



全脑研究新成果

超级全脑速读记忆

55 操作课程



创主 编 简 殊
编 著 李 建
编 著 惠 萍
石 川

求学、就业、考试、升迁，压力重重，竞争激烈



全脑课程 让您的效率比别人高十倍
学习和工作更快更好
让您的智慧和才华更出众
赢得更大的竞争优势



相信自己的耕耘一定会有收成，并且把热忱、决心和正确的方法贯注于坚韧的行动，您必能成为自己心目中的英雄。

JS 训练与您共勉

JS 训练全脑研究新成果

超级全脑速读记忆

·55 操作课程·

创 编
主 编
编 著

简 殊
李 建 书
张 惠 萍
石 川

JS 训练学习中心编印

责任编辑 刘彩霞
版式制作 刘 伟
陈 虹

JS 训练全脑研究新成果

超级全脑速读记忆 55 操作课程

创 编 简 殊
主 编 李建书
编 著 石 川

JS 训练学习中心编印

787×1092mm 32 开本 6 印张 12 万字

晋内图书准印证 404—412 号

独家研制 盗版必究

目 录

课程提示	(1)
能量导入体操	(10)
第一单元 第 1 课时——第 15 课时	(12)
第 1 课时	(13)
第 2 课时	(16)
第 3 课时	(19)
第 4 课时	(22)
第 5 课时	(25)
第 6 课时	(28)
第 7 课时	(31)
第 8 课时	(34)
第 9 课时	(37)
第 10 课时	(40)
第 11 课时	(43)
第 12 课时	(46)
第 13 课时	(49)
第 14 课时	(52)
第 15 课时	(55)

第二单元	第 16 课时——第 30 课时	(58)
	第 16 课时	(59)
	第 17 课时	(62)
	第 18 课时	(65)
	第 19 课时	(68)
	第 20 课时	(71)
	第 21 课时	(74)
	第 22 课时	(77)
	第 23 课时	(80)
	第 24 课时	(83)
	第 25 课时	(87)
	第 26 课时	(90)
	第 27 课时	(93)
	第 28 课时	(96)
	第 29 课时	(99)
	第 30 课时	(102)
第三单元	第 31 课时——第 44 课时	(105)
	第 31 课时	(106)
	第 32 课时	(109)
	第 33 课时	(112)
	第 34 课时	(115)
	第 35 课时	(118)

	第 36 课时	(121)
	第 37 课时	(124)
	第 38 课时	(127)
	第 39 课时	(130)
	第 40 课时	(133)
	第 41 课时	(136)
	第 42 课时	(139)
	第 43 课时	(142)
	第 44 课时	(145)
第四单元	第 45 课时——第 55 课时	(148)
	第 45 课时	(149)
	第 46 课时	(152)
	第 47 课时	(155)
	第 48 课时	(158)
	第 49 课时	(161)
	第 50 课时	(164)
	第 51 课时	(167)
	第 52 课时	(170)
	第 53 课时	(173)
	第 54 课时	(176)
	第 55 课时	(179)
	附：视觉机能训练图 X、Y、Z	(183)

课 程 提 示

一、如何起步？

1、在进行本课程练习之前，请学友一定将《原理》、《技法》、《自我导引教程》以及《55 操作课程》中的各单元练习目标通读或通听 2-3 遍。请注意，《手册》与《55 操作课程》中的练习内容勿读。

2、请学友认真领会各单元练习目标，然后自行将这些目标循序渐进地分解在各课时目标中，在每次练习之前具体清晰地写下来。这样极其有助于我们明确努力的方向，激发积极的能量，设计行动的措施，顺利地踏上每一级通往成功顶峰的阶梯。即使有时某些目标会被重复地订立，那也没关系。只要我们能认真地对待每一个课时，那么，目标的多次确立就绝不是一种简单的重复，而是一个不断巩固和升华的进程。

3、本课程中所列出的阅读水平自我测试（指课前自测和课后自测）均以两分钟为限，回想记录时间则应根据理解记忆的内容量决定。练习与测试使用的书刊必须是同等程度同等类型的浅显读物，尤其是每个课时中的课前自测与课后自测更要注意选择同一性强的读物。这样的结果才具有可比性，才能更科学、更客观地反映自己成长、进步的实际情况。

