



21 世纪人才训练丛书

全脑速读记忆

训练技法

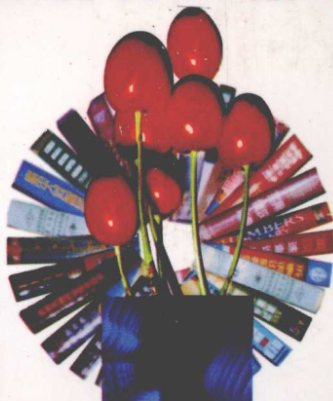
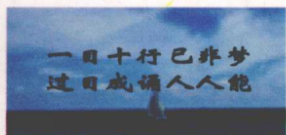


总 策 划 简 殊
主 编 李 建 书
编 著 王 学 贤

当人才竞争已演变为激烈的智力较量，面对急剧更新的知识 and 信息，我们如何自助？

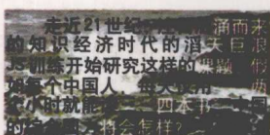
做高素质高能力高效率的中国人

一般人的阅读速度每分钟约三百字，理解记忆率不足30%。今天，通过短短两个月函授（面授仅需一个月），人们却能把阅读速度提高十多倍至三十倍，达到每分钟三千多字至一万字以上，记忆率更超过60%的水平。以厚达九百九十页的《三国演义》为例，一般人通常要三、五天才能读完，而训练有素者仅需二、三小时就可以高效率地通读一遍并牢记60-80%的内容。这令人难以置信的



事实，就来自创立九年、卓有成效的JS训练为您奉献的研究成果——JS全脑速读记忆训练。

新华社、中央电视台、中国人才报、北京人民广播电台、泰国暹罗日报等二十多家传媒竟相对这一成果及众多学员取得的神奇效果予以广泛报道。光明日报和香港大公报甚至惊叹“一目十行已非难事”“过目成诵梦想成真”。



JS 全脑速读记忆训练

JS全脑速读记忆研究成果是根据左右脑机能分担论而创立的一种划时代的全新读书学习方式。它注重开发大脑右半球的潜力，通过系统、科学、简便的训练，使阅读者增强眼睛收容信息和大脑处理信息的能力，充分发挥左脑的语言识别机能和右脑的图形识别机能，使两者有机结合，协调动作，从而达到“一视就理解，一视就记忆”的新境界。由于研究和推广工作成就卓著，本项目还荣获中国阅读学研究会科研成果奖。

社会科学研究所签发的《全脑速读记忆法的编创及教学效果科研鉴定证书》确认：全脑速读记忆训练教材从生理学、心理学、语言学、信息论和教育学等多方面论证了人眼和人脑所具备的快速阅读和快速记忆的潜力，论证充分，观点鲜明，编排的训练方法和训练程序具有科学、系统、简便的特点，能在短时间内使学员掌握，提高阅读速度和理解力、记忆力，效果显著。这项研究具有国内先进水平，符合当今信息时代和市场经济快节奏、高效率地学习、工作和生活的需要，不仅适合于各级各类学生，也适合从事文秘、宣传、信息、管理、政法、新闻、科研、文教工作的人员，如能大面积推广应用，将有巨大的社会价值。

欢迎您参加JS全脑速读记忆训练98届函授学习。

JS教学：本函授内容有《JS全脑速读记忆训练原理》、《JS全脑速读记忆训练技法》、《JS全脑速读记忆训练手册》（包括全套视觉、大脑训练图表）共3本教材。教学工作由我校研究人员负责实施，并通过信函或电话辅导和解答学员遇到的疑难问题。

JS报名：1.本函授学期两个月，学杂费65圆，允许提前或延期结业（不另收费）。凡每天能保证一小时认真学习训练者均可参加学习。2.报名者请通过邮局汇款（请勿电汇或信中夹款），我校收到后即注册学籍并按报名顺序及时寄发教材（汇款四十天仍未收到教材者请来电或信函查询）。3.报名日期：我校常年招生，欢迎随时报名学习。收到教材即开学。4.来函及汇款地址：北京市西单横二条二号华恒大厦三层（金脑）能力训练中心连洁老师 邮码：100031 热线电话：66066934、66066932。（备有详细介绍资料，函索即寄）京成教社广学（函）[1997]

