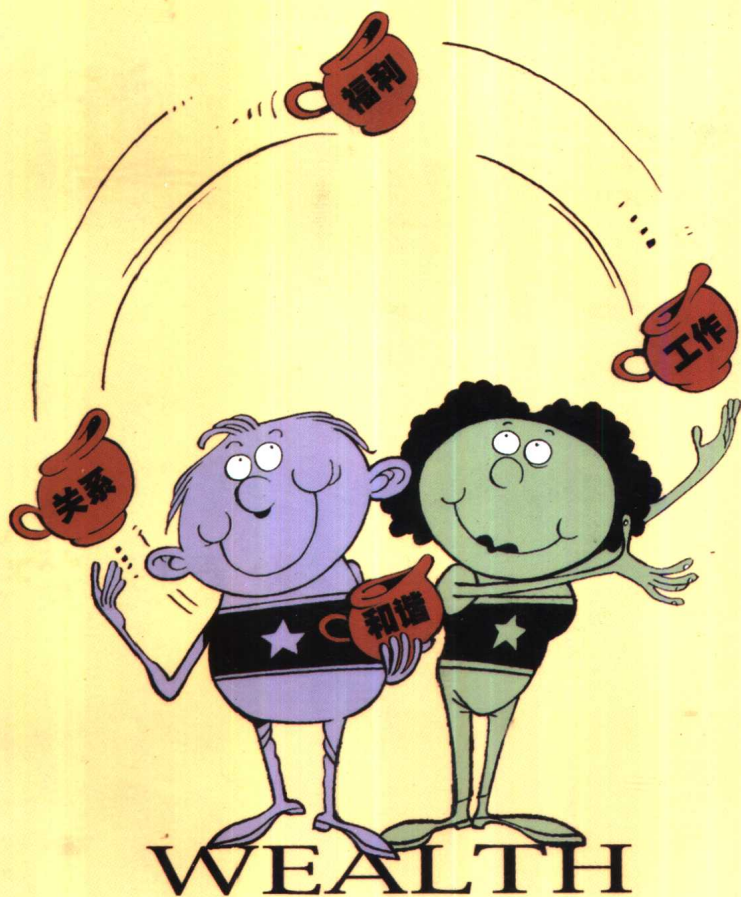


[澳] 罗兹·汤森 著 莫再励 莫倚梅 译 林骧华 译审

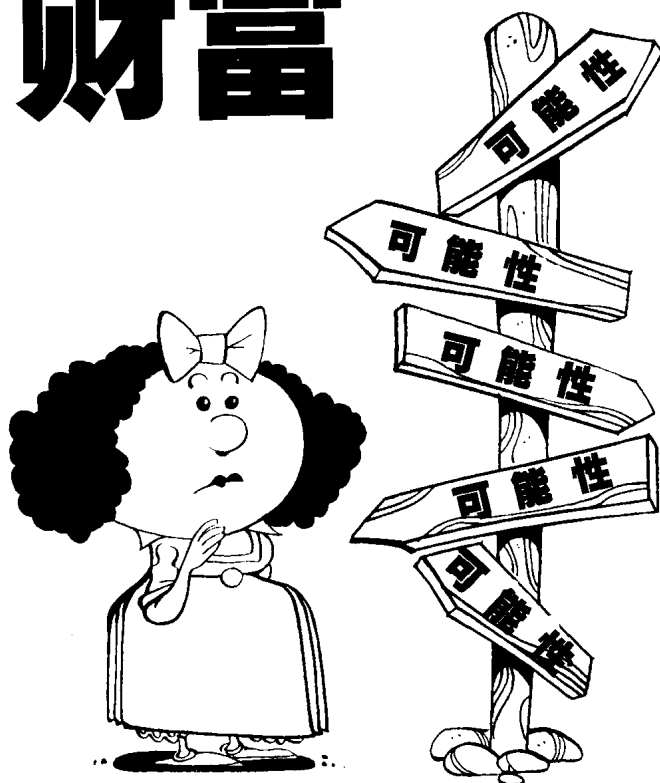
# 财富



文匯出版社

[澳] 罗兹·汤森 著    莫再励 莫倚梅 译    林骧华 译审

# 财富



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

财富 / (澳)汤森著: 莫再励, 莫倚梅译. —上海: 文汇出版社, 2000.6

ISBN 7-80531-612-0

I. 财... II. ①汤... ②莫... ③莫... III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 26579 号

---

图字: 09—2000—138 号

财 富

著 者/[澳]罗兹·汤森  
译 者/ 莫再励 莫倚梅  
译 审/ 林骧华

责任编辑/ 王均熙  
封面装帧/ 周夏萍

出版发行/ 文匯 出版社  
上海市虎丘路 50 号  
(邮政编码 200002)

经 销/ 全国新华书店  
印 刷/ 上海信老印刷厂  
装 订/ 上海宏达装订厂  
版 次/ 2000 年 6 月第 1 版  
印 次/ 2000 年 6 月第 1 次印刷  
开 本/ 850 × 1168 1/32  
字 数/ 250 000  
印 张/ 11.75  
印 数/ 1—3 000

ISBN7-80531-612-0/G·336

定 价: 20.00 元

## 出版说明

澳大利亚女作家罗兹·汤森(Roz Townsend)的《学习的财富》(Learning wealth)、《阅读的财富》(Reading Wealth)和《生活的财富》(Living Wealth)原著共三本。本书将三本合为一本,分为上、中、下三篇,并删去了原著正文前后的重复内容。插图除了将图中的英语译成汉语外,其余均保持原貌。

文汇出版社

1999.6.8

# 为中国读者所写的前言

文汇出版社请我为本书写一篇前言,我为此感到十分荣幸。任何人,无论其国籍和背景如何,都应该有平等机会学习能帮助他们成长、进步的知识和技术。

我坚信我们将来的成功依靠以下两个因素:

1. 有效地获得信息和消化、吸收信息的能力;
2. 我们之中高质量的人际关系。

