

全脑速读记忆

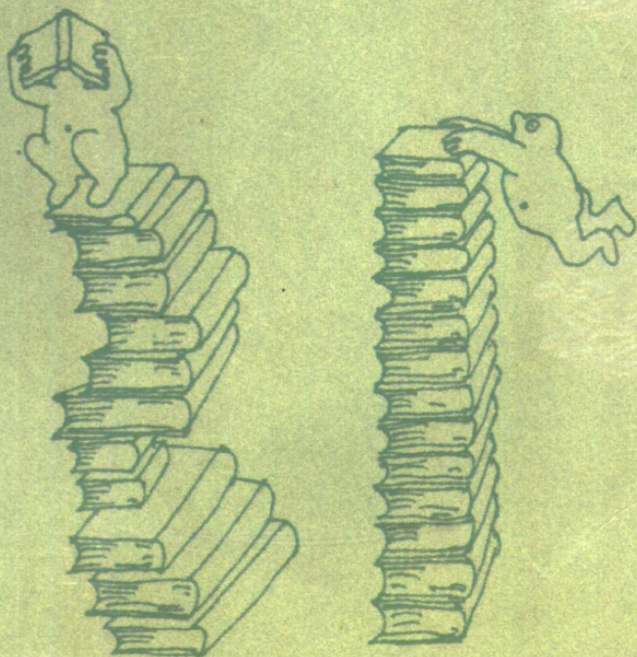
知识经济时代的学习革命

The Whole-Brain Speed Reading

北京教育科学研究院 吕武平 主编

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)



中国民航出版社

责任编辑：詹玉仙 鲁 蕊 唐 明

封面设计：王 翊

现在全社会已经把学习看成了社会的焦点，我们的学生，我们的家长，我们的教师在教学与学习过程中都非常辛苦。如何让我们的学生、家长、老师，从沉重的负担当中解脱出来……我们认为根本的出发点在于教育观念的变革，在于进行一次学习的革命。一方面我们看到我们整个国家的经济建设在蓬勃的发展，让我们充满了希望；同时，当我们回到家里的时候，我们又感觉到有一个无形的负担，如何制造出潜在的能量，提高社会效率，这都是我们一直在研究、探索的课题。

——宋朝弟(科利华软件公司总裁)

教育和学习的过程正在发生革命性的变化，用最短的时间、最快的速度获取最丰富、最多的信息，并且对这些信息进行最有效的筛选，取得最佳效果，产生最好效应，已经不止是一种愿望，而且成为了一种可能、成为了一种现实。

——柳斌(中华人民共和国国家总督学)

The Whole-Brain Speed Reading

知识经济时代的学习革命

全脑速读记忆

ISBN 7-80110-298-3



9 787801 102980 >

ISBN 7-80110-298-3

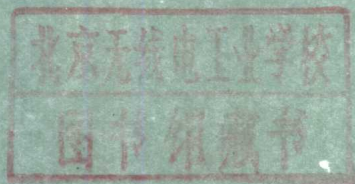
G·120 定价:28.00元

知识经济时代的学习革命

全脑速读记忆

The Whole-Brain Speed Reading

北京教育科学研究院 吕武平 主编



200705326

中国民航出版社

G779/4

图书在版编目(CIP)数据

全脑速读记忆/吕武平主编. —北京:中国民航出版社,
1998.12
ISBN 7-80110-298-3

I. 全…
II. 吕…
III. 阅读学
IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39437 号

全脑速读记忆——知识经济时代的学习革命

吕武平 主编

出版	中国民航出版社
社址	北京朝阳区光熙门北里甲 31 号楼(100028)
经销	新华书店
电话	64290477
印刷	河北保定市印刷厂印刷
开本	850×1168 毫米 1/32
印张	16.25
字数	400 千字
版本	1999 年 1 月第 1 版 1999 年 5 月第 5 次印刷
印数	45 001 - 50 000 册

书号: ISBN 7-80110-298-3/G·120

定价: 28.00 元

(如有印装错误,本社负责调换)