拥有“JS全脑”，堆积如山的资料和图书文献将不再成为重负！

过去 成功学主要有3个流派，美国以卡耐基、希尔的学术为代表；日本以鼓气学校和魔鬼训练世人瞩目；欧洲以德国的创意训练为先锋；而今天，我们正以矢志不移的研究精神与卓有成效的创新实践，力争使中国的JS新人才训练成为成功学的第四主流。

400

JS 二十一世纪人才训练丛书

全脑速读记忆

·训练技法·

总策划

简殊

主 编

李建书

编 著

王学贤

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 训练技法

总策划 简 殊

主 编 李建树

编 著 王学贤

JS 训练学习中心编印

787×1092mm 32 开本 6 印张 15 万字

晋内图书准印证 404—412 号

独家研制 盗版必究

前 言

自从文字发明以来,阅读就一直是人类传递信息、学习知识、增长才干、提高素质的最主要和最可靠的手段。到了以信息爆炸和知识爆炸作为特征的今天,如何使阅读能力适应时代发展的要求,也就是怎样使阅读速度更快,质量更好,效率更高,已经成为人们关注的热点问题之一。

《全脑速读记忆训练》就是帮助大家把一目十行,过目成诵的愿望变成现实的一种有益尝试。

速读,并不是一味地追求阅读的高速度,而是在快速、高效的阅读中获取读物中的信息。速读,绝不是泛泛地浏览,而是在注意力高度集中的状态下,以获得有价值信息为目的的一种积极的、创造性的理解和记忆过程,这是一种高层次的创造性的阅读技能和技巧。

全脑速读记忆法,是我们根据国内外多种快速阅读和快速记忆资料,进行筛选、提炼、融合后编创的一种崭新的阅读方法和记忆方法。它注重开发人们潜在的智能,调动人脑固有的、被忽视的形象思维和形象记忆能力,把这种能力和我们习惯的、擅长的抽象思维和抽象记忆能力结合起来。也就是调动人脑右半球的潜力,结合左半球的优势,使其在阅读和记忆过程中达到高度和谐统一,把信息处理过程更科学化、系统化、简便化。因此,掌握了这种方法的学友将会发现,随着阅读速度的提高,记忆、理解和表达能力都会发生令人难以置信的变化。“一目十行”、“过目成诵”再也不是少数天才的专利,

刻苦训练 意志坚强 · 1 ·

读一页书将像看一幅画或一张照片那样一目了然。有了这样的能力,朋友们的学习和工作都会大大节省时间,提高效率。这在时间就是金钱,效率就是生命的当今社会,毫无疑问会使你的成长过程和奋斗经历减轻不少负担,增添无穷乐趣,带来更多辉煌。

当然,全脑速读记忆法绝不是特异功能,更不是灵丹妙药,它是一种实实在在的技能、技巧。学习和掌握这种技能和技巧,是要花费一定的精力,付出一定的代价,经历一番刻苦的训练,才能逐渐由生到熟,由勉强适应到运用自如的。所以,大家要在熟读《汉语速读原理》的基础上,坚持每天训练(最好节假日也不要间断),一步一个脚印地,一丝不苟地完成训练内容。

对于习惯逐字阅读的朋友来说,突然改变读法,而采用消除发音现象的视读,确实是比较困难的事。这本书就是充分考虑到大家现有的能力而设计编排的,它将采取分阶段进行讲解和训练的方法,遵循由易到难的教学原则,使大家在学习过程中每天都有进展,兴趣越来越浓,信心越来越足。

我们的函授,要求朋友们在两个月内完成第一阶段到第五阶段的训练,也就是说,平均每 12 天完成一个阶段的训练任务,并且坚持到底,就可以在最后实现以一目三四行的方式来阅读,速度将达到每分钟一万字以上,理解和记忆达到 60% 以上。即使因为种种主观原因或客观原因而不能达到上述成效,哪怕是掌握了最初阶段的内容,你的阅读速度和理解力、记忆力也会比没学以前有很大进步。而第六阶段到第十阶段的内容,则不在本次函授的日程之内。之所以把它们教给大家,是供掌握了初步面式阅读能力之后又愿意继续向高

