



与“思维导图”、“多米尼克记忆系统”并列的**“眼脑直映快读法”**

每天5分钟，21天练习题，让你读得快、记得牢、想得透

让你受用一生的超级速读术

神奇的眼脑 直映快读法

Brain Speed Reading Technique

胡静波◎著

内含14项扩大视野宽度练习、21套学后速读测验题，
帮你在21天内将阅读速度提高到原来的2~2.5倍，理解率提高到原来的1.5倍……



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



神奇的眼脑 直映快读法

胡雅茹◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的眼脑直映快读法 / 胡雅茹著. -- 北京: 新世界出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5104-4921-5

I. ①神… II. ①胡… III. ①读书方法 IV.
① G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 077555 号
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2014-1873

神奇的眼脑直映快读法

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: 胡雅茹

责任编辑: 秦彦杰 杨宇希

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8705(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 100 千字 印 张: 11

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4921-5

定 价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

一个月读 50 本书的秘密

20 世纪流行数十年的脑科学研究认为，大脑只能发育一次，脑神经元死了就不能再生，这个理论直到近几年才被证明是错误的。

从 21 世纪开始，越来越多的科学家承认并研究证明，大脑神经元跟神经突触都能再生，大脑中各项功能的位置随时都在改变，重复刺激大脑可以加强与改善大脑原本不足的功能。

阅读是最方便、快速吸收知识的方式之一，同时也是增进大脑思考功能的最佳方式。书本是精神食粮，阅读会让我们进入想象、哲学、意念和欢乐的殿堂，增加我们的内在知识及文化涵养。

由于输入大脑的信息比一般人多，大量阅读的人的大脑能输出的思考结果也比一般人多，且深入、广泛。其思考联想能力经过充分地训练，遇到事情自然能快速反应，在言语之间展现出丰富的内涵与自信。

现代生活忙碌，凡事都要求快而有效，快速思考力是立足不败之

地的必然条件。所以，快速且大量的阅读是增进快速思考力的最佳方式。

快速的阅读可以培养专注力。快速阅读时要非常专注，才能同时了解阅读内容，从而增进阅读、速读和专注的能力。专注力的培养也和个人的竞争力密切相关。东吴大学心理系教授朱锦凤强调“专注力决定未来能力”，并建议透过后天的培养与训练来增强专注力。

学习速读没有年龄限制，我是在工作之后才学习速读的，现在一个月看 50 本以上的书已经不是天方夜谭。经由速读训练，改变原有的阅读习惯，即能激发出阅读潜能。快速的阅读方式改变了传统逐字阅读及默读的习惯，要求多字或以行或面的方式阅读，这样的阅读不仅速度快，而且更容易集中注意力，同时也能大幅提高理解力。

眼脑直映快读法能改进传统速读法的缺点，本书中的练习内容不需购买训练机器，就能让你在快速阅读后掌握内容大意，同时也掌握全文的重点，并且理解重点之间的逻辑关系，真正做到“一目十行”和“完全理解”。根据统计，受过完整训练后，个人的阅读速度能提升 5 到 10 倍以上，对文章的理解也能达到 85% 以上。

