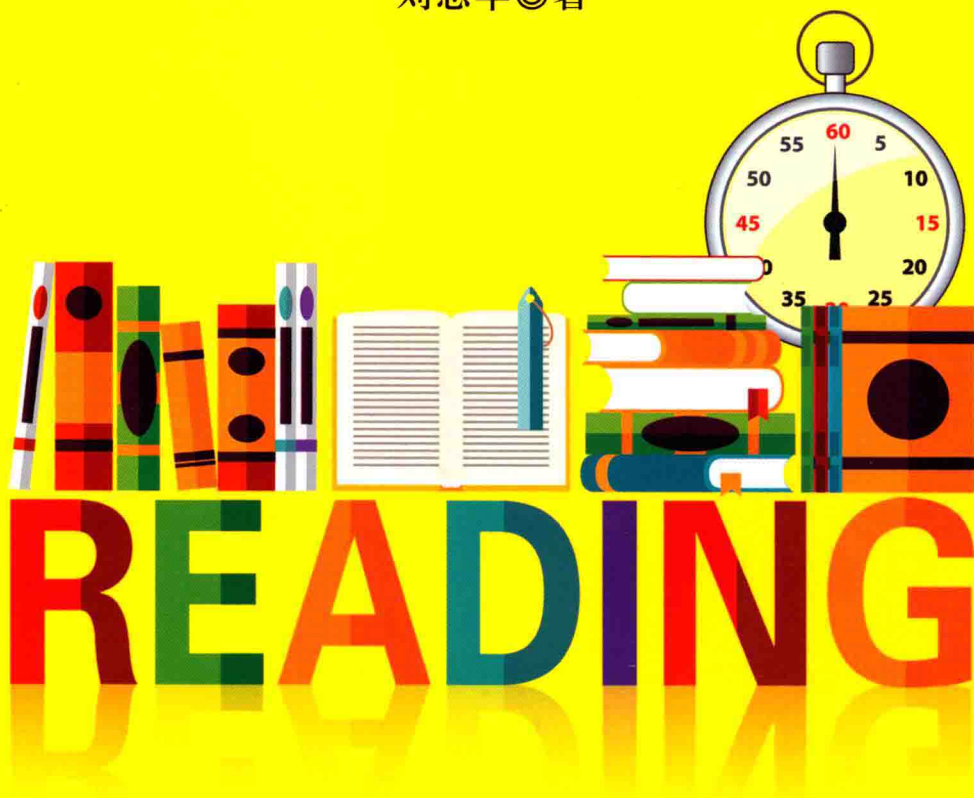


“大脑潜能开发”书系

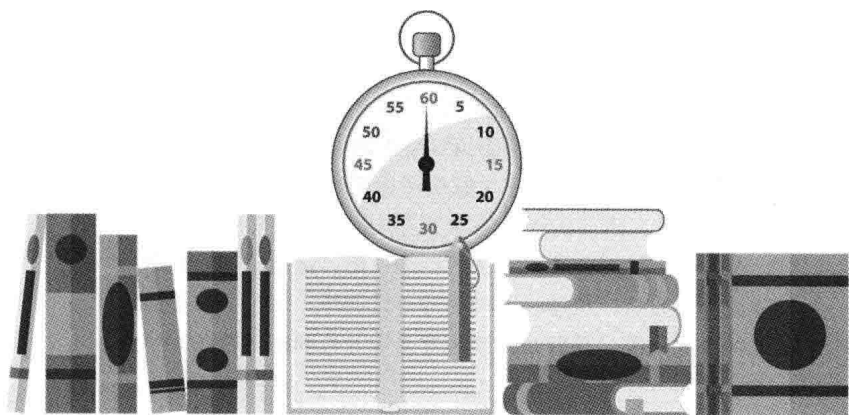
快速阅读训练法

一目十行，过目不忘，享受每分钟**3000**字的高效阅读

刘志华◎著




 中国纺织出版社



快速阅读训练法

刘志华◎著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是作者继《超级记忆力训练法》之后的又一本力作。在本书中，作者详细的分享了练就全脑快速阅读的超级秘诀。本书一共7章，第1章主要是全脑快速阅读观念的分享；第2章是教会大家如何运用4大方法进行注意力的集中训练；第3章分享的是在全脑阅读训练的时候如何快速激活全脑思维；第4章主要是教会大家快速运用超级思维图卡；第5章是关于提高眼商的训练方法；第6章则是无声阅读的训练；第7章是关于3大速读方法的训练运用。运用本书中的全脑阅读训练方法，经过一段时间的持续训练，每个人都能成就全脑快速阅读，把自己阅读速度至少提升到每分钟2000字以上。

图书在版编目（CIP）数据

快速阅读训练法 / 刘志华著. --北京：中国纺织出版社，2015.7
ISBN 978-7-5180-1523-8

I. ①快… II. ①刘… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第074989号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textile.com

E-mail: faxing@c-textile.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.5 插页：4

字数：143千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

享受阅读——我的故事

