

CD
Book

极速唤醒右脑训练让你数百倍提高学习效率

超右脑 英语学习法

右脑记忆力是左脑的100万倍。运用右脑学习法，普通人4天可以记住1000个单词，半年到一年就能具备熟练的英语听说能力。

针对传统英语学习的弊端，国际著名右脑开发专家七田真博士开发出一套全新的极速唤醒右脑训练体系，让你在不知不觉中进入右脑工作状态，学会自由操控右脑，数百倍提高学习效率，最大限度发挥右脑能力。

附赠极速唤醒右脑训练
CD一张

国际著名右脑开发专家七田真博士让你学会自由操控右脑

CD
Book

超右脑 英语学习法

右脑的能力是人与生俱来的能力，所有人都有学习语言的天赋！

本书倡导一种全新的超右脑英语学习观念：

开启右脑大门的钥匙是听觉刺激。

学习外语始于正确听音，创造奇迹的关键在听觉区。

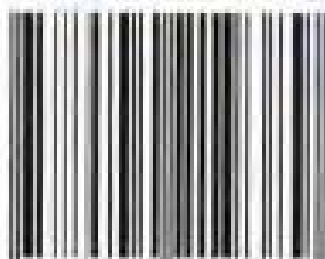
英语学习归根结底是打造出一副新耳朵。

捂住耳朵练习发音，让英语的节奏渗入你的身体里。

极速唤醒右脑训练让你在不知不觉中进入右脑工作状态，学会自由操控右脑，数百倍提高学习效率，最大限度发挥右脑能力。

通过极速唤醒右脑训练，不但能让你轻松学好英语，还能开发出右脑的巨大潜能，从而改善注意力，增强记忆力，培养直觉能力和创造性。

ISBN 7-5442-1938-0



9 787544 219389 >



ISBN 7-5442-1938-0

定价 20.00元 (含CD一张)

Smiling 016

超右脑 英语学习法

[日]七田真/著

李菁菁/译 黄步红/图

南海出版公司

2003·海口

图书在版编目(CIP)数据

超右脑英语学习法/[日]七田真著;李菁菁译. —海口:南海出版公司,
2003.3

ISBN 7-5442-1938-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006787 号

著作权合同登记号 图字: 30-2002-115

七田式 超右脑英语勉強法

Copyright © 2002 by 七田真

Simplified Chinese translation Copyright © 2003 by Nanhai Publishing Corporation

(南海出版公司) arranged with KK LONG SELLERS, Tokyo through Japan UNI

Agency, Inc., Tokyo and BARDON-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

CHAO YOUNAO YINGYU XUEXI FA

超右脑英语学习法

作 者	[日]七田真
译 者	李菁菁
责任编辑	陈明俊 陈云梅
策划编辑	陈明俊 季晟康
封面设计	严 冬
出版发行	南海出版公司 电话(0898)65350227
社 址	海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京迪鑫印刷厂
开 本	890 × 1240 毫米 1/32
印 张	7.25
字 数	130 千
版 次	2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-1938-0
定 价	20.00 元(含 CD 一张)

南海版图书 版权所有 盗版必究

著者简介

七田真

教育学博士，国际著名右脑开发专家，40多年来致力于倡导和实践右脑教育的研究开发和推广。目前日本有400多所学校采用七田式教学法。他的教育理论还远播美国、东南亚以及韩国等地，在国际上产生了广泛影响。

因其在右脑教育领域的卓越贡献，日本政府特别授予他“社会文化功劳奖”，世界学术文化审议会向他颁发了国际学术奖，世界知识产权登记协会还向他颁发了世界和平功劳骑士勋章。

他著述颇丰，主要有《七田式超右脑记忆法》、《波动速读法》、《智能和创造科学》、《超右脑革命》、《全脑时代》、《右脑生活的秘密》、《奇妙的七田式右脑学习法》、《右脑全开发教育》等。

译者简介

李菁菁

生于天津，本科毕业于北京大学外国语学院日语系，现为北京大学日本语言文化专业硕士研究生，主要译著有《超右脑英语学习法》、《神奇的六种脑力》等。

责任编辑：陈明俊 陈云梅
策划编辑：陈明俊 李晟康
封面设计：新经典工作室·严冬



大懒猫英语·
世界上最简单的英语书
定价 20.00元

一边和肥胖的大懒猫玩耍着 一边快快乐乐地就学到了英语 真是一本不可思议的好书！再见吧 为了应付考试的英语！再见吧 语法测试！这才称得上是真正的英语！

本书中的学习方法 最简单 最专用，但不知为什么却一直没有人告诉我们 学会运用这一方法 英语尽在你的掌握之中！

日本2002年畅销书排行榜第一名，3个月狂销150万册！



变态英语：
10倍速英语学习法
定价 25.00元（含CD一张）

变态的语言要用变态的方法来学，本书提供的是一种“以毒攻毒”的英语学习法，将彻底改变单词记不住、听也听不懂、不知怎么说的局面。

不论年龄大小 不论程度深浅，不论想学与否 本书将给你学习的兴趣与乐趣 你将从中得到扎扎实实的收获，



我5岁，我的英文比你行
定价 20.00元

他，学英文才一年多 能听说读写二四千个单词

他 自己写下书中的英文对话

他 和妈妈自创英语生活家园

他 虽然才5岁 但他真的可以告诉你为什么他的英文比你行！

目 录

第一章 说不好英语是因为耳朵被锁上了 /1

- 听力不好是说不好英语的最大原因 /3
- 对外语紧锁大门的耳朵 /4
- 英语是高频率语言 /6
- 人们刚出生时都有一副完美的耳朵 /8
- 胎儿把母亲的说话声当成身体的回音来听 /9
- 学习语言始于正确听音 /11
- 通过体内振动音学习新语言 /13
- 语言不是用眼睛、而是用耳朵来学的 /14

第二章 使用右脑的快速大量记忆机能和 自动处理信息机能 /17

- 左脑是低速意识处理计算机 /19
- 左脑的工作方式是从局部到整体的累积式、右脑是从整体到局部的并列式 /20
- 不要用左脑学习外语 /22
- 通过模仿学说英语——“Come Come 英语” /23
- 左脑和右脑的记忆能力是 1:100 万 /28

- 最大限度发挥右脑的能力,练习速视、速听、速读/30
- 每天花 30 分钟背 250 个单词、4 天记住 1000 个单词的中学生们/31
- 学习语言的高手都靠背诵/33
- 大量朗读和泛读能够打开深层记忆回路/37
- 用“七田式”(不求记忆或理解,大量听磁带、大声说)学韩语/38
- 进入右脑意识状态的公式:冥想、呼吸、想像/41
- 来自中学英语老师的报告——右脑学习法提高了平均成绩/45

第三章 创造奇迹的关键在听觉区/49

- 开启右脑大门的钥匙是听觉刺激/51
- 引发“无意识的力量”——音乐、朗读和背诵/52
- 重复信息能够经由浅层记忆回路到达海马中的深层记忆回路/55
- 突然开启的超记忆回路/56
- 耳朵和振动音是能力开发最重要的工具/59
- 学习舍里曼,每天朗读,掌握 18 国语言/60
- 大脑的奇迹——一眼记住 100 个单词/63
- 右脑学习器的听觉刺激促进右脑活性化/64

第四章 提高听力的想像学习法/73

- 想像力是万能的/75
- 右脑中存在心灵感应通道和想像通道/78
- 右脑能够将语言变成图像、图像变成语言/80

- 6岁通过英语三级,每天阅读 *Japanese Times* 和科学英语绘本/81
- 学习之前的三部曲:冥想、深呼吸、想像/83
- 一边听英语,一边体会气氛和临场感/86
- 罗兹诺克博士的语言学习法:心情放松不断地听,一个月学会外语/87

第五章 七田式英语学习法的 7 条原则/89

- 第一,下定决心的原则/91
- 第二,听的原则/92
- 第三,想像的原则/94
- 第四,朗读和背诵的原则/97
- 第五,改善听觉的原则/99
- 第六,快速看、听、读的学习原则/101
- 第七,深层听觉(用无意识状态的大脑学习)原则/104

第六章 右脑英语革命/109

- 只学习对自己有用的部分,不需正式的翻译/111
- 自己每天朗读或背诵 30 分钟,学会说英语/112
- 捂着耳朵练习发音,英语的节奏就能渗入你的身体里/113
- 轻松大量记忆——用两倍或 4 倍的速度听/114
- 练习发音的技巧:快听、快看/116
- “快速视听特别课程”——4 天时间记住 1000 个单词! /118
- “冥想——呼吸——想像”:让右脑工作起来! /121

- 把日语翻译还原成英语,检查自己是否真正记住了单词/122
- 开发右脑记忆力的教材——《完美英语》/123

第七章 培养英语天才的方法/125

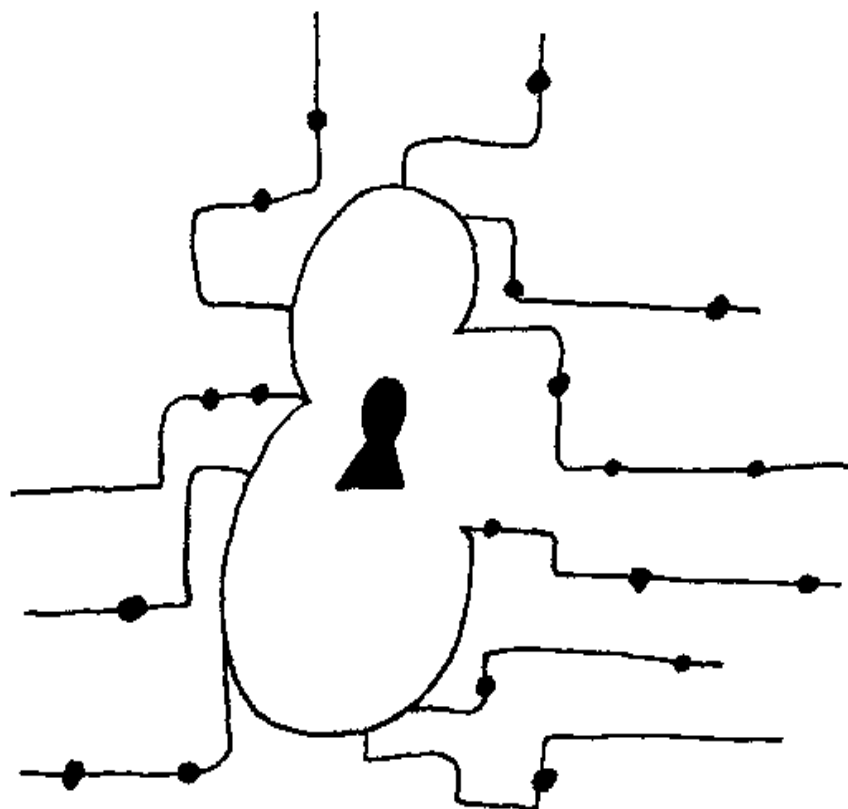
- 使用错误学习方法的人比使用正确方法的人更多/127
- 学习要像婴儿一样反复地练/128
- 优秀的教学方法/131
- 背诵再背诵/132
- 改善记忆的背诵学习法/136
- 专门练习背诵的泛读学习的效果/140
- 背诵初中一、二、三年级的课本/141
- 佛经中有教人打开超记忆回路的方法/143
- 我的英语学习体验/146
- 转学后,成绩最差的我/147
- 一个月复习初中英语/150
- 每天背 70 个单词/151
- “快速、大声、重复”学习法——一个月记下 2000 个单词!/152
- 捂着耳朵朗读的方法使我的发音全班最好/157
- 右脑虽不追求理解或记忆,却能够让你理解和记忆/160
- 记忆中心学习法/162
- 同时式的英语教材远比重复式教材好/165
- 问题和答案/166

第八章 跟着 CD 来学习——快速视、听、读例文集/173

- 反复听 CD,练习朗读和背诵/175
- 学习方法/175
- 单词记忆(初级篇)/177
- 英文快速学习(原速·双倍速·4倍速)CD Track 01/179
- 单词默写表/183
- 日本和日本人(原速·双倍速)CD Track 02/187
- “Konichiwa”的意思(原速·双倍速)CD Track 03/190
- “Sayonara”的意思(原速·双倍速)CD Track 04/191
- 日本的宗教(原速·双倍速)CD Track 05/192
- 日本的婚礼(原速·双倍速)CD Track 06/194
- 日本的父亲(原速·双倍速)CD Track 07/196
- 日本的母亲(原速·双倍速)CD Track 08/198
- 虐待儿童(原速·双倍速)CD Track 09/200
- 日本的体育运动(原速·双倍速)CD Track 10/202
- 歌舞伎(原速·双倍速)CD Track 11/203
- 日本料理(原速·双倍速)CD Track 12/206
- 插花和茶道(原速·双倍速)CD Track 13/212
- 我有一个梦想(原速·双倍速·4倍速)CD Track 14/215
- 附录/220

第一章

说不好英语是因为
耳朵被锁上了



语言的学习其实是一个听觉问题

人们听力“五音不全”是因为没有抓住英语的节奏。



听力不好是说不好英语的最大原因

最近,我常常在报纸上读到一些消息,说是 40% 的公司招聘都要求应聘者能够说英语,不会说英语的中年人面临着巨大的挑战等等。毫不夸张地说,今后如果你不会说英语就没法在一流大公司谋得重要职位。

但是,许多人的英语很差,为什么会这样呢? 有一种普遍的观点认为,人们这么不善于学习英语是由于他们性格内向、害怕犯语法错误,所以很少开口说英语造成的。但是,这个性格上的因素是真正的原因吗? 我认为不是。最大的原因是英语听力不好,所以人们说不好英语。《速听英语》(松本道弘著)一书指出,人们不会说英语是因为听的能力不够。松本道弘先生就人们英语听力差的问题在书中这样写道:“美国举办 TOEFL 考试的机构 ETS 于 1981 年 3 月所做的英语水平调查表明,亚洲各国英语水平最差,日本留学申请者的总分在 106 个国家中位居第 85 位,这在号称水平最差的亚洲各国中也排在最后一位。韩国和中国考生的成绩仅稍好一点儿。真是让人没话说了。”他得出的结论是:人们听力“五音不全”就是因为



不能抱着做学问的态度来学语言。



没有抓住英语的节奏。

现在看来，这已经是 17 年前的老话了，但是在这 17 年间，人们的英语水平却是一点儿也没有进步。为什么呢？因为人们没有理解“语言的学习其实是一个听觉问题”这个道理。

对外语紧锁大门的耳朵

语言不是用眼睛而是用耳朵来学的东西。你要明白：是否能够说某种语言是一个和听觉有关的问题。如果你抱着做学问的态度来学语言，你就不能真正地掌握语言。因为它是一个纯粹的听觉系统上的问题。

各国语言在说话的时候会产生不同的音域频率。我们耳朵的结构让它不能接受其他语言的频率，所以耳朵对于其他语言是紧锁着的。不能听也就不会说——听觉系统就是这么回事。如果你不能理解到这一点，你就没法学外语。

怎样才能打开平时紧锁起来的耳朵，让它变得对其他语言敏锐起来呢？声音信号在被正确解读之前是不会同化到谈话中去的，所以我们要让我们的大脑工作起来，

第一章 说不好英语是因为耳朵被锁上了



许多人的英语很差



学习语言就是要为自己打造出一副新的耳朵。



让它对听到的词语进行吸收、解码并再现。完整地听取声音信号是语言学习中最重要的一环，也是基础。这一点大家在学校的英语学习中是很难体会到的，所以很多人往往学了 10 年英语却还是听不懂、不会说。

正确听懂语言就容易再现语言。要想说好外语，就必须要去体会讲这种语言的人们的听觉世界，并争取在最短的时间内了解他们的语言、声音、语法和心理。要理解语言就一定要把感知装置动员起来，感知装置就是听觉器官及与它相连的所有神经组织。

学习语言就是要为自己打造出一副新的耳朵。学语言是耳朵的问题，我们不需要用眼睛来看教材，因为它没有让我们用上耳朵。语言的学习和知识(左脑)没关系，我们其实不用看着铅字，重要的是要能够听准。只有能够听准、听对，才能够开始学习语言。

英语是高频率语言

人们在学习外语时往往忘记了耳朵的重要性。世界各国语言都具有不同的声音频率，因此说话时产生的振动

第一章 说不好英语是因为耳朵被锁上了

不要只是默默地练习听。



图1 世界各民族语言的频率

赫兹 (频率)	125	250	500	1000	1500	2000	3000	4000	12000
英语									
美语									
法语									
德语									
意大利语									
西班牙语									
俄语									
日语									

英语的声波^①带在 2000 赫兹^②以上, 西班牙语、法语和日语都属于相对较低的音域。

引自: 村濑邦子《最有效的外语学习法》(日本实业出版社)

① 声波: 能引起听觉的机械波。频率在 20 ~ 20000 赫兹之间, 一般在空气中传播, 也可在液体或固体中传播。

② 赫兹: 频率单位, 一秒钟振动一次是一赫兹。这个单位名称是为纪念德国物理学家赫兹(Heinrich Rodulf Hertz)而定的。



认真模仿磁带的发音,力求一致,
反复朗读,你的发音会在不知不觉中变得和外国人一样。



音也不同。下面让我来解释一下。

不同语言的频率处于不同的声音领域。日语和法语、西班牙语都是频率在 2000 赫兹以下的低频率语言,而英语则是在 2000 赫兹以上的高频率语言。这两种语言所在的频率带完全不同,由此造成他们学习英语也比较困难。

使用低频率语言的人生了一副听不懂英语的耳朵,这副耳朵只能听懂母语的特殊发音。他们的耳朵、大脑和听觉中枢也都已经适应了母语的听和说,对未知的声音根本就听不进去。

俄国人、荷兰人和葡萄牙人能够熟练地掌握好几门外语,因为他们的语言频率带从低频率带跨越到高频率带,音域很广,所以他们学习语言也就变得比较容易。

人们刚出生时都有一副完美的耳朵

不论出生在哪个国家,婴儿在出生的时候都能够听到从 16 赫兹到 1.6 万赫兹的所有声音,而且他生在哪个国家就会适应哪个国家的语言。各国语言都有各自不同的“优势频率带”和音域,其他音域的声音只居于次要地位。

不会说外语只是因为我们的耳朵还没有被打开。



人类的听力中具有绝对音感和相对音感。绝对音感必须在0~6岁之间培养,过了6岁,听觉机能已经固定,就会出现耳朵听不懂的声音。婴儿则没有这种限制,婴儿或6岁以下儿童的耳朵还很有弹性,能够很快适应陌生语言的频率数。

一般人都认为听外语很难,其实这是因为我们的听觉受到了民族特殊环境的限制。不会说外语只是因为我们的耳朵还没有被打开。学习语言时语法固然也很重要,但训练自己能够正确地听音和再现,培养良好的听觉同样也是必不可少的。

胎儿把母亲的说话声当成身体的回音来听

法国心理语言学教授、音响音声学权威托马迪斯认为,人的耳朵上有两扇大门,一扇叫做“鼓膜”,另一扇是锤骨和镫骨。鼓膜是一个语言的超感觉接收器,它和锤骨、镫骨的肌肉相连,上面分布着形态各异的副交感神经。通过听觉器官,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。托马迪斯认为,通过第

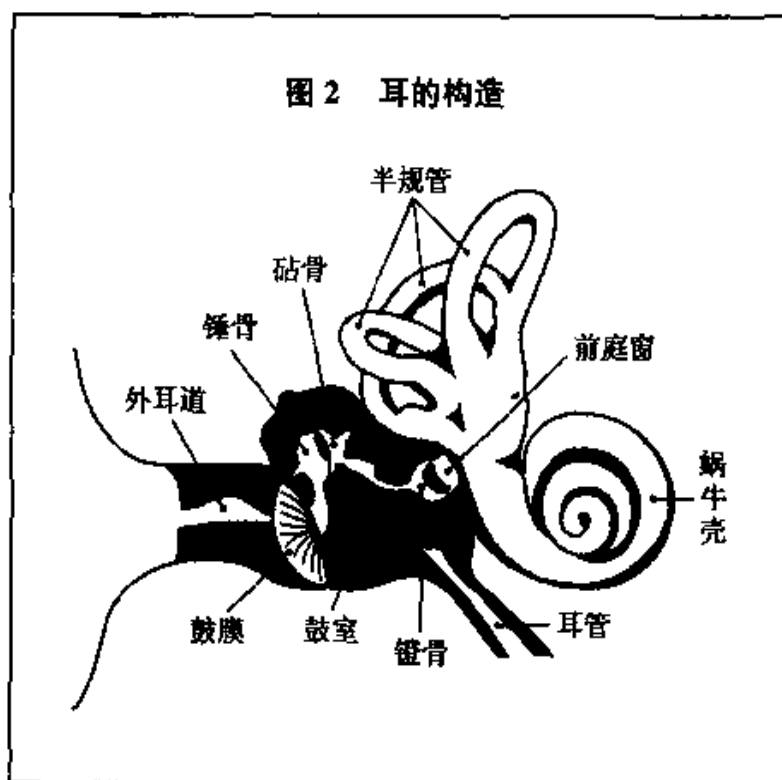


只要三个月就能够形成新的听觉神经网络。



二扇门——即锤骨和镫骨——来听声音也是很必要的。

人类并不是出生后才开始听声音,当我们还在母亲的身体里时就已经开始聆听母亲的声音了。胎儿听母亲说话时,不是把它当做空气的振动音,而是当做一种身体的回音。这就是语言最初的过滤音(体内振动音)。实际上这些在胎儿时期听到的过滤音对我们日后学习语言非常重要。胎儿在母亲身体内听到的语言被称为“过滤通过音”。



成年人也能够学外语。



托马迪斯说：“如果我们的耳朵具有婴儿一样的感受力，这会对我们学习语言很有帮助。”就是说成年人也能够学外语。通过“过滤通过音”来听是最好的音声学习，通过“过滤通过音”来学习语言也是最有效的，因为“过滤通过音”是语言的母体。

学习语言始于正确听音

胎儿在母体内听到母亲的声音，当内耳耳蜗接收到声音以后，相应的神经组织就开始工作，内耳镫骨的肌肉就会受到影响。同样地，中耳里面控制腭的活动的锤骨也会受到影响。镫骨和锤骨是耳朵的第一扇门，它们把听到的语言当做体内振动音。

语言就是这种与神经学、听觉神经学等都有关的东西。学习语言一定要从正确听音开始起步。但这项工作是非常困难的。

正确听音有两种方法。第一是通过鼓膜不断地、大量地听，就像每天都要洗澡一样形成习惯。这样只要3个月就能够形成新的听觉神经网络。听觉系统的音韵反应固定



不同语言的频率是不一样的

学外语时要大声朗读。



下来就能够形成一种对特定声音频率的感受性,也就开始具有说这种语言的机能。而这种机能的形成最终还是从掌握语言的正确发音开始的。

通过体内振动音学习新语言

另一种方法就是在锤骨和镫骨上制造体内振动音,形成新的听觉回路。这样我们在学习时就要使用大声朗读的方法。

有些人虽然学了英语,可是只能从嘴里一个个地往外蹦单词,不能够流利地说出成串的句子。要想能够流利地说英语,就需要每天朗读,进行发声训练。因为从我们嘴里说出来的话语会通过回声渗入身体内部,并形成某种记忆。但是如果获得发声能力,我们一定要发出足够大的声音,这样才能够引起身体的连锁同化反应。

听和说的回路是完全不同的,说话回路只能通过说的训练来加以强化。我们可以通过认真听磁带来训练自己听的能力,而训练说话能力需要我们在听磁带的同时尽可能多地背诵一些句子,并争取能够说的和磁带一模一样。



学外语是纯粹的机械作业。



每天边听磁带边按照磁带的节奏和发音朗读,这样慢慢地你就能够说出外语来。

语言不是用眼睛、而是用耳朵来学的

我们在学习外语时,多数不是“生理上的学习”,而是“头脑的学习”,也就是按照教科书,通过学语法来学外语。

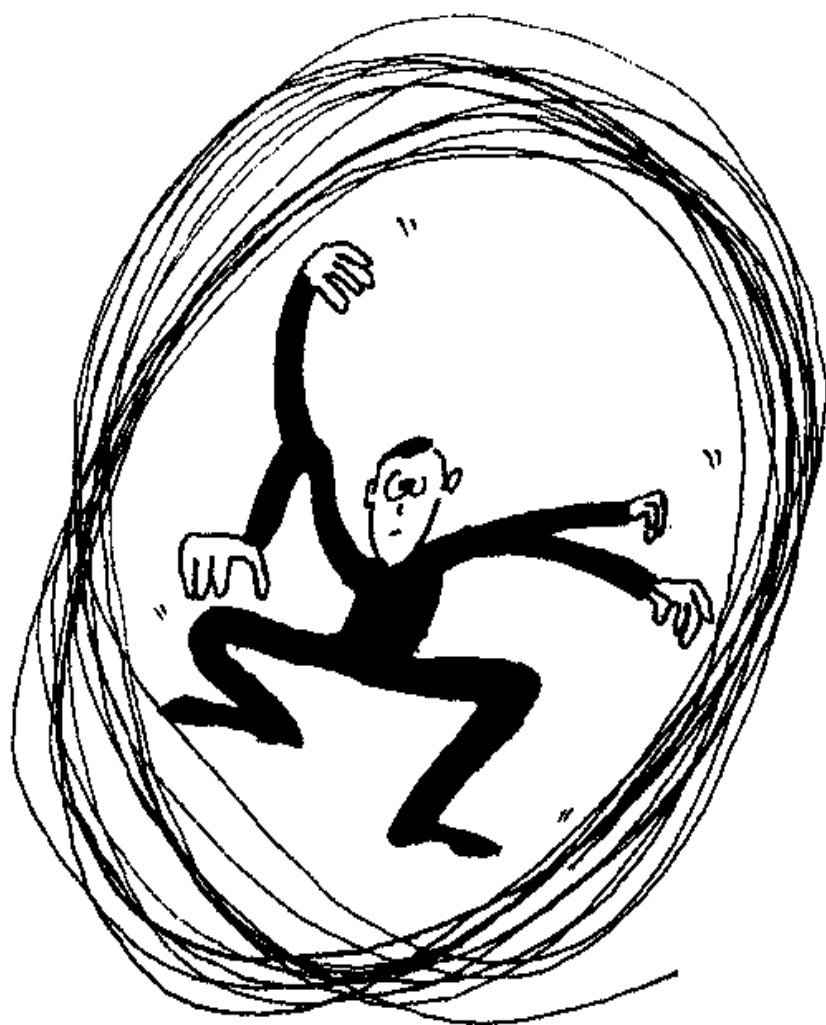
那么婴儿是怎样学习的呢?婴儿不会使用这种方法。他们听着妈妈说话的声音,然后自然而然地就学会了。这就是“生理上的学习”。

自然的机械的学习比“我要学”的学习有益多了。记住:语言的学习纯粹只是一个听觉系统的问题。

语言不是用眼睛、而是用耳朵来学的。

学校里的学习不注重耳朵的作用,而是让学生用眼睛看着教科书上的铅字来学外语。这种方法当然无法使学生真正掌握一门外语。学习语言要先学会正确地听,听不准确当然就不能正确地说出来。

让我们从生理学和音响学的角度出发来学外语吧!



