

第一章

通过听力训练可提高三倍记忆量

—— 实践证明轻松愉快地进行应试前的复习可取得惊人学习效果

● 利用同样时间学习三倍内容

说到将学习效率提高三倍，大概很多人难以立即置信。而且这种学习方法可免去身心疲劳，精神上毫无负担，身体松弛，伴随着盒式录音带发出的美妙音乐声进行学习。对此，很多人认为是“根本不可能的”，这种异议并不奇怪，而且可以断言，抱有此种态度的人为数不少。

然而“一边听音乐一边学习”、“一边听收音机一边学习”这种“一心二用”的人却也大有人在，加之其学习效率很低，这又的确是众所周知的事实。

“如果用那种方法也可以学习的话，那么谁也大可不必艰苦奋斗了，什么考试呀、复习呀干脆从这个世界上取消算了。”会有此种议论吧？

去年夏天，我同一位相识的预备校学生A君谈起‘超级记

忆法”时，他却也只是不信任地付之一笑罢了。可是，就在各主要的繁华街道都已装饰一新，为迎接圣诞节到来的前夕，十二月的某一天深夜，A君突然给我打来了电话。

“喂，您说的那种超级记忆法的确能奏效吗？”

二十多年前，我也曾做为一名准备参加高考的学生，从那种艰苦时期过来的，因此，非常理解A君此刻的心情。距离春季高考还剩不到二个月的时间了，他那时的心情异常地焦躁不安。

“别说空话，做起来试试看，咱们采取‘人盯人，战术，我保教。但我可不是专门研究考试行当的，因此，至于你一定能升入某所大学或者仅凭这些记忆就能够及格等这类保证的话我可不敢说。我所能教给你的只是最佳学习方法，而并非学习内容本身。但是，你如果能很好掌握我所教授的超级记忆法，就可以提高3倍的学习效率。那么，一个小时就相当于三个小时了。如果你每天花费现在这么多学习时间的话，学习内容岂不增加了3倍？要想达到熟练地掌握超级记忆法，每天花费一、二小时，有一周的时间也就足够了，试试吗？”

●一天能记忆一千个法语单词的方法

第二天一下班A君就已经在等我了，我先倒上一杯咖啡，一边换衣服一边让他朗读一段文章：

“1960年中的事情。在保加利亚首都索非亚‘暗示教授法研究所’的一个房间，集合了15名从事各种专门职业的人，这些人有男有女，年龄由22岁到60岁参差不等，被邀来参加这种他们本人以前对之毫不感兴趣的试验。他们全部并排坐在圆形的安乐椅中，读完法语教课书后，担任试验的

老师走进教室。

按照教师的指导，15个人都悠闲地倒靠在椅子背上，闭上眼睛。此时，后面传来了庄重典雅的古典音乐的声音，伴随着乐曲老师开始用独特的抑扬顿挫的声音朗读法语单词、惯用句、短语等。其语调时而象下达工作任务时单调的事务式的；时而又如亲切的喃喃细语；时而又突然变成了极其严厉的命令式。

不久，房间不知不觉暗了下来，这种奇妙的授课法停止了，十五个人一齐接受考试，测验一下今天一天所学习过的法语单词的记忆程度。这时，十五个人对自己的成绩都没什么自信心，因此，当老师这样一宣布，房间里立刻鸦雀无声。

‘大家的平均正确解答率为97%，也就是说大家一天中记忆了一千个法语单词’。

一千个单词——这在一个国家的语言中，简直相当于日常用词的一半了。一天能记忆这么大量的单词，而且更令人不可思议的是，他们几乎没有感觉到付出什么努力，这十五个人简直是比参加试验前更充满了活力，丝毫没有疲劳感地离开了房间。

这是在保加利亚超级记忆法创始人G·罗扎诺夫博士的指导下，进行记忆力异常增进的一个试验。简言之，是超级记忆法实验的一个例证。”

