

BBC

THE SPEED READING BOOK

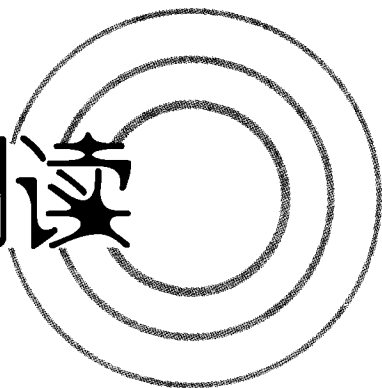
托尼·巴赞/著
李水明/译

给十三亿中国人大脑提速！升级！

快速阅读

世界图书出版公司

快速阅读



托尼·巴赞 著

李水明 译

世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

快速阅读/(英) 托尼·巴赞 著 李水明 译. —北京: 世界图书出版公司
北京公司, 2004.9

ISBN 7-5062-6661-X

I. 快... II. 1. 托... 2. 李 III. 智力开发-方法

IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046855 号

The Speed Reading Book © Tony Buzan 1971, 1977, 1988, 1989, 1997, 2003

The moral right of the author has been asserted

© notice for BBC Worldwide Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2004 by ZHONGHAIJI International Investment
Education Institution.

This translation of The Speed Reading Book first published in 1986 by BBC Worldwide
Limited under the title The Speed Reading Book is published under licence from BBC
Worldwide Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, or by any means,
without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief
passages in a review.

Mind Map ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1990

Mental Literacy ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

Radiant Thinking ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

快 速 阅 读

著 者: (英) 托尼·巴赞

译 者: 李水明

策 划: 海韬 向勇 宇华

责任编辑: 李克 匡平 郭林

封面设计: 水平 经世文博

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 兰科图书发行部 (010-68130909-8097)

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 206 千

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6661-X/TP.95

定价: 36.00 元 (精装)

版权所有 侵权必究

请问一吨铁多少钱？

一吨汽车多少钱？

一吨电脑多少钱？

一吨芯片多少钱？

是什么产生的变量？

是大脑！

人类再也不能以开发的名义消耗自然资源了，

开发人类的潜能是惟一的出路。

作者简介

托尼·巴赞 (Tony Buzan)，世界知名的“思维导图” (Mind Map) 的发明者，在多个领域取得了令人瞩目的成就。

● 世界闻名的有关“大脑”和“学习”方面的作家（到目前为止，以独立写作或与人合著的方式出版了 80 余部著作，总发行量已经达到 300 万册（这个数字还在不断增加!））

● 关于“大脑”和“学习”这一主题的世界顶级讲师。作为著名的“思维魔术师”，巴赞的声望与影响与日俱增。他的听众从 5 岁的孩子，学习有困难的学生到一流的牛津毕业生不一而足，许多世界顶尖的商界人士、各界组织和政府官员都是他的忠实听众。

● “世界记忆锦标赛”的创始人。

● “世界快速阅读锦标赛”的创始人。

● 柔道黑带级选手。

● 巴赞著作和其他产品已经在 100 多个国家热销，并被翻译成 30 多种语言。年收益超过 100 万英镑。

● “思维导图” (Mind Map) 的发明者。“思维导图”被称为“瑞士军刀”式的思维工具。目前全球范围内超过 2.5 亿的人在应用这一工具。

● 1968 年~1971 年任国际期刊 MENSА (高智商社区) 的编辑。

● 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、Barclays 国际公司、通用、迪士尼、甲骨文、微软、HSBC、英国电讯、IBM、英国航空公司等等。

● 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚等国家的政府及政府机构顾问。

● 奥林匹克教练。

● 获奖诗人。

● 获奖运动员。

● 全球媒体明星，在英国及全世界的电视台、电台做了超过 100 小时的电视节目，1 000 多个小时的电台节目。全球大约有超过 3 亿人耳闻或目睹过他的风采！



目录

致谢	8
编者序	9
作者序	11
《快速阅读》使用指南	13

第 1 部分

测试阅读速度	19
开篇课堂测验	19
1 你现在的状况？检测你正常的阅读速度和理解能力	22
自我测试 1：智力战——在大脑训练的前沿	23
2 快速阅读的历史	36
3 阅读的新定义	44

第 2 部分

难以置信的眼睛	48
4 控制眼睛运动，提高阅读速度和理解能力	49
自我测试 2：艺术——从原始人到基督徒	63
5 快速阅读最理想的内、外部环境	73
6 引导眼睛——一种新的快速和变速阅读	80
自我测试 3：动物智能	85
7 迈向超快速阅读——走进快速阅读的名人堂	95