大部分人学不好英语是因为没有抓住英语的节奏



所有的人都是学习语言的天才。



人们不会说英语是因为没有采取正确的英语学习方法。我们对待英语学习的态度只是把它当做一门知识,用脑子学习;但是我们真正地应该从从生理上来学习。语言这种东西,如果你只是学到了关于它的一些知识,是不算真正学会的。只有从生理上机械式地学习,才能真正地掌握一门外语。

学外语是纯粹的机械作业。学外语要在脑子里大声喊“我要学”,并让大脑对这个声音形成机械反应;或者通过不断地听某种外语,机械地形成新的语言回路,而这种语言回路在你说话的时候是非常必要的。

参考文献:《所有的人都是学习语言的天才》,阿尔弗莱特·托马迪斯著(ALC)

第二章

使用右脑的快速大量记忆机能 和自动处理信息机能



我们生来就有一副完美的耳朵

语言行为实际上是由右脑控制的。



左脑是低速意识处理计算机

人的大脑分为左脑和右脑两个半球，它们的功能是不同的。通常左脑还被称为“语言脑”，而右脑被称为“图像脑”。

人们一般认为语言行为是由左脑控制的，但实际上它是由右脑操纵的。这是语言学习中的一个盲点。

除了音声学习外，语言的学习还分为左脑学习和右脑学习。如果用的是左脑学习法，那么就算你学了10年还是没法掌握一门外语。大脑的构造就是如此。

实际上，不论左脑还是右脑，里面都有一台“计算机”在工作，但这两台计算机的性能是各不相同的。左脑的计算机是一台低速意识处理计算机，而右脑中的那台则是快速自动处理计算机。在中学里学习英语，往往只让你动用了左脑的低速意识处理计算机，所以虽然大多数人学了10年、20年英语，却还是没做到真正的掌握和运用。



必须要用右脑来学习外语。



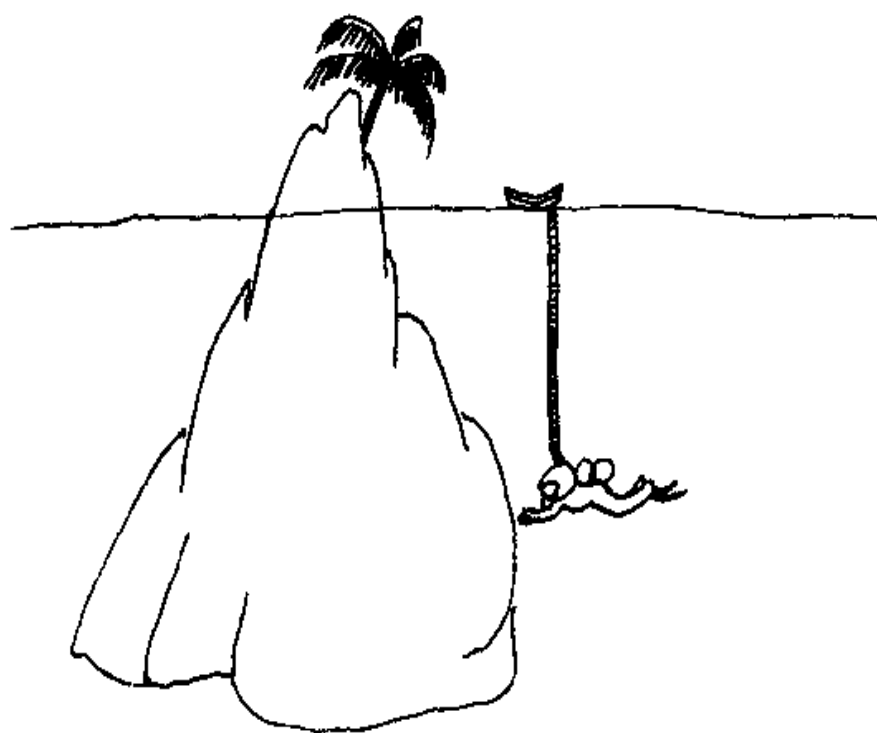
左脑的工作方式是从局部到整体 的累积式、右脑是从整体到局部的并列式

了解了左右脑计算机的性能差异,如果不能够正确地使用大脑,那无论怎样改善自己的英语学习,也还是不能真正掌握正确的方法。

首先,我们需要了解左右脑的不同工作。左脑被称做“语言脑”,它的工作性质是理性的、逻辑性的;右脑被称做“图像脑”,它的工作性质是感性的、直观的。左脑的工作方式是直线式的,可以说是从局部到整体的累积式;右脑的工作方式则是从整体到局部的并列式。左脑追求记忆和理解,它的学习方法是通过学习一个个的语法知识来学习语言;右脑不追求记忆和理解,只要把知识信息大量地、机械地装到脑子里就可以了。

右脑具有左脑所没有的快速大量记忆机能和快速自动处理机能,后一种机能使右脑能够超快速地处理所获得的信息。学外语就需要我们能够灵活地使用右脑的这两种机能。

第二章 使用右脑的快速大量记忆机能和自动处理信息机能



左脑学习法要使用我们的意识，
而右脑学习法要使用我们的潜意识



用左脑学习法学外语只能帮我们学语法。



不要用左脑学习外语

英语的学习方法有左脑学习法和右脑学习法两种。左脑学习法使用的是我们的意识,而右脑学习法使用的是我们的潜意识。当我们使用意识来学习的时候,我们所打开的回路是低速的左脑意识回路,但是左脑的计算机里并没有安装普通的英语会话功能。而右脑的计算机能够超越个人来工作,它具有快速自动处理机能。无论对方说话速度多么快或者说了多少,这台计算机都能够轻易地全盘接受。这真是让人惊奇。这样说吧,无论多么优秀的计算机也不如这台计算机的速度快。

迄今为止,传统的英语学习中都还没有告诉过学生们,人的头脑中还有这两台计算机,只是让他们把知识输入左脑,再从左脑输出。可是左脑是不会帮助我们说外语的,所以学生们不能获得很大的进步。如果将知识信息输入左脑,就只能从左脑输出。如果从一开始就将信息输入右脑,就很容易达到从右脑输出的目标。

这么简单明了的原理,大家过去却都不知道。这种右脑学习法就是去掉理论性的东西,把信息大量而快速地输

右脑学习法就是去掉理论性的东西,把信息大量而快速地输入右脑。



入右脑中的计算机。这种方法能够促进右脑的活性化,开发出你体内优秀的潜能。

学外语首先要明白这是一个听觉的问题,其次要明白左脑不能帮助我们永久性地学习,我们要用右脑来学习。

不要使用视觉学习法,不要使用教科书或铅字印刷品什么的。左脑学习主要是学习理论和进行理解,这种方法是无效的。我们一定要掌握右脑学习法,充分利用右脑中的这台无意识超快速计算机去工作。

学习外语要能够正确听音。最有效的方法是根据不同情况以 2 倍或 4 倍的速度来听。

再重复一遍:不要使用左脑学习法学外语,因为它只能帮我们学语法。一定要使用右脑学习法才能学好外语。

通过模仿学说英语——“Come Come 英语”

1946 年 2 月, NHK 广播电台开始播放平川唯一老师教授的英语会话课程。这个节目持续了 5 年。照平川老师的话说,他的英语会话课程采用的方式是“婴儿式”,即通过模仿来学习。他选取了日常生活中的场景,让听众学习



如果用左脑学习法，
那么就算你学了 10 年还是没法掌握一门外语

不模仿就不会说英语。



一些有趣的家庭会话。出场人物只有讲师平川老师一人，他通过变换声音和表情来模仿不同的人物对话。这种方法让听的人能够只通过模仿就记住会话内容，完全不需要语法上的解释，而且平川老师的会话课程从一开始就有过去时等时态出现。

对于习惯用左脑思维方式思考问题的学者来说，这种方法简直就是堂吉诃德式的实验，根本不可能实现。然而节目一开始播放，就发生了不可思议的事情：从儿童到老人都纷纷收听这个节目，它培养出了许多会说英语的人。

英语会话课开始时响起的背景音乐是《猩猩寺狸猫的故事》的音乐，还伴随着英文歌曲 *Come Come Everybody*，因此这个节目被俗称为“Come Come 英语”。实际上我也听过这个“Come Come 英语”广播节目，并且通过这个节目用一年时间学会了说英语。那时候我在上高中，每天上学和放学的路上，我就边听收音机的广播，边认真地背诵教材。在学校里，我的英语发音都是按照从收音机里听来的发的。40年后，1986年3月2日，NHK的早上的节目里播放了平川先生的讲话。那时他已经84岁了，但是仍然坚持打网球。那种精神劲儿真让人佩服。

最让我怀念的是又听到了平川老师的英语课。当时



学英语不必从 ABC 开始。



他讲的主要内容是：

- 不要用学校学英语的方法学说英语。
- 模仿很重要。只要每天坚持模仿说英语，三年一定能说出英语来——这和用三年婴儿也能学会说话的道理一样。
- 学英语不必从 ABC 开始。
- 不要从语法开始学，要从锻炼耳朵开始。
- 然后专心模仿。
- 无论学了多少年，在学校学英语都不能让你会说英语。
- 不用学习语法，就像婴儿学说日语时也不需要语法一样。
- 背的单词再多也不会帮你学会说英语。
- 不模仿就不会说英语。
- 按照我教的方法学英语的人，现在已经能够像外国人一样说英语了，甚至比外国人说的英语还标准。
- 我的 4 个孩子没有接受过我的特别教育，只是通过模仿就能够像外国人一样流利地说英语。

仅通过模仿就能流利地说英语。



在老师的“Come Come 英语”会话中,让我印象最深的是那篇 *A Ghost Story*。

通过这种学习,我学会了说英语。第二年,我就进入了小仓一个名叫“吉山夜校”的英语会话学习班的高级班。当班主任桃莉斯老师点名让我说点儿什么的时候,我站起来,说了自己跟着“Come Come 英语”学习、并把它每周一次的节目内容都整理出来的事情。我还给老师和同学们举了一个例子,是我跟着节目背下来的一个故事,就是那个 *A Ghost Story*。我的发言大获好评,桃莉斯老师还表扬我说:“你的发音非常好。”我至今还清楚地记得这件事,仿佛是昨天才发生的一样。

几年前,《每日新闻》报社出版了一本名叫《大家的Come Come 英语》的书,其中收录了平川唯一老师历年英语讲座的一部分。书还配有磁带,我是最早购买这本书的人之一。书中有那篇 *A Ghost Story*,和当年的讲座一模一样。不用说,重新阅读这个故事带给了我许多新的感动。

现在当我重新读这本书时,发现书中详细阐述了平川老师反复提及的模仿的重要性。



大量反复的朗读和背诵可以打开深层记忆回路,改善大脑的记忆素质。



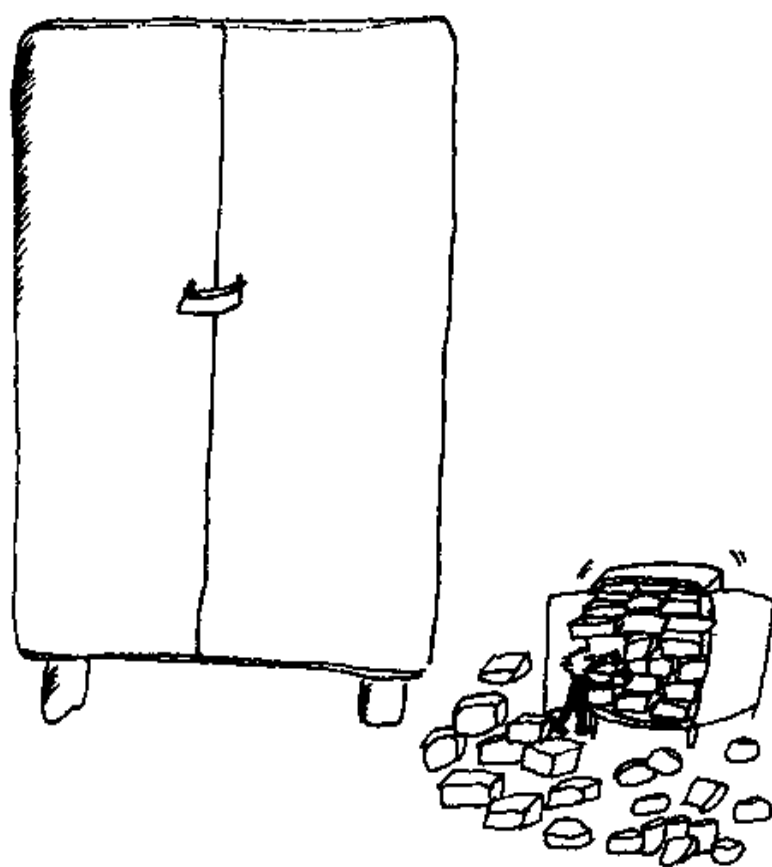
左脑和右脑的记忆能力是 1:100 万

人类大脑的一部分组织能够增强记忆,如果我们能够知道增强记忆的方法并用到实践中去,我们对大脑的使用方法也会改变。大脑能够变得更灵活,原先运转比较缓慢的机能开始加快运转速度。这样,学习能力低下的孩子可以提高记忆力;成人则降低了患痴呆症的危险,并能够长久保持灵敏的头脑。

是哪些组织能够增强记忆呢?人类的大脑分为上下两部分,上面一部分由表层意识(意识)控制,下面一部分由深层意识(潜意识)控制。这两种意识的工作内容完全不同。人们通常使用外部的表层意识,不大使用深层意识,但是出色的记忆力其实存在于我们的深层意识中。人类的大脑分为左右两个半球,表层意识位于左半球,深层意识位于右半球。

通常我们都认为通过背诵达到理解的目的是很重要的,然而理解行为只动用了我们的表层大脑。大量反复的朗读和背诵可以帮助我们打开大脑内由表层脑到深层脑的记忆回路,记忆的素质因而得以改善。

第二章 使用右脑的快速大量记忆机能和自动处理信息机能



一般人只使用靠“劣质记忆”来工作的左脑



左脑和右脑的记忆能力的比是 1:100 万,两者根本无法相比。



浅层记忆发生在表层大脑中,很快就会消失得无影无踪。而通过大量反复的朗读和背诵,我们就能够打开深层记忆回路,大脑的素质会发生改变。深层记忆回路是和右脑连接在一起的,一旦打开了这个回路,它就会和右脑的记忆回路连接起来,形成一种“优质”的记忆回路。

左脑的记忆回路是低速记忆,而右脑的是高速记忆,素质完全不同。左脑记忆是一种“劣质记忆”,不管记住什么很快就忘记了。右脑记忆则让人惊叹,它有“过目不忘”的本事。这两种记忆力简直就是 1:100 万,左脑记忆实在没法和右脑相比。

但是,虽然我们人类拥有这么神奇的右脑,一般人却只使用靠“劣质记忆”来工作的左脑,他们的右脑一直在睡觉。所以说人们一直在错误地使用自己的大脑也不算过分。

最大限度发挥右脑的能力,练习速视、速听、速读

右脑的工作节奏很快,能够最大量地记录信息数据。在这一点上,左脑无法和右脑相比。左脑没有处理信息的能力,所以信息处理的工作就被委派给了能够快速处理信息

不了解听的内容就和听杂音一样。



的右脑。速视、速听和速读对刺激右脑的活性化很有帮助。

人类的大脑能够根据所给条件来完成工作。如果是低速进入大脑的信息，就由左脑来加工；如果信息快速地进入大脑，就由右脑来处理。此外，信息如果输入左脑就只能从左脑输出，如果输入右脑就只能从右脑输出。背英语单词时，如果你想一个星期背 5 ~ 10 个单词，就仅仅只能靠左脑工作，白白浪费了右脑，它可是能记住比这多出 100 万倍的单词。一次听 100 个左右的单词，快速、反复地听——使用右脑让你不用刻意努力就能把这 100 个单词都记住。

右脑既不讲究理解，也不追求记忆。只要你把信息快速、大量地输入右脑，它就能记住。

**每天花 30 分钟背 250 个单词、
4 天记住 1000 个单词的中学生们**

1999 年 8 月，8 名中学生进行了一次快速大量记忆单词的实验。他们要用 4 天时间记住高考所需的 1000 个单词。实验非常成功，学生们可以每天用 30 分钟记住 250 个



只靠听就能记住单词,挺神奇的。



单词。

实验的做法是:首先从要背的单词表里挑出那些已经认识的单词,然后打开学校生活、交通工具和体育等不同分类部分的相应翻译,让学生们想像例文内容的情景。接下来,打开 CD 机播放英文,先用 3 倍的速度、再用两倍的速度放。学生们边听边看教材,争取眼睛看的速度能够跟上 CD 的速度。最后用正常速度播放一遍,学生们对着相应的翻译,边听边想像各项内容的情景。实验结束后,用单词表检查一下学生们到底记住了多少,让他们把没记住的单词写在笔记本上,整理在一起,再背。所有这些都要在 30 分钟内完成。

下面是一些被试验者的感想:

——有些单词平时很难记住,可是这次只通过“听”和“看”就都记住了,真奇妙呀。如果理解了单词,英语的图像就会出现在眼前,很容易就记住了。真有意思。(初二女生)

——我以前是边写边记单词,从来没用过只靠听就能记住单词的学习方法,挺神奇的。刚开始时有

第二章 使用右脑的快速大量记忆机能和自动处理信息机能

大声朗读和大量背诵是学会说英语的必经之路。



点儿不太习惯,可是很快就能听下来了。(初三女生)

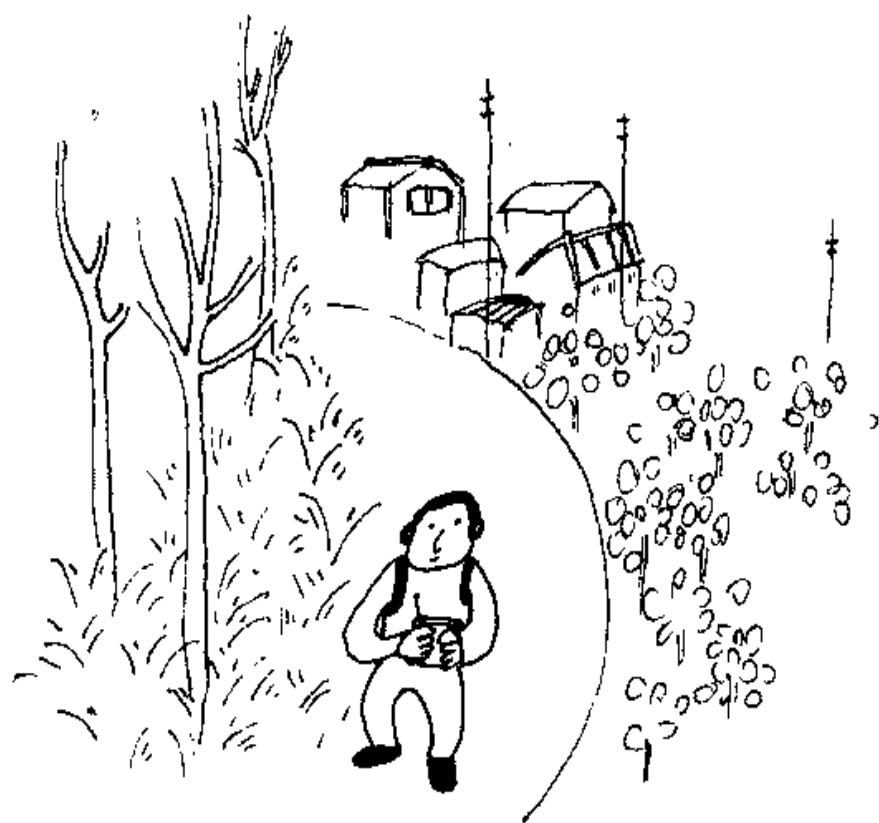
——我开始不太相信,真的能记住吗?可是一检查,发现自己都记住了。太棒了!(初二男生)

学习语言的高手都靠背诵

发现特洛伊遗址的海因利希·舍里曼还是一个学习语言的天才。1842年他开始自学英语和法语,然后又自学了荷兰语、西班牙语、意大利语和葡萄牙语(1843年)、俄语(1844年)、瑞典语和波兰语(1854年)、拉丁语和阿拉伯语(1858年)。他的学习方法就是朗读大量的文章并记住它们。他每天用一个小时来学外语,他到教堂礼拜,边听传道边一个词一个词地跟牧师学着说,最后把它们都记住。这就是他的背诵方法。

舍里曼的语言学习方法如下:

1. 大声朗读。
2. 就自己有兴趣的东西写篇作文,请老师帮助



每天上学放学的路上,我都在听收音机的广播

要让整个身体都来记忆英语。



修改。

3. 背前一天修改好的文章，并在下次上课时给老师背诵。

很多英语好的人的学习方法都是大量地记忆整篇文章。例如，上智大学的松尾教授在他的《如何学外语》一书中讲了这样一件事：上中学时，老师曾经对他说：“你这种英语成绩没法升学。”于是他奋发图强，利用一个暑假的时间背了两本习题集。从此以后，学习英语对他就变成了一种乐趣。松尾教授还在书中建议读者，趁着年轻的时候背 800 个英语例句，要把它们完全刻在脑子里。他说：“背诵要有强烈的学习欲望和单纯的心灵。这是学外语的必要条件。”

国弘正雄先生在《散落的英语修行》一书中说：“学英语一定要用整个身体来记。这和汉语泛读是一样的道理。至少把初一至初三的教科书朗读 500 遍，最好再写一写。先在一张纸的正面和反面写，再用红笔在这张纸的正反面写，这样一张纸就能当成 4 张纸来用。手写可以让整个身体都来记忆英语。只要一味地写下去就可以。不要只是重视记忆训练，还得训练自己能够把记忆的东西再现出来，



右脑学习法是以记忆为中心的方法。



也就是把知能记忆转化为动作记忆。用于朗读的教材不要使用会话体的,英译的范文比较合适。”

《我是这样学会说英语的》一书的作者横山总三先生这样写道:能够进行英语会话的最低单词量是 1000 个,但都是一些最常用的单词。1000 个单词中有六七成是名词,动词占二成,形容词和副词占一二成。用中学一年级和二年级所学的英语已经完全能够进行英语会话了。英语会话的秘诀就是背,只有背!我建议你们每篇短文朗读 20 遍。这样可以达到以下的效果:

1. 舌头和嘴唇配合起来,多次反复地把自己已经理解的例文内容加上声音,这就是一种发音练习。理解了的东西变成声音,也就是变成了语言。

2. 把自己早就听惯了的自己的声音送到自己的耳朵里,反复练习听音。

3. 这是一种三位一体的特殊训练,就是反复地把进入耳朵的语言告诉自己的潜意识,就像念咒语一样,让它们深深地刻在脑海里。

记住,英语好的人都是靠努力背诵。

朗读和泛读……会变成出色的灵感、直觉能力和创造性。



大量朗读和泛读能够打开深层记忆回路

学习方法有以理解为中心的方法和以记忆为中心的方法。左脑学习法是以理解为中心的方法。与此相对,右脑学习法则强调背的重要性。

这两种学习法谁好谁差非常明显。以记忆为主的右脑学习法在效率上要比以理解为主的左脑学习法好得多。但是,还是有太多的人使用左脑学习法,认为光背不行,不明白意思就背诵是毫无意义的。还有的说三四岁的孩子已经能够完全背下九九乘法表了,可是他们没有理解乘法表的意思,所以得不到真正的知识。按照他们的观点,教小孩儿说岛崎藤村的诗和汉诗也是白搭,因为他们立刻就会忘了。也还有许多其他的误解存在,认为记忆力强的小孩儿会缺乏思考能力,并把这归罪到以背为中心的学习方法身上。

因为有这样的背景存在,所以这两种学习方法中效率较差的一个反而广泛流传了起来。但是过去不是这样的。江户时代的寺子屋里,孩子们读四书五经时就是泛读。四



一定要坚持听和读。



书是指《大学》、《中庸》、《论语》和《孟子》这4部书,它们是古代儿童必须要读的书。泛读不需要理解意思,只要大量地背,能把书背下来就行。泛读能够引起大脑素质的变化,我们会获得这样的一种能力:在我们第一次看见或听见某种事物时,深层记忆回路就会打开。这时不仅记忆被完全发动了起来,和记忆相关的理解也会开始工作。

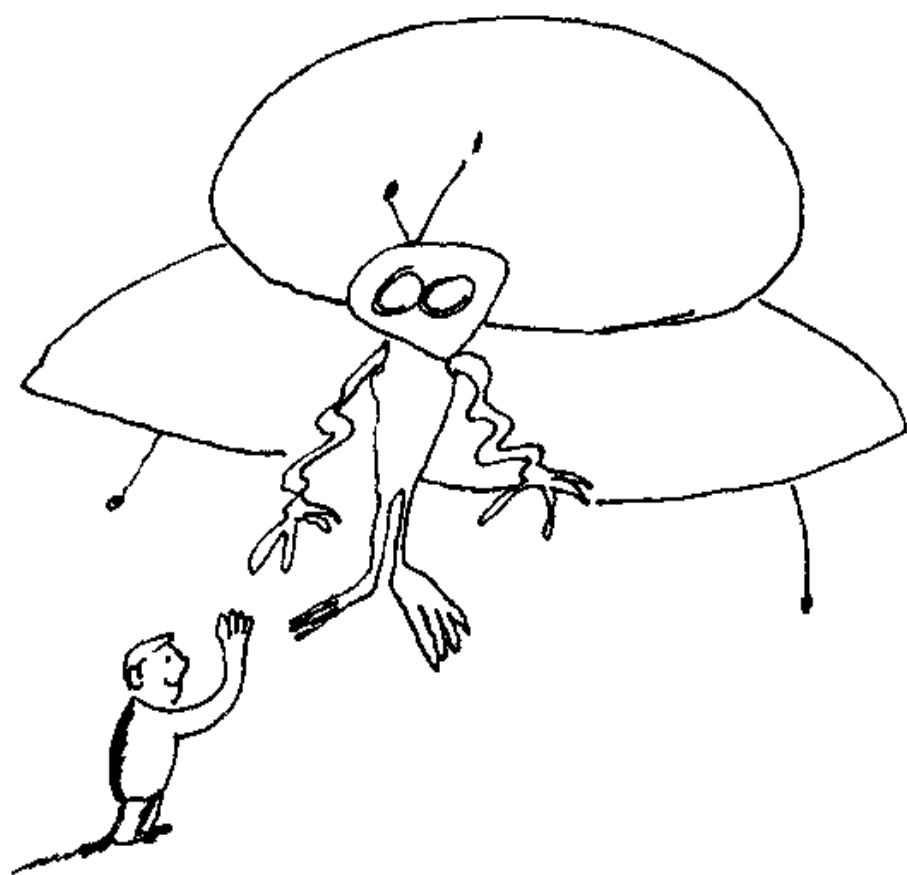
只理解却不背的学习方法不会改变我们大脑的素质,理解也只能停留在浅层上面。我不是说理解不重要,理解也是很必要的。但它的必要性不在于学习要以理解为中心,理解过后就完事了,这种学习方法仍然要重视背的作用。

单纯的朗读和泛读能够在人类的潜在脑上留下深刻的记忆,这些记忆日后会变成出色的灵感、直觉能力和创造性。我们一定要明白这一点。

用“七田式”(不求记忆 或理解,大量听磁带、大声说)学韩语

我读了七田老师的讲英语学习方法的书,用他的方法学习了韩语。

第二章 使用右脑的快速大量记忆机能和自动处理信息机能



去掉了语言障碍,人和人之间就能够心灵相通了



学习时速度要快。



“七田式”就是“不求记忆，不求理解，每天大量听磁带，跟着磁带说”。

我以前完全不懂韩语，因此刚开始时根本说不出来。可是渐渐地就能说得很好了。我用的是 Hip Family Club 出的韩语磁带。三个月以后，我已经能够跟着磁带一模一样地说上 10 分钟了。正好赶上去韩国的机会，我就试验了一下自己的成果。虽然我听不太懂韩国人在说什么，可是觉得自己还是能明白一点儿的。有时候他们说的话里有一些我跟着磁带说过的音，或者在对话时我发现有一些意思我能明白，这些都很有意思。有时候我试着用一些自己在磁带里学过的表达方法，发现自己居然记得还挺多。去除了语言障碍，人和人之间就能够心灵相通了。

这些虽然是很小的经验，可是回国后，我仍然坚持每天在睡觉前听磁带，后来就能够跟着一模一样地说上 30 分钟了。所以我决心再去韩国。

去年 11 月，机会来了。我又勇敢地去韩国。这次我能够看和写一些韩国字了，所以和许多人说了话，比上次多得多。在机场我还能和旁边坐着的韩国人聊天呢，非常有趣。

想像能让我们使用右脑。



能够理解对方在说些什么，也就能够多多少少地传达一些自己的感觉。我觉得看韩国电视剧更有意思了。我还和很多韩国人交了朋友。下次去韩国一定会更精彩。

我想把七田老师的右脑语言学习理论告诉很多人。

进入右脑意识状态的公式：冥想、呼吸、想像

另外还有一点要明白：是否运用想像来学习所取得的成果是非常不同的。发挥想像力是比较简单的事情。要进入右脑的意识状态，想像是很必要的。有一个公式可以教我们如何进入右脑意识状态和使用右脑，它就是：① 冥想；② 呼吸；③ 想像。也就是说，进入右脑意识之前首先要闭上眼睛，平静心情，然后深呼吸三次，再进行必要的想像。

右脑中想像过的事物能够栩栩如生地记忆在脑海里，这是右脑的一种机能。把这种机能全部运用到学习中去吧！这对你很有帮助。

此时你是在自己的头脑里进行着想像的，但是如果你



认真地去想像能够让你的想像变成现实。



能够一边听着磁带一边想像,会更有效果。为什么呢?因为当你只是自己想像的时候,会不知不觉在冥想时用语言告诉自己“放松、进入深层意识”等等,这样就动用了大脑的语言区,注意力容易分散。但是如果边听磁带边进行想像训练,自己的大脑并不需要工作,只要跟着暗示的诱导集中精神来听就可以了。这时语言区全部休息,听觉区开启,通向海马记忆的回路也被打通,这样就能够一直深入深层记忆。

想像学习法的做法如下:

1. 学习前闭上眼睛,平静心情,然后深呼吸三次。开始时用8秒钟时间缓缓呼气,在呼气的同时将心中的不愉快也一起呼出去。
2. 然后用8秒钟吸气。这时边吸气边放松,想像自己心情平静,宇宙间清爽的能量充满全身。
3. 接下来的8秒钟屏住呼吸,想像自己的英语已经说得很好,能够自由地用英语交谈了。

这样你就真的能用英语自由地说了!这个学习法的原理是:认真地去想像能够让你的想像变成现实。

第二章 使用右脑的快速大量记忆机能和自动处理信息机能

想像学习法会让我们记忆力的素质发生很大改变。



此时，你在大脑中想像着，但是与其严格地按照这个公式的步骤走，不如听着磁带来做，效果会更好：把注意力集中到磁带或 CD 里面的内容，随着暗示加深想像。

这是与大脑的结构有关的一个问题。左脑的语言区负责处理与语言相关的内容，在我们听到语言、考虑语言的内容时，语言区就开始工作，它把收到的信息进行处理。这时发挥作用的是人类的表层脑中的语言区，记忆会暂时储存在这里。这个区域的记忆力很差，记忆很快就会消失。我们要让收到的信息到达潜在脑，因此尽量不要使用语言区，而只让听觉区来工作。

请看下页的图。如图 3 所示，语言区很大，而听觉区只占后语言区的一小块地方。当我们听到语言并思考时，工作着的是大的语言区，并不只有听觉区在工作。这样就主要是表层意识在活动，而虽然从听觉区到潜在脑的回路是存在的，但它却被堵住了。

听着磁带或 CD 的声音，闭上眼睛深呼吸，集中注意力到那个声音上。这时语言区不工作，但听觉区通往潜在脑的回路是通畅的，所以信息能够由表层脑进入潜在脑。我在最开始就说过，潜在脑是进行想像行为的脑，它有一条通往右脑的回路。



超右脑英语学习法

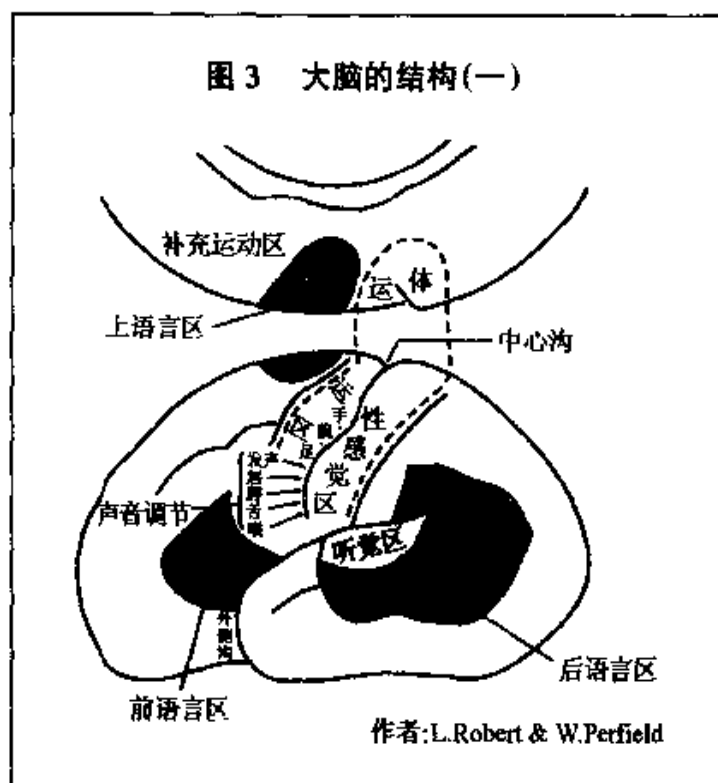
使用想像学习法,你能够用一年时间学会英语!