美国的两位女记者希拉·奥斯特兰特和林·休劳塔撰文把保加利亚之行所发现的这种特效语言学习方法向美国人做了介绍。上面是她们这篇文章中的一段节选。

朗读完这段资料后，A君仍然是瞪着疑惑的眼睛。

“一天记住一千法语单词，简直不可信，如果真能那样

的话，这以前花费那么巨大的功夫去背英语单词不是愚蠢吗？如果真能奏效，那么考试用的英语单词只要一星期便能背下来了呀。”

A君反复强调“如果真能奏效”这句话。

“的确能奏效。上面说的这件事是发生在 20 年前，我并没有看见，虽然不好随便议论什么，但是，自那以后的确有很多国家都在研究、实践超级记忆法，而且，日本也在长野高中进行过试验，其结果自然是很惊人的，因此，保加利亚的罗扎诺夫博士的试验决不是荒唐的传说。”

打那以后的一周里，A君每天都到我家里来学习超级记忆法。至于具体怎样学习将在第二章以后详细讲述。年后，也就是去年春天，A君考入了他志愿报考的大学，来我这里表示感谢时，他曾说过：

“如果再早一点儿，至少在一开始听你说起超级记忆法的那个夏天就开始学习的话，恐怕连东京大学医学部也能考取了呢。真的呀。”

●为什么保加利亚研究开发了这种惊人的语言学学习方法？

超级记忆法这种惊人的学习方法之所以能够在保加利亚研究出来，自有其一番道理。如大家所了解的那样，保加利亚位于欧洲大陆的东南，巴尔干半岛东南部，也就是说位于欧洲大陆与亚洲大陆的交界处。而且，其南部相邻自古以来尤其是在中世纪就非常强盛的希腊和土耳其，并受它们控制。不得不多次经历反侵略的斗争，并从中积累了经验。因此，从地理位置上说，这是一个必然条件。这种特定的国家环境，使得保加利亚的教育染上了特殊的色彩。不能不说外交手段的优劣在左右着国家的命运。因此，语言学教育就被

视为极其重要的了。

●超级记忆法的核心——暗示教授法

那么，为了竞争就需要钻研某种外国语言，因此，在语言学方法上也展开了各种各样的研究。这其中学习周期最短、比较完全而且能精通外语的方法堪称为超级记忆法，即暗示教授法了。

所谓暗示教授法是外来语“暗示”与“教授法”两个单词复合而成。如果译为日语的话，可称之为“暗示教授法”或“暗示学习法。”

前面谈到的美国女记者撰文介绍的罗扎诺夫博士是这种“暗示教授法”的创始人，博士在国内实验的结果，在语言文字方面确实取得了如前面所介绍的那样惊人的成果。简单归纳其学习效果特点如下：

（1）学习效率高，用于学习的时间是通常学习时间的三分之一。

（2）学习中没有人与人之间的差异，无论智力商数高低和是否有学习经验，所有的学生都能很轻易地掌握其方法。

（3）记忆过的内容遗忘率低，可经久不忘。

●能提高集中力的教授方法

保加利亚政府确认了这种“暗示教授法”所取得的重大成果，并将该方法向所有的公立学校进行了介绍、推广，首都索非亚还成立了“暗示教授法研究所”，由很多学者和接受教学的人组成的研究所对这种超常的学习方法进行系统研究。

详细的教授方法将在第二章里介绍，下面只谈谈要点。

(1) 针对学习内容以及教材予以肯定的容易接受的暗示，注意提高学习者的兴趣与集中力。

(2) 利用音乐调动学习者的意识与潜意识，使之统一起来，达到一种生理状态。

(3) 使要学习的内容达到有节奏、特殊、抑扬顿挫的效果，以便学习。

有人可能要想：怎么？就这些吗？是的，就这三点。但是，要想达到此目的，在实际实行过程中到底如何做才能取得最佳效果尚没有十分明确的技巧。例如(1)中所说的“针对学习内容及教材，注意提高学习者的兴趣和集中力”的问题，这当然是众所期待的，然而，究竟如何提高兴趣与集中力的问题，仍不失为一道难题。

现在对于很多考生来说，最感头疼的就是考试。对学习内容是否有兴趣往往决定了考试结果与差异，还有，无法掌握重要的学习内容的实质，这样一来，在考试时自然很难发挥出各人所具有的潜在集中力了。

