



超级阅读术

(日)栗田裕男 陈晓润 陈黎明 译

超级阅读术

(日) 栗田昌裕

陈晓润
陈黎明 译

河北教育出版社

责任编辑：王鸿雁

封面设计：李 晨

超 级 阅 读 术

（日）栗田昌裕

陈晓润 陈黎明 译

河北教育出版社（石家庄市城乡街44号）

河北昌黎印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×960毫米1/32 3.75印张 78,000字 1991年7月第1版

1991年7月第1次印刷 印数：000001—2,080 定价：1.10元

ISBN 7-5434-0994-1/G·817

前 言

有这样一种人，他们在拿到一本书时，只读“开宗明义”的前言部分。他们误以为这种“部分阅读法”也算是一种速读。为正“速读”之名，确有必要说明一下本书的要旨。

本书为设定的两类读者而著，一类是对速读尚持疑问者；一类是对速读抱有期望者。

我本人在接触速读之初，也曾同时抱有极大的期望和深深的疑惑。如今想来，正是这两种想法为我掌握速读起到了非同小可的作用。假如两者缺一，必然导致我半途而废。

随着速读技能的提高，我渐渐看到了自己全然未曾预想到的世界，其世界之博大，已远远超越了一般意义上的读书之本身，

它实质上已拓展到了人生的方方面面！

我领悟到了速读的真髓，进而抱定了一个信念，即只有把速读活用于日常生活之中，才是其真正价值所在。因此我全身心地投入到速读的实际应用的研究里。在研究过程中，我还将以前习修的禅宗、瑜伽功、真言宗等功法，以及独创的记忆术、智能开发等有机地溶为一体，更加进了东方医学与西方医学的知识和思想，由此便产生了前所未有的功力。

速读是所有能力开发的最为现实的起点，同时它又是一个顶点，这一点我确信不疑。

以往所见到的各种速读法，就如同一幅山水画，画里那峻峭的山峰挺立于云雾之中，人们从画上只能看到起始点和到达点。所以，许多人攀至半途便迷失了道路，不得不放弃登顶的努力。

本书旨在为登顶者在山门与极顶之间搭起一架“云梯”。我在这架“云梯”的全部行程上共分了三个阶段，每段行程都设置了从硬件和软件两路发起立体攻势的途径。我觉得登顶的道路绝非神秘莫测，相反地，顶峰可望又可及。

我将这套速读体系命名为“超级阅读体系”（Super Reading System）。它不仅限于处理书本里的信息，它还可以拓展到人生所有信息的处理方面。

各位读者如果能将此书当做通向“云梯”对

面那广阔世界的向导书，而不单单把它当做技术性书籍看待的话，那正是作者所希望的。思维敏捷而深邃的读者，在读了本书后，必定会获得一种即将眺望到一崭新世界的预感。

假如你觉得在你的生活、学习中需要掌握速读，就请务必读读这本书。无数的实例已证明，一种能力即然被开发出来，就必然有其用武之地。

栗田昌裕

目 录

第一章 我的速读体验记·····	(1)
· 飞来横祸·····	(1)
· 住院的故事·····	(3)
· 康复期的生活·····	(5)
· 初识速读·····	(6)
· 不断学习 不断进步·····	(7)
· 掌握速读是时代的要求·····	(9)
第二章 速读改变人生的模式·····	(12)
第一节 象信步逍遥那样翻阅书籍·····	(12)
· 速读的基本概念·····	(13)
· 剖析几种阅读方法·····	(14)
· 飞蝶观花式的阅读方法·····	(15)
· 扩宽视野的必要性·····	(17)
· 语言视野与物象视野的差异·····	(18)
· 运用呼吸法降低主观意识·····	(19)
· 尺蠖虫式处理法为何缓慢·····	(20)
· 泽庵和尚与千手千眼观音·····	(22)
· 超级速读法创造的奇迹·····	(23)

• 速读必备的“心灵储存器” …	(23)
第二节 速读第一阶段 分散输入法 …	(25)
第三节 速读第二阶段 并列处理法 …	(26)
• 理解文章于无意之中 ……	(28)
• 大脑像广阔无垠的大海 ……	(29)
• 时空的束缚消失在深海水域 …	(31)
第四节 速读第三阶段 综合输入法 …	(32)
• 速读与人生阅历的关系 ……	(33)
• 专业书籍能否速读 ……	(33)
第三章 速读的实践练习 ……	(36)
第一节 亲身体验 确立目标 ……	(36)
• 增强体力和信息吸收力 ……	(37)
• 速读的复合效果 ……	(38)
• 呼吸深则意识亦深 ……	(40)
• 至关重要的眼球运动 ……	(41)
• 凝视训练 ……	(41)
• 运用眼球运动和呼吸控制意念	(43)
• 眼球快速运动 ……	(45)
• 扩宽视野训练 ……	(47)
• 立体视觉的训练 ……	(50)
第二节 软件的训练 ……	(53)
• “心灵储存器”的形成 ……	(53)
• 意识水平愈低 时间流程愈短 …	(53)
• 分散输入训练——视野分割技	

