

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

图书基本信息

书名：<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

13位ISBN编号：9787544240161

10位ISBN编号：7544240169

出版时间：2008-4

出版时间：南海

作者：七田真

页数：164

译者：袁静

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

前言

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

事实上，天才们所拥有的“超能力”就是右脑的能力。如果能采用正确的方法，发掘出右脑的能力，任何人都能成为天才，人类就将发生天翻地覆的变化。我从上个世纪50年代开始从事开发右脑的研究工作，在1978年成立了七田真教育研究所，建立右脑教育培训体系，开展幼儿教育和右脑教育的推广工作。

到今天，日本已经有450多所七田式右脑开发教室，学生有4万多人。

美国、韩国、新加坡等地也先后开办了右脑教室。

右脑开发的理论和实践逐渐获得了世人的认同，在国际上产生了广泛的影响。

在七田式右脑开发教室中，经过训练的孩子们不仅记忆力和计算能力惊人，还拥有很强的想象力和创造力，从而验证了右脑开发训练的显著效果。

1997年，世界学术文化审议会认定七田式右脑开发理论为“优秀教育理论”。

同年，这一理论还被世界知识产权协会认定为“世界知识产权”，我也很荣幸地获得了“和平功劳骑士勋章”。

1989年，美国率先推出了全国性的脑科学计划，将1990~2000年定为“脑的10年”，并制定了以开发右脑为目的的“零点工程”。

1996年，日本也开始启动为期20年的“脑科学时代计划”。

我听说，中国的教育部也把右脑教育列为国家重点课题进行研究。

可以看出，重视右脑开发与右脑教育已经成为世界各国的共识，右脑的时代即将来临。

从2003年开始，我的一些作品，如《超右脑英语学习法》、《超右脑照相记忆法》、《超右脑波动速读法》、《超右脑快速记忆法》等陆续在中国出版，受到了广大中国读者的关注，让我备受鼓舞。

为了让中国读者完整了解右脑开发理论，我特意编写了《专为中国人写的超右脑英语学习法》，而本书则从基础的右脑开发训练入手，帮助大家从根本上掌握开发右脑的方法。

右脑是图像脑，它可以利用图像进行照相记忆，而且不需要通过理解就能高速自动处理信息，但前提必须是大量高速地输入信息。

开发右脑的有效方法就是照相记忆训练和高速视听读训练。

在开发右脑的训练中，需要调动起整个身体的感觉，让眼睛、耳朵、嘴巴一起活动起来。

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

考虑到中国读者的文化背景和阅读习惯，我选择了一些配套的训练材料。

比如，在速读训练中用的是《般若心经》、《论语》、《道德经》和《长恨歌》。

中日两国不仅是一衣带水的友好邻邦，在文化上也有很深的渊源。

这些古典典籍不仅中国人耳熟能详，日本人也非常喜爱。

最重要的是，它们都是简短而有暗示性的语言，读来韵味十足，通过大量反复朗读，可以开启右脑深层的记忆能力。

在中英文对照的高速视听读训练中，选用的是林肯的《葛底斯堡演讲》和阿尔伯特·哈伯德《致加西亚的信》等4篇文章。

这些文章不仅语言流畅、形象生动，还具有感动人心的力量，能更好地促进右脑开发的效果。

马上行动起来，从今天就开始进行右脑训练吧。

虽然训练的过程中难免会遇到挫折，但我希望你能鼓起勇气，踏踏实实地坚持下去，一直到成功的那一刻。

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

七田真

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

内容概要

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

通过眼部肌肉训练、残像训练，唤醒右脑的照相记忆能力；通过捂住耳朵大量反复地朗读，引发深层右脑的共振共鸣机能；通过5分钟短文默写训练，打开右脑自动记忆信息的回路；通过中英文对照高速视听读训练，锻炼右脑自动处理信息的能力……教你全面开发右脑的方法，彻底唤醒沉睡的右脑潜能！