层次的面式阅读攀登的学友们参考之用。

全脑速读记忆法的基本原则是“过目就能理解，过目就能记忆。”我们设计各个不同阶段的视读法，基本上是依据视野的大小，也就是一视之下能够获得多少能理解的文字量。在进行训练时，我们要选择内容浅显，容易读，好理解的书籍。这一点非常重要，目的是使大家容易看到效果，对每个阶段的训练充满自信。有了自信心，就不会半途而废，到有了相当熟练的技能、技巧之后就可以逐步向内容比较深，难度比较大的书籍过渡，并应用到实际学习和工作之中。因此，我们选择设计了每行一定字数的实践练习教材，作为综合性速读训练的读物。对于它们，年龄大，文化水平高的朋友可能会不屑一顾，但是，请不要忘记，我们的目标是“过目成诵”，能读懂和能记住是两个不同的概念，所以，请大家能够认真对待。当然，除此之外还有技术上的原因，学友们在训练时就会清楚。

学友们在训练中一定要牢牢记住并经常提示自己：我们要学习和掌握的是快速阅读记忆法，它的根本特点和最大优势在于速度快，因此，速度是我们追求的第一目标，即基础性目标，而理解和记忆是终极目标，即必须建立在速度快基础上的重要目标。这就要求大家在学习中一定要尽最大努力，首先在速度上达到要求，然后在规定的速度上反复阅读，通过实践逐步提高理解和记忆水平。传统阅读法的低速度和低效率，恰恰是由于过份强调理解和记忆而细嚼慢咽，导致“老牛拉破车”的结果。

函授教学的最大缺点是学员分散，与教师不能直接见面交流，某些内容仅靠书面语言表述很难被理解。因此，除了我们在教学实践中摸索经验，不断改进之外，大家在学习和训练

过程中的信心、专心和恒心就显得非常重要。同时,大家对全脑速读记忆法的神奇效果只是听说,谁也没有亲眼看到,都是抱着试试看的心理学习和训练的,所以,这方面的心理准备就更显不足。

信心、专心和恒心是任何事业成功的三要素,三者互为条件,相辅相成。我们不管学习什么,都同样需要树立信心,专心致志,持之以恒,方能取得良好的效果。

信心是起点,是动力。信心的有无,以及信的程度直接关系到专的程度和恒的程度。一个人学好任何本领的前提是自信。自信和盲目的狂妄自大不同,自信建筑在对自己能力的清醒估计上,并且能认识到自己潜在的能力,相信今天办不到的事情,通过自己的努力明天就能办到。自信的对立面是自卑。心理学家的研究表明,有自卑心理的学生,不管头脑是否聪明,成绩都不很优秀。有的学生学习成绩不佳,主要原因是对自己的记忆力失去了信心,总说自己记性不好,事实上,他们的记忆力没问题,只有当他们满怀信心地说:“我能记住”时,他们的成绩才能提高。传统气功中讲究“信则灵”,就是说对功法越是相信,功效就越灵验,功夫学得也就越快。实际上这是一个由信心决定恒心的问题。信心足了,意念就专一,并能持之以恒地刻苦学习和训练,功效自然好;反之不足,即对功法抱着怀疑态度,本着试试看的心理,三心二意,练练停停就很难收到好的效果。我们的学习和训练当然也是这样。

专心,就是专心致志,认真学习和训练,集中精力,以达到最佳效果。从事任何一项有意义的活动,都需要把整个身心贯注于自己所从事的活动过程中,对自己确定的目标有一种执著的追求精神。在任何一项学习过程中,注意都是知识的

门户,人们只有在注意力高度集中而稳定的情况下,才能有明晰的感知,高效率的记忆和活跃的思维。无数成功者的事实告诉我们,他们之所以能长期专注于自己的工作和学习,是和他们对事业的高度责任感、强烈的求知欲、百折不挠的毅力、锲而不舍的精神分不开的。日常生活中,我们时时刻刻与外界打交道,许许多多事物缠绕着我们,思维是外向的、多元化的。但是,在学习任何知识时都要求专一、集中,这就需要—一个使自己的意识由外到内,由多元到单一的转化过程,这是一个逐渐过渡的过程。在这个过程中,最大的忌讳就是“急”,急功近利的焦躁情绪,常常是人们不能专心,没有恒心的直接原因。欲速则不达,就是这个道理。

