回声回归体内形成一种身体的记忆，这种记忆更加牢固，也更容易提取。而且大声朗读还可以引起身体同步反应，从而加强发声能力。

语言的发声回路和听觉回路截然不同，必须通过发声训练才能得到强化。形成听觉回路需要认认真真地来听磁带，而想要同时加强发声能力，除了需要听磁带和大量记忆外，还需要跟随磁带发音。

如果能够坚持每天边听磁带边以正确的节奏和语调跟读的话，不久就可以说一口流利的英语。

3 捂住耳朵，通过体内振动音开启新的语言回路

开启体内振动音大门的就是锤骨、砧骨和镫骨。它们跟鼓膜相连，可以捕捉并正确理解体内振动音。胎儿在母亲肚子里的时候就开始听这种声音，并可以准确把握这种声音的含义。有研究结果表明，让患有自闭症的孩子来听体内振动音，结果这些孩子开始对语言有了反应，能够准确地理解语言的意思了。此外，研究结果还表明，让那些发不出“L”和“R”音的人收听体内振动音，结果他们都可以清楚地发出“L”和“R”的音。

通过认真听磁带、朗读及背诵来开启新的听觉回路是学习外语的捷径。朗读时，最好用手捂住耳朵。这是因为用手捂住耳朵来发音的话，声音会作为振动音进入内耳，英语的节奏会融入体内。

捂住耳朵朗读时，声音会变成大脑喜欢听的信号，声音信号与平时相比会发生变化。声音拂过左右耳，带给大脑最平静的抚慰，内耳就会被开启。这样持续朗读两周，发音和语调都会变得很标准。

声音的大门一经打开，右脑也会全面启动，记忆力、图像能力、创造力都会获得突飞猛进的提高。捂住耳朵发音可以激活耳朵的神秘功能，释放耳朵蕴含的巨大能量。激活右脑的秘密司令部其实就在耳朵里。

总的来说，收听声音有两扇门，其中体内振动音是基础。把耳朵捂住来发音的话，就可以轻松再现体内振动音。

我学习英语时，跟哥哥一起住在贫困生宿舍里。有一天，哥哥

突然表扬我：“你的英语发音越来越好了。”

现在回想起来，这其实都是因为捂住耳朵的缘故。在当时的班上，我的发音是最好的。我平时模仿 NHK 讲座中平川唯一先生的发音，朗读的时候还捂住耳朵。看来听也是可以改变发音的。

之前我一直以为用手捂住耳朵进行发音练习是我的专利，但是最近一位英语讲演的名人出了本书，书中说到他自己也是这么练习发音的。没想到原来还有人跟我想的一样，这让我感到很吃惊。他也说捂住耳朵发音可以改善听力，跟我的方法很相似。

在实际操作中，可以捂住两只耳朵，也可以只捂住一只，然后开始朗读训练，每天都要坚持做，慢慢地就可以用朗读的速度来说话了。

4 开启右脑，揭开英语学习的新一页

一般来说，大脑分为左脑和右脑。左脑和右脑中分别运行着一台计算机，但它们的功能有很大差别。左脑是低速运转、有意识进行处理的计算机，而右脑则是高速运转、自动进行处理的计算机。左脑的学习过程要以记忆和理解为前提，将知识进行分析。而右脑不需要记忆和理解，只需大量、机械式地输入即可运作。

右脑有着左脑所没有的高速大量记忆功能，并且可以高速、自动地处理输入的信息。

通常人们把左脑称做语言脑，把右脑称做图像脑，认为语言活动是由左脑控制的，但其实语言也是受右脑控制的，这一直是语言学习上的一个盲点。语言的学习可以分为右脑学习和左脑学习。

我们初高中的英语学习其实一直是利用左脑这台低速运转、有意识

进行处理的计算机来进行的。有意识地进行学习时所使用的回路是左脑意识回路，它处理信息的速度十分缓慢，连普通的英语会话都跟不上。利用这种方法，即使学上 10 年、20 年，还是不能真正地掌握英语。