当我在23岁那年接触到全脑快速阅读这个课程的时候，才发现这个课程的真正魅力——让我找到了一个对我来说真正正确的读书方法。经过这个课程的训练后，我就给自己定下了一个目标——每年至少阅读200本书，十多年来，一直如此。因为阅读，拓宽了视野，让我变得阳光向上；因为阅读，打开了自己的心扉，让我变成了一个积极思考的人；因为阅读，让我变得自信和乐观，确信只要通过自己的努力就一定可以实现梦想；因为阅读，我累积了丰富的知识，在人际交往中变得越来越受人欢迎。

2001年，我立志要成为一名优秀的脑力潜能开发培训师，自此便全身心地踏入了大脑潜能培训行业，成为一名记忆力提升培训课程储备讲师。每次看见自己机构的培训师在几百人的课堂上讲得眉飞色舞、头头是道，学员们在台下如痴如醉的样子，我就恨不得台上的那个培训师是我。但现实是，别说上台去演讲，就是每天公司内部晨会上的“5分钟读书分享”这件事情就搞得我焦头烂额。那时候，公司要求所有的储备讲师必须每天早上在晨会上把

自己头天看过的一本书里的精华内容当着全部员工的面在台上作一个5分钟的分享。轮到我分享时，每次都找不准书中所讲述的精华，因此讲得乱七八糟、毫无重点，每天的评分都是倒数第一，两个星期下来，我的名次依旧没有变化。渐渐地，在公司的晨会分享上，有同事开始起哄了，甚至给我取了一个“毒书大王”的称号，那时候我真的非常沮丧，但碍于面子问题，我没有向任何人请教，开始找借口逃避每天的晨会分享。

进公司大概一个月的时候，我的老板见我每天这副窘态，实在忍不住了，把我叫到他的办公室狠狠地骂了一顿，尤其是他的一句话深深地触动了我：书都不会读，你还想做个一流的培训师，做梦！那天晚上，我一个人捂在被子里放声大哭，在难过之时甚至动了辞职改行的念头。但冷静下来细想之后，我跪在自己那狭小的出租屋发誓：我一定要摘掉“毒书大王”这个称号，让自己成为一个真正会读书的人。现在回想起当初这个决定，我竟是如此庆幸自己当时的冷静和理智，否则我不会有今天的成就，更不会有从记忆力训练到全脑快速阅读训练这一系列的脑力潜能开发书籍面世了。

当一个人放下了自欺欺人的面子问题后，一切都会发生改变。孔子曰：“三人行，必有我师焉。”我开始向公司里的培训师们虚心请教，让他们协助我突破自己这个难点，在几位老师的帮助下，我有了小小的进步，但依然跟自己的预期目标有很大的差距。一个人想要改变，却苦于没有正确的方法是最痛苦的事情，但后来公司作出的一个决定让我欣喜若狂，因为这个决定让我找到

