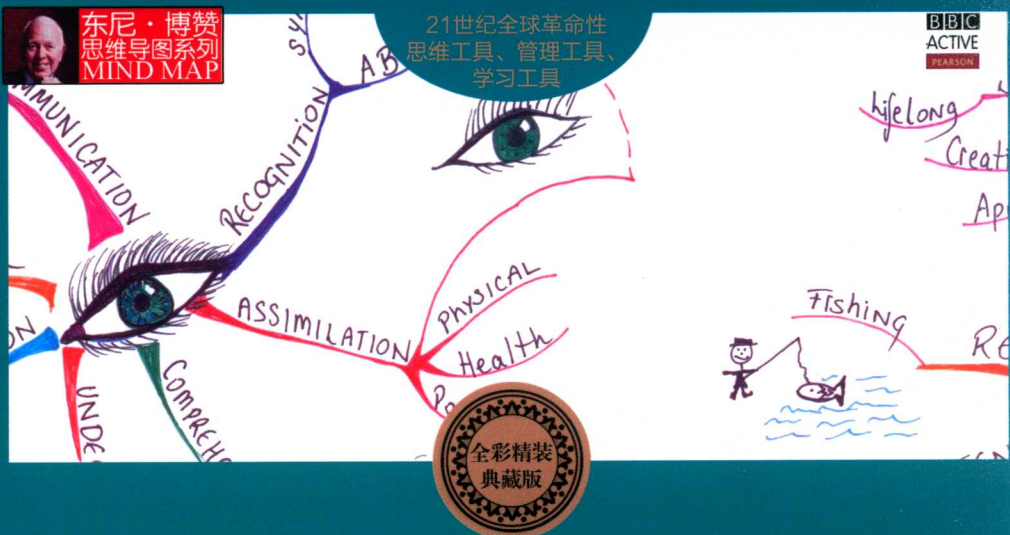




21世纪全球革命性
思维工具、管理工具、
学习工具

BBC
ACTIVE
PEARSON



The Speed Reading Book

“世界快速阅读锦标赛”创始人带你进入速读时代！

突破阅读障碍，训练眼脑融合技巧，拥有每分钟1 000字的有效速读体验

快速阅读

在全世界已经成功改变
超过3亿人的思维习惯

[英] 东尼·博赞◎著 卜煜婷◎译

正广泛应用于人们学习、
工作、生活的各个方面

“思维导图”系列图书已被译成35种语言风靡200多个国家，销量突破1 000万册

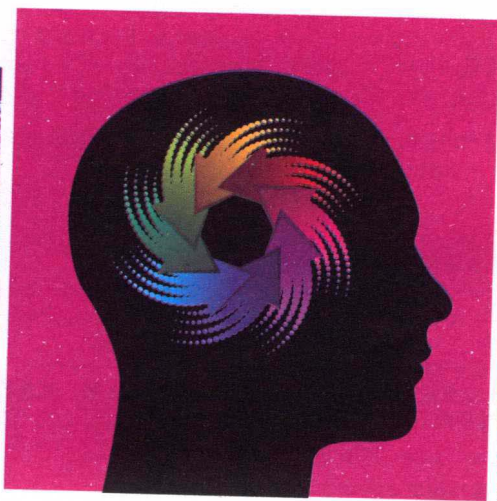
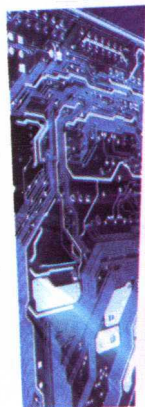


东尼·博赞思维导图系列
(全彩精装典藏版)

快速阅读

[英] 东尼·博赞 / 著

卜煜婷 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

快速阅读 / [英] 博赞 (Buzan, T.) 著; 卜煜婷译. — 北京:
化学工业出版社, 2015.1 (2015.2 重印)
(东尼·博赞思维导图系列)
书名原文: The Speed Reading Book
ISBN 978-7-122-22225-1

I . ①快… II . ①博… ②卜… III . ①读书方法 - 通俗
读物 IV . ① G792-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253561 号

Authorized translation from the English language edition, entitled THE SPEED READING BOOK: READ MORE, LEARN MORE, ACHIEVE MORE, 1E, 9781406644296 by TONY BUZAN, published by Pearson Education Limited, Copyright © Tony Buzan 2010.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHEMICAL INDUSTRY PRESS Copyright © 2013 by arrangement with Pearson Education Limited.

