



一分钟看完60页、颠覆常规的速读方法

10倍速

[美] 保罗·席利 著
李毓昭 译

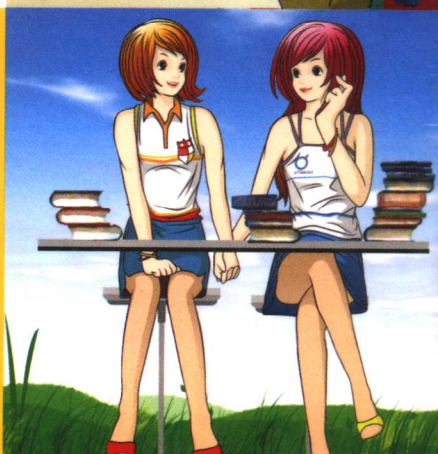
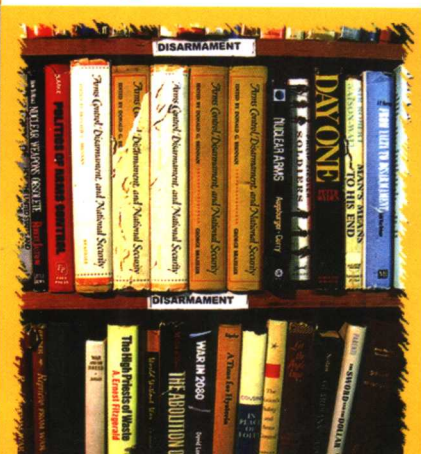
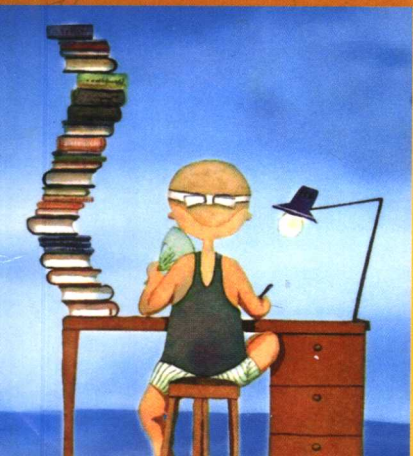
影像阅读法

The Photo Reading Whole Mind System



强大而有效的
学习、办公工具，
AT&T、
美国联邦快递、
IBM、
苹果电脑、
3M等
一流大企业员工的进修课程。

H.P.H 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



10 倍速影像阅读法

The Photo Reading Whole Mind System



[美] 保罗·席利 著

李毓昭 译

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

黑版贸审字 08 - 2002 - 057 号

图书在版编目(CIP)数据

10 倍速影像阅读法 / (美) 保罗·席利著; 李毓昭译.

2 版. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006. 9

ISBN 7 - 80639 - 875 - 9

I. 1. ... II. ①保... ②李... III. 读书方法

IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114859 号

Copyright © 1999 by Learning Strategies
Corporation, Minneapolis, Minnesota USA

责任编辑: 王姝 李英文
装帧设计: 精英文化装帧设计

10 倍速影像阅读法

(美) 保罗·席利 著 李毓昭 译

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787
E-mail: hrbchs @ yeah.net
网址: www. hrbchs. com
全国新华书店经销
黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 10.5 字数 122 千字
2006 年 9 月第 2 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
ISBN 7 - 80639 - 875 - 9/G · 265
定价: 19.80 元

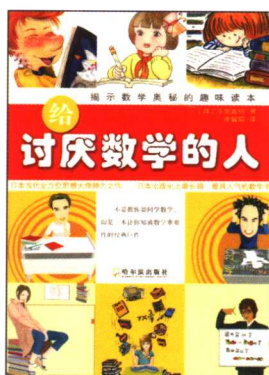
版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292
本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

作者简介：

保罗·席利(Paul R.Scheele)

是美国学习策略公司的创办人之一，影像阅读法的研发者，是神经语言程序及加速学习领域的世界级权威，致力于让学习在短时间内突飞猛进的课程研究，备受各界人士赞誉。他有着丰富的演讲资历，同时承担多个国家企业或政府的顾问咨询工作。