术.....	(54)
• 并列处理的训练.....	(55)
• 逆向的联想训练.....	(59)
• 综合输出训练.....	(59)
第三节 实际阅读训练.....	(62)
• 实际输出训练.....	(69)
第四节 日常训练.....	(70)
• 进步与自我修正能力.....	(70)
• 闭目行走训练.....	(70)
• 用边缘视野书写文字.....	(71)
• 运动性凝视训练.....	(72)
• “全息视觉”的训练.....	(73)
• 边缘视野摄取力的训练.....	(74)
第四章 速读的硬件结构.....	(76)
• 开发智力首先了解大脑.....	(76)
• 脑部的基本区域划分酷似植物	(77)
• 人脑是一个完整的统一体.....	(79)
• 大脑的左右分工.....	(80)
• 速读与两种语言野.....	(82)
• 速读时的视觉活动.....	(83)
• 速读与眼球运动.....	(84)
• 中心视野和边缘视野.....	(85)
• 立体视觉的意义.....	(87)
• 速读与视觉暂留.....	(88)

• 速读与视觉信息的流向·····	(89)
• 意识与记忆·····	(90)
• 速读的意识水平与脑电波·····	(91)
• 速读与呼吸法·····	(93)
• 速读与情绪·····	(94)
• 贵在亲身体会·····	(95)
第五章 到一分钟十万字的世界去神游···	(97)
• 深化训练·····	(97)
• 超世纪能力的开发·····	(99)
• 速读旅途·····	(99)
• “怀疑鱼”与“刨根问底鱼” ·····	(102)
• 人生的两类旅途——乏味的和 有益的·····	(104)
• 速读之门向你打开·····	(106)

第一章

我的速读体验记

飞来横祸

开卷伊始，先来说说我是怎样和速读结下不解之缘的，这对各位加深理解速读或许有所帮助。不过，想直接进入速读训练阶段的读者，可从第二章开始读起。

话要从1985年8月25日我在浅间山的西部高原遇到车祸说起。当时，我完成内科医师的毕业实习，刚从T医院回到大学附属医院。接下去就要着手临床研究和基础医学方面的研究了，然而飞来的横祸却给了我一个沉重的打击。

事情的经过是这样的：那天我和家人高高兴兴驱车到山间度假。当我们来到群馬县与长野县交界处的高峰高原时，我驻车独自下来走到一处景观点的草地里，正准备将眼前一片高山植物动人的景象拍入像机，不知从哪里突然冲过来一辆狂奔的轿车，还没等我弄清怎么回事，就被那辆车撞飞了起来。我在空中翻了几个筋斗，重重地

摔在了十米开外的草丛里！身在远离都市的山区草地上却被汽车撞到了天上，如此“交通事故”恐怕是绝无仅有的。

事后得知，开车的是个才拿到驾驶执照不久的愣小伙子，警方判定此起事故属肇事者驾驶技术不熟练，车速过快加之下坡刹车不灵造成的“偶然”事故。

庆幸的是我的神智始终清醒，当汽车前杠狠狠地撞在我的左膝部，左腿一下子像是离我而去时，我立即意识到腿骨肯定是骨折了。我平躺在潮湿的草地上，直直地看着天空忍着剧痛，只盼着急救车快些赶来。我妻子被这突如其来的车祸吓坏了，她奔跑过来将我紧紧地抱在怀里。

大约过了一个半小时，急救车才赶到，又用了半小时终于把我送进了长野县小诸市的K医院里。在急救车里我和妻子冷静地商议了如何处理好我手头的工作等事项，同时我心里还盘算着，要利用因车祸住院的时间，学一门在日常生活中没机会学的知识或技能。

我本人是个从医人员，平时尽是和病人打交道，在与住院患者接触过程中，我便有意识地观察他们是怎样度过各自住院生活的。结果发现，许多体力尚佳的患者在长达数月的住院期间，每日里百无聊赖，无所事事。于是我就常常想，假如有朝一日我住院了，我要好好地安排自己的生

活。不过那时我确实不曾料到自己真会住院，孰料现在一个检验我决心的机会真的就光临了。

住进医院后，我暗自制定了三项计划：

- 一、尽可能详细地记录下这次住院的经历；
- 二、尽可能多地读些书；
- 三、要开拓内心世界的深层领域。

然而，当我得知了医院的X光透视诊断结果后，还是不禁心里“咯噔”一下——腓骨的迎面骨粉碎性骨折，左膝膝盖骨断裂，需住院治疗一年左右。我原以为最多大不了拄拄拐杖养上两三周即可返回工作岗位的，没想到情况竟如此严重，一下子我像是坠落到人生的泥潭里似的，一时变得手足无措了。看来，面对严酷的现实，我除了寻找出自己最适当的生活方式之外别无他计了。

横遭车祸的当天傍晚，我忍着高烧和断骨的剧痛，在身体尚不能完全听我指使的情况下，便开始了实施我的第一项计划。夜幕降临，置身于他乡医院昏暗的病房里，回首自己从降临人世直到奇迹般地捡回一条命的这段经历，不禁思绪万千，久久不能入眠。

