

半小时 读懂 记牢

乔治速读记忆法 2

教与学互动手册

美国速读工程协会 乔治·斯坦格利夫 编著
北京美好前程教育科学研究院 董丽燕 许立壮



成倍提升孩子阅读速度

10分钟打造孩子阅读传奇

是阅读的第九种武器

孩子读得快记得牢

已获得两项
国家专利

半小时 读懂 记牢

乔治速读记忆法 2

教与学互动手册

美国速读工程协会 乔治·斯坦格利夫 编著
北京美好前程教育科学研究院 董丽燕 许立壮



成倍提升孩子阅读速度

120分钟打造孩子阅读传奇

掌握阅读的第九种武器

教孩子读得快记得牢

图书在版编目 (CIP) 数据

乔治速读记忆法 2/[美] 乔治 许立壮 董丽燕 编著.
—北京: 国际文化出版公司, 2005.12
ISBN 7-80173-432-7
I. 乔… II. ①乔…②董… III. ①阅读学—少年
读物 IV. G792-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 102534 号

乔治速读记忆法 2

作 者 乔治·斯坦格利夫 董丽燕 许立壮
责任编辑 吴昌荣 张妮莹
封面设计 烟雨工作室
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
印 刷 天方印刷厂
开 本 880 × 1230 32 开 8.625 印张
版 次 2005 年 12 月第 1 版
2005 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80173-432-7/C·004
定 价 18.80 元

国际文化出版公司

地址: 北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话: 64271187 64279032 传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

关于本书

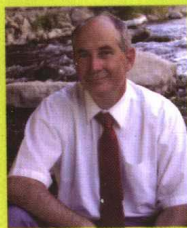
本书是一本全新的、教授别人学习快速阅读的书，强调教与学的互动，具有很强的实用性和可操作性。

根据一个人的成长规律和中国应试教育及升学考试制度特点，一个人一生中奠定人生观、价值观、知识基础的大量阅读，在10到14岁（即小学四年级至初中二年级）不到五年的时间内。因此，在10到14岁四年多的“黄金阅读期”内，如果学生掌握了高效的阅读方法，阅读了大量文学名著、名人传记、科普读物等书籍，会为孩子的人生观的树立、专业的选择、人生目标的确定、学习的能力打下坚实的基础。

但是，如果错过了这一“黄金阅读期”，那么，今后中学、大学、研究生阶段的学习就会暴露出难以弥补的“先天不足”，那时，“头痛医头，脚痛医脚”的突击补课，将很难奏效。

《乔治速读记忆法》于1999年在美国出版以来，成千上万的大人借助它教会了孩子们。有的仅仅为了教自己的孩子，有的把它作为业余兼职或第二职业，有的还开办了自己的培训机构。此方法由北京美好前程教育工作室引进中国后，有更多的中国家长、教师和孩子从中受益。许多孩子认识到了自身的潜力，尝到了成功的喜悦，由此改善了注意力，减少了好动、多动的毛病，学习成绩逐渐提高。

关于作者



乔治·斯坦格利夫，
1955年出生于美国，
1983获地理学学士学位。
从1997年起对教儿童快速阅读产生兴趣，
并亲自教授了数千个六

岁以上的孩子学习快速阅读的方法。几年之后，决定将自己毕生精力致力于在全世界所有儿童中普及快速阅读。为了实现这个目标，自1997年启动了美国速读工程项目（The American Speed Reading Project），如今课堂遍及社区、学校、网络、电视。由于他倡导教授低龄学生快速阅读，打破了认为小孩子不可能学会速读的传统观念，而在美国速读界独树一帜。为此，他创立的“教师、家长即使自己不会速读也可以教会孩子快速阅读”的教学模式，深受家长、教师和学生的欢迎。

董丽燕 学习专家，教育硕士，北京高等秘书学院教授、北京美好前程教育科学研究院资深专家、北京市优秀青年教师。曾从事教育教学管理、报刊采编工作。致力于学习心理研究、家教指导、师资培训多年。获得两项有关学习、记忆的国家专利。著有《乔治速读记忆法》。