●如何防止成绩低下的恶性循环？

在上述情况下，极易引起恶性循环。也就是说：对所学习的内容不感兴趣——不能发挥集中力——学习效率低——无论怎么学习成绩也上不去——越发对所学内容不感兴趣……。

一般说来，在校成绩不好的人有99%是基于这种恶性循环的原因。有从幼儿发育期就形成这种恶性循环的，而大多数是在中小学时由于某种挫折而开始形成这种恶性循环的。也有一些人小学时学习成绩很好，但一进入中学成绩就渐渐下降了。



考试前再也不需要像这样拼命了

最令老师头疼的是，初学英语的学生往往由于遇到某些很小的障碍就导致了这种恶性循环。还有，为了参加高考，很多人一时陷入了这种恶性循环，不得不动地、低效率学习，艰难地熬时间。

而暗示教授法的中心问题之一（如上面所述的 1）便是为中止这种恶性循环，从而转入良性循环提供一个良好的契机。亦即在进入实际学习之前奠定一个基础。

无论做任何事情如

果打不好基础，没有一个良好的开端，那么将会给以后的工作造成麻烦及困难。

（2）及（3）所叙述的是暗示教授法（以后称为超级记忆法）的独特技巧问题。至于使用何种音乐，什么是将意识及潜在意识综合起来的生理状态，学习用磁带如何制作等，将在第三章详细介绍。

●利用盒式磁带自学也将收到很好的效果

上面谈到日本的高中已经引进了这种超级记忆法并已收到很大效果，下面将这种实施方法及效果列举一下。

1980年日本出版了“超级记忆法”的翻译版（希拉·奥斯特兰特和林·休罗塔合著，朝日出版社出版），同时出售了供自学用的盒式磁带。对超级记忆法抱有极大兴趣的几位教师们开始尝试将其实际应用于教学当中。因为成果显著，所以又有很多教师也加入了这个试验行列。

因为很多学校已经装备了 LL（语音实验室）设备，所以利用盒式磁带自学及使用可视教材的外语学习，创造了一个良好的外语学习环境。

暗示教授法是在为了排除学习上的一些不良感觉及障碍，使教师与学生之间产生一种信任感的基础上，提供学习信息的一种手段。因此，最初似乎认为盒式磁带做不到这一点，但实际上经过非常热心的教师的努力，依靠盒式磁带也可以取得良好效果。从研制开发和提供盒式磁带这一角度说，有人抱着乐观态度，从一开始便确认它会取得绝对良好成绩，但从客观上分析，这种想法不能说不具有冒险的成分。

世界上虽有很多国家推行了超级记忆法，而利用盒式磁带学习恐怕要算日本收效最大了。

1976年我曾访问了座落在美国纽约华尔街10号的“超级记忆法有限公司”，想获得有关超级记忆法的所有资料及教材。

但是，从那里得到的盒式磁带及录相带，全都是讲解教授法的解说磁带和录有讲课用风景的实物讲课用磁带。没有

供自学用的盒式磁带。问了一下他们的负责人，他略带惊异地反问我：为什么需要那样的东西呢？因为他们认为，在美国如果想学习的话，只要到教授超级记忆法的教室里去学习就是了。他们强调并不希望通过用磁带进行自学而取得效果。

下面介绍的是日本的盒式磁带应用成果。笔者认为，从某种意义上说，这可算是做为超级记忆法的一种新创举，反倒向超级记忆法的权威国美国及创始国保加利亚输出了。或许这是由于日本的学校语音实验室设备齐全，人人具备录音机的缘故。

● 长野吉田高中使用该方法使学生平均成绩提高20分

长野县立长野吉田高中的宫寄文彦老师，是首先在高中教学中采纳超级记忆法及生态自动控制设备的开拓者之一。据说超级记忆法刚一被介绍到日本，马上就非常需要这种方法的初中教学中试行了，效果非常惊人，于是又立刻被高中教学所采纳了。采用超级记忆法教学的班级比用常规教育手段学习英语的班级平均成绩竟提高了20分。

