

开发你的潜能

人在阅读方面的潜力非常巨大。一般人在阅读时，其视力和脑力功能只发挥了不到10%。而掌握了正确的快速阅读方法和技巧后，至少能把阅读速度提高10倍，达到每分钟2,000~3,000字。如果能经历较长时间的训练，阅读速度甚至可达训练前的几十倍、上百倍。这样一来，原来被忽略与荒废的90%的阅读能力将得到最大限度的开发。那么，它所带来的经济效益和社会效益会是相当巨大、很难估量的。

李源记忆心理研究室

编著

超级快速阅读

你能做到的：

将现有阅读速度提高5至10倍！

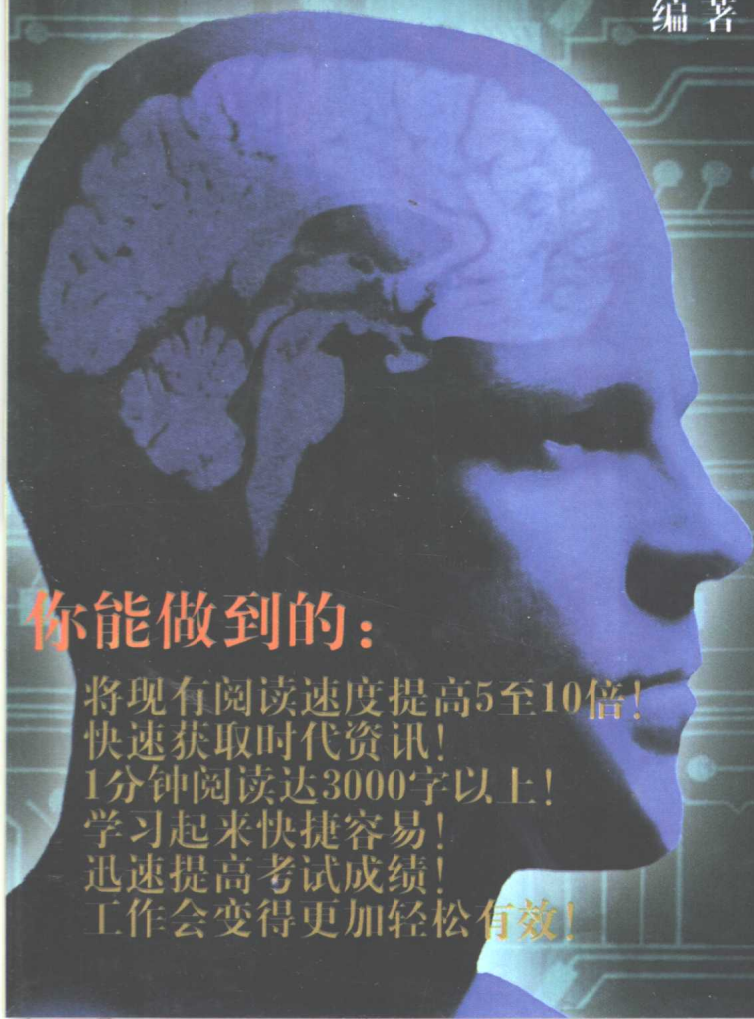
快速获取时代资讯！

1分钟阅读达3000字以上！

学习起来快捷容易！

迅速提高考试成绩！

工作会变得更加轻松有效！

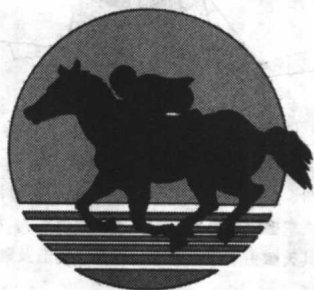




超 级

快速阅读

CHAO JI KUAI SU YUE DU



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级快速阅读/李源记忆心理研究室编著. - 延吉:延边大学出版社,2002.1

(开发你的潜能)

ISBN 7 - 5634 - 1603 - X

I. 超… II. 李… III. 阅读学 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004030 号

开发你的潜能——超级快速阅读

李源记忆心理研究室 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市延边大学院内)

北京市书林印刷厂

850×1168 毫米 1/32

印张:19.75

字数:400千字

2002年1月第1版

2002年1月第1次印刷

ISBN 7 - 5634 - 1603 - X/B·42

定价:35.60元(全二册)



目前，人们更注重强调知识、信息，而不是人，结果人们被淹没在知识的海洋中。当今，信息与知识的爆炸令人目眩，但是个人能力问题仍在被忽视。要想适应目前的形势，他该掌握的不是更多的“硬性的事实”，而是处理知识及学习知识的新方法——即用其天赋去学习、思考、记忆、创造及解决问题的新方式。

谨献给：

**所有的学习热爱者，
让我们一起来认识
文字的美和力量，
也认识到思维和速
度的力量！**



作者简介：

李源，人脑潜能开发研究者。经多方准备，1997年于北京创立李源记忆心理研究室，与京城众多专家好手一道，广泛涉猎中外学习研究著作，专门从事学习心理的研究，志在为广大中国学习者寻找真正适合于中国学习者的学习方法，作品贴近大众，以实用为主，简洁明了，对纯理论不作过多种叙述，力求使读者用最短的时间学到最实用的读书方法。