这两个因素都极其重要。我也相信最先进的教育思想应该最广泛地传播给人们。所以,我为今天有机会把我的书奉献给中国人民而感到格外荣幸。

我深切地感谢在这里难以一一提及的无数亲友、同事、学生和社会各界人士,他们理解并支持我把这本书中能帮助人们丰富他们内在财富的思想和观点奉献出来。

我非常感谢上海刘湖涵教育基金会常务理事长朱曾浒先生,他对我的思想和观点表示浓厚的兴趣,并热情地向中国出版界大力推荐。我还要感谢澳大利亚国立大学莫倚梅博士和莫再励硕士认真地把我的书译成中文,复旦大学林骧华教授在译审工作中花费了大量心血。我特别感谢文汇出版社使我的著作能

和广大中国读者见面。

中国有着悠久的历史 and 极其丰富的文化。中国人民在阅读和学习方面有着非常宝贵的经验。我诚恳地希望听到中国读者对本书的反应,请按以下地址和我联系:

MS. ROZ. TOWNSEND

P. O. BOX 1066

BATHURST

NSW 2795

AUSTRALIA

Phone/Fax + 61 63 314500

E - mail address: RozTownsend@bigpond.com

罗兹·汤森

1998.4.

# 目 录

## 上篇：学习的财富

|                |        |
|----------------|--------|
| 鸣谢.....        | ( 3 )  |
| 导言.....        | ( 4 )  |
| 确言.....        | ( 16 ) |
| 信念.....        | ( 22 ) |
| 颜色.....        | ( 30 ) |
| 乐趣.....        | ( 36 ) |
| 眼睛.....        | ( 40 ) |
| 食物.....        | ( 47 ) |
| 目标.....        | ( 51 ) |
| 整体法的学习.....    | ( 59 ) |
| 整合各种观点.....    | ( 63 ) |
| 验证.....        | ( 65 ) |
| 整体法和大脑的力量..... | ( 68 ) |
| 听.....         | ( 73 ) |
| 心智图.....       | ( 76 ) |
| 神经语言程式化.....   | ( 80 ) |
| 氧气.....        | ( 90 ) |
| 姿势.....        | ( 93 ) |
| 问题.....        | ( 96 ) |