日本学研的科学杂志很重视这一举动，在1985年4月号的杂志《语言探求》上对这种教学法做了介绍。下面我们节选文章中的部分章节：

“本编辑部访问了长野吉田高中的宫寄老师，并对其教学进行了观摩。他从四年前开始使用超级记忆法教学，取得了很大的成绩。

宫寄老师担任临近高考的高中三年级的外语课教学。当我们看到陈设着最新式电子仪器设备的LL教室时，简直不敢相信这是高中。学生们一进教室，宫寄老师首先指导大家

进行松弛练习。所谓的松弛练习，就是让即席的学生们首先集中全身精力，然后再慢慢地放松，使身体进入松弛状态。

松弛练习结束后，一面让学生们看印满了单词、短语、惯用句的教课书，一边听超级记忆法磁带。这种磁带是配合



用生理反馈装置强化 X 波



调整呼吸，使身心轻松



听配有奇妙音乐的外语磁带

瑜伽呼吸法，具有特殊体操节奏，录有单词及惯用句发音及解释的录音带。学生们各随己意，坐的姿势非常随便，很轻松地听着录音。接下来是老师的讲解，然后再听录音，这次听的是在开始听的录音带中再伴上缓慢的巴洛克音乐（意即奇异风格的音乐）。我们参观者也随着这种婉转的音乐声进入到一种轻松、恬静的境界了。学生们有的闭着眼睛，有的看着教课书，姿态各异。最后再用选择答题方式测试自己究竟记忆了多少学习内容，整个学习过程便结束了。

给我们留下的印象是：这种授课方法，在

讲课过程中学生们的态度、姿势的确与普通的英语教学大相径庭。总而言之，这种安然自得的神态俨然一派先生小姐的风度。

‘怎么，这是高中吗？象大学生们上课的方式。’

看到这种授课场面，确实使人产生一种错觉。以后我们从宫寄老师那里得知，超级记忆法的讲课方式都是这样轻松、平易近人的，老师不显得过分威严，为的是使学生们提高对自己学习能力的自信心。”

●几乎全部默记了教课书

那么，这种英语讲课收到了什么样的效果了呢？请看宫寄老师在长野县视听研究会主办召开的演讲会上所做的报告。

〈收效 1〉通过超级记忆法学习的学生几乎全部默记了教课书。

〈收效 2〉学生的普遍成绩都有所提高，其中成绩提高最显著的学生中的 60% 是原来英语成绩不好的学生。

〈收效 3〉随着这种学生成绩普遍提高的现象，使学生充满了自信心，并给其他各门功课的学习也带来了很好的影响。

〈收效 4〉在进行英语单词标重音测验时其成绩尤为惊人，仅通过一次超级记忆法授课，四个班的学生几乎全部得了 100 分。

〈收效 5〉实行超级记忆法授课的班级中的学生们举止都变得文静而谦虚，在讲课过程中教室内静悄悄的，因此也往往博得其他任课教师的好评。

一定会有很多人对以上所列举的这些收效提出各种质

疑，尤其是刚开始接触超级记忆法的人，往往会提出类似下述的意见：

①这种学习方法仅仅是强化记忆的一种方式，似乎不是真正的学习。②从教育学角度讲这种暗示方法似乎不足取。③所谓学习应该是通过勤奋努力才能牢牢掌握，不应该采用这种舒适的方法。④这种超级记忆法是否只能使用于语言学教学中等等。

但是，对于所有这些质疑，笔者只是自信地回答：“否”。至于克服这些问题的方法与证据，将在本书中慢慢加以说明，在此首先只解答④中所提及的问题。

●如果没有记忆则不能思考

问题④中所提出的指责无非是：这种学习方法只是强调记忆，不注重思考与理解。的确，如果仅仅是单纯的记忆，那么查字典就可以解决了，或许没有必要特意往头脑里存入那么多内容。

然而，记忆与思考能那么单纯地分割开吗？思考来源于头脑中所记忆的内容，所积累的知识当中。反言之，如果什么知识都不具备，那么一切思考都将不可能进行。举一个很简单的例子：对于一个婴儿来说，即使教给他最简单的摆弄手指计算方法，他也学不会，之所以如此是因为婴儿连简单的1与2这种数字概念都不具备。请读者原谅列举了这样一个理所当然的例子。

