

# 全脑速记 学习法

龚建华◎编著

---

令人吃惊的是，

很少有人知道怎样正确地阅读……

让我们从两个问题开始：

你觉得你能经常每天读4本书并能吸收其要点吗？

你这个星期读过报纸吗？……

——戈登·德莱顿 (Gordon Dryden)

---

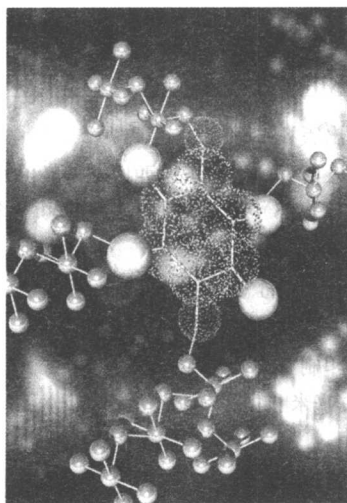
The Whole-Brain  
Speed Reading



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation press

The Whole-Brain  
Speed Reading

# 全脑速记 学习法



龚建华◎编著



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation press

## 图书在版编目(CIP)数据

全脑速记学习法/龚建华编著. - 北京:中央编译出版社,2004.12

ISBN 7 - 80211 - 037 - 8

I.全... II.龚... III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 123450 号

## 全脑速记学习法

---

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西城区西直门内冠英国西区 22 号(100035)

电 话:66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t p p : //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:410 千字

印 张:15

版 次:2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80211 - 037 - 8/G·273

定 价:28.00 元

---



世纪更替,除旧布新,一切都在变化,“唯一不变的就是变革本身”。在当今竞争日益激烈的知识经济时代,人力资本将加速折旧,知识的折旧率会越来越高。据调查,如今一个大学毕业生刚刚迈出校门,所学知识中约40%左右即已过时。随着时代的发展,原有知识被淘汰的速度将越来越快。从这个角度来看,没有任何人可以拒绝不断地学习。

可是,仅仅意识到学习的重要性是远远不够的!

我们必须清醒地认识到,绝大部分的学习是通过阅读进行的。因此,培养一种终生阅读的习惯无疑至关重要。

众所周知,以色列物质资源缺乏、生存环境恶劣,但农业科技却是世界一流的,而且在其它方面也很突出。在人均拥有图书、出版社以及每年人均读书的比例上,以色列超过了世界上的任何一个国家。对于这样一个民族,我们就不难理解为什么会有如此强的生命力,以至产生众多的科学家、思想家和诺贝尔奖获得者了。德意志民族也是酷爱读书的,且以“德国人一辈子都读书”为荣。据有关资料统计,德国有

36%的家庭平均订阅报刊4份以上,每4个成年人中至少有1人在职业学校进修。学习和阅读已经成为德国人良好的生活习惯和社会发展的内在力量,直接造就了德国发达的社会经济。

我们中华民族素有读书的传统。经年累月流传下来的有关格言名句俯拾即是。最朴素者莫过于“活到老、学到老”、“读书破万卷,下笔如有神”、“读万卷书,行万里路”等。正在走向强盛的现代中国人应当铭记先贤教诲,切勿漠视阅读对于提高人们素质的重要性。

但是,仅仅意识到阅读的重要性是远远不够的!

因为,迈入信息时代以后,如何快速有效地收集提炼有用信息,已经成为时代的需要,也是人们在竞争中取胜的关键。知识爆炸迫使我们提高阅读速度,大量地吸取知识已成为现代人的梦想。虽然我们的国人已经非常重视对知识的攫取,但是我们的阅读速度太慢了!

提高阅读速度已成为时代的需要!

时间就是金钱,快速阅读法就是我们的“摇钱树”!

因为快速阅读能带来大量的知识与信息!

因为快速阅读能使我们留出更多的时间去投身社会实践!

