

59.832

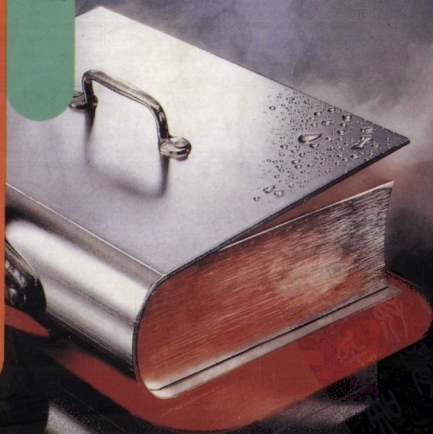
642

資訊爆炸時代，一般速讀
已不足以應付需要了！

超速讀超記憶法

程義／編譯

■ 大展出版社印行



PDF

大展好書・好書大展

大展

超速讀超記憶法

程義／編譯

ISBN 957-557-356-0



9 789575 573560

03098 售價120元

50.84

73826-3

資訊爆炸時代，一般速讀
已不足以應付需要了！

超速讀超記憶法

程 義／編譯

大展出版社印行



新學
PDF

序 言

從十七世紀起，德國和法國就開始研究速讀方法，但到今天為止仍沒有具體的定義，對於其方法和理論更沒有確立。但如果以一分鐘能閱讀兩千字為例，只要閱讀的速度能達到三、四倍的效率，應該就可以算是速讀了。

但是筆者在經過長時間的嘗試錯誤後，終於首次將速讀下了定義。也就是說如果以左腦的速讀速解方法，其速度只有普通閱讀速度的二、三倍，其效率是有限的，相反地，右腦的速讀，其速度和量則可以是無限的，所以在下此定義的同時，筆者將右腦的速度方法先確立起來，並且全部記錄在本書裡。

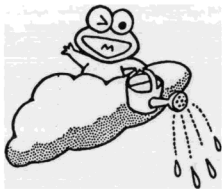
開發右腦是人類長久以來的一個課題，雖然只要透過

眼睛就能吸收到很多的資訊，但如果能進一步地刺激右腦，使右腦得以開發，藉以提高腦力，卻是衆多人的夢想，所以有人提倡要開發 α 波，雖然當 α 波出現時，未必就能與記憶力連接在一起，但卻能夠促使腦細胞發達並活絡化，使右腦的腦力得以開發。像這種具體的實踐，乃是為了能夠更適應人類的社會生活。

生於這個時代的孩子們，為了要擠入所謂的明星學校，除了白天上學外，晚上還要到補習班補習，好不容易回到家了，仍須讀書讀到深夜，不像上一代的人在孩童時候，可以如同師長們經常教導的「讀書的時候讀書，遊戲的時候遊戲」。

而現在的兒童只知用功讀書，已經忘了怎麼去玩了。讓兒童在這種無法培育健全的人格和人性的情況下成長，實在是一件令人遺憾的事。

如果針對這一點，加以訓練右腦速讀的話，就可以適用於學習上，就不必再上補習班，而使學習的效果大增；同時，根據右腦速讀方式加以訓練。也能夠給孩子更多的休閒時間，並給予孩子恢復人類本性的教育。



目 錄

前 言

以右腦速讀克服商業界的煩惱

一

第一章 超速讀就像萬能的選手一樣

寫了五小時的書，只要十秒鐘就可看完

一八

可以加強數學方面的能力

二〇

國語和理科方面，是運用右腦速讀最有效的科目

二二

在考試前十分鐘決定勝負

二六

花了四天就輕易考取國家執照

二八

速讀有許多誇大不實的廣告詞

三二

超速讀只有右腦才能做到

三六

投入愈多心力的人，愈快獲得成效

三七

第二章

對於大腦作用的解剖

成績的好壞由大腦的運用方法做決定

四二

左腦和右腦之間的差異

四六

右腦著重感覺左腦擔任理論性功能

四九

任何人只要看了一眼就可記憶

五三

右腦比較容易記住國字

五七

人在○・○一秒就對事物有所知覺

六〇

右腦是一個裝滿記憶的大倉庫

六三

大腦中有一百四十億個腦細胞

六六

頭腦的功能中神經髓的數量之重要性大於腦細胞的數量

七一

大腦不好好利用很快就變成白痴

七五

大腦的記憶容量是電腦的一百萬倍

七八

第三章 為什麼右腦可以速讀呢？

開發右腦的潛能

八四

大腦受刺激後會更為活絡

八六

腦的活絡化由水晶體來決定

八九

右腦速讀可促使運動能力的提高

九二

藉由訓練可使條件反射變得更快

九六

速讀時必須具備的四個基本原則

一〇〇

第四章 超速讀的訓練方法

訓練的姿勢

一〇九

基本訓練 I——持續培養集中能力

一一〇

基本訓練 II——擴大視幅訓練

一一八

總括訓練

一二八

第五章

右腦速讀可以改變一個人

速視力的訓練	一三六
廣角視野訓練	一三八
超速視力訓練（動態視力）	一四〇
閱讀	一四一
特殊的閱讀方法	一四九
只要訓練四十次就可熟練右腦速讀	一六〇
一分鐘可以記住九千個字	一六五
每日訓練可以發揮功效	一六九
從測試中了解對文章的理解程度	一七一
右腦的速讀水準年年提高	一七四
看看創下九千個字的訓練記錄	一七八
右腦速讀對人生愈來愈有意義	一九五
超速讀所創下的記錄意外地高	二〇〇