出版作品有《超级记忆术》、《超级全脑快速学习法》、《超级快速阅读》、《超级右脑开发》，投放市场后曾一度热销，广受读者好评。



目 录

第一章：知识篇

- | | |
|-------------------|----|
| 1、阅读的全新全方位定义 | 2 |
| 2、检视你现有的阅读速度 | 5 |
| 3、人类快速阅读发展历程 | 14 |
| 4、快速阅读在工作中的作用 | 18 |
| 5、快速高效阅读与传统阅读优劣比较 | 21 |

第二章：原理篇

- | | |
|----------------|----|
| 1、令人惊奇的阅读器官：眼睛 | 27 |
| 2、视觉停留与快速阅读的关系 | 29 |
| 3、眼睛与扩大视读野 | 33 |
| 4、阅读与注意力 | 38 |
| 5、快速阅读与记忆 | 44 |
| 6、想像与阅读 | 54 |
| 7、右脑与阅读 | 57 |

超
级
快
速
阅
读



第三章：训练篇

- | | |
|------------|----|
| 1、阅读前的准备 | 67 |
| 2、眼力基本功训练 | 71 |
| 3、扩大视野的训练 | 74 |
| 4、注意力基本功训练 | 79 |
| 5、节奏训练 | 81 |
| 6、手部引导速读训练 | 92 |

第四章：技巧篇

- | | |
|---------------|-----|
| 1、默读法 | 115 |
| 2、线式阅读法 | 123 |
| 3、扫读法(又称为扫描法) | 134 |
| 4、面式阅读法 | 146 |
| 5、跳读法 | 156 |
| 6、推断速读法 | 163 |
| 7、快速理解速读技巧 | 174 |





第五章：实战篇

- | | |
|-------------------|-----|
| 1、循序渐进的成为超级快速阅读者 | 183 |
| 2、为明确的阅读目标制定可行计划 | 185 |
| 3、利用内外部环境充分调动阅读情绪 | 187 |
| 4、报刊、媒体的快速阅读法 | 190 |
| 5、论文的精读 | 194 |
| 6、烂文章的阅读技巧 | 198 |
| 7、英文快速阅读技巧 | 200 |
| 8、整体阅读法 | 204 |
| 9、长文速读法，短文精读法 | 210 |
| 10、阅读暗病的纠治 | 212 |

第六章：记忆篇

- | | |
|-----------|-----|
| 1、记忆的特点 | 217 |
| 2、遗忘的规律 | 225 |
| 3、机械记忆法 | 228 |
| 4、意义记忆法 | 236 |
| 5、强化记忆类型法 | 242 |
| 6、视觉形象记忆法 | 244 |
| 7、大声朗读记忆法 | 248 |
| 8、全脑风暴记忆法 | 250 |

超
级
快
速
阅
读



- | | |
|----------------|-----|
| 9、重视材料应用法 | 254 |
| 10、两头印象记忆法 | 257 |
| 11、左右脑结合的超级记忆法 | 260 |

第七章：附录

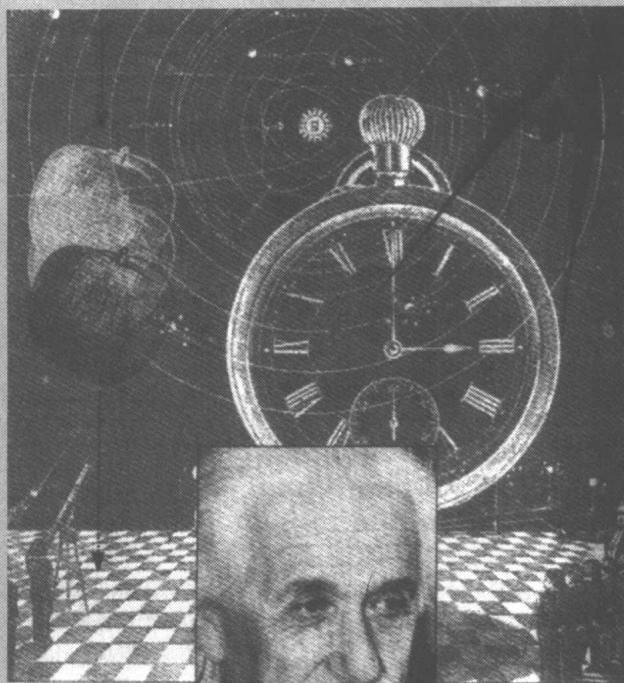


改变自己心像，
成为自己理想中的人物！





第一章： 知识篇



超
级
快
速
阅
读

(1)





