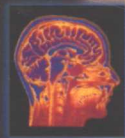


B B C



BBC 托尼·巴赞智力丛书

快速阅读

THE SPEED
READING
BOOK



作家出版社



THE SPEED READING BOOK

快速阅读

[英] 托尼·巴赞 著

李燕鸿 译



北体师 B0105401

作家出版社

(京权)图字: 01—98—0608 号

图书在版编目(CIP)数据

快速阅读/(英)巴赞(Buzan, T.)著;李燕鸿译.

—北京:作家出版社,1998.12

(BBC 托尼·巴赞智力丛书)

ISBN 7-5063-1430-4

I. 快… II. ①巴… ②李… III. 学习方法 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 38560 号

快速阅读

作者:[英] 托尼·巴赞

译者:李燕鸿

责任编辑:王宝生

装帧设计:王向明

版式设计:杨 生

出版发行:作家出版社

社址:北京农展馆南里 10 号 邮码:100026

电话传真:86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

经销:新华书店

印刷:1201 厂

开本:850×1168 1/32

字数:219 千

印张:9.125

插页:6

印数:8001—14000

版次:1999 年 2 月北京第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7-5063-1430-4/I·1418

定价:14.00 元

作家版图书,版权所有,侵权必究。

作家版图书,印装错误可随时退换。

献给亲爱的母亲

她带着爱心和关怀，引导我认识了文字的美和力量，也认识到了思维的力量。

编者序

很荣幸能将这本书介绍给年轻或年长的诸位读者，因为大家都急于更多地了解关于我们这个令人爱恨交加的世界的知识，包括其历史的遗产、现代科学和政治的进展以及流行的和传统的文学等等。这本书标志着一位前途光明的年轻人——托尼·巴赞的出现。多年来，我们一直鼓励他从事这一职业。现在，他很快就为自己赢得了声誉。

托尼·巴赞在本书中归纳出了一种简而易行的学习方法，而我和同时代的人们以前却不得不通过痛苦的学习或靠积累经验达到这一点——假如我们真的掌握了某种方法的话。我假设，如果使用了本书所介绍的方法的话，就会很快达到或超过我许多年来一直必须做的工作的水平：每天至少看三份报纸；每周看二十五种科技杂志、六份普通周刊和二至三本书籍；每月阅读十二本一般的杂志，以及许多来信、报告、剪报、参考、手册、目录等等。

我真希望数年前就已学会托尼·巴赞在本书中明晰地阐述的方法，那样的话，我将节省许多不必要的盲目努力，也就会

有时间多看几场电影。在此，我一点也不惭愧地承认，直到今天，我仍在向托尼·巴赞学习怎样才能做得更好一些。可能具有起步早、方法得当的优势，因此，我恳请人们抓住这个机遇！掌握这一方法是要付出努力的，即使是使用托尼·巴赞解释得很清楚的、循序渐进的方法也一样；但只要坚持不懈，就会发现，本书将为你开启通往洒满知识阳光世界的一扇大门。

已故的海因茨·洛登
知识库的前任资料编辑
语言学研究会会员

作者序

在我十四岁的时候，我们班做了一组智力测试来评估我们的智力技巧。

隐藏在测试中的是快速阅读测试。几个星期之后，我们得到了测试结果。我的平均得分是每分钟 213 字（WPM），我的第一个反应是得意非凡，因为 213 字听起来像是很多了。然而，我的高兴没有持续多久。老师很快解释说，每分钟 200 字只是相当一般的水平，班上阅读得最快的学生可达到每分钟 314 字——比我的平均得分高整整 100 字以上。

这件受挫的事改变了我的生活：当下课铃一响，我就冲到老师面前，问他怎样才能提高阅读速度。老师回答说：阅读速度就像智商、成年后的高度及眼睛的颜色一样，基本上是不可改变的。

这话听起来不太像是真的。为什么？当我精力充沛地开始一项体育锻炼计划时，几周内就可以看到我的每块肌肉的戏剧性的变化。如果正确的体育锻炼可以使我的生理体能得以转换，那么为什么通过适当和形象的智力训练，就不能提高我的

阅读速度及对所读内容的理解和记忆力呢？

这些问题激励我开始研究，很快，我就突破了每分钟 400 字的障碍，最终，我能轻松地达到每分钟 1000 字的速度。通过这些调查研究，我认识到：在各种层次上，阅读之于大脑就像有氧锻炼之于身体一样。

通过了解我眼睛的奇异功能及大脑的非凡能力，我不仅提高了我的阅读速度和理解及记忆能力；我还发现我自己能思考得更快和更有创意、笔记做得更好、更容易通过考试、在研究中更易于成功，并且能节省我几天、几周甚至几个月的时间。