人们如果想过人类生活，就有必要记忆生活当中必须记住的事物和语言，就要不断地积累知识。这种记忆过程是无可否认的。一个人如果处在无法从外界获得新的信息及新知识的情况下，这个人也就不能从他固有的思想框框里跳出来。所

谓固有的思想框框，即自己头脑中所固有的知识以及从这一点出发去思考问题的意思。亦即倘若不输入新知识，人们只停留在思考相同的问题的水平上，那么人类是绝不会进步的。

●从统考成绩看记忆单词数■的比例数

以著有“国破山河在……”雄壮诗篇而著称的中国唐代诗人杜甫曾经说过：“男儿必读五车书”，这句话的意思不是说要成为优秀人才必须读五车的书，而是说明知识要求经常更新，学识要求不断深化的意思。

同样，17世纪英国著名哲学家弗兰西斯·培根曾经说过：“读书补天然之不足，经验又补读书之不足。”需要记忆自己所不掌握的事物、内容，将其做为知识积累起来，这是人类成长必不可缺少的。

人类要生活就必然常常接触很多信息，因此，外部的信息根本不可能是“0”，但是，实际生活中也有时会有这种几乎没有信息输入的情形。如果人们每天都只局限在同一个小天地里生活，不看电视，不听广播，不读书不看报，也不接触杂志之类的新鲜事物，那么，这个人的信息来源就可以说等于0。如此下去的话，这个人的头脑就要停止思考了，岂不就要僵化了吗？

所以说，记忆和知识是思考与新设想的材料仓库，是母体。如此说来，不想收集这些素材、资源，或者仅仅收集而不做任何加工整理是不行的。

长野吉田高中的宫寄老师就有关这个问题结合英语教学做了如下阐述：

“鉴于现行的高考制度，高中的英语学习只要能够

记住英语单词、短语及语法便足够了。这就好比是做菜，主料与佐料都已预备好了，就有待于厨师来调理了。像这种授课方法是不能学习到地道的英语的。

说是这么说，但还是不可忽视单词及短语的学习，在统考中单词的记忆量也是很重要的。因此，超级记忆法还是能起相当作用的。因为它无需花费很多时间去背单词和短语，很轻松地就解决了这个问题，那么剩余时间便可以用来在学习地道的英语上下功夫了。”

●成绩不好的学生提高的幅度更大

从宫寄老师的试验结果报告中看，〈收效 2〉与〈收效 3〉是决不容忽视的。报告中特别提到，英语成绩不好的学生进步尤为显著，因此从而提高了学生自身的自信心，并且使学生能够在其他科目学习中也产生兴趣，带来了很好的影响。

英语成绩不好的学生或是厌倦英语课，或是在学习中不得法，学习效果不好，所以对他们来说学习英语是件苦差事。

但是，利用超级记忆法讲授英语，使所有的学生都能够在很轻松、平静的环境与心情下学习，因而令那些对英语学习感到头痛和厌倦英语学习的人摒弃了不良意识。人就是这样的，学习本无止境，自己喜欢感兴趣的东西，就可以尽全力去做去学，而反之，即便做和学也是很被动的。

因此初、高中教师们常常说：

“学生们感兴趣的学科要提高成绩很容易，而不感兴趣的学科要想提高成绩则非常棘手了。”

超级记忆法解决了这个难题，使英语成绩不好的学生有了极显著的提高，这本身难道不是一种奇迹吗？！

《语言探求》杂志副总编斋藤先生对这个问题体会很深。1985年4月他也参与了杂志社调查超级记忆法的工作。该社最初组织了有关超级记忆法的专辑记事组，向全日本的读者作了介绍，反响很大。因此又在五月刊上介绍了来自日本各地高中的报告，六月刊上则刊登了副总编斋藤先生本人做为学生学习超级记忆法的试验报告。

开始斋藤副总编对超级记忆法持怀疑态度，并且他本人在中学时代对英语学习就感到很吃力，因此对超级记忆法的学习效果评价可以说很具代表性。

在谈到他对英语学习感到很棘手这一问题时他说：

“在初、高中时，学习英语对我来说真是件苦差事，什么学习‘灵格风’教材呀、收听收音机的广播讲座呀等等，尝试过各种学习方法，我在英语学习上花费的时间几乎是别人的一点五倍。”

