

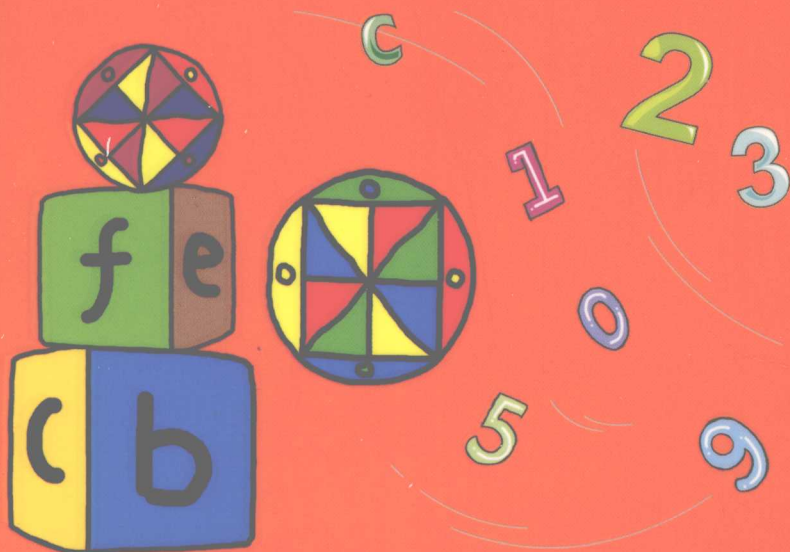
〔日〕七田真 著 袁静 译



超右脑 开发训练

附赠超右脑高速视听读开发训练CD一张

国际右脑开发权威七田真博士，将50多年的研究和实践成果，结合中国人的学习特点，专门设计了一套简单易学、操作性强的基础训练，旨在帮助大家从根本上提高记忆力、策划力、判断力、速读能力及语言学习能力。



南海出版公司

超右脑 开发训练

〔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

超右脑开发训练 / [日] 七田真著; 袁静译. — 海口:
南海出版公司, 2009.8

ISBN 978-7-5442-4512-8

I. 超… II. ①七…②袁… III. 智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 130219 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-011

CHUUGOKUJIN NO TAME NO CHOUUNOU EIGO GAKUSHUUJUTSU

© MAKOTO SHICHIDA

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

CHAO YOUNAO KAIFA XUNLIAN

超右脑开发训练

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
内文插图	陈 昭
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	10.5
彩色插页	8
字 数	140 千
版 次	2009 年 8 月第 2 版 2009 年 8 月第 4 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4512-8
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

我们每个人都有一个大非常奇妙的大脑，它蕴含着卓越的能力。对于大脑的研究表明，人类只使用了大脑3%的能力，大部分的潜能还有待开发。过去，人们常常把那些开发了潜能的人称为“天才”，认为他们拥有常人无法企及的“超能力”。

事实上，天才们所拥有的“超能力”就是右脑的能力。如果能采用正确的方法，发掘出右脑的能力，任何人都能成为天才，人类就将发生天翻地覆的变化。

我从上个世纪50年代开始从事开发右脑的研究工作，在1978年成立了七田真教育研究所，建立右脑教育培训体系，开展幼儿教育和右脑教育的推广工作。

到今天，日本已经有450多所七田式右脑开发教室，学生有4万多人。美国、韩国、新加坡等地也先后开办了右脑教室。右脑开发的理论和实践逐渐获得了世人的认同，在国际上产生了广泛的影响。

在七田式右脑开发教室中，经过训练的孩子们不仅记忆力和计算能力惊人，还拥有很强的想象力和创造力，从而验证了右脑开发训练的显著效果。1997年，世界学术文化审议会认定七田式右脑开发理论为“优秀教育理论”。同年，这一理论还被世界知识产权协会认定为“世界知识产权”，我也很荣幸地获得了“和平功劳骑士勋章”。

1989年，美国率先推出了全国性的脑科学计划，将1990~2000年定为“脑的10年”，并制定了以开发右脑为目的的“零点工程”。1996年，日本也开始启动为期20年的“脑科学时代计划”。我听说，中国的教育部也把右脑教育列为国家重点课题进行研究。可以看出，重视右脑开发与右脑教育已经成为世界各国的共识，右脑的时代即将来临。

从2003年开始，我的一些作品，如《超右脑英语学习法》、《超右脑照相记忆法》、《超右脑波动速读法》、《超右脑快速记忆法》等陆续在中国出版，受到了广大中国读者的关注，让我备受鼓舞。为了让中国读者完整了解右脑开发理论，我特意编写了本书，指导大家从基础的右脑开发训练入手，帮助大家从根本上掌握开发右脑的方法。

右脑是图像脑，它可以利用图像进行照相记忆，而且不需要通过理解就能高速自动处理信息，但前提必须是大量高速地输入信息。开发右脑的有效方法就是照相记忆训练和高速视听读训练。

