

整合 Arrangement

处理 Treatment

X10

高倍速阅读法

The PhotoReading Whole Mind System

将阅读效率提升10倍的全新学习方法

效率 Efficiency

快速 High-speed

潜意识 Subconscious

影像阅读法+全脑思维系统
全球快速学习训练经典著作

[美] 保罗·R·席列◎著 佳永馨璃◎译
(Paul R. Scheele)

中信出版集团

高倍速阅读法

[美] 保罗·R. 席列 (Paul R. Scheele) 著
佳永馨璃 译

图书在版编目(CIP)数据

高倍速阅读法 / (美) 保罗·R.席列著; 佳永馨璃
译. -- 北京: 中信出版社, 2017.8 (2017.8重印)
ISBN 978-7-5086-7409-4

I. ①高… II. ①保… ②佳… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第063784号

The PhotoReading Whole Mind System by Paul R.Scheele.
Copyright © 2007 by Learning Strategies Corporation.
Simplified Chinese Publish copyright © 2017 by CITIC Press Corporation.
ALL RIGHTS RESERVED.

高倍速阅读法

著 者: [美]保罗·R.席列
译 者: 佳永馨璃
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 7.75 字 数: 144千字
版 次: 2017年8月第1版 印 次: 2017年8月第3次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书 号: ISBN 978-7-5086-7409-4
定 价: 42.00元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线: 400-600-8099
投稿邮箱: author@citicpub.com

序

能够真正颠覆你阅读思维的， 也许只有PhotoReading

琦琦 行动派创始人

很多年以后，若要问我年轻的时候做过什么特别的事，也许我会热泪盈眶地说，我很庆幸把影像阅读（PhotoReading）这个世界上最顶尖的快速阅读系统带进了中国。我能够看到在我热爱的这个国家，很多人因此重新认识阅读、认识自己，而后爱上阅读、步入一个全新、高效的人生。

我的好搭档王超是个北京人，为了这份阅读事业，他放弃了北京安稳优渥的生活。我曾经问过他为什么会如此选择，他说在巴黎留学的时候，总是能够在日常生活中时刻感受到学习和阅读的氛围。坐地铁时，很多人捧着kindle（电子阅读器）或是书和报纸翻阅；去咖啡厅和朋友会面时，发现朋友正捧着书等他。这种氛围和习惯一直影响着他，直到年初回国。

在国内坐地铁、坐公交的时候，他曾粗略地观察过，目光所及之处20余人，无一例外地都在玩手机。刷微信、看剧、玩游戏、浏

览娱乐新闻……竟然没有一个人在阅读或者学习！

还有一次，在拥挤的地铁上，他特意观察了旁边的一位男士。大概在30秒的时间内，他完成了掏出手机、刷朋友圈、机械式地下拉页面、点开九宫格的照片、浏览、点赞、放回手机这一系列步骤。10秒后，他再次拿出手机，重复完成了以上步骤。

其实，这在我们的日常生活中很常见，但对比之下，便感到震撼了。

王超说，有时候，他还会忽然担忧孩子的未来。事实上他并没有孩子，甚至还没有结婚，但是他和很多为人父母一样有着相似的顾虑：“我的孩子现在或者未来的成长环境是什么样的？他周围的小朋友平时会读书吗？还是会在坐地铁的时候看到周围的人们都在玩手机？”

这个思考让他最终决定投身阅读传播事业，他希望通过自己的努力将阅读的乐趣和方法传递给更多的人。他曾说过：“虽然我们每个人都很渺小，但我们依然是有力量的。这份力量不足以影响整个社会，却可以切实影响我们身边的一个人、两个人、三个人……”

这是王超的初心，也代表了我们将影像阅读进行到底的决心。最终我们都希望不仅为自己，也为下一代甚至更多人，去创造一个有阅读氛围的大环境。

在东京第一次接触影像阅读的时候，我曾惊叹人类获取信息的速度竟能如此之快。尽管在此之前已自诩为一名阅读达人，我依然

无法想象自己竟然可以在更短的时间内消化和吸收一本书。这个方法让我第一次觉得看书如有神助，而且书中的逻辑如此之清晰，每一个思考点、每一个分支都迅速地在脑海里深耕，然后在表达时让你能够如数家珍，仿佛置身书中，对所有的脉络都一清二楚。