这样，当我们跟着磁带或 CD 进行想像学习的时候，我们使用的就是右脑想像学习法。

有一对父母,为了自己正在上高中的孩子的学习非常苦恼,因为他们的儿子只知道踢足球,学习成绩很差。他们听说使用磁带或 CD 的想像学习法很有效,就劝自己的孩子也试一试。但是劝说是无法让孩子主动学习的,孩子

图3 大脑的结构(一)



第二章 使用右脑的快速大量记忆机能和自动处理信息机能

右脑具有无限的可能性。



根本没放在心上。后来他们用一种测量脑电波的机器测量了一下儿子的脑电波,发现他的脑子里有一种不适合学习的 β 波。可是当孩子听着磁带进行想像训练时,他脑子里的 β 波居然变成了 α 波!儿子对此非常吃惊,从此以后开始主动地训练自己听磁带了。想像学习法使这个孩子很快变成了年级前几名,后来被东京大学录取了。

想像学习法就是能够达到这种效果,它会让我们记忆力的素质发生很大改变。所以英语学习也能够使用这种发挥右脑想像力的学习方法。

使用想像学习法,你能够用一年时间学会英语!请你在开始学习一开始时就下定决心,要用一年时间学会英语!只有从一开始就下定决心,才能取得成功。

来自中学英语老师的报告 ——右脑学习法提高了平均成绩

作为中学英语老师,我来报告一下我们学校的情况。

两年前,七田老师给我们提出了许多建设性的



使用右脑学习法会让学习者产生强烈的学习愿望。



意见，这情景至今仍在眼前。那时候，我的心中充满了烦恼，不知道如何在越来越国际化的今天教好中学英语。在我们不断提高英语重要性的同时，却有很多学生为了考试在课余还要上一些补习班，学习英语对他们而言已经成为一种压力，许多学生越来越讨厌学英语。如何让这些学生对英语感兴趣，减少不爱学习英语的学生的数量，已经成为最大的课题。

听了七田老师的讲座后，我立刻对学生们讲了七田式右脑学习理论：

第一，放松，将脑电波定为 α 波（这时要在上课开始时连续冥想 10 分钟）；

第二，重视想像；

第三，右脑具有无限的可能性；

第四，让学生们明白，“我能够”这种正面意志是成功的秘诀。

我采取了以背诵课本内容为中心的想像学习法，抛弃了以前一直使用的以语法等理论学习为中心的上课方法。这无论对教师还是对学生都是一种意识革命，所以刚开始时他们有些不安，不知道该怎么办。但效果很快就显示出来了。以前对以学语法为

背的单词再多也不会帮你学会说英语。



中心的左脑教育方法完全没兴趣的学生们开始表现出强烈的学习愿望。他们开始有了自信,因为通过放松和想像,自己也能背下课本里的英文了。即使有些文章稍微长了一些,只要有一个能够背下来,其他学生就会变得非常踊跃,他们也要成功,所以就又会有很多学生能够把这些文章背下来。

这就是我们的成果。我们还建立了下面几个学习模型:

1. 新单词测验;
2. 背诵课文;
3. 默写课文(不看书,根据记忆把一篇课文写下来);
4. 做练习。

单词测验不是为了考试,它的目的是巩固记忆。我们进行了两次。背诵时,我让他们看带图的卡片,像“纸芝居”(一种日本游戏,用画有人像的纸牌讲故事。——译者注)一样,让他们反复练习发音。这里有一个要点:如果有的学生因为记不住而着急,我们要告诉他们放松的重要性,可以用比较幽默的说法向他们解释右脑理论。有一些学生开始自己向前



放松,不要着急。



推进,做深呼吸呀,放松体操什么的。我还有一大发现:当学生们能够背下来以后,就比较容易默写和做练习了。

在今年神奈川县举行的成绩测验中,我们学校的英语成绩比全县平均分高了6分。这些都是因为我们采用了两年前七田老师讲授的右脑理论,真是非常感谢您。

教中学生时,最好是采用右脑学习法,不讲理论,让他们一次记住全部内容。这比那种需要解释理论、讲究理解的累积式学习方法有效得多。这时最重要的是不要忘记放松和想像。

第三章

创造奇迹的关键在听觉区



右脑记忆能把看过的东西像照相一样如实记录下来

右脑的潜能是可以开发出来的。



开启右脑大门的钥匙是听觉刺激

正在上大学的女儿对杉原说：“我能不费吹灰之力背下来一本书，所以学习是件快乐的事。”杉原半信半疑，却也有些相信这样的事。虽说毫不费力地背下一整本书是有些超越了一般人的能力，但是看到女儿把学习当做乐趣，考试经常 100 分，外语学得也很快，他又觉得也许背的能力和记忆力是因人而异的吧。

当杉原读完我的《超右脑革命》后，心中所有的疑团都解开了。记忆分为两种，普通人常用的一种是左脑记忆，但是还存在另外一种右脑记忆。左脑记忆是语言性的，右脑记忆和左脑记忆不一样，它能把看过的东西像照相一样如实记录下来，等下次想起来的时候，脑海中出现的就是原来事物的影像。培养这种记忆力最好在幼儿时期，这时比较容易。大脑的结构能够保持住右脑记忆，但如果平时不使用，它就会消失。如果一直使用右脑记忆，它就能够留存下来。

读完这些描述以后，杉原心中的疑云一扫而光。他想起，自己的女儿从 3 岁开始就学习古典芭蕾，因此一直没



让无意识的力量自由地发挥出来。



有间断和古典音乐的接触。杉原认为,女儿的右脑早在幼儿时期就已经开始开发了,这就是她拥有惊人的记忆力,学习起来一点儿也不吃力的原因。

后来杉原问了一下女儿,果然她就是运用了想像的右脑的记忆力。他相信,正是幼儿时期的古典音乐带来的听觉刺激开发了女儿的右脑。

引发“无意识的力量”——音乐、朗读和背诵

无意识存在于大脑的深处。一般的时候只有大脑的表层意识在工作,处于深层大脑的无意识受到了压抑,所以无意识的力量不能够自由地发挥出来。

但是,无意识中隐藏着巨大的力量,过目不忘或是能够创造出充满感性的优秀作品都是无意识的功劳。引发无意识的力量有很多方法,听觉刺激是其中比较容易的一种。古典音乐刺激又是听觉刺激里的一种方法。虽然音乐分为很多种,但是古典音乐更适合进行听觉刺激。

不光是音乐,朗读和背诵也都能够引发无意识。大量反复的朗读和背诵能够让你在不知不觉中进入无我状态,



古典音乐适合进行听觉刺激



只要打开你的深层记忆,以后记忆任何东西都不再是什么难事了。



注意力完全集中,意识达到统一,无意识的回路打开。这就是大脑的秘密。

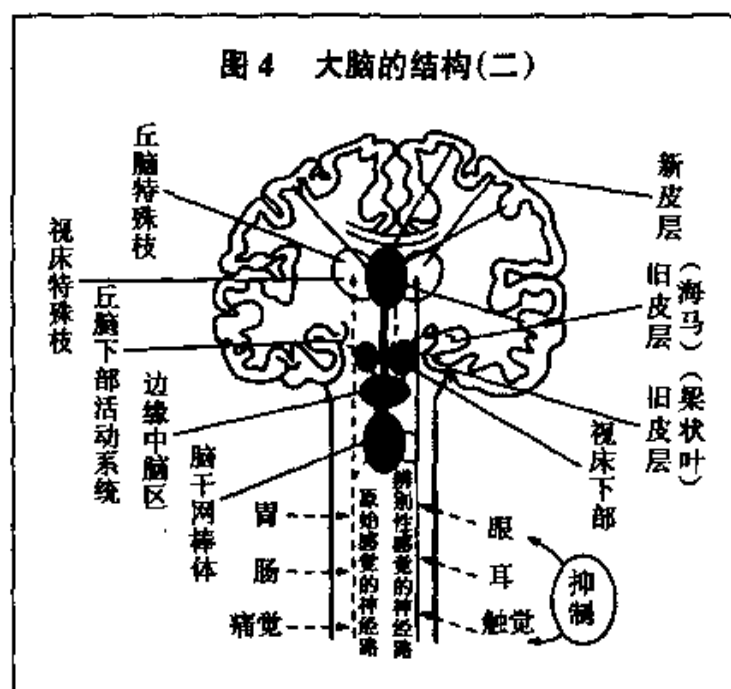
下面我来介绍一些跟大脑的使用方法有关的大脑生理学知识——抑制理论:

当大脑的神经回路集中于某一事物上时,其他刺激便不能传达到大脑皮层里,因为感觉神经回路中的突触(神经之间的连结点)阻止了信息的传递。从大脑皮层到脑干的毛状体之间的神经回路负责完成这种传递抑制。

大脑里有一种神经回路,具有传达意识的辨别性感觉(参照图4)。当我们一直朗读或默读时,剩下的只是一些只传递声音的神经回路,其他的视觉、触觉、嗅觉、时间或空间等所有的感觉都被掩盖了,这就是抑制的工作。

打开无意识深处的神经回路是大脑的一个秘密工作,这时记忆通过大脑的浅层侧头叶,传达到海马(大脑旧皮层)中与记忆有关的部分中去,听觉刺激就是这样打开大脑回路的。

背诵的内容要少而精。



**重复信息能够经由浅层
记忆回路到达海马中的深层记忆回路**

记忆分为浅层记忆和深层记忆。大脑生理学中这样讲：浅层记忆发生在表层脑侧头叶中的语言区，深层记忆发生在大脑的深层部分——旧皮层中的海马。



单词要越背越多,朗读则要有所限制。



海马还被特别称为“记忆信息的管理塔”。它是记忆的中枢,负责收集各种信息,并把这些信息综合起来进行取舍选择。海马不是记忆的最终贮藏所,因为记忆能够到达所有脑细胞的领域。但是确定无疑的是,从侧头叶到海马的这一段神经是记忆最重要的回路。

一般地,外界信息进入侧头叶,在这里进行判断、分类、记忆和再生,然后把最重要的信息传递到海马里。海马具有记忆、保持和再生的能力。它与侧头叶中的浅层记忆不同,是一种深层记忆,能够长期保持。如果信息反复、持续地进入大脑,那么这些信息就会越过侧头叶的记忆回路,传递到海马记忆回路中去。

突然开启的超记忆回路

除了我们常用的侧头叶记忆回路和海马记忆回路,其实还有一种记忆回路存在。如果能够打开这个回路,我们就能够记住只看过或听过一次的事物,无论何时都能通过想像在脑子里再现。这种回路叫做超记忆回路。

实际上,自古以来就有打开超记忆回路的方法,叫做

必须要知道记忆的秘诀。



“虚空藏求闻持法”。“闻持”的意思就是听过后保持住，也就是记忆。“求闻持法”就是获得记忆力的方法，也就是记忆法。如果能够坚持使用求闻持法，有时你会发现超记忆回路突然打开了。有这样的传说：“学会此法，即可获得闻持（记忆）之力，能一次记住任何事物，并理解其意。将之牢记心中，永世不忘。”

这种秘法就是将真言“南牟阿迦舍揭婆耶唵阿利迦摩利莎哇可”每天念1万遍，100天念100万遍。据说弘法大师（空海）修行此法，获得了让人惊叹的能力。

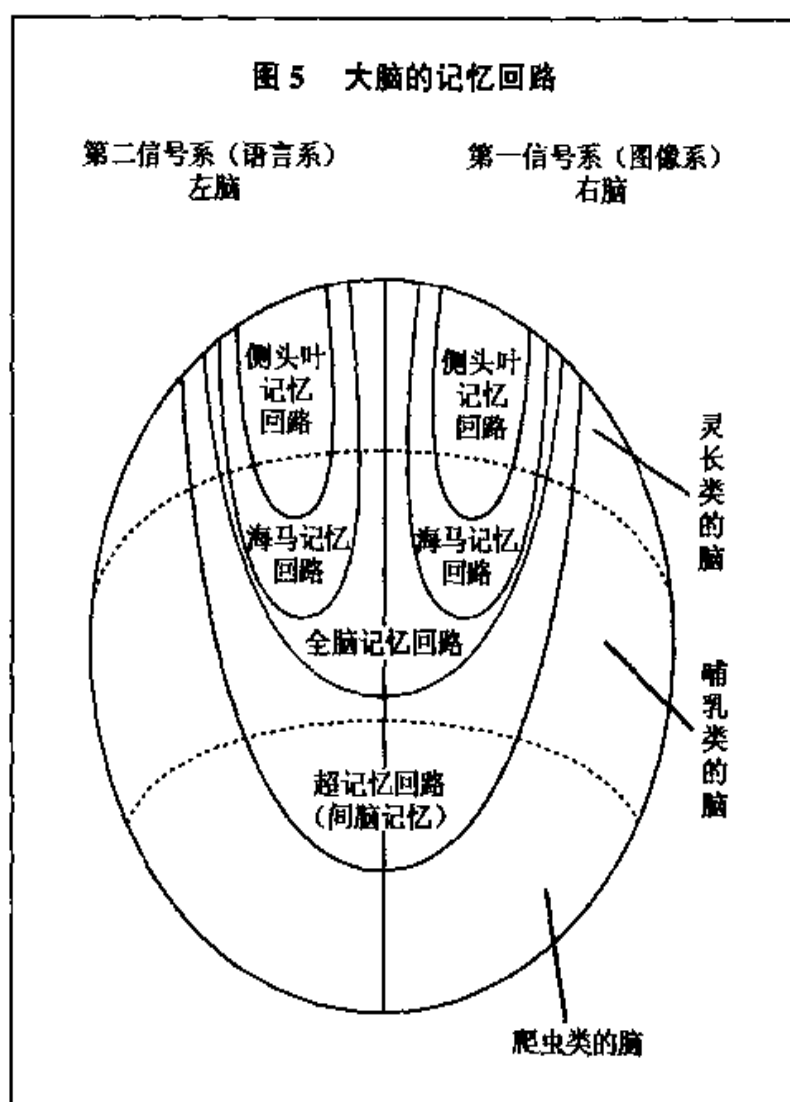
每天把这句话念1万遍需要五六个小时。其实1万遍有点儿太多了，只要1000遍就足够了。大概很多人都曾经有过这样的经验：坚持每天念真言，到了某一时刻，大脑的素质突然发生改变，不需要看任何东西就能够流利地说下去了。

九州的高中生曾经组织过一个活动，到真言宗的寺庙最福寺里学习求闻持法的真言。学生们都非常积极努力地练习。当他们参加大学考试时，发现自己曾经写在笔记本上的东西原样出现在脑海里，很轻松地就写出了答案。

求闻持法就是一种右脑记忆开发法。大声背诵时，记忆的素质会发生改变。以前一直使用左脑记忆的人也会



右脑的想像力会使记忆成为图像出现。



这个秘诀就是“重复”。



在某一时刻突然打开了右脑这个潜在脑，大脑的素质随之也发生改变。

这个超记忆回路所在的大脑位置比位于大脑旧皮层的海马回路还要深。大脑由新皮层、旧皮层和脑干三部分组成，每个部分都具有智力行为能力，能够进行记忆和思考。

耳朵和振动音是能力开发最重要的工具

我们大脑的构造是：声音通过听觉区到达大脑的深层部分，神经回路打开。耳朵的能力和振动音一直为人们所忽视，但事实上它们是能力开发最重要的工具。

人们相信声音疗法能够恢复听力、治愈自闭症和癫痫。这种疗法其实正是强调了听的重要性。最近有很多研究都在进行，比如听声音治疗疾病和弱听，用声音疗法提高记忆力等等。

朗读时声音的振动能够转化为大脑的运动。生物发出的声音一般都是向外发送的，但是朗读和背诵时，它所产生的振动音能够与大脑深层部分发生共鸣，从而在大脑



只要使用右脑,就会自然而然地提高右脑的能力。



深处引起变化。

间脑(丘脑和下丘脑)处于大脑的深层部分,这里集中了所有的神经,它还控制着所有内分泌腺。当我们朗读时,间脑就集中能量变得很宽大,产生新的突触并打开新的回路。这时也就打开了最深层的间脑记忆回路。

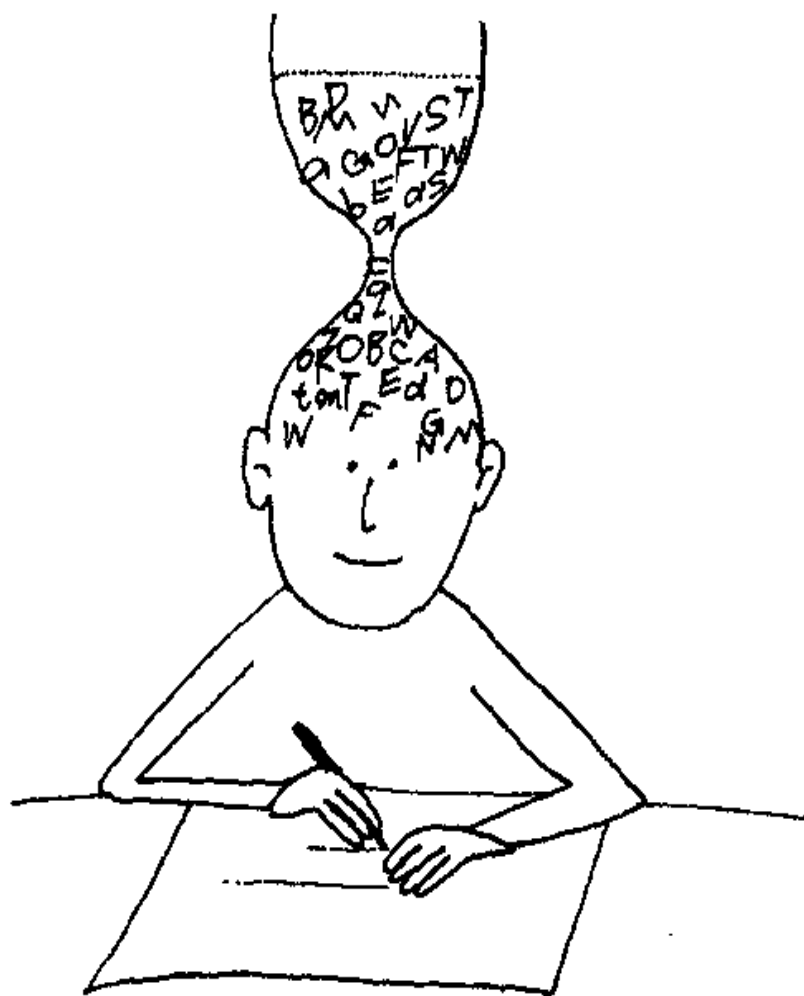
学习舍里曼,每天朗读,掌握 18 国语言

我在第二章里稍微讲了一点儿德国考古学家舍里曼学习语言的方法。下面我们再来深入了解一下。

舍里曼自己这样写道:

我带着异样的热情,专心学习英语。但因为当时的情况比较紧迫,所以我发明了一种简单的方法,用它来学习所有的语言。这个简单方法的原则是:

1. 大量朗读,绝对不要把原文翻译出来;
2. 每天抽出一个小时,经常就自己感兴趣的对象写写作文,并根据老师的指导修改作文;
3. 把前一天改好的作文背下来,并在下次学习



我把所有能利用的时间都来学习了



良好的记忆力是训练出来的。



时背诵。

我从少年时代开始几乎没有训练过自己的记忆力，所以我的记性不好，但是我把所有能够利用的时间都用来学习了，那时简直像是在偷时间用。为了尽快学会会话，我就在星期天参加英国教会的礼拜，常常要去两次。我在那儿听牧师传教，小声地一句一句地模仿他说话。

不论去哪里，也不管是不是下雨，我都带着一本书，从书上背点儿什么东西……我把我的这种方法跟很多人推荐过。通过这种方法我用半年时间掌握了英语的基础知识。

舍里曼学习英语时，常常带着一本书朗读、背诵，这使他的记忆力发生了很大改变。他的记忆力不断得到提高，三个月后，他就具备了这样的能力：只要认真地通读三遍，他就能一字不差地给老师背下来大约 20 页英语散文。

用同样的方法，舍里曼又用半年时间完全掌握了法语，然后是拉丁语、西班牙语、意大利语和葡萄牙语。让人惊异的是，他能够流利地用这些外语交谈，而且他学会用外语写作的过程绝不会超过 6 个星期的时间。

每天一定要坚持朗读和背诵。



舍里曼坚持每天朗读和默读,这帮助他打开了大脑深处的超记忆回路。一开始他也只是普通人,但是采取朗读和背诵的学习方法打开了他平时封闭着的超右脑记忆回路。

大脑的奇迹——一眼记住 100 个单词

当你背文章时,你的大脑中会发生什么事情呢?让我来告诉你吧。不考虑意思、单纯大量背诵是非常重要的。一件事。当你思考所背内容的意义时你就开始使用你的左脑了。如果你只是背,这时你的精神非常集中,听觉区开始兴奋,而语言区等其他区域的兴奋被抑制住了。当精神集中于一点时,以前大脑中各自兴奋的不同区域现在就都集中到了这个点上,这时听觉区出现最大的脑电波,在它的周围又有类型相似的波出现。最终所有相似类型的兴奋扩散开来形成一个整体,其中有一个中心。

这是大脑的单纯化,也是意识的单纯化。集中精神可以使大脑的一部分神经兴奋起来,抑制周围神经细胞活动。这是大脑生理学中的一个原理。



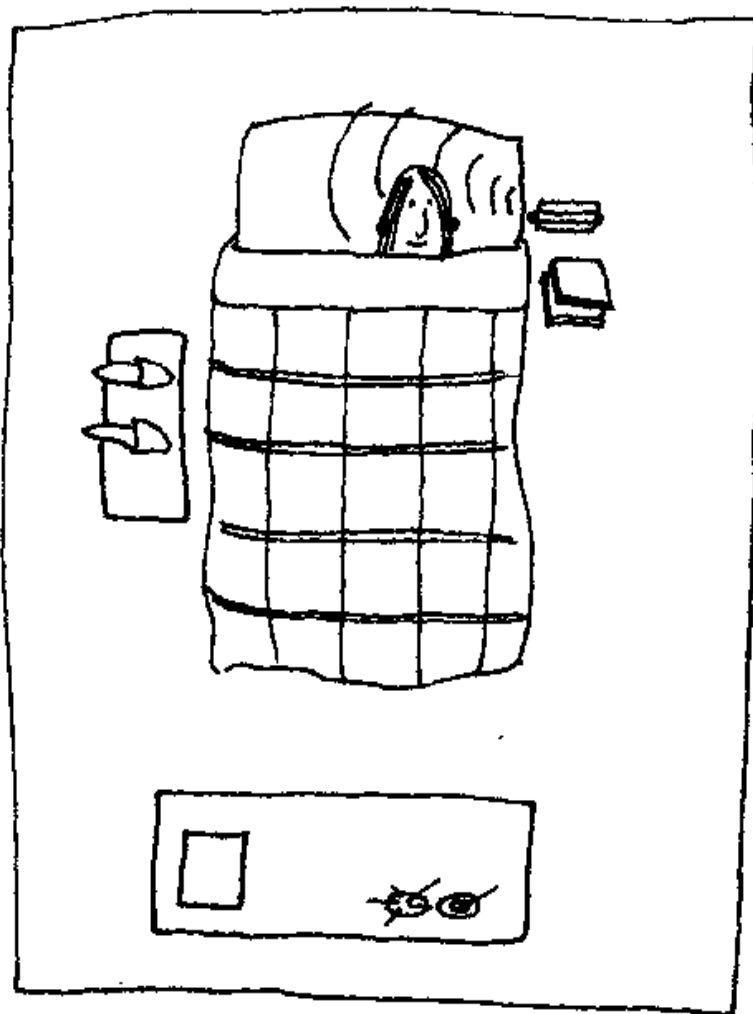
听古典音乐会使脑子变聪明。



大脑的单纯化状态是指左脑和右脑的脑电波统一为一个半球槽 (Hemi-sink), 进入一种叫做“变性意识”的状态。处于这种状态时, 图像能够鲜明地浮现在脑海里。这种状态对学习语言非常有帮助。这时, 我们收集信息时甚至可以只看一眼。看一眼就能够记住 50 个单词, 看一眼记住 100 个单词也会变得一样容易, 记住 1500 个单词甚至不需要一个星期, 而且你已经记住的单词不只能够储存在语言脑——左脑的海马(记忆中枢)中, 还可以储存在图像脑——右脑的海马里。大脑的信息处理能力就和以前完全不同了。

右脑学习器的听觉刺激促进右脑活性化

现在有一种叫做“右脑学习器”的学习器, 使用这种学习器能够在短时间内改善记忆力, 它利用的就是人的听觉。有一本介绍右脑学习器的书叫《只要两个月, 成绩提高 10%》。书的前言写道: “一次性促进右脑活性化的秘密指挥部其实隐藏在耳朵里。”听觉刺激促进右脑活性化的原理如下: 耳朵除了具有“听”这种集音功能以外, 还能够将



每晚睡觉前戴上耳机，
愉快地睡个好觉，直觉能力还逐渐变强了



听觉刺激是开启右脑大门的钥匙。



大脑必需的能量转化并生成为声音的振动能量。内耳中有一个漩涡状的部分，叫耳蜗，上述能量的生成和增幅都要在耳蜗部分完成。声音在耳蜗中呈螺旋状传送时会转变成活化大脑的能量，就像发动机旋转时会产生磁场发电一样。

听古典音乐为什么会使脑子变聪明呢？因为在耳朵中的高频率区有声音响起时，脑内神经会变得更加发达，从而你就会变得“头脑清晰”，并且对音阶、和声的分析统筹能力以及判断力都会变得更好。振动音的作用是：发挥耳朵的全部能力，让大脑内充满能量，打开一直封闭着的右脑的大门。

使用右脑学习器能够充分发挥大脑内的力量，将信息直接传送到右脑潜意识中，形成图像记忆。因此它能够帮助我们用右脑学习，取得的成绩也与平常不用右脑时大不相同。

下面是来自右脑学习器使用者的学习体会报告：

在丈夫的推荐下，我开始在英语听力学习中使用右脑学习器。我发现用了它之后学过的东西能在脑子里留下非常深的印象，所以我就一边反复练习，

耳朵和振动音是能力开发的最重要的工具。



一边继续用右脑学习器学英语。几个月后,我们夫妻俩去外国旅游时,丈夫惊奇地发现我的英语变得非常流利,跟以前比简直像是两个人了。其实最吃惊的是我自己,因为我发现英文能够不断地从嘴里溜出来,自然极了。

K·O 女士·44 岁主妇

我读了《只要两个月,成绩提高 10%》这本书后,和母亲商量了一下,很快邮购了右脑学习器。在暑假刚结束后的考试中,我的历史考了 90 分,比以前提高了近 20 分(以前一般是 70 多分)。其他科目也都提高了 15~20 分。我高兴得不得了。老师大大地表扬了我一番,同学们也都很惊讶。

今后我要充满自信地继续努力。

K·H 同学·高二女生

进了大学以后,我在平时的学习中不太使用右脑学习器了,只是每天晚上睡觉时把它打开,戴上耳



无意识存在于大脑的深处。



机，音量调节到最小。这不仅能让我愉快地睡个好觉，而且我还发现自己的直觉能力变强了。我也不知道这是为什么，自己也挺奇怪的。上课时只要集中精神听课，考试时大多数课程都能得优秀。即使不看电脑的说明书，我也能凭直觉找到它的使用方法，自己就会用了。爸爸是当初给我买右脑学习器的人，他发现我具有了天才一样的能力时也非常惊喜。

M·A 同学·女大学生

工作中常常需要参加公司里的进修学习，需要取得的资格证书也很多。但是我都快 50 岁了，记忆力比年轻时差了好多，所以挺苦恼的。后来有一位熟识的老板向我推荐右脑学习器。虽然样子稍微有点儿惹眼，可是自从我把它带到进修班里以后，上课时居然没有再犯困，真是不可思议！有时候我还有一种错觉，觉得自己能够从脑子里听清楚老师的声音。脑子变清楚了，开始不断地吸收知识，当然考试也及格了。我像是回到了学生时代一样，又重新恢复了自信。后来，我给有点儿耳背的妈妈也买了一台，她发

无意识中隐藏着巨大的力量。



现自己能够和孙子说话了,也非常高兴。我期待着女儿上了中学以后如果求知欲很强,也能够用右脑学习器学习法开发右脑。

N·K先生·大型证券公司员工

我主要在学习英语听力时用它,听得非常清楚明白。现在我已经连续使用两个月了。有时我从半截开始练习反复发音,这样能够只练习已经听懂的部分的发音。我现在充满自信,努力学习。

最近我又开始把右脑学习器用到其他科目的学习中去了。

T·T同学·大二学生

在母亲的推荐下,我从暑假刚结束时开始用右脑学习器学习英语和政治这两门课,进行朗读听觉学习。很快地,不仅小考中我的分数有所提高,期中考试时英语和政治两门课的成绩也都提高了20分。现在我充满了自信,在别的学科中也开始使用右脑



朗读和背诵能够使你注意力完全集中。



学习器。

T·Y 同学·初中三年级

我是从听英语教材(CD)开始使用右脑学习器的。听的次数越多,就越能把以前很难听懂的内容听明白。其后,我开始练习边听自己朗读后录在右脑学习器里的英语边记忆,发现自己的发音和真正的英语越来越接近了。

