

开启大脑潜能的实用指南 培养全新思维的智慧读本  
全世界聪明青少年都在学习的全脑速记法

QINGSHAONIAN  
QUANNAOSUDUSUJIFA

# 青少年 全脑速读 速记法

晨辉◎ 编著

- ★介绍全脑速读速记的神奇妙法
- ★传授科学实用的全脑学习技能

全脑学习  
记忆法

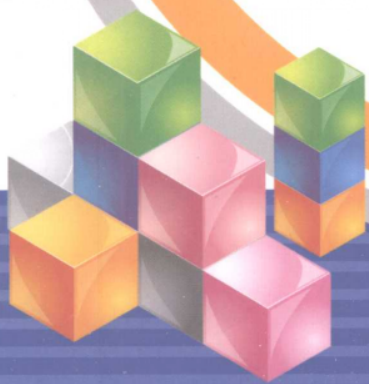
黑龙江教育出版社

# QINGSHAONIAN

## QUANNAOSUDUSUJIFA

本书科学地揭示了全脑速读速记的秘密，教给广大青少年具有奇效的速读速记方法。通过书中介绍的训练方法和记忆技巧，可以让普通学生大大提升阅读速度，让每个孩子迅速体验全脑速记的神奇效果。

青少年的智能潜力是无限的，青少年的大脑愈用愈聪慧。期望广大青少年读者通过阅读本书，轻松、快速、牢固地记住并掌握所学的知识，在未来的人生道路上，一展才华，走向成功。



ISBN 978-7-5316-4834-5



9 787531 648345 >

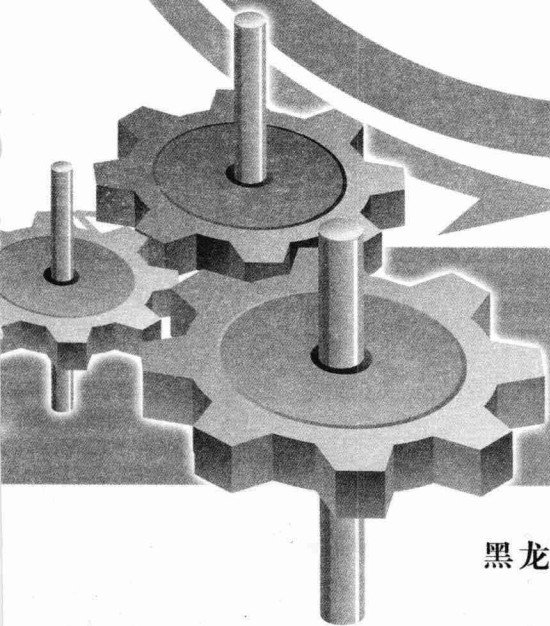
ISBN 978-7-5316-4834-5/G·3757

定价：29.80元

QINGSHAONIAN  
QUANNAOSUDUSUJIFA

# 青少年 全脑速读 速记法

晨辉◎编著



黑龙江教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年全脑速读速记法 / 晨辉编著. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2007.10  
ISBN 978-7-5316-4834-5

I. 青… II. 晨… III. 智力开发—青少年读物 IV.  
B848.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 159871 号

---

### 青少年全脑速读速记法

QINGSHAONIAN QUANNAO SUDU SUJIFA

---

编 著: 晨 辉

责任编辑: 宋舒白

封面设计: 大象设计

出 版: 黑龙江教育出版社

发 行: 新华书店

印 刷: 省教育厅印刷厂

开 本: 720×960 1/16

印 张: 15.5

字 数: 220 千

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5316-4834-5 / G·3757 定价: 29.80 元

---

黑龙江教育出版社网址: [hljep.com.cn](http://hljep.com.cn)