你不能再错过的书



给讨厌数学的人

揭示数学奥秘的趣味读本

不是教你如何学数学，
而是一本让你知道数学重要性的经典著作。

[日] 小室直树 著

李毓昭 译

定价：21.80元

老实说,我以前一星期也看不完一本书。虽然有心要看,但是每次钻进被窝里看了 10 分钟就睡着了。现在,我一天可以看完一本书,不仅是我,我公司所有的员工现在也都能一天看完一本书。一家公司有没有运用“10 倍速影像阅读法”在几年之后所产生的差距,将会大得惊人。

——神田昌典

《你的公司可在 90 天内赚到钱》的作者

“10 倍速影像阅读法”是人类在阅读方面很自然的进化步骤。

——温·文嘉 博士

摘自《爱因斯坦要素》(*The Einstein Factor*)

可让阅读力在短时间内提高的方法中,“10 倍速影像阅读法”无疑是到目前为止最棒的一个,而且这套方法让任何人都可以终身受用。

——明尼苏达大学教授 J. 马可·贝奈特

《经理人的高效阅读》(*Efficient Reading for Managers*)的作者

《10 倍速影像阅读法》是一座云山,对于想要构筑美好人生的人,它的确是一个强有力的工具,我很自信地向大家推荐。

——大卫·马克纳利

《连老鹰都需要助推》(*Even Eagles Need a Push*)的作者

“影像阅读法”实在令人感到惊异,它的方法是让潜意识如拍快照一般,只看一眼就把书页内容摄进脑中。对于 21 世纪的学习者来说,这可能是很普遍的方法。

——席拉·欧丝特兰达 & 林·休罗达

摘自《超级学习 2000 法》(*Super Learning 2000*)

目 录

	用 25 分钟看完本书
	致谢
第①部	更广泛的选择
	第一章 影像阅读的起源/ 3
	这种事可用影像阅读来完成
	第二章 你还在沿用旧式的阅读法吗/ 12
	第一套脚本,我称之为“初级阅读者的苦难”
	第二套脚本是“影像阅读者的喜悦”
	未来要靠自己来选择
	摆脱旧习惯
	采用新的学习法
	一分钟能不能看完 60 页
	面对成功,体验意想不到的过程
	不必找借口
	有时能舍才会有得
	使速度快 10 倍的阅读法
第②部	学习 10 倍速影像阅读法
	第三章 步骤 1:准备/ 31

设定明确的目的

进入阅读文章的理想状态

“橘子集中法”的效果

在 30 秒钟内准备好

“橘子集中法”的由来

第四章 步骤 2:预习/ 41

调查文章

找出关键词

重新检讨阅读方针

阅读就像在超市购物

容易误踏的陷阱

是要预习还是复习

重点整理

第五章 步骤 3:影像阅读/ 52

影像阅读的准备

进入高速学习的模式

进行自我肯定

进入摄像焦点的状态

翻页时维持稳定的状态

怀着成就感结束

睡前的影像阅读

第六章 步骤 4:活化/ 66

以复习来增强活化

等待成熟

对头脑发问
超阅读与挑读
理想的挑读
阅读作者的思考流程
在文章上轻快地跳跃
制作心图
新的记忆形式

第七章 步骤 5:高速阅读/ 87

分辨高速阅读和超阅读
如何发挥影像阅读的功效
试试为期五天的测验

第③部

活用技巧

第八章 使 10 倍速影像阅读法成为生活的一部分/ 99

立即可行的五个时间管理法
10 倍速影像阅读法可应用在所有文章上
电子邮件、网页、电子文件
如何用整个脑袋念书
亲身体验
用整个脑袋应试
技巧的实践
10 倍速影像阅读法要用在哪里

第九章 在团体活化下共享信息/ 112

团体活化
在各种团体中活用

邀请同事

第十章 利用影像阅读终身学习/ 121

什么是“同主题阅读”