4、本课程中的课后小结是为方便学友及时检查课时练习情况而预设，它既是一种自评工具，帮助我们了解自己的长短得失，同时也是一种自我激励手段，督促我们寻找更有效的方法不断取得进步。因此，学友在记录时至少应围绕三个要点来进行：（1）练习体会效果；（2）存在问题；（3）改进措施。这种总结方式更有助于我们树立信心，扬长避短，更好地完成课业目标。

5、在本课程中,我们十分强调心理暗示和自我激励对实现学习目标所发挥的巨大作用,因此我们着重针对部分课时中的练习重点设计了一些肯定性导语,但这些仅仅是简单示范的句子,不一定适合每个人的需要。对学友而言,重要的是结合自身实际,拟出更具体、更有效的肯定性导语,来引导自己,给自己加油、鼓劲。

6、在本课程的操作练习中,我们特意在每个课时都综合了数种方法,如本课程操作图的练习以纵向阅读法为主,而《技法》所列项目的练习则以横向阅读法为主(当然二者在许多训练要领和注意事项上是一致的,在学习时完全可以互相参照);另外,还设计了心理演练法(《自我导引教程》)、无声阅读法和手指导读法等等。方法多了,而且还贯穿始终,那么孰轻孰重,如何取舍,或许就成了困扰学友的一个问题。在此我们要说明的是,每种方法都有其优势与局限。条条大路通罗马,关键是根据自己的情况与感觉选择合适的途径。我们的目的既然是掌握全脑速读记忆能力,那么,在训练过程中,哪种方法可以帮助我们有效地实现这一目的,我们就应该着重使用哪种方法,而不必拘泥于课程中的安排。我们还需要提请学友注意,如果您训练时感到一些方法之间相互冲突,在具体要求与应用说明上有抵触,在这种情况下,您只要根据有效性的原则进行抉择即可。也就是说,您通过练习和实践,感到哪种方法哪些要领更适合自己,成效更显著,您就信守哪种方法,并遵循其要领,切勿因犹疑不定而影响训练进程,挫伤学习信心。我们殷切期望广大学友在按照教程积极训练的同时,也不断摸索和总结其它可行的方法,并来信告诉我们,以便于大家共同探讨和研究,不断修正与完善全脑速读记忆法,使之能够更好地为提高民族素质助力。

二、什么是心理演练?

本课程中所安排的心理演练,简单地说,就是把我们以行为方式进行练习的课程内容和方法及其效果,在头脑中运用想象进行训练。其要领和实施程序请参见《训练手册》第2章。除此之外,本中心还专门

制作了《超级全脑速读记忆自我导引教程》帮助您强化训练效果,有需要者请邮购。

三、何时相对稳定视点?

从第3单元开始,做操作图练习时,学员必须把视点盯在图表中心,也就是使眼球相对静止不动,而有意识地引导自己的视觉注意力沿着导读线移动和中止。当训练到一定条件,有效视野达到足够宽广的程度之后,我们即可引导视觉注意力,在相对静止的状态一视之下摄入既定视读界面内的全部信息,继而达到“一视即理解,一视即记忆”的学习新境界。

四、如何运用手指垂直导读法?

本课程中设计的手指垂直导读训练有两种方法。第一种是4指垂直导读法。具体做法是:先将右手握拳,让大拇指横压其它4指,轻贴于书刊页面上,然后把食指和小指伸展,平行放置在文字行距两端,以便调控有效视野的宽度,使视觉注意力始终均衡地抓住视读界面。继而将居中而卧的中指和无名指关节前端放置在第1行文字下边,做为视读区域内的中心,以便引导视点垂直、均匀地移动,防止视点飘移不定而涣散视觉注意力,造成视而不见的现象,影响信息的感知和分辨。开始阅读时,视点落在无名指关节前端指示的文字上,接着右手向下垂直、匀速移动,视点紧随其后,有效视野摄入中指和小指匡住的全部信息。这一方法又可概括为“一个中心,两个基本点”。初练时,手的移动速度应慢些,10-15秒读完1页,1分钟约读3、4千字;待手法熟练且信息感知能力增强之后,移动速度可适当加快到每页5-10秒,甚至更快。

第二种是单指垂直导读法。通过第一种方法训练一段时间后,我们的有效视野调控能力会大大增强,这时,我们就可以采用更加灵活、自由的单指垂直导读来进一步提高阅读效率了。具体做法是,右手握

拳,然后伸展食指,居中放置于书刊页面第1行下面。阅读时目光随着食指划出的中心线由上而下垂直运动,快速摄取页面信息。手指移动速度可根据练习进展情况以及信息认知效果自行调节。

上述两种方法只不过是培养垂直阅读能力而设计的辅助手段。一旦我们具备了这一能力,眼睛不再需要手指导行即可灵活自如地调控有效视野,捕捉关键词句或核心概念,那么,手指导读就没有必要了。

另外,进行手指导读练习时,我们还可以根据自己的手形和手指长短设计一些更适合自身特点的手指导读方法。当然其原则仍然是以简便、有效为最佳。

五、如何操作图表记忆指标测试?