|               |             |
|---------------|-------------|
| 阅读.....       | ( 99 )      |
| 速记.....       | ( 109 )     |
| 时间.....       | ( 114 )     |
| 提高大脑的兴致.....  | ( 118 )     |
| 心像化.....      | ( 120 )     |
| 水.....        | ( 126 )     |
| 兴奋.....       | ( 129 )     |
| 你.....        | ( 131 )     |
| 铎.....        | ( 133 )     |
| <br>结论.....   | <br>( 136 ) |
| <br>参考书目..... | <br>( 138 ) |

## 中篇:阅读的财富

|         |         |
|---------|---------|
| 鸣谢..... | ( 145 ) |
| 导言..... | ( 147 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 良好的阅读技巧带来的益处.....   | ( 147 ) |
| 人人都可以改进阅读并获得乐趣..... | ( 147 ) |
| 本书将为你做些什么? .....    | ( 150 ) |
| 读者和领导人.....         | ( 153 ) |
| 树立必胜的信心.....        | ( 154 ) |
| 给那些不相信的人做的练习.....   | ( 155 ) |
| 你现在的阅读水平如何? .....   | ( 156 ) |
| 测试你现在的阅读水平.....     | ( 159 ) |
| 阅读测试.....           | ( 160 ) |

**第一步 在脑子里默念——不要读出声来**..... (162)

在阅读时,你的脑子里会发生什么? ..... (166)

你能在阅读的同时嚼口香糖吗? ..... (169)

要点..... (171)

**第二步 一直往下读——不要重复**..... (173)

让我们在阅读中得到乐趣! ..... (173)

怎样才能克服重复? ..... (175)

使用你的手指头..... (176)

几条帮助你克服重复的规则..... (178)

**第三步 正确地使用眼睛**..... (180)

你在阅读时眼睛是怎样动的? ..... (181)

你的眼睛吸收了多少信息? ..... (181)

周围视觉怎样帮助你阅读? ..... (183)

眼睛练习..... (185)

怎样通过训练眼睛来加快你的阅读速度? ..... (187)

有趣的颠倒阅读练习..... (188)

**第四步 每一次都多看些**..... (191)

你是怎样阅读词组和句子的? ..... (192)

你每次看到的画面越大,你的阅读就越快、越有效..... (193)

**第五步 一次只读一半单词**..... (196)

语词都是符号..... (199)

**第六步 开动脑筋**..... (201)

用整个大脑阅读..... (202)

几个问题..... (202)

预先知道大意..... (203)

你是怎样预先了解大意的? ..... (205)

聪明的读者想从总体上得到答案的问题是什么?  
..... (206)

为什么预先了解大意和提问题会如此有效? ..... (208)

阅读心像化..... (209)

80:20 规则 ..... (211)

你是一位善辩者还是一块海绵? ..... (214)

**六个步骤的总结**..... (217)

善于阅读者怎样做? ..... (218)

如果你要记住读过的东西,那么请把它们写下来 ..... (219)

父母能帮些什么忙? ..... (224)

你对孩子们说些什么? ..... (224)

当你对学校的教育不满足时怎么办? ..... (227)

理解意思最重要..... (229)

父母能当孩子的教师吗? ..... (229)

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| 使阅读变得有趣·····                    | (230)     |
| 让孩子们看漫画故事有益吗? ·····             | (230)     |
| 我应该念书给孩子听吗? ·····               | (231)     |
| 我应该听孩子念书吗? ·····                | (232)     |
| 和你的孩子一起读书时的神经逻辑印象法·····         | (232)     |
| <br>怎样随时测试你的阅读速度? ·····         | <br>(234) |
| <br>3 分钟测试 ·····                | <br>(234) |
| <br>你要怎样做才能使读者更容易地阅读你的作品? ····· | <br>(235) |
| <br>开门见山·····                   | <br>(235) |
| 要点是什么? ·····                    | (236)     |
| 你在为什么样的人写? ·····                | (237)     |
| 做生意的人总想尽快看完文件·····              | (238)     |
| 留下空白·····                       | (238)     |
| 你的文章的可读性如何? ·····               | (238)     |
| 关于写作的 20:10 规则 ·····            | (240)     |
| <br>注意拼写·····                   | <br>(241) |
| <br>拼写并非显示听觉技巧,而是显示视觉技巧 ·····   | <br>(241) |
| 关于拼写的神经语言程式化方法·····             | (242)     |
| 读完这本书后该怎么办? ·····               | (243)     |
| <br>结论·····                     | <br>(244) |

|            |       |
|------------|-------|
| 参考书目 ..... | (246) |
|------------|-------|