现在拿在手中的这本《快速阅读》，是这一领域四十年来实践和研究的结晶。书中的每一页都包含着我当时所掌握的全部真正秘密。我希望人们能像我一样，在学习和掌握这些智力阅读和写作技巧时能感到兴奋，并能从中有所收益。

致 谢

我要特别感谢：本书的外务总编凡达·诺斯，因他的快速“鹰眼”功力已臻炉火纯青之境，本书才有今天的模样；我的私人助理勒斯雷·比亚斯、菲利达·威尔逊和桑迪·扎姆鲍斯，他们在打印原稿和本书的最后出版中所做的工作是无法用价值衡量的；佳斯汀·科恩做了许多具有创意的举例和校读工作；福雷一家为本书完稿提供了豪华的写作环境；巴赞中心和全体放射性思维讲师们为本书所述这些方法提供了支持、研究及教学方法；卡罗和彼特·艾尔将格林哈姆大厅作为一个安乐窝，许多早期的研究就是在这里完成的；澳大利亚蜥蜴岛的罗宾·朋迪在本书的酝酿期间，为我提供了特别的关照和食宿；圣·阿达姆为更好的阅读这项事业提供了很多支持，作出了很大的贡献；BBC“我的小组”中的克里斯·威勒、席拉·阿贝尔曼，以及大脑托拉斯和大脑俱乐部的所有成员都为思维普及，特别是对快速阅读概念的形成作出了贡献。



托尼·巴赞1942年生于英国伦敦，毕业于英属哥伦比亚大学，拥有心理学、英语语言学、数学和普通科学等多种学位。他是迄今为止“门莎高智商协会”的“创造力智商”最高纪录保持者；所出版的二十多种大脑方面的图书已被翻译成几十种语言，在全球五大洲的五十多个国家出版，并成为世界顶尖级公司进行高级培训的必选教材。另外，他还出任一些政府部门、大学和研究院及大跨国集团公司的咨询专家，包括国际商用机器公司（IBM）、巴克莱国际公司、数字设备公司、惠普公司等。他主持的大脑知识讲座已成为西方家喻户晓的节目，在无线广播、卫星电视及包括录相节目在内的各种媒体上大受欢迎。业内人士皆尊称他为“大脑先生”。



世界著名记忆专家、“思维导图”制作的发明人托尼·巴赞因为他发明的记忆方法而蜚声国际，他为此出版的著作深受世人喜爱，包括他的经典著作，BBC畅销书《思维导图》、《开动大脑》、《启动记忆》等。

《快速阅读》是他的一本具有革命意义的著作，每一个希望加快阅读速度和增强理解力，同时又希望能扩大一般知识的人，都应该有这么一本书。

对于阅读、研究、提高注意力和学习，巴赞讨论了许多种方法。书中大量自我测验和实践的例子，都可以使读者评估其在每个阶段的进步。有关思维导图制作的一些章节，使读者可以利用这种革命性的作笔记方法和技巧来改善学习和增强对图书总体的理解。书中还谈到有关减轻学习问题的一些方法，根据这些方法，人们可以更有效地利用大脑和眼睛，以得到更好的阅读效果。

本书谈到的方法实用性强，并证明每分钟一千多字的阅读速度是很有可能。《快速阅读》对于学生、教师、公司经理实际上对任何希望提高阅读速度，提高理解力和阅读质量的人，都不失为理想的读物。

ISBN 7-5063-1430-4



9 787506 314305 >

ISBN7-5063-1430-4/I · 1418

定价：14.00元

目 录

编者序	(1)
作者序	(3)
致谢	(5)
《快速阅读》使用指南	(1)
第一部分 了解阅读速度	
开篇测验	(7)
第一章 检查现在的正常阅读速度和理解能力	(11)
自我测试一：智力战——在大脑训练的前沿	(12)
第二章 快速阅读的历史	(27)
第三章 阅读的新定义	(37)
第二部分 令人吃惊的眼睛	
第四章 控制眼睛运动——提高阅读速度和理解能力 ...	(43)
自我测试二：艺术——从初民到基督徒	(57)
第五章 快速阅读最理想的内、外部环境	(67)
第六章 引导眼睛——一种新的快速与成行阅读技巧	(75)