本书简体中文版由培生教育亚洲有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。版权所有, 未经许可, 不得翻印。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-8689

责任编辑: 王冬军 王占景 策 划: 上海慧志文化 (www.witsbooks.com)
责任校对: 王 静 装帧设计: 水玉银文化

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司

880 mm × 1230 mm 1/32 印张 8 1/4 字数 226 千字

2015 年 2 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 49.80 元

版权所有 违者必究



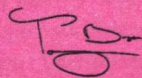
witsbooks.com

使用东尼·博赞的学习工具和方法的公司和机构有：IBM、通用汽车、汇丰银行、甲骨文、麦克拉伦车队技术中心、英国石油、英国电信、BBC电视台、微软、迪士尼、强生、惠普、摩根大通、3M、波音公司、施乐、高盛、伦敦警察厅、巴克莱银行、大英百科全书、科威特石油公司等。

聘请东尼·博赞为客座教授的大学有：牛津大学、剑桥大学、哈佛大学、加利福尼亚大学伯克利分校、斯坦福大学、英国哥伦比亚大学、伦敦大学、苏塞克斯大学、华威大学、曼彻斯特大学、达拉谟大学、利物浦大学、都柏林三一学院、都柏林大学、爱丁堡大学、斯特拉斯克莱德大学、格拉斯哥大学、加的夫大学、西澳大利亚大学等。

献给我最亲爱的妈妈——她是如此地慈爱，她让我看到了这个世界的美丽和力量，也让我认识到了大脑的美丽和力量。

——东尼·博赞

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Tony Buzan. The signature is composed of several loops and a horizontal line at the bottom.

LETTER FROM TONY BUZAN INVENTOR OF MIND MAPS

The new edition of my Mind Set books and my Biography, written by Grandmaster Ray Keene OBE will be published simultaneously this year in China. This is an historical moment in the advance of global Mental Literacy , marked by the simultaneous release of the new edition of Mind Set and my biography to millions of Chinese readers. Hopefully, this simultaneous release will create a sensation in China.

The future of the planet will to a significant extent be decided by China, with its immense population and its hunger for learning. I am proud to play a key role in the expansion of Mental Literacy in China, with the help of my good friend and publisher David Zhang, who has taken the leading role in bringing my teachings to the Chinese audience.

The building blocks of my teaching are Memory power, Speed Reading, Creativity and the raising of the multiple intelligence quotients, based on my technique of Mind Maps . Combined these elements will lead to the unlocking of the potential for genius that resides in you and every one of us.

TONY BUZAN

MARLOW UK 5/07/2013

A stylized, handwritten signature in black ink, likely reading 'Tony Buzan', with a large loop at the end.



雷蒙德·基恩 (左)、卜煜婷 (中)、东尼·博赞 (右)
一起交流思维导图在中国的应用



THE
SPEED
READING
BOOK

1996年，我第一次阅读旧版《快速阅读》。假如当时有人告诉我，多年后，你将为《快速阅读》的新版本作序，我断不敢相信。

当我第一次打开这本书时，我对快速阅读知之甚少，也对我是否能够做到深表怀疑。我真不该有此担心。之后不到一年，我便赢得了我人生的首个世界速读冠军，可以用每分钟1 000余字的速度轻而易举地进行速读。早在1996年，我是万万不能想到2007年我会和《哈利波特与死亡圣器》擦出什么火花。此片上市之际，我受邀速读了这本鸿篇巨制，并接受了媒体和电视台有关此书内容的采访。每分钟4 251字的阅读速度是我目前为止的最高纪录。

在开始快速阅读旅程之前，请做好两项准备工作：强烈的好奇心，让大脑去完成一些你认为不可能完成的事情，关注它的潜力；一本你的的确确想要阅读的书籍。用你所选的书籍以及本书进行练

习。学习一门新技巧的方法是极其重要的。一开始就要让它有趣。我便是如此做的。我找了一本自己想要阅读的书籍并用速读的方式进行自我挑战。我会猜我要花多长时间，看我的猜测是否正确。以这种方式来学习快速阅读的好处就是，以后你再进行任何快速阅读，都不会感到集中注意力会让人紧张。

