

资讯时代全脑速读法

Speed-Reading Technique

用尽左右脑

作者

《香港经济日报·英语街》总编辑

陈海丽

顾问

高速学习专家

Ken Shear

「世界速读记录」保持者

Sean Adam

- 每天练习30分钟 轻松掌握全脑速读法
- 用尽左右脑 一目十行过目不忘
- 职场求胜 高效掌握海量资讯超越对手
- 升学考试 倍速提高记忆力助你成功

广州出版社



Speed-Reading Technique

用尽左右脑

作者

《香港经济日报·英语街》总编辑 陈海丽

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

用尽左右脑/陈海丽 著, - 广州:广州出版社, 2003. 11

ISBN 7 - 80655 - 516 - 1

I. 用… II. 陈… III. 智力开发—方法 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 041677 号

本书由香港经济日报出版社授权独家出版

中文简体字版

限在中国内地发行

著作权合同登记号:图字:19 - 2003 - 199 号

用 尽 左 右 脑

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省湛江蓝星南华印务公司印制

(地址:广东省湛江市霞山区蓝星路 61 号 邮编:524002)

开本:787 × 1092 1/32 字数:100 千 印张:5.875

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑:柳宗慧

责任校对:郭伟娜 装帧设计:国雄工作室

发行专线:020 - 83793214 34297719

ISBN 7 - 80655 - 516 - 1/B · 20

定价:13.00 元

如发现印刷质量问题,请与承印公司联系调换

资讯时代全脑速读法

轻松掌握全脑速读法

每天练习30分钟

职场求胜

高效掌握海量资讯超越对手

一目十行过目不忘

用尽左右脑

升学考试 倍速提高记忆力助你成功

作者简介

陈海丽



毕业于香港科技大学并取得数学硕士学位，于香港大学 SPACE 兼任伦敦大学课程系讲师达六年，并从事有关培训及专栏写作达八年。现于《香港经济日报》担任《英语街》总编辑。

毕业后，她曾被猎头公司邀请到一家投资银行面试，职位是“Derivative Marketing Specialist”，银行方面为她安排一个“智商”及“情绪智商”测试，虽然她在 5 个测试项目中，其中 4 个的分数均为全球最高的百分之五 (Top5%)，但有一个项目的分数却不及要求的水准，故没有被录取。这个项目是什么？作者自己也不知，只知道测试的结果反映了她对金钱不够重视。没有加入这家投资银行，却为她造就了以后的种种机遇。

于 1997 年初，她与友人于国内开办了一家电脑培训中心，中心业务发展迅速，并获多家国内外具领导地位的软件公司支持，代为训练软件的培训人员及提供认证考试。

1998 年底，她创办了英文教育网《英语街》，并被 Ivey Business School 列为商业个案之一并存放于哈佛大学的商业个案库。同年，她接受《亚洲华尔街日报》访问并被评为亚洲新人类的代表之一。

因为《英语街》成为了她的梦想，她最后放弃了到伦敦大学 Imperial College 攻读博士的奖学金，并留在香港，希望能将《英语街》这个梦想实现。

《英语街》于 2000 年正式加入《香港经济日报》，新增校园报纸版，致力于提高本港青少年对学习英语的兴趣。

(E-mail: carman@carmanchan.com)

顾问简介



Ken Shear

年少时经常跟从当美国海军和外交官的父亲到世界各地。自十多岁起，他就对哲学和心理学产生浓厚兴趣，但他觉得大学课程不能解答他对哲学和心理学的疑问。

1973 年底，他在美国 Vermont 的 Winsham college 取得学士学位，主修 Systematic Phenomenology。其后，他取得奖学金到英国的 sherbourne，成为 John G. Bennett (Science of Systematic 之始创人) 的研究助手，主要研究 Systematic Phenomenology，他其后到伦敦，在法国哲学家 Ronald D. Laing 创办的 Philadelphia Association 接受培训。渐渐他的研究集中在如何“加速学习”(Accelerated Learning)上。

1996 年开始，他成为“加速学习”的顾问和教练，为英国很多大机构，包括电讯、银行和教育学院提供训练。他更于 Anita Roddick 在 Bath University 创办的学院——New Academy 修读硕士学位，主修 Responsibility & Business Practice。

Ken Shear 与一群伙伴于 2001 年成立了 Brains Asia Limited，将其事业扩展至亚洲。2002 年于美国田纳西州购下 285 英亩的土地，建立其第一家培训及退修学院(Retreat Centre)。

