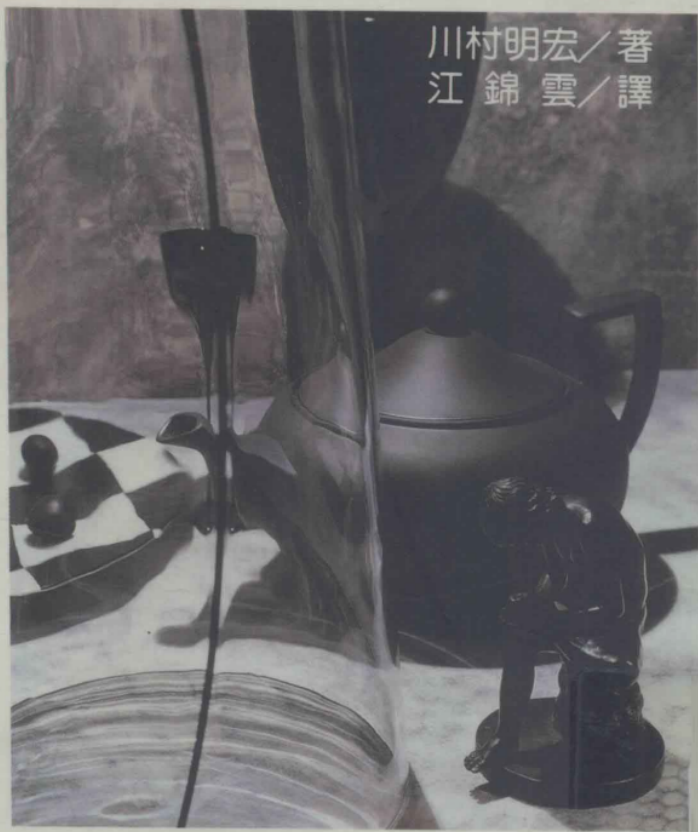


視力恢復！ 超速讀術

既能速讀，又使視力良好的奇書

川村明宏／著
江錦雲／譯



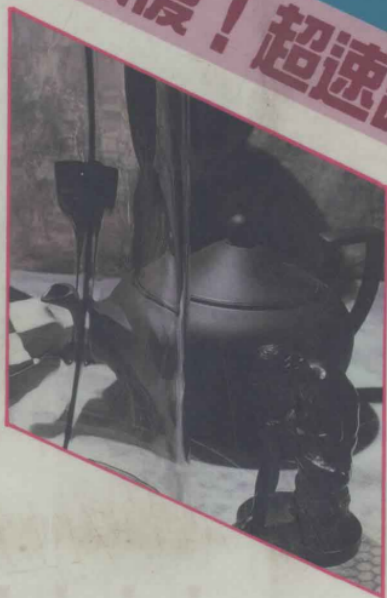
大遠 出版社有限公司

青春
天地

大展好書·好書大展

0

刀恢復！超速讀術



視力恢復！超速讀術

原著者：川村明宏

翻譯者：江錦雲

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

台北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八二三六〇三一

傳真：(〇二) 八二七二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五〇一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

法律顧問：劉鈞男 律師

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

一九九二年（民國81年）四月出版一刷

版權所有



不准翻印

售價130元

（如有破損或缺頁請寄回調換）

▲經銷處：全省各大書局

ISBN 957-557-248-3

青春天地

10

视力恢复 超速试术

川村明宏戴著

江锦 颢译

大辰 出版社有限公司
DAH-JAAN PUBLISHING CO., LTD.