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

作者简介

七田真，1929年生，日本岛根县人。

教育学博士，现任美国纽波特大学日本分校教育系教授，七田幼儿学校校长。

七田教育研究所所长。

50多年来，七田真致力于倡导和实践右脑教育理论，目前日本有400多所学校采用了七田式教学法。

他的教育理论还远播美国、韩国、新加坡、马来西亚等国家，在国际上产生了广泛的影响。

因为在右脑教育领域的卓越贡献。

七田真博士获得了日本文化振兴会颁发的“社会文化功劳奖”；被世界知识产权保护协会授予“世界和平功劳大骑士”勋章；被巴西联邦共和国授予“科曼多尔勋章”。

七田真著作颇丰，目前国内出版的包括《超右脑英语学习法》、《超右脑照相记忆法》、《超右脑波动速读法》、《超右脑快速记忆法》等。

这些书出版后，引起了强烈的反响，读者踊跃来信来电倾吐学习心得——“右脑学习法”不仅教给了他们高效的学习方法，更改变了他们的学习态度。

本书是作者继《专为中国人写的超右脑英语学习法》后专为中国读者写的开发右脑的训练方法。

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

书籍目录

第1章 你的右脑是一个宝藏1. 人类使用大脑的方法一直是错误的2. 右脑与左脑有着天壤之别3. 0~6岁的孩子都具备照相记忆能力4. 右脑是高速、无意识运转的大脑5. 记忆的性质是完全不同的6. 培养海马记忆, 改变记忆质量7. 大量重复简短的语句可以打开间脑记忆回路8. 进入右脑状态的3个步骤9. 冥想与丹田呼吸让大脑充满 波第2章 视、听、读三位一体开发右脑1. 每个人都拥有照相记忆能力2. 读过两三遍后, 能够把20页内容复述出来3. 从幼儿时起注重观察训练4. 训练右脑的照相记忆能力5. 通过图像训练开发右脑记忆回路6. 打开右脑, 获取绝对音感和绝对记忆7. 用曼陀罗卡片培养右脑的想象力8. 听觉刺激是开发深层大脑学习潜能的钥匙9. 声音被直接记忆在大脑最深处10. 捂住耳朵倾听体内振动音11. 托马迪斯博士证实的莫扎特音乐效应12. 犹太孩子从1岁半起就背诵《摩西五经》13. 培养天才的正确方法是不求理解, 只管通读和背诵14. 背诵对于大学入学考试也很重要15. 用高速视听读来记忆英语单词16. 把左右脑融为一体发挥强大能量的极桥法第3章 高速视听读让右脑发挥潜能1. 高速视听读要求眼睛、耳朵和嘴一起动起来2. 眼部训练让你一眼看到整页内容3. 用2倍速、4倍速来听, 让耳朵习惯高语速4. 幼儿进行通读、背诵训练可以造就非凡的大脑5. 掌握了18门外语的舍里曼6. 36岁时才开始学中文的长泽信子7. 通过高速大量的输入, 英语也会变得简单易学8. “Come、Come” 英语——优秀的右脑英语学习法第4章 右脑开发基础训练1. 坚持右脑开发的基础训练2. 准备工作——冥想、呼吸和想象3. 一点凝视训练4. 眼部肌肉训练5. 视野扩大训练6. 3D卡片训练7. 残像训练8. 曼陀罗卡片训练9. 瞬间读取信息训练第5章 高速视听读训练1. 高速视听读训练激活右脑2. 重视高速视听读3. 速读训练4. 5分钟短文默写训练5. 英语高速视听读训练(中英文对照)