推荐语

阅读革命的深远意义

林恩·布德罗斯博士^①

当我还在斯坦福大学的实验室里准备博士论文时,我的助手杨就是一名中国大陆的留学生。他刚到美国,既要适应生活,又必需跟得上我们的工作节奏。由于他到美国之前,一直都在进行语言的学习,因此对于研究必须的专业知识相对比较生疏,可怜的杨必须每天阅读大量的文献和资料才能跟得上我们的进展,而且他在中国大陆二十几年的教育过程中,竟然没有学过怎样阅读的课程。我们要求每天至少要阅读数十万、上百万字的资料,可杨却用学教材的方式来阅读,一天阅读几万字就累得不行。因此,我们建议他选修快速阅读的课程。到现在,杨再也不会为阅读资料而犯愁,他去年也顺利通过博士论文答辩。他为了论文课题的研究引用和参考过的文献资料差不多可以装满波士顿的一个社区图书馆。

是的,这是一个必须要求你快速阅读的时代。你不能够用一种传统而教条的方式来阅读现代繁多的资料。你可以设想一下,人类文明发展公认的是5千年历史,而它的前4900年积累的文獻资料还没有现在1年的文献资料多。这是相当惊人的成绩。像欧

^① 林恩·布德罗斯博士(Dr. Lynn Boudreaux):斯坦福大学教育学博士,目前担任全美阅读课程评价学会主席,曾于1996年来华访问。

洲历史上几百年反复咀嚼同一本书——例如阿奎那的经典,大约5万个词汇的作品——的现象在今天的我们看来几乎是不可想像的。

当然,你完全可能被知识更新的浪潮所淹没,如果你在今天的时代来不及变化的话。网络的迅速蔓延,就像是一千年前鼠疫在欧洲蔓延一样,知识和文字也肆无忌惮地在整个世界蔓延着。在20年前,很难想像我能同吕如此方便地通讯和联系,仅仅靠一个E-mail 我们就能交换几百万字的资料,整个过程也就大约5分钟。如果把这些资料印刷成书的话,相当于20本戈尔曼博士的《情绪能力》——我知道,这在中国也是畅销书。说实话,当吕把他的提纲和思路发给我时,我很赞赏这个课题。有着几千年文明历史的中国人民应该学会更快更高效地阅读,我希望新的留学生——事实上他们都相当刻苦——来到美国学习时就已经掌握了有效的快速阅读技巧,这样他们就能够取得更大的成绩,无论对于自己,还是他们的祖国都有着巨大而深远的意义。

尽管我没有看到吕的完整著作,但我相信,阅读革命对于进步的中国和她的人民是有益的。我衷心地希望他的课题和著作能对他的民族起到积极的作用,也希望进步的中国人民能从中受惠。

“思苇书香”寄语

帕斯卡尔曾有一句名言：“人不过是一片会思考的苇叶”。

做一片会思考的“苇叶”，我们需要读书，读好书。

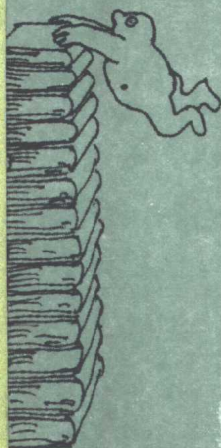
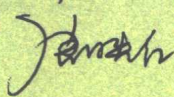
“思苇书香”是由一群心理学家、教育学家、社会学家组成的“家园”，以“思想库”的形式传播新文化的思考。我们不以观点为营，不以偏好为尺，推出具有启迪意义的心理、教育和社会文化普及图书。

“思苇书香”的每一本书中的观点未必都是我们赞同的，但所有的书都是我们赞赏，也是值得向读者推荐的。我们愿与有思想、有自己独立思考（即使我们反对您的观点）的作者为友；也由衷地希望能与每一位读者，特别是能批评我们（即使我们难以接受您的批评）的读者为友。

“思苇书香”的宗旨是：“塑造健康心灵，营造幸福生活，创造成功人生”；“思苇书香”的目标是：让每一个中国人都能读好书。

在阳光灿烂的日子，希望阳光也能照耀每个人的心灵。

思苇书香 总编



ABT20/03

目 录

“思苇书香”总序

推荐语

开篇：知识经济时代的阅读革命 (1)

北师大教育系的一位比较教育专家曾经在访问洛杉矶一所普通公立小学后在研讨会上对美国学生的阅读量感到不可思议：“我们的研究生也难以保证为写硕士论文而阅读数百本图书，可他们一位智商平平的小学生却能轻易地办到”。一个并不聪明的小男孩怎么能在短短一个月之内阅读数百本图书？而他竟然还不像我们的小学生那样累和紧张！

第一章：用什么样的方法来阅读 (9)

从某种意义上说，你已经和将要获得的知识并不重要，重要的是你是否掌握了阅读的方法和技巧。美国的未来学家阿尔温·托夫勒在二十年前就曾经预言：“21 世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人”。如果你以为大学毕业后就可以永远地告别学习，那么，等待你的命运将是随时准备着被抛进贫民窟。