作者电话：010-86710340, 68018385

Email: xulizhuang@sohu.com

Mhqch2003@yahoo.com.cn

更多信息请登录美好前程教育网：

www.mhqch.com

策 划：名创文化

MCBeijing@gmail.com

责任编辑：吴昌荣

张妮莹

特约编辑：许 彬

封面设计：烟雨工作室



献 给

讲授快速阅读的发现者

伊夫琳·伍德

和

激起我教儿童快速阅读兴趣的作家

威勒·麦伯德



致 谢

感谢契普·弗莱曼和杰瑞·德康乔，他们让我在学校讲授速读课，帮我赢得了宝贵的课堂教学经验。契普让我在放学后用学校教室进行了几个月课外教学，使我获得了教9~10岁孩子快速阅读的初始经验。加里为第一次教孩子们学习快速阅读学校的老师，提供了很实用的指导性意见。

感谢特芬尼斯公园娱乐部的切西·班尼特，由于她开放的思想，公园娱乐部赞助了这项新开发、未经考查的课程。

特洛伊·汉可虽然自己不会速读，但他那强烈的不可抗拒的信念使他最终能够教孩子们速读。我对此经调查研究得出一个普遍原则：任何人都能成功地教8~12岁智力正常的孩子学快速阅读，即使他自己不会快速阅读。

致 谢

斯考费尔德·特里萨对本书内容提出了许多有益建议。

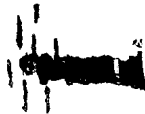
赛缪尔·黛博拉帮助我注重这样一个事实：注意力高度不集中和有阅读障碍的孩子通常具备速读天赋。

董·亨克、罗依·林、威尼·哈特、朱迪·杰克森、简妮·加加斯、鲍伯·麦克劳林、沃·克里门斯和诺兰·奥考恩在某些重要方面，向我提供了非常有意义的帮助。

李·拉诺切斯帮我梳理了手稿，为快速阅读俱乐部提供了学校的教室，而且他一直非常支持我教授快速阅读的事业。

我的中国同行——北京美好前程教育工作室的许立壮将手稿译成中文，本书的合著者董丽燕教授则将他们在中国的研究成果、教学经验加入到本书中，使这本书更适合中文读者，成为我们合作的新成果。

乔 治



第一部分

快速阅读简介

第一章
什么是快速阅读

第二章
怎样普及快速阅读

第三章
怎样掌握快速阅读

第四章
注意力和集中速读天赋不集中者速读

了解，直接进入第二部分



第二部分

如何教快速阅读

第七章
12岁以下儿童简化教程

第八章
校内班标准教程

第九章
儿童成人混合班简化教程

第十章
成人速成教程

自或读，第一章一教学必至十其七任选用

第五章
活跃的课堂氛围

第六章
10分钟教会拓展阅读

常见问题与记忆



第三部分

第十二章
常见问题答复

第十三章
重要的教学观点

第十四章
记忆训练“金三角”