因此掌握正确的快速阅读方法至关重要。我们应该成为一名出色的方法使用者。提高阅读技能的关键就在于培养出一种能让你灵活自如地运用所学技能的能力。要想具有能够为不同的阅读任务选择不同的阅读方法的能力,你不仅需要不断地尝试不同的阅读方法,而且对具体方法的熟悉

程度就像用它已经成为自己的一种日常习惯。

可见,你能否提高阅读速度并不仅仅取决于你的智力水平、受教育程度或是你的年龄,还取决于你对各种有效方法的理解和掌握程度。要想精通各种阅读方法,就需要在不同的阅读情形中进行大量练习。

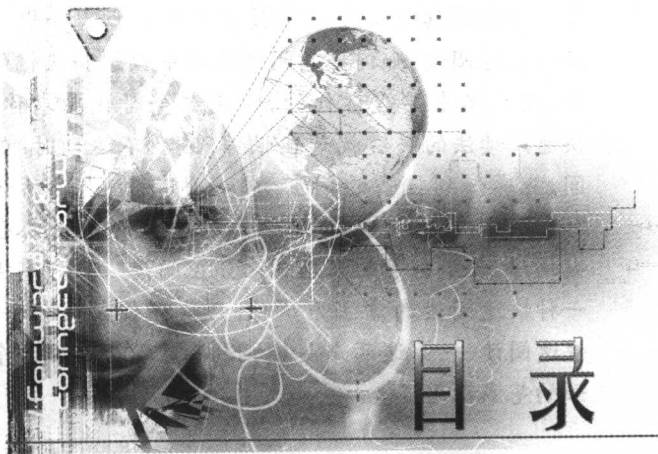
那么,是否存在一种快速阅读的方法呢?快速阅读法的关键是在眼停(瞳孔不运动时)的瞬间,能感知到较多的词汇量,如同我们平时所说的“一目十行”。通过快速阅读的练习,就能很快抓住关键词语,理解句子的意思。比如在阅读“那么,有没有一种快速阅读的方法呢?”时,只要抓住“有没有——快速阅读——”这两个关键词语,就可以理解这个句子的基本意思了。

让我们感到欣慰的是,脑科学的发展,已经使人类找到了提高学习和阅读效率的生理依据;心理学的研究成果,使我们有充分的理由相信人类完全可以在短时间内掌握更多的资讯。国外十多所大学的心理学家、语言学家和脑科学家成立了一个专门研究阅读和记忆的小组,把他们的课题称为“PSR”(Plan of Speed Reading),专门致力于英语的快速阅读计划研究。PSR小组的主要工作是研究人类是如何阅读的,以及怎样才能提高阅读的效率。其实,他们的研究内容对于我们汉语的阅读也有着重要的启迪意义。最关键的是,在经济和科学已经落后于英语国家的中国,不能再在阅读上落后于他们了。

值得幸运的是,现在我们已经有一部分心理学家和教育学家意识到这个问题的重要性。北京师范大学心理系、中国科

学院心理科学研究所、中央教育科学研究所、北京教育科学研究院等研究机构的专家们已经开始涉足于脑科学研究,北京师范大学心理系的认知实验室更是全面开展了关于汉语与英语阅读心理学方面的研究,眼动研究(eye movement)、启动实验(priming)、词汇确定作业(lexical desing)等阅读研究技术开始在国内扎下根来。从某种意义上说,中国自己的 PSR 小组已经初具雏形。

我们编写这本书的目的就在于介绍中国的 PSR 训练,为你详细介绍快速阅读的各种方法,并且根据不同的方法精心选择不同的阅读材料来训练你对这些方法的掌握程度。在内容结构上,本书分为“理论原理篇”、“基础训练篇”和“综合提高篇”。你最好按照这样的顺序来进行循序渐进地系统性练习。相信在认真地阅读完本书后,你的阅读速度将会得到很大的提高,这也是我们编写本书的最终愿望。



## 1 前言

### 理论原理篇

当你对阅读的原理有了一个较为全面的了解之后，不同的阅读方法就会变得更加有意义了。你会更加容易地记住它们，因为你已经全面理解了它们的本质；当然，你也有了在不同的环境中变通它们的能力，因为你已经弄清楚了它们为什么有效以及它们各自擅长做的事；你也将有能力挑选合适的方法去满足不同阅读任务的需要。即使上边的这些你都没有体会到，但是最起码对原理的了解也会让你对方法的运用产生信心。