	自我测试三：动物智能	(81)
第七章	成为快速阅读中的佼佼者——超级快速阅读者	(91)
第八章	达到“照像记忆”阅读水平的变形导引	(105)
	自我测试四：我们是宇宙中唯一的智人吗？ ——外星人的智能	(118)
第九章	开发高级略读和扫描技巧	(129)
第十章	相对论的大脑——用节拍器训练法使阅读速度 成倍增加	(139)
	自我测试五：儿童的大脑	(142)
第三部分 超人的注意力与理解能力		
第十一章	常见的阅读问题——默读、手指点着读、倒退及回跳	(153)
第十二章	提高注意力与理解能力	(165)
第四部分 开发高级快速阅读技巧		
第十三章	思维导图——一种思维和记笔记的新方法	(175)
第十四章	利用段落结构知识提高阅读速度和理解能力	(181)
第十五章	预习——智力侦察	(185)
第五部分 成为专家级的阅读者——眼睛/大脑系统的高级应用		
第十六章	思维导图有机学习技巧 (MMOST)	(191)
	自我测试六：复苏的地球——我们未来的进化飞跃——全球大脑	(200)
第十七章	控制报纸、杂志和计算机屏幕	(205)

第十八章	创建知识文件——大脑的外部数据库·····	(215)
第十九章	充分挖掘文学和诗歌的价值·····	(219)
第二十章	你到目前的成就——未来的远大前程·····	(229)
	自我测试七:大脑——施了魔法的编织机 ···	(230)
 附:		
第二十一章	开发超级词汇 (1): 前缀·····	(239)
第二十二章	开发超级词汇 (2): 后缀·····	(251)
第二十三章	开发超级词汇 (3): 词根·····	(259)
自我测试答案·····		(267)
词汇练习答案·····		(273)
插页注释·····		(275)
进展表 进展图·····		(279)

《快速阅读》使用指南

全世界千百万人都说过，学会了不太费劲和流利地掌握快速阅读的方法，是他们一生中回报最大和最有意义的事件之一。

前言

这篇前言将介绍快速阅读的主要目的，以及本书分五部分写作的结构方式。此外，还将解释每一章是如何组织的，并告诉你如何才能提高完成这本《快速阅读》课程的速度。

快速阅读的目的

本书有六个主要的目的：

1. 全面提高阅读速度；
2. 保持并改善理解能力；
3. 增加眼睛和大脑的理解功能，这样，就可以在看书和研究时，或者是在个人事务和工作中，能更有效地利用这些功能；

4. 使词汇量和普通知识都得以改善；
5. 节约时间；
6. 为你增加信心。

本书几个主要部分

为便于学习和阅读，《快速阅读》一书分成五个部分：

第一部分——了解阅读速度

在这一部分，将介绍如何简单使用一张图表，来了解读完本书后在阅读速度和理解能力方面所取得的进步；此外，还介绍了快速阅读的历史、最新的阅读理论，以及可使得以全面改善的阅读新概念。

第二部分——令人吃惊的眼睛

这一部分让你了解，眼睛确实是让人吃惊的。并向你显示如何才能控制眼睛，使立即能增加阅读速度、改善理解能力。此外，还将向你介绍当今世界顶尖级的十位快速读书者，以及某些在快速阅读历史上起过重要作用的伟大人物。

这一部分还将教你一些技巧，使眼睛在书页上能更有效地移动、增强高级浏览和扫描技巧，以及营造环境的方法，使大脑和眼睛能阅读得更快。

看完这一部分后，将有一些习题供练习，并进行一些快速阅读的测试。通过这些练习和测试，将强化“肌肉”以利用大脑和眼睛，从而进一步提高阅读速度。

第三部分——超人的注意力与理解能力

这一部分专门讨论阅读中的主要问题及如何克服这些问

题。这些问题包括不专心、理解能力差、默读，以及像难语症和注意力缺乏综合症等“学习问题”。

这一部分专讲好消息，因为在这一部分中你将看到，所有的问题都是可以解决的。

第四部分——开发高级快速阅读技巧

这部分将帮助增强提高智力最重要的因素——词汇。这一部分的几个章节介绍了数千个单词的十个词根、前缀和后缀，交给打开词汇和理解世界之门的钥匙。

这一部分也介绍了思维导图（思考和做笔记的新景观），并说明如何使用有关段落结构的知识来提高阅读效率，以及如何“鸟瞰”所读的书籍。

第五部分——成为专家级的阅读者——眼睛/大脑系统的高级应用

在《快速阅读》的最后一部分，将介绍一些高级阅读练习，其中包括综合研究技术、如何掌握报纸和杂志，以及如何处理来自计算机屏幕和其它“识字机器”的爆炸性信息。这一部分也介绍了如何在文学和诗歌中应用快速阅读技术，以及关于“知识文件”的新概念——一种能使在任何学科领域跟上时代要求的快速阅读方法。

这一章结束时，将预测越来越光明的前景，并提出一些建议，如何在以后的生活中进一步改善阅读速度、理解能力、快速阅读的方法与习惯。

最后一部分以后的一些部分列出了自我测试的答案、进步表和进步图等。

买了《快速阅读》这本书的读者，只要向世界大脑俱乐部