在本课程各个课时的自测中,我们安排了两套测试方式:操作图表记忆指标测试和自备书刊阅读指标测试。后一种测试方法在《训练技法》中有详尽说明,此不赘述。比这里,我们着重谈谈前1种测试的具体内容和评估方法。

在每1套操作图表中,均顺次排列有4种内容,即①图形②数码③字母④文字,针对不同的内容,我们特别拟订了不同的视读任务和测评要求。

①图形。视读时,学友不仅要清晰地摄入全部图形,还要准确地辨识它们各是什么形状以及共有多少种形状,视读过程中要反复进行回想练习,不断激发大脑的记忆能量。自测时,若能全部回想起图形种类,则记忆率为100%。计算方法其实很简单,用回想出来的种类数量除以种类总数量,亦即回想数量/总数量,即可得到记忆率的比值。例如某图共有图形10种,您回想起来的有8种,那么记忆率指标便应该是8除以10,也就是记忆率为80%。

②数码。视读数码图表的过程中,既要清晰地辨识其大小,快速地按顺序排队(这实际上是舒尔特表的变通练习),同时还要准确地识记

数码的放置方向。做测试练习时,重点要求学友能够完全清楚地回想出来这些数码各以什么方向放置。其记忆率的评测结果也是以回想正确的方向数量除总数而得出1个百分比。

③字母。视读这类图表要求学友不但应该清楚、准确地把所有字母映入脑海,而且应该牢固地记忆各个字母排列的位置。自测时,重点检查的就是字母所在页面的位置是否记忆正确。计算时以正确回想数量除以总数即可得出记忆率的指标。

④文字。对排列有序的文字要识记并准确回想这些文字的意义、构成句子的字和词组,而对无序排列的文字在视读和回想时还应同时进行组词造句练习,以帮助自己强化对文字的感知和理解能力。进行测试时,要求学友重点测评记忆字、词的状态,计算记忆率的方法仍然是用正确回想出来的字、词数量除以总数。

按照本课程设计的图表,坚持认真、反复地进行视读、回想和自测练习,不仅可以提高速读记忆能力,而且能够有效地提升智能水平,增进整个大脑的思维素质,这也许是您学习超级全脑速读记忆55操作课程的意外收获。

六、如何使用本课程的操作图表?

本课程设计了横向、纵向和变式三种操作图表做为视读训练的基本模式,其练习方法和作用分别是:

1、横向视野拓展操作图。顾名思义,其作用是向左右两边来扩大有效视野的宽度。进行视读练习时,若视点盯着左边导读线,则尽可能有意识地引导自己的有效视野更广度地摄取导读线左侧的全部信息;一旦视点移至右边导读线,便应该引导自己的视觉注意力更多更清晰地感知右侧的信息。通过严格训练,我们会具有从横向水平线上摄取整行文字甚至更长度信息的能力。

2、纵向视野拓展操作图。不言而喻,这类图是帮助我们上下两个方向加宽有效视野感知信息的范围。练习方法是,在视点上下反复

移动过程中,我们的有效视野必须清晰地摄入导读线上侧或下侧的信息,亦即视点落在导读线上端,便应将上侧对应的信息映入有效视野,视点移向导读线下端,下侧对应的信息便必须清晰地进入有效视野。这一训练可以使我们具备从纵向垂直线上摄取数行甚至数10行文字信息的能力。

3、多向视野拓展操作图。勿需多说,大家便可明白,这是一种有效视野向更宽更大方向拓展的综合训练,是将横向与纵向训练融合为一体的有效视野广度辐射训练。这一训练要求我们当视点在导读左端或右端中止瞬间,有效视野不仅要清晰地摄入线端直接指示的信息,还必须精确地获取与这一信息相邻的上边和下边的信息。一旦我们认真完成了这一训练,那么,1目10行乃到1目1页的梦想就会最终成为现实。

