



21 世纪人才训练丛书

全脑速读记忆

训练手册



总 策 划 简 殊
主 编 李 建 书
训练设计 张 慧 萍

JS 二十一世纪人才训练丛书

全脑速读记忆

·训练手册·

总	策	划	简	殊
主		编	李	建
训	练	设	计	张
				惠
				萍

JS 训练学习中心编印

JS 二十一世纪人才训练丛书

全脑速读记忆 训练手册

研 创 人 简 殊

主 编 李建书

训练设计 张惠萍

JS 训练学习中心编印

787 × 1092mm 32 开本 5.125 印张 5 万字

晋内图书准印证 404—412 号

独家研制 盗版必究

目 录

第一章 JS 全脑速读记忆训练手册使用说明	(3)
第二章 JS 心理训练的基本步骤	(6)
第三章 JS 全脑速读记忆实践训练 ...	(12)
第一阶梯	(12)
第二阶梯	(46)
第三阶梯	(75)
第四阶梯	(106)
第五阶梯	(127)

第一章 JS 全脑速读记忆训练手册

使用说明

现代速读研究表明,速读记忆的核心问题在于以下三点:

一、文字形象化。这既是解决速读中音读障碍的关键所在,又是提高记忆效果的重要环节,所以,我们在练习册中特意设计了不同字体、字号的文字,以增强我们右脑的形象化思维开发效果。

二、视野最大化。它要求我们将目光尽可能扩展到“最大”的范围,并且公平地分布在每一个“单位形象(我们把每一个字叫作一个单位形象)”上,使视野内的所有信息作为一个整体同时被关注。训练手册中,在相对视野内的单位形象由少至多的设计即是为迎合这种需要。

三、注意均衡化。为了将摄入视野的图像清晰地印入脑海,我们必须在高度集中的状态下均衡地将注意力分配给每一个“单位形象”,使之同步跃入右脑。故此,我们才在训练手册中以从大到小的字号让大家有一个逐渐适应的过程。

这三个难点同时又是三个要点,我们为了达到目标,必须严格按照以下要求努力完成。

一、按阶段逐次地循序练习。练习顺序是从第一阶梯开始,逐步转入第二阶梯、第三阶梯直到最后的十二阶梯。练习时间分配为:第一阶梯 15 小时,第二阶梯 7 小时,第三阶梯——第九阶梯均为 3 小时,第十阶梯 6 小时、第十一阶梯 6 小时、第十二阶梯 5 小时,共计 60 小时(要求平均分配到 30 天

——60天,每天持续训练时间不得超过3小时)。

二、基础练习目标:消除音读 形象清晰 视野扩大 平均视点 注意均衡

三、用视觉机能训练图A——H辅助训练。

四、训练要求:

1.用每次阶梯练习的第一、二页内容作为一幅图像来进行整体的视觉及右脑机能的热身练习,切记只能看相应阶梯的第一、二页内容,以后内容是供正式练习使用,不能提前翻阅(本训练手册仅作为范例提供给大家,训练内容不够时,请用自备图书进行)。

2.在正式练习中,也要遵循热身练习时同样的原则:A.只能当图形看,不能做文字读。B.视野从刚开始就要保持在整页上来练习,稳定后,再进行下一阶梯。C.必须能将整页尽收眼底时(即将目光平均分散到整体图像的每一个位置,使之一视之下同样清晰可见),才能进行下一步训练。D.训练时间每天必须保证1小时,55天不能间断,第一条所列时间仅供参考,可根据自身训练要求进行适当调节。E.视觉机能训练图的练习应按照训练技法中的要求进行。每次训练的单位时间不低于一分钟,不高于2分钟。总时间不超过5分钟。F.进行注视练习前必须练习深呼吸,注视练习期间不能眨眼,必须专注练习。不能让图像产生流动感。G.注视整体图形(即大片文字)时不能使图像产生一块清晰一块模糊的感觉,必须同等清晰才能继续进行。

五、基本功训练(应从刚开始一直持续进行练习并加以巩固):

1.文字的图像化处理;

2. 视点跳跃的敏捷程度;
3. 大脑储存图像的能力及图文转换能力;
4. 翻书技巧。六、训练程序:

1. 确立目标。(本阶段到什么程度,离总目标有几步,已完成几步)

2. 放松入静。(深呼吸)

3. 自我暗示,肯定诱导。(自我肯定诱导、激励自我、树立自信)

4. 形象预演。(脑中预练习过程:图文转换能力、视点转移能力、注意均衡能力、视野扩大能力、记忆能力、翻书能力、检测能力及其间心理活动及情感体验)

5. 视觉机能训练。(指实践训练,包括自助练习,如自行设计的手指操、视野操、视线操以及锻炼视点的移动、跳跃、摄入……中止的种种练习)

6. 右脑机能训练。(配合想象和节奏训练图,用图形、色彩强化训练效果)

7. 速读练习。(实践操作)

8. 回顾记忆训练。(回想练习)

9. 记忆检测。(默写)