## 3 第一章 快速阅读法：信息时代的阅读革命

我们正处于一个崭新的信息时代，当我们已经逐渐认识到要进行学习的革命时，我们更要认识到进行阅读革命的重要性。因为不会阅读的人真的是太多



了！学会阅读是学会学习最重要的一步。如何快速而高效地阅读，如何提高阅读过程中理解和记忆的水平，这是本书要告诉你的，也是这个时代要求你的。快速阅读法的关键就是在眼停（瞳孔不运动时）的瞬间，能感知到较多的词汇量。如同我们平时所说的“一目十行”。通过快速阅读的练习，就能很快抓住关键词语，理解句子的意思。比如在阅读“那么，有没有一种快速阅读的方法呢？”时，只要抓住“有没有——快速阅读——”这两个关键词语，就可以理解这个句子的基本意思了。

## 20 第二章 被忽视的右脑

正是基于对人脑两半球功能的科学研究，我们才能从脑科学的角度对快速阅读法进行科学的研究。以往我们仅重视逻辑思维的阅读，忽视了形象思维的阅读训练。脑科学对大脑尤其是右脑功能的揭示，无疑为我们提出“开发右脑，发展全脑阅读”的PSR训练提供了十分重要的科学依据。快速阅读强调整体感知开发了右脑的图像识别能力和形象记忆能力，当快速阅读者以一目二三行或一目十行乃至一目一页来进行阅读时，读物内容是以组块或整页为单位被感知和记忆的。在本章我们就以此为基础来详尽阐述右脑开发对于提高阅读速度的重要意义。我们也相信读者在阅读了这些论述后，会大大增加对快速阅读的信心。

## 40 第三章 心理与快速阅读

前一章为读者揭示了快速阅读的脑科学依据，在这一章，我们将从心理学角度进一步揭示快速阅读的

心理学基础。根据感知的特点,我们可以知道感知单位不同,阅读中理解和记忆的效果是大不相同的。如果阅读时以字或词为感知单位,在校对或阅读艰深的古文时效果较好,但在阅读中等难度以下的读物时,不仅速度慢,而且理解和记忆效果也差。如果我们扩大感知单位,也就是以短语或句子为感知单元时,不仅速度快,而且理解和记忆的效果也更佳。这是因为,我们对阅读材料的感知单位越大,视觉感知和大脑思维的步调越趋于协调一致,理解和记忆的综合效益越强,其效果当然更好了。快速阅读就是根据这一心理学原理,通过按步就班的训练,帮助学员扩大感知单元,逐渐由一个字一个字的点式阅读过渡到一行一行的线式阅读,再由线式阅读逐渐过渡到二行、三行……以至十行、半页、整页的面式阅读。

## 55 第四章 视觉与快速阅读

在快速阅读中,视觉发挥了关键的作用。据统计,人体使用眼、耳、鼻、舌、身五种感觉器官,通过视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉将各种信息输入大脑。据有关测试表明,各种感觉对信息的吸收率不同,视觉为83%,听觉为35%,嗅觉为11%,味觉为1%,触觉为1.5%。所以视觉系统在快速阅读中作用很大。在后面的有关具体方法的介绍中,我们将会更深入地认识到眼球的运动是何等的重要。线式阅读法和面式阅读法等快速阅读法的关键就在于恰当有效地运用视觉系统。

## 61 第五章 汉语与快速阅读

虽然快速阅读法产生于西方英语世界,但是这并

并不意味着快速阅读法对于汉语阅读就不适用了。其实在某种程度上讲,汉语不仅可以实现快速阅读,而且比英语这样的拼音文字更适合快速阅读。我们这样评价汉语绝不是因为汉语是我们的母语,也绝不是因为讲汉语的人超过世界人口的五分之一,而是因为汉语本身具备很多独特的优势,有利于快速阅读的实现。