第二章:把右脑的财富挖掘出来

(41)

即将跨入 21 世纪的今天,人类已高度重视对自身脑的研究。左右脑功能的研究已获得突破性进展,教育必须努力跟上时代。深入开发右脑的功能,重视发展形象思维,必将引起新的一次学习革命。我们相信,随着右脑功能的开发、形象思维的发展和道德情感的丰富,我们必将造就左右脑并用的、熟练掌握全脑速读记忆技巧的新一代高素质人才。

第三章:成为记忆高手的秘诀

(85)

在全脑速度记忆技术中,记忆力是制约人们阅读速度和阅读效率的一个重要因素,而且许多人都担心阅读速度的提高是否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,提高了我们的记忆能力,那么我们在进行速读时,不仅不会牺牲记忆和理解,反而能大大地促进阅读效率。而且事实也证明,只要我们掌握了成为记忆高手的秘诀,“一目十行”、“过目成诵”绝对不是一个梦。

第四章:快速阅读的基础

(137)

无论从心理学的角度,还是从汉字学的角度,中文的读者都具有培养速读的得天独厚的基础和条件。汉字的表意特点,使她不同于英语等拼音文字阅读时必须经过语音环节才能转换为意义。因此,在加拿大蒙特利尔召开的国际语言与阅读大会上,各国的心理语言学家和教育学家竟然一致推选中文为阅读效率最高的文字。这使我们相信,全脑速读记忆

技术仿佛是唤醒我们沉睡的巨大的阅读潜能的笛声。

第五章:快速阅读的教育与学习

(171)

如果你在寻找主要的原则,那么略读也许就足够了。如果你在寻找具体的信息和引文用到报告、文章或书中,你需要停下来,把它们记下。如果你拥有这本书,你就把它当作动态资源来用,用显著的记号将重要信息标出。如果书不是你的,就写下页码。重新翻回这些书页时,把要点写下来或打印出来。写或打字的身体动作有助于将要点牢牢地印入你大脑的记忆之中——这是通过触觉和视觉学习。

第六章:快速阅读的方法与技巧

(213)

国外有关专家通过对上千人的调查,发现人们长期采用的传统阅读有不少弊病。传统阅读的方法,即读出声音的阅读方法不仅速度慢,而且效果差。传统阅读的视野较小,眼睛一次看到的只是几个字或两三个词,严重制约了阅读速度的提高。传统阅读会造成重复阅读,大大地影响了阅读效率。同时,传统阅读时注意力不容易集中,使读者阅读兴趣下降,阅读速度也就慢了。而快速阅读的目的,就是教会大家克服这些弊病。

第七章:全脑心智训练

(247)

在训练全脑速读记忆之前,首先要进行全脑心智训练,它包括开发右脑的技术和图像法冥想技术。这些开启右脑的训

练不仅可以培育良好的速读训练的身心状态,而且有利于促使大脑产生有助于阅读和记忆的 α 波电位态。 α 波是慢节律占优势的脑电种类,表示成年人清醒健康,松静的脑活动状态。而这样的大脑活动状态是全面提高全脑速读技术的一个关键。

第八章:集中注意力与眼睛的训练 (281)

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,如果学习时能保持注意力高度集中,那对你所阅读过的文章,一定会留下很深刻的印象,记忆就能持续很久。同时,通过练习扩大眼睛的视野和注意范围,也是我们提高速读技巧的一项基本的内容。

第九章:快速阅读法的基础训练 (307)

为了增进你的阅读能力,你必须学会怎样从你所读的文章中找到只是你所需要信息的那部分内容,你必须学会怎样才能从你的阅读中去获得你所需要的东西。为了达到这个目的,你应当首先学会用选择的方式去阅读。这样的阅读方式,就象为了吃到香蕉而剥去皮那样,为了得到有用的思想和材料而在阅读中放过对你没有什么用处的内容。这是快速阅读法最基本的方法和技巧。

第十章:线式阅读法的训练 (359)

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,这叫线式阅读法。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。线式阅读法的训练包括扩大视野、加快扫视速度等训练方法,熟练地掌握线式阅读技巧,可以使你的阅读速度达到每分钟 1200 字到 1500 字。

第十一章:直读法训练

(399)