恒心,就是坚定不移,持之以恒。常言说:“一日练,一日功,一日不练十日空。”这就好象烧开水,只有热量持续不断地积累到一定程度,水才能达到沸点。如果烧烧停停,水又怎么能开呢?不积跬步,无以致千里;不积小流,无以成江海。任何知识和技能都是经过日积月累的坚持学习和锻炼而形成的。绳锯木断,水滴石穿。辩证法中“量的积累最终引起质的飞跃”就是科学的精辟的概括和总结。

最后,还要讲一下练与悟的关系。学习靠练,也靠悟。练中可以悟出许多道理,悟了可以更好地推动练习。练与悟,也是相辅相成,互相促进的。什么叫练?拳不离手,曲不离口就行了吗?严格地说,千百次简单的重复不算练。只有明确了练的目的、意义、方法、要领,扎扎实实地去练,每次重复多一点体会,每一次体会又更上一层楼,才称得上真正的练。因为,只知其然不知其所以然,没有积极性和主动性,就达不到预期的效果。做任何事情,都要弄清为什么这样做,才能调动

积极性,自觉性和创造性,这就是我们平常说的必须明确指导思想的问题。然后,要弄清所从事的活动的内容、方法、步骤、要领以及要求,解决怎样去做和达到什么目标的问题。接下来就是实干,边干边检查,边分析,边总结;肯定正确的,否定错误的,补充不足的,直到完善。这才是无往而不胜的科学的的学习方法和工作方法。

什么叫悟?《西游记》的故事大家都熟悉,孙悟空学道,菩提祖师一语不发,只敲他三下脑袋,背着手就向里屋走去。孙悟空在三更时分,从后门溜进师傅卧室,七十二般变化,十万八千里筋斗就全学到手了,这就是悟。这是偶然吗?不是。常言道:百日从师,一朝悟道。没有“百”的必然,也就没有“一”的偶然,“一”是在“百”的基础上产生的,飞跃是量变到质变的结果。因而,悟不是什么天赋的灵性,而是触类旁通和对事物从感性到理性的透彻认识。悟性有高有低,这是客观存在的。悟性高的人,思维敏捷,接受力强,较易入门,但往往不能刻苦;如果心猿意马,浅尝辄止,悟了等于没悟,效果不一定好。悟性不高的人有自知之明,肯下功夫,“人一能之己十之,人百能之己千之”,功夫不负有心人,不难进入理想境界。比如,乔延雷同学在第一次面授班中效果不理想,就又参加了一期,结果达到每分钟七、八千字的水平,虽然还不如有些悟性好的同学第一期的效果好,但他毕竟是在刻苦训练中把阅读速度提高了20倍以上;花甲老人赵东德通过一期的训练虽然才提高10多倍,但以他的年龄和文化(初中毕业)能达到这个水平也是难能可贵的了。

总之,悟也罢,练也罢,都如人饮水,冷暖自知,别人的经验很可贵,但生搬硬套不能成为自己的。师傅领进门,修行在

个人,要通过自己仔细体察,认真分析,深入思考,反复琢磨,不断验证,才能从感性到理性,从特殊到一般,从偶然到必然,进入运用知识和技能的自由王国。

好了,下面学友们就将进入实际训练,预祝大家取得满意的效果。同时,也欢迎大家把训练过程中的收获、体会和意见、建议随时告诉我们,帮助我们把全脑速读记忆法这一新生事物提高、完善。

目 录

前 言	(1)
第一阶段 线式阅读(一)	(9)
第二阶段 线式阅读(二)	(39)
第三阶段 线式阅读(三)	(56)
第四阶段 面式阅读(一目两行)	(84)
第五阶段 面式阅读(一目三四行)	(116)
第六阶段 面式阅读(一目五六行)	(130)
第七阶段 面式阅读(一页六个视点)	(150)
第八阶段 面式阅读(一页四个视点)	(175)
第九阶段 面式阅读(一页两个视点)	(176)
第十阶段 面式阅读(一目一页)	(177)