那一刻，我被震撼到了，对大脑、对潜力，有了全新的认识。这个学习带来的变化绝不仅仅是阅读本身，更多的是你从小到大被限制的思维。这些限制会在你体验到超速阅读快感的时候逐渐瓦解。而这，才是这个阅读系统对你人生真正的影响。

在我把这个学习系统带入中国之前，《高倍速阅读法》这本书就已经畅销50万册了，这是一个惊人的数字，也代表着还有那么多热爱阅读、想要提高阅读能力的人，翘首以盼地期待从书中学到更多。在这个人人都在刷手机、刷快信息的时代，这本书的再版有着特别重要的意义。在体验到信息的高速传播后，我们会发现，一切有深度的信息依然存在于书中，而且显得越发珍贵。能够在最短的时间内捕捉更多的信息，就是你在社会上最大的竞争力之一，也是最有效的时间管理和自我成长方式。

在这样的时代，我们看到了许多通过知识分享获得高速成长的人士，比如在视频中解读经典好书的罗振宇，通过拆书写作成为干

① IP是Intellectual Property（知识产权）的缩写，特指具有长期生命和商业价值的跨媒介内容运营。——编者注

货大神的彭小六等。众多被称为知识型IP^①的人物正在崛起，“知识”在这个时代终于再次获得尊重并蕴含无限的商业价值。也因此，阅读能力成了这个时代最有价值的竞争力，而我们很荣幸，不仅见证了这样的时代，还置身其中推动阅读的传播和发展。

我期待着这本书带给大家的震撼，期待着它打破你现有的固化的“小学生式的阅读思维”，更期待它带你踏上高速阅读的快车，享受阅读对你人生带来的影响：扑面而来、惊天动地。

中文版序

影像阅读法登陆中国

神田昌典

2016年7月，我在北京和广州分别做了一场有关影像阅读法的公开演讲，在场观众一致认为“以一秒钟阅读一页的速度是不可能理解一本书的内容的”。直觉告诉我，这个观点一定会不攻自破。当你介绍一个新概念的时候，若是能得到良好的反响，那只能算是小有成就，但若是引发褒贬不一的争论，往往能够大获成功。

正如预想的那样，广州演讲结束后，以“PhotoReading超速阅读课”为话题的微博，浏览量达到了780 000；演讲结束当天，浏览量持续增加并超过1 000 000；一个月后，这一数字达到了7 000 000。紧接着，随着8月26日在深圳举办的为期三天的讲座正式开幕，越来越多的人表示出对影像阅读的兴趣，两天后，这一话题的浏览量超过了12 000 000。

这是我第二次亲身经历影像阅读法的魅力了。第一次是在日本。2001年，《高倍速阅读法》日文版一经推出，销量瞬间突破20万，成为年度畅销书籍，日本国内迅速掀起一股影像阅读法学习

热潮。

随着影像阅读法在日本的推广，被它所吸引的不仅仅是读书的人，还有写书的人。日本经济评论家胜间和代老师曾在《让效率提升10倍的Google化知性生产技巧》《一切都是最好的安排——战略性掌控命运的胜间式4原则》等大量书籍中推荐过影像阅读法；曾担任亚特兰大奥运会、悉尼奥运会心理教练的福岛大学的白石丰教授，也向自己研究班的学生推荐了影像阅读法；将行动科学法带入日本的著名学者石田淳先生，《镜子法则》的作者野口嘉则先生都是资深的影像阅读者。这些将影像阅读法运用于实际工作的专家们，能在短时间内吸收大量新知识，并结合自己原有的知识与体验，创造新知识，从而不断推出畅销书籍。

若是单纯提高阅读速度，那便与迄今为止的速读法没有什么区别。这正是影像阅读法与其他速读法、学习法的不同之处。影像阅读不仅仅是将信息的输入加速化，同时也将信息的输出加速化。

