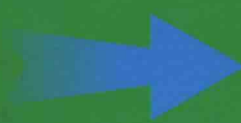


快速阅读记忆技巧

揭 恺



一本可以让你快速提高阅读速度的书。



一本可以让你快速提高记忆力的书。

一种简单易行、行之有效的方法。

一份让你终生受益的礼物。



吉 林 人 民 出 版 社

快速阅读记忆技巧

揭 恺

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快速阅读记忆技巧/揭恺著. - 长春:吉林人民出版社,
2003.3

ISBN 7-206-03899-9

I. 快… II. 揭… III. 教育方法-中国-当代

IV. K825.6-58

中国版本图书馆数据核字(2003)第100325号

快速阅读记忆技巧

著者	揭恺	封面装帧	文章
责任编辑	李彦珍	责任校对	温流

出版者	吉林人民出版社 0431-5649683
	(长春市人民大街124号 邮编:130021)

发行者	吉林人民出版社
-----	---------

印刷者	浙江省金华市地质彩印厂
-----	-------------

开本	850×1168 1/32
----	---------------

印张	8.25
----	------

字数	158千字
----	-------

版次	2003年3月第1版
----	------------

印次	2003年3月第1次印刷
----	--------------

印数	1-5000册
----	---------

标准书号	ISBN7-206-03899-9/G·1308
------	--------------------------

定价	18.00元
----	--------

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

内 容 提 要

在知识经济的时代，人们需要尽快地获取各种信息，而获取信息最多最快的是通过眼睛，通过眼睛的阅读来获取大量的信息，再通过大脑分析加工处理，为己所用。那么如何提高阅读速度？《快速阅读记忆技法》可以帮助你快速提高阅读速度和记忆力，从而提高你获取知识的能力。该书分理论部分和训练部分，理论部分从大脑的结构来说明我们有无限制的潜能，只要训练得法，大脑的潜能会得到开发，同时也从视觉机能的开发来说明快速阅读的可行性；训练部分则具体指导学生如何进行视觉机能训练、理解记忆训练和综合训练。

该书阐述理论时语言简单易明，训练部分具体、可操作性强，在指导快速阅读记忆的技巧上，是一本不可多得的好书。可作为中学生及成年人自学快速阅读记忆法的参考书。

前 言

人类的知识90%以上是通过视觉获得的，而阅读就是其中最主要的途径。

在知识经济的时代，“活到老，学到老”是每个人都必须面对并解决的课题，“终身学习”和“终身教育”是新世纪对个人和社会的共同要求。在经济全球化的今天，中华民族要立于不败之地，要靠我们的教育，要靠我们的下一代。

在全面推进素质教育的今天，我们不仅要传授知识，更重要的是传授学生获取知识的能力。

已故著名语言学家、中国阅读学研究会的名誉会长张志公先生曾经说过：“现在，具备一目十行、过目成诵的能力已经不是神童、才子的事，而应该是每个人都具备的阅读能力。”中国阅读学研究会会长曾祥芹说：“快速阅读法的研究和推广，对全国语文教学的推动作用巨大的，不可低估的。”所以如何提高学生的阅读能力，是我们每位教师刻不容缓的责任。

阅读是学习之母，教育之本。根据新大纲提出小学高年级学生和初中学生的默读速度是每分钟不少于300字和500字的要求，而我们的学生阅读字数虽然接近要求，但理解记忆力差，

有效阅读字数远未达到新大纲的要求。这是令我们教育工作者非常担忧的事情。

那么，如何提高学生的阅读速度？如何让学生通过视觉获取更多的知识？如何让学生做到过目不忘？带着这些问题，我阅读了大量中外关于开发大脑潜能，及提高阅读速度和理解记忆力的书籍，潜心研究，编写了一本适于中小学生学习阅读和训练，从而提高阅读速度及理解记忆力的书，并在中小学生学习中实验，效果非常显著。

人的大脑具有无限潜能，快速阅读记忆法就是充分地挖掘大脑的无限潜能，让我们沉睡的大脑发挥出它原有的无限能量。如果你想了解你的大脑为何有无限潜能？如果你想开发你大脑的无限潜能，请按本书教你的方法去做，不用多长时间你就会发现：我的记忆力好了很多，我的阅读速度快了很多。而且看完的内容都能理解，并复述得出来，这在以前是不可能的事，现在都变得可能了，学习的成绩也有了很大的进步。

如果在学习本书的方法时，有老师的指导，进步会更大呢！

当然，快速阅读记忆法不是灵丹妙药，一试就灵。它是一门技能，是需要学习和训练的，只要经过认认真真的训练，就一定会收到意想不到的效果，同学们，不要怀有试试看的心理，只要按书里所说的充满信心就一定能成功。在这里，我预祝同学们的阅读速度越来越快，理解记忆力越来越好，学习进步越来越快。