<<专为中国人的超右脑开发训练>>

章节摘录

第1章 你的右脑是一个宝藏 1 人类使用大脑的方法一直是错误的 人类使用大脑的方法一直是错误的。

我们知道，大脑分为左脑和右脑，右脑是“直觉、音乐、图像、艺术”之脑，左脑则是“逻辑、语言、分析”之脑。

人们通常只使用被称做“语言脑”的左脑，而被称做“图像脑”的右脑几乎得不到使用。

美国加州工业大学的E.博根斯博士说：“以前的教育只利用了左右脑中的一个半球（左脑），对另一半置之不理。

这就像不让有可能非常出众的人去上学一样。

”博根斯博士指出了忽视右脑能力的教育问题。

右脑是天才脑，其中隐藏着强大的能力，这一点可以通过PET（正电子发射断层扫描）将大脑活动用颜色显相来证明。

利用PET可以显示拥有“超能力”的人在使用超能力时的大脑状态，并由此确定他们使用的就是右脑。

而用PET来显示普通人使用大脑时的状态，就会发现他们使用的是左脑。

如果说普通人和被称为“超能力者”或“天才”的人有什么不同的话，就在于是否使用了右脑。

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

另外，由于人的大脑分为左右两个半球，所以我们的右脑中也有左右两条学习回路。

通常人们只使用左脑的学习回路，偶尔见到被称为天才的人使用了不同的学习回路——右脑学习回路，就以为那是和我们这些普通人毫不相干的“超能力”。

其实，这是任何人都拥有的能力，只是因为普通人不知道有这条学习回路，也不知如何才能打开它，因此无法利用而已。

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

2 右脑与左脑有着天壤之别 左脑和右脑有着完全不同的机能，右脑能力是左脑能力的100万倍。

左脑是用语言来运转，而右脑则是用图像来运转。

在生活中，我们无论是与人交谈，还是思考、记忆、阅读，都会使用语言，因此左脑得到了充分的开发。

右脑在思考时使用的是图像，把想法告诉他人时使用的也是图像，在记忆的时候使用的仍然是图像。

但普通人习惯使用负责语言功能的左脑，因此右脑的能力没有得到开发。

而在人类的历史中，那些被称做天才的人，大多使用的都是发挥图像功能的右脑。

例如，发现了相对论的爱因斯坦；既是伟大的艺术家，又是伟大的科学家的达·芬奇；被人们称为“发明大王”的爱迪生。

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

天才们使用右脑有一个普遍的特征，就是能看到清晰的图像。

如爱因斯坦就曾说：“我不仅能用科学的方法，还能使用视觉图像和情感进行思考。

”发现了数百个数学公式和定义，被誉为“20世纪的天才数学家”的拉玛奴江也曾说：“女神在梦中教会我数学公式。

”与爱迪生并称为电气领域两大天才的尼古拉·特斯拉据说自少年时代起，在考虑问题时，脑子里立刻就会形成清晰的图像。

他在看到算术题时，脑子里马上就会浮现出问题的答案。

伽利略的父亲在回忆伽利略的幼年时写道：“他就像是一个小天文学家，总是能看到奇妙的幻像

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

, 听到别人听不到的声音。

” 安徒生小时候学习并不好。

但是, 他的母亲从小时候起就经常读《一千零一夜》、《伊索寓言》给他听, 因此大大培养了他的想象力。

他经常在上课时做白日梦, 从围墙上的洞偷看邻居家宫殿式的大房子, 陷入幻想。

日本童话作家宫泽贤治小时候也经常看到一些别人看不到的图像。

他召集孩子们开音乐鉴赏会时, 这样描述他所看到的图像: “看, 在绿油油的草地上, 一位外国夫人戴着天鹅毛装饰的闪闪发光的帽子。

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

右脑具有把所见所闻用图像记忆下来, 并用图像把信息原样重现出来的能力。

这种像拍照片一样把我们所看到的東西记忆下来, 在需要时又使图像重现的能力被称为照相记忆能力。

这种照相记忆能力常出现在0~12岁的幼儿身上, 成人身上很难见到。

不过, 由于这种能力是天生的, 并不会一旦消失就不再出现。

只要坚持训练, 即使成年人也能恢复这种能力。

当然, 右脑和左脑其实就像车的两个轮子一样, 只有同时运转, 大脑才能发挥出最高的效率。

但目前为止的现状却很明显, 是左脑这个轮子巨大, 右脑这个轮子太小, 所以车不能前行, 只能在同一个地点不停地打转。

3 0-6岁的孩子都具备照相记忆能力 关于右脑的照相记忆能力, 在某些有关记忆的书中也有提及, 但这些书中并没有把它定位为所有人都可以具备的右脑能力, 而是把它视为一种特别的超能力。

照相记忆能力的定义如下: “所谓的照相记忆能力是指过去的体验形成清晰的图像重现在眼前, 而不是模糊地被记起。

” 这一能力的发现过程如下。

1917年, 在德国的一所中学里, 一位叫奥特·克罗的生物老师让一个学生讲解蜘蛛结网的样子。

那个学生讲得非常生动, 仿佛他正看着蜘蛛在结网一样。

老师感到非常不可思议, 于是就问: “你在黑板上看到什么了?”

