

超右脑英语学习法第五章 七田式英语学习法的7条原则实用
英语 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E8_B6_85_E5_8F_B3_E8_84_91_E8_c96_645431.htm

第五章 七田式英语学习法的7条原则第一，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遇到挫折，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。有一个叫滕春吕的学生，来中国不过短短的一年，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。后来，我在转校到松江高中二年级时下定了决心，要在一年内学会英语会话。我曾经问过滕春吕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。滕春吕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，所以就努力地背诵课本，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，所以耳朵对其它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，就必须体味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）没有关系，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，大脑联营不是靠什么“吃了米饭、酱汤和汉堡”这样的语言来记忆的。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，使用的是反射性的语言。如果让你记住一个星期里饮食，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，你会突然发现一条和以前在不相同的记忆回路打开了。百考试题 - 全国最大教育类网

站(100test.com)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如何打开深层能力回路和学习回路的方法吧。本文来源:百考试题网
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。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。朗读时按住耳朵就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响应。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。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，最先完成的就是能够正确发音。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。速读和速听都是有交的手段。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着教材，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

能够开发出右脑的另一种神秘的机能，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个句一模一样地写出来。采集者退散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、创造性和预见性等能力。来源：www.examda.com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。

本文来源:百考试题网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，以后无论何时都能够原样地想起来，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”法使用的是同样一种意识，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，一就是深层听觉，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。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com