使用右脑学习器还给我带来许多别的好处,比如集中能力得到显著提高,还能够心情放松地来练听力了。即使不是学习英语的时候,直接听着《脑内的能量之声》第一卷《山谷里的黄莺》时,也会觉得心情很平静,很放松。

K·S 先生·29 岁

我家上小学六年级的大儿子为了应付升中学的考试,开始使用右脑学习器。他就是边读课本边学习,只用一个月成绩就提高了。上小学四年级的二儿

注意力集中于一点时,大脑中不同的兴奋点就都集中起来了。



子知道后也希望用一用,所以我又给他买了一部。现在兄弟两人学习都很努力。

M·M 女士·母亲

以前我使用右脑学习器,一边朗读一边学习好几门课,但是只有我很喜欢的日本历史成绩提高了,其他科目没有什么变化。我向总公司咨询了一下,他们告诉我要把麦克离嘴更近一点,控制好音量。这样做就达到了朗读听觉学习的目的,只听得见自己的声音。我这样做了,后来其他科目的成绩也有了提高。

Y·Y 同学·初三学生

第四章

提高听力的想像学习法



右脑还具有如下功能：它能够把图像变成数字，
把数字变成图像，把声音变成颜色，把气味变成图像

抛弃你以前的记忆方法吧。



想像力是万能的

学习语言要发挥右脑的想像力。

有一本书名叫《英语单词想像改革》。书中第一章写道：“抛弃你以前的记忆方法吧”，“只有记忆力很强的人才能学好英语”，“记忆力很强的人都是通过想像来记忆的”等等。一直以来，我们使用的都是左脑语言记忆法，但是这种方法不能帮我们学好外语，因为只是逻辑上对意思的理解并不能发挥出你的想像力。该书作者稻村这样说：“具有右脑想像力的人才能够掌握英语。”这样的人所占的比例是1%。能够发挥右脑想像力的人只占1%这么低的比例，这与能够学好英语的人的比例倒是一致的。这位作者又说：“不去国外也能够学好英语的秘诀就是这一点。”

使用右脑想像力的人真的只有1%吗？如果是真的，那么无论我们多么鼓吹想像记忆法，它对大部分人并没有起到作用。现状可能是只有1%，但是实际上右脑的想像力是所有人有生俱来的能力。

要想发挥右脑的想像力，首先就要了解右脑的想像



右脑的想像力是所有人天生俱来的能力。



力。它究竟是什么呢？在体育界中，想像训练是非常普通的一种训练方法，我们就先来学习一下体育界的想像训练吧。

据说，杰克·尼古拉斯在击球之前就已经在心中想像好了球怎样飞向目标、落在何处以及如何旋转。

几年前的一个早晨，我为了对时间而打开电视机，正好在播放采访冈本绫子的节目。当被问到迄今为止印象最深的一件事是什么的时候，冈本回答说：“曾经有一次，击球后球飞出去的角度、旋转以及最后一击入洞都和我在挥起球棒时想像的一模一样。这件事给我留下的印象最深。”

前巨人队教练长岛的想像力是出了名的。有一次他和过去的同事土井正三一起打高尔夫球。长岛朝着一个奇怪的方向把球打了出去，球落到树林里去了。土井想：这下可赢定了。可是5分钟过去了，10分钟过去了，钻到树林里去的长岛的球还没有出来。土井心想，差不多就认输算了。正在这时，“嘣”的一声响，球从树林里飞了出来，划着美丽的抛物线，扑通一声掉到了球杆下的洞里。土井懊恼万分，心想：“我跟长岛简直是没法比呀。”长岛把在垒球运动中的想像力用在了打高尔夫球上，同样地出色。



这就是“心灵感应”也就是波动语言



学习之前先想像,脑海中能够出现清晰的图像。



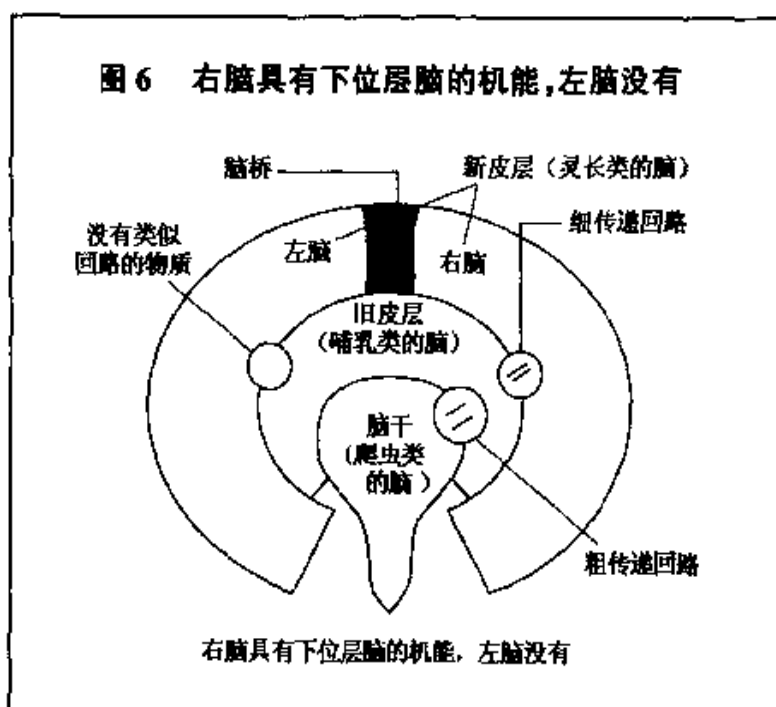
运用想像力,脑海中能够出现清晰的图像,像看电影一样,这叫做 IMAGERY。这个名字是由加拿大的西安大略大学教授希尔克命名的。作为一门新学科,全世界对 IMAGERY 的研究越来越广泛。

右脑中存在心灵感应通道和想像通道

大脑分为三层,如图 6 所示。人类大脑首先是由脑干(也叫“爬虫类的大脑”)开始进化的。这一部分具有“心灵感应通道(Telepathy Channel)”,所以这部分的语言被称做“心灵感应语言(心灵互通的波动语言)”。爬虫类是指蛇和蜥蜴等动物。它们不具有像人类一样的语言能力,但是它们有别的通信手段,能够知道同类的意思。这就是“心灵感应”,也就是波动语言。

在爬虫类的脑的发展基础上,哺乳类动物的脑发展起来。这类动物的脑中也有通信手段,能够记忆和思考,这个通信手段就是想像。想像荷尔蒙能够产生分子语言,分子语言也是语言的一种。狗和猫等哺乳类动物虽然没有语言,但是它们能够明白同类的意思,就是因为能够使用

主动使用右脑的想像力,记忆就会成为图像出现。



心灵感应语言和想像语言。爬虫类的大脑和灵长类的大脑之间有一条很宽的通道,所以哺乳类动物能够自由灵活地运用心灵感应和想像。

最外面的脑叫做灵长类的脑,这部分脑具有下位层脑的机能,从这一表层脑中几乎没有任何物质产生。当下位层脑打开通往右脑的通路,右脑开始工作起来时,就能够自由运用心灵感应和想像了。



左脑的长期使用会对右脑功能产生抑制作用。



在右脑出现以前发挥作用的是下位层脑,它具有传递回路,也就是具有心灵感应通道和想像通道。一定要明白这一点。此外,还要知道,右脑和左脑的本质功能是完全不同的。

右脑能够将语言变成图像、图像变成语言

右脑还具有一种想像机能,能够将收到的信息进行快速转换。右脑是通过图像进行思考的脑半球,所以在听到语言后能够将它变成图像,或者能够把图像变成语言。但还不只如此。右脑还具有如下功能:它能够把图像变成数字,或把数字变成图像;能够瞬间把点的集合(点集)变成数字,或把数字变成点的集合;能够把声音变成图像或乐谱;能够把声音变成颜色,把气味变成图像。

我在这里不想就右脑的这些能力讲得太多。我主要来讲一讲和语言有关的右脑的能力。我们平常不能发挥出这样的能力,因为随着我们的成长,我们渐渐不再使用右脑,左脑占据了优势地位。左脑的长期使用会对右脑功能产生抑制作用,所以我们在学习中一直没有使用右脑。

成人也可以学会使用右脑。



但是右脑那么有本领,它能够大量记忆快速进入大脑的信息,同时能够快速地对这些信息进行自动处理。人们之所以能够学习语言,就是因为有右脑的快速大量记忆机能和快速自动处理机能的存在。儿童虽然不学习语法,却能够在听到的语言中发现规律,从而自由地说出话来,这也要归功于右脑的记忆机能和自动处理机能。成人难以学好外语就是因为右脑没有处于优势地位,而左脑长期地居于主导。

**6岁通过英语三级,每天阅读
Japanese Times 和科学英语绘本**

使用右脑最好的是儿童。下面我来举一个儿童用右脑学习英语的例子。这个报告来自一位母亲:

多谢您对我们的指导。我女儿现在已经6岁了,我每天都能感受到七田式学习方法带给孩子的好处。多亏有了您的方法,女儿在去年10月过了英语四级考试,今年7月又过了三级。真是非常感谢。拿



进行冥想呼吸时,即使你不愿意,大脑的活动也已经移到了右脑。



到合格证书时,女儿自信地对我说:“妈妈,下次我要考二级!”考完三级后,我们很快给她买了二级考试的习题集,她居然全都做对了。真是太让人吃惊了。

我女儿现在每天都看 *Japanese Times*, 还读一些自己喜欢的科学英语绘本。不光如此,她还从3月份开始,用3个月学会了汉语。当然这也是因为我请了一位说汉语的女士教她的缘故,我还向那位女士讲解了七田式学习法。3个月后我女儿已经能够和她用汉语进行对话了。不久这位女士回国了,我就又请了一位离我家很近的中国朋友来教她。当他见到我女儿时非常惊讶,简直不敢相信我女儿只学了3个月汉语。

我在和女儿一起上英语课时,先要用一点儿时间冥想一下。这样上课时的效果就很好。我觉得,女儿的英语能力应该是和她从1岁零5个月时就进入七田式幼儿学习班训练记忆和速读分不开的。她记单词很快,速读时读英语的书要快一些。经常有一些美国朋友给我寄来一些英语书,每当这时女儿都特别高兴。

我希望能把七田式学习法告诉给更多的母亲。

先想像,让意思进入大脑,然后再朗读、重复。



自己不会说英语的母亲可以只用磁带、卡片或图画书,从两岁半就开始让孩子看英语书,这样孩子就能够逐渐学会用英语说话了。

学习之前的三部曲:冥想、深呼吸、想像

右脑学习中有一个要点,就是学习之前先冥想。通过冥想、深呼吸和想像,大脑就能够由左脑模式转换到右脑模式的状态。这样就可以用右脑学习,学习效果会产生很大的不同。冥想和深呼吸时大脑产生 α 波,这样想像就会变得很容易。

来吧,闭上你的眼睛,呼吸几次,放松自己的身心!

然后,想像自己眼前出现了一幅心中的图景。比如,可以轻松地想像一幅美丽的大自然的图画出现在眼前。故乡的风景和旅行时见过的景色也都是很好的素材,关键是要尽量想一些让你感动的东西。想像时不要带着太强的期待,而要以悠闲的、放松的心情等待着图景的出现。当你觉得眼前出现了一些图景时,就要让自己好像身临其境一样仔细地体会。



大量、反复和快速对右脑有好处。



刚开始很多人觉得那些图景都是黑黑的,没有什么真实感。但是只要继续练习下去,逐渐掌握了要领以后,就能够在脑海中清楚地描绘出想像的图景了。从黑暗中“看到了朦朦胧胧的云或雾一样的东西”,“觉得好像看到了些什么,但是立刻就暗了下去”等感觉出现几次之后,眼前就会出现万千姿态。你会发现“突然看见了清楚的图像”,“开始虽然什么也没看见,但是觉得自己已经身处在那个地方了,然后逐渐看到了一些”。只要有一点儿感觉,像是看到了些什么,就抓住这种感觉好好地体会,图像会越来越清楚。心情放松,右脑开始起到优势作用时,我们就能自然而然地看到想像的图景。任何带有疑问的心理都是没有帮助的。在大脑能够看到想像的图景后再开始学习,比直接就学习效果好多。

右脑想像还有助于速听和背诵。就这一点,让我们再来看一份报告,它也来自一个帮助孩子用右脑学习的母亲。

K·S女士有两个孩子,都进行过右脑开发训练。兄妹俩一个8岁,一个6岁。在K·S女士寄给我的信中,有一段这样的关于速听的内容,下面我来介绍一下。这是信的后半部分:

速听、背诵,都能够培养出能够想像的大脑。



想起来是去年3月份的事情,当时我刚刚读完您出版的学报,讲关于眼前看见图景的事。孩子们觉得很有趣,说也想开发自己的右脑。我就开始让他们进行想像训练。

其实以前我也经常训练他们速听。比如把小说录到磁带里面,然后让他们用双倍的速度听,同时看着小说原文。我们还做过4倍速练习,虽然有些难度。但是做过了4倍速练习后,再做双倍速的练习就轻松了许多。

我们做了很长一段时间的双倍速速听。老师您说过:“大量、快速和反复对右脑有好处”。我想速听也应该对开发右脑有帮助,所以就经常让孩子们做速听的练习。我觉得速听和速读是有些关联的,不知您觉得如何?

正是如此。速听能够帮助开发右脑,因而能够做到速读,想像力也得到了开发。背诵也能起到开发右脑的作用,培养出能够想像的大脑。



再给自己一次挑战吧!



一边听英语,一边体会气氛和临场感

使用右脑学习时首先要放松身心,进行想像训练。身心都已经很放松时,大脑变得非常清晰,注意力提高,这时大脑中充满了适合学习的 α 波。进入这种状态以后,即使只是听英语磁带,效果也会比以前有巨大改善。

使用右脑学习英语的方法中,重要的是边想像边听文章,一边在心中不断地描绘图景一边学习。如果学的是旅游英语,就在听英语时想像自己真正到了那个地方,并且想像一下旅途中的快乐以及商业谈判中获得的满足感。理解语言中重要的并不是理解多少单词的意思,而是要敏感地抓住现场的气氛和语言的强弱、声调等这些语言本身以外的信息。一边像是面对着那个场面一样地体会那种临场感,一边听,这是非常重要的。不要想着什么“现在学习英语是不可能的了”,再一次给自己一个挑战吧!和效率低下的左脑学习法比起来,用右脑学习法掌握英语要简单得多。

要遵守“想像——看——听”的顺序，从想像开始训练。



**罗兹诺克博士的语言学习法：
心情放松不断地听，一个月学会外语**

保加利亚的罗兹诺克博士是“超级学习法（Super Learning）”的创始人。他的学习法叫做“暗示学”。很明显，这是一种右脑学习法。下面举一个罗兹诺克博士学习法的例子：

教室里有 20 名学生，都很悠闲地坐在座位上。这些学生中有家庭主妇、体力劳动者、知识分子等，他们来自不同的岗位，年龄差距也很大，他们来到这里是为了学习法语。教室里播放着音乐，学生们放松地呼吸着，进入了右脑学习的身体状态，一边想像一边开始学习。老师在中间用特定的节奏和音调反复朗读法语的单词、短语以及它们的翻译。学生们不用特别去注意老师的活动，他们只需放松，听下去就可以了。第二天，学生们惊奇地发现：本来他们是不可能记住任何东西的，可是在前一天的两个小时中，他们居然记住了 120 ~ 150 个新单词，并且能够流利地



速听、速读能够开发想像力。



读、写和说了。照这样下去，用不了一个月理解法语就不成问题了。真让人吃惊。

前苏联对罗兹诺克博士的暗示学习法进行了实验研究，获得很大成功。1969年7月27日，《真理报》报告实验结果是：只用一个月就能学会一门外语。

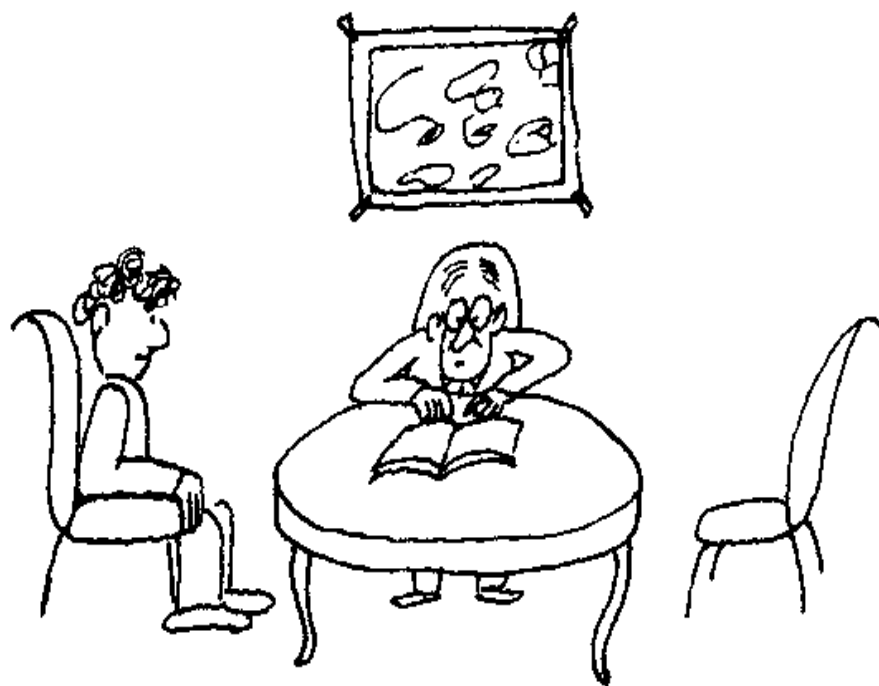
这就是右脑学习法。使用右脑学习法时要先冥想、深呼吸，使大脑进入右脑学习模式的状态。不要带着“我要理解”或是“我要学习”等主观想法，只要无心地、反复地听就可以了。

几年以前，日本也开始引入了罗兹诺克博士的快速学习法，由朝日出版社出版了《超级学习法》一书。书中有这样一个例子：二儿子和三儿子每天在课上要记住84个单词。二儿子几乎都是一遍就能记住，三儿子平均需要两遍才能记住。作者认为，这是由于三儿子在学习前几乎没有正确呼吸的缘故。

书中还说，用超级学习法来学习英语，能够以超凡的记忆力记住单词，听力和说的能力也会获得惊人的提高。

第五章

七田式英语学习法的7条原则



他雇了一个贫穷的犹太人，
每天用两小时读这本书并且背诵，让这个犹太人在旁边听着

无论如何要用一年时间学会英语。



第一，下定决心的原则

学习语言首先要下定这样的决心：无论如何要用一年时间学会英语！有了决心才能取得成功。如果没有决心就只会受到挫折，无法取得好的成绩。

让我们看看德国考古学家舍里曼学习语言的方法。舍里曼在学习俄语时给自己定下目标，要把《忒勒马科斯的冒险》这本书背下来。为了实现这个目标，他雇了一个贫穷的犹太人，自己每天用两个小时读这本书并且背诵，让这个犹太人在旁边听着。舍里曼给他的报酬是每周4个法郎，而犹太人惟一需要做的就是听舍里曼的背诵。反正这个犹太人也不懂俄语。

为了实现自己的目标，舍里曼居然做过这样的努力。我想就舍里曼实现自己定下的目标的故事写写我自己的经历。这件事发生在我在北京的时候，当时我读初中三年级。有一个叫藤春鹰的学生，来中国不过短短一年，可是当他回国时已经能够当汉语翻译了！而我，虽然已经在北京住了7年，可是汉语水平还仅限于日常会话的只言片语。我们二人的这种差别给了我很大震动。



通过背诵学外语。



后来，我在转校到松江高中二年级时下了决心，要在一年内学会英语会话。我曾经问过藤春磨是怎么做到用一年时间学会汉语的。他给我看了一本书，说他请中国人给他读这本书，他自己在听的同时把书完全背下来，这样就能说了。藤春磨掌握通过背诵学外语的方法完全是偶然。当时我也下定决心用一年学会英语会话，所以就很努力地背课本，结果真的用一年时间就能够说英语了。

第二，听的原则

语言不是用眼睛、而是用耳朵来学的东西。我们要明白：说出某种语言是一个有关听觉的问题。如果以学习某种学问的态度来学习语言，就不能真正地掌握它，因为它是一个纯粹的听觉系统的问题。

各国语言在说的时候会产生不同的音域频率。耳朵的结构使它不能接受其他外来语言的频率，所以耳朵对其他的语言是封闭起来的，不能听也就不会说，听觉系统就是这么回事。如果你不能理解这一点，你就学不了语言。

怎样才能打开平时对其他语言封闭着的耳朵，让它具

不能听也就不会说。



有听懂那种语言的敏锐性呢？如果不能正确地解读声音信号，就不能把这些信号同化到谈话中去。所以我们需要大脑来工作，使它吸收听到的词语，予以解码以及进行再现。完整地听取声音信号是语言学习中最重要的一环，也是基础。这一点在学校的英语学习中是体会不到的，所以很多人往往学了 10 年英语还听不懂、不会说。

正确听懂就容易再现。要想说好外语，就必须体会说这种语言的人们的听觉世界，并争取在最短的时间内了解他们的语言、声音、语法和心理。语言的理解一定要动员感知器官，即听觉器官及与它相连的所有神经组织等。

学习语言就是打造出一副新的耳朵来。这是一个关于耳朵的问题，所以不能使用需要用眼睛来读的教材，因为它没有用上你的耳朵。语言的学习和知识（左脑）没关系，不需要读铅字，而要大量地听。

废话少说，还是让我们每天多听听英语磁带吧。如果你经常沉浸在英语的声音中，只需 3 个月，你会在某一天突然发现自己能够清楚地听懂英语了。这是因为，世界上的各种语言都有其特殊的声音的频率。如果本国语言频率大约在 1500 赫兹以下，那么耳朵就很难捕捉 1500 赫兹以上的声音，它们只是作为杂音从耳朵旁溜过去了。人们



只需3个月,你会在某一天突然发现自己能够清楚地听懂英语了。



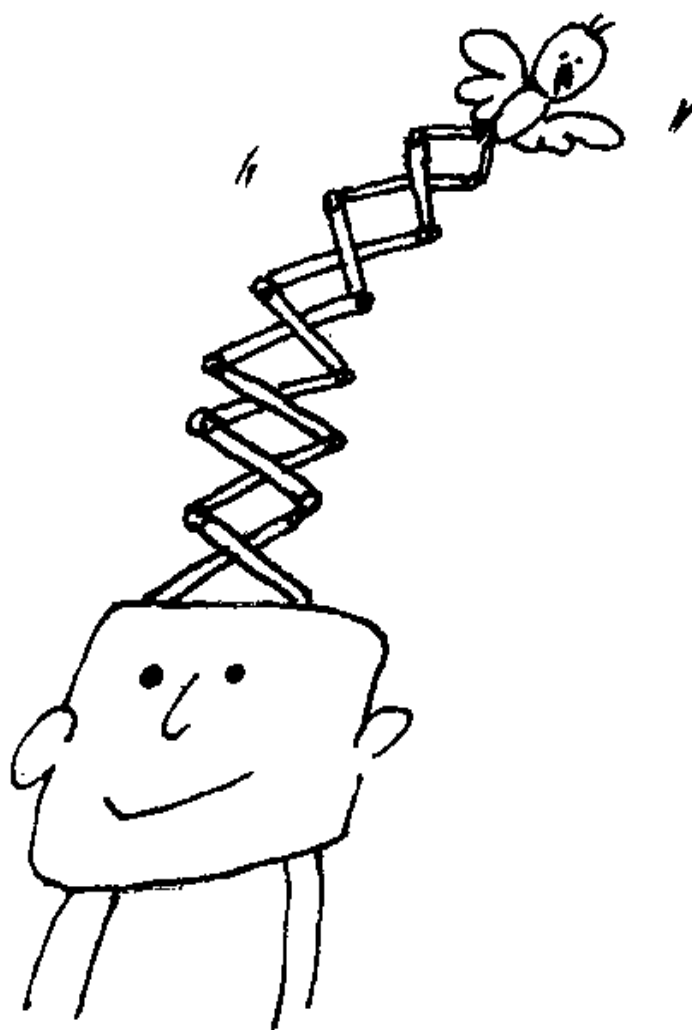
学不好英语不是因为脑子笨,纯粹是因为听觉。只要能够坚持连续听英语磁带3个月,打破声音的壁垒,就一定能够听懂英语的声音。

第三,想像的原则

学习语言不是用左脑。用右脑学习,你就能非常简单地学会。如果不知道这个秘诀,普通的英语学习方法是很难真正掌握英语的。左脑是语言脑,右脑是图像脑。使用右脑的想像功能来学习,英语学习会变得非常容易。这就是关键所在。

用想像来学习英语的效果很好。人类大脑分为左右半球,左脑用语言来处理信息,右脑用图像(Image)来处理信息。人们常常以为“记忆”是用语言来处理信息,其实记忆大多作为图像储存在大脑中。

平时在我们想要记起什么来的时候,那个场面的图景瞬间就会浮现在眼前。比如我们想昨天晚饭吃的什么时,脑海中就会出现一幅昨日餐桌上的图景吧。这时,大脑并不是靠什么“吃了米饭、酱汤和汉堡”这样的语言来记忆



其实记忆大多作为图像储存在大脑中



记忆大多作为图像储存在大脑中。



的。

在我们的大脑中，在一些我们平时没有意识到的地方，储存着一些信息。这些信息为数众多，并且经常处于活跃状态。它们的储存形式就是图像记忆，但它们都是无意识的记忆。当我们有意识地记忆时，使用的是反射性语言。

如果让你记住一个星期里的饮食，你也许就会用语言来记吧，“星期一早晨吃的米饭加酱汤，中午吃的牛肉饭，晚上吃的八宝菜”。这是一种左脑记忆，既费力又容易忘记，是“劣质记忆”。如果使用右脑的图像记忆，眼前出现吃饭时的场景的话，就能够立刻做出回答。不费任何力气，而且这种记忆能够长期保持住，所以它是一种“优质记忆”。专家们从七田学习班开始进行了一系列研究和实践，得出结论：如果训练自己自由地操纵右脑的想像力，学习效率就能够提高数十倍。

那么，就让我们在学习英语时发挥自己的想像力吧。你可以这样发挥想像力来学习：首先要放松自己的身体和心灵，进行想像训练。身心都已经很放松时，头脑会变得非常清晰，注意力集中，大脑就开始进入了适合学习的充满 α 波的状态。进入这种状态后，只需要听英语磁带，学

学会自由地操纵右脑的想像力,学习效率就能够提高数十倍。

~ 2

习效果就能比以前取得飞跃性的提高。

这样,在放松后,我们就能够边想像着图景边学习了。

第四,朗读和背诵的原则

每天的朗读对英语学习是很重要的。每天读课本时要发出声音,争取能够背下来。坚持这样努力下去,记忆力就一定会发生变化。过了 3 个月,你会突然发现有一条和以前大不相同的记忆回路打开了。

让我们从大脑生理学的角度来看一下这个现象。大脑的表层脑中存在着浅层能力回路和学习回路,深层脑中存在着深层回路和学习回路。人们一般使用的是浅层能力回路和学习回路,深层脑中的能力回路和学习回路一直被关闭着。可以说,产生这种现象的一个原因是由于人们不知道如何打开深层能力回路和学习回路的方法吧。

大脑细胞受到刺激以后就开始成长。当受到新刺激时,从脑细胞中会伸出新的轴索(芽)和周围已经存在的芽连接到一起,这样就打开了新的神经回路。反复和持续是



通过训练耳朵,成年人也能够学会外语。



打开优质回路的必要条件。每天的重复次数越多,回路就会变得越宽,从而形成一种优质传递回路。听的训练也是如此:每天听的越多,打开的说话回路就越好、越宽。如果坚持每天进行 30 分钟朗读练习,你以后说的英语就能够和你现在读的时候的节奏、声调和速度非常接近。你有没有想过要想能够说出英语,有必要参加英语会话培训班呢?其实没有必要。坚持每天朗读,最终你就能说出英语来。

朗读中的背诵效果如下:

1. 每天出声朗读英语,英语的节奏就会逐渐渗透到你的身体深处。只有练习朗读才能够掌握英语的节奏,听和说才成为可能;
2. 每天出声朗读也是一种说的练习,它能够培养出你的“英语脑”,使你能够按照朗读时的节奏和速度说出英语来;
3. 不断练习朗读,你会在某个时刻发现自己已经打开了完全不同的新的超记忆回路。然后你就会拥有超级记忆,甚至不需要再过 6 个星期。

正确听懂就容易再现。



这就是为世人所不知的学习法秘诀。打开超记忆回路的钥匙实际上就是每天朗读,一天也不要漏掉。请你明白:坚持每天大声朗读就能够打开超记忆回路,一旦这个回路打开了,你的能力就会发生变化。超记忆回路不是表层脑中的浅层能力回路和学习回路,而是深层脑中的能力回路和学习回路。

现在有很多英语学习方法都是以译读为中心,或是以理解为中心,这些方法都只是开发了表层脑中的回路。只要能够坚持使用以朗读和背诵为中心的学习方法,任何人都能轻松学会英语。

第五,改善听觉的原则

人类的耳朵有两扇大门:内耳和外耳。通常人们使用外耳来听:声音要穿过鼓膜,传到外耳里的就是来自外界空气的振动音。与外耳相对,内耳听的是体内振动音。胎儿听到的妈妈的声音就是体内振动音。

法国心理语言学教授、音响音声学权威托马迪斯认为,体内振动音是语言的母体。他说“胎儿在子宫内感受



每天出声朗读也是一种说的练习。



到母亲的声音，从而开始学习语言，这一时期中语言被记忆，说话能力也在这一时期固定下来”、“训练耳朵具有胎儿一样的感受性对学习语言很有帮助，这样成年人也能学会语言”等等。

根据托马迪斯的论述，我们可以得出结论：学习语言应该从抓住体内振动音开始，先要打开内耳的大门。我们可以用手按住一只耳朵说话，这样就能够听到体内振动音。朗读时按住耳朵能够让内耳的大门打开，还能够增强听力，因为这时英语的节奏被身体吸收了，你的发音会变得像当地人一样。