用同主题阅读能吸收几百个作者的力量

第十一章 用直接学习来发现你的才能/ 131

体验“直接学习”的奇迹

直接学习的步骤

让直觉苏醒

第十二章 10 倍速影像阅读法的精髓/ 136

积极的阅读

关于新的脚本

复习指南/ 142

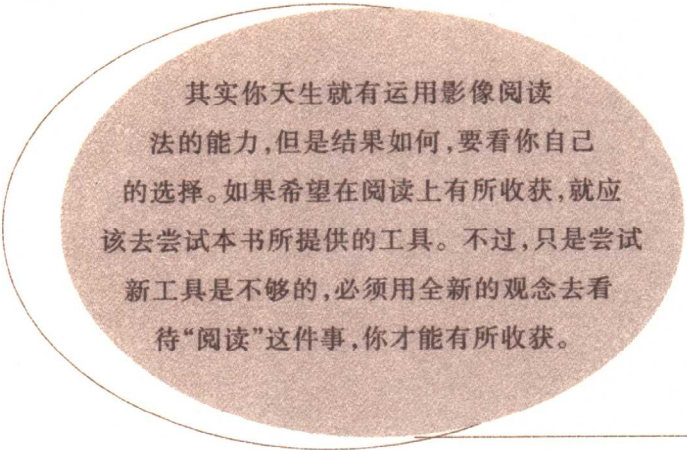
10 倍速影像阅读法的步骤

同主题阅读

参考书目/ 147

第①部

更广泛的选择



其实你天生就有运用影像阅读法的能力,但是结果如何,要看你自己的选择。如果希望在阅读上有所收获,就应该去尝试本书所提供的工具。不过,只是尝试新工具是不够的,必须用全新的观念去看待“阅读”这件事,你才能有所收获。

第一章 影像阅读的起源



一分钟看 60 页,这也就是说以不到 5 分钟的时间,把本书所有内容都摄入脑海里。这听起来或许不可能,可是“摄入脑海”的概念,早在我想到“影像阅读”(PhotoReading)一词的几百年前就存在了。头脑有这种处理信息的能力已经有人证明过,同时也被实际运用在包括美国的军事训练在内的种种用途上。

本书的目的并不是要证明影像阅读是否真的可行,而是要充分活用这种我们天生就具备的能力。我们要如何在日常生活中使用这种绝佳的能力?在阅读杂志、报告、报纸、书籍、网页时要如何使用?依照各个步骤的简明易懂的说明和使用方法来发挥这项潜能,就是本书的目的。

我是在研究神经语言程序学(NLP)和如何加速学习的技巧时,研发出这套使阅读速度快 3~10 倍的方法的,我称之为“10 倍速影像阅读法”(The PhotoReading Whole Mind System)。目前世界上学习这套速读术的人已数以万计,现在终于轮到你了。

接下来我要来谈谈影像阅读诞生的过程。

大约是我从明尼苏达大学理工学院毕业后的第七年,我接受了一项速读的测验,得到一分钟 170 字、内容理解力为 70% 的成绩,

这是比平均水准还低的成绩。这么差劲的阅读力,让我感到非常惊愕。受了16年的高等教育,看书竟然还这么慢!更糟糕的是,我还会有意无意地逃避阅读。



当时的我对于阅读有一种刻板的观念,总认为正确的阅读方法就是把所有文字从头到尾一字一句地看完,一个字都不能漏,还要正确理解意思,当然也必须牢记内容。同时我还以为,阅读能力是由很强的记忆力和内容的分析力来决定的。



我对这种刻板观念深信不疑,也对自己阅读速度的缓慢深感苦恼。我曾在看书时刻意要加快阅读的速度,但结果反而会降低理解力。我在这七年间担任人才培育的顾问,累积了许多经验,却无法在这段期间内提高阅读的能力。1984年,我去上了速读课,经过五个星期的训练,我阅读文章的速度提高到平均每分钟5000字,内容理解力也达到七成,居然比以前快了差不多30倍。