在此需要说明的是,进行上述练习时,每幅图表每一次持续练习的时间应以1分钟为限,避免眼睛过度疲劳。在规定时间内,视点沿导读线移动速度越快越好,但其前提是视觉注意力必须能清晰地感知信息,不能追求无效果的速度。(从第3单元规定视点相对固定,运用视觉注意力视读图形后,视读持续时间仍保持不变。)1分钟之后,应立即对该图形记忆指标进行回想练习。若该图记忆率达到60%,则可视读下1幅图表,若未达标,则必须重新进行巩固性练习,直到达标为止。就某一课时练习而言也是如此,必须完成并达到该课时设定的训练指标后,方可继续向下一课时进军。切记,一步一个脚印,定有非凡成绩。

七、一种有助于回想练习的好方法。

在学友刚开始训练时,我们建议您视读单幅图表的时间控制在3-5秒/次,持续练习时间以1分钟为限,这种循环1遍大约可以反复视读15-20次。闭目回想时,用力磨擦双掌,将发热的掌心对准瞳仁,并想象手掌就是刚刚视读过的图表,上面的字符信息争先恐后地飞入眼帘,清晰地印在脑海,同时暗示自己——信息清晰地飞向大脑,清楚、准确

地浮现在眼前。运用这一方法进行回想练习,即可以有效地提高信息感知和再现能力,不断增强精神集中能力和理解记忆能力,又可以缓解视力疲劳,对眼睛起到养护和保健作用。

八、如何根据教材特点学习和训练?

《原理》介绍了速读记忆的意义、作用、理论基础和科学依据以及设计原则。通过学习,学友可以增进对全脑课程的科学性与方法论的了解,有助于增强训练信心,把握课程要义。这本书学友可在训练之前认真阅读、领会,不必再占用课程训练时间。

《技法》的主要内容是编排了1套基本的训练技巧和方法,这无疑为学友培养全脑速读记忆能力提供了一条可行的途径。这本书的优点是训练步骤简单明了,而且详尽说明了训练时视觉机能和左右脑功能运作的过程、要领和注意事项,以及练习后可能产生的一些心理和生理感觉。不足之处是,其中设计的线式阅读训练法过于机械刻板,练起来较为艰苦、枯燥,有一定的适应难度。而一旦踏实努力、突破前3个阶段,则阅读能力将突飞猛进,一目十行近在咫尺。针对上述情况,学友在练习《技法》时,应根据《55操作课程》的安排,并结合自身体会,自行调控训练时间和力度,要发扬坚持不懈的精神,要保持足够的耐心和毅力。

《55操作课程》的突出特点是可操作性强,课程循序渐进,内容多种多样,方法综合运用,长短互补,相得益彰。其中编排的3维视野拓展操作图表及其训练模式不仅为提高全脑速读记忆能力开创了一条崭新的途径,而且还为全面提升大脑智能提供了一套严谨、规范的操作方式。这套课程可以多角度全方位地拓展有效视野和注意广度,过程自然递进,容易适应;练习多姿多彩,更迭有序;尤其是其中设计的回想内容和测试指标更近似于智力开发游戏,寓教于乐,生动有趣。不过,尽管如此,这本书的难度仍然不能低估。毕竟,一项技能的培养和增进,必定是要付出艰苦努力的。学友同样应以充足的信心、坚韧的意志、积

极的行动对待《55 操作课程》，同样应仔细体会、甄别和选择其中对自己更为有效的方法，变革某些不适之处，投入足够的时间和精力完成好这一课程，获得学习能力和智能状态的双重升华。

《自我导引教程》是全脑课程中唯一的有声读物，该教程应用 JS 训练率先创编并引入教育领域的 1 套卓有成效的心理训练模式构建而成，包涵背景构筑、放松引导、情境模拟和自我肯定 4 大要素，是大脑智能开发方法和速读记忆训练程序的有机结合与精华提炼，是将《技法》练习精确化的更高手段；也是增强自我意识调控能力，使心理演练简便易行，从而极大地激发自身潜能，取得更佳训练效果的自我教育方式。它主要用于两个方面：一是引导学友熟悉并培养起心理演练的习惯；二是按照教程中主持人的指令结合《技法》相关内容进行实际视读练习。学友使用这套教程时，训练之初可以无选择地完整地聆听某一阶梯的内容约 30 分钟，而一旦完全掌握了练习内容和方法，并具有了自主放松入静能力，便可以脱离音带，按照这一模式自行导引练习。这样，既节省时间，又较为随意自如。