第一阶段 线式阅读(一)

线式阅读,就是阅读时的视野由传统阅读法的一个字一个字的点,连续扩大为一条线,最终达到一目一行的阅读方法。也就是说,线式阅读时,是以一句话或者一行字来作为视读单位的阅读过程。

我们在《汉语速读原理》一书的第四章中,已经知道了阅读时眼球并非连续不断的移动,而是时动时停地跳动。眼停的时候,感知文字;眼动的时候,转向下面的文字。在整个阅读过程中,眼停的时间占 95%,而眼动的时间只占 5%。由此可知,阅读速度的快慢,主要取决于一次眼停感知字数的多少。如果一次眼停感知的字数多,阅读速度就快;反之,阅读速度就慢。

在阅读过程中,有两种感知方式。

其一是合成式感知,即一次注视只感知一个字或一个词,一字一顿或一词一顿地来阅读,然后合起来再理解其中的意义。这就是现在绝大多数人都在运用的传统阅读法的感知方式,阅读学把它称为点式阅读法。点式阅读法是将阅读单位放在字或词上的阅读法,也就是要逐字、逐词地读。阅读时的着眼点不在句、段、篇以及它们之间的联系上,而在于一个个或某个字词的形状、读音和意义上。点式阅读法是由于阅读单位小,注视时间长,目光移动的次数多,所以阅读速度很慢。它的优点是阅读得仔细,分析得精细,所以阅读效果比较扎实。由于这个优点,点式阅读是学习阅读的基础,也是所有快速阅读法赖以建立的基础。而它的缺点除了注视次数多,花

费时间长之外,还有两点:一是字和词都不能表示完整的意义,影响理解;二是它接收信息过于零散,与大脑思维活动的节奏差距太大,也影响记忆。

其二是整体式感知,即一次注视一个短语、一个短句或一行文字,整体地理解和记忆。线式阅读就是运用整体感知的一种快速阅读法。这种方法减少了注视的次数,加快了理解,还使视觉接收信息的节奏和大脑思维活动的节奏趋于协调,记忆效果当然也得到增强。所以,线式阅读时,不仅阅读速度能成番论倍地加快,而且理解和记忆的效果也会成倍提高。线式阅读是整体式感知的初级形式,而它的高级形式则是面式阅读,即一目两行、三行、五行、十行、半页乃至整页地快速阅读。

有人曾对点式阅读和线式阅读两种方式的阅读速度和理解记忆效果做过比较试验。我们也不妨来试一下。

阅读下面的两组材料并记下所需时间,读完一组后尽量默写下来,然后进行核对,看看默写的正确率是多少。

A:乙、七、丁、乃、习、之、千、丈、于、川、义、么、飞、也、乡、
九、上、万、三、了、下、久、及、天、口、不、内、长

B:千颗明珠一瓮收,君王到此也低头。

五岳抱住擎天柱,吸尽黄河水倒流。

试验的结果非常明显。虽然两组材料都是28个字,但是读完A组的时间大约需10—15秒,而读完B组的时间大约只需3—5秒。两组材料分别默写的结果,差距会更大。产生差距的原因就在于:A组材料虽然每个字都笔划很少,结构也不复杂,但只是毫无意义的杂乱组合,必须一个字一个字地读和记,只能运用点式阅读;而B组材料虽然大多数字的笔划

较多,结构复杂,但由于它们是有意义的有规律的组合,便于进行线式阅读,所以不仅能读得快,而且理解和记忆效果也很好。

这项试验证明,扩大视觉感知的范围,养成整体感知的好习惯,掌握线式阅读法,对提高阅读速度和理解、记忆水平,是相当有效的方法。

线式阅读法需要经过训练才能掌握。至于要经过多长时间的训练才能熟练地运用,则由每个人的具体情况(如运用传统阅读法时的阅读习惯、阅读速度、视觉生理条件、文化程度、知识面、生活阅历等)的不同,而有一定差别。但是,坚定的信心、顽强的毅力、科学的方法和连续不间断的训练是起主导作用的。