” 那个学生回答说: “我在黑板上看到了蜘蛛。

” 其他的学生也声称自己看到了蜘蛛, 于是老师对全体学生进行了实验, 结果发现有40%的学生看到了蜘蛛活动的图像。

克罗老师将这一现象报告给了自己的恩师——马尔堡大学的埃里克·杨施教授。

至此, 关于照相记忆能力的研究才正式开始。

在此之前, 杨施教授一直以成人为对象进行研究, 但在成人当中发现拥有这种能力的人非常困难。因此, 杨施教授的研究一直处于停滞不前的状态。

而现在发现幼儿们普遍具有这种能力, 研究才得以正式展开。

杨施教授将这种能力正式命名为照相记忆能力, 他认为12岁以下的孩子60%都拥有这种能力。

照相记忆能力是右脑的能力, 这种能力在人0~6岁时会经常表现出来。

在6~12岁时, 也比较容易表现出来, 而在12岁之后则比较困难。

也就是说, 年纪越小越容易表现, 而年纪越大, 这种能力表现出来的可能性就越低。

很多研究者没有注意到这一规律, 而将研究对象设定在小学生以上的人群中。

正因为如此, 他们的研究大多进行得比较困难, 实验数据也比较匮乏。

如果以0-6岁的幼儿为对象进行研究, 照相记忆能力出现的概率则是100%。

这一点已在我指导的全日本400多个幼儿教室中得到了证实。

很多老师向我汇报说, 他们教室中的孩子100%具有照相记忆能力。

虽然一般来说12岁以上的孩子很难看到图像, 实际上并非完全如此, 有些成人——如运动员在经过图像训练后, 也可以看到图像。

<<专为中国人的超右脑开发训练>>

4 右脑是高速、无意识运转的大脑 左右脑工作的效率有很大的不同，左脑工作的速度非常缓慢，右脑却能够超高速地处理进入大脑的信息。

例如，用左脑——也就是用文字——看完一本书要花10天，但是用右脑，也就是用图像——看完一本书只要花10分钟。

为什么会有这么大的差别呢？

用左脑看书的方法是一部分一部分地通过理解来记忆，在这个过程中，很容易看了后面的忘了前面的。

而用右脑看书的方法是快速地翻阅书本，把每一页作为一个图像记忆下来，这样就获得了一个整体印象，每个部分之间的联系也可以一眼就比较出来。

此外，左脑的创造力非常贫乏，因为创造力与想象能力、直觉能力有着密切的联系，而右脑能够在瞬间把握整体，这样就可以用直觉修改错误的部分，正确地对信息加以整理，因此真正的创造力存在于右脑之中。

而只能一部分一部分理解的左脑几乎没法获取灵感或应用直觉。

总的来说，右脑具有4大能力。

- 1.共振共鸣能力。
- 2.照相记忆能力。
- 5.高速、大量记忆能力。
- 4.高速、自动处理能力。

右脑通过共振共鸣能力，将事物所包含的信息全都作为波动信息来接受，然后再运用照相记忆能力把它们转变为图像来记忆与传递。

右脑还具有一次性大量接受并记忆信息的能力，还可以自动理解信息间的法则和原理，然后超高速地自动处理接受到的这些信息。

右脑是潜意识运转的大脑，因此，这4大能力可以理解为“潜意识的能力”。

相比之下，左脑完全是通过意识来发挥功能的。

离开了左脑的运转，我们无法使用语言来进行交谈或计算，所以必须先求得理解，然后再在这个基础上来记忆。

但使用左脑的话只能向左脑输入信息，当然也只能通过左脑来输出。

这种输入和输出都十分缓慢，而且效率很低。

与之相反，右脑的输入是高速的、大量的，只有不追求理解和记忆，超高速、大量地向右脑输入信息，才可能由右脑输出，才能激活右脑的照相记忆能力，让右脑发挥出卓越的理解力和记忆力。