观察你在快速阅读时会发生什么。作为《星际迷航》的粉丝，我认为能和作者达到“思维融合”就是最高境界了（除非，我们也是尖耳朵的瓦肯星球人）。阅读过程中，我们全神贯注、聚精会神、如痴如醉，恰似坐禅一般。我发现自己快速阅读的内容比慢速阅读的记得更牢。我的大脑没有时间走神。

本书为你提供成为速读高手的所有信息。若你想成为大师，请阅读东尼·博赞的《思维导图》和《超级记忆》（“东尼·博赞思维导图系列”全彩精装典藏版的构成部分）。学习如何用思维导图来阅读——训练大脑快速锁定关键概念，培养记忆技巧。增强记忆力的核心就是要具备将所读内容图像化的能力。

《快速阅读》是快速阅读方面的经典之作。阅读它，理解力和记忆力不仅会得到提高，阅读速度也会不断加快。这种能力组合在商业和学术研究中都会形成一种竞争优势，产生深远影响。我便是从这里开始——准确来说，从第一页。

安妮·琼斯

六届“世界快速阅读锦标赛”冠军

头脑奥林匹克纪录保持者

www.speedyreader.co.uk

阅读之于大脑正如有氧运动之于身体

现在是学习和运用快速阅读拯救计划的最佳时刻。这些技巧将助你不断增强想象力，并大幅减少阅读时间，可将阅读一本常见的250页书籍所用的十个半小时压缩到60分钟！学习快速阅读课程，你便能够快速浏览、过滤、清理和保存因特网高速公路上的海量信息，更不用说处理堆积如山的纸质媒体信息。配合运用思维导图和其他一些增强记忆的技巧，掌握快速阅读将让你的学习和工作技能产生大飞跃。

过去的阅读方法

还记得你以前学习的阅读方法吗？它是语音法，还是“看图说话”法，或者是二者的综合？



THE
SPEED
READING
BOOK

语音法

语音法首先介绍给孩子们的是普通的从a到z的字母，然后介绍每个字母的读音，如“a”变成“ah”，“b”变成“buh”，等等。孩子们再把字母和读音变成单词的组成部分。因此，“the cat”（那只猫）首先被念成“tuh-heh-eh kuh-ah-tuh”[而不是“see-aye-tee”（英语字母CAT的读音）]，直到老师将单词变成其本来的正确形式为止。当孩子学会正确地发声时（正确地朗读），就要求孩子默读。这最后一个阶段要花很长的时间，许多孩子，甚至成年人也没能通过阅读时不动嘴唇这最后一关。那些已经过了这一关的人，可能仍会自言自语。也就是说，当他们阅读时，他们清醒地意识到每个单词的读音。这就叫作“默读”。

“看图说话”法

教孩子们阅读的“看图说话”法，也依赖于对单词或语言文字的反应。当给孩子出示一幅画时（譬如一头母牛），印刷得很清晰的物体下面，有代表所示物体的单词，即cow（母牛）。然后老师要求孩子们正确回答；如果回答不正确（譬如孩子说是“象”），老师就把孩子引到正确的答案，之后转到下一个单词。当孩子们能阅读并能达到老师用语音法要求的熟练水平之后，就不再要求孩子们出声地阅读。

什么是真正的阅读能力

一旦孩子能认识单词并能默读，人们通常就会认为他已学会了阅读，并因此而认为他是一个有文化的人。从5岁到7岁或再大一点，没有人再教孩子如何阅读，因为人们相信，一旦孩子学会阅读之后，需要的就只是如何应用它了。

然而事实并非如此，因为孩子接触的不过是阅读的最初阶段。把孩

子留在这一阶段直到他成年，就好比婴儿学会了爬行，学习运动技能的过程就结束了，而走、跑、跳及相关活动的世界，却依然是一片未开垦的处女地。

阅读也是如此。对于阅读而言，我们仍在地面上爬行，该是学会走、跑和跳的时候了！

东尼的快速阅读历程

在我14岁的时候，我们班做了一套测验来评估我们的智力。

其中包括一项快速阅读测试。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个字（此处系指英文单词数。本书中所说字数均为英文单词数）。我最初的表现是自鸣得意，因为213这个数字听起来像是很多了！然而，我的高兴并没有持续多久，因为老师很快解释说，每分钟200个字的水平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个字——比我的213个字多出整整101个字。

这次受挫改变了我的生活。这堂课的下课铃声一响，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：没有任何办法，阅读速度就像智商、成年后的身高及眼睛的颜色一样，基本上是不可改变的。