1. 阅读的全新全 方位定义

何为阅读?“阅读不就是看书看报上文字性材料吗?”一般的人都会很直接地如此定义。但这只是一种狭隘、肤浅的认识。

那么,应当如何完整、准确地理解阅读呢?定义也许太过枯燥,但我们还是要借助于它。

<1>国内学术界阅读定义:

阅读是大脑接受外界,包括文字、图表、公式等的各种信息,并通过大脑进行吸收、加工以理解符号所代表的意义的过程。

如下:

第一步:接受信息——眼睛—看—感知文字

第二步:处理信息——中心—神经路线—文字符号反应到→视网膜〈引起兴奋〉

第三步:视神经冲动—传到—大脑皮层的初级区—再传—思维中枢与语言中枢

超
级
快
速
阅
读



第四步（最后）：对所输入信息进行所需加工。

实质：

阅读是思维与言语的过程。关键在于对文字符号进行加工与理解。

在知晓正确、完整的阅读定义前，你对阅读的定义是什么？写下来！再与国内国外的定义比较，看看你的理解有多深入！

< 2 > 国际学术界阅读定义

阅读实际上是由七个部分组成的有机整体：

a、识别：对字母符号的认知。

b、接收：光从单词反射进入眼睛的物理过程，经过神经传送到大脑。

c、内部结合：等同于基本的理解过程，指把所读信息与所有其它应联系的联系起来。

d、外部联合：将以前的知识储备与当前所读结合起来，进行适当连接、分析、批判、鉴赏、选择与抛弃。

e、保留：信息基本储存。

f、交流：将信息立即或最终投入交流，即应用阶段。如写作、演讲等表达形式。

g、思维：思维是正在进行的额外功能。

图示：

吸收→领悟→了解→保存→回忆→交流→思维





2. 检视你现有的阅

读速度

如果说你的阅读能力是一部待发的跑车,请你完成下面 15 道关于阅读习惯与阅读技巧的测试题。

请对下列 15 道题回答 Yes or No, 做完后在后面答案中自我验对。

<1>每分钟阅读800字以上从实际操作的角度来说是完全可信的、可行的? Yes or No?

<2>读慢一些和读仔细一些与更好地理解所读内容是成正比的吗? Yes or No?

<3>必须完全理解所读内容? Yes or No?

<4>必须完全记住所读内容? Yes or No?

<5>只有逐字逐句阅读才有助理解? Yes or No?

<6>阅读小说与诗歌时,因为要鉴赏其内涵与语言节奏韵律,所以要放慢速度? Yes or No?

<7>我们一般以自然速度阅读? Yes or No?

<8>快速阅读将会使你对所读内容的理解能力比逐句阅读要低? Yes or No?

<9>遭遇生词时,一定要查阅工具书? Yes or No?

<10>阅读的动机强弱与否并不影响眼睛至大脑的

超
级
快
速
阅
读



反应速度，也不影响阅读速度？ Yes or No?

<11>每个字都在心中读出声来，有助于一字不漏地理解所读内容？ Yes or No?

<12>当遇到课文中的重要内容时，应该做笔记抄下来，助于记忆？ Yes or No?

<13>忽略生词，是一种偷懒？ Yes or No?

<14>遇着好书，应逐步阅读，不可以前后倒读或开头结尾走马观花地看？ Yes or No?

<15>阅读就是两个内容：速度与理解？ Yes or No?

答案：除了开头1题与最后的15题你可以响亮地回答是“Yes”外，其余题你都要说“No！”

为什么？因为这15道题是关于阅读的各种概念的检测，只有科学正确地理解了阅读，你才能从意识甚至是潜意识中完全抛弃在接受“超级阅读”训练前的错误方法与习惯。

如果你相信这些错误假定，你不仅不会相信那些真实的事实，甚至会误导你的阅读习惯。

抛弃那些错误的历史性方法与意识，让我们一起开始激动人心的旅程！

一切的辉煌理想在形成计划并付诸行动之前，我们都必须确定起步的基点。万丈高楼平地起，精确地了解你的阅读速度与理解能力是你必须要做的事情。

客观地面对现实，是成功实现最终目标的跳板。





接下来,你把一块电子表放在你的桌上,以你平时习惯的正常阅读方式阅读下面这篇文章。读完后,立即看表,记下所用时间,单位为分钟,然后,用这篇文章的字数除以你所花时间,即可算出你每分钟多少字的阅读速度——WPM。

快速阅读计算公式:

$$WPM=N/T$$

即:字数/每分钟=字数/时间

计算完毕后,在这段结尾处填上结果。

我的现在速度 _____

每分钟字数 _____

(记住:这是你的第一次!)

现在,希望你作好阅读准备,深呼吸三次集中注意力,开始进入倒计时:5-4-3-2-1!

开始!

让时光倒流的测年法

假如你有一件古代的艺术品或陶器、一块史前动物骨骼化石,那么你怎样确定它们产生的年代呢?

要知道,一件古物的“出生证”可能对它的价值起决定性的作用。本文将介绍现代科技提供的多种断代方

超
级
快
速
阅
读