耳朵听到过滤通过音(体内振动音)后，喉头会产生共鸣反应和它相呼应。声音信号接收正确的话，学习起来就会很快，还能够完美地在大脑中再现。发声就是这样和听力紧密地联系在一起的。

学习者具备了音声系统后，语言就通过这个编码体系进入到耳朵里，并真正地巩固下来。有了这个系统，感觉神经细胞就会在特定的频率中有选择地接受刺激。听觉刺激形成以后，听觉系统的音韵反应固定下来，就会形成对特定频率区域的感受性。这时说话的机能也开始形成，最先完成的的就是能够正确发音。

一定要每天朗读,一天也不要漏掉。



有一个出生在威尼斯的歌剧演员不会发 R 的音,而是发成 L。后来他接受治疗,使用机器从听“过滤通过音(体内振动音)”开始,重新构筑正确的听觉回路。最后他能够正确发出 R 的音了。这说明:只要培养耳朵听的能力,就能够掌握正确的发音。

第六,快速看、听、读的学习原则

右脑能够进行快速、大量的记忆。通过眼睛和耳朵尽可能快而多地获取信息,这样就能够促进右脑的活性化。速读和速听都是有效的手段。速听就是用平常的 2~4 倍的速度来听。用这种方法来听英语故事或单词,能够让你在短时间内迅速记住大量信息。

快速视、听、读是一种三位一体的训练方法,即一边用眼睛快速地看教材,一边听以倍速播放的磁带,按照磁带播放的速度来看。这种方法能够提高脑神经细胞间的电流速度,所以信息的传递也会变快。这样,大脑的运转变快了,思考速度和记忆速度也都会变快。

每天用 30 分钟练习速视和速听,甚至还能够开发出



右脑的意识速度是无限的。

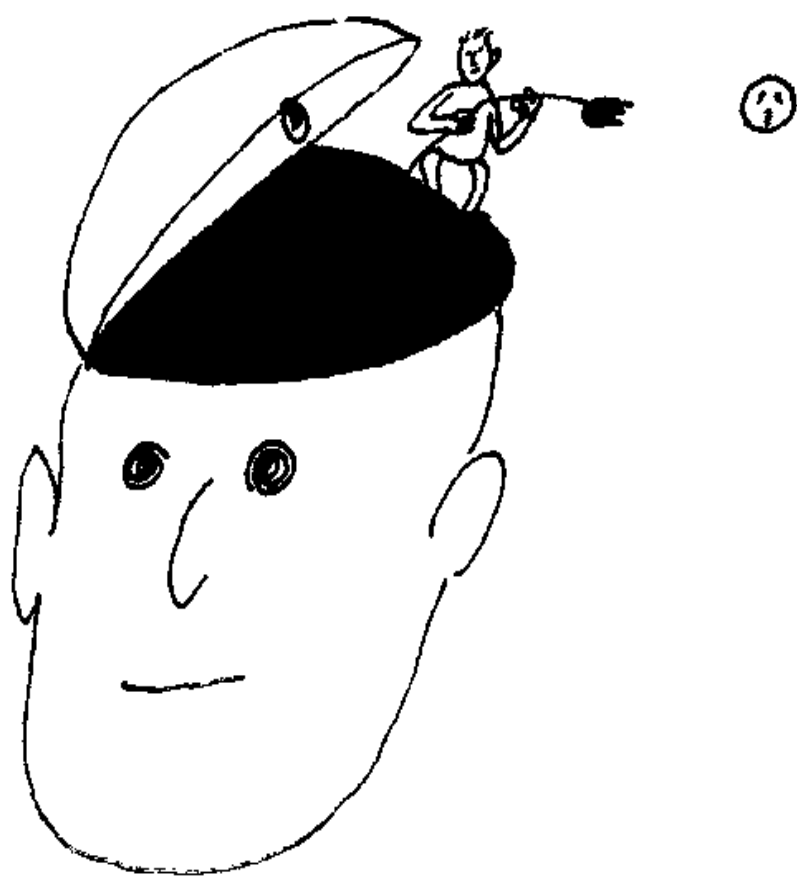


右脑的另一个神秘的机能，即 ESP 机能，它能够使人具有预知能力。

右脑的意识速度是左脑的 100 万倍，所以用左脑读书一分钟能够看 400 ~ 600 字，而用右脑速读则能用一分钟看完一本书，甚至能够把书中的内容从第一个词到最后一句一模一样地写出来。

右脑的意识速度是无限的，所以有些人能够预知一天后甚至一个星期后将要发生的事情。为什么他们能够看得这么远呢？这是因为速视和速听使以前低速活动的脑神经细胞突然变得敏感起来了，与视觉和听觉有关的神经细胞受到剧烈刺激后就会在细胞间引起一系列连锁反应，有效地加速了其他部分神经细胞的活动，扩大了大脑整体的容量，最终促使大脑完全活动起来。这样，能力就得到了惊人的提高。

低速的信息接收虽然不能够超出低速记忆圈的范围传递信息，但是如果想要以超快速接收信息，就有可能越过记忆圈的壁垒，将信息传递到快速记忆圈。这一部分属于 97% 未开发的大脑领域，它具有快速自动处理机能，能够超快速地记忆信息、找出信息间的规律性，进行加工和创造性地输出。这一部分还具有直觉、灵感、创造性和预



这一部分属于97%未开发的大脑领域



速视和速听能够开发右脑的记忆,使人过目不忘。



见性等能力。

右脑根据图像来加工信息,所以处理信息的方法和左脑完全不同。如果你的右脑能够发挥作用,你就能够拥有一个“超级大脑”。例如,电视上介绍过的象棋选手羽生名人就是使用右脑思考的。

速视和速听能够开发右脑的记忆,这种记忆能够使你过目不忘,以后无论何时都能原样地想起来,它是完全记忆和图像记忆。有了这种记忆,你就能用一分钟看完 50 张卡片后写出哪张卡片上有哪幅图,或是快速看了一遍一页书后能够按照内容丝毫不差地写出来。

左脑的语言记忆是很容易忘却的,但是右脑的图像记忆能够让你过目不忘,并且以后随时能够想起那些图景。这是一种特殊的能力。

第七, 深层听觉(用无意识状态的大脑学习)原则

“深层听觉(Deep Listening)”是多摩大学校长格里高利·克拉克所主张的一种听的方法。它的做法是:一边听着英语磁带,一边把听到的东西正确地写下来;把听了很多遍都听不懂的内容空在一边,等全部写完后,再根据教材

朗读或精听可以让你掌握一门外语的节奏。



检查一下那些怎么也听不懂的地方，这样就能够提高英语的听力。人们英语学不好最主要是因为听力太差，“深层听觉”法能够提高听力。格里高利·克拉克在二三十岁时学习了汉语、俄语和日语，他认为学习语言最有效的方法就是“深层听觉”法。

克拉克说，“深层听觉学习法”不是用有意识的大脑来学习，而是用无意识状态中的大脑来学习。深层听觉法为什么是一种无意识学习法（也就是右脑学习法）呢？浅层听觉学习还停留在左脑学习的阶段，而深层听觉是反复不断地听同样的内容，它和“只管背诵”法使用的是同一种意识，即无意识。这种方法能够超过侧头叶记忆回路的范围，把信息传递到海马记忆回路里去。

克拉克根据自己学习外语的经验总结出一个规律：外语是一种暗号，破译这个暗号最简单的方法就是拼命地听。他从22岁开始学汉语，那时候他的方法是翻来覆去地听一盒5分钟的汉语磁带。要想掌握一门外语的节奏和感觉有两种方法，一种是深层听觉，它的原理就是“只要功夫深，铁杵磨成针”。朗读或“深层听觉法”能够让你领会一门外语的精髓，反复和持续则能够让你逐渐习惯这种语言的节奏。这样你就能真正掌握这门外语的节奏，这



外语是一种暗号，
破译这种暗号的方法就是拼命地听

真正掌握了一门外语的节奏,才有听、说的可能。



时才有听、说的可能。

深层听觉法中有几个需要注意的地方。第一是听音的障碍。深层听觉法需要每天认真坚持,起码要坚持3个月。3个月以后,你会在某一天突然发现听音的障碍已经消失了,自己已经能够听懂英语了。很多人都有过这样奇妙的体验吧,以前怎么听也听不懂电视上的英语新闻,可是有一天不知怎地突然就听懂了,这是与人的听觉结构有关的问题。人刚出生还是婴儿时,能够听见160~20000赫兹音域内所有的声音,对自己听不惯的声音就设下关卡,不让它们进入耳朵。耳朵适应这些本来听不惯的声音只需要3个月,这就是为什么各国语言的发音都不一样的缘故。因为音域完全不同,所以听不懂别的语言,自然也就不会说了。

要记住,学习语言纯粹是一个听觉的问题。通过学习语法来学习外语是左脑的思维方式,它不能让你真正地学会外语。

第六章

右脑英语革命



捂住耳朵练习发音

只要能够说出自己想说的话就足够了。



只学习对自己有用的部分,不需正式的翻译

学习语言要把它作为交流的工具,只学习那些对自己有用的表达方式和内容。学习态度要主动,不要被动。

虽说右脑学习法可以让你一年学会英语,但完全掌握是不可能的。只要能够说出自己想说的话就足够了,只学习那些自己感兴趣的東西就行了。在制定学习目标、学习内容和范围时需要遵守以下几项原则:选择那些与自己的兴趣相关的可以用英语朗读的文章,用“深层听觉”听它的英文磁带,做到在朗读中学习。千万别抱着学知识或学技术的想法来使用右脑学习法。你只要学习对自己有用的东西就行了。

只学习语句、常用语或成语的解释不能够帮助你迅速学会英语。当你和外国人说话时,曾经运用“只管背诵”法记住的内容能够立刻变成自己的话,这种学习法就是一种主动型学习。学习一些描写异国风俗、文化和习惯等的文章则是一种被动型学习。

人们以前的英语学习方法多是被动型的。但是今后国家要走向国际化,和外国人的交流会越来越多,如果不



重复听的次数可以少一些,朗读的次数一定要多。



能把本国的文化习俗讲给外国人听,会影响国家的发展。要想改变这种情况,我们可以把用英文写的讲述本国情况的文章当做课本,反复听这些文章附带的磁带,练习朗读,这种方法很有效。重复地听相同的表达,直到能够自然运用,可以说这是一条学习的近路。

请记住,重复听的次数可以少一些,朗读的次数一定要多,最少 500 遍。学习范围(学习的量)小一点儿没关系,千万不要过宽。把为数不多的文章读上它 500 遍、1000 遍或 2000 遍,也一定会有奇迹发生。通往潜意识的深层记忆回路会打开,个人能力将发生本质的改变。

舍里曼每天大声朗读一本书,所以记忆力逐渐增强了,3 个月后他就达到了只要认真读三遍就能把 20 页英文一字一句地背下来,一字不差。他还用这种方法学习了英、法、荷、西、意和葡萄牙语。他能够流利地用这些语言交谈,学会用它们写作也不超过 6 个星期。

自己每天朗读或背诵 30 分钟,学会说英语

“只管朗读”和“只管背诵”是很好的学习方法。有人认

重复和持续是两条重要的原则。



为，要想能够说好英语就必须到外国去留学或者和外国老师做英语会话练习。这些都是无稽之谈。自己每天朗读或背诵 30 分钟，也能够学会说英语。这种方法也不需要背诵长文章，只要选一些 3~5 分钟的英语新闻，反复地听、模仿、朗读和背诵就可以了。（每天一个小时，反复地听名人演讲的录音，模仿着读和背，你也可以变成职业演说家。）

当你和外国人说话时，平时每天朗读或者背诵时的节奏、声调、语速等就会自然而然地融入到你的语言里。持续大量地朗读英文能够集中注意力，提高学习语言的速度。“只管背诵”的方法还能够改变记忆的素质。处于无意识状态时获得的信息能够在大脑里自动进行加工和编辑，最后就从你的嘴里说了出来！

重复和持续是两条重要的原则。

捂着耳朵练习发音，
英语的节奏就能渗入你的身体里

朗读能够提高听力，是一个有关听觉的问题。通过朗读和背诵培养出新的听觉回路，这是一条学习上的“近



一天背下来 100 个、200 个单词也不是什么难事。



路”。朗读的时候可以把耳朵捂上,这样,声音就能够作为振动音进入内耳。振动音是一把打开内耳音壁大门的钥匙,捂着耳朵朗读时,这扇大门被打开了,如果这种打开的状态能够持续两个星期,发音和声调都会发生巨大改变。捂着耳朵练习发音时,大脑传递出最兴奋的声音信号,这些信号在几个赫兹的频率之间产生出来,声音波动着进入左右耳,这样就产生出波动的效果,此时音壁就被破坏了,右脑完全打开,想像力、创造性和记忆力都获得飞跃性的提高。捂着耳朵练习发音能够刺激耳朵的“机密能力”等力量的苏醒,促进右脑活性化的秘密指挥部就在耳朵里。

轻松大量记忆——用两倍或 4 倍的速度听

如果你只是一个单词一个单词地去理解、记忆文章,左脑就会配合着这种低速节奏来工作,可能连一天背下来 20 个单词也有困难。这是因为左脑的记忆比较差。

但是,如果以极快的速度同时大量地背很多单词,一天背下来 100 个、200 个单词也不是什么难事。当信息快速而大量地进入大脑时,右脑会自然地加快节奏来配合,

每天记住 60 个单词,一个月就是 1800 个单词,背单词成了一种乐趣。



这让记忆变成了一件很容易的事,如果在这时用磁带或者 CD 进行快速视听练习,效果会非常好。一边放着磁带(或 CD),一边跟着磁带的速度看教材,不需要张嘴念出来。当你快速看和听的时候,右脑就会自然地开始进行配合,即使你没在心里念叨着“一定要记住”,也能自然地记下来,这都是右脑的功劳。

按照常速、双倍和 4 倍速度将同样的内容录到磁带里,然后一边听磁带一边跟着磁带的速度看教材。不用念叨着“我一定要背下来”,右脑是完全可以自动把所有内容记录下来的。

快速视听学习不会花费你很多的时间。如果想每天用快速视听记住 60 个单词,那么每个单词用一秒来读的话,60 个单词只需要 60 秒就够了。如果用双倍的速度,只需要 30 秒就够了。用 4 倍的速度,只要 15~20 秒!按照常速、双倍和 4 倍速度的顺序把要学习的内容录到磁带里,只需 100~120 秒的时间(从常速到双倍速、从双倍速到 4 倍速的转换时间也计算在内),也就是说听一遍磁带只用两分钟!照这样重复听四五遍,大脑就能够自动地把 60 个单词记下来了。

每天记 60 个单词,一个月就是 1800 个单词,半年就



“学英语”可以说是为了培养一种听的习惯。



能够记住 10800 个单词!

快速视听学习能够让背单词成为一种乐趣,不仅如此,大脑还能够变得特别灵敏,完全不同以往。不要光使用左脑,也来用我们的右脑学习吧!右脑的“优质”记忆力会发挥出它的作用,让你享受到“事半功倍”的快乐。

练习发音的技巧:快听、快看

学习英语最重要的是听,要培养出一副听英语的耳朵。只跟着课本上的铅字学英语不能掌握听英语的能力,我想这个道理谁都明白。但是让人奇怪的是现在的学校中,还是一直鼓励以翻译和阅读为中心的英语教育,往往忽视了听的训练。

“学英语”与其说是“学”,不如说是为了培养一种听的习惯。这种能力的培养不是通过直接听外国人说话来学习,而是跟着磁带或 CD 每天听英语。为什么磁带和 CD 比较好呢?因为我们能够反复地听。听的内容一定要简单易懂,而且让人觉得有兴趣。实际上那些自己想说的内容是最合适的。

听的内容一定要简单易懂。



反复地听磁带和 CD,努力背下来!当你为了要背下来而努力的时候,记忆力会逐渐变得更好。3 个月后,哪怕是 20 页的英文,只要重复读三遍,都能轻松地背下来!

用这种方法不仅可以锻炼听力,还能够培养说的能力。一边听着磁带或 CD,一边根据所听的内容读出来,这样在 30 分钟里就同时做了听和说的训练。

每天大量地练习背诵和发音是一种很好的说的练习,而右脑训练时需要快速进行上述练习。眼睛快速看教材,跟上快速播放的英语的速度,同时大声朗读。使用这种方法时开始可能跟不上磁带的速度,听和说都很困难,但是重复多次训练以后,听和说都将变得异常容易。这真是奇妙的事情!当你练习了听 4 倍速播放的磁带以后,再听用常速和双倍速播放的磁带,会发现听懂它们简直不费吹灰之力!

背单词时使用这种快速视听训练方法也会变得格外容易。按照双倍速和 4 倍速的顺序,一边听磁带或 CD 一边看着教材,只要这样重复 7 次,即使你事先没有想着一定要背下来,也会发现单词已经完全印在脑子里面了!

以上所讲的内容已经通过中学生、大学生和成人的实例得到了证实。学生们惊奇地发现:用这种方法每天背



训练右脑时需要大量地练习背诵和发音。



100 个单词简直是小菜一碟！成年学习者则感叹道：“要是
在学生时代知道这种方法就好了。”

“快速视听特别课程”
——4 天时间记住 1000 个单词！

以下是一份关于七田真主编的 *It's Words* 的实验结果
报告。

七田儿童学院中的实验

我们在七田儿童学院水户班里进行了一次双倍
速“快速学习”系统记忆实验，对象中有中学生和家
庭主妇。

实验内容：在 4 天的集中讲座里，每天平均背
250 个单词，4 天总计背 1000 个单词。

实验方法：在听 CD 之前先通读一遍当天需要记
忆的单词表，找出自己已经知道意思的单词，并比较
一下听 CD 之前和之后自己知道意思的单词量有没

一定要跟上磁带或 CD 的速度。



中学英语 1000 个单词短期集中讲座

	第一天 222 个	第二天 261 个	第三天 278 个	第四天 239 个	掌握 单词数
初中 二年级	① ② ③ 124→210 →219 开始 结束 翌日	① ② ③ 169→232 →254	① ② ③ 173→234 →272	① ② ③ 176→226 →231	976/1000
初中 三年级·A	① ② ③ 182→213 →220 开始 结束 翌日	① ② ③ 224→243 →258	① ② ③ 234→251 →269	① ② ③ 191→216 →230	977/1000
初中 三年级·B	① ② ③ 119→185 →188 开始 结束 翌日	① ② ③ 150→212 →235	① ② ③ 132→195 →229	① ② ③ 104→163 →192	844/1000
40 岁 主妇	① ② ③ 64→115 →195 开始 结束 翌日	① ② ③ 141→178 →219	① ② ③ 192→226 →259	① ② ③ 185→215 →228	901/1000



快速视听学习不会花费你很多时间。



有变化。

4天集中讲座的结果：最好的是记住了977个单词，最差的也记住了844个单词，平均925个单词。这样成功的结果真让人惊叹！

做这种实验具体的步骤是：

1. 听CD之前找出单词表上自己已经知道意思的单词；
2. 听各部分的日语翻译，想像例文的内容；
3. 听CD；
4. 听完CD以后检查自己能够知道意思的单词数儿是否有了变化；
5. 把自己没记住的单词写在笔记本上，进行集中记忆（写的时候想着英文，效果更好）；
6. 第二天听相同的单词，检查（在家里听CD最少一次）。

每次学习至少要重复听10次。



“冥想——呼吸——想像”：让右脑工作起来！

使用右脑的学习回路学习有一个必须遵守的“程序”。一般人们学习时使用的是左脑，而右脑使用学习需要：

1. 冥想(闭上眼睛,心情平静);
2. 呼吸(腹式呼吸,重复3次);
3. 想像(“学习英语很快乐”、“我的记忆力变好了”等等)。

按照这个“程序”,使自己由用左脑学习变成用右脑学习,这是非常重要的。按照这个方法自己学习会有一些困难,所以我们要使用磁带。

录磁带时,先录进一些引导冥想、呼吸和想像的语言,然后边听着这些内容边静下心来将大脑活动由左脑转移到右脑,这样学习的效果会比以前好得多。

听磁带时,从冥想、呼吸和想像开始学习。

每次听磁带时重复这些行为,右脑学习回路会逐渐加



快速视听学习能够让背单词成为一种乐趣,还能让大脑变得特别灵敏。



深、变好,以后的学习会取得惊人的良好效果。

听着磁带,完成以上这些“程序”之后,我们就可以按照教材进行速听、速视的练习了。每次学习最少要重复听10次,可不要一次就完事哟!

每个单词用1秒时间录在磁带里,这样听完60个单词也才用1分钟。如果录时用的是双倍的速度,那么只需30秒;如果用4倍速度录的话,就只要15秒!重复听10次也只用150秒(2.5分钟)。

你不用在心里发誓要背下来,只要跟着磁带的速度,眼睛看着教材,尽量大声地读出来就行了。

把日语翻译还原成英语, 检查自己是否真正记住了单词

反复听完磁带以后,让我们来检查一下自己是否真正记住了单词:把英语部分遮起来,看着翻译部分,试试自己能不能把每个单词都还原成英语说出来。能的话就把□涂成■。反过来,把翻译部分遮上,只看英语部分,如果能够说出它的含义就把□涂成■。

要边听 CD 边大声朗读。



全涂黑了的单词就不用再看了。

开发右脑记忆力的教材——《完美英语》

为了满足大家拥有一本讲述 7 条原则的教材,我编写了一本《完美英语》(*Perfect English*)。这本书的初级学习水平是初中一二年级的程度,最后能够达到英语考试一级、TOEFL 600 分以上和 TOEIC 900 分以上的水平。学习时间为 12 个月,也就是用一年时间达到能够用英语说话的水平。

教材中收录了单词 7600 个、常用词组 2000 个,作为背诵内容的名言、谚语等 240 条,文学作品 24 篇(《金银岛》、《鲁滨逊漂流记》、《汤姆·索亚历险记》、《贤者的礼物》等),英美诗选 24 篇(勃朗宁、哈代、叶慈、爱伦·坡和狄更斯等),演说词 7 篇(林肯、甘地、马丁·路德·金、丘吉尔等),以及日本介绍 12 篇。

整套教材中还有 30 张 CD、13 册课本和一本说明手册。

采用快速视、听、读的方法学习单词时,每天背 40 个



使用这种方法学英语还能增强记忆力,培养创造性。



单词,一个月算 20 天的话就能够背下来 800 个单词(包括词组),这样一年就能记住 9600 个单词!

这种内容丰富、学起来又非常有趣的教材很不错吧。考 TOEFL 或 TOEIC 可以用它来学习,每天 30 分钟,因为速度是变化的,所以学起来不会很快就觉得厌烦,而且它的内容是可以在短时间内重复学习的。

曾经试过很多方法但是都失败了的人可以试试这种学习方法。它能够让你在学习体会到快乐,并且能够真正地把知识学到手。

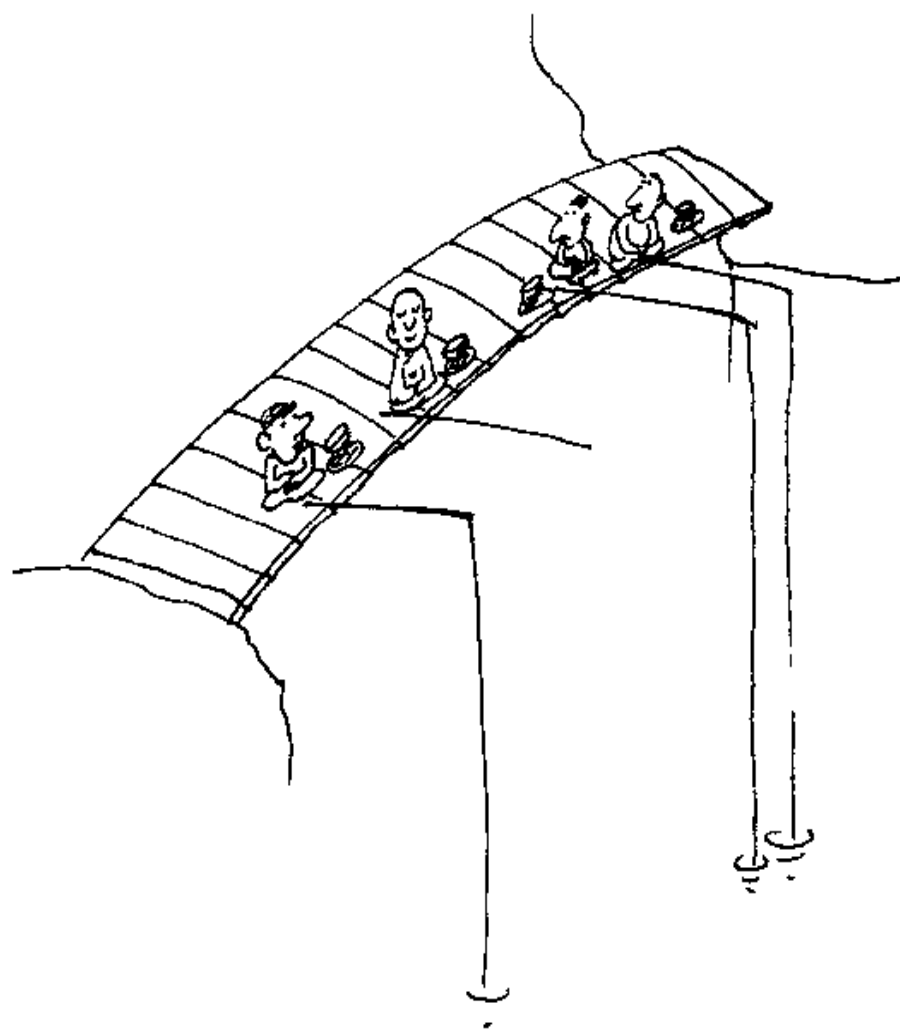
《完美英语》的特点是通过这种学习方法能够改善大脑的素质,增强记忆力,开发右脑记忆。切记:一定要每天大声朗读。

本书附带一张 CD。让我们边听 CD 边朗读吧!不要想着什么“我要记住”之类的,只要认真地每天朗读第八章中的内容就 OK 了。每天读两遍需要用 250 天,读 3 遍只需要 170 天就能够达成目标。

照此下去,你一定能够说出流利的英语。努力吧!