了真正正确的阅读方法。为了拓宽脑力潜能培训课程，公司在原来的记忆力提升课程和思维导图课程基础上增加一个全脑快速阅读课程。为了提升公司培训师的教学能力，特地从台湾请来了一位老师给所有的员工进行了15天的全脑快速阅读课程系统培训。

正是这15天，我才第一次全面地了解了正确的全脑快速阅读方法，让我对自己以往的读书方式作了全面的修正。如果要给我以前的读书方法作个总结的话，那就是“我只是在翻书，而不是在阅读”。真正的阅读是用“脑”而不是只用“眼”，用“脑”去“吸收”，而不是只用“眼”去“扫描”。

当我明白这个阅读方法的秘密之后，就开始不断地练习老师教授给我们的方法，并用于实践。一个月后，再上台作分享的时候，也就是在那一瞬间，我突然醒悟，读书其实是一种乐趣，让我在阅读的同时还会加以学习和思考，最后把自己的感悟付诸实践！这种快乐就犹如《西游记》中唐僧师徒经过九九八十一难后取回了真经的那种快感！

在我的办公室里，有很多的学员看见那么多的书籍堆在满满的几大书架上，绝大多数人都会问我这样两个问题：老师，书架上那么多的书你是花了多长时间看完的？你看了这些书后是不是还记得书里所讲述的知识要点？对于这两个问题，我从没有正面地回答，因为我相信“事实胜于雄辩”。每次我都会让他们从书架上任意找一本书出来，让他们看着目录，花上三四十

分钟的时间，我一条一条地把这本书所讲的要点跟他们讲述一遍，直到他们都惊讶得张大嘴巴。这还不是最夸张的，最夸张的是一个在飞机上的陌生人得知我看一本15万字左右的书籍最多不超过两个小时的时候，这个较真的陌生人硬是在下了飞机后，拉着我坐在机场出口的椅子上，让我把从上海到重庆这两个多小时航程中看完的一本《高效能人士的七个习惯》这本书跟他作了差不多两个小时的分享。听了我的分享，这位两个小时前还是陌生人的高校教授，两个小时后就成了我的学生，在上完了我所讲授的脑力潜能开发培训的全部课程后，他成了我的挚友，并不断地把我的课程推荐给他身边的朋友。

现在，许许多多的人羡慕我有这样的超速阅读能力，甚至有的学生觉得我这种能力是天生的，没有人能复制，但我告诉他们，只要你运用了正确的、适合你的读书方法，你甚至会比我做得更好。很多人将信将疑，但听了我的故事，他们不仅改变了以前的看法，而且思维方式和行为方式也发生了巨大的变化，尤其是在结业典礼上看到了自己的变化和所取得的成绩，很多人都激动地流下眼泪。而在我看来，他们此刻的表现，只不过是十多年前我上全脑快速阅读课程毕业时的情景再现。

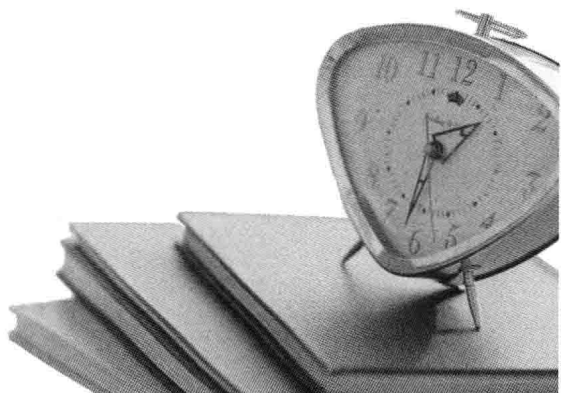
而今的我就是这样快乐地、享受地阅读着，而这种快乐和享受是建立在正确的阅读方法之上的。只要你拥有正常的智商水平，那就请放松心态，因为只要掌握全脑快速阅读的关键技巧和方法，9岁以上、60岁以下的任何人都

可以和我一样轻松获得惊人的全脑快速阅读能力。

好了，闲话少说，从现在开始，请你跟着我一起走进全脑快速阅读训练这段奇妙的旅程，一起享受阅读的乐趣吧。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, interconnected strokes.