10. 对照检核。

【注:练习前请阅读第二章《心理训练的基本步骤》】

第二章 JS 心理训练的基本步骤

JS 训练青年能力开发教育注重运用心理学中暗示与激励的原则进行个人潜在能力的开发及训练,注重以自我肯定的方式激发起潜藏于我们内心世界的精神能量,使之帮助我们不断地完善自我,走向成功的彼岸。将这样的心理训练方法有序化、形象化、系统化、科学化,并应用于生活实践之中,是 JS 训练具有的特色。

一、自我训练第一步——设定目标

设定目标,既包含人生总的奋斗目标,也包含长期性、阶段性的工作目标以及本次函授期间学习训练目标的设定。进行心理暗示时,遵循以下要点设定目标,将会使自我训练获得成功。

1. 合理。实事求是地审视自己,不仅要准确地了解自己的个性特点,还应对自己现在所具有的才赋能力、所处环境条件进行客观评估,根据自身实际和现实情况,分析所设定目标实现的可行性,然后按照可行性的强弱进行目标调适。合理地设定目标,主要是避免好高骛远、不求实际、事倍功半。

2. 合情。自我心理训练首先要注意的是心理适应问题。只有自己心理上适应、感情上接受,自我肯定的指令才会传达到意识系统之中,发挥出强有力的激励作用。这就要求我们所设定的目标不能过于激进、过于急躁,时间上要循序渐进,程序上要由易至难。

3. 合意。我们应该具有自立、自主的意识,设定目标时,既要讲求实际、合情合理,同时,也要力求符合自己的心愿;既要注意虚心求教别人,尤其注意通过他人的生活阅历、成功经验作为自己设置目标的一种参照,更要根据自我评价、自我鉴定之后所了解的优劣长短来设定目标,以便发挥优势、扬长避短,使自己走向人生辉煌。4. 有序。在函授期间,我们掌握的不仅仅是教材内容,更重要的是要提高自己的实践能力,包括对目标设定能力的掌握。比如,当我们具体设定自己的人生目标时,首先应该按照 ABC 序列化规则,将人生目标按重要程度加以排列;接着,再从时间长度上将目标划分为长期、中期、短期三种类型;然后,将目标进一步细分,使之归入相应的时间段。最后,按照既定计划,由近及远、由小到大地实现预定目标。

二、自我训练第二步——语言诱导

进行自我肯定心理训练,其中重要的一个环节是编制适度的肯定语句,诱导自己将心理能量投射于预定目标。那么,如何编制诱导性语句呢?在这里,也同样需要注意四个要点:

1. 熟悉。我们知道,越是熟悉的事物,我们越能够从心理上接受、适应和习惯。在进行自我暗示、自我诱导时,诱导语的熟悉程度同样也是我们在心理上是否能够接受、适应、习惯,从而将之转化为激励因素的条件。要注意从经常看到、听到和运用的语言中选取或编制肯定性语句,这样将容易进入熟悉的语言所营造的意念情境之中。

2. 贴切。语言诱导是为设定的目标服务的,这些语言能否恰当地表达我们的意图,表达出我们对实现目标的信心,同

时也适度地表达出设定目标实现的现实可行性,这些都将影响我们的心理对诱导语言的感受能力。因此,编制这类语言,一定要注意恰如其分地表达,使之不仅符合我们的心理,而且切合我们的目标。

3. 简明。自我肯定是一种指令传达式的心理训练。对人的头脑而言,越是简洁明了的概念越容易被接受、被反应;相反,冗长、复杂的句子却会增加理解难度,减弱这些语句的影响力。对人类记忆力研究的结果表明,人的大脑对 12 个字以下的句子,无论从理解、记忆,还是从转化为思想方面,都更加容易而有效,这应该成为我们编制诱导性语言时的一种参考。

4. 坚定。当遵循有关原则设定目标之后,坚信自己的目标通过积极努力、不懈奋斗必然能够实现时,就要把这种信心完全贯注于所编制的语言之中,坚定、有力地表达出自己的意图;切忌模棱两可。应该使用一些富有力度和激情的词语,如:我很能干、我做事很果断,等等。

三、自我训练第三步——形象预演

在进行语言诱导时,干巴巴的句子表达的仅仅是一些抽象的概念。如何使这些概念变得有血有肉、栩栩如生,转化为可视的形象呢?这就需要根据这些概念的涵义进行形象预演。在将概念形象化的过程中,要注意把握四点:

1. 真实性。一方面,要尽可能完全按照概念的本质,在头脑中浮现出相应的形象;另一方面,当我们从心理上感受这些形象、向往这些形象带给我们的成功境界时,要激发出一种真实体验的情感。要做到这一步,就要设法在现实生活与未来目标之间,编织一条维系形象预演的纽带,在感觉上得到真实

体验。

2. 专注性。进行形象预演,实质上是在做一种信息处理工作。那么,从信息论的角度而言,过于繁杂的信息对大脑系统会产生干扰作用,影响对主要目标的把握与操作。因此,在寻找所浮现的形象时,仅仅具有真实感是不够的,还必须对这些形象信息删繁就简,使注意力能更加专注地投射于主要目标、主要形象,从而增强形象预演的力度。