这话听起来不太真切。为什么？我刚开始一项雄心勃勃的体育锻炼计划，几周内就注意到我的每块肌肉戏剧性的变化。如果正确的体育锻炼可以使我的身体发生变化，那么为什么通过适当的视觉和智力训练，就不能改变我的阅读速度以及对所读内容的理解力和记忆力呢？

这些问题激励我探索。很快，我就突破了每分钟400个字的阅读障碍；最终，我能轻松地达到每分钟1 000个字的阅读速度。通过这些调查研究和实践，我认识到：从各种角度讲，阅读与大脑的关系就像有氧锻炼与身体的关系一样。

始于何处——快速阅读的发展

快速阅读起源于20世纪初，当时出版物激增，像洪水一样淹没了读者，使他们无法用正常的阅读速度来处理这些信息。而大多数早期快速阅读的课程竟出自一个相当出人意料的来源——英国皇家空军。

在第一次世界大战期间，空军战术家们发现，许多飞行员在飞行时，无法区分在一定距离之外的飞机。在空战生死攸关的情形下，这显然非常不利，战术家们开始寻求良方。他们开发了一种叫作视速仪的设备，它能在大屏幕上以逐渐变短的时间间隔闪现图像。他们开始时以较长的曝光时间闪现敌、友战机的大幅图像，然后逐渐缩短曝光时间，同时缩小图像尺寸，改变图像角度。使他们吃惊的是：经过训练后，普通人就能够根据屏幕上时间间隔为1/500秒的闪现来区分几乎像斑点一样的、代表不同飞机的图像。

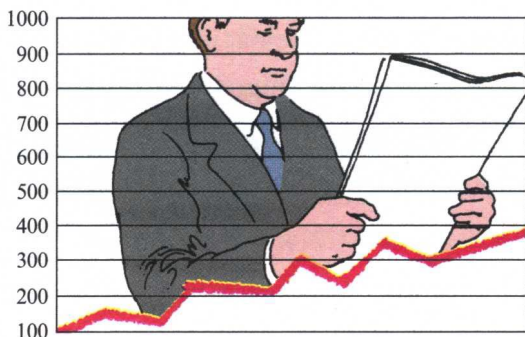
如果眼睛能以这种令人难以置信的速度看东西的话，那么阅读速度显然也一定能得到奇迹般的改善。认识到这一点后，他们决定把这种有用的信息用于阅读。他们用完全一样的装置，在屏幕上放出一个字的大字体图像达5秒钟，然后逐渐使字体变小，并缩短每次闪现的时间间隔。最后，他们以0.002秒的时间间隔，在屏幕上同时闪现4个字，受试者们仍然能够把这些单词读出来。

基于这些发现，大多数快速阅读课程一直以卡片闪现法或视速仪训练法（又称静止屏幕训练法）为基础。

视速仪训练法的教练们通常用一幅图来衡量学员们的进步，这幅图将阅读速度从100字/分钟到1 000字/分钟共分为10级（图A、图B）。经过正规的训练，大多数人能从平均200字/分钟的水平上升到平均400字/分钟的水平，这就是小学生和研究生阅读速度的差别。

然而，用成功的视速仪训练法培训的学生，经过几周的“研究生阅

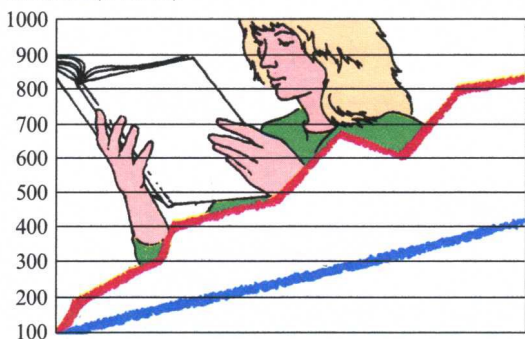
阅读速度(字/分钟)



(1) 经视速仪训练法培训后的个人进步

图 A 视速仪训练法培训进步图

阅读速度(字/分钟)



(2) 经适当的训练后取得的个人进步

(3) 经视速仪训练法培训后的平均进步

图 B 视速仪训练法培训后与经适当训练后的阅读速度的效果对比图

读”培训后，对自己所取得的成绩普遍感到不满。大部分学生报告说，在课程结束后很短的时间内，他们的阅读速度就再次降到原来的水平。这一情况使他们再一次回复到标准成年读者的水平。