## 前言

阅读与记忆是掌握一切知识的基础，人类学习所有的知识、培养所有的能力，无一不是建立在卓越的阅读与记忆能力之上。

当代社会，为什么不少杰出人士能够高效率地阅读和记忆？为什么很多优秀青少年具有神奇的速读速记能力？一个根本原因：他们充分开发了自己的大脑功能，运用了全脑速读速记法。对广大青少年来说，学习从记忆开始，记忆从阅读开始。每个青少年的成才之路，都需要以阅读和记忆作为人生的资本与实现理想的基础。只要掌握了全脑速读速记的科学方法，就可以让自己在轻松的快速阅读和记忆中增加自己的知识储藏，就可迅速地提高学习和工作的效率。

那么，全脑速读速记法究竟是一种什么样的学习方法呢？青少年朋友怎样才能掌握这一可以帮助自己高效学习、轻松考试的科学方法呢？回答这个问题，先要从人类的大脑讲起。我们知道，人类大脑是个极其神秘又非常神奇的身体器官，我们的各种活动包括阅读、记忆、学习、生活在内，全靠自己的大脑支配和控制。长期以来，人们由于缺乏对大脑的全面的认识和深入的了解，对大脑的使用存在很多误区，只是利用了其中很少的部分功能。我国教育培养模式所存在的缺陷，使得很多青少年只习惯于运用偏重理性的、抽象的左脑，而忽略了对感



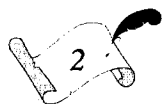
性的、想象的右脑潜能的开发，从而造成了左右脑功能发挥的不平衡。近年来，随着科学家对人类大脑的研究发现，以及对阅读记忆方法的科学总结，逐渐形成了强调左右脑平衡协调、凸显神奇的阅读与记忆效果的全脑速读速记法。利用这一方法，就可以使广大青少年在学习、考试等方面实现质的突破，取得出类拔萃的学习成绩。

本书以科学的道理揭示人脑记忆的奥秘和规律，全面阐述了全脑速读速记法的基本原理和训练方法，并根据广大青少年的特点和实际需要，有针对性地介绍了具体而实用的速读速记的技巧。本书体现了这样两个特点：一是道理阐述深入浅出，叙述清晰，适合广大青少年阅读；二是方法简明，易学易用，方便广大青少年快速掌握和应用。因此，可以说，本书是指导广大青少年开发全脑潜能、科学用脑，对有效提高学习成绩具有普遍指导意义的图书。

青少年的智能潜力是无限的，青少年的大脑愈用愈聪慧。期望广大青少年读者通过阅读本书，轻松、快速、牢固地记住并掌握所学的知识，在未来成长的人生道路上，一展才华，走向成功。

编著者

2007年8月18日于北京





## 目 录

前言 (1)

### 上篇：开发右脑，全脑学习

#### 一、他们具有神奇的速读速记能力

1. 神奇的阅读能力令人惊叹 (2)
2. 超速记忆能力使人生如虎添翼 (5)
3. 全脑法学习：实现学习的革命 (7)

#### 二、全新的认识：神奇的大脑

1. 人的神秘大脑具有无限的潜能 (9)
2. 人的左右脑具有不同的功能 (11)
3. 右脑具有四种特殊的机能 (12)
4. 右脑对人的情商具有重要作用 (14)

#### 三、开发全脑，使左右脑协调发展

1. 全面开发大脑的八大智能的方法 (16)
2. 运用图片练习，发掘右脑潜能的方法 (21)
3. 使左右脑功能协调的训练方法 (25)
4. 运用交替呼吸调动左右脑功能的方法 (26)

## 中篇：全脑快速阅读

### 一、阅读是获取知识的主要手段

1. 阅读的主要目的 (29)
2. 阅读的主要作用 (30)
3. 阅读的五个环节 (33)
4. 阅读的四阶段 (34)
5. 掌握阅读的辩证法(39)

### 二、掀开快速阅读的幕帘

1. 为什么需要快速阅读 (45)
2. 快速阅读已引起全世界的重视 (46)
3. 视觉在快速阅读中的关键作用 (48)
4. 快速阅读的心理学依据 (51)
5. 注意力集中是快速阅读的基础 (53)

### 三、全脑快速阅读方法

1. 快速而有效的组读法 (56)
2. 有选择地阅读的略读法 (58)
3. 由上向下的直读法 (60)
4. 提纲挈领式的跳读法 (60)
5. 心有定势的总体阅读法 (65)