揭 恺

2002/6/29于深圳

目 录

第一部 理论部分

第一章 快速阅读优势多·····	(3)
一、快速阅读 形势所迫·····	(3)
二、快速阅读 优势多多·····	(5)
三、快速阅读 人人可为·····	(10)
第二章 快速阅读的发展·····	(13)
一、快速阅读的起源·····	(13)
二、快速阅读在国外的发展·····	(13)
三、快速阅读在国内的发展·····	(18)
第三章 认识大脑 开发无限潜能·····	(21)
一、大脑的组成·····	(21)
二、大脑的神经结构·····	(25)
三、开发自己的无限潜能·····	(31)
第四章 快速阅读的基本条件·····	(39)
一、灵敏的视觉机能,是快速阅读的前提·····	(39)

二、开发右脑是快速阅读的保证	(44)
三、眼睛是快速阅读的工具	(45)
四、聪明的饮食法使大脑保持活力	(46)
五、三心是快速阅读的保证	(48)
六、订立合理的实施计划	(51)
七、做好日常学习记录	(53)
第五章 快速阅读分类	(54)
一、鉴别阅读法	(54)
二、浏览阅读法	(58)
三、跳读阅读法	(63)
四、寻读阅读法	(65)
五、猜读阅读法	(67)
六、退缩阅读法	(70)

第二部 训练部分

第六章 视觉机能训练方法.....	(75)
一、集中注意力训练.....	(75)
二、眼球流畅度训练.....	(78)
三、扩大视野训练	(79)
四、视读节奏训练	(81)
五、调节焦距训练	(83)
六、消除音读的训练	(84)
七、眼睛保健训练	(87)
第七章 开发右脑训练	(89)

一、利用形象开发右脑	(89)
二、利用音乐开发右脑	(92)
三、左侧运动开发右脑	(94)
四、冥想导出 α 波	(95)
五、放松导出 α 波	(98)
六、利用想象开发大脑潜能	(100)
第八章 理解记忆力训练	(101)
一、记忆与遗忘	(102)
二、提高理解记忆力的方法	(106)
三、提高理解记忆力训练	(117)
第九章 快速阅读记忆法综合训练	(119)
一、线式阅读记忆法训练	(119)
二、直读记忆法训练	(206)
三、面式阅读记忆法训练	(229)
附:	
视觉机能训练图	(232)
学生学习体会	(241)
参考目录	(248)
后记	(253)

第一部

理论部分

第一章 快速阅读优势多

一、快速阅读 形势所迫

“知识爆炸”的时代，终于来临！不可阻挡！每天，大量的媒体制造出数以亿万计的印刷品。资讯充斥着我们生存的这个世界，而且以惊人的速度更新。就是一位科学家一生的时间全部用来阅读本专业的书刊，也只能读完5%。可见，如何提高阅读速度已是一个非常迫切的问题。

一些具有远见卓识的人，意识到快速阅读是迎接知识爆炸的必备技能，在他们的倡导和带动下，20世纪初，在美国、前苏联就开始了对快速阅读的研究和试验。后来，经济、科技、文化的飞速发展，使得人们认识到快速阅读顺应了时代发展的潮流，是大势所趋。快速阅读由此逐渐在全世界开始普及和推广。为什么有那么多的人热情地涌向快速阅读训练班，速读协会！这个高速发展的时代，让

快速阅读记忆技巧

人们越来越强烈地意识到：快速阅读，是这个知识经济社会的必备技能！如果再不加快学习的速度，终将被时代淘汰！

时间的价值越来越被人们珍惜，知识的价值越来越被人们重视。在这样的大背景下，学习就再也不仅仅是小孩子和青年人的事了，而成为伴随人的一生的任务。“活到老，学到老”是每个人都必须面对并解决的课题，“终身学习”和“终身教育”是新世纪对个人和社会的共同要求。

阅读是人类创造性活动的一个重要基础，是人们继承文化遗产、学习科学技术知识、认识客观世界和改造主观世界的基本途径之一。

有些科学家认为，人类的知识90%以上是通过视觉获得的，而阅读就是其中最主要的途径。通过阅读前人留下来的各种资料，可以使避免许多重复的试验和无效的劳动，直接在前人的经验和成果的基础上，从事高起点的研究和创造。一个人的时间价值就在于他在一定的时间内做了多少有效的工作，那么，快速阅读的价值就在于能够在同样的时间内最大限度地获得尽可能多的知识。任何一个立志成材的人，都必须博览群书，至少必须博览他所从事（或想要从事）的专业的书籍。因此，不论一个人以怎样的方式工作和生活，阅读都是他必不可少的一部分。

阅读分为两大类：其一是慢读，即按照字、词、句逐个来读，也把它叫做传统阅读法；其二就是快速阅读记忆

法，即从文字材料中迅速接收有价值信息的阅读法。

快速阅读强调的是阅读速度尽可能加快，但决不是泛泛地浏览或不求甚解地走马观花。也就是说，快速阅读不仅仅要求读速快，而且要求理解率高、记忆效果好，这样才能在尽可能少的时间内获得更多的有用信息。快速阅读是能适应时代要求的一种高效的阅读方法。