第七章

培养英语天才的方法



使用错误学习方法的人比使用正确方法的人更多

学习任何事物都会有正确的学习方法。



使用错误学习方法的人比使用正确方法的人更多

我认为，所有需要学习的事物都有它的正确学习方法，但是正确的方法往往不被大家所了解，而错误的方法倒是流传得很广。不知正在读这本书的您是怎样认为呢？

我觉得一般人在学习时只有 5% 是使用了正确的学习方法，而其余的 95% 使用的都是错误的方法。方法不当也就产生不了好的效果，产生不了好的效果正是由于使用了错误的方法，只有正确的方法才能出成效。但是使用正确方法学习英语的人真的很少。

头脑的差别是不是天生的？天生就是学习语言的天才，天生就能学好英语——这种人只有 5%。其他 95% 的人都没有这样的天赋，所以无论如何努力也不如天才们。有这样的事吗？我相信，绝对没有！所有人都 100% 具有掌握语言的能力！但是因为错误的学习方法流传太广，所以不是所有的人都能够学好英语。这才是原因吧。

最有学习语言天赋的人存在于每个家庭——就是你家的小宝宝呀。婴儿过了两岁以后逐渐开始说话，这样各位才慢慢学会了说一口标准的母语。能够说好母语的孩子



每个人都有学习语言的天赋。



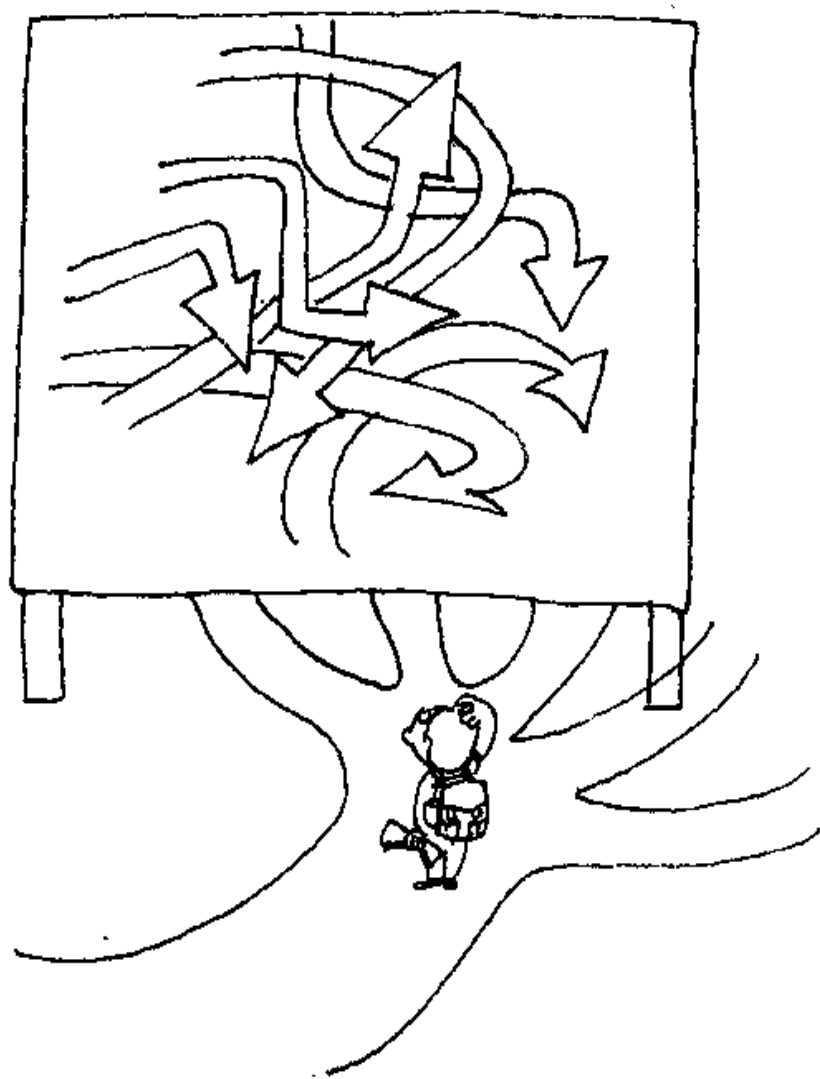
只占 5%，其余 95% 都说不好——没有这样的事吧。你们所有人都 100% 具有学习语言的能力。虽然有些孩子到了 5 岁、10 岁还不会说母语，但是这种情况真是少之又少。

所有人家里都有语言天才。我们原本可以按照天才的方法来学习，可是学校里的错误方法却误导了我们。婴儿是怎么学习语言的呢？他们是从听开始的，然后是说、读、写。这就是他们学习语言的顺序：Listening、()、Speaking、Reading、Writing。

刚出生的婴儿首先听到的是爸爸和妈妈的说话声，听着听着就能够自己说出来了。然后开始读、写自己的名字、写文章等等。我的孙子今年两岁，正是开始说话的年龄，他现在正处于这个 () 的阶段，还一点儿也不会说。() 中的空白是什么？学习说话要经历 5 个阶段，而这个空白的阶段是最重要的，秘密就在这个空白里。

学习要像婴儿一样重复地练

这个空白里要填的就是“重复(Repeating)”。我们学习要遵守“重复”的原则。昨天我的小孙子来到我家，我把同



但是错误的学习方法流传太广，
所以不是所有的人都能够学好英语



重复就是学习外语的秘密。



一本书给他读了几遍。过了一会儿他拿着书过来说：“再给我读读。”他模仿着我，自己来读，可还是一点儿也读不了，所以他的爸妈就给他读了几遍。后来他又来找我，说：“爷爷，给我读！”所以我又给他读了几遍。这样，一本书就反复读了好几遍。

多次重复地读，你就能够记住书中的内容，学习的中心就应该是重复。学习的核心是记忆，而不是理解。不要理解，只要背诵——一定要明白这一点。但是学校的学习方法却正好相反：它从读开始入手，然后是写。译读方式首先是读，然后是翻译。我读过一些这方面的书，发现现在的中学和大学大都采用这种方法，英语教学中有 95% 采用的是这种方法。95% 采用的都是和正确方法背道而驰的方法！学习效果当然不会好到哪里去。

使用正确方法的只有 5%，错误的方法却占了 95%。虽然正确的学习方法是存在的，但是大家都只学到了错误的方法，所以没有什么成效。

外语学习的核心是记忆,而不是理解。



优秀的教学方法

那么,是不是所有的学校教学都采用了错误的方法呢?不是。过去曾经有过非常优秀的教学模式,下面我就来介绍一下。

克拉克博士在北海道时曾经留下了一句非常有名的话:“Boys be ambitious”。几乎没有不知道这句话的人。和东边的这位克拉克博士相对,西边还有一位杰恩斯博士,他推行的教学方法也是非常杰出的。所谓“西边”指的是熊本县。

李·罗伊·杰恩斯博士(Le Loya Janes)出生在美国俄亥俄州,在熊本县当英语老师。他的学生们全都能够用一年时间说出流利的英语!如果他的教学方法能够迅速流传开来就好了,很可惜在人们还不了解的时候这种方法就已经消失了。我想,有必要把他的教学方法重新公之于世。

杰恩斯出生在俄亥俄州,1871 来到熊本县。他所做出的成绩绝对不比东边的克拉克博士差。克拉克只在札幌住了一年,但是因为留下了一句“Boys be ambitious”的名



从听开始,然后是重复。



言,所以至今仍为人们所知。而且教科书上也收录过这句话,所以他很有名。但是几乎没有什么人知道杰恩斯。然而,正是这个人留下了一个极为优秀的语言教学方法,这种方法就是彻底的背诵,他就是用让学生彻底背诵的方法来教英语的。杰恩斯不只教语言,还对学生们进行健康管理、营养、农业、经济、文化等全方面的指导,做出了巨大成绩。其中最有特色的就是他的英语教学法。我希望所有的人都能够采用这种方法。

杰恩斯的英语教学法以背诵为中心。当然他是从美国来的,所以他是用英语来教学的。学生们从 Listening 开始学习,然后是 Repeating。这里他着重强调了“重复”。学生们都是 11~15 岁之间,一个班,一年以后所有学生都能够自由地用英语进行会话、写作了,读英语书也变成了一件非常有趣的事。

背诵再背诵

杰恩斯的教学方法到底是什么呢?就是背诵再背诵。第一是背诵,第二是背诵,第三是背诵,第四还是背诵。只

只有背诵才是掌握语言的最好方法。



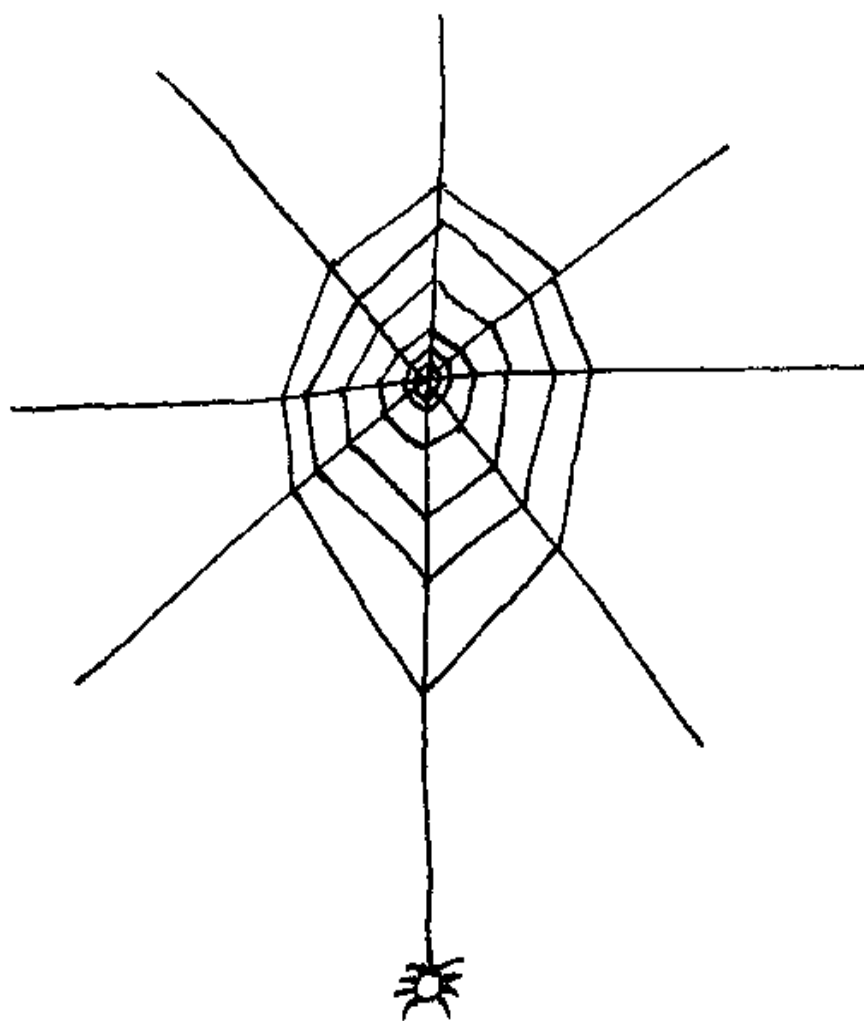
有背诵才是掌握语言的最好方法。请大家记住这一点。

他的其他方法还有：教发音的时候使用小学一年级的课本或初级拼写书（Elementary Spelling Book），或者彻底地把拼写和发音之间的关系教给学生，这些方法的基础仍然是背诵。婴儿学习语言也是靠着背诵、背诵、再背诵。所以请各位读者也努力地背诵吧。

1946年，NHK电台开始播放平川唯一先生的英语会话讲座 *Come Come Everybody*，讲座的开始先放一首歌就叫 *Come Come Song*。这个讲座非常有益，可以说没有别的英语讲座比它更有成效了。是什么样的讲座呢？它和语法完全没有关系，而是将日常会话编成连续剧，让听众们跟着反复地听、背诵，就像婴儿一样，听众们每星期都背诵节目的内容。

不只是婴儿可以背诵，老爷爷也可以。不用学习那么繁杂的语法，只要反复地背！这就是平川老师的做法。事实上我就是应用这个方法的一个很好的范例：那时我每天都听这个广播，把其中所有的内容都背了下来，这样半年到一年就能够用英语说话了。我就是用背诵法一年学会说英语的受益者。

所以我想告诉大家：“背诵是非常重要的。背诵能够



普通人不得不拼命记忆，
是因为他们的大脑还没有被开发

只要选一些3~5分钟的英语新闻，
反复地听、模仿、朗读和背诵就可以了。



让你用一年学会说英语！”

还有一些根据这种方法取得巨大成绩的例子。下面我再来介绍一个，就是发现特洛伊遗址的舍里曼。他是牧师的儿子，可是长大以后成了一名商人。因为工作的需要，他开始学习外语，最开始学的是英语，以后逐渐又学会了很多语言。舍里曼用半年时间就学会了英语，学会了说和写。然后他又掌握了法语、荷兰语和俄语等18国语言。

最初学习英语用了他半年的时间，可是之后他学习一门外语只需要6个星期的时间！他的超级能力和超级记忆力都在语言学习的过程中被开发了出来。他所使用的记忆法也正是“背诵再背诵”的方法。舍里曼因为贸易工作上的需要开始学习外语，后来他发现了一种方法，这种方法对任何语言的学习都适用。这就是“背诵再背诵”。这种背诵要在大声朗读的同时进行记忆，这一点很重要。开始时只要朗读书面上的内容就可以了，听着磁带，模仿着它的节奏和声调来背，要尽量和原文保持一致。在多次的朗读中，你会发现自己已经自然而然地把这些内容都背下来了。接下来就是反复默读自己已经记住的东西。这样做就能够收到良好的效果。



不用学习那么繁杂的语法,只要反复地背!



改善记忆的背诵学习法

下面我来讲一些跟记忆有关的东西。记忆总体上分为两种。虽然记忆的种类又可以被分成很多种,例如短期记忆和长期记忆,把记忆作为知识的意义记忆和用身体记忆事物顺序的程序记忆等等。但是请各位记住一种分类,就是侧头叶记忆和海马记忆。将大脑进行纵切,可以发现大脑有三层:最外面的一层是新皮层,然后向内是旧皮层,居于中心的是脑干。和记忆有关的是侧头叶和海马。

侧头叶在新皮层上,它的记忆是浅层记忆。海马记忆比侧头叶记忆的位置更深一些,所以它是一种深层记忆。这样就产生了短期记忆和长期记忆的分类方法。浅层记忆很容易消失,重要的内容都进入了大脑的深层记忆中。人们往往还能记得五六岁时的事情,就是因为这些记忆已经进入了海马中。很多人发现自己很容易忘记最近发生过的事情。去年的现在你在干什么?忘了吧?但是有一些人听到这个问题,就能够立刻想起去年的今天自己做了什么,这是因为他的这些记忆保存在深层海马记忆中了。如果学习时用的是侧头叶的记忆,很难取得什么成绩。培养

培养自己的深层记忆吧,你会发现学习并不是很难的事情。



自己的海马记忆吧,你会发现学习并不是那么难的事情。
舍里曼就是这样做的。

舍里曼 24 岁开始学习俄语,是在学了英语、法语和荷兰语之后。当时他住在荷兰,能够使用法语、荷兰语和俄语 3 种语言,学习俄语用了他半年时间。他是怎么学的呢?我认为他的学习方法非常值得人们学习。

他有一本名叫《忒勒马科斯的冒险》的小说,书中有法语和俄语对照译文,那时他的法语已经很好了。舍里曼每天用两个小时朗读《忒勒马科斯的冒险》。这里有一个记忆的秘诀,就是“只管朗读”,大声地朗读,这是掌握语言的秘密。他每天用两个小时“只管朗读”,并且为了有个人在旁边听着,他雇了一个贫穷的犹太人,每周付给他 4 法郎。这个犹太人对俄语一窍不通,但是为了赚钱他就每天来舍里曼这里坐上两个钟头。舍里曼对着他,大声地、认真地朗读小说。

为什么舍里曼要这样做呢?因为他把这种学习当做一项任务,为了完成这项任务只能这样做。他给自己制造了这样一种场面:这个犹太人来到自己的家里是因为自己花了钱,不管是讨厌也好喜欢也好,自己一定得完成今天的任务,大声朗读。在读的过程中会有很多发现,这样读



记忆素质的改善是因为深层记忆得到了训练。

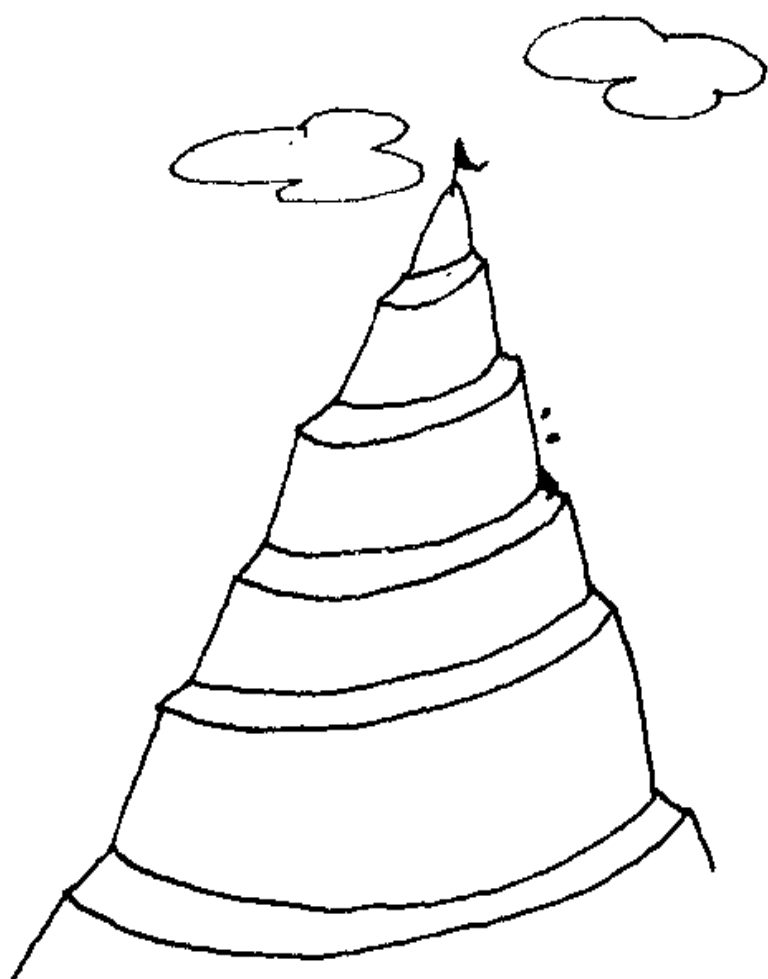


完一本书就整个地记住了。开始时背诵是很难的,但是慢慢地记忆的素质发生了变化,最后整本书都能记住了。他的记忆好到 20 页左右的文章只要读三遍就全能记住。记忆素质的改善是因为海马记忆得到了训练。希望大家都能够学习舍里曼的学习方法。用侧头叶记忆正是那 95% 的错误学习法。

每天用 30 分钟锻炼海马记忆就够了,当然一个小时更好。如果你还是学生,那么可以每天学习一个小时或者两个小时,只要有时间就来练习吧。长大以后工作一忙就很难坚持下去,所以还是趁着学生时代时间充裕时就好好学习吧。这种方法还可以训练你集中注意力。

总之,舍里曼每天用一个小时朗读,这样他的记忆素质得到改善,20 页的英文只要看上两三遍就能一下子全部记住。他具有了这样的能力,所以以后学习语言就变得非常轻松,学习一门外语只需要 6 个星期的时间。

我想要劝大家的是:彻底地背诵,改善自己记忆的素质!专心朗读和专心背诵能够改变记忆力的素质,学习会变得很轻松、容易,上课时只要认真听讲就能够记在脑子里。普通人不得不拼命记忆,是因为他们的大脑还没有被开发出来。



朗读是彻底的“重复”，
在重复中人们就能够把东西全部背下来了



趁着学生时代时间充裕时就好好学习吧。



专门练习背诵的泛读学习的效果

但是当人们的海马记忆被开发出来以后,学习就会变得非常轻松。我们本来采用的就是这种教育方法。后来,实行新的小学制度,从此开始转变为采取以理解为中心的教育方法,让学生们先读然后理解。在此之前采取的都是让学生“只管背诵”的方法。大概也有过泛读、泛听《论语》的时候吧。四书五经都是泛读,汤川博士也是从很小就开始由祖父带着学习《论语》和《孟子》。据说他的中子理论还是和这一经历分不开的。

我们本来采用的学习方法还是不考虑意义、只管背诵。但是“不用明白意思,只要记住就行”的做法受到了批评,所以后来被废除了。其实即使不明白意思,只要一味地背下去,就能够打开通往海马记忆的大门。这扇大门打开以后,无论学习什么都很容易。过去的泛读学习法其实是培养素质的很好的教育方法。当学习法变成了以理解为中心时,我们的记忆就变成了侧头叶记忆这种浅层的记忆。

虽然如此,错误的教育还是占领了大部分市场,而开

专心朗读和专心背诵能够改变记忆力的素质。



发大脑优秀潜质的教育却逐渐被排挤了出去。有一位和福泽谕吉齐名的杰出人物叫中村正直,他从小接受的就是泛读教育,从而开发出自身优秀的能力。10岁时中村就受到了昌平学院(东京大学的前身)的表彰,去英国留学。他能够把《论语》全部背下来,所以学习英语对中村也特别容易和轻松。虽然他没有把《论语》也带到英国去,但是仍然能够全部背出来——从开头到结尾琅琅上口,《论语》已经全部印在他的脑子里了。中村正直所开发出的记忆是和普通人完全不同素质的记忆,所以他能够取得这样的学习成绩。像他这样的人过去有很多,于是我们不得不对那种从阅读开始学习、以理解为中心的方法画上一个大大的问号。

背诵初中一、二、三年级的课本

我曾经对一些中学老师介绍过杰恩斯的教学方法,向他们建议“让学生们从 Lesson 1 到 Lesson 2、Lesson 3 全部背下来。不要过分强调翻译和阅读,试试以背诵为中心的教课方法吧”。老师们发现自己以前所教的都是错误的方



语言不是由左脑的意识组织起来的,而是由右脑的无意识来完成的。



法,觉得非常不安。于是学生们开始背诵教科书,因为只要背诵就会出效果。如果只是一个人背还有可能看不到效果,所以要大家一起背,这是正确的学习方法。背完第一课后再背第二课,背完第二课后再背第三课。这样在做填空等题目时,那个带有答案的文章部分就会整个地出现在脑海里。做语法问题也有类似的效果。学生们的成绩都提高很多,老师们终于认可了这种教学方法。

我的女儿把初中3年的教科书全部都背了下来,成了一个出色的双语人才,用英语说话也完全没有问题。说话时组织语言结构的是深层潜意识,并非由左脑从语法上组织文章并说出来。语言从嘴里说出来的时候是很流畅的,它不是由左脑的意识组织起来的,而是由右脑的无意识来完成的。

那些从现在开始使用新的学习方法的人也可以来背一背初中一、二、三年级的课本。但是现在的中学教材却有了一些问题,因为它们现在是以会话和对话为中心的,这是不行的,还是过去的那种让人大量背文章的教科书更好。

人们学习英语是从读和写开始,力气没下对地方,所以才会改良课本,以会话为中心,强调听和说。但是它存

从读和写开始的英语学习,力气没下对地方。



在一个缺陷:首先,从听开始学习英语是必须的,因为所有语言都要先用耳朵来听,所以一定要让学生听磁带。另一个缺陷是什么呢?就是重复。朗读是彻底的“重复”,在重复中人们就能够把东西全部背下来了。

以会话为中心的课本的内容也是有限的,购物、过海关等等,如果不在那个场合就用不上那些语言。但是如果中学教科书里有一些用英语写的本国文化,像歌舞伎呀或者原子弹爆炸什么的内容就好了。

把课文内容好好背下来,而不只是背会话,这种做法更有效果。但不知为什么,也不知道是谁的主意,现在使用的却是没什么效果的方法。如果学习一下过去的很有成效的方法倒还好,但是对那些方法的研究实际上少得可怜,现在采纳的净是一些所谓新的研究成果。过去有很多取得很好成绩的方法,我们都忽略了,现在让我们开始多多学习吧。

佛经中有教人打开超记忆回路的方法

让我们把话题再拉回到记忆上。自古以来,佛经中就



开发出超级记忆力,会发现学习其实是非常愉快的一件事情。



有关于打开超记忆回路的方法,大家可以参照佛经来学习。这种记忆法叫做“虚空藏求闻持法”。“闻持”的意思就是听过后保持住,也就是记忆。“求闻持法”就是获得记忆力的方法,也就是记忆法。

佛教中具有非常优秀的记忆法。虚空藏真言——虽然是像咒语一样——就是“南牟阿迦舍揭婆耶唵阿利迦摩利莎哇可”。每天念真言一万遍,100天念100万遍,就能够获得超级记忆力。这种记忆力能够使你以后达到听过一遍就不会忘记的地步,真是让人叹为观止,大脑的素质也得到了改善。所以与其像老牛耕地一样地学习,不如采用这种方法,奈良时代的和尚们用的都是这种修行方法。和尚们必须要记住大量的佛经,这种方法能够帮助他们轻松、迅速地记忆,所以他们都乐于使用此法。即使是现在,真言宗的和尚们还是使用这种方法。有一个和尚跟着父亲从10岁开始学习使用这种方法,他的记忆力就跟其他的孩子明显不同,学习对于他来说是一件非常简单、轻松的事情。

即使不明白含义也没关系,只要反复地读。如果明白了意思反而不好,因为如果想着意思来读的话,就会动用左脑的表层脑,这样,记忆就只停留在浅层。如果不明白

花上两三个月反复地练习，
你会在某一天突然发现自己的大脑发生了变化。



意思，只是一直读下去，记忆就能够到达深层海马。重复的次数越多，记忆回路打开得就越宽。只要回路被打开，它以后就能够只听一次就记住了。使用虚空藏求闻持法，能达到看过、听过一次可以解其义，二次终身不忘的程度。真可说是一种“秘法”呀。

让中学生和大学生们试着学习求闻持法，帮助他们开发出超级记忆力。让初、高中学生每天念一万遍有点儿太多了，只要 1000 遍就足够了。念一万遍需要五六个小时，念 1000 遍只需要它的 1/10，也就是不到一个小时，最多三四十分钟而已。每天练习就能够改善记忆力，再来学习就会发现，学习其实是非常愉快的一件事情。

不到 3 个月就能够改善记忆的素质。看上去是有点儿绕远儿了。其实不念“南牟阿迦舍”也可以，可以选择英语教材来念。有人认为反反复复地朗读英语课本，就会明白它的意思，然后记在心里，所以不需要英语课本——这是错误的想法。“重复”是有效的、彻底的。花上两个月甚至 3 个月反复地练习，你会在某一天突然发现自己的大脑发生了变化。这时，学习对于你来说就变成了一件非常轻松的事情。



那时我选择的是一种轻松的生活方式,后来,麻烦就来了。



我的英语学习体验

下面我来讲一讲我自己的经历。我从18岁开始真正地学习英语,我成长的时候正值战争年代——当时,我才进入中学学习。战争越来越激烈,一年级和二年级时还有教室,可是那时我不太专心学习,所以对那时候的事没有什么印象了。到了三年级和四年级时,学校变成了转盘工场,军队中的下级士兵每天都在那里劳动。我们也和军人们穿着同样的衣服,挥舞着牛蒡剑,操着三八式步枪,每天早晨到操场点名——过的是和军队一样的生活,所以几乎不上课。

但是,每天晚上7点到11点的延迟宵禁是专为学生们学习用的时间。有些聪明的孩子考虑到自己的将来,白天几乎不消耗自己的体力,适度地偷些懒,好到了延迟宵禁的时间来学习。但是我当时根本没有那种脑子,每天白天都带头儿活动,所以即使有时想利用晚上7点以后的延迟宵禁时间去自习教室学习一会儿,可是书本翻开看了不到10分钟就开始打瞌睡,什么也没进到脑子里,所以白费力气。

那时我才开始懂得什么叫学习。



我是为了面子才不得不到教室里去的,但当时几乎是不学习的。每天操练完毕回到房间里,再和大家说会儿话,一到时间就立刻睡觉了。我那时选择的是这样一种轻松的生活方式,所以战争一结束,麻烦就来了。在战争时代努力学习的朋友们都很兴奋,说:“我们的时代终于到来了,知识的时代终于到来了。”战争结束后,我到那些延迟宵禁时间的教室里一看,不禁吓了一跳,大家在讨论的都是诸如一元函数、二元函数啦,对数啦,虚拟语气之类高深的东西。我当时就呆住了:这些人到底在说些什么?他们说的东西我完全不懂,这种打击实在是太大了。

转学后,成绩最差的我

战争结束后第二天就实行了武装解除。我们重新开始上课,很快就有了英语课。在英语老师到来后进行的摸底考试中,能够拼写出 beautiful 这个单词的人在四年级全班里只有一半。所谓四年级,就是现在的高中一年级——战争在我们高中一年级的暑假时结束。为了惩罚那些写不出 beautiful 的学生,让他们围着操场跑一圈儿。我是最



公布成绩时我涨红了脸站在教室里
——英语不会,数学不会,物理也不会

那时真正是每天从早学到晚。



后回来的，老师就对我说：“再罚你跑一圈儿！”所以我比别人多跑了一倍。那时我就是这样毫无基础可言的学生。

两年后，我转学到了岛根县的松江，成了相当于现在高中二年级的学生。在高一暑假时战争结束了，之后我也没学习，就到了松江，上了高二，所以我的成绩在全班最差。公布成绩时我涨红了脸站在教室里——英语不会，数学不会，物理也不会，被点到名时只有站着。我的年龄比别人大两岁，所以觉得分外羞愧。上课时我什么也不明白，所以只好靠自学追上去。那时我住在乐山学生宿舍，在松江的乐山山里。这个宿舍是为穷学生提供的福利设施之一，我也托人进去了，每个月的生活费只要 200 日元——那时一升米还要 200 日元呢。我还争取到了奖学金，每个月有 200 日元。这就是当时的我。

我搬进学生宿舍，开始拼命学习，要想赶上别人就只能自己努力学习。但是，虽然那时我很努力地自学，却因为以前习惯了使用身体，剧烈的体力劳动是没问题了，一谈到用脑子就不行了。每天一到了 10 点就开始打瞌睡，即使看书也是一个字儿也看进不去。虽然我是和同学坐在一起学习，可仍然是什么也没学进去。学英语时更是刚一打开书就开始犯困。这样的状态根本没法学习。



要想赶上别人就只能自己努力学习。



一个月复习初中英语

如果那时候我放弃了也就完了,永远也赶不上别的同学了。所以我就锻炼自己,在睡觉的时间强忍着不睡。穷学生住的乐山宿舍共有二三十间屋子,每天晚上你到每间屋子转一圈,会发现在12点以前睡觉的学生几乎没有,一两点钟大家都还在学习,甚至有人3点钟时还在学习。那个时候我才开始懂得了什么叫学习。为了不输给别人,我也努力不睡觉,困劲儿过去以后,即使到了一两点、两三点,头脑还是非常清醒。只要过了困劲儿,大脑就会有这样的一段清醒的时间,这是我的一大发现。我就利用这样的时间拼命地学习。

当然,睡觉的时间会变少,有时候上课时就会特别困,听课也听不进去。反正听了也不明白老师在说些什么,干脆打盹儿。我还记得当时上课睡觉时尽量不发出鼾声。老师说:“那样可不行,不能边打工边上学,来了也不听讲。”就把我给放了。所以我在上课时很不安心地睡完觉,晚上回到宿舍再努力学习。

单纯地大声、反复地朗读,可以为你开发出
不同寻常的能力回路,这就是大脑的秘密工作。



我一定得赶上别人的就是我完全不懂的英语。所以我就先用一个月时间复习初中学的英语。你知道现在初中3年学的英语的单词量是多少吗?只有900个。但是我们那时要有1800个。初中3年要学习2000个左右的单词,我用一个月时间来学,30天每天要背70个单词!我给自己定下了每天背70个单词的任务。

每天背70个单词

然后我就痛下苦功,却在无意间开发了自己的右脑记忆。我学习的时候都是用很快的速度大声、反复地朗读,没有想过要记住什么。如果你老是想着要把内容记住的话,就只是活动了左脑。大量、反复地朗读,不考虑其中的意思,就能够进入大脑深处的海马记忆中。如果理解了所念内容的意思,就是在使用浅层大脑——左脑。右脑学习法和所学内容的含义没有关系,不需要想着要记住,只要大声地反复朗读就可以了。这种学习方法可以为你开发出完全不同的能力回路,它就是大脑的秘密工作。

我用一个月复习了初中3年的所有单词,然后就开始



对付考试,如果认为仅凭在学校学的就大错特错了。



学习高中的单词。我知道学习高中单词也只要 3 个月就够了。现在高中毕业的学生在学校学习的英语单词只有 3000 个,可是过去要学习 6000 个单词。所以考试如果认为仅凭在学校学的就大错特错了——还得自己把那 3000 个单词补上来。不会单词就不能学好英语。

“快速、大声、重复”学习法 ——一个月记下 2000 个单词!