5 记忆的性质是完全不同的 人的记忆力没有天生好坏的区别，只有右脑与左脑的区别。

左脑记忆是语言性记忆，不仅记忆容量小，而且记忆速度慢。

同时左脑会随着年龄的增长而逐渐衰老。

但是右脑却不同，它属于图像性记忆，记忆容量大，记忆速度快，并且可以随时再现。

更令人兴奋的是，右脑的能力可以在后天开发出来，即使是成人，也可以通过锻炼，开发出自己右脑的潜力。

因此，右脑记忆是一种人人都可拥有的优秀的记忆能力。

另外，根据不同的划分标准，记忆可以分为很多种。

既可以根据保存时间的长短分为“短期记忆”和“长期记忆”，也可以分为把事物作为知识来记忆的“语义记忆”和用身体来记忆事物顺序的“程序性记忆”。

不过在这儿，请大家牢牢记住“颞叶记忆”和“海马记忆”这样的区分方式。

纵向切开大脑，我们可以发现大脑有3层。

最外面的是新皮层，其次是旧皮层，中心为脑干。

人类的大脑中，与记忆有关的部分是颞叶、海马体和间脑。

颞叶属于大脑新皮层，颞叶记忆位于记忆阶层的浅层，比较容易遗忘；而海马体属于大脑旧皮层，海马记忆位于记忆阶层的深层，记得比较牢固；间脑属于脑干，间脑记忆是更深层的记忆。

海马体是大脑中掌管记忆的核心部分。

<<专为中国人的超右脑开发训练>>

老年人的常见病阿尔兹海默氏症就是由海马体的衰弱及萎缩引起的。

另外，通过对精神分裂症患者的研究发现，切除了病灶海马体以后，患者的精神分裂症状会有所减轻，但却会丧失部分记忆。

我们在记忆时，大脑会首先把接收到的信息记忆并保存在颞叶。

当需要时，会重现这些记忆的内容，形成语言、行动，或与其他记忆内容相结合形成推理、思考判断和创造。

当大脑对某类信息非常感兴趣，或者由于不断重复某信息，使大脑认为这个信息非常重要时，这些信息不仅会被保存在颞叶中，还会经由神经系统被传送到海马体。

我们很难通过意志力驾驭或改变海马体中的深层记忆回路。

海马体中的记忆内容会在不知不觉中对我们造成影响。

如果一个人拥有的记忆大部分是负面的，就很难通过正常的意识将其消除。

我们之所以能记住五六岁时的事情，是因为它们是进入了海马体的深层记忆。

而最近的事情我们反而大概都忘了吧？

昨天的这个时候在做什么？

昨天的晚饭吃的是什么？

有的人虽然记不清楚这些，但是去年的今天在做什么，他却能够一下子回忆起来。

如果用颞叶记忆回路来学习，我们的学习成绩并不会提高很多，但是如果我们运用海马记忆回路，学习起来就会相当轻松。

一旦开启了海马记忆，记忆什么事情都会变得轻而易举。

另外，位于大脑更深层的间脑也有着强大的记忆功能，后面我会详细解说。

6 培养海马记忆，改变记忆质量 那么，怎样才能培养海马记忆呢？根据大脑生理学的研究，从外部摄入的信息会先在颞叶中进行分类、保存，而一些重要的信息则会被传送到海马体，在海马体内进行整理和保存，1个月左右后被返还到颞叶。