## 四、全脑快速阅读训练

1. 快速阅读的基本方法训练 (67)
2. 快速阅读的眼球运动训练 (68)
3. 快速阅读的扫读训练 (70)
4. 手指引导训练(正向引导) (73)
5. 手指引导训练(反向引导) (77)

## 五、全脑快速阅读能力测试

1. 阅读能力测试试题一 (81)
2. 阅读能力测试试题二 (88)
3. 阅读能力测试试题三 (92)
4. 阅读能力测试试题四 (96)
5. 阅读能力测试试题五 (99)

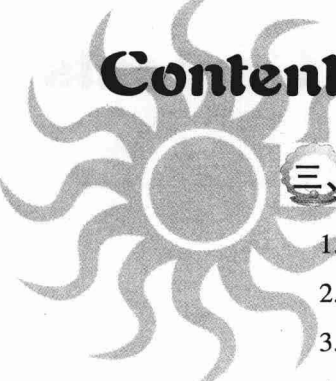
## 下篇：全脑快速记忆

### 一、了解记忆的奥秘

1. 掀开记忆的神秘面纱 (110)
2. 记忆原理与记忆规律 (117)

### 二、怎样有效地克服遗忘

1. 遗忘为什么会产生 (134)
2. 克服遗忘的基本策略 (138)



# Contents

## 三、全脑快速记忆方法

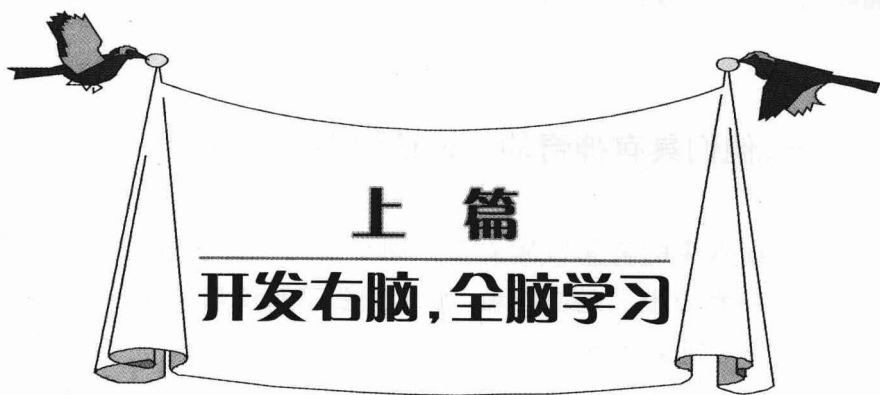
1. 直观的形象记忆法 (145)
2. 发挥想象的联想记忆法 (152)
3. 简明清晰的图表记忆法 (158)
4. 环环相扣的连锁记忆法 (166)
5. 认识本质的理解记忆法 (170)
6. 不合逻辑的荒谬记忆法 (176)
7. 琅琅上口的口诀歌诀记忆法 (182)
8. 作息结合的间隔记忆法 (187)

## 四、体验全脑快速记忆的神奇

1. 灵活而有效地记人名 (193)
2. 记数字、号码与日期很容易 (197)
3. 记英语单词有妙招 (204)
4. 记历史事件及时间也不难 (210)

## 五、全脑快速记忆能力测试

1. 记忆能力测试试题一 (220)
2. 记忆能力测试试题二 (223)
3. 记忆能力测试试题三 (225)
4. 记忆能力测试试题四 (234)
5. 记忆能力测试试题五 (237)



每一个人,即使是创造了辉煌成就的人,在他的一生中,对大脑潜能的利用也不到百分之一。

——〔美〕N.维纳

人的大脑中有两个部分:思维大脑和情感大脑。当这两部分分离的时候,大脑就不能正常工作。而当人类在做出正常举动甚至超常举动时,恰恰是综合运用了大脑的两个部分,即情感部分与思维逻辑部分的结果。