2015年5月



目录

第一章 改变一生的阅读方法_001

阅读改变人生_004

改变不良的阅读习惯_007

全脑快速阅读的起源_010

全脑快速阅读的原理_013

测试你的阅读能力_017

第二章 集中自己的注意力_025

固点凝视法_029

舒尔特方格法_031

五分钟静坐冥想法_033

颜色图卡训练法_035

第三章 激活自己的全脑思维_043

全脑思维的基石_050

激活五大感官_062

五感并用、环环相扣_069

用头脑影院幻化故事_073

第四章 运用超级思维图卡_079

把握书本整体骨架_083

构建图书的知识网络结构_087

提取关键字或者关键词_090

理清关键词之间的逻辑关系_098

超级思维图卡的制作步骤_100

制作属于自己的超级思维图卡_105

第五章 眼商提升训练_109

视点移动能力训练法_112

视幅范围扩展_117

瞬间感知能力训练_119

词群阅读训练_120

第六章 无声阅读训练_131

无声阅读的四个阶段_133

21天文章无声阅读训练计划_138

第七章 速读方法运用训练_193

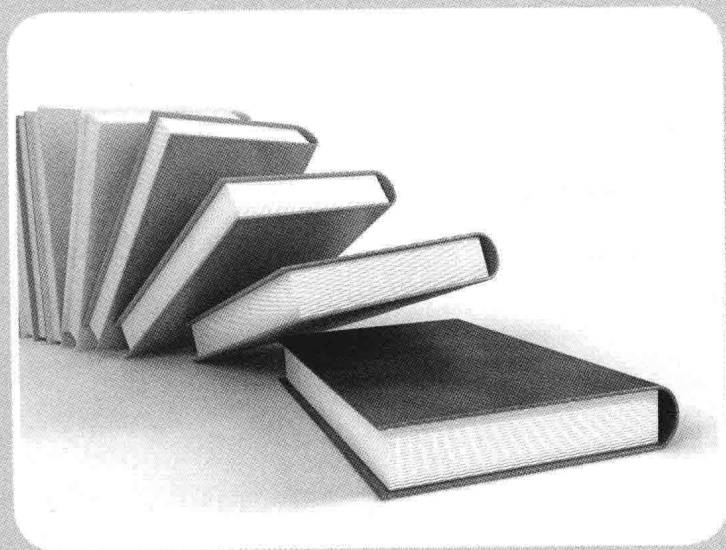
线式阅读法_196

直视阅读法_200

面视阅读法_205

第一章

改变一生的 阅读方法



有哲人说：“书籍是人类进步的阶梯。”是的，养成良好的阅读习惯并掌握正确的阅读方法，对自己的未来会有相当大的帮助。有教育界的人士曾经对被评为全国十佳少年的孩子进行调查，发现这些孩子在阅读能力方面都高于普通孩子；也有人曾经对一些成功人士进行采访，发现这些人在总结成功经验的时候，都提到阅读让他们在工作和生活中受益匪浅……不但如此，良好的阅读习惯和正确的阅读方法甚至还会影响到你身边的人，比如，当你的家人和你一样爱上阅读，他们必定将同时学会爱的方式，他们会懂得爱自己、爱他人、爱生命、爱世界，并且把这种爱源源不断地传递给身边的人，当有一天，这些爱伴随着这个椭圆形的地球传递一圈后，必将以更加饱满的方式回馈自己。地球是椭圆的，你传递出去的是爱，收获的也必将是爱。