Sean Adam



Sean Adam 是现在 Mental World Records 的速读世界纪录保持者，他的纪录是由大脑培训权威 Tony Buzan 亲自测试的。除此之外，Adam 还同时取得两项 IQ 纪录，分别是 Vocabulary 及 Recognition and Manipulation of Similarities，他的 Weschler IQ 是 152，等同于 Catell IQ180，是这类智商测试的最高分数。以上的纪录已于 Synapsia(The international Brain Club Journal) 的 Mental World Records 一栏刊登。Adam 与一群伙伴成立了 Alphalearning Institute，学院曾替世界各地的名人作培训。Adam 现已退休并与太太在瑞士享受二人世界的生活。(图中 Adam 正在做 EEG 的实验)

鸣谢

- Sean Adam 及 Ken Shear 为本书提出宝贵意见、资料及经验
- 陈建良先生协助本书初版的制作

序

在你们未看《用尽左右脑》之前，先看一个“用尽左右脚”的故事。

依稀记得在年少时，我很喜欢踢足球，但不知是由于天性使然，还是养成了坏习惯，我发现我的右脚的控球技术和力度都远比左脚好。起初发现时，觉得应该好好利用这“优点”，继续集中用右脚，每次踢球都踢右翼位置。同学们当时都不以为然，还冠以“右脚仔”的称号。直至后来，发觉周围左右脚并用的同学，发挥得都比我好得多，自己渐渐觉得这个“优点”其实是限制。然后立下决心强迫自己多用左脚。起初不单只不习惯，表现亦差了很多，经常被同学嘲笑，甚至劝我去做后补。真的有好几次都想放弃，回到以前只用右脚的地步。幸好经过差不多半年的自我“特训”，开始发现了一些窍门，渐渐增强了

信心，最后终于慢慢习惯，左右脚的表现都更全面，更挥洒自如，同学们也都觉得我的技术有进步。

学习速读，用尽左右脑，道理可能是一样。看似不可能，其实容易；看似容易，其实又困难。容易的是“方法”，困难的是“心法”。

坊间有很多速读和增强记忆力的书本，强调的都是方法。在香港这个分秒必争的社会，“速成法”比任何其他条件都重要。但《用尽左右脑》这本书不单着重“方法”，更加注重“心法”。陈海丽小姐花了不少心血去研究，在本书中辑录了不少学习速读的经验、心态、性格影响，用浅白的文字表达，使大家都更能了解自己的脑部潜能，并运用全脑速读“方法”。

在此很感谢陈海丽小姐和 Ken Shear 先生诚邀写序。诚意推荐此书给广大读者，希望各位读者可与本人一样，从本书中体会到“用尽左右脑”的方法和心法。

陈建良

全新修订版序

笔者有幸拜访 Sean Adam，成为他退休之前最后一个学生，由于笔者的时间非常紧迫，只能与 Adam 共度数天的时光，课程是有关大脑及速读培训。其时，笔者将本书的大纲与 Adam 讨论，他将过去 10 年的部分研究及经验与笔者分享，并授权于本书公开给读者参考。回到香港后，我们整整进行了数晚的电话会谈，花了不少心血，编辑了这本书的修订版。笔者曾对 Adam 说，这次旅程的一切，花上了我大部分储蓄呢！他笑说，是“投资 (Invest)，不是‘花费’”。

前文提及有一个“智商”测试，显示出笔者对金钱不太重视。这个测试结果非常准确，因为笔者最重视的是“时间”而不是金钱。正如快餐店的午餐及下午茶餐，即使食物差不

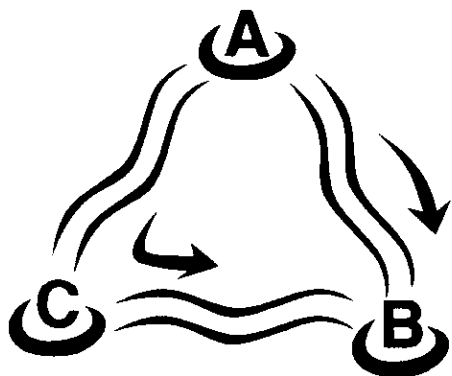
多，但价钱却相差很远，原因是午餐的“时间值”比下午茶餐贵。但对于时间比较富于灵活性的人来说，下午茶餐的确比午餐“抵食”。

笔者在瑞士已与 Adam 饱吃一顿丰富的午餐，现为读者们准备了一个“抵食”的下午茶餐，只要读者细心品尝，便会知道这个下午茶餐的确是物超所值呢！

陈海丽

前言

如果你想由 A 城到 B 城，你会选择哪一条路呢？



如果你的目的是要选择最短的路程，你当然会选择由 A 城直接到 B 城，路程是 b 公里。

如果你是要选择由 A 城最快到达 B 城的方法，你最重要的考虑不再是路程的远近，而可能是交通工具的速度。你可能会发现，途经 C 城再到 B 城，反而会更快！

数学内有一个关于三角形的有趣定理，可解释为何我们一般会认为由 A 城直往 B 城为最短的路程。那条定理是这样的：三角形的任何两条边的长度相加，均会大于另一条边的长度。每当我们由一点走到另一点，如前面没