前 言

速讀法的時代終於來臨了。現今對年輕人而言，學習速讀法甚至已為一種流行時尚。

本書中介紹川村明宏發明的連結速讀法，乃應時代的潮流、要求而產生之必須品，可說是時代的產物。

何謂時代的要求？

若說現今社會即將邁入「應考一億次的時代」，並不誇張。其中最大規模，當屬大學聯考，但比照各項國家考試，公家資格考試的應試者人數，亦達到令人吃驚的數目。

社會愈高度文明化，則資訊越發達、複雜，為求正確無誤地運用資訊，不得不授予及認定從事資訊工作者正式的資格。

這種傾向有逐漸增強的趨勢，因而稱之為「飽食終日」的時



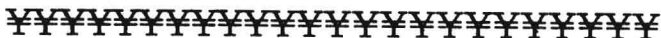
代，人們不再尊崇以前的辛勞、勤奮，努力再努力而獲得的地位或成就。

一般人的想法，如果必須付出非凡的努力不可，那麼不進一流大學或企業也沒關係，但事實上仍然想進去。難道沒有不需努力便能獲得非凡成果的方法嗎？因而漸漸傾向這種「自私」的要求。

這就是生活富足時代的要求。

如此一來，如何才能高效率地準備大學聯考，或如何才能有限時間內輕鬆自如地應付國家考試及資格考試，與其說是論述如何用功應試，不如說是用心研討一種考試技術的「方法論」。針對上述情形，我們透過此書對外發表一有效的方法，即連結方式的速讀法。

因其可於短時間內高效率地閱讀，並且任誰都能輕易地學會，對好逸惡勞的年輕人而言，蔚為一種風尚，可謂理所當然了。



試就目前的教育狀況與以前的教育狀況，在此作一比較。在我們「停滯的一代」當時所教育的學童，不少人於中學畢業後便馬上就職。

升學者如商賈子弟，由於皆可進入商職高中就讀，所以若繼續升學至大學的學生，則不論該大學為一流大學或三流大學，皆變成大家談論的話題，受人尊敬矚目的對象之時代。

然而，現在又如何呢？

假若只有國中畢業即就業，就會被胡亂猜測：該不會是家庭經濟相當困難，或是有什麼特殊原因嗎？有時甚至會遭受白眼。我們當年初中畢業之際，那種考慮將來要往升學還是就業的方向前進的狀況，試想將之延後三年轉換為高中畢業的狀況，其情形算是相當吻合的。

照此情況，不久連大學亦將義務教育化，也是昭然若揭。此外，教育的多樣化亦隨著高學歷齊頭並進。

還另有一途即國中畢業後，不直升高中而進入專科學校。

專科學生即使不升大學，一般亦能在此參加符合其專長的特殊技能資格考，以取得某國家資格，或相當國家標準之資格。

若在一流企業上班，為了脫穎而出或者完成重要的交易，公司亦逐漸鼓勵員工最好取得某種國家資格。

步入中年以後，想必不需再考試了吧？錯了，其範圍更擴大至各種休閒活動，興趣的世界中之測定級數或段位考試。

今後的人生也許會發展為以考試開始，以考試結束的狀況。

關於考試，有一句老掉牙的話「四當五落」。

它的意思是：要想考上一流大學，只睡四小時來準備考試的人會考上；而睡眠竟有五個小時的人就會落榜。

此外，某些認為：向國家資格考試挑戰的話，用功程度最低也要如此。

閱讀以登榜者為特輯的經驗談時，發現有人很認真地表示：



「想要應屆生考上一流大學，每天最少必須用功七小時。」
然我們所主張的，是若想進入一流的大學，每天用功二小時就夠了，假如還不放心，那麼再加上早晨一小時，如此與晚上的二小時合計起來三小時即足矣。

也許有人會嚇呆了：「這麼短的時間！」然而其間存有一個最大的錯誤，即大多數人僅僅注意總時數，卻沒留意到每單位時間的工作效率、用功效率。

我們藉由速讀法課程所收集的資料中顯示，日本人的平均閱讀能力是每分鐘四百個字。

此種閱讀能力，若學校成績中上的學生，每分鐘為六百～七百個字；若是較優秀的學生，每分鐘為七百～八百個字；若是相當優秀的學生每分鐘為八百～一千字；若是「超」字輩的極優秀的學生，則每分鐘為一千～一千二百個字（上述皆於未受速讀法訓練的情況下）。