在开发右脑的训练中，需要调动起整个身体的感觉，让眼睛、耳朵、嘴巴一起活动起来。比如，通过眼部肌肉训练、视野扩大训练和残像训练等锻炼眼部肌肉，唤醒右脑的照相记忆能力；通过瞬间读取信息训练，培养一眼看到整页内容的能力；通过捂住耳朵反复大声地朗读和背诵，来倾听体内振动音，训练发声的能力；听2倍速和4倍速的英语文章，提高语言学习能力；通过5分钟短文默写训练，使左脑和右脑的能力结合起来，从而最大限度地发挥大脑的潜能。

在本书的训练中，我选择了一些大家都很想熟悉的文章和诗歌作为配套的训练材料。比如，在速读训练中用的是《般若心经》、《论语》、《道德经》和《长恨歌》。这些古典典籍都是简短而有暗示性的语言，读来韵味十足，通过大量反复朗读，可以开启右脑深层的记忆能力。

在中英文对照的高速视听读训练中，选用的是林肯的《葛底斯堡演讲》

和阿尔伯特·哈伯德《致加西亚的信》等4篇文章。这些文章不仅语言流畅、形象生动，还具有感动人心的力量，能更好地促进右脑开发的效果。

马上行动起来，从今天就开始进行右脑训练吧。虽然训练的过程中难免会遇到挫折，但我希望你能鼓起勇气，踏踏实实地坚持下去，一直到成功的那一刻。

七田真

第1章 你的右脑是一个宝藏

1. 人类使用大脑的方法一直是错误的 /11
2. 右脑与左脑有着天壤之别 /12
3. 0~6 岁的孩子都具备照相记忆能力 /15
4. 右脑是高速、无意识运转的大脑 /16
5. 记忆的性质是完全不同的 /19
6. 培养海马记忆，改变记忆质量 /21
7. 大量重复简短的语句可以打开间脑记忆回路 /23
8. 进入右脑状态的 3 个步骤 /25
9. 冥想与丹田呼吸让大脑充满 α 波 /28

第2章 视、听、读三位一体开发右脑

1. 每个人都拥有照相记忆能力 /33
2. 读过两三遍后，能够把 20 页内容复述出来 /34
3. 从幼儿时起注重观察训练 /35
4. 训练右脑的照相记忆能力 /37
5. 通过图像训练开发右脑记忆回路 /38
6. 打开右脑，获取绝对音感和绝对记忆 /40
7. 用曼陀罗卡片培养右脑的想象力 /41
8. 听觉刺激是开发深层大脑学习潜能的钥匙 /43
9. 声音被直接记忆在大脑最深处 /44

10. 捂住耳朵倾听体内振动音 /46
11. 托马迪斯博士证实的莫扎特音乐效应 /47
12. 犹太孩子从1岁半起就背诵《摩西五经》 /49
13. 培养天才的正确方法是不求理解，只管通读和背诵 /50
14. 背诵对于大学入学考试也很重要 /53
15. 用高速视听读来记忆英语单词 /54
16. 把左右脑融为一体发挥强大能量的极桥法 /56

第3章 高速视听读让右脑发挥潜能

1. 高速视听读要求眼睛、耳朵和嘴一起动起来 /61
2. 眼部训练让你一眼看到整页内容 /62
3. 用2倍速、4倍速来听，让耳朵习惯高语速 /63
4. 幼儿进行通读、背诵训练可以造就非凡的大脑 /64
5. 掌握了18门外语的舍里曼 /65
6. 36岁时才开始学中文的长泽信子 /66
7. 通过高速大量的输入，英语也会变得简单易学 /69
8. “Come、Come” 英语——优秀的右脑英语学习法 /70

第4章 右脑开发基础训练

1. 坚持右脑开发的基础训练 /75
2. 准备工作——冥想、呼吸和想象 /75
3. 一点凝视训练 /82
4. 眼部肌肉训练 /84
5. 视野扩大训练 /88

6. 3D 卡片训练 /95
7. 残像训练 /96
8. 曼陀罗卡片训练 /104
9. 瞬间读取信息训练 /105

第5章 高速视听读训练

1. 高速视听读训练激活右脑 /111
2. 重视高速视听读 /111
3. 速读训练 /112
4. 5 分钟短文默写训练 /122
5. 英语高速视听读训练（中英文对照） /128

第 1 章

你的右脑是一个宝藏



1 人类使用大脑的方法一直是错误的

人类使用大脑的方法一直是错误的。我们知道，大脑分为左脑和右脑，右脑是“直觉、音乐、图像、艺术”之脑，左脑则是“逻辑、语言、分析”之脑。人们通常只使用被称做“语言脑”的左脑，而被称做“图像脑”的右脑几乎得不到使用。