路障，我们一般也会自然地由原地直线向着目标走。所以由 A 点直接到 B 点，便是最短的距离了。

我们的脑袋非常奇妙，我们日常生活有不少行为及决定，其实也经过大脑精密的运算。单单像走向目标这一个行为，大脑已自动运算出向前直线行走是最短的距离，绝不会叫我们多行任何冤枉路。

如果你站在 A 城，没有看过 ABC 城的整幅蓝图，而你站在一个分岔路口，眼前有两条路均可到达 B 城，你会选择哪一条路呢？在这种情况下，我们可以靠“运气”，随便选一条路。或是靠外间的资讯，通过其他人的经验，估计出哪一条路是“最好的选择”（Optimal Choice）。

在“阅读”方面，打从一开始，我们只是靠运气，随便选择一个阅读的方法，一用便使用上了十多年以上的光景。虽然我们仍然能达到阅读的目的，但有没有更好的选择呢？只有通过吸收外间的资讯，分享其他人的经验，我们才可以更接近“最好的选择”。

本书将要介绍一个崭新的速读方法——全

脑式速读法。看完这本书，你可能会发现自己以往一直选择了一个迂回曲折的途径(方法)。

就以数学这学科为例，不少人也认为数学好的人是天生聪明，但很多人遇到数学问题的时候，并没有后退一步看看“蓝图”的整体性，而是在局中兜转，最后当然找不到解题的方法！所谓较聪明的人，只不过是较其他人多行了一步：“后退一步”，于是便能看到全貌，问题就变得简单了。

学习“全脑速读”(Whole Brain Reading)，第一件事是要学习如何于阅读时，除了利用左脑的语言能力外，同时亦开启右脑的运作，帮助我们能以右脑的直观能力，在一瞥之下，能对文章有一个全面及整体性的理解。这是否是一件难事呢，就如同上述所说，看似不可能，而其实不大难。只要愿意踏出第一步，你都可以做得到。

陈海丽



目 录

作者简介

顾问简介

鸣谢

序

全新版修订序

前言

CHAPTER 1: 认识你的大脑多一些

100 年前对左右脑的探讨	3
60 年代以来对大脑的理论	4
70 年代中对 Limbic 系统的发现	8
近期有关大脑的新理论	9
脑电波与思考的关系	14
如何调节脑电波	16
右脑的奇妙记忆量	17

CHAPTER 2: 解构现在的阅读方式

只用左脑阅读效率低的原因	23
其他减慢阅读速度的原因	24

CHAPTER 3: 学习速读前的疑问

学习速读的最佳年龄是何时	33
学习速读需时多久及难度在哪里	34
速读英文内容与中文内容有何分别	36

CHAPTER 4: 学习速读前的基础训练

速读名人的故事(开启你心灵的训练)	41
集中力的训练	45
“自我控制注意力”及“一心多用”训练	51
大脑的相对性	57
心智绘图(Concept Mapping)的运用	58
多层次式阅读	63

CHAPTER 5: 用尽左右脑

身心平衡的锻炼	71
测试左右脑脑电波平衡度的实验	72
一些脑电波的扫描图	73
乘车也可以看书?	76



“切除脑梁手术”的启示	77
CHAPTER 6: 全脑速读法	
学习的四阶段	81
如何建立一个新习惯	83
学习速读前的基本练习	84
姿态与阅读的关系	91
阅读时必须要有指针	93
是时候用新的速度阅读	95
建立自己的速读风格	96
“替代品”是心理难关之一	99
CHAPTER 7: 全脑速读之方法与技巧	
热身练习一	103
热身练习二	106
热身练习三	106
全脑速读初阶	107
全脑速读中阶	114
全脑速读高阶	118
CHAPTER 8: 增加英语词汇的方法	
认识前缀	129
认识后缀	132
认识词根	137
以联系法帮助记忆英语词汇	139
CHAPTER 9: 速读及心智绘图软件简介	
如何利用电脑软件练习速读	143
如何利用电脑软件画心智绘图	146
CHAPTER 10: 速读以外	
水平式思考法 (Lateral Thinking)	151
妨碍思考问题的障碍	154
CHAPTER 11: 性格与阅读	
感知型及直觉型的人	161
判别型及察觉型的人	164
总结	165
附录: 参考书目	

CHAPTER 1



认识你的大脑多一些