

〔日〕加古德次 著

奇迹的超级速读法

吴信训 译

四川人民出版社



责任编辑：解 伟

封面设计：陈世五

技术设计：何 华

奇迹的超级速读法

〔日〕加古德次著

吴信训译

四川人民出版社出版发行（成都盐道街3号）

绵阳东方彩印厂印刷

开本787×960/32 印张6.75 字数10万1

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

ISBN7-220-00542-3/G·98 印刷：1-20000

定价：2.48元

序

“经过短期的训练，就可以掌握一分钟读一本书的速读法”。对这种说法，或许有很多人会认为这不过是一种吹嘘而已。确实，从一般的常识来看，“一分钟读一本”这种速度，简直是难以令人置信的奇迹。

但是，在我们日本速读协会的指导下，一分钟读一本书的人不断涌现，却是千真万确的事实。关于具体的详细情况，本书会作出令人满意的回答，这里仅指出一点：这种一分钟能读一本书的速读法，已经由新闻界人士、科学家、医师等当面进行过多次公开的试验，并给

予以证明。并且，由于速读法能以平常十倍、百倍甚至更快速度进行阅读，所以它在日常生活、工作等各项领域中均发挥了极大的效用。

中学生们大幅度地提高了成绩，在学习和考试中受益非浅，中年以上的职员在情报、资料的收集、整理、管理上效率倍增。然而，“超级速读法”的效用并非仅仅于此。例如，有的人原因诸事繁忙，无法涉猎的许多旁的书籍，后因掌握了超级速读法，却得以一睹为快，结果在自己的眼前拓开了未知的领域，甚至因此而开辟了新的人生。也就是说，我自信这种超级速读法的最高效用，更在于有助人们突破狭隘的视野，去发现真正的机遇。