学习英语的基础是单词。

所以一定要知道怎样背单词。那时候,我是偶然掌握了背单词的窍门——我每个月能够真正记住 2000 个单词。我的做法是:每天把 70 个单词写下来,10 遍、20 遍地反复、大声地念。

因为当时我住的是穷学生住的宿舍,所以饭吃的也很少,常常饿肚子。每天早晨,宿舍为学生们提供午饭便当,可是我觉得带到学校太麻烦,就把它和早饭一起吃掉。这样就没有午饭了。同学们都把吃饭的时间省出来,跑到乐山山背后去大声背单词。早晨时间很紧,但也要学习,中

每天把 70 个单词写下来,10 遍、20 遍地反复、大声地念。



午也学,晚上睡觉前也学。睡觉前学习的东西最容易记在脑子里。

我下了 400% 的力气来学习。

每天背 70 个单词,快速、大声、反复地念上它二十几遍。不考虑是否一定记得住,只是一味地朗读下去。我在每天晚上检查自己一天的成果:看着单词的翻译部分,把英语部分盖起来,全都能想起来;反过来,盖着翻译部分看英语部分,也都知道单词的意思——反复地朗读就能够使读过的东西进到脑子里。今天要背的内容虽然是重点,但是别忘了复习一遍昨天背过的内容,还要复习一遍前天和 3 天前背过的。但是如果把以前每天背过的内容都复习 20 遍,就要花越来越多的时间,所以一两遍就可以了。重点虽然在今天要学的东西上,但是要把 3 天前到今天为止学过的东西用眼睛过一遍。这样到了明天,4 天前背过的东西已经记在了脑子里,就不用再复习了。

按照这种方法,只要一个月就能记住 2000 个单词。每个月都这样认真地大声朗读,英语水平就会逐渐提高。现在可能看课本完全不明白,考试的问题也全不会答,但是别着急。一个月一个月地,2000 个、4000 个、6000 个单词地背下去,就能记住好多单词,你会发现自己不认识的单



睡觉前学习的东西最容易记在脑子里。

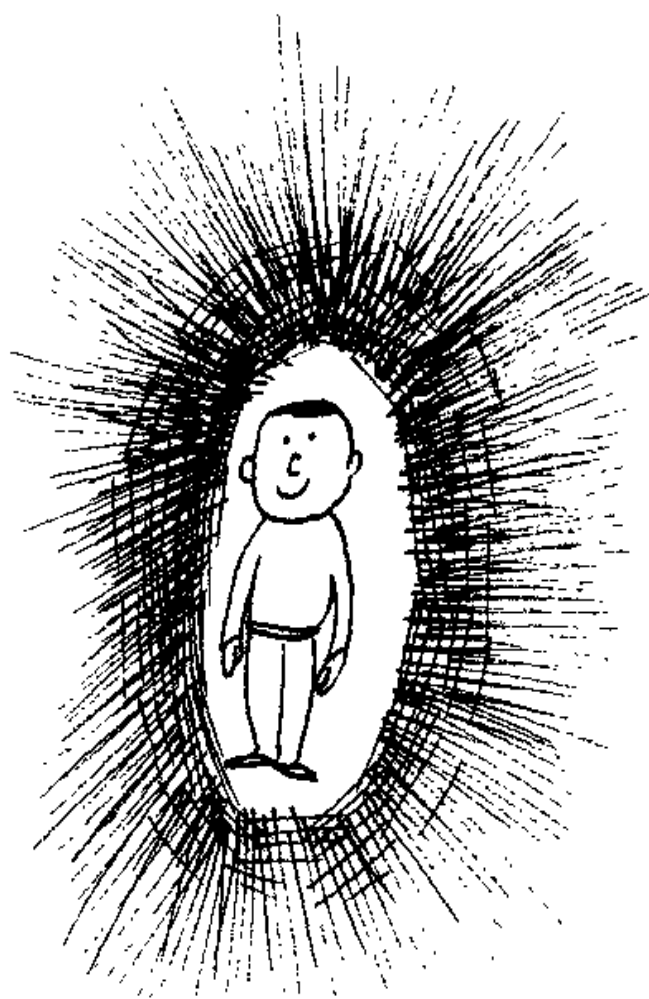


词越来越少了。

当然我不是在教你只背单词。在翻译、阅读和作文上也要花费相当的时间。背单词所花的时间不是很多,所以其他学习同样也可以不必花太长时间,包括语法。学习到夜里 3 点半,慢慢地学习成绩一定会提高。

一个学期结束了,暑假也结束了。暑假里每天都是自己的时间,所以我学习的“旺季”。我想,当学生真是门不错的行当,光是学习就行了,真想再当一次学生。我从来没有那样认真、努力地学习过,真正是每天从早学到晚。

9 月份开始进入了第二个学期。当时物理老师时不时地休假,就由英语老师来上课。可是那天往往谁也没带英语书,带辞典来的也只有 3 个人左右,这样就没法上课了,所以英语老师就在黑板上写大学入学考试的试题。那时刚采取新的教育体制,过去的松山高中和松江高中现在都要为上大学做准备了。老师还在黑板上写了一些东京外国语大学和东京大学的考试题,让我们翻译。因为是第二学期刚开始的时候,大家还都没怎么开始学习,所以很多同学都答不出来。其中有六七个平时学习很用功的同学,虽然能够做对地方大学的问题,但是最后到了东京外国语



只过了一个学期,就变成了什么都会的学生



别着急,一个月一个月地背下去,
你会发现你自己不认识的单词越来越少了。



大学和东京大学的题目时还是翻译不出来了。

不知为什么,那时老师总是向我提问,可能是因为我经常走神儿看着窗外吧。“那个同学,你在看哪儿?你来回答一下!”我真是常常被点名。站起来,也没有辞典就开始翻译。当我把那些谁也不会翻译的题说出答案时,全班都哗然了。我本来是学习最差的呀!只过了一个学期,就变成了什么都会的学生!下课以后大家纷纷围着我,都问我是怎么学习的。

那一年,我还开始认真学习平川唯一先生的教材,每天认真地朗读、背诵。上学的路上我就大声地背已经背过的东西,争取全部都能记牢。谁也没教过我背诵时要出声,可是我就是自己采取了这种方法。

我记得那以后我的英语考试从来没有得过 100 分以下,老是考第一,总是能答对东京大学的题目,还能用英语说了。

还有一个秘密方法谁也没教过我,是我自己学会的,就是捂着耳朵朗读。这是改善听觉的方法,能够使发音和听力都得到改善。

捂上耳朵朗读能极大地改善听力和发音。



捂着耳朵朗读的方法使我的发音全班最好

事实上,耳朵里面有两扇大门。一扇大门通过鼓膜接收空气振动音,人们平常所使用的基本上都是这扇大门,所以我们往往以为只有这一扇门的存在。但是还有另一扇,它不接收空气的振动音,而是听取在我们身体内部传播的体内振动音。胎儿每天在妈妈的肚子里听着爸爸妈妈的声音,他们所使用的就不是鼓膜——胎儿居住在妈妈肚子里面的羊水里,所以听到的就是体内振动音。

接收体内振动音的大门是和鼓膜连接在一起的。镫骨、锤骨和砧骨的基本职能就是负责捕捉体内振动音并正确地理解这些声音。因为胎儿是在母亲身体内听到声音,所以能够正确地捕捉语言。有一些研究表明,通过让患有自闭症的儿童听体内振动音,能够使他们逐渐学会正确理解语言。还有的研究表明,让那些不能正确发出 L 和 R 音的人听体内振动音,这些人最终能够发出清楚的 L 和 R 音。

耳朵里面的两扇大门中,最根本的是听取体内振动音的那扇门。有一种方法可以让我们简单地再现体内振动



每天朗读,以后你说话时的速度就是你朗读时的速度。



音,就是捂上自己的耳朵来发音。这时自己的声音模糊起来,只能通过振动音来听,所以接收体内音的大门就自动开启了。这种练习继续下去,发音就会变得越来越好。我和哥哥一起住在穷学生宿舍时,哥哥就曾表扬过我:“你的英语发音一天比一天好了,真厉害呀。”现在想来,就是一种学习方法帮了我,使我的发音在全班最好。我的方法就是模仿平川唯一老师的发音,捂上耳朵练习朗读,主要还是听。

以前我以为这种捂着耳朵发音练习说话的方法是我自己的专利,但是最近有一个英语演讲名人写了一本书,说他自己就是用这种方法练习的。我很吃惊,“英雄所见略同”居然在这里还可以派上用场。这个人说的方法和我是一样的,就是通过捂着耳朵练习发音能够很大地改善听力。

捂上两只耳朵也行,捂上一只耳朵也可以。如果只捂一只耳朵,请选听到的声音比较大的那只耳朵。我觉得哪只耳朵都无所谓,只要这样来练习说话就行了。每天朗读,这样你说话时的速度就是你朗读时的速度。

我经常去新加坡、香港和美国等地参加研讨会,从早到晚说英语,不需要翻译,我说英语的速度就是平时练习

最好的方法就是以背诵为中心的学习方法。



朗读时的速度。刚开始时，一年也未必说一次英语，平时不用英语，所以这时候我有点儿不知该怎么办才好。但是看着稿子时英语就说得劈里啪啦的。我想这样可不行，就坚持完全不看稿，并在讲话时加上一些笑话。这样我越说英语就越流利，自己也觉得“说得真好呀，这是谁在说呀”。英语一天比一天好，简直是一日千里地进步着。我应该是在用右脑来说话吧。

上高中时的我用一年时间就培养出了这样的能力。其实我自己也有一个榜样，那是上初中三年级的时候，有个男生只用了一年时间汉语就说得刮刮叫。我虽然生长在一个可以说汉语的环境里，可是平时根本不用汉语。学校每星期有一次汉语课，可是我还是不会汉语。虽然在中国长到了17岁，可是不会说汉语，只会一点点简单的会话。但是这个转校生只用了一年就能够说汉语了，后来他还当起了翻译，真是太了不起了。我明白了，只要下定决心努力，一年就能掌握汉语。当我问他，他是怎么学习汉语的时候，他告诉我，就是背诵一本书，一本汉语会话书。他跟着中国人学习，只练习背诵，一年就学会了汉语，他就是我的榜样。所以我也下定决心要这样学习。我认为最好的方法就是以背诵为中心的学习方法。如果过分强调理



正确的方法是深层记忆背诵。



解就成了左脑学习法。还是采取以背诵为中心的方法吧，不要采取以理解为中心的方法。

有人说，如果是以背诵为中心，那思考和理解能力不就变差了吗？不是这样的。如果记忆是浅层的，那就只是侧头叶记忆；但是通过重复朗读、背诵，记忆能够到达深层，进入海马中，这样你的大脑就会变得更聪明、更灵敏、更加富于感性和创造性。只背一遍是不行的，考完试以后立刻忘光的死记硬背也是不行的。正确的方法是深层记忆背诵。

右脑虽不追求理解或记忆，却能够让你理解和记忆

右脑学习法的中心不是理解，左脑和右脑的工作是不同的。左脑的工作节奏慢，它的学习方法是追求理解和依赖理解的记忆——“这个一定要背下来。嗯，明白了。理解了吗？”这种方法只开动了左脑，信息也全部进入了左脑。右脑能够快速、大量地接收信息，虽不追求理解和记忆，却能够让你获得非凡的理解和记忆能力。

你一定要知道大脑两半球的区别所在。左脑的学习

学习外语时,最好的方法还是以背诵为中心的方法。



方式是渐进的、理性的和理论的,使用左脑时,信息就只能进入左脑,并从左脑输出——这是一种机械的重复。右脑的学习方式是大量、迅速地记忆,信息能够从右脑输出——这和灵感、感性以及创造性都有密切关联。所以右脑学习法比左脑学习法好得多的教学方法,但是人们并不太了解它。

古代虽然没有右脑教育的理论,但是实际上采用的却是右脑教学法。佛经中也有这种方法存在,不求理解,只需背诵。请用这种方法来教小学生和中学生们吧!他们就会变得和别的孩子不同,记忆力特别好,以后学习成绩也会很好。如果可能的话,把这种方法告诉一些智商不高的孩子,他们有可能会在某一天突然变成全班第一呢!

让我们今天就开始使用这种大脑使用方法和学习方法吧。它是一种和你以前所使用的完全不同的方法,虽然使用时不要求理解,但是反复练习 30 分钟后,所有的学习内容就都进入你的脑子里了。以理解为中心的学习方法每记 10 个单词都要花不少时间,而且很难记得住——用这种方法背 10 个单词往往要花上你 30 分钟的时间,可是第二天就全忘光了。但是如果你用很快的速度反复大声朗读,30 分钟以后所有的单词就都记在脑子里了。如果再



使用右脑学习法让脑子并不聪明的我变成了全班第一。



使用人类文明的武器——录音机和 CD,那就更不得了。背 1 个单词用 1 秒时间,60 个单词背 1 遍只要 1 分钟!如果是双倍速练习,只要 30 秒,4 倍速练习只要 15 秒。背 1 遍单词只要 15 秒!背 4 遍 1 分钟,背 8 遍两分钟,背 12 遍只要 3 分钟。这样背上 20 遍也没什么困难的,很省时间,而且背过的全都能记住。用这种方法学习吧!

高中时代我无意中发明了这种学习方法,它让脑子并不聪明的我变成了全班第一。从那时开始我就有了一个外号叫“英语天才”。之前我成绩那么差,可是后来却有了这样大的改变,全亏了这种学习方法。

记忆中心学习法

我认为,学习方法中最终还是以记忆为中心的方法最好。首先请你摆正学习态度:不要变成被动型,而要采取“主动型学习”,学习外国的文化,如“Jack and Betty”和外国人的生活等。有一些文章讲伦敦怎么样、纽约怎么样,这些并没有什么帮助作用。反而可以背诵一些讲东京、歌舞伎,或豆腐做法的文章,因为这些内容大家都能说——

背一些自己想说的内容。



主动型学习。背一些自己想说的内容,每天用 30 分钟朗读这些内容就可以了。

我经常用英语来讲自己的工作。我每天都要朗读几遍自己要说的内容和自己的书的英译本,这样当你说的時候就能够和稿子上的一模一样,很轻松。要把自己想说的背诵下来说,这种训练是很有效的。不要练习对话,英语会话学习班的对话类型起不到什么好效果。对话太浅了,只能在特定场合里使用。但是如果你记忆的是主动型的内容,你就能够根据题目连续说上 30 分钟甚至 40 分钟。英语会话培训里的那些购物、饭店或海关的场景只能用在特定的场合里,这些可以以后再学。现在要记忆的是对现在有用的内容。请采取这种学习方法。

有没有什么相关的教材呢?我到各个书店转了转,找到了一套不错的书——《VOA 英语新闻听力初挑战》。*Voice of America* 是美国新闻广播,没有特别难的单词。这是最容易听懂的一套教材。书还配有 CD。如果能够对 CD 进行一下加工,用双倍速或 4 倍速来听就更好了。你可以一边看着教材,一边模仿磁带来练习。我觉得最好的教材还是“主动型”并配有磁带或 CD 的教材,因为这种教材里



背一些自己想说的内容

重复式的英语教材简直太浪费时间了，
其实只要跟着磁带同时快速地读就可以了。



的内容以后能够直接变成你说话的内容，很有帮助。

同时式的英语教材远比重复式教材好

有一些英语教材采用的是重复式，我不赞成使用这种教材。它们的方法是磁带发音后留一段空白时间让听的人照着念，这简直太浪费时间了。我们不需要利用重复的这点儿时间，只要跟着磁带同时快速地读就可以了。如果用双倍速放磁带就能更快。刚开始时可能听不懂，追不上磁带的速度，但是听了几次以后自然就明白、记住了，这时就能够和磁带同时发声了——这就是所谓“同时式”。用同时式的教材可以快速学习，大脑也能够变成“双倍速脑”和“4 倍速脑”。

这种学习方式不需要花费太长时间练习。请你选择一些能够进行加工的教材。



听力不好是说不好英语的最大原因。



问题和答案

问题：可以不明白磁带的内容，只是听下去吗？

七田：不可以。如果不知道磁带的内容听，就和听杂音是一样的，所以要看着课本。看着课本听演讲，模仿着说话人的速度来说，说时的速度最好快到几乎追不上。这样练习下去，大脑的运转速度会变得很快，读的速度相应提高，思考时的速度也会变得很快。请用这种速度来说。视、听、读要一起进行。记住，不要只是默默地练习速听，要训练自己快速视、听和读。

问题：快速视读训练中没有 7 条原则吗？

七田：快速视读训练中包括听的训练。你想问的是接下来的训练吧，所以 7 条原则含在里边。有很多要素都含在“说”的训练里。

只要背下去就会提高自己背的能力,记忆的素质也会得到很大改善。



问题:用双倍速和4倍速听,能够用同样的速度说出来吗?

七田:只要你模仿双倍速和4倍速来说就可以。可能用4倍速说是不太可能的,但是可以用这种心态来练习。

问题:学习时是只看英语,不看翻译吗?

七田:英语是横着写的,所以只要看一眼,眼睛就能够自然地捕捉后面的内容。这时,因为是在无意识状态下看,所以书里的内容能够进到脑子里。只看着英语部分听,是属于不明白意思的听,所以还是要看着翻译部分,这是必要的。要遵守“想像——看——听”的顺序,从想像开始训练。

问题:老师您以前是学习时是只背单词,不背例句吗?

七田:以前是没有什么例句的,但是我把学校的课本和参考书都收集了起来,看其中的文章结构。我觉得与其



不要练习对话,英语会话学习班起不到什么好效果。



背些多余的单词,不如好好读读学校的课本和现在学习中使用的参考书,所以我从这些书里面找单词,从1到70做上记号,每天一定背到第70号。我还通过背诵平川唯一先生讲座的教材来练习会话,完全是以背诵为中心的方法,即使是以前的教材也拿来背一背。总而言之,那时候我是很重视背诵的。

问题:请您再解释一下想像原则中想像的使用方法。

七田:想像原则就是在学习一个句子之前先想像。比如,如果要记住“喝咖啡吧”这个句子,就先想像一下自己喝咖啡时的样子;如果要记住“去买东西吧”这个句子,就想像自己去买东西时的样子。用这种方法能够一下子就把单词记住,这就是想像学习法。把书上写的东西全部想像一遍,然后快速听。朗读训练也这样做。

问题:请您再讲一讲冥想呼吸。

七田:当你进行冥想呼吸时,即使你不愿意,大脑的

不知道磁带的内容就去听,就像听杂音一样,所以要看着课本。



活动也已经移到了右脑,这样学习时记忆会变好。只要在学习前闭上眼睛,保持心情平静,就是一种右脑学习。学习中如果包含了冥想、呼吸和想像这些内容,信息就会自然地进入右脑,是一种很好的学习方法。如果学习之前没有这些步骤,只把信息作为语言来处理,左脑就会比右脑更有力地开展工作的。为了避免这种情况的发生,我们要采用想像学习,并且学习时速度要快。我的读者们在全部背诵 100 遍以后给我发来了一份报告,说:“老师,我想像过的东西就像放电影一样出现在眼前了。”很多人都有这种愉快的体验:当速度很快时,读过的东西会像电影一样浮现在脑海里。这是因为你主动使用了右脑的想像力,所以记忆会成为图像出现。

问题:请解释一下运用想像学习的方法。

七田:先想像,让信息进入大脑。在朗读和重复时不要用日语。先想像,让意思进入大脑,然后再朗读、重复。

问题:单词必须要有翻译吗?也就是说,必须通过母语来背单词吗?



不要只是默默地练习速听,要训练自己快速视、听和读。



七田:作为教材来说,它就应该要让学习者明白意思;自己背单词时也要把不明白的单词查出来,背诵时一定要带着翻译背。不明白意思的单词即使背了也不会在脑子里留下印象。但是这是成人的学习方法,儿童则不需要看着翻译来背单词——他们不需要通过母语,只要把看到的单词照样背下来就行了,看到 glass 就背 glass。成人背单词时还是通过翻译比较好,因为这样可以给右脑来工作。

问题:背诵是要背很多文章吗?

七田:不用背很多文章,只要一本书里有 20 个左右的小故事,把这本书都读完、背下来就可以了。这种方法可以打开你的海马记忆,以后记忆就再也不是什么难事了。每篇文章要读上它 50 遍、100 遍,最多可以读到 500 遍。如果每天都在不断学习新事物,就无法打开记忆回路。认真模仿磁带的发音,力求一致,反复朗读,你的发音会在不知不觉中变得和外国人一样。读到 500 遍就可以停止了。把学校课本的 Lesson 1、Lesson 2 等读上 500 遍也就

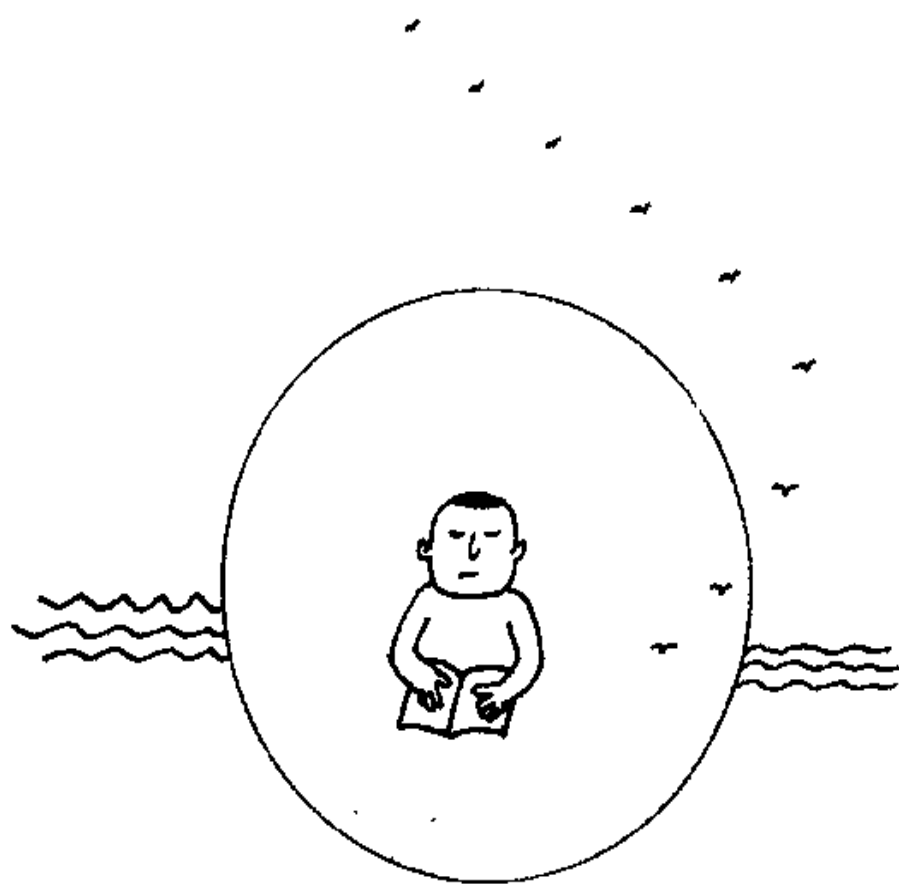
如果每天都在学习新事物,就无法打开记忆回路。



能够把课本都背下来了。老师们与其找来各种各样的课外书让学生读,还不如就让他们背课本更为有效。请记住,背诵的内容要少而精。单词是要越背越多,朗读则要有所限制。这才是正确的做法,请一定记住。

第八章

跟着OJ来学习——快速视、听、读例文集



保持心情平静,然后开始学习

听力不好是使他们说不好英语的最大原因。



反复听 CD,练习朗读和背诵

本章是按照七田式学习法的 7 条原则编写的英语学习课文。配有 CD,各位读者可以亲身体会一下边听 CD 边学习的右脑英语学习法。反复听 CD,朗读然后背诵,争取能够不看原文复述出来。如果能够做到这一点,就说明你的记忆素质有了很大改善,英语会话能力也会得到提高。

背完课文里的内容,当你和外国人说话时,可以把书中关于日本的内容作为话题来使用。真是很有帮助!每天努力大声朗读、背诵,一年下来,这些文章至少也听了 500 遍,读了 500 遍吧。那时你一定会发现自己的英语水平有了飞跃性的提高,说起英语来不费吹灰之力。

学习方法

书中附带的 CD 收录了单词记忆(初级篇)和两篇背诵文章《日本和日本人》、《我有一个梦想》。学习方法很简单:



★ 学习前先深呼吸,放松。

1. 看着课文,听 CD Track 1。

2. 看着课文,听 CD Track 2,请尽量重复听 2~3 遍。

3. 看着课文,尽量快速地朗读英文 1~40 遍。速度要尽量快,最少反复朗读 5 遍。即使嘴有点儿累的时候也要坚持读完。如果不能读得很流畅,可能是听 CD 的次数不够。请再反复 2~3 遍听 CD Track 2。

4. 如果已经能够快速、流利地读,而且没有结巴,就来挑战一下单词默写表吧!你可能会发现括号里的单词就像要从嘴里迸出来一样,真是不可思议吧。即使你读的时候没想着一定要背下来,通过快速地听、读和写,信息还是能够顺利进入右脑。如果想不起来括号里的单词,就是朗读还不够。在你能够流利、快速地朗读以前,请反复地练习。

接下来,就让我们来挑战单词记忆吧!

单词记忆(初级篇)

1. able	能,能够
2. about	大约,大概
3. back	返回,回来
4. call	大声叫
5. can	罐头
6. dad	父亲,爸爸
7. education	教育
8. face	面向,朝着
9. fall	降落,(霜)降
10. gas	气体,煤气
11. hand	递给
12. ice	冰
13. jog	慢跑
14. keep	养
15. lady	妇女,贵妇
16. mail	邮递,邮寄
17. make	使
18. national	国家的,人民的
19. on	一……立刻,与此同时
20. pack	包裹



21. page	页
22. quick	快的,迅速的
23. racket	网球拍
24. Russian	俄国的,俄国人的
25. salmon	鲑鱼,三文鱼
26. save	救,帮助
27. table tennis	乒乓球
28. take	乘,利用
29. understand	明白
30. various	各种各样的
31. waist	腰,腰围
32. you're kidding	你在开玩笑
33. a bottle of	一瓶
34. be careful	小心
35. call on	访问,拜访
36. day by day	逐日
37. enjoy oneself	过得快乐
38. fall asleep	睡着
39. generally speaking	一般来说
40. action	行为,活动

英文快速学习(原速·双倍速·4倍速)

CD Track 01

1. Will you be able to visit me tomorrow?
明天你能来看我吗?
2. It will take about five minutes to get there.
到那里大约需要 5 分钟。
3. My brother is supposed to be back by six.
我弟弟应该 6 点以前回来。
4. "I'm coming!" he called down the stairs.
“我来了!”他在楼下大叫。
5. I'm collecting Coke cans from all over the world.
我收集世界上所有的可乐罐。
6. Dad comes home at seven every day.
爸爸每天 7 点回家。
7. She had worked hard to give her son a good education.
她为了让儿子接受良好的教育而辛勤工作。
8. The building faces the square.
那座大楼面对着广场。
9. The snow was falling fast.
下雪了。
10. Don't forget to turn off the gas.
别忘了关煤气炉。



11. I handed her the letter.
我把信递给她。
12. The lake is covered with ice.
湖面上结满了冰。
13. Are you still jogging every morning?
你仍然每天早晨跑步吗?
14. We keep a cat and a couple of dogs.
我家养了一只猫和两只狗。
15. This lady wants to see you.
这个女人想见你。
16. I'll mail it to you.
我会把它寄给你。
17. What makes you think so?
你怎么会这么想?
18. The ship was flying the national flag.
船上飘动着国旗。
19. On arriving at the station, he called me up.
他一到车站就给我打了电话。
20. Can I have a pack of cigarettes?
请给我一包香烟。

21. See page 7 for further details.
详情请见第 7 页。
22. I had a quick meal and then went out again.
我迅速吃完饭就又出去了。
23. I left my tennis racket on the bus.
我把网球拍忘在公共汽车上了。
24. He can speak Russian, German and Italian.
他会说俄语、德语和意大利语。
25. This salmon tastes great.
这盘三文鱼真好吃。
26. He saved her from drowning.
他在地快淹死时救了她。
27. Table tennis is very popular in China.
乒乓球在中国很流行。
28. I took a bus to the library.
我坐公共汽车去了图书馆。
29. I understand how you feel.
我明白你的心情。
30. Various goods were displayed in the shopwindows.
商店橱窗里摆着各种各样的商品。



31. I measure 30 inches round the waist.
我的腰围是 30 英尺。
32. You won one million dollars? You're kidding!
你中了 100 万美元? 开玩笑吧。
33. Can I order a bottle of wine?
请来一瓶葡萄酒。
34. Be careful you don't drop the vase.
小心别把花瓶摔下来。
35. I called on him at his office yesterday.
昨天我去了他的办公室。
36. It is getting colder day by day.
现在一天天变冷了。
37. We enjoyed ourselves at the party.
我们在晚会上玩得很开心。
38. I fell asleep during the class.
我上课时睡着了。
39. Generally speaking, women live longer than men.
一般说来女性比男性寿命长。
40. Actions speak louder than words.
行动胜于语言。

单词默写表

(检查一下 40 个单词中你记住了多少)

1. Will you be () to visit me tomorrow?
2. It will take () five minutes to get there.
3. My brother is supposed to be () by six.
4. "I'm coming!" he () down the stairs.
5. I'm collecting Coke () from all over the world.
6. () comes home at seven every day.
7. She had worked hard to give her son a good ().
8. The building () the square.
9. The snow was () fast.
10. Don't forget to turn off the ().
11. I () her the letter.
12. The lake is covered with ().
13. Are you still () every morning?
14. We () a cat and a couple of dogs.
15. This () wants to see you.
16. I'll () it to you.
17. What () you think so?
18. The ship was flying the () flag.
19. () arriving at the station, he called me up.
20. Can I have a () of cigarettes?



21. See () 7 for further details.
22. I had a () meal and then went out again.
23. I left my tennis () on the bus.
24. He can speak (), German and Italian.
25. This () tastes great.
26. He () her from drowning.
27. () is very popular in China.
28. I () a bus to the library.
29. I () how you feel.
30. () goods were displayed in the shopwindows.
31. I measure 30 inches round the ().
32. You won one million dollars? () !
33. Can I order () wine?
34. () you don't drop the vase.
35. I () him at his office yesterday.
36. It is getting colder ().
37. We () at the party.
38. I () during the class.
39. (), women live longer than men.
40. () speak louder than words.