——〔美〕安东尼奥·达马西奥



## 一、他们具有神奇的速读速记能力

在人类的文化发展史上，阅读与记忆是推动文化发展的巨大力量。无法想象，如果失去了阅读与记忆，人类的文化事业还将如何发展。

对于个人的发展来说，阅读与记忆更是人的学习与事业发展的重要手段，拥有高超的阅读能力与记忆能力，就如同给人的学习与事业发展插上了翅膀。古今中外，那些取得巨大的事业成就的杰出人士，无一不拥有高超的阅读与记忆能力。

### 1. 神奇的阅读能力令人惊叹

在古今中外历史上，许多卓越的人物都具有快速阅读的能力。请看下面几个典型例子。

杰出的哲学家、经济学家、马克思主义的创始人之一马克思，就是一位名副其实的速读高手。他读书的速度奇快：为了写《资本论》，他阅读了1500多种书，在书中引用了十几个学科、数百个作者的观点，留下了100多本读书笔记。勤奋固然是一方面，但假设没有高超的速读能力，完成如此艰巨的工作几乎是不可能的。可以说，正是由于马克思具有异乎寻常的速读能力，他才有可能涉猎众多的研究领域并掌握了十分丰富的资料，使自己的头脑里储存了取之不尽、用之不竭的信息和知识。

作为学者的马克思，他具有极为丰富的哲学、政治经济学、历史、法律等社会科学知识；海涅、歌德、但丁、巴尔扎克、莎士比亚等作家的作品，他能随口吟诵；他精通欧洲诸多国家的语言，能用流畅的英语、法语著书立说……正是这些积累起来的各方面的知识，使他的头脑成为一艘升火待发



的战舰,随时准备开往任何一片思想的海洋。

俄国伟大的革命家、列宁主义的创始人列宁,他的速读能力也很惊人,他阅读时能够做到一目十行,并能抓住整段整页的意思。他在《列宁全集》中引用自己看过的书竟达 16000 多册。他在研究帝国主义这个专题时,就阅读了 3148 本书、49 种期刊中的 232 篇文章,写下 60 多万字的札记。试问,如果没有超人的阅读能力,怎能会有如此的阅读成就?

美国著名的政治家肯尼迪,40 多岁就当选美国第 35 任总统,是美国历史上最年轻的总统。他每分钟能阅读 1200 多个英文词,而一般美国人的阅读速度却仅为 200 多个英文词。可见肯尼迪的阅读速度是一般美国人的五六倍。肯尼迪曾提出过“平面凸现”的阅读方法,即眼睛就像照相机镜头一样,可以一次阅读整整一面的内容。

另外,美国第 32 届总统富兰克林·罗斯福也是一个快速阅读高手。据记载,他常常是眼睛一扫,就可以看完一段文章;一坐下来,就能看完一本书。美国第 39 届总统卡特在当选之后,就专门抽出两个星期时间,请专家来为他传授快速阅读方法,以便到白宫后能及时处理由总统签发的堆积如山的文件。

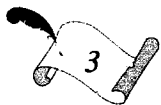
前苏联杰出的文学家高尔基,也是具备令人吃惊的快速阅读能力的人。他看书有个习惯,从上往下看,像下楼梯一样,这种阅读方法,正是快速阅读的方法之一。

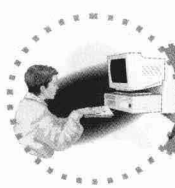
上述这些杰出人物之所以能够取得令世人瞩目的成就,和他们具备异乎寻常的阅读速度,有着密切的关系。掌握了快速阅读的能力,可以使他们拥有比他人多得多的知识储备,使他们能够在有限的时间内获得更多的信息、知识,从而使他们更易于取得事业上的巨大成功。