有一天在上课时,我同桌的女孩嘟哝道:“课都上了10个星期,我却一直没办法突破一分钟1300字的瓶颈。”于是我建议她:“你不妨想象一下自己以很快的速度阅读的情景。”就在她阅读下一本书时,她创下一分钟6000字的纪录,而且理解力也高于以往。虽然发生了这么惊人的事情,我还是不认为速读法有什么特别的魅力。阅读时硬要眼球快速地运动,很快就会觉得不舒服。速读课程上完三个月后,我就把学会的技巧抛到脑后了。虽然很遗憾没有继续学习速读,但我始终对头脑具有处理信息的潜能抱有浓厚的兴趣。



不久,我开始察觉到自己本身的问题,原来有两个矛盾的想法困住了我,让我动弹不得:第一个是在小学时被灌输的“正确”阅读的刻板观念,第二个是“人脑可以更厉害”的想法。

以前,我在接受飞机驾驶训练时,也曾有过同样的混乱体验。

有一次,教练在8000英尺的上空指示我:“以落地时的低速飞

行。”

于是我就降低速度,并为了保持高度而拉起操纵杆。这么一来,机首立即指向了正上方,机体却升不起来,开始倒栽而下坠。那简直是恐怖到了极点。我拼命地拉操纵杆,想要抬起机体,但情况却是越来越糟糕。

“怎么搞的!为什么飞不起来?”

可是,教练却只在一旁幸灾乐祸般地看着我陷入慌乱之中。

飞机朝着地面越掉越快。这时,教练终于镇定地开口:

“请你提高速度。”

这是什么蠢话!

我心想,教练搞不清状况,我正拼命拉着操纵杆想要抬起机身,他却说要加快速度冲向地面。他是不是疯了?

机身继续回旋下坠,眼看着地面越来越近……

教练再一次清楚地告诉我:“提高速度!”

可是,我什么声音都听不进去了。

于是教练推开我吓僵了的手,将操纵杆推到前面,然后调整机翼和后面的升降舵,这才恢复了平稳。

看到机身稳定下来,教练就慢慢拉起操纵杆,提升高度。我的心脏几乎快要 from 嘴巴里飞出来了。

这件事和阅读有什么关系?

我以前总是用足以理解文字内容的速度来阅读文章,每当阅读速度过快而无法理解时,我就会觉得不安而踩下刹车。这是因为我觉得一个读者,没有理解所有的内容是不对



的。而刻意以更正确、更快速的方式去阅读只会使情况恶化,陷入回旋下坠的地步,就如同往地面俯冲的飞机一样。

“能不能出现一位优秀的教练,解救正在垂直下坠的我?”

我深深企盼着。

很遗憾,当时的我并没有察觉到脑部所潜藏的巨大能力,也不知道这种能力可以解决我的阅读问题。然而,奇迹发生了。在那之后的数年间,我得到了许多让我茅塞顿开的体验。

1984年秋天,我为了研究终生学习和人才开发而进了研究所,钻研的课题是:“如何在短时间内有效率地学习。”当时我设立的“学习策略”公司已经迈入第四个年头。我在研究所里作的研究对公司的客户有很大的帮助,而我自己本身也有很强的意愿想要提升学习能力。于是我参加了各种不同的研习会和课程,在某个机缘下,我听到关于亚利桑那州凤凰速读学校一位讲师的事情。

他在自己的班上进行一项奇妙的实验,即让学员拿着上下颠倒的书本,眼睛不动,从后面开始快速地翻阅书页,然后就书里的内容进行理解测验。在这场以近似游戏的心情而进行的测验中,这一班学生竟然得到有史以来最好的成绩。这是巧合吗?