影像阅读法是由拥有变化与领导权领域博士学位的美国人保罗·席列所开发，1986年受美国运通公司委托所开发的这一学习法，如今已在全球拥有100万以上的实践者，是最为普及的速读法之一。

“影像阅读法”这个名称可能会让人误以为是一种能够让每一页书如同照片一般刻画在头脑中的读书法。实际上，那种“超能力”的方法并不存在。影像阅读法的全名叫作“影像阅读·全脑思维系统”，是一种通过活用大脑整体机能将学习分为5个步骤完成的体系，“影像翻阅”是其中的第三步。通过将一本书从前到后以一

定的速度浏览，即便是不大容易阅读的专业书籍也能熟稔于心。

在书店或是图书馆随手拿起一本书时，我们通常会一页页地翻看，这个动作便是影像翻阅。也就是说，实际上你已经在无意识中使用了影像阅读法。如果每个人都能将无意识使用的读书技能有意识地按适当的顺序使用，那么大家都可以在短时间内明显地提升信息处理的速度。

《高倍速阅读法》正是一部将此方法论循序渐进、细致解说的“圣经”。尽管此书写成已将近25个年头，但作为应用于学习研究的实用书籍，经久不衰，常读常新。

在我31岁初读这本书的时候，我对于这种革新的学习法并非完全相信。这种不知意义的快速翻书，与以往的读书法完全不同。不论给予怎样详细而科学的说明，我都有一种抵触心理。但是，“如果快速阅读法真的有用的话，没有阅读的文件可以短时间处理完，整理工作提案书的速度也能够变快，多余的时间或许能和家人在一起度过……”，这样的想法一直在我脑海中徘徊。

经过几年的考虑之后，我毅然决定前往美国，去参加有关影像阅读法的研讨会。之后我便后悔自己没有早一点学习影像阅读法。

学习影像阅读法之后，我的日常工作在质和量上都得到了提高。通过事先在短时间内获取知识，整理出高质量的问题，我开始从事采访各界精英人士的工作；由于不再抵触外文书籍，我开启了每个月介绍两本最新外文原版书的活动；由于能够轻松挑战新技术，我开始涉足音乐与电视节目制作以及长篇小说的创作等领域。

我的收入也与我所阅读的书籍数量一样，获得突飞猛进的增长。

这是一个“信息就是财富”的时代，也是一个“信息不一定能产生附加值”的时代。只是搜集和整理信息的话，初中生也能做到。那么，在如今这个信息基础设施已经完备的新时代中，除搜集信息以外，要在实际体验及现有知识的基础上，用自己储备的知识对搜集来的信息进行分析、反复编辑后，再创造出新的知识。并通过实践进行验证，得出结果后方能创造附加价值。也就是说，我们已经跨入知识创造的时代。在这个时代，照搬别人的想法已经远远不够，必须在不同见解中找到共鸣之处，提出不同于以往的独特思路，将其转化为行动并得出结果。让信息处理速度飞速提升的影像阅读法，正是人类跨入新时代的必备技能。

快速阅读法讲座初次在中国公开举办之际，观众并没有完全接受，幸运的是，我们拥有一位能够包容差异、解除疑惑的指导者——青年学习型社群行动派的创始人——琦琦。我从保罗·席列博士那里接力，经过日本，如今又联合行动派的力量将影像阅读法带到中国。

人类的进化常常始于拥有新的力量，就像过去我们开始使用火、机械、计算机一样。如今通过影像阅读法，我们终于开始学习大脑的使用方法。大家没有必要相信影像阅读法，但是也没有必要否定它。只需要对影像阅读法以及自己所拥有的巨大可能性有一丁点的好奇心，那就足够了。

那么接下来，请诸位带着好奇心翻开通向未来的一页吧！

“颠覆你以往的常识，欢迎进入全新阅读法！”

保罗·R.席列

影像阅读法不只是一种速读法。

影像阅读法将激发你的才能。

这种颠覆常规的阅读方法的学习，将成为帮你打开脑库资源大门的“学习体验”。

如今，遍布全球的互联网中充斥着大量的信息，而我们的生活越来越忙碌，根本无法处理如此繁复的信息。所以要在当今的时代中生存下去并获得成功，需要掌握能够成倍提升信息处理和学习速度的新技能。