阅读时,眼睛处理信息的速度依赖于它每次停顿时所获得的信息量,这一问题是提高阅读速度的关键。善于快速阅读的人,往往具有相当宽的余光区。他们的眼睛在看书时沿着书面的中心线上下垂直跳动,能够从文章里迅速找到关键词,抓住主要内容。他们所采用的方法就是直读法。掌握直读法后,你的阅读速度将进一步地提高到 2000 字左右。当然,这是在你认真根据我们的指引练习才能达到这样的水平。

第十二章:段落视野阅读训练

(429)

阅读时,把一层文字,一段文字,或者整页的文字作为每次眼停的注视单位,这种阅读方法叫面式阅读法。阅读心理学家们的研究反复证明,人类阅读速度具有一个生理极限,折算成中文大约可以达到每分钟 3000 字左右。面式阅读法是最接近这个生理极限的快速阅读法。练习这种以段落为视野单位的面式阅读法需要在线式阅读和直读训练取得一定成绩之后才能进行,它是更高级的速读法技术。

第十三章:阅读测试

(473)

你还记得在本书第一章开始阅读时作过的一个阅读测试吧。现在,到这里你已经算是阅读完了我们这本《全脑速读记忆》,那么效果到底怎样呢?我们选择了与第一章测试相同题材和难度的四篇文章来测试你阅读的速度和理解记忆效率。不过,走马观花地阅读并不会取得理想的效果,更关键的是,你应该按照我们每章的要求进行练习。阅读本书也许只需要你 10 个小时的时间,但你从这本书中收获的财富将享用终身!

后 记

(505)

参考书目

(507)

开篇：

知识经济时代的阅读革命

用崔健的一首歌来形容，我们身处的这个信息时代“不是我不明白，这世界变化快”。在传统的观点看来，掌握知识的人是有力量的，学生们端坐在课堂听课时，墙上往往就贴着培根的一句格言：“知识就是力量”。

可是，现在仅有知识是没有力量的！

一个大学本科毕业生，他经过了中小学 11 年的煎熬，又经过 4~5 年大学的系统教育，按说他应该具备丰富的知识，是个“有力量”的人。可是不然，他从毕业的那时起就落伍了。这完全不是他不勤奋的缘故，而是他学的知识已经过时了。他要跟上时代的步伐，要想使自己能够凭借努力和才华博取成功的果实，他必须不断学习。

因为在知识经济时代，知识的更新太快了。去年你用的最先进的 586 电脑，今年已经被市场无情地淘汰了；你打算从明年开始认真学习 office95 的操作，可是，现在更先进的 office98 已经代替了 office95，而在可期望的一两年后，office2000 也将普及开来。

美国科学预言家托夫勒曾在八十年代说过这么一句话：“在 21 世纪真正的文盲不是没有知识的人，而是不会学习的人”。

21 世纪距离我们只有不到 1 年时间了！

掌握学习的方法，不断激励自己更新自己的知识和资讯，这样才能成为真正有力量的人。

从某种意义上说，绝大部分的学习是通过阅读开始的，因此，正确的阅读方法和效率已经成为严重制约我们获取知识、攫取力量的“瓶颈”。

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上的依据;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。美国普林斯顿大学、斯坦福大学、伊利诺大学、伯克利加州大学、卡耐基-梅隆大学,以及英国的剑桥大学、伦敦大学、纽卡斯尔大学,澳大利亚的新南威尔士大学,加拿大的多伦多大学和南非的开普敦大学等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。我们熟悉的《新概念英语》、《新英语教程》,以及许多大学研究生学习的泛读课本《Reader's Choice》等,都不同程度汲取了 PSR 小组的研究成果。

因为英语国家的科学家们早已经认识到, **阅读的效率是制约着人们获得知识的最大关隘**。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**。

江泽民总书记高瞻远瞩地提出“知识经济”的概念,要求提高整个社会经济发展中的知识和技术含量;而知识经济的全面推开,意味着需要大批能不断更新知识,高效率获取资讯的人才。可是,我们的教育还停留在内容教育的层面上,无论是中小学还是高校,都局限在传授知识的狭隘范围内,根本或几乎没有教会学生们如何学习,如何阅读。**落后的教育模式和学习方法已经不适应知识经济时代的要求**。“素质教育”的口号提出,如果不落实在学习方法上的全面改革,最终也难免沦落为一句空话。

当我们的一些教育学家还在为评职称、分房而炮制一篇篇空洞无物的论文时;我们的语文教师还在为提高升学率的百分点而拼命压迫学生时,可否想过我们错过的又将是一代人的启蒙和培