而右脑这台计算机可以超越个人界限，它具有高速自动处理功能。不管听到的语速多快都能迅速接收，其功能之强大是任何计算机都无法比拟的，令人叹为观止。

迄今为止，我们的英语学习还是没有效果，就是因为人们根本没有认识到大脑中原来还有这样两台功能截然不同的计算机。

如果一味地向左脑输入信息，根本就不能取得进步。

因为向左脑输入信息的话，就只能从左脑输出。如果从一开始就直接向右脑输入的话，就可以轻而易举地从右脑输出了。

可惜的是，这么简单明了的道理大家居然一直都没有认识到。因此，当你了解了右脑的强大功能后，就应该摒弃以理解和分析为前提的左脑式学习法，积极开启右脑，用右脑来学习英语。

5 大量输入是开启右脑的钥匙

右脑的记忆能力是左脑的 100 万倍。不过，人类的大脑是根据具体情况运转的，如果低速地输入信息，左脑就会开动；而如果高速输入信息的话，右脑就会被激活。

因此，不需要理解，只需要快速、大量地向右脑输入信息，就可以将右脑激活，把潜在的巨大能量发挥出来。

例如，在记忆英语单词时，如果一周只记忆 5~10 个单词的话，大脑就会派左脑来处理，而记忆容量远远超过左脑的右脑则被闲置。如果每次反复听 100 个左右单词的话，右脑就会在不知不觉中把这 100 个单

词全部牢牢记住。

一些外语高手们的经验也证明了这一点。特洛伊遗址的发现者、德国的考古学家亨利·舍里曼是一位语言天才。他凭借自学掌握了多门外语：1842年掌握了英语、法语，1843年掌握了荷兰语、西班牙语、意大利语、葡萄牙语，1844年掌握了俄语，1854年掌握了瑞典语、波兰语，1858年掌握了拉丁语、阿拉伯语。

他的学习方法就是大量输入和背诵。尽可能多地朗读、背诵文章，每天拿出一个小时学习外语，并参加教会的礼拜，聆听传教，跟着模仿。

还有一位日本人在读了我的有关英语学习法的书后，按照“不求记忆、不求理解，只需反复听磁带，跟着说就好”的方法学会了韩语。以下就是他的自述经历：

因为在这之前我对韩语一无所知，所以刚开始跟读的时候，怎么也跟不上磁带的速度。后来慢慢地开始能够与磁带同步发音了。

大概过了3个月，我已经可以连续10分钟一字不差地跟读下来。这时正好有个机会可以去韩国，我想正好可以检验一下我的学习效果。

到了韩国之后我发现，自己虽然听不太懂韩国人说的话，但能听出大概的意思。他们的谈话中会时不时出现一些我在磁带中听过的词，我可以听懂个别单词的意思，感觉很有趣。

另外，从磁带中学到的一些表达法也派上了用场，我尝试在对话中运用这些表达方式，结果得到了很多人的表扬，语言的壁垒在我们中间消失了，我跟韩国人达成了心灵上的共通。

这些经历使我把更多的热情投入到了韩语的学习中。回到日本后，每天我都专心地听磁带，并下定决心，如果能跟着磁带一字不

差地说上 30 分钟，我就再去一趟韩国。

不久，机会又来了。我鼓起勇气再次来到韩国。

由于来之前，我就已经能够阅读和书写韩语了，这次跟韩国人的交流比上次顺畅了许多。在飞机上，我还和身边的韩国人聊了好半天。

这次我不仅能听懂对方说的话，自己想表达的意思也基本能被对方理解。除此之外，我还看懂了电视里播放的连续剧，跟韩国人很快成了朋友，这次韩国之行真是太让人兴奋了。

基于这些经历，现在我非常乐意向更多的人推荐七田先生的右脑式英语学习理论。

6 打开右脑图像通道，让你的英语学习事半功倍

人类的大脑由三层物质构成。大脑首先从脑干（也称做爬行动物脑）发展而来。这是精神感应通道发生作用的地方，这里的语言被称为精神感应语言。

一说到爬行动物，人们立刻会想到蛇、蜥蜴之类的爬行动物。它们不像人类有着自己的语言，但这不妨碍它们之间的交流，它们的交流手段就是精神感应，也就是波动语言。

在爬行动物脑发展的基础上，哺乳动物脑也发展起来了。这种脑也有自己的交流手段，还可以进行记忆和思考。这种交流手段就是图像。图像可以产生荷尔蒙，它也是语言的一种，被称做分子语言。狗和猫都是哺乳动物，它们虽然没有像人类一样的语言，但可以使用以心传心的精神感应和图像这两种语言。