前言——以右腦速讀克服商業界的煩惱

首先要介紹一位因為使用右腦速讀，而在工作上締造佳績的女性事務員所具備的實力。那就是今年四十二歲在一家廣告公司任職的N女士，她原本就非常喜歡讀書，所以就對右腦速讀提出挑戰。

N女士開始學習速讀是在四十歲的時候，也許是年齡上的不利因素造成學習上的許多障礙，而且因為她是職業婦女，每天回到家後幾乎沒有空閒的時間訓練，只能每週到補習班去學習一次，所以根本不可能有顯著的功效，和其他年輕人比起來，她的訓練成績可以說是非常地差，但儘管如此，她經過右腦速讀訓練的功效仍顯現出來了，這實在是金錢所買不到的。

她在公司所負責的工作是看車站的平面圖，也就是決定什麼公司的招牌應該放在什麼位置上，所以她必須磨練自己有很好的眼力，才能選得正確不出差錯。

以前她說把看那一大張寫得密密麻麻的平面圖，視為一件很痛苦的工作，但是

自從學習右腦速讀後，在瞬間裡，她就能找出最醒目的招牌位置，除此之外，她還可以坐在急駛的車子上，看著窗外那些不斷流逝而過的招牌上的電話號碼，並且默記下來。

更令人驚訝的是，N女士除了能將報紙的每一行文字仔細看清楚外，對於所有的內容也都能瞭如指掌，甚至連電話號碼都能過目而不忘。

同時對人的觀察更加敏銳，以前與陌生人第一次見面時，一定要仔細地盯著人看，但現在只看一眼，就能深深地記住那人的特徵了，這主要也是因為透過了右腦訓練後，對自己的感性有了更深入的磨練，使得頭腦更為清晰，對眼前所顯現出來的現象，也能即時地掌握。

以上是根據N女士所提供的資料加以敘述。

筆者速讀的訓練方法這一個課程分為四十次（一次八十分鐘），只要四十次，課程即可全部結束，而具有初級的程度。當然，最好每天能上兩次課，回家後也能夠做自我的訓練，就如同「打鐵要趁熱」的道理是一樣的，必須做密集訓練，才會有顯著的功效，因此，一些對於速讀法有興趣的年輕人，只要一開始接受訓練，往

往在不到一個月的時間，就能完成初級的課程。

速讀訓練進展得並不快的N女士，能在實際的工作上發揮速讀的功效，最主要就是她有一份必須經常鍛鍊右腦的職業，例如，她必須在極短的時間內，看出如車站平面圖般的圖面，而這些作業必須完全仰賴右腦的作用，而且為了要靈活地運用右腦，首先必須訓練擴大視野，使能在一瞬間將對象與物體的重點看出來。

所以N女士雖然聽課的次數不多，但在工作中，不知不覺地也在做著日常性速讀的基礎訓練。

有一個和N女士非常類似的例子，就是在大阪一個班級聽講的高中生K同學，K同學可以說是學習速讀後效果最顯著的，詳細問他之後才知道從初中開始學射箭，如衆所皆知的，射箭必須瞄準目標之後才能將箭射出，這種凝視目標的動作就是一種右腦速讀的基礎訓練，嚴格說起來，和一點凝視的方法是相同的，K同學在累積了這種訓練的經驗之後，看了印刷的鉛字，就會感覺比實際的物體還要大，換句話說，這和右腦速讀法必須做擴大視野的基本訓練是相通的。

因為這個緣故，所以K同學在聽課三次後就能寫出一百一十個單字，聽了十八

次課程就能記下一千一百四十三個單字，在第四十堂課結束，也就是初級畢業後，大約默記了四千個以上的單字。而一般人在初級畢業時，能寫出六百個單字就算及格了。所以K同學的成績著實是很突出。

讀者看了以上的說明，或許還不能了解K同學的特殊之處，所以現在要將速讀的訓練方法，做一個簡單的說明（詳細的訓練方法則留待第四章再談）。

速讀訓練首先必須記住記號，先準備一本全是記號的專門教科書，在這本教科書裡就有許許多多的基本訓練方法。

等記號全部記熟了之後，才能開始訓練速讀課文，當然，在剛開始時要從閱讀像畫冊般的簡單書籍訓練起，以後再逐步進入到鉛字比較密集的課文。而且閱讀的訓練並不僅是讀而已，還要學會能夠「看」，在翻開每一頁的瞬間，就必須把字看清楚。

也就是說在一分鐘內看清楚，然後再寫出留在記憶中的單字，這就是所記下來的單字數目，寫出的字數愈多，就表示成效愈顯著，因為記下單字的多寡，就表示對速讀教科書內容理解程度的指標。

N女士和K同學的例子，都是以在補習班的訓練課程為基礎，然後再運用到日常生活與工作中而加以訓練，這才是促使速讀進步熟練的主要原因。

總而言之，只要肯下功夫，即使是在邁入中年之後，再來做速讀的訓練，也一定能得到實際的功效。所以說這是不管任何年齡都可以做的速讀訓練，但如果能愈早訓練，當然就愈能發揮右腦的速讀功能。這種速讀功能，除了運用在日常生活中以外，也能活用於商業界，為了能戰勝這個資訊化的社會，年輕的生意人，更必須練習速讀。

目前正在接受速讀訓練的學生，以中小學和高中生所佔的比例最高，他們接受了速讀訓練後，能提高多少成績呢？這些在筆者的訓練中心裡都有詳細的資料。右腦速讀除了提高學業的成績外，還有另一個最大的目的，就是可以開發人性的成長，以及商業的能力。希望各位讀書能將下面各章詳細地閱讀。