第十五章
巩固记忆诀窍

第十六章
学生反馈

教学中可能遇到的问题

目 录



学员的一封来信 /1

孩子 的话 /3

家长 的话 /5

前 言 /7

第一部分 基础知识

第一章 什么是快速阅读 /17

阅读问题蔓延全球 /18

通过拓展视野清晰区实现快速阅读 /21

为什么孩子更容易做到呢? /22

速读是大脑“工具箱”中必备的高效工具 /23



为什么本书强调教小孩? /26

美国的快速阅读事业 /33

第二章 快速阅读的普及 /35

存在什么障碍? /36

如何让速读成为一项普通技能? /40

让速读大众化的 13 个关键点 /42

第三章 怎样才能掌握快速阅读技能 /56

第四章 阅读困难者和注意力高度不集中者都有

速读天赋 /61

第二部分 基本的课堂模式

第五章 课堂氛围：一个 party /67

第六章 10 分钟内教会拓展阅读 /71

第七章 8~12 岁孩子的简化速读教程 /77

第一节课 /79

第二节课至第二十节课 /82

第八章 怎样教快速阅读（校内标准版） /84

A. 课程内容 /84

B. 教学大纲 /94

第一天 /95

第二天 /96

第三天到第八天 /97

第九天到课程结束 /98

快速阅读测试 (选修) /99

第九章 怎样教孩子速读, 即使自己不会 (简化版) /102

快速阅读的关键 /104

开课之前的准备工作 /107

基本的课程活动 /109

课程计划 /113

第一节 /113

第二节到第二十节 /116

理解率 /118

第十章 两周快速阅读课程详解 /121

第一节 /122

第二节 /128

第三节和第四节 /132

第五节 /133



第六节 /135

第七节和第八节 /137

第十一章 两小时示范课教案（可用于课堂教学）/139

孩子和成年人快速阅读学习班 /139

第三部分 常见问答与长时记忆

第十二章 常见问题与答复 /163

第十三章 重要的教学观点 /175

家庭作业 /175

小班课教学 /176

眼脑映想训练 /176

记录 /177

检查回想和理解率 /177

激励措施 /178

避免丧失信心的关键 /179

一开始就大幅度提高速度 /179

随意阅读练习 /181

读书竞赛 /181

互换座位 /182

大奖品 /182

给父母的信 /183

你所要做的一切事情 /185

怎样开两小时的研讨班 /186

大纲 /186

第十四章 记忆训练“金三角” /189

第十五章 巩固长时记忆的两个诀窍 /197

一、画出你的思维——形象加工巩固长时记忆 /197

二、抗遗忘记忆贴——科学复习形成长时记忆 /203

第十六章 学生的反馈 /207

附录1:拓展训练大字号阅读材料示例 /214

附录2: 中小学生推荐阅读书目 /253

附录3: 读者反馈意见表 /264



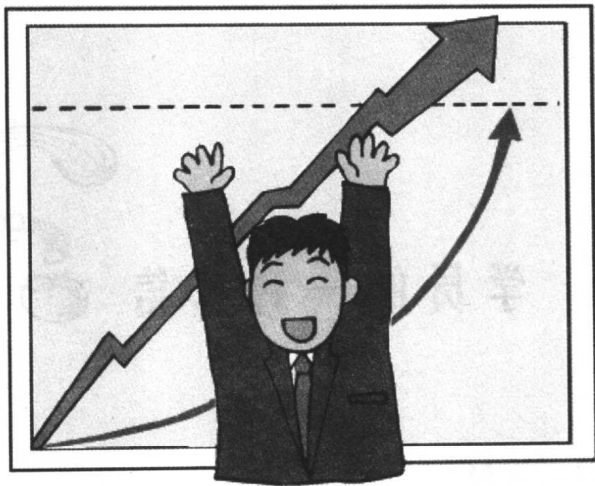
学员的一封信

乔治：您好！

非常感谢您的《儿童快速阅读》。在阿塞拜疆的克拉克德的一个公立学校，我教了两个班的快速阅读。第一个班每周只上一小时的课，等课程全部结束时，每个学生的阅读速度至少都提高了两倍，绝大部分提高了三倍，有个学生一直保持在3000字/分钟以上。并且每个学生的理解记忆水平都得到了明显的提高。

暑假后开了第二个班。我找机会检测了一下上个班的一个学生，令人高兴的是，她仍然保持着快速阅读的水平。

第二个班的学习效果比第一个班还要好。我每周仍然只上一小时的课，但强调了课外练习。到课程结束时，有4个学生的阅读速度达到了1500~5000字/分钟，理解记忆率超过75%。而且读得越快的学生的理解



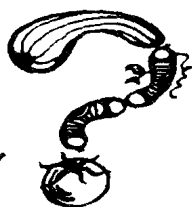
记忆水平越高。其余学生的阅读速度也都提高了二至三倍，每个学生的理解记忆水平都得到了同步提升。

再次谢谢您的帮助和鼓励！

特洛伊·汉可
1998年12月24日
星期二于亚利桑那

孩子的话——

我喜欢阅读了



董老师：您好！

在爸爸妈妈眼中，我是个疯疯癫癫的孩子。但是在学完《乔治速读记忆法》后，我就像换了个人似的，变得爱看书了。

从第一节课开始，我就对课程非常感兴趣。又有图，又有文字，又有动画，它们一直牵引着我看完了整本书。以前，我总认为读书是件枯燥的事，但现在我觉得读书不费劲儿了，反而是件轻松的事。我原来一分钟能读590个字，老师说在这小学生中算是比较快的了。但当我经过5天的训练后，一分钟竟能读2300多个字了，同时我的理解记忆率也由原来的36.5%提高到了82%，阅读效率提高了7倍多，真的不可思议！

我现在能在同学们面前大显身手了！爸爸妈妈也对