在这期间，如果反复不停传送这一信息，该信息就会被海马体深刻铭记，这种反复传送的速度越快，海马体内建立的信息回路就越巩固。

人类大脑皮层中有140亿个脑细胞，包含小脑在内的整个大脑共有1500亿个脑细胞。

随着年龄的增大，人的脑细胞会逐渐减少。

人从出生到70岁的时候，脑的重量会减轻50%左右。

但是，英国的心理学者埃莉诺经过实验发现，人脑某个部位的神经细胞会增加，这个部位就是海马体。

海马体的神经细胞受到外界的刺激后会生长出突触，突触通过神经纤维与其他脑细胞连接在一起，形成一个神经网络，并随着网络的扩展打开信息回路。

这就是海马体神经细胞生长的方式。

对大脑中的海马体施以高频率电流刺激时，海马体中的突触会变得十分活跃，加工信息的时间就会变长，储存信息的时间也会变长，人就更容易记住信息。

这种现象被称为“长时程增强”，即LTP (Long Term Potentiation)。

LTP是1973年瑞典神经生理学家波利斯和勒蒙发现的。

简单来说，所谓LTP就是海马体的突触进行记忆的现象。

具体地讲就是，当某种强烈刺激到来的时候，之前几乎没有活动的突触会突然变得活跃起来。

在此之后，这些活跃起来的突触会一直保持这种活跃的状态。

我们可以把缓慢的、少量的输入信息看做一般的刺激，这种刺激无法提高突触的传送效率，也就说无法让海马体产生LTP。

但是，当我们高速、大量地输入信息时，就相当于对海马进行了高频率刺激，这样突触的传送效率就会提高。

所以，培养海马记忆的一个重要方法就是高速、大量地输入信息。

历史上许多天才的例子就证明了这一点。

发现了特洛伊遗址的德国考古学家舍里曼是一位语言天才，他从24岁时开始，就边工作边利用晚

<<专为中国人的超右脑开发训练>>

上的休息时间学习外语，他的学习方法是“大量输入”和背诵。

利用这种方法，舍里曼先掌握了英语，接着是法语、荷兰语，之后他又用半年的时间掌握了俄语，还掌握了瑞典语、波兰语、拉丁语、阿拉伯语等。

他的事例充分说明，大量、高速地输入信息是一种卓越的学习方法。

7 大量重复简短的语句可以打开间脑记忆回路 在我们的脑海中，还存在着比海马记忆更深层的间脑记忆，也称做超级记忆。

一旦掌握了间脑记忆，就可以达到“过目不忘”，无论学习还是工作，都能取得事半功倍的效果。

普通的语言无法作为记忆进入间脑，只有那些简短的暗示性的语言才有可能进入间脑，形成间脑记忆。

暗示语必须非常简洁，如果过于复杂，大脑新皮层就会活跃起来，而通向旧皮层或更深层的间脑的回路会被一直封闭起来。

日本佛教，尤其是真言密教有一种可以使记忆力变得无比优秀的秘。

密方法，叫做“虚空藏求闻持法”。

简单地说，就是通过反复诵唱简短的真言来培养记忆力。

反复诵唱可以集中作用于大脑的间脑，这时，大脑的视觉、听觉、触觉、时间感、空间感等判断性感觉将停止工作，进入休眠状态。

同时，颞叶的活动停止，其抑制功能被解除，暗示语进入间脑的回路被打通。

重复的次数越多，这种神经回路就越畅通，最终形成间脑记忆回路。

据说掌握了这种方法后，可以将看到或听到的内容长久地铭记于心，这是普通记忆方法无论如何也做不到的。

本书中为大家提供的速读训练资料《般若心经》，就是由多个简短的、具有暗示性的语句组成的文章，每天诵读100遍《般若心经》这类的简短语句，大脑的性质就会改变，记忆力也会得到飞跃性的提高。

当然，不一定要拘泥于《般若心经》，任何简短而有暗示性的语句都可以，只要高速、大量地反复输入，不断强化，都可以形成暗示语，使颞叶停止活动，从而形成间脑记忆。

<<专为中国人写的超右脑开发训练>>

编辑推荐

《专为中国人写的超右脑开发训练》将右脑开发训练全面公开，全世界近500所七田真右脑教室实践验证，国际右脑开发权威七田真博士，将50多年的研究和实践成果，结合中国人的学习特点，专门设计了一套简易学、操作性强的基础训练，旨在帮助大家从根本上提高记忆力、策划力、判断力、速读能力及语言学习能力。

国际右脑开发权威。

附赠高速视听读超右脑，开发训练CD一张。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>