3. 逼真性。在文学艺术创作中,使艺术形象生动、逼真的最有效方法是进行细节描述。我们的形象预演亦当如此。当目标形象浮现在脑海中时,要仔细将这一形象的所有细部呈现出来,仿佛我们手持画笔一点一点地描绘出其明暗、色彩、起伏……使整个形象更加具体真实、生动可感。

4. 准确性。由于形象预演是以诱导性语言的编制为前提的,而形象的构成实质上是众多概念聚合转化的结果。于是,在大量的语词中搜索与选择最贴切的概念勾勒形象,能够保证形象预演更加精当、确切,与概念之间的对应更加准确。

5. 完整性。当我们进行形象预演时,完整地浮现自己在实现设定目标过程中的全部情景是非常重要的,我们要从起步时就开始预演实现目标的整个过程中我们所采取的各种行动、所体验到的各类情感以及我们为扫除障碍所拟定的一系列行事策略,直到最后我们取得成功的辉煌景象。

四、自我训练第四步——创造条件

JS训练作为一种新的学习方式和自我训练系统,不仅要求学习者具备刻苦努力、坚持不懈的意志,而且应该积极去创造条件,勇于实践。如何为自己进行训练创造合适的条件呢?

这里列出四种方法。

1. 创造自助性条件。可以将编写的各类语句录制在磁带上,用录音机帮助复述内容;也可以将形象绘制在白纸上,增加其可视性等等。自助性条件的设置应该充分发挥个人主动积极的创造力和想象力,完全按照自己的意愿和生活经验自行尝试和探索。

2. 创造互助性条件。找几个情投意合的朋友,彼此设置角色,互为导师,然后在训练状态下,引导自己进入最佳境界。需要指出的是,参与者必须先行培养各自角色转换的能力,然后不断进行演习,以使彼此能够互相接受和适应。进行角色转换练习时,可以主动把个人的情感体验告诉对方,或者互相交流一下各自对相关角色的要求,由此不断调整,直至双方适应。

3. 创造随机性条件。按照自己训练的内容,制作各种类型的小卡片,将不同的训练程序、步骤和功能抄写在上面,或根据预演形象制作相应的小道具等随身携带,经常揣摩,等等。用这些方便、简单的方法,为自己营造自我训练的环境、氛围与时机,可大大增强其功效。

4. 创造心理性条件。每个人生活处境都是不同的,有的处境适合人的成长发展,有的处境则会压抑干扰人的自我成长。这既包括大的社会环境,也包括小的居住、工作、学习等环境,当我们无法以个人力量改变环境时,怎么办呢?以自强意识构筑积极、健康、宽松、愉悦的个人心理环境就显得十分必要了。

五、自我训练第五步——多元实践

自信心培养、自我革新能力培养等仅仅属于心理范畴的

训练,倘若我们把人自身作为一个系统来考察分类,也许可以将之划分成身、心两个层次,将心理层次可以分为情志修炼与挫折反应两部分,身体层次可以分为健康状态与病痛体验两部分。JS训练在这里体现出多元性:

1. 情志修炼。自我训练方法可以扩展到诸如生活能力、工作能力、艺术能力培养等各个领域。除了一般的通用能力,对每个人而言,都应该有更加具体的能力需要培养。当我们迅速地掌握培养能力的方法之后,完全可以将之运用于个人生活之中,使之成为个人的成长服务。

2. 挫折反应。每个人的一生都不可能一帆风顺,总要经历一些坎坷、失败。在大多数情况下,人们的欲望和要求不可能都得到满足,由此就容易导致挫折感的产生。而这种不良情绪必然会影响人的斗志,使人沮丧、消沉。为此,将JS训练方法运用挫折反应之中,帮助人战胜挫折,重新鼓起正视现实、正视困难的勇气是非常必要的。

3. 健康状态。把JS训练方法运用于健康状态,主要是帮助我们保持这种状态,预防疾病的产生。应当强调的是,运用这一方法时,切忌走极端。体育锻炼和食品营养的摄入同样十分重要,精神力量与物质能量应合理调配,不可缺少或偏废。4. 病痛体验。当身体不适时,JS训练可以帮助缓解病痛。根据不同的病因、病理、程度、部位,设定康复目标,编制诱导性语言,进行形象预演,从而激发起与病痛作斗争的精神力量。这里,仍需说明一点:运用这一方法应该与药物治疗、身体调养等同时并举,方能达到最佳综合性治疗效果。

第三章 JS 全脑速读记忆实践训练
第一阶梯

青蛙王子 或铁亨利

在愿望还可以成为现实的古代，有一个国王，他有几个女儿，都生得很美丽，最

小的女儿生得尤其美丽。太阳看见过的东西可算是多的了，但是每逢见到了她，也要对她的美丽惊讶。在王宫附近有一个阴暗的大森林，里面有

一棵老菩提树，树下面有一口水井。天气一热，小公主就到森林里去，坐在清凉的水井旁边。她感觉无聊的时候，就拿出一个金球来，抛到空中，