超级速读训练的第一步，是培养集中力。也许有人认为所谓集中力是很抽象的，其实，无论是谁，经过训练，都能养成集中力。

有句名言叫“明镜止水”，人的心境只要能达到象磨过的镜子、无漪的水面那样宁静的境界，大脑就会发挥出令人惊异的效力。

当我在上智大学读书却因战争而“学生出征”的时节，也和同样境遇的人们一样，认定自己的生命已经完结，然而，却侥幸活到了战

~~~~~

后。为了让这幸存的生命为社会多少作一点贡献，于是，我担任了濑户市的教育委员长，以及诸多公司的工作人员或顾问，同时，一直从事着佛教的研究。而这一“超级速读法”，可说是应该奉献我全部余生的心愿的结晶吧。

我愿更多的人因本书而开辟出新的世界！

日本速读协会大学校长 **加古德次**

1984年12月

## 奇迹的超级速读法

本书由日本速读协会大学校长加古德次著。该书在日本同类书中具有权威性和重要影响，在出版后一年半时期内，就被连续印刷34次之多。

经过短期训练，能够掌握一分种读一本书的速读法，许多人认为是吹嘘或神化。作者多角度、多层次地介绍了通过速读而取得成效的人与事，雄辩地阐明了这一确实存在的现实。书中着重讲解了超级速读的一月训练法；能够形成集中力的方法；眼机能锻炼法；止住头脑中的音读；速成记忆力倍增法；读书训练法。这些训练，改变了人们对读书习以为常的认识和方法，是开发大脑，充分发挥人类智慧的极佳途径。

ISBN7-220-00542-3

定价：2.48元

AJ/0/20

## 目 录

### 序

#### 1章 “一分钟读一本”的超级速读法

——被多次公开试验证明了的

“速读”奇迹 1

1、面对现实，万众惊异 3

历史的速读概念从根本上改变了 3

让记者们惊叹的一分钟20万字速读 5

亲自弄懂NHK介绍的南朝鲜速读法 7

只要经过训练，谁也能够速读 10

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一分钟读一本，而且内容也能正确    |    |
| 回答                 | 12 |
| 如果能够速读，打字的速度也能成    |    |
| 倍提高                | 15 |
| 患过脑性小儿麻痹症的青年，一分    |    |
| 钟能读8000字           | 17 |
| 不被老师相信能速读的小学生      | 20 |
| 2、无论是谁，训练一月，就能10倍  |    |
| 地速读                | 22 |
| 在欧美，作为领导者，速读是必修    |    |
| 课目                 | 22 |
| 因为日本速读协会的讲座，速读者    |    |
| 不断出现               | 24 |
| 显示生超群速读力和理解力的寺内    |    |
| 由美                 | 27 |
| 科学杂志《Utan》举行的速读实验  | 29 |
| 虽然今天的科学尚不能解释，但事    | 31 |
| 实却不能否定             |    |
| 考生的成绩急剧提高，是当然的事    | 33 |
| 3、世界速读冠军，一分钟读114万字 | 36 |
| 几乎所有的中小学，都把速读列入    |    |
| 特别教学活动             | 36 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 南朝鲜的速读冠军，一分钟能读  |    |
| 114万字           | 38 |
| 日本人同南朝鲜人的“速读”动机 |    |
| 不同              | 40 |

## 2章 超级速读的一月训练法

——为了超脱历来的阅读方法，

|                 |    |
|-----------------|----|
| 跨进新世界的秘诀        | 45 |
| 用四种方法可以训练超级速读   | 47 |
| 1 能够立刻形成集中力的方法  | 50 |
| 集中力量是什么         | 50 |
| 人在什么时候，才能进入自我沉浸 |    |
| 的世界             | 52 |
| 速读的开祖是释迦牟尼      | 54 |
| (1) 丹田呼吸法       | 57 |
| • 训练法           | 61 |
| (2) 固定点凝视法      | 64 |
| • 训练法           | 66 |
| (3) 视点移动法       | 68 |
| • 训练法           | 69 |
| (4) 振子训练法       | 71 |
| • 训练法           | 71 |

2 眼机能锻炼法 74

TBS电视台实验的速读时的眼的

活动 74

因为眼机能训练治愈了需动手术的

白内障 77

(1) 视点・左右移动法 80

・训练法 80

(2) 视点・上下逆行移动法 83

・训练法 83

(3) 视点・对角线上下左右移

动法 85

・训练法 85

(4) 视点・书页联结法 87

・训练法 87

(5) 视点・圆的移动法 89

・训练法 89

(6) 视力强化法 91

・训练法 91

3 止住头脑中的音读 94

为什么头脑中会发文字的读音 94

(1) 记号训练 96

・训练法 97



|                     |     |
|---------------------|-----|
| (2) 文字及数字训练         | 100 |
| · 训练法               | 101 |
| 4 速成记忆力倍增法          | 104 |