我们处在一个高度发达、快节奏、高效率的信息时代里面，大量的资讯和信息一睁开眼睛都会扑面而来，无论是在校学生还是走上工作岗位的职员，或者正在寻求创业的有志之士，都已经清楚地意识到，如果再采用过去那种传统的常规的蜗牛式的阅读方法，在这样一个知识更替和信息泛滥呈几何倍数增长的时代里已经无法适应了。在这么多年的教学中，我发现一个人要想在生活和工作中发挥出更大的力量，就必须懂得如何快速收集和利用有效的信息和知识为我所用，快速提升自己的能力，只有这样，一个人才拥有了成功的关键。那到底要如何快速收集和利用有效的信息和知识呢？很简单，绝大部分信息都来自于阅读。一旦拥有良好的阅读习惯和方法，就可以满足终身学习的需求。因此有学者提出，在现代社会中，阅读可以说是一种基本生存技能，而且不是天生具有，而是需要刻意培养的生存技能。但事实是，阅读却成为大多数人的被动选择。我曾在2013年底看过一名印度工程师撰写的文章《令人忧虑，不阅读的中国人》，当时这篇文章在网上引

起非常大的反响。一时红遍网络。这个印度人发现，夜晚坐在德国法兰克福飞往上海的飞机上，玩iPad、打游戏或看电影的基本上都是中国人，而其他国家的乘客则在安静地阅读或处理公务。我国是世界上阅读历史最悠久的国家，为了方便阅读，早在东汉时期就发明了造纸术，理应形成全民阅读的习惯，然而现在很多人却不肯静下心来读一读书。为什么呢？原因就在于大多数的人都没有养成一个良好的阅读习惯和使用正确的阅读方法。现在，是时候改变了。

----- **阅读改变人生** -----

据《环球时报》报道，中国读书的人数正在逐年减少。2014年，中国只有51.7%的识字国民读书，这一比例比5年前下降了8.7%，读杂志的比例更比5年前下降了一半之多。同时，只有不足1000万人喜欢阅读小说、诗歌和戏剧等文学作品；对于中国当代的文学作品及作者能说出一二的青少年不足10%；5年前，上海学生每人每年借阅图书大约10本，而现在还不足1本。

而据海外的一份调查资料显示，美国人平均每人每年阅读21本书，日本人平均每人每年阅读17本书，而我国平均每人每年阅读不到3本。这绝不仅仅是读书量和阅读效率的差距，更是知识资产和国民素质的悬殊！

全世界平均每年每人读书最多的民族是犹太人，为64本；其次是俄罗斯，为55本；美国现在正在开展平均每年每人读书达50本的计划。而我国的

九年义务教育语文课程标准中规定，九年期间学生课外读书量要达到400万字，如果每本书是10万字，就是九年读书量也只有40本，平均每人每年读书不足5本。

专家指出，导致中国人读书越来越少的原因在于，中国人的生活节奏越来越快，生活匆忙只好压缩读书看报的时间。现在，社会上流行的口头禅就是“没有时间”“工作太忙”。人们没有意识到，在没有时间的另一面，是因为我们的阅读速度太慢、阅读效率太低！为此，中央电视台专门开辟出了一个时段来做读书的节目，提倡大家多读书、爱读书。西班牙之所以首倡设立“世界读书日”，不仅仅是因为这天是作家塞万提斯的辞世纪念日，更重要的是，当地居民多年来在这天有赠送玫瑰和图书给亲友的习俗。

一位哲人说：“一个人的精神发育史实质上就是一个人的阅读史；一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平。”为什么阅读会对一个人的成长和社会的发展产生如此大的影响呢？

1. 阅读可以净化心灵，开阔视野。有人曾写下这样的佳句：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧中没有阅读，就好像鸟儿没有翅膀。”是啊，知识是人类进步的阶梯，阅读则是人类了解和获取知识的重要手段和最好途径。阅读有益的书籍不但有助于开阔视野、增长见识、培养广泛的兴趣爱好、学会为人处世等，而且还可以从书本中汲取到丰富的营养净化心灵，让自己拥有积极乐观的心态，成就自己的未来。就如电影《中国合伙人》中主人公成冬青决心“在大学里要读800本书”，其原型俞敏洪在大学里做得最多的事就是读书，这成就了他今天的事业。回首往事，他认为上大学就应该多读书，读书会使一个人的思想和精神层面得到提升，成为终生的财富。