## 下篇:生活的财富

|          |       |
|----------|-------|
| 鸣谢 ..... | (251) |
|----------|-------|

|          |       |
|----------|-------|
| 导言 ..... | (253) |
|----------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 你在重要的事情上花费时间吗? ..... | (256) |
|----------------------|-------|

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 你在什么事情上花费时间 ..... | (258) |
|-------------------|-------|

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 你的生活由许多部分组成 ..... | (258) |
|-------------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 你生活中的各个部分 ..... | (259) |
|-----------------|-------|

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 在你的一生中你的需求和价值观会改变吗? ..... | (260) |
|---------------------------|-------|

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 你的人生态度是否正在由消极转化成积极 ..... | (261) |
|--------------------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 目前你生活中重要的事情是什么 ..... | (264) |
|----------------------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| 记日记 ..... | (265) |
|-----------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| 本书怎样为你服务 ..... | (267) |
|----------------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| 控制你的生活 ..... | (270) |
|--------------|-------|

|               |       |
|---------------|-------|
| 制定成功的计划 ..... | (272) |
|---------------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 看到、听到和感觉到自己的成功 ..... | (273) |
|----------------------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 关系——人生最宝贵的资源 ..... | (276) |
|--------------------|-------|

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 你把自己的各种生活关系看得有多重要? ..... | (276) |
|--------------------------|-------|

|            |       |
|------------|-------|
| 家庭关系 ..... | (278) |
|------------|-------|

|            |       |
|------------|-------|
| 社会关系 ..... | (283) |
|------------|-------|

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 精神关系·····                | (287) |
| 自我关系·····                | (293) |
| 个人的至善状态·····             | (297) |
| 健康·····                  | (297) |
| 财务·····                  | (301) |
| 身体强健·····                | (311) |
| 教育·····                  | (316) |
| 有目的地工作·····              | (321) |
| 工作·····                  | (322) |
| 事业·····                  | (326) |
| 社区·····                  | (329) |
| 娱乐还是再创造? ·····           | (334) |
| 自我酬报·····                | (338) |
| 如果失落,你将怎么做 ·····         | (340) |
| 当你迷失方向时,有几条秘诀可以帮助你 ····· | (341) |
| 当你的过去在破坏你的现在时该怎么办? ····· | (344) |
| 处理好自己的过去·····            | (346) |
| 怎样处理自己真正重大的忧虑·····       | (349) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 处理问题的步骤..... | (349) |
| 综合.....      | (352) |
| 结论.....      | (354) |
| 参考书目.....    | (356) |
| 作者简介.....    | (359) |

# 上篇：学习的财富



# 鸣 谢

我为完成本书而深深感谢下列诸位：

艾恩——我最好的朋友、伴侣和丈夫——他对我的全力支持和鼓励，以及他的信念和关于《学习的财富》的共同构想使我写此书的愿望变成现实；

我深爱的孩子左厄和比拉；

给我爱、关心和支持的妹妹多蒂；

曾经培养我热爱读书的母亲赫·休斯，她留给了我美好的回忆；

教导我要有韧性和耐力的父亲；

杰克·科里斯，他曾给我有力的指导；

玛格丽特·麦克艾利斯特，她协助我对本书做了富于灵感的编辑工作；

画家文斯·奥法雷尔的充满辛辣味的幽默插图；

克丽丝·昂思华斯，她帮助完善了有关速记的部分；

最后，还有其他许多亲爱的朋友和同事，他们完全相信我能写好这本书。