每分鐘一千二百字的學生，以頭腦的處理速度十分快速，所以同樣讀一小時的書，他可以消化每分鐘四百字的學生其三小時的讀書量。

利用連結式速讀法，僅需數日的訓練，即可將每分鐘只能讀四百個字的人，提升至每分鐘最少二千（四千）個字。

進步神速者，可進步至每分鐘一萬字左右的速度。

當然，這是指對所讀取的文章之讀解能力，把握能力並不落後的情況下。

假如上述二種能力十分低落，那麼速讀法的存在價值就等於零了。

若說進步到什麼程度，只要想想未經速讀法訓練的超優秀者的閱讀能力頂多每分鐘一千二百個字，便想像得到吧！

學成速讀法者對於最近的出題趨勢之長篇文章試題，很容易發揮。他們在答完全問題後，還可重讀二、三遍檢查出粗心犯



睛疲勞、視力退化的現象，可以說世界上沒有人像台灣那樣普遍的戴眼鏡了。

然而我們也明白了學習速讀法，所產生的一般常識相反的邏輯，即速讀法不但不會引起眼睛疲勞或視力退化，反而可增進已經退化的視力。

本書也闡以相當大的篇幅來介紹其科學的根據或原理，請務必以本書來學得連結速讀法，以便能有效地運用寶貴有限的時間來提昇成效，另外敬祝您生活健康，金榜題名。



目錄

前言

三

第一章 速讀法及視力恢復

以速讀法恢復視力

一一三

恢復視力的有力旁證——本多學說

一一二

視力因何故而退化？

一一三

所有的器官皆因不使用而退化

一一四

因過度疲勞而導致的視力退化特別例外

一一五

平衡失調會增加疲勞度

一一七

眼睛非用不可

一一八

以迷宮來檢查眼睛偏差的用法	二九
右腦型的人與左腦型的人	三二
右腦型及左腦型極大的差異	三四
理解類型的左腦型	三四
自動視線範圍的檢查	三六
自動視線範圍及迷宮的相關關係	三七
視線範圍與迷宮破解力成正比	四〇
不擅長迷宮者視野狹窄	四一
自動視線範圍廣闊者能輕易的走出迷宮	四二
以無意義的記號頁檢查被動視線範圍	四三
被動視線範圍包含了自動視線範圍	四六
何謂大腦的自動取捨選擇作用？	四六
自動取捨選擇作用為不會速讀的最大原因	四七
聲帶為不便利的直列處理器官	四八

第二章 速讀法的理論與實際運用

- 條件反射機構啟動自動取捨選擇作用……………四九
- 音讀的影響長久深遠……………五〇
- 如何彌補自動視線範圍及被動視線範圍之間的差距……………五〇
- 自動視線範圍狹窄亦為視力退化之因……………五一
- 擴大自動視線範圍為提昇視力的重要關鍵……………五二
- 欲擴大自動視線範圍必須踏實地努力……………五三
- 點字識別及相同難度的擴大視線範圍……………五四
- 為何做定點凝視法便無法學會速讀……………五五
- 不使用的功能會退化，常使用的功能較發達……………五八
- 不會速讀是因為不需要……………五八
- 全力以赴的困難之處……………五九
- 看慣了瞬間即逝的文字者閱讀能力較強……………六〇

利用強制手段來激發潛能	六一
連結連續法的電腦軟體訓練教材	六二
以無法讀取的速度來閱讀	六三
違反常理的連結速讀法訓練	六四
活性化所需時間不過數分鐘	六五
逆轉正常的讀書順序	六六
前進比理解優先	六八
理解能力亦於無意識中加速	六八
加速又減速即可連結意義	六九
上下二點閱讀訓練	七一
消除觀念是使速讀法進步的秘訣	七九
大家都讓自己的能力睡著了	八〇
一般的看書速度慢如牛步	八三
留意重點置於何處	八四