下面,我们就介绍线式阅读的训练方法和训练程序。

一、调息训练

我们要求在整个训练过程中都要运用丹田呼吸法进行呼吸。这是因为,阅读是一项脑力劳动,在阅读过程中大脑需要消耗大量的新鲜氧气和其它营养物质。许多人读书时间长了,都会产生头晕脑胀的感觉,除了大脑疲劳之外,更主要的是脑细胞活动时缺乏足够的氧气和其它营养物质的补充。现在,我们要以超过普通人几倍、几十倍甚至几百倍的速度来阅读,而且理解和记忆水平还只能提高,不能降低,所以必须首先解决动力(也就是氧气和营养物质)的补给问题。

气功之所以有开慧益智的功能,其生理基础就是通过深呼吸和入静的过程,使身体各个部位彻底放松,减缓其新陈代

谢过程,使大量的氧气和营养物质节余下来,供应给大脑,改善其营养状况。这一点是我们应该借鉴的。

训练方法:

1.端正地坐在椅子上,两脚放平,与肩齐宽:两手放在桌面或大腿上,全身骨骼和肌肉都要最大限度地放松。

2.下腭微收,闭目静心,排除杂念,面部的肌肉也要放松。

3.呼吸要细、长、静、深,用鼻进行,嘴唇自然闭拢。呼吸的频率是越慢越好,呼气和吸气的的时间差为2:1。比如,第一阶段时要求吸气4秒钟,呼气8秒钟,每分钟呼吸5次。

4.吸气时要努力用意念把新鲜空气往下送,使其到达肚脐以下8厘米左右的丹田部位;呼气时要自下而上缓慢均匀地往外送气,并在呼气将要结束时暗示自己:还有1/3的新鲜空气留在丹田处。实际上,吸入的大部分空气已经呼出去了,但是,想象腹中保存了新鲜空气,对活跃脑细胞相当重要。

5.呼吸时不许在心里默默查数来计时,那样将不利于排除杂念,不能使大脑完全入静。大家可以用磁带录下这样的口令:预备——吸——呼——吸——呼……停。时间长度为3分钟。这样,当进行调吸训练时,就可以按照录音机的口令来呼吸,使头脑充分入静。经过一段时间的训练,最后应该达到能在没有口令的状态下,无意识地进行这种呼吸。因为,如果呼吸还要用神经系统来控制的话,就说明头脑还没有入静,注意力也没能完全集中到阅读上。

二、基本功训练

这里所说的基本功,是指视觉机能经过科学、系统的训练

之后,所能达到的满足快速阅读需求的特有能力和能力。这方面的训练可利用书后所附的图表来进行。快速阅读时所必需的视觉机能主要包括三个方面的内容:一是每一次注视能摄入尽可能多的信息(字、词),也就是要尽量扩大视读野(视觉感知范围),并加以保持;二是把视觉同文字相接触时获得的信息清晰地印在脑海中,并加以必要的保持,也就是中止视点的移动,使视读野内的信息(文字或符号)清晰地印在脑子里;三是尽量加快摄入信息和处理信息的速度,也就是迅速地移动视点。

注意! 进行基本功训练时,不许戴隐形眼镜,以免造成不必要的损伤!

(一)扩大视读野并加以保持

人的眼睛有一个特点,当它要仔细分辨特定的视觉对象时,有效视野会缩小,这是为了能清晰地看清对象。在这种情况下,视觉虽然也能感受到有效视野以外相当大范围的东西,但却是相当模糊的。长期运用传统阅读法(也就是点式阅读)的人,阅读时的有效视野就非常狭小,每次只能看清一两个字。所以,我们在学习快速阅读法时,首先要努力扩大有效视野的范围,并且形成习惯。

我们利用视觉机能训练图表 C 和 D 来进行扩大视读野的训练。

1. 视觉机能训练图表 C 的训练。

目的——扩大视读并能维持。

要领——两手持图,距眼睛 40 厘米左右,使向外发散的全部箭头同样清晰地呈现在眼前并印在脑海中。

注意事项:保持丹田呼吸;不许眨眼;维持 1 分钟。

刻苦训练 意志坚强 · 13 ·