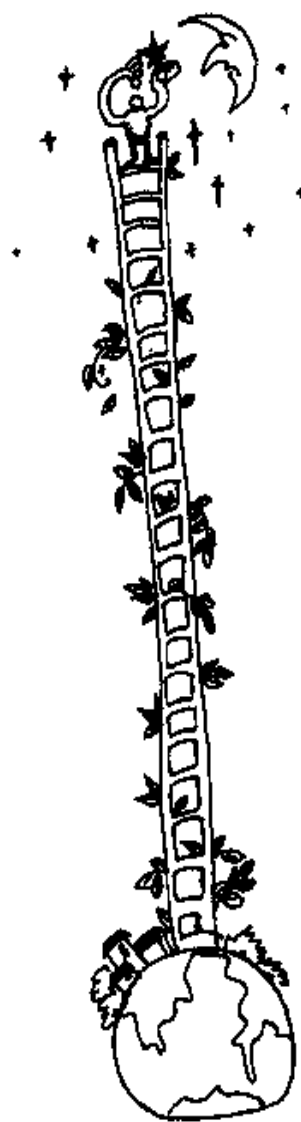
下面让我们向背诵挑战吧。

开始学习前请先深呼吸、放松。

1. 看着课文听 CD Track 01(或 14)。多次反复听,直到耳朵习惯为止。

2. 看着课文朗读,速度尽量快。多次练习直到能够从
头到尾连贯地读下来。

请每天反复朗读这篇文章,并且背下来,达到不用看
也能说出来的水平。这样记忆的素质就会改善,并培养出
说英语的能力。



有志者事竟成

Japan and Japanese (原速·双倍速)
CD Track 02 日本和日本人

(1) Japan, or Nippon, is made up of 6,800 islands including Hokkaido, Honshu, Shikoku, and Kyushu. Mountains cover 67 percent of the land, while only 13 percent is flat. The entire landmass of the country is 378,000 sq. kilometers, an area smaller than that of California. As for population density, in Japan there are 324 people for every sq. kilometer, compared to 25 people per sq. kilometer in the United States.

(2) According to Japanese myths, Emperor Jimmu was enthroned in 660 B. C., and from him, the current Emperor descended, becoming the 125th

(1) 日本由北海道、本州、四国和九州等 6800 个岛屿组成。日本 67% 的国土都是山地, 平原只占 13%。日本土地总面积为 37.8 万平方公里, 比美国加利福尼亚州的面积还小。就人口密度来说, 每平方公里上约有 324 人, 和美国每平方公里上只有 25 人相比简直是人口过密。

(2) 根据日本神话, 公元前 660 年神武天皇即位, 其后他的直系子孙代代继任, 现在的天皇是第 125 代。



ruler of Japan.

(3) Under the ancient Constitution of Japan, the Emperor had authority, but the current Constitution, which took effect in 1947, gave authority to the people, and the Emperor became a figurehead.

(4) How can the Japanese people best be described in simple terms?

From ancient times, the Japanese have worshiped the Sun, appreciated its blessings, and strived to live round and bright lives. Even today, as in ancient times, people will travel to places where they can worship the first Sunrise of the year. In

(3) 古代日本的宪法规定,天皇掌握国家主权,1947年公布了新宪法,规定主权归人民所有,天皇只是国家的象征。

(4) 怎样概括日本人的特征呢?

日本人自古就崇拜太阳,感激太阳的恩惠,努力活得像太阳一样圆满、明亮。所以自古以来就有在元旦那天祭拜太阳(第一次日出)的习俗。过去日本人还有每天早晨祭拜朝日的习惯。

the past, it was even customary to worship the Sunrise each day.

(5) The word Nippon refers to "Sun" and "source." A father is sometimes called totosama, which refers to a man who is respected like the Sun. And a mother is sometimes called, kakasama, referring to someone who shines brightly like the Sun.

(5) 日本的意思是“日之本源”(太阳之本源)。日本称父亲为“totosama”，意思就是“像太阳一样尊贵的人”；称母亲为“kakasama”，意思是像太阳一样明亮地燃烧着的人。



The Meaning of Konichiwa (原速·双倍速)
CD Track 03 “Konichiwa”的意思

Japanese greet each other with the word “Konichiwa.” This word is also related to the Sun. Japanese sometimes refer to the Sun as Konichi-sama. So saying “Konichiwa” to someone is like saying, “Hi Sun.” This comes from the traditional concept of Japanese being descendents of the Sun.

日本人见面打招呼时说“Konichiwa(你好)”，这个词也和太阳有关。日本人有时称太阳为“Konichi-sama”，所以说“Konichiwa”就像在说“嗨，太阳”一样。日本传统思想认为每个人都是太阳的分身。

The Meaning of "Sayonara" (原速·双倍速)
CD Track 04 "Sayonara"的意思

So what about the word, "Sayonara"? While "Konichiwa" is used to greet someone, "Sayonara" is used when parting.

In other words, a conversation between Japanese might go as follows:

"How are you today? Are you still bright and healthy as is the Sun?"

"Yes, I am."

And then they'll say "Sayonara", which has the hidden meaning of, "If you are living with the Sun, then you must be feeling fine." So the words "Konichiwa" and "Sayonara" are linked together in meaning.

那么"Sayonara"是什么意思呢?"Konichiwa"用于和人打招呼时,而"Sayonara"则用于和人告别时。

换句话说,典型的日本人之间的对话可能是像下面这样的:

"你好,今天怎么样?你就和太阳一样毫无改变,仍然如此明亮和健康。"

"我很好。"

然后他们会说"Sayonara",其中隐含的意思是"如果你和太阳一起生活,你就一定会觉得快乐",所以"Konichiwa"和"Sayonara"在含义上是相关的。



Japanese religion (原速·双倍速)

CD Track 05 日本的宗教

(1) In Japan, there are various religions including Shintoism, Buddhism, and Christianity. The breakdown is as follows:

Shintoists	104,550,000
Buddhists	95,110,000
Christians	1,760,000
Other religions	11,210,000
Total:	212,630,000

Statistically speaking, the number of believers is twice as large as Japan's total population, but this is because many households worship both Shintoist and Buddhist gods.

(2) You may find it strange to learn that when you ask Japanese what religion they belong to, the most common answer will be, "I don't have a religion." However, if you ask them what sect they

(1) 日本有神道、佛教、基督教以及其他宗教。各个宗教的信徒数如下:

神道	10455 万人
佛教	9511 万人
基督教	176 万人
其他	1121 万人
合计	21263 万人

根据这个数字,信徒总数似乎是日本总人口的两倍,这是因为有些家庭既信奉神道也信奉佛教。

(2) 奇怪的是,当你问日本人他们信什么教时,最通常的回答是“我不信教”。但是如果你问他们的宗派是什么,得到的回答往往

belong to, they will give you a specific answer such as jodoshu-sect or Sodoshu-sect.

(3) Unlike Christians, Shintoists and Buddhists do not have the custom of going to worship services on a weekly basis, and so they are considered non-religious. However, a large portion of the population does visit shrines and temples during New Years. Japanese traditionally pay respect to their ancestors, and in the past it was common for every home to have both a small family shrines for worshipping the gods of Buddhism and Shintoism. The falling apart of the nuclear family in modern times has spelled the end to this custom.

是“净土宗”或“曹洞宗”。

(3) 和基督教不同, 神道和佛教没有每周去教堂祈祷的习惯, 所以这些教徒往往被认为无宗教。但是, 正月里去神社或寺庙参拜的人很多。日本人是祖先崇拜的民族, 过去每家都有佛坛和神龛。现在, 随着独生子女家庭增多, 这种习惯也逐渐消失了。



Japanese weddings (原速·双倍速)

CD Track 06 日本的婚礼

(1) In the past, most Japanese participated in various Shintoist or Buddhist ceremonies, weddings typically being Shintoist and funerals Buddhist. In recent times, the trend has been towards Christian and non-denominational weddings, and weddings are generally becoming more simple events.

(2) The average age for a Japanese male to marry is 28 or 29, and 26 or 27 for females. Up until 1970, the average age for marriage was below 25, and so now Japanese are waiting longer until they get married.

(1) 自古以来,日本的佛教徒就常常在神社举行婚礼,神社办婚礼、寺庙办葬礼的情况是常有的事。最近基督教样式的婚礼和无宗教婚礼增多,婚礼正朝着简单的方向发展。

(2) 日本人结婚的平均年龄是男性28~29岁,女性26~27岁。1970年以前的平均年龄是25岁以下,所以日本人结婚越来越晚。

Incidentally, one in 3.5 marriages ends in divorce, indicating a rise in the number of divorces.

巧合的是日本的离婚率为每 3.5 组中就有 1 组，离婚人数也和人们的结婚年龄一样增加了。



Japanese fathers (原速·双倍速)

CD Track 07 日本父亲

(1) In the past Japanese fathers were generally strict with their children, and they were not expected to help their wives with the housework. They left the child rearing to the mothers. Even now, many Japanese fathers still think this way. On the other hand, a lot of men have started to participate in child rearing and domestic chores. Fathers are now more involved in the teaching of their children.

(2) But many fathers work so hard that they don't have much time to interact with their children. Japanese fathers spend a lot of time at work, and therefore they often see their only enjoy-

(1) 古代日本的父亲对孩子很严厉,父亲不动手做家务也是理所当然的事情。

他们把养育孩子完全交给妻子。现在仍有许多父亲保持着这种思维方式。但是现在养孩子和做家务的男性也开始增多,越来越多的父亲参与到孩子的教育中。

(2) 但是也还有许多父亲因为工作繁忙而和孩子接触不多。日本的父亲工作时间很长,所以很多人喜欢在下班后和同事喝

ment as drinking with their co-workers after work. On their days off, the stereotypical Japanese father goes golfing or loafs around the house.

一杯。典型的日本父亲形象恐怕就是放假了打打高尔夫球,或者什么也不做,只是在家里消磨时间。



Japanese mothers (原速·双倍速)

CD Track 08 日本的母亲

An increasing number of Japanese women today work even after getting married. And even after having a baby, it's likely that the mother will leave the baby at a childcare center in order to keep on working. It's also becoming more common for mothers to go back to work when their children get older. But others still think that mothers should stay at home to take care of their children. In Japan, mothers are expected to raise their children by themselves: it is not common to hire house workers and babysitters.

In some cases, mothers leave their children to their own moth-

越来越多的日本妇女即使结婚以后仍然工作。生完孩子以后把孩子送到托儿所,自己继续去上班的母亲也有很多。还有一些母亲在孩子长大一点儿以后就重新出去找工作。但是仍然有很多人认为母亲应该待在家里,专心带孩子。日本社会认为母亲就应该负责带孩子。雇保姆和临时保姆的情况并不多见。

有时,母亲会把自己的孩子托给自己

ers and go to work. Other mothers are so busy and can't ask a grandmother for help that they become exhausted. Mothers learn how to raise their children by reading books after getting married, but more than a few become distressed when things don't go well.

的母亲照顾,而自己出去工作。也有一些母亲无法依赖自己的母亲,自己又非常忙,所以过得很辛苦。母亲在结婚以后就开始看育儿书,学习养孩子的方法,但是仍有很多母亲因为带孩子不顺手而烦恼。



Child abuse (原速·双倍速)

CD Track 09 虐待儿童

(1) Child abuse has been increasing in recent years. That's because, as ties are weakened in the extended families, those who didn't learn how to raise children from their own parents don't know how to interact gently with their children. Unable to control themselves, they lash out at their children, and sometimes the abuse results in death.

(2) Many people who abuse their children were abused in the same way by their parents. In many cases, these parents don't have any friends or relatives to go to for help and advice.

(1) 近年来日本虐待儿童的情况有所增加。那是因为,随着核心家庭的增多,家庭纽带逐渐变得脆弱,很多人没有从自己的父母那里学会如何养孩子,所以他们也就不知道如何善待孩子。他们不能控制自己冲着孩子发脾气,有时甚至发生虐待儿童致死的事件。

(2) 很多虐待儿童的人在自己还是孩子的时候受到过来自父母的虐待。还有许多虐待儿童者往往没有任何可以依靠的朋友或亲戚给他们一些帮助或建议。

(3) There have been many cases where children have died when their parents left them in locked cars on a hot summer day. Some parents leave their children in the car while shopping or playing arcade games. They need to learn that this can be very dangerous.

(3) 炎热的夏季里, 被父母锁在密封的汽车里而导致窒息死亡的案例有很多。有些父母去买东西或打羽毛球时就把孩子关在车里。他们应该知道这样做是很危险的。



Japanese sports (原速·双倍速)

CD Track 10 日本的体育运动

(1) The major spectator sports in Japan that draw large crowds are professional baseball and soccer. Rugby and volleyball are also popular sports.

(2) The national sport of Japan is sumo, mainly a spectator sport watched on television. In the spring and summer, the widely popular national high school baseball tournament takes place at the Koshien stadium. Japan is perhaps the only country where high school baseball creates so much attention. Players that do well at the Koshien are often scouted out for professional and non-professional baseball teams to become future stars of the sport.

(1) 日本最吸引人的观看比赛主要是职业棒球比赛和足球。橄榄球和排球比赛也很受欢迎。

(2) 日本的国技是相扑，人们主要在电视上看比赛。春夏两季在甲子园举行高校棒球比赛，人们都很喜欢观看这场比赛。高中棒球比赛在一个国家受到如此关注，恐怕也只有日本了。在甲子园发挥出色的运动员经常被挖到职业或非职业棒球队里去，成为明日之星。

Kabuki (原速・双倍速)
CD Track 11 歌舞伎

(1) Kabuki, a representative Japanese drama form, had its start in the Edo period (1603 to 1867). It originated with a woman named Okuni of Izumo in the 17th century. At that time, women were prohibited from performing in dramas in public, and so all the roles were played by men.

(2) The kabuki actors wear traditional costumes, and sing in addition to acting. Dramas are based on events that took place before the middle ages, everyday life in the Edo era, and events involving the feudal lords of the Edo period.

(1) 歌舞伎是日本的代表戏剧，始于江户时代(1603~1867)。它的鼻祖是17世纪一位叫出云阿国的女性。那时禁止女性在公众面前表演戏剧，所以所有的角色都由男性扮演。

(2) 歌舞伎演员身穿传统戏服，除了表演之外还要唱歌。歌舞伎的题材来自中世以前发生的事件、江户时代的庶民生活以及发生在江户时代各个大名藩中的事情。



(3) It was originally entertainment for the masses. Today, kabuki performances are held at specialized theaters called Kabuki-za, mainly for the more cultured of society. For this reason, most of Japan's younger generations do not know much about kabuki.

(4) The language of kabuki is difficult to understand, but earphones are provided to explain the story, and there are also earphone services available in English.

(5) Male actors that play the role of females are referred to as oyama. In one performance, usually lasting four or five hours,

(3) 歌舞伎本是普通百姓的娱乐活动。现在有一个叫歌舞伎座的专门剧场,很多有修养的人都喜欢到这里来看戏,所以现在大部分年轻人几乎不太了解歌舞伎。

(4) 歌舞伎中使用的语言很难理解,但是剧场提供耳机,观众可以戴上耳机来了解故事的内容,还有英文解说。

(5) 歌舞伎中扮演女性角色的男演员被称作“oyama”。每场演出有3~4个故事。

three or four stories are performed. Kabuki is popular with foreigners as well as Japanese.

演出持续四五个小时。不仅日本人,连很多外国人都都喜欢看歌舞伎。



Japanese food (原速·双倍速)

CD Track 12 日本料理

The staple of the Japanese diet is rice, rice and soybean curd soup being common breakfast foods. There are also many people who eat bread for breakfast.

Many Americans now enjoy rice, soybean curd, sashimi, and other Japanese dishes, and the large number of Japanese grocery stores in America indicates the popularity of Japanese food. The reason is that Japanese food mostly consists of fish instead of meat, and also soybeans, and so it is considered good for the health. Foods that are most well received by foreigners are tempura, sukiyaki, sushi, sashimi, buckwheat noo-

日本人的主食是米饭, 早饭就是米饭和酱汤。也有很多人早饭吃面包。

最近很多美国人也开始喜欢吃米饭、豆腐和生鱼片, 美国街头随处可见日本饭馆, 可见日本料理在美国受欢迎的程度。因为日本菜的材料主要是鱼和大豆, 肉很少, 这对健康很有好处。外国人最熟知的日本菜是天妇罗、鸡素烧、寿司、荞麦面条和豆腐等。

dles, and soybean curd.

Tempura

This dish mostly consists of deep-fried eggplant, squash, sweet potato, and other vegetables, along with shrimp and fish. One theory is that the word tempura came from the Spanish *tempera*, meaning temperature. Tempura is eaten with a special soy sauce-based dip.

Sukiyaki

Sukiyaki is one of the representative foods of Japan. The naming comes from the farmer's spade sometimes used to cook on. Sukiyaki refers directly to broiling beef on the spade, along with soybean curd, leeks, and

天妇罗

天妇罗主要是茄子、南瓜、甘薯等菜类以及虾、鱼等的油炸食品。有一种说法认为“天妇罗”的语源是西班牙语“tempera(温度)”。吃天妇罗时要蘸着一种特制的油,这种油的主要成分是酱油。

鸡素烧

鸡素烧是日本料理的代表之一。古代使用铁锹来做鸡素烧,所以得来这个名字。按照字面意思,“sukiyaki”就是在铁锹(suki)上面烤牛肉、豆腐和韭菜等蔬菜。调味品用酱油、



vegetables. The seasoning includes soy sauce, sweet sake, and sugar.

Sushi

(1) Sushi is another food that represents Japanese cuisine. Piping hot rice is mixed with vinegar, sugar, and salt. Two major types of sushi are nigirizushi and gomoku-zushi. Nigirizushi originated in the ancient days of Tokyo when it was still called Edo. A rectangle cake of rice is formed, and then a slice of raw fish or other topping is placed on top.

(2) It is said that sushi got its start as a snack eaten at intermissions of kabuki performances.

甜酒和糖等。

寿司

(1) 寿司也是日本代表食品之一,其做法是在蒸熟的热米饭里拌上醋、糖和盐。寿司主要有“捏寿司”和“五目寿司”两种。捏寿司产生于东京,当时东京还叫做江户,做法是把一块米饭捏成长方形,并在上面放上一片生鱼。

(2) 据说寿司本来是给观看歌舞伎的人在幕间休息时吃的

As a result, such rice balls are called maku-no-uchi, a term which directly refers to the intermissions. A common lunch box is also referred to as maku-no-uchi.

Sashimi

Sashimi is the sliced strips of fresh fish, making Japanese one of the few peoples in the world to eat raw fish. The most common types of fish used are sea beam, tuna, and bonito. The fish used in sashimi does not have the smell usually associated with fish because it is always fresh. Sashimi is eaten with soy sauce, enhanced by grated radish, ginger or green Japanese horseradish.

小点心。所以饭团被称作“幕之内”(幕和幕之间)。幕之内便当就由此而来。

生鱼片

生鱼片使用的是切成一片片的生鱼肉,日本是世界上少数几个吃生鱼的民族之一。生鱼片里使用的主要是大头鱼、金枪鱼和鲣鱼。这些鱼没有鱼特殊的腥味,因为只使用新鲜的鱼。吃生鱼片时要蘸着酱油,如果加上萝卜丝、生姜和芥末,味道就更美了。



Buckwheat noodles

Buckwheat noodles or soba is also a typical Japanese dish. There are some people that eat soba at least once a day. Many office workers make it a habit to have soba for lunch. Soba noodles are a mixture of buckwheat, flour and eggs. It looks similar to spaghetti in shape. It is first boiled, and then dipped in a soup made of soy sauce, salt, sweet sake, and bonito shavings as it is being eaten. Because soba is long, it is considered a symbol of long life.

Soybean curd

Soybean curd, called tofu is an ingredient originating in China

荞麦面条

这也是日本人常吃的食品。很多人一天至少吃一次荞麦面条，还有很多在公司工作的人习惯了午饭吃面条。荞麦面条的原料是荞麦粉、小麦粉和鸡蛋，外形很像意大利通心粉。吃荞麦面条时先煮熟，然后蘸上由酱油、盐、甜酒和鲑鱼干做成的汤汁。细长的面条象征着长寿。

豆腐

豆腐的原料是大豆，是古代由中国传来

that is made from the soybean. To make tofu, first soak beans in water for about 10 to 24 hours. The softened beans are boiled, and then formed into blocks 10cm by 6cm by 4cm.

Soybeans, white and gelatinous, are a rich source of protein.

A dish called hiyayako is eaten without cooking it, along with soy sauce, leeks, ginger, and so forth. Tofu is cut into small cubes and eaten in bean paste soup. It's also used as an ingredient in sukiyaki. Tofu is becoming popular in the United States and Europe as a health food.

的食品。做豆腐时先用水浸泡大豆 10~24 小时,然后把已经泡软的大豆磨碎,做成横 6 厘米、竖 10 厘米、高 4 厘米的四角正方体。

大豆磨好以后颜色雪白,呈凝乳状,含有优质植物性蛋白质。有一种叫 hiyayako 的食品是蘸着酱油、韭菜、生姜等吃的生豆腐。豆腐被切成细条,盛在酱油碗里。鸡素烧里常常带有这种食品。最近豆腐作为健康食品在欧美也开始流行起来。



Flower arranging and tea ceremony

(原速·双倍速)CD Track 13 插花和茶道

Flower arranging

Flower arranging, or ikebana, is well known as a part of Japanese culture. This Japanese form of flower arranging evolved during the Heian period (794 to 1192) as an art form. Ikebana and tea ceremony were considered two essential skills that every woman needed to study before getting married. Now, they are only for those who happen to be interested.

There are various schools of the ikebana art, including Ikenobo, Ohara, and Sogetsu-ryu. Inside a vase, a spiked frog is placed to keep the flowers stems standing. Ikebana has now spread to other parts of the world.

插花

插花是日本文化中闻名遐迩的一部分。插花作为艺术形式发展于平安时代(794~1192)。第二次世界大战结束以前,插花和茶道是单身女性结婚前必须学习的教养科目。现在只有有兴趣的人才学习。

插花有许多流派,如池坊派、小原派和草月流等。插花中为了让花茎在花瓶中固定住,要使用“剑山”。现在海外也有很多女性开始学习插花。

Tea ceremony

The tea ceremony is a complicated form of etiquette and hospitality, formed into an art in the 16th century by a man named Rikyu. The tea ceremony is a form of aesthetic enjoyment, especially popular with women. Some junior high and high school students also join tea ceremony clubs, considered a good way to learn etiquette and manners.

When the tea is served, there are strict procedures established for drinking it. First, the teacup is picked up off the mat, and then it is turned clockwise two or three times. After a sip is taken, the cup is turned the other di-

茶道

茶道的礼节和招待方式都非常复杂。16世纪的利休将茶道发展成为一门艺术。茶道可以说是一种美的娱乐,在女性中间特别受欢迎。初、高中的学生中还有人参加茶道部,这对学习茶道的礼仪和礼节很有帮助。

茶端出来以后,必须严格遵守饮用的步骤。首先把茶碗拿在手里,顺时针转两或三圈。喝完茶以后再逆时针转一下碗,放下来。茶道中使用抹茶,但日



rection and put back down. While a light tea called sencha is the daily tea, a thicker tea called macha is used in the tea ceremony.

常生活中喝得更多的是煎茶。

I have a Dream (原速·双倍速·4倍速)
CD Track 14 by Martin Luther King, Jr.
我有一个梦想(马丁·路德·金)

(1) I have a dream that my four children will one day live in a nation where they will not be judged by the color of their skin but by the content of their character.

(2) I have a dream today.

I have a dream that one day the state of Alabama, whose governor's lips are presently dripping with the words of interposition and nullification, will be transformed into a situation where little black boys and black girls will be able to join hands with little white boys and little white girls and walk together as sisters and brothers.

(1) 我梦想有一天,我的4个孩子将生活在一个不是以皮肤的颜色,而是以品格的优劣作为评判标准的国家里。

(2) 我今天怀有一个梦想。

我梦想有一天,亚拉巴马州会有所改变——尽管该州州长现在仍滔滔不绝地说什么要对联邦法令提出异议和拒绝执行——在那里,黑人儿童能够和白人儿童兄弟姐妹般地携手并行。



(3) I have a dream today.

I have a dream that one day every valley shall be exalted, every hill and mountain shall be made low, the rough places will be made plain, and the crooked places will be made straight, and the glory of the Lord shall be revealed, and all flesh shall see it together.

(4) This is our hope. This is the faith with which I return to the South. With this faith we will be able to hew out of the mountain of despair a stone of hope. With this faith we will be able to transform the jangling discords of our nation into a beautiful symphony of brother-

(3) 我今天怀有一个梦想。

我梦想有一天，深谷弥合，高山夷平，歧路化坦途，曲径成通衢，上帝的光华再现，普天下生灵共谒。

(4) 这是我们的希望。这是我将带回南方去的信念。有了这个信念，我们就能从绝望之山开采出希望之石。有了这个信念，我们就能把这个国家的嘈杂、刺耳的争吵声，变为充满手足之情的悦耳交响曲。有了这个信念，我

hood. With this faith we will be able to work together, to pray together, to struggle together, to go to jail together, to stand up for freedom together, knowing that we will be free one day.

(5) This will be the day when all of God's children will be able to sing with a new meaning. "My country, 'tis of thee, sweet land of liberty, of thee I sing. Land where my fathers died, land of the pilgrim's pride, from every mountainside, let freedom ring."

(6) And if America is to be a great nation this must become true. So let freedom ring from the prodigious hilltops of New Hampshire.

们就能一同工作，一同祈祷，一同斗争，一同入狱，一同维护自由，因为我们知道，我们终有一天会获得自由。

(5) 到了这一天，上帝的所有孩子都能以新的含义高唱这首歌：“我的祖国，可爱的自由之邦，我为您歌唱。这是我祖先终老的地方，这是早期移民自豪的地方，让自由之声，响彻每一座山岗。”

(6) 如果美国要成为伟大的国家，这一点必须实现。因此，让自由之声响彻新罕布



Let freedom ring from the mighty mountains of New York. Let freedom ring from the heightening Alleghenies of Pennsylvania!

(7) Let freedom ring from the snowcapped Rockies of Colorado!

Let freedom ring from the curvaceous peaks of California!

But not only that; let freedom ring from Stone Mountain of Georgia!

Let freedom ring from Lookout Mountain of Tennessee!

Let freedom ring from every hill and every molehill of Mississippi. From every mountainside, let

什尔州的巍峨高峰!

让自由之声响彻
纽约州的崇山峻岭!

让自由之声响彻
宾夕法尼亚州的阿勒
格尼高峰!

(7) 让自由之声
响彻科罗拉多州白雪
皑皑的洛基山脉!

让自由之声响彻
加利福尼亚州的婀娜
群峰!

不,不仅如此! 让自
由之声响彻佐治亚州的
石山!

让自由之声响彻
田纳西州的望山!

让自由之声响彻
密西西比州的一座座
山峰,一个个土丘! 让
自由之声响彻每一座

freedom ring.

(8) When we let freedom ring, when we let it ring from every village and every hamlet, from every state and every city, we will be able to speed up that day when all of God's children, black men and white men, Jews and Gentiles, Protestants and Catholics, will be able to join hands and sing in the words of the old Negro spiritual, "Free at last! Free at last! Thank God Almighty, We are free at last!"

山岗！

(8) 当我们让自由之声轰响，当我们让自由之声响彻每一个大村小庄，每一个州府城镇，我们就能加速这一天的到来。那时，上帝的所有孩子，黑人和白人，犹太教徒和非犹太教徒，耶稣教徒和天主教徒，将能携手同唱那首古老的黑人灵歌：“终于自由了！终于自由了！感谢全能的上帝，我们终于自由了！”



附 录

我去年11月左右购买的七田式英语教材，是在妈妈的建议下买的。那时还有些半信半疑。真正开始学习是今年1月份。这之前因为我很喜欢英语，所以常常听收音机里的英语会话讲座。

我刚开始听这套教材时不太上心，只是单纯地听CD，觉得挺轻松的。可是听到双倍速和4倍速时就什么也听不懂了，挺着急的。当我开始了想像训练后，学习就变得轻松多了。我经常利用课间和休息时间反复地进行想像训练。慢慢地，普通速度的英语会话对我就不成问题了。放学以后先休息一下，在学习之前听CD，这已经成为我每天必做的事情了。令人吃惊的是，除了英语以外，其他科目的作业也做得更快了，当然英语成绩是不断提高了。

初三的夏天，我通过了英语二级考试，其中听力考得特别好。在学校里我还常常找外教聊天，很有意思。

水野淳太(爱知县)

我刚开始学习七田式英语教材没多久，有一次见了一位美国英语会话老师。我的一位朋友和这位老师学习英语会话，我就和他一起去了老师家。

虽然使用七田式教材使我的英语听力进步很大，但是毕竟这是我第一次真正用英语和人说话，所以很紧张。但是我发现老师的话我100%地听懂了！当然也不排除老师故意不说得太快的可能性。

我们在老师家一起做饭吃，甚至最后还说起了笑话。不知不觉3个小时过去了，我们和老师相约下次还来。

自那以后，我的兴奋状态一直持续着，还能够再见老师、和老师聊天（当然是用英语！）的想法一直在我脑子里窜来窜去，简直像暴风雨来临一样兴奋了。我自己也挺吃惊的。

我没有参加什么资格考试，只是喜欢英语，但是七田式英语学习法给我带来了这么大的乐趣，真是非常感谢。

若生麻美（青森县）



我第一次知道七田式英语时,不觉惊呼“就是它”!

关于右脑,我只知道一些小学一年级和两岁儿童的右脑学习成果。所以当我得知面向成人的教材问世时感到非常高兴。

我以前就相信,通过想像训练能够让大脑中充满 α 波,用速听和速读法学习一定能获得好成绩。

当我用七田式教材开始学习时,我就一边听着 CD 一边闭上眼睛坐着,心情很平静。刚开始时模糊的图景也在我按部就班的训练中逐渐变得清晰起来。因为练习了速听,所以听力也好了很多,听懂一般的会话根本不成问题。即使有不认识的单词我也不想着要去理解它的意思,而是继续听下去,右脑自然会处理这些问题。听的时候所有内容一下子进入耳朵里,脑海中也开始浮现出那些图景。

最让我高兴的成果就是我已经能够听懂电视里的英语访问节目了。此外因为我学会了把握放松的感觉,在教育孩子时也没有什么烦恼。我还感觉好像每天都有灵感产生呢。

山川摄(长崎县)

重要提示:

为便于广大读者学习,特将“附赠极速唤醒右脑训练 CD 一张”改为磁带赠送。书中有不便之处,敬请见谅。