速读学校的讲师有一个假设:“翻阅书本会产生下意识的效果,在潜意识中处理信息。”几乎在听到这个假设的同时,我正好参加了加速学习专家彼得·克莱恩先生的研习会。我告诉克莱恩先生:“我想要研发能大幅提高阅读力的方法。”他说:“我的客户IDS美国快递公司正需要应用由速读法所衍生的加速学习法,你要不要去那里尝试研发那套方法?”这真是从天而降的好机会,让我可以同时兼顾公司顾问、研究所的研究课题,以及对学习的热情。

1985年秋天,我针对下意识效果和脑部的信息处理能力进行初步的探查,发现有许多研究都显示出一个事实,那就是:在无意识的

状态下,人脑有处理视觉信息的能力。并且在关于人眼的知觉能力、脑部处理文字信息的能力等方面,我也作了种种不同的实验,得出了一套把印刷的文字全部“摄入脑海”的方法,而我把它称之为“影像阅读”。为了使任何人都能学会影像阅读,我埋头设计研修课程,还用上了加速学习、速读法、神经言语程序(NLP),以及人才培育领域中最尖端的知识。经过多次的实验后,我终于研发出影像阅读的研修课程。

在实验的过程中,我再度前往以前参加过的速读学校,用几本书接受速读测验。有一本书我以每分钟 68000 字的速度进行影像阅读,那是之前最快速度的 10 倍,而且在笔试时得到 70% 的理解能力成绩!这未免高得太过分了!或许吧,和一般的阅读或速读法相比,确实过分了些。可是,影像阅读和那两者截然不同,校方也不得不承认我的阅读方式有“某种力量”在作用,而这种力量与既有的常识迥然不同。

1986 年的一、二月,我总共举办了六次实验性的研习会,一次是在 IDS 美国快递公司,其余五次是以我公司的客户为对象而举办的。影像阅读的效果很快就显现出来,包括压力降低、记忆力大幅提升、阅读技巧明显改善,还有学生在考试时得到出色的成绩、业务员的业绩增加、律师提高了胜诉率等等。学员在研习会中得到各式各样的成果,参加者的脸上无不露出惊喜之色。他们的样子让我非常感动,也促使我更加精益求精地改善课程的内容和教材。1986 年 5 月 16 日,经由明尼苏达州教育局对影像阅读研习会的课程和活动内容审查之后,学习策略公司正式获准成为私立专校。

而在 20 世纪 90 年代,美国总统作了一个“脑部革命的 10 年”的宣告,呼吁国民积极开展认知科学的研究,因此脑部信息处理的机制解析得以突飞猛进,而这方面的研究成果应用在学习领域中,也

注入了前所未有的助力。于是,影像阅读也就在这期间把革命性的方法带进教育界,进而受到全世界的肯定。

影像阅读是一种提高阅读能力的新方法,不过诚如所有影像阅读者所知道的,从影像阅读中得到的东西可不仅是速读的技巧而已。10 倍速影像阅读法会使你有“回旋坠落”的感觉,用意是要让你借由这种超快的速度来察觉自己具有绝佳的潜能。然后,你不仅不会被信息洪流所淹没,反而能自由自在地畅游其中。为了这个目的,本书要按部就班地、清楚地说明这个方法。



这种事可用影像阅读来完成

10 倍速影像阅读法包括五个步骤:“准备”、“预习”、“影像阅读”、“活化”,以及“高速阅读”。看起来好像必须依序进行,但事实上你可以依照你的需要,从任何一个步骤开始。这套法则也可以说是阅读专用的工具箱,是以阅读专家实际使用的技巧为基础组合而成的。



这套法则的精髓不仅在于技巧,也在于借着学习的技巧来引发形态的转换(改变对事物的看法)。想要运用这套法则达成目标,你就必须和以前所熟悉的既没效率又老旧的阅读法一刀两断。

首先,我要让你知道自己目前所能发挥的能力极限,然后你要超越意识处理信息的极限,学习与脑中具有高性能处理信息的机能直接联系。这可以从几个简单的行动开始。



“如果能发挥脑部原有的力量,那会有多么非凡的表现呢?”

或许在现阶段,你大概只有想象的份儿。可是,请相信我,我已在世界各地指导许多人成功使用影像阅读,这些学员不管是在工作上还是在日常生活中,都在短期内有很大的突破。实际的例子不计其数,以下就是其中的一小部分。