在进入信息时代之后,快速阅读具有更重要的意义。对广大青少年来说,掌握快速阅读方法,会使他们如虎添翼,更容易取得良好的学习成绩。

北京某大学学生李洋,当年以 699 分的成绩被录取。开学没几天,该校的老师就发现,这位来自农村的学生有着惊人的快速阅读能力。

据李洋说,他能在 30 分钟内读完一本杂志,一小时能看完一本 200 页





左右的书,而且过目不忘,基本理解书中的内容。按这种速度计算,李洋的阅读速度每分钟可达 2700 字左右。

为了验证李洋的速读本领,该校的大学生心理研究中心的研究人员对李洋进行了特别测试。研究人员把李洋带进测试中心,对他进行了为期一天的隔离,然后拿来当天才在报摊上发售的文学杂志,还带来了本校老师刚刚从出版社出版的学术图书让李洋阅读。

对李洋测试的结果是,他能在 1 分 20 秒内看 3600 字的杂志上的文章,1 小时 10 分钟读完那本刚出版的 230 页的学术图书,并基本无误地回答研究人员对书中内容的提问。可见,李洋的快速阅读能力名不虚传。

李洋也正是以这种高超的速读能力,在学习效率上占取了优势,所以能够以优异的成绩考入了理想的大学。

还有一位青少年,她的名字叫吴丹,15 岁就读于吉林省某中学。吴丹的班主任高老师发现,每次考试,吴丹都是第一个交卷,而且,吴丹的试卷错误率极低,尤其是有大幅文章需要阅读的题目。

有一次,一个新调来的语文老师在课堂上布置作业,让同学们读一篇 1500 字左右的文章,布置完,老师便坐下来等待向同学们提问。老师刚坐下,就发现吴丹坐在她的位子上正东张西望,而其他的学生都在低着头认真地默读。这位老师没有做声,假装没看见,依然等到其他同学读完为止,然后进行提问。

“吴丹,请你来回答一个问题。”老师想以吴丹不能回答问题来达到教育她不认真阅读的目的。然而,出乎老师的意料,吴丹对答如流。

“你以前读过这篇文章吗?”老师很是很好奇地问。

“没有读过。”吴丹如实回答。

“可我看见你一直没有读它啊,怎么回答的问题都很准确呢?”

“我已经读完了啊,只是用的时间很短。”

老师感到十分地惊讶。

这之后,该校很多同学都以为吴丹有着特异功能。然而,吴丹的父亲否定了这一说法,他说:





“吴丹小时候和其他人没什么两样，由于我们夫妻俩都是从事教育工作的，对她要求很严格，从她刚刚识字起，我们就要求她每天读书，并且有意识地引导她快速阅读，教给她一些快速阅读的方法。吴丹到了小学五年级以后，她的阅读速度和记忆能力远远超出我们的想象，半天就能读完一本小说，她的英语阅读速度也十分地快速。”

学习上同样出色的李洋和吴丹，都有一个共同的特点，那就是凭借高超的速读速记能力，在学习效率上取得了优势。

## 2. 超速记忆能力使人生如虎添翼

除了快速阅读能力，世界上也同样有很多人具有快速记忆的能力。

如果有人问你，圆周率小数点后面 10 个数字是什么，你也许能够扳着指头背出来。可是，你能背出小数点后 10 万个数字吗？日本一名花甲之年的老人就有这个本事。

这位老人名叫原口秋良，是东京郊区的一名心理健康咨询顾问，已有 60 多岁。

他曾花了 16 个小时背诵圆周率小数点后 10 万个数字。那天，他从早晨 9 时开始背诵，一直到次日凌晨 1 时 30 分结束，中间每隔一两个小时休息 10 分钟。

背诵活动在东京郊区千叶县的一个市政厅里举行，当地官员轮流监督原口背诵的进展。据一名官员介绍：“他使用一种特殊的方法来记忆这些数字，用人名来记忆数字组。”尽管旁观者都对原口的超强记忆力惊叹不已，但他本人却觉得十分平常，他说：“我所做的不只是记住这些数字，我在圆周率里面寻找一个故事，并为之兴奋。”