一般来说，用这种方法，一个人的阅读速度可以从每分钟200字增加到400字。开始时，这听起来是个奇迹：阅读速度提高了1倍。然而，如果用数学的观点来看，就会明显地发现，一定出现了什么严重的错误。如果眼睛能以0.002秒的时间间隔认识图像（例如一架飞机或一个字），则预期的阅读速度将达到每分钟3万字（ $60\text{秒} \times 500\text{字/秒}$ ），那么还有2.96万个字在哪儿？

换一种方式说，如果阅读能力的正常范围是每分钟200~400字，并且大多数人位于这一范围的低端，那么以一本典型的250页的书为例，每页约500个字，将会需要十个半小时才能读完。在视速仪课程期间，学员们几乎没有进行任何培训，但阅读能力确有明显的提高。看来这只能更多地归功于学员们在这几周学习期间的强烈的学习动机，这一原因使他们到达了正常范围的高端。

尽管视速仪训练法在快速阅读时不能提供理解方法，但这一技术已成为基本培训成套方法中一种有用的方法，并且一个好的快速阅读者的平均速度将要突破下一个大关——1 000字/分钟。美国前总统约翰·肯尼迪曾因快速阅读而受益匪浅的故事以及吉米·卡特对快速阅读所表现出的兴趣，使得各色阅读学校如雨后春笋般不断涌现。这其中就有影像阅读法，其培训的焦点是让眼睛能像“照相机”一样看书，首先看稍大的印刷字符。

快速阅读世界纪录保持者

快速阅读测试最初都以阅读小说为主，读者必须尽可能快地把一本小说看完，然后对那些已经深度阅读过该书的人演讲。演讲必须包括对下列领域有见识的评论：人物、背景、情节、哲学、象征意义、文字水平、文学风格、隐喻、主题、历史渊源等。入主早期快速阅读“名人堂”的人物有：来自美国的迈克尔·J. 吉尔（Michael J. Gelb），阅读速度为1 805字/分钟；来自荷兰的密斯姆纳·科克（Mithymna Corke），以2 100字/分钟的速度突破了2 000字/分钟的大关；科克的同胞克杰迪尔·贡纳逊（Kjetill Gunnarson），以3 050字/分钟的速度突破了3 000字/分钟的大关；来自美国的肖恩·亚当（Sean Adam），以3 850字/分钟令人望尘莫及的速度逼近4 000字/分钟的大关。2007年，六届“世界快速阅读锦标赛”冠军得主安妮·琼斯在伦敦查令十字路大型连锁书店Borders用47分01秒的

时间读完了《哈利波特与死亡圣器》，创造了4 251字/分钟的惊人纪录。随后，她为英国《独立报》和天空卫视写了书评（安妮非常慷慨，将她所取得的成绩归功于本书，并为本书作了序言）。

如果你有兴趣加入这支快速阅读的精英队伍，请通读本书，并保证进行所有的练习、加入环球大脑俱乐部，将你最新的最快阅读速度寄给我，确保进入世界快速阅读锦标赛（欲知更多信息，请访问www.worldspeedreadingcouncil.com）。

你的快速阅读潜力

你提高阅读速度的潜力，至少是在现有的基础之上再翻一番，最终达到每分钟1 000字，让自己与上述10位世界顶尖人物处在同一水平。

他们中的每个人都是像你我一样的阅读者，他们最初都对自己的正常阅读速度感到不满，并决定投入时间和精力来学习这种非常实用的人类技巧。《快速阅读》给你提供了赶上他们的最好机会。它是笔者在阅读领域50多年实践和研究的结果。

少年时期，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、理解及记忆能力，还发现自己能更敏捷和更有创造性地思考，做更好的笔记，相对轻松地通过考试，学习上更加成功，并且能节省几天、几周甚至几个月的时间。

本书会给出一些练习，专门用来开发眼睛和大脑的天生技巧，使它们能够合二为一，助你成为智力强人。书中涵盖了我在快速阅读训练过程中所学到的秘诀。希望你的训练过程让你兴奋不已，也能像我一样，从这些技巧中获益良多。如果你按照我的快速阅读计划经常练习的话，在保证理解水平的情况下每分钟1 000~2 000字的阅读速度是不在话下的。这也就意味着你可以将这本约250页的书在1小时内读完！现在，请继续阅读并找出实现的方法。