## 基础训练篇

相信在阅读完本书的“理论原理篇”后,你已经对快速阅读法的理论依据有了较为详细的了解,而且这种了解也将会大大增强你对快速阅读法的信心,从而激发你对快速阅读法的学习欲望。接下来,我们就将进入正式的训练阶段。在本篇,我们将为你提供快速阅读法的基础训练。我们中国有句古语叫“欲速则不达”,在学习快速阅读法上同样如此。你应该循序渐进地根据本书的安排来展开自己的训练。

### 第一章 眼球训练和注意力训练

在“理论原理篇”中,我们已经知道视觉系统对于快速阅读起着非常重要的作用,因为快速阅读的一个关键特征就是以视觉来感受和接受信息。这里进行的眼球训练是非常重要的,希望你能认真对待。除了眼球训练外,注意力也需要进行训练,因为阅读的过程是一个思维活动的过程,如果注意力不集中,就很难运用快速阅读的方法与技巧。因此,培养高度集中注意力的能力就显得十分重要。可见,保持注意力集

中的程度是快速阅读的基础。因为速读是快速而有效的阅读,如果学习时能保持思想高度集中,那对你所阅读过的文章,一定会留下很深刻的印象,记忆也就能持续很久。

## 97 第二章 右脑开发训练

令人遗憾的是,由于右脑的非语言性,长期以来,人们在阅读教育中一直忽视对右脑开发的训练,忽视对形象思维发展的研究,并且存在着许多误解。现在,该是我们努力补上这个空缺的时候了。因为在阅读过程中,右脑形象思维能够帮助我们尽快地建立经库,并且帮助我们高效率地理解和记忆,所以在进行快速阅读的训练时,对右脑形象思维的开发至关重要。在本章,读者将受到专门的右脑开发训练,从而为提高阅读速度打下坚实的基础。

## 116 第三章 扫读训练

扫读是一种为了发现特定内容而有计划地追踪阅读的过程。学习扫读技巧是增进你的阅读能力的最好办法之一。当你扫读的时候,你要尽可能少读一些内容。为了找到有关问题的答案,你可以让视线很快地移动,而不是一个词一个词地阅读。本章的扫读训练包括名字和数字的扫读训练、文献扫读训练、数据扫读训练以及文章扫读训练。

## 132 第四章 手指引导训练

手指引导阅读的基本方法很简单,那就是用手指指着你要阅读的材料,手指快速地移动,而你强迫自

己的视线跟随手指移动。在练习快速阅读过程中,使用手指的引导可以帮助我们改掉一些“坏”习惯,如视线的回扫、读出声等。在手指引导阅读训练中,你的手指具有以下的功能:增进记忆理解、明心开智、带动眼球移动、牵引视觉、扫视新信息、阻止视角后退、增加速度。手指引导阅读的要诀是:移动你的手指,横过文章的一行,确定你的眼睛跟着你的手指移动,以你能理解的速度,从左至右持续扫描文章的内容;当你到达一行的末端,便将手指移至下一行的开始;大多数人用左手引导他们的眼睛,右手则用来翻页,若你发现使用左手并不舒服,你可使用右手引导眼睛。

## 156 第五章 提高记忆力训练

如果你觉得记忆力与快速阅读没有什么关系,那你就大错特错了。其实快速阅读并不是最终目的,阅读是为了获得有效的信息。因此,即使你能很快的阅读完一段材料,但是不久你就把它遗忘了,这实际上没有实现阅读的目的。在某种意义上讲,快速阅读是以良好的记忆效果为前提的,因此了解记忆的原理以及训练自己的记忆力都是非常重要的。有许多人都担心阅读速度的提高会降低记忆理解的效率,但实际上只要我们掌握了良好的方法,提高了我们的记忆力,那么我们在速读时,不仅不会牺牲记忆和理解,反而能大大提高阅读效率。

### 综合提高篇

在进行大量的基础性训练后,你应该具备了真正实现快速阅读的基础。在本篇,你将正式进入快速阅读

的训练阶段。在介绍了基本的快速阅读技巧后,本篇将主要阐述线式阅读法、直读法和面式阅读法。最后,我们准备了几篇长短不一的文章用做综合测试。相信在做了这么多的训练后,你的阅读速度将会有很大的提高。