人的记忆是大脑的功能之一。不断训练自己的记忆能力，能使大脑的潜能得到有效开发，从而为人们的学习和工作创造了高效的动力。

马来西亚的世界级记忆大师许敏光，能同时记住 20 万个不同的日期，能在一天内记住 600 多页的故事书。他的这种超强的记忆力并不是天生







的,而是经过摸索方法并锻炼出来的。

许敏光小时候只是一个普通的小孩,智商不是特别高,记忆力也并不是特别好。在学校,他的成绩平平,有时考试还不及格。

18岁那年,他觉得在学习生涯上不该总是落在别人后头,于是便向那些成绩优异的同学了解他们的学习方法。

许敏光发现,那些成绩优异的同学经常做笔记和简单图表,方便自己记住课本上的内容。于是许敏光便从这方面着手,决定以此为基础,研究发明自己的一套记忆方法。他阅读了许多记忆大师的书籍和资料,并且拿来做实验,终于让他悟出了一个比记忆大师的方法还要快速的超强记忆法。

他的超强记忆法是如何“运作”的呢?许敏光说,他是把头脑发展成为一个记忆资料库,把要记下来的资料变成画面,再加以分类,储存在头脑不同的地方。

这样,许敏光就能在极短的时间里记住尽可能多的信息资料与知识。

许敏光发明的这套记忆法,可说是“战绩斐然”,他的两个学生周美凌和林方祥,曾在世界超级记忆力锦标赛中获得团体赛冠军和个人赛亚军。

在我国,也有不少青少年拥有高超的快速记忆能力,请看下面一个例子:

武汉某大学学生张楠,因学习成绩斐然被保送进入大学。其中,张楠的一项特长——速记能力强是他被保送进大学的因素之一。

张楠9岁时,学校举办了一次背诵大赛。当时,同学们都紧张地进行准备,每天拿着课本背来背去,而张楠只把课本拿过来看了几分钟便到操场上玩耍去了。当时老师觉得,这个学生肯定是拿不到名次了。出人意料的是,张楠成了那次背诵大赛的冠军,他背诵的课文最长,出错率最低,令老师和同学们大感惊奇。

进入中学后,在一次语文课上,老师要求同学一周后背诵两篇《诗经》中的文章,但在那45分钟的课上完后,张楠就已经背下了两篇,而且他说他还一直在听老师讲课。

以上这些具备快速阅读和快速记忆的人,往往被当做天生奇才,事实





上,他们的快速阅读与记忆能力表明:快速记忆与快速阅读是通过努力人人可以做到的。

### 3.全脑法学习:实现学习的革命

全脑法学习即充分调动大脑中左右两个半球8个智力区域(中心)参与学习活动,进而发挥大脑潜能,提高学习能力和效率。

美国加州大学实验室的一份研究报告认为,刺激左右脑可以起到不同的作用。刺激左右脑分工的大脑两半球的“弱项”,让强项积极参与配合,其结果是学习效率以及综合生产力均有很大的提高,他们由此提出了全脑开发的新理念。

人脑是一个有机的整体组织,在日常的学习和生活中,我们常常过多地是依赖和使用着左脑。但事实证明,只有左右脑协调配合,更多地开发右脑的潜能,会对人的学习有着巨大的帮助。

运用全脑法学习需要加强左右脑的同步协调。一个善于使用全脑法读书学习的人,通过左右半脑交替活动,能使协调机获得平衡,会产生强烈的“共振现象”。左右脑功能的充分发挥,能使人的学习效率成倍增长,从而达到理想的学习效果。

人的意识分为两种:表层意识(意识)和深层意识(潜意识)。这两种意识的工作内容完全不同,意识位于大脑左半球,潜意识位于右半球,通常人们只使用外部的意识,而很少使用潜意识,其实出色的记忆力就存在于我们的潜意识中。

传统上的填鸭式、死记硬背的教学方式和应试教育方式造成了超过95%的人使用左脑,即仅仅使用大脑的一半,另一半(右脑)就闲置、浪费了,殊为可惜。

心理学家认为:只有左右脑同步协调,使上下脑沟通加强,意识与潜意识才能更好地联结。

青少年应该养成左右脑和左右手并用的良好习惯,只要多用两只手轮