2. 阅读让人对自己和未来充满希望。读书贵在坚持，让阅读成为一种生活方式，是一个长期的过程，不能松一天紧一天读一天歇一天。如果每天都把自己浪费的一些时间利用起来进行阅读，哪怕只有10分钟，日积月累下来也是一个惊人的数字。为了培养孩子读书的习惯，犹太人的家庭一直有这样的传统：在小孩稍微懂事时，母亲就会翻开《圣经》，滴一点蜂蜜在上面，让小孩去舔带着蜂蜜的图书。其用意不言自明，让孩子从小就知道读书是一件甜蜜的事情，久而久之，孩子就会养成一个良好的阅读习惯。这种良好的习惯会丰富一个人有限的人生，还可以涵养一个民族的精神气质，铸就一个国家的文化根基。据统计，1901—1995年，在645位诺贝尔奖获得者中，犹太人有121位，获奖人数高居世界各民族之首。曾经饱受苦难的犹太民族，之所以今天能够崛起于沙漠之上、屹立于世界民族之林，同样与其民族优秀的阅读传统息息相关。

3. 阅读可以提升一个人的勇气和战胜困难的力量。一个人集中注意力进行阅读的时候，一定是心境最为平静的时候。淡淡的书香和文字的魅力能够消除内心的浮躁，让人沉浸在文字宁静的世界里，给心灵以慰藉和滋润。同时，从书中吸取的知识和能量还能赶走内心的空虚，让一颗心在知识的海洋中渐渐丰盈、充实起来。有了这些知识和能量作支撑，就算是在逆境中，一个人也能激发自己的无穷潜能，战胜困难，获得事业和精神的双重成功。

4. 阅读可以提高解决问题的能力。善于阅读的人在解决问题的时候一定是有主动性和创造性的，这使得他们能迅速地把书中主动认知和吸收的知识积极运用起来，开动脑筋去思考问题、分析问题，最后拿出一个最佳的解决方案来处理问题。

5. 阅读可以提高写作能力。欧阳修说：“立身以立学为先，立学以读书

为本。”长期的阅读，一定会积累丰富的词句，天长日久，自然会产生写的欲望。而且因为读的书多，写起来也会有信手拈来的感觉。杜甫所谓：“读书破万卷，下笔如有神”，说的就是这个道理。

总之，可以用培根的一句话来高度概括阅读的好处：“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，道德使人高尚，逻辑修辞使人善辩。”在2009年4月23日的世界读书日上，温家宝总理专程到商务印书馆和国家图书馆，与编辑和读者交流读书心得，并提倡读书好、好读书、读好书，推动全民族养成读书的良好习惯。温总理说：“我非常希望提倡全民读书。我愿意看到人们在坐地铁的时候能够手里拿上一本书。”这是一个大国总理发自内心的声音，也是一个具有悠久阅读传统的民族迎接伟大复兴的殷切期盼。

改变不良的阅读习惯

在人一生的成长当中，我们有很多的老师，遗憾的是，在这么多年的学习生涯中，我们学习到了很多的知识和技能，但没有一个老师能教会我们真正的阅读。因此在踏入社会后，很多人发现，如果再按照原来的方式去阅读一本书，已经变得非常困难。原因很简单，有太多常见的不良阅读习惯在影响着我们的效率和速度。在全脑快速阅读训练中，如果你不改变这些不良的阅读习惯，你一定无法获得全脑快速阅读的训练成果。在这么多年的教学训练中，我把这些不良的阅读习惯作了总结，大致分为以下几种：