《手册》主要是为方便学友进行卡片闪示练习而编印。本书的大字号版式同时还具有培养学友将文字做为图形感知和识记的作用。因此，学友使用时，既可以按照正常的阅读方式视读、理解和记忆文字内容及其意义，还可以将书左右旋转、上下颠倒，仅仅进行感知信息的线条、结构和形状的图形视读练习，也就是把文字以及整个信息页面纯粹作为图行识记，着重培养右脑的形象思维能力。时间安排上可灵活自便，每次几分钟或 10 几分钟均可。

九、如何敲打节奏训练无声阅读？

进行无声阅读训练时，学友应该重点掌握节奏敲打法。正确地掌握敲打节奏，使之富有规则和韵律，是消除音声化现象并逐渐使大脑的信息感知能力趋于正常和稳定，继而恢复和提高阅读质量的关键所在。与之相反，若节奏敲打杂乱无章、毫无规律可循，则势必影响大脑思维

进程的稳定和有序,降低甚至没有阅读效果。练习节奏时,有音乐常识的学友应遵循《原理》中设置的 2/4 音符法来做。在这里,我们再牵强地用象声词给学友提供 1 种模拟音乐节奏的方法,即用手指在桌面敲击这样的节拍——哒(强)、哒(弱)、哒(弱)、哒(弱)/哒(强)——哒(弱)/哒(强)——哒(弱)/,每 1 节时间约 2 秒,6 秒钟完成 1 个循环,周而复始,直至阅读终止。应该说明的是,以象声词的排列代替音乐特有的表现形式,毕竟不够严谨和标准,仅供不擅长读乐谱的学友参考。另外,还有 1 种更简单易行的方法,就是截取自己所熟悉的歌曲或音乐中的片断,按其节奏反复敲打,也具有较好的作用。

十、如何使用视觉机能图 X、Y、Z?

视觉机能图表 X、Y、Z 主要用于培养垂直视读习惯,引导视点有规律地上下垂直运动(X、Y 图),或进行目的明确的视读垂心搜导运动(Z 图);还能逐渐增强视觉注意力灵活、迅速地转换视读页面的能力。

进行视读练习时,视点要从左边导读线启动,循环 1 周后返回起点,开始第 2 次循环。周而复始,反复练习,各维持 1 分钟。视点运行过程中要在每个圆点处做瞬间中止。其要领和注意事项可参见《技法》中有关 H 图和 E 图的说明。



能 量 导 入

心智体操 A 式

双眼微闭，右手握拳置于右眼，拳眼紧贴下眼眶，然后向左上方沿鼻梁滑到左眼上眼眶，经外眼眶转到左眼下眼眶，再依次滑过鼻梁、右眼上眼眶、外眼眶返回原处，整个动作犹如画一个横 8 字形。继而，再次启动，反复练习 20—30 次之后，更换左拳紧贴左眼部，向右上方顺次快速移动，仍然反复 20—30 次。在运动按摩过程中，要引导自己认真体会眼球柔软舒适，眼肌松弛自然，疲劳全部消除，以及视点追随拳眼快速、灵活地流动的感觉；与此同时，肯定地对自己说“我眼睛明亮，摄取信息快捷、清晰”。

心智体操 B 式

双掌摩擦发热，然后从前额向下干洗面部至下腭，再从下腭返回前额，来回共 4 次；随着手掌的按摩，重点体会眼部的感觉，感到眼睛的疲劳完全消除了，眼球运转自如、富有弹性，与此同时，有节奏地自我肯定“眼睛明亮”；继而，把食指和拇指合拢成半圆状，触贴眼眶上下内缘，然后，轻垂眼帘，由内眼角向外眼角移动按摩眼球 4 次，随着手指的内外移动，感到自己的有效视野一点一点地拓宽了，能够很轻松很清晰地摄入各种信息，与此同时，有节奏地自我肯定“视野宽广”。以上动作应反复练习 30—40 次。

心智体操 C 式

双掌摩擦生热，然后以适当力度和节奏拍打下腭，沿面部逐渐上行，经额头、头顶，继续拍打至颈部大椎处；与此同时，想象体内血氧在双手引导下源源不断地流入大脑，滋养着所有的神经细胞和智力中心，