序 / 1

第一部 改变一生的速读术

1 速读的优势 / 3

速读对上班族的好处 / 3

速读对学生的好处 / 5

享受阅读的好处 / 6

2 现代人的阅读困扰 / 8

看过就忘、不容易专心 / 8

没时间进修、要阅读的资料太多 / 9

抓不到重点 / 9

3 不良的阅读习惯 / 11

口读、默读 / 11

逐字阅读 / 11

分心、停顿 / 12

重读一遍 / 13

第二部 速读前的准备工作

4 速读前的准备工作 / 17

了解自己的心态与动机 / 17

情绪的准备——放松、集中注意力 / 18

80/20 法则 / 19

对速读的错误认识 / 19

学前测验 / 21

5 轻松速读的原因 / 28

视野宽度和字群阅览 / 28

眼脑直映和鸟瞰全局 / 30

视觉导引工具 / 31

立体多项学习法 / 32

第三部 提升阅读速度的方法

6 扩大视野宽度的练习 / 37

提升眼球速度练习 / 38

线的视野拓展练习 / 40

面的视野拓展练习 / 47

文字字群阅览练习 / 52

21 天练习 / 59

7 抓住关键词、掌握重点的练习 / 61

名词、动词和专有名词 / 61

“5W”和“2H” / 62

提示词语 / 63

图像式笔记 / 64

练习题——缩句 / 65

8 各种材料的阅读方式 / 67

“4S 阅读法” / 67

文章的阅读 / 69

书籍杂志的阅读 / 70

比较式阅读 / 72

电脑屏幕速读 / 75

9 文章速读三步骤 / 77

快速浏览 / 80

圈出重点 / 80

重览重点 / 80

自我验证理解程度 / 83

10 学后测验 / 84

21 天题库与记录表 / 93

21 天文章阅读记录表 / 141

后 记 / 143

速读者进步实例 / 157

解答篇 / 161

| 第一部 |

改变一生的速读术

懂得掌握速读的人，在增进阅读速读的同时，更能够集中精神、掌握要点，以轻松的态度面对压力，有效提升个人竞争力！



1 速读的优势

速读对上班族的好处

1. 有充足的时间和机会培养多种专长

我们大多数的工作与学习都是通过阅读网页、报纸、杂志、电子邮件、书籍、报告、公文、MSN 等方式来进行。速读能帮你解决时间不够用的问题。

原本看完十封约一万字的电子邮件需要 20 分钟，若能将此速度提升到 3 分钟，将看完一份报纸的时间从一小时加速到 10 分钟，你在结束忙碌的一天时，就能阅读完一本书籍或是杂志。

2. 拥有更充裕的时间参与家庭活动

现在人们的离婚率越来越高，中高龄人离婚的比率也升高了，超时工作让许多家庭名存实亡。说来相当讽刺，当初想让家人过得更好，所以加班、假日进修，现在却因此让家人的生活质量下降，造成家庭问题，进而引发社会问题。

学会速读后，你就能在工作和学习上空出相当多的时间，早点完

成工作回家陪家人，而且有更多的闲暇时间可以从事休闲娱乐，拥有令人羡慕的生活。

3. 加速思考速度，提高效率

有些人特地去听了演讲后却“不知其所云”，或只是单纯地感觉良好，却具体说不出来演讲好在哪里，这样反而是在浪费时间。阅读就像听演讲、打电话一样，最重要的是能掌握对方的谈话重点。

速读可以提高一个人的能力，磨炼一个人的个性，启发一个人的智慧，对一个人一生影响重大。

4. 提升职场竞争力

头脑好的人是指考试成绩好的人吗？2005年商业周刊封面曾出现“第七名状元”的斗大标题，内容主要叙述在校成绩第七名的孩子，通常毕业之后在社会上的事业成就是最好的。所以，考试成绩好的头脑未必能在社会竞争中发挥作用。

社会上最需要的人才是充满活力、富有创造性、人格健全以及拥有专业知识的。若是一个人的理解力不好，他在与人互动的过程中将会很吃亏。

懂得掌握速读的人能够集中精神、掌握要点，以轻松的心情面对压力。我的一位资深总监朋友时常被问到如何选用人才，他的回答是：“首先看走路快不快，再来看吃饭快不快。”因为动作快的人富有冲劲，吸收速度快，不易为公司造成损失。

速读对学生的好处

1. 提高理解力

12岁的大学生罗杰毕业后，又陆续取得了美国斯坦福大学硕士及博士学位。罗杰的父亲罗荣雄说：“看书是罗杰的嗜好，透过有系统的阅读训练，他的阅读速度很快，记忆力也特别好，小学时便看过图书馆中的每一本书。”

大脑的高速运作特点，在于进行综合概括的速度比分析速度快，阅读速度越快，越有利于大脑综合概括、提取信息。大脑的短期记忆能力一次能记忆七个组块的内容，阅读速度越快，越能将各部分暂存记忆汇整起来，变得容易理解。

2. 加快学习速度

读书除了知道字型之外，还要能掌握字义。有人拼命读书，却无法掌握其中的要点。快速阅读有助于我们从大量信息中迅速选择重要的信息，锁定关注的焦点，忽略大量的垃圾信息。掌握眼脑直映快读法的技巧后，我们就能加快阅读速度，同时理解字里行间所蕴含的意义，将看过的内容记忆下来。