他说他当年的努力精神是很感人的，但无论如何努力，每次发回英语考试卷子时，他都几乎气忿得将卷纸撕成碎片，扔进纸篓里。

● 厌倦英语学习的副总编取得了满分

该杂志社就斋藤副总编在长野吉田高中的宫寄老师那里学习、体验超级记忆法的始末情况发表了述评。其结果毋庸置疑非常令人满意。

学习前要进行一下英语实力测验。斋藤副总编接到一份印刷的卷子，上面印着很多迄今为止他从没听过见过的英语难词，要把这些英语难词翻译成合适的日语。斋藤副总编看到试卷后，简直脸色都变得苍白了，可以想象他当时的测验结果是很糟糕的了。小测验以后便开始超级记忆法的训练，首先

进行放松练习。

按照老师指示，首先集中全身精力后，再慢慢放松，待完全放松后便可体会到轻松的感觉。然后，一面看着老师发给的英语单词课本，一面听老师的讲解。宫寄老师的解说中参杂着职业棒球队解说及电影道白，听起来确感妙趣横生。渐渐齐藤副总编的脸色也由青白变成了红润，眼里也渐渐生辉了。

“听这样的英语课令我想起了高中时代。”

宫寄老师讲解完毕后，再继续听具有特殊节奏间隔的录音带。

“不必下意识去考虑需要间隔几秒钟吸气和呼气，但在听录音带发出的声音时，务请屏住呼吸。”

斋藤副总编按照指导，将目光集中在课本上，认真地听录音。第一节授课结束，记忆84个单词。而这些都是他几乎根本不知道的或几乎已经完全从记忆中消失了的词汇。听了大约十五分钟的录音带，接下来是宫寄老师的补充讲解，然后再听录音带。这次放的是配有与单词意思有关的特殊音乐。

“总有一种冒险的感觉，84个单词就这么索性只靠听听录音去记忆。”

听完录音带后究竟取得了什么样的学习效果再用试卷测验一下，试卷中所出的问题与预想的相反，跟原来的试卷一样（本以为能出不同的试题）。结果不知怎么竟然得了95分。而先前那张卷只得了40分，嗨，一个小时竟然由40分提高到95分。而用宫寄老师的话讲，能得95分不足为奇，如果不是粗心大意应几乎得满分。

一星期后，又用那张试卷测验了一下，竟然得了100分。实践证明通过超级记忆法学习的内容其遗忘率非常低。对这

种学习方法持怀疑态度的斋藤副总编这次也通过自己的切身体验不得不承认其效果了。

在教学过程中最至关重要的问题是树立良好的师生之间相互信任的关系。舍此之外，将无法提高学习效率。因此，宫寄老师之所以利用超级记忆法取得了良好效果，其原因之一是这种学习方法本身的确具有很先进的优越性，而同时由于宫寄老师的真挚态度博得了学生们的充分信任。

● 茨城县立麻生高中的经验

茨城县立麻生高中的大川英世老师也对超级记忆法进行了长期的实践与研究。研究成果发表在《茨城英语研究·第5号》上。(1983年9月发行)他提出，超级记忆法教材对于那些曾一度因英语学习中受挫而企图重新振奋精神学习英语的学生来说，恐怕是最理想和合适的教材了。一般情况在英语学习中一旦掉队，就会渐渐对英语课失去兴趣而引起厌倦心理，若要迎头赶上则是非常之难的。因此在这里介绍一下大川老师的报告是很有意义的。

1. 实践报告

(1) 授课时间与教授对象：1982年~1983年寒假期间的六天时间，课时由上午9点30分至12点。教授对象为一年级自愿参加的学生。

(2) 学习教材与欲掌握单词数量：超级记忆法的盒式录音带《升高中英语单词》与《高中基本英语单词》(均由朝日出版社出版)。学习目标 记忆504个单词。

2. 指导

1) 预先标注：规定学生每天必须学习84个英语单词，在学习之前将已知单词事先标注清楚。