二、快速阅读 优势多多

1、整体感知，去粗取精

如果眼睛感知文字符号的速度，与大脑的思维速度，一慢一快，阅读速度就无法加快。如果能把二者协调好，使它们趋于同步，快速阅读就由此开始。

速读是一种运用内部语言对文章进行简缩的阅读。要简缩，就离不开“内部言语”，即无声的思维语言，这是人们在头脑中思索、解决问题时产生和运用的言语，具有简缩、跳跃和无声的性质。一般来说，未经训练的人眼球接受文字信号的速度大大低于大脑的思维速度。视觉感知文字符号时要一个一个或一组一组地进行，还需要眼停和眼跳的配合，每次眼停（对文字注视）需1/10~3/10秒左右。阅读过程中眼跳所需要的时间仅仅占眼停的5%左右，大部分时间用于眼停，这是造成感知文字符号速度慢的重要原因。

快速阅读记忆技巧

相反，人的思维进行得非常迅速，特别是使用内部语言思维，有很强的跳跃性、简缩性，常常是一闪而过。这样一快一慢，两者不能协调运作，效率当然就很差，阅读速度自然受影响和牵制而快不起来；在速读的训练中，阅读时的视觉感知单位可以迅速提高，从一字一词的感知上升到以词组、句子为单位的感知，久而久之，熟练到以“无感知单位”进行阅读。眼停时间缩短，阅读速度加快。感知文字符号的速度，与大脑的思维速度趋于同步，阅读速度由此成倍成倍地提高。

进行速读时，在一篇文章中眼睛停顿的次数很少。每一页上只有十几个或几个注视点，目光像雷达搜索、追踪目标一样，准确、敏锐地抓住文中的要点、脉络。速读，是用尽量少的时间去获得尽量多的阅读量，用尽量少的精力获得尽量多的信息。经过严格、科学、系统地训练的快速阅读，其理解记忆水平会明显优于传统阅读的理解记忆。正如爱因斯坦所说的那样，快速阅读就是“在所阅读的书本中找出可以把自己引到深处的东西，把其他一切统统抛掉，也就是抛掉使头脑负担过重并将自己诱离要点的一切。”

2、快速阅读有利于智力开发

智力是指人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。

书籍作为一种文字符号的信息载体，不受时间、空间

和具体事物的限制，在阐发理论，刻画内心感情，发展想象等方面有不可取代的优越性。阅读是一种极其复杂的智力活动。阅读时，文字符号表达的意义、表象、情感在人的头脑中不断被感知、比较、印证、组合、储存，久而久之就产生一种特殊的能力。这种特殊的能力一旦获得，将一辈子受用无穷。所以，阅读是不需任何器材、不要任何特殊条件的最优化的智力开发和智力投资活动。

快速阅读要求注意力十分集中，思维活动也异常活跃、敏捷。这是因为快速阅读不是被动地吸收信息，而是一种积极的、主动的探寻过程。这一过程要求读者不断地介入自己对读物的评价、怀疑、预期、猜测，把新信息同以往的知识和经验储备相结合，纳入已有的知识框架，并寻找出某些具有因果关系的联系，从而产生新的信息组合、启示、顿悟和发现，并由此创造出新的思想成果。

快速阅读具有综合开发智力的作用，阅读的过程同时也是记忆的过程，快速阅读与快速记忆是相辅相成的。快速记忆实际上是一种加速记忆，记忆的速度越快，加速记忆的势能越强，记忆的内容也越丰富多彩、越扎实牢固，连锁反应也就越快。如果没有快速记忆来保证，快速阅读的成果就无从体现，得不到巩固。同样，没有快速阅读，快速记忆也就失去了前提，很难发挥效力。

理解是有效阅读的必要条件，获取知识只能通过理解的渠道来完成。快速理解，就是注意力集中，在短时间内就能按阅读的需要抓住中心，猎取精华，深刻领会。它是

快速阅读记忆技巧

智力发达的一个重要标志。

3、快速阅读有利于提高学习成绩

快速阅读记忆是让同学们能提高学习的效率，不但提高阅读速度还要提高记忆力及理解力。

人们普遍认为，延续了几千年的细嚼慢咽的精读，是理解记忆最好的阅读，这其实是一种误解，是把理解和记忆混淆的结果。

虽然精读利于理解，但却是最不利于记忆的阅读。其原因就是精读的过于缓慢的节奏和大脑处理信息的节奏差距太大，两者不协调，不匹配。而快速阅读却相反，一方面，它是利用人脑对图像的超强记忆能力来整体记忆摄入的文字；另一方面，它运用经训练后所具备优良的超宽视觉能力，大量和快速地摄取文字信息，使得它提供信息的速度和大脑处理信息的节奏更接近，更容易协调和匹配，能够在很短的时间处理大量的文字材料。

所以经过严格、科学、系统地训练的快速阅读，其理解记忆水平比传统阅读的理解记忆水平更好。

据美国速读专家研究，同等难度的书籍，用快速阅读法来读，可以使视觉和思维都同时积极活动，在大脑中留存的信息可达90%；而以每分钟200个单词的一般速度阅读时，大脑中只能留存10%的信息。这是因为，慢速阅读向大脑传递的信息是慢镜头式的，这种缓慢的节奏使大脑