3. 懂得抓住重点，增强记忆力

读书不得要领的人不管阅读什么样的书，都会用同样的速度，其领悟力也比较差。学习眼脑直映快读法之后，我们能提升大脑的思考速度与记忆能力，看过、听过之后，马上能在脑中整理出重点，让重

要的信息不再遗漏。

享受阅读的好处

1. 丰富知识

阅读能力的精进过程不像爬楼梯，可以三步并作两步跳跃前进，而是像田径赛中的障碍赛，看似平坦的路上有一道道需要跃过的障碍，只要一道障碍没有跃过，就会停留在原地。

俗话说，书是精神食粮，阅读会让我们从文字中进入想象、哲学、意念及欢乐的殿堂，增加我们的内在知识及文化涵养。成功没有快捷方式，拥有越多的知识，人生就拥有越多的乐趣。古人云：“读万卷书，不如行万里路。”在现在的社会中，行万里路不再是难事，相比之下，读万卷书在时间、金钱上反而比行万里路更加有优势。而如果能在行动之前，先读万卷书做足准备，再一一印证书中的内容，相信你对人生会有更深一层的领悟。

2. 增加生活情趣，掌握世界信息

世界如此之大，虽然我们不能一一到访，但通过阅读书中的元素，如情节、哲理、主题、人物、气氛、场景、意象、语言等，用他人的经验来拓展自己的生活经验，不仅能让我们大开眼界，更能享受不同的生活乐趣。

3. 看的书越多，阅读速度越快

阅读需要领略文字的表达与意义，对这些文字元素越是了解，我们就越能增加自己的阅读速度与领悟力。所以，多阅读不仅可以开阔眼界，也会让速读技巧更加熟练。

4. 提升专注力

快速的阅读可以培养专注力，因为我们必须在非常专注的情况下，才能在快速阅读的同时理解阅读内容。专注力的培养也和个人的竞争力有着密切的关系。东吴大学心理系教授朱锦凤便强调“专注力决定未来能力”，并建议通过后天的培养与训练来增强注意力。

2 现代人的阅读困扰

- 希望在有限时间内阅读更多的书和文件。
- 工作的资料和表格堆积如山，但总没有时间看。
- 感觉没有时间翻阅有趣的书报杂志、背英语单词、看小说、收发电子邮件、阅读网络新闻以了解国内外大事。
- 看书很慢，感觉很累，不能专心。
- 看书时脑袋一片空白，读到一半就不想再读下去。
- 看书时容易犯困、走神。

看过就忘、不容易专心

在学习的过程中我们会发现，当注意力高度集中时，身体就会产生一些变化，如脑筋突然变得特别灵光、新陈代谢提升、精神呈现兴奋的状态等，眼睛自然炯炯有神；而缺乏专注力的学习不仅会让你看起来萎靡不振，连眼睛所看到的内容，也如船过水无痕般无法刻印在大脑中，连文章的大意都无法记住。

不过，感到专心很困难的人并不表示他在阅读或学习时不够专心，

只不过是专心的时间不够长，该专心的时候无法专心，或在被他人打断之后就无法再专心。以上种种其实都是有方法可以改进的，只要改变阅读行为，就能增进我们的专注力。

没时间进修、要阅读的资料太多

中国台湾半导体教父张忠谋曾说：“毕业五年后，学校所学的知识就用不上了。”当我询问许多人学习速读的动机时，除了单纯地“想要提高阅读速度”外，大部分人的回答都是“为了工作”、“为了收集资讯”、“为了取得更多的知识”等。

事实上，越工作越觉得自己不足的现象，在全球化竞争的社会中是比比皆是。“过劳死”一词曾让担负家中经济的人们恐惧不已。拥有代表能力的“资格证”越多越好，但时间只有 24 小时呀，怎么办呢？

抓不到重点

听过别人的话之后，能够完全了解重点的人就是理解能力好的人，他们同时也能站在对方的立场，了解他人的意图和想法。这种人在读书时，当然也就能迅速、正确地掌握内容的要点。相反，生活中那种跟他说了老半天却还是会错意的人，或根本无法理解你的人也大有人在。因此，我写这本书的目的不仅是帮你提高阅读速度，同时也会帮你提高理解能力。