住院的故事

入院第二天，因需要转院接受手术治疗，我即被转送到东京的一所医院。两天过后，医院为

我实行了紧急手术。我妻子里里外外忙得不亦乐乎。好在手术第二天我就能开始看书了，我打算在住院期间把《新潮社百册》丛书通读一遍，于是嘱咐妻子只要遇到有卖这套书的就为我买来。

在病榻上，我的左腿被固定在吊架上，连翻身都不可能，致于解手就只能靠陪床的人帮助了，本来一个健壮的汉子，一下子像是成了废人。在如此不便的情况下，我又开始了一件新的尝试——学习操作电脑文字处理机。在此之前我虽接触过电子计算机，但对文字处理机还是个门外汉。自从我只能整日里仰卧在病床上无法面对写字台之后，要想写封信简直成了一种非份之念了。为了能书写信件，我就托妻子买了架小巧的文字处理机，开始了练习。不过，对一个本来就终日卧床的人，还要把一架机器压在腹部，那实在不是件有趣的事。

在练习过程中，我脑子里闪现出许许多多的念头，这一体验却成了我日后学习速读的一个重要因素。

第二章中将提到，读书训练属于速读第一阶段的“输入”训练，而冥想则属于速读训练的“处理”训练内容。另外做记录、操作文字处理机的训练恰好属于速读第三阶段的“输出”训练。也就是说，在我身遭不幸之后便不自觉地进入速读所有技能的训练科目了，只是直到我取得

了速读一级资格证书之后，才真正自觉地意识到这段经历的宝贵之处。

一个人想达成某一目标，往往是在下意识的状态下开始必要的前期准备的。所谓自觉性是经过实践逐渐形成的，而不是在自觉性提高了之后才去实践的。明白这个道理对学习速读十分重要。之所以这样讲，是由于速读需要使下意识的心理活动先行于有意识的活动。关于这一点在后面还将作详细论述。

康复期的生活

度过了一个多月的住院生活，十月的第一天我出了院。就在我离开医院回家疗养之前，我也读完了当初计划好的一百本书。

从小时候起，就有两个念头在支配着我，一是要敢于掀起改变人生流向的大浪头，二是还要善于做顺应人生的小浪花。就拿这次事故为例吧，横遭不幸可算是一股不以自己的意志为转移的大潮流，既然已经成为不可逆转的现实，我就无法再回避它。然而我却可以在这个大前提之下顺其自然，创造出人生的新形式。也就是说，舞台上为我提供一个什么样的场景，我就要做一个能扮演好某一具体角色的演员。正因为如此，经历了事故的不幸，我煞费苦心不断地寻觅着每一阶段的最充实最完善的人生形式。我想这种经验并

非我个人所独创，它也是不少人所信奉的信条吧。

世间的一切生物都有其所处的环境，它们无不在为适应各自的生存环境而努力拼搏着。只要认识到这一点，那么我上面讲的道理就没什么不好理解的了。可是，通常人们一旦适应了某种环境就把它固定成为一种习惯，不太愿意继续针对新的变化找出新的适应办法了。所以，保持一种万物皆在变化的心境就显得十分难能可贵了。说到速读当然也不例外，速读的对象是书，只有下功夫把握住读书时的心境，成功的大门才会向你敞开。

初 识 速 读

病榻生活转眼又过去了三个月，有一天，我无意中看到一则日本速读协会的广告。这个时期，我虽未接触过速读，但我的阅读能力实际已达到速读的边沿水平。具体地说，一分钟可阅读数页内容了。我立即被这则广告所吸引，打算把自己的阅读速度再提高一步。我向该协会索取了教材，参加了速读函授教育。学习开始后，我除了认真按教科书的内容练习，潜心琢磨之外，还忍着未愈的伤痛，拄着拐去听了十多次集中授课的讲座。

到年底讲座全部结束，我则在这段时间里通读了240多本书，其内容涉及了政治、经济、历

史、科技、宗教等，范围之广、篇目之繁，在以往无论在时间上，还是精力上都是不可能办到的。掩卷静思，我想这内容广泛的书籍在我康复重新步入社会后，将给我带来多么大的收益啊！

不断学习 不断进步

冬去春来，我终于结束了在家里的康复休养生活，返回了工作岗位。从此我必须拼命努力，补回这半年多给我事业上造成的损失。

初夏时节，速读三级的考试开始了（各等级的具体要求将在第二章详细说明）。我虽然对参加考试没有多大信心，但考虑到能和众多的学友一起应考，这本身也是一种锻炼，便毅然赴考。

考试中，我一分钟阅读了15页，又回答了许多提问，总算是通过了，但感到有点勉强。如今反思起来，当时只能算是刚刚掌握了“输入训练”的内容而已。

紧接着是年秋天又迎来了速读二级的考试。从三级跃升到二级，学习的重点开始侧重对信息的处理方面。围绕着这个重点需要去突破一个个障碍。

九月间，医院要为我的膝部施行第二次手术，我只好“二进宫”。就在这次住院的日子里，我借用冥想掌握了左右脑信息融合的几个关键性技能。