为了实现这种可能，影像阅读法使用了人类已知范围内最高级的信息处理机器。是的，那就是我们的“大脑”。

本书想要传递的是一种能够激活全脑的具体实践型方法。再次重申，影像阅读法不仅是一种速读法，而是成倍提升学习新知识能力的方法。

在学习影像阅读法的过程中，你会发现那些原本不可能的事情

将变得可能。

以每秒1页以上的速度进行影像翻阅，而后新信息进入能直接高速处理信息的大脑。在大脑中，新信息将与已有知识相结合，为实现阅读“目的”而发挥作用。你能够在有限的时间内完成阅读，并能获得自己所需要的理解效果。

通过激发影像阅读·全脑思维系统，你将理解不曾留心过的大脑的结构与特性，并激发它们。超越有限的意识领域，激活沉睡的才华与天赋。

本书将对升级后的影像阅读·全脑思维系统的5个步骤进行详细解说。

旧版的5个步骤分别是“准备”“预习”“影像翻阅”“激活”“高速阅读”。但在本书中，为了便于大家更直观地理解，改为“准备”“预习”“影像翻阅”“复习”“激活”5个步骤。旧版中高速阅读的部分，现在并入“激活”步骤。

新版与旧版的差异归纳如下：

- 提升全脑的活用度，大幅提升理解力与记忆力。
- 为了更迅速、更自信地阅读文章，将需要意识掌控的范围控制到最小。
- 加入实践篇，能够帮助你阅读包括电子书在内的各类书籍；深入浅出地讲解如何将影像阅读法广泛应用于日常生活、学习、工作中。

影像阅读·全脑思维系统，现已风靡全世界；影像阅读·全脑思维系统，已经在全球范围内获得应用，也有很多人因此在社会上获得成功。

现代社会是知识创造型社会，对海量的信息进行迅速处理与编辑，并付诸行动，方能创造价值。

希望你也能成为知识创造型社会中的一名成功者。

目录

contents

7 能够真正颠覆你阅读思维的，也许只有PhotoReading

琦琦

11 影像阅读法登陆中国

神田昌典

15 “颠覆你以往的常识，欢迎进入全新阅读法！”

保罗·R.席列

PART 01

更宽广的 人生选择

第一章 | 影像阅读法是如何诞生的

009 • 学会影像阅读法，你也能做到这些

第二章 | 继续执着于旧有的阅读方法？还是……

017 • 我的未来我做主

018 • 摆脱旧有的习惯

020 • 勇于尝试新的学习方法

021 • 1分钟之内无法读完60页

023 • 为了成功，尝试一些出其不意的新方法

023 • “做不到”这个借口已经行不通了

- 024 • 旧的不去新的不来
- 026 • 这就是影像阅读·全脑思维系统
- 031 • 影像阅读法：惊人的成功实例一

PART 02 学习影像阅读· 全脑思维系统

第三章 | 步骤一：准备

- 034 • 明确目的
- 038 • 阅读时的“理想的心理状态”——进入集中学习模式
- 041 • 如何在30秒内进入集中学习模式
- 041 • “橘子集中法”的由来
- 044 • 小结

第四章 | 步骤二：预习

- 046 • 了解概况
- 048 • 评价是否符合阅读目的
- 049 • 决定是否阅读
- 049 • 预习的重要性
- 050 • 小结

第五章 | 步骤三：影像翻阅

- 053 • 准备工作
- 053 • 进入快速学习模式
- 055 • 开始时的自我肯定
- 056 • 进入摄像焦点状态
- 063 • 保持稳定的状态，有节奏地翻页
- 065 • 结束时的自我肯定
- 067 • 睡前的影像翻阅
- 067 • 小结

第六章 | 步骤四：复习

- 070 • 调查
- 071 • 寻找触发词
- 072 • 提问

第七章 | 步骤五：激活

- 078 • 生产性休息
- 079 • 重申问题
- 081 • “超读 + 摘读”、“跳读”
- 091 • 绘制思维导图