## 199 第一章 快速阅读的基本技巧

传统阅读会造成重复阅读。有些读者为了加深印象,往往无意地对文章要阅读两遍,这种重复阅读对阅读效果影响很大。同时,传统阅读时思想不容易集中。大量的观察表明,阅读的速度慢,多由读者的思想不集中所致。由于传统阅读既缺乏灵活性,又没有紧迫感,所以读者拿起书本,心中又想到别的事情。这样,阅读兴趣下降,阅读速度也就慢了。看起来读了好多页,实际上因注意力分散,文章的中心思想并没有抓住。我们这里介绍的快速阅读的基本技巧就是基于对传统阅读中缺点的克服而提出的,其中主要包括寻读法、猜读法、跳读法、整体阅读法以及鉴别阅读法等。

## 268 第二章 线式阅读法

进行线式阅读时,人的眼睛处于两种状态的转换,即:“眼停”状态和“眼动”状态的转换。由于“眼停”时所抓住的文字材料的多少,就是视野单位的大小,所以在一定时间内,视线移动得越快,阅读的字数就越多。线式阅读法阅读广度较大,速度较快,数量较多。要提高阅读能力,就要学会由逐字逐词读,改为逐句逐行地读,即采用线式阅读法。简单来说,在阅读时,以词组或句子为注视单位,一眼扫过去,可以

捕捉到一个词组、一句或一行,这就叫线式阅读法。在本章的训练中,主要包括词语练习、句子速读以及篇章练习等三个阶段。

### 328 第三章 直读法

直读法也是很好的快速阅读方法。在阅读过程中,你的眼睛如果能够随着书页的中心线由上而下地垂直运动,而不是像大多数人习惯的那样横行阅读,这样,就从根本上破除了横行阅读的习惯,阅读速度就能够提高很多。直读法扩大了视野。由于视线集中到每页的中心,就能看清一页的全貌。但有些经验表明,要学会眼睛垂直运动也很难。因此,要做专门的训练。直读法的阅读是对横行读书方法的很大改进,是对旧的读书方法的冲击。

### 369 第四章 面式阅读法

面式阅读指的是在快速阅读训练有一定成效的基础上进行的一种更高级的训练,是在线式阅读和直读的基础上,进行一目多行、一目十行、一目一页的训练。但要达到一目多行、一目十行、一目一页的目的,只有反复训练才能收到显著效果。面式阅读的行数一定要与文章中段落的层、自然段、意义段的内容结合起来,才能达到一目多行、一目十行、一目一页的视读,才能达到读得快、理解得快、记得快的效果。运用面式阅读法,要注意目光运动的路线。以页为单位进行阅读时,眼球应注视书页的中心,余光要遍及整页的文字;以段为单位阅读时,目光应沿着书页的中心线由上往下垂直移动。这样,可以把书页中心两侧的文字置于整个视力范围之内,提高视线广度的有效范

围,还可以避免目光的左右往返扫视,缩短目光运动的路线,从而保证快速阅读。

## 412 第五章 综合测试

相信经过前面这么多快速阅读的训练,你的阅读速度将会得到很大的提高。如果你还不确信现在的自己的阅读能力,你可以运用你所掌握的快速阅读法来做一下测试。把测试的成绩与你在本书开始所做的测试成绩对比,你就知道本书为你介绍的快速阅读法的神奇效果了。当然,如果你的成绩还不是很令人满意,也不要灰心。因为,虽然现在你已经了解了快速阅读的技巧与方法,但是这并不意味着你已经很熟练地掌握了它们。必须牢记的是,你应该坚持不懈地按照本书的方法进行训练。相信在不久的将来,你会为自己的阅读速度感到骄傲和自豪。

## 458 参考书目



## 理论原理篇

当你对阅读的原理有了一个较为全面的了解之后,不同的阅读方法就会变得更加有意义了。你会更加容易地记住它们,因为你已经全面理解了它们的本质;当然,你也有了在不同的环境中变通它们的能力,因为你已经弄清楚了它们为什么会有效以及它们各自擅长做的事;你也将有能力挑选合适的方法去满足不同阅读任务的需要。即使上边的这些你都没有体会到,但是最起码对原理的了解也会让你对方法的运用产生信心。