美国加州工业大学的E. 博根斯博士说：“以前的教育只利用了左右脑中的一个半球（左脑），对另一半置之不理。这就像不让有可能非常出众的人去上学一样。”

博根斯博士指出了忽视右脑能力的教育问题。右脑是天才脑，其中隐藏着强大的能力，这一点可以通过PET（正电子发射断层扫描）将大脑活动用颜色显相来证明。利用PET可以显示拥有“超能力”的人在使用超能力时的大脑状态，并由此确定他们使用的就是右脑。而用PET来显示普通人使用大脑时的状态，就会发现他们使用的是左脑。如果说普通人和被称为“超能力者”或“天才”的人有什么不同的话，就在于是否使用了右脑。

人类一直错误地使用着大脑，虽然每个人都拥有可以发挥出天才能力的右脑，却只使用左脑，让右脑这个宝藏一直沉睡中。

另外，由于人的大脑分为左右两个半球，所以我们的大脑中也有左右两条学习回路。通常人们只使用左脑的学习回路，偶尔见到被称为天才的人使用了不同的学习回路——右脑学习回路，就以为那是和我们这些普通人毫不相干的“超能力”。其实，这是任何人都拥有的能力，只是因为普通人不知道有这条学习回路，也不知如何才能打开它，因此无法

利用而已。

七田式超右脑开发训练就是教给大家开发右脑、打开右脑学习回路的方法，让大家能充分发掘自己大脑中的宝藏。

2 右脑与左脑有着天壤之别

左脑和右脑有着完全不同的机能，右脑能力是左脑能力的100万倍。左脑是用语言来运转，而右脑则是用图像来运转。在生活中，我们无论是与人交谈，还是思考、记忆、阅读，都会使用语言，因此左脑得到了充分的开发。

右脑在思考时使用的是图像，把想法告诉他人时使用的也是图像，在记忆的时候使用的仍然是图像。但普通人习惯使用负责语言功能的左脑，因此右脑的能力没有得到开发。

而在人类的历史中，那些被称做天才的人，大多使用的都是发挥图像功能的右脑。例如，发现了相对论的爱因斯坦；既是伟大的艺术家，又是伟大的科学家的达·芬奇；被人们称为“发明大王”的爱迪生。

这些人并不知道大脑分为左右脑，只是无意识地使用了右脑，却创作出了优秀的艺术作品，做出了惊人的发明，这样看来，只要学会了使用右脑，每个人都能成为天才。

天才们使用右脑有一个普遍的特征，就是能看到清晰的图像。如爱因斯坦就曾说：“我不仅能用科学的方法，还能使用视觉图像和情感进行思考。”发现了数百个数学公式和定义，被誉为“20世纪的天才数学家”的拉玛奴江也曾说：“女神在梦中教会我数学公式。”

与爱迪生并称为电气领域两大天才的尼古拉·特斯拉据说自少年时

代起，在考虑问题时，脑子里立刻就会形成清晰的图像。他在看到算术题时，脑子里马上就会浮现出问题的答案。

伽利略的父亲在回忆伽利略的幼年时写道：“他就像是一个小天文学家，总是能看到奇妙的幻像，听到别人听不到的声音。”

安徒生小时候学习并不好。但是，他的母亲从小时候起就经常读《一千零一夜》、《伊索寓言》给他听，因此大大培养了他的想象力。他经常在上课时做白日梦，从围墙上的洞偷看邻居家宫殿式的大房子，陷入幻想。

日本童话作家宫泽贤治小时候也经常看到一些别人看不到的图像。他召集孩子们开音乐鉴赏会时，这样描述他所看到的图像：“看，在绿油油的草地上，一位外国夫人戴着天鹅毛装饰的闪闪发光的帽子。”

刚开始的时候，孩子们还不想听音乐，总想溜出去玩儿，可听着贤治的描述，孩子们也渐渐地从音乐中看到了各种各样的图像。

右脑具有把所见所闻用图像记忆下来，并用图像把信息原样重现出来的能力。这种像拍照片一样把我们所看到的東西记忆下来，在需要时又使图像重现的能力被称为照相记忆能力。

这种照相记忆能力常出现在0~12岁的幼儿身上，成人身上很难见到。

不过，由于这种能力是天生的，并不会一旦消失就不再出现。只要坚持训练，即使成年人也能恢复这种能力。

当然，右脑和左脑其实就像车的两个轮子一样，只有同时运转，大脑才能发挥出最高的效率。但目前为止的现状却很明显，是左脑这个轮子巨大，右脑这个轮子太小，所以车不能前行，只能在同一个地点不停地打转。

大脑分为左脑和右脑

用语言来
运转的左脑

靠图像来
运转的右脑

用语言和
文字来记忆

车的
两个
轮子

用图像来记忆
所见所闻

需要时，
信息像照片一样浮现出来