| 从人类经验总结出的脑锻炼法       | 104 |
| (1) 记忆力训练           | 105 |
| 记忆力的增加, 反映着人的成长     | 105 |
| ① 强化直观的印象           | 106 |
| ② 从相互关系上认识事物, 理解其意义 | 108 |
| ③ 保持对要记事物的兴趣, 集中精神  | 108 |
| ④ 将想记的事变为形象来记       | 109 |
| ⑤ 一旦记住了的事, 要反复确认    | 109 |
| · 训练法               | 110 |
| (2) 头脑运转训练          | 111 |
| 每天有10万个脑细胞坏死        | 111 |
| · 训练问题              | 112 |
| 5 读书训练              | 132 |
| 在内容理解上, 集中力比时间更重要   | 132 |
| · 训练法               | 133 |
| 令我倾心的电报             | 136 |





|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 3. 因为速读 改变了人生               | 139 |
| ——考试、公务、体育等各方面              |     |
| 体验者谈效用事例集                   | 139 |
| 1. 越是中老年层越需要速读              | 141 |
| 2. 以理解度80%为目标               | 141 |
| 【体验例·1】牧野光雄氏(56岁,<br>公司职员)  | 142 |
| 3. 随着年龄增高,读书欲望越发高涨          | 142 |
| 4. 将知识增益人生的智慧               | 145 |
| 【体验例·2】高梨纯一(51岁,<br>公司职员)   | 148 |
| 5. 铅印字象立体照片似地浮现出来           | 143 |
| 6. 在学习考试上超群的效果              | 152 |
| 7. 目的虽在提高成绩,但也能看到更<br>大的世界  | 151 |
| 【体验例·3】小野田尚武(15岁,<br>初中三年生) | 152 |
| 8. 一两分钟就能读解国语的长篇文章          | 151 |
| 9. 运用丹田呼吸,创造了自己跳高的<br>最新纪录  | 154 |
| 【体验例·4】北泽忠(高中三年)            |     |





|                    |     |
|--------------------|-----|
| 级生)                | 157 |
| 麻烦的背英语单词, 只要写一遍就   |     |
| 行了                 | 157 |
| 3、开始用速读开发职工的能力     | 160 |
| 腾出上班时间对每人进行60小时    |     |
| 训练                 | 160 |
| 【体验例·5】小仓雄二(26岁,   |     |
| 日商通产股份有限公司勤务       |     |
| 员)                 | 161 |
| 30分钟即可, 故英中断训练     | 161 |
| 坚信“绝对能读”来进行训练      | 163 |
| 【体验例·6】木一美树(25岁, 日 |     |
| 商通产股份有限公司勤务员)      | 164 |
| 因为速读, 改善了歇斯底里的性格   | 164 |
| 为什么要学习速读           | 166 |
| <br>               |     |
| 4章 为何能如此快地速读       | 169 |
| ——感性的脑波“α波”突破常     |     |
| 识之壁                | 169 |
| 1、右脑潜在的惊异能力        | 171 |
| 为什么不“读”、“光看”很重要    | 171 |
| 眼睛是摄取一页文字的精巧镜头     | 172 |



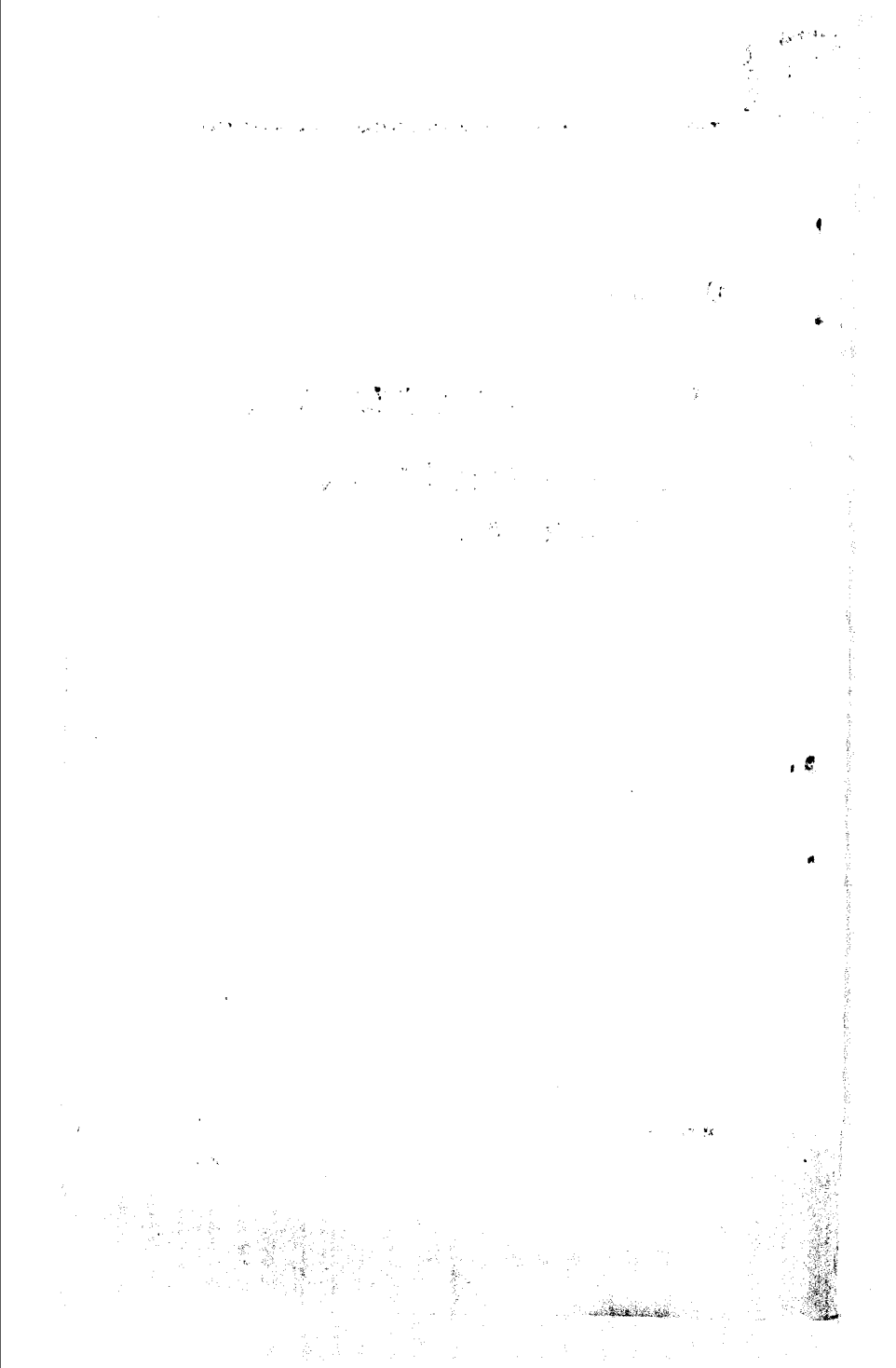
|                  |     |
|------------------|-----|
| 大脑相当于10万台电子计算机   | 174 |
| 左脑分管理论，右脑分管感情    | 176 |
| 禅问答的思考法与速读的密切联系  | 179 |
| 使直观力飞跃增大的“α波”是什么 | 181 |
| 2、图形认识的奇迹        | 185 |
| 外国影片速无意中是在速读字幕   | 185 |
| 视觉究竟能提高到何种程度     | 186 |
| 形象记忆法秘藏着无限可能性    | 188 |
| 语言是概念的图像         | 191 |
| 训练教程             | 194 |

---

# 1 章

## “一分钟读一本”的超级速读法 ——被多次公开试验证明了 的“速读”奇迹

---



# 1 面对现实，万众惊异

——超越常识的速读，  
事实就是事实

## 历来的速读概念从根本上 被改变了

1984年4月13日。

这一天是我难忘的一天。由于大家的努力，我愿望的“日本速读协会”诞生了。

这一天，在东京银座的银座东急饭店“明石厅”的记者招待会上，数十名报纸、杂志、电视台的记者们组成了声势浩大的报道阵容。

虽然我们也预料到了，众多的新闻界人士会对必将普及全日本的速读法深感兴趣，但当天会场的热烈气氛，却仍然出乎我们的想象。