8 达到“照相记忆”水平的阅读方法	108
自我测试 4: 我们是宇宙中惟一的智慧生物吗? ——外星人的智慧	121
9 开发高级略读和扫描技术	131
10 相对论的大脑——用节拍器训练法成倍提高阅读速度	140
自我测试 5: 婴儿的大脑	144

第 3 部分

超级注意力和理解力	152
11 常见的阅读问题——默读、手指点着引导阅读、倒读和回跳	153
12 提高注意力并增强理解力	163

第 4 部分

开发高级快速阅读技巧	170
13 思维导图——一种思维和做笔记的新境界	171
14 利用段落结构知识提高阅读速度和理解能力	177
15 预读——智力勘察	180
16 开发超级词汇 (1) ——前缀	183
17 开发超级词汇 (2) ——后缀	194
18 开发超级词汇 (3) ——词根	201

第 5 部分

成为大师级阅读者: 眼睛 / 大脑系统的高级应用	209
19 思维导图有机学习技术	210
自我测试 6: 复苏的地球: 下一次进化的突破——全球化头脑	213
20 控制你的报纸、杂志和计算机	223
21 创建知识文档——大脑的外部数据库	232
22 充分挖掘文学和诗歌的价值	236

23 已取得的成就——铸就你未来的远大前程	245
自我测试 7：大脑——施了魔法的编织机	246
自我测试答案	254
词汇练习答案	256
进步图	257
进步表	258
参考书目	259



我要特别感谢：本书的外务总编凡达·诺斯（Vanda North），因她的快速“鹰眼”功力已臻炉火纯青之境，才有了本书今天的模样；我的私人助理勒斯雷·比亚斯（Lesley Bias）、菲利达·威尔逊（Phyllida Wilson）和桑迪·扎姆鲍斯（Sandy Zambaux），他们在打印原稿和本书的总体出版过程中所做的工作是无法用价值衡量的；佳斯汀·科恩（Justin Coen）做了许多具有创意的举例和校读工作；福雷（Folley family）一家为本书完稿提供了令人愉快的写作环境；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、研究及教学实践；卡罗和彼特·艾尔（Caro and Peter Ayre）把格林哈姆大厅这么一个圣地提供给我，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（Robyn Pontynen）在本书的酝酿期间，为我提供了特别的关照和食宿；西恩·亚当（Sean Adam）为更好的阅读这项事业提供了很多支持，做出了很大的贡献；还有BBC“我的小组”中的克里斯·威勒（Chris Weller）、席拉·阿贝尔曼（Sheila Ableman）、琼恩·奥斯本（Joanne Osborn）和莎拉·拉威尔（Sarah Lavelle），以及大脑信任基金会和大脑俱乐部的所有成员都为大脑知识普及全球化目标的实现，特别是对快速阅读概念的形成做出了贡献。

托尼·巴赞

编者序

很荣幸能将这本书介绍给年轻或年长的各位读者，希望它能满足大家渴求知识的愿望，帮助大家更多地了解我们这个令人爱恨交加的世界，包括其历史遗产、现代科学和政治的发展，以及流行的和传统的文学，等等。这本书也标志了一个前途光明的年轻人——托尼·巴赞的出现。多年来，我一直抱着一种谨慎的态度鼓励他从事这一职业，而他也很快在这一领域脱颖而出，为自己赢得了声誉。

在本书中，托尼·巴赞归纳出了一种简单易行的学习方法，而这种方法是我和同时代的人以前不得不通过痛苦的学习和经验的积累才掌握的——假如我们真的掌握了的话。我相信，如果使用了这套方法系统，你就算不超过，也很快会达到我多年来日积月累达到的水平：每天至少看 3 份报纸；每周看 25 种科技杂志、6 份普通周刊和二三本书籍；每月阅读 12 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，我将避免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。而你们正有这样的优势，可以在更早的时间正确地开始。我恳求你们抓住这个机

遇！掌握快速阅读的技巧是要付出努力的，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，本书将为你开启一扇通往洒满阳光的知识世界的大门。

已故海因茨·洛登
知识库前任资料编辑
语言学研究会会员

作者序

在我 14 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 个字 (WPM)，我的第一个反应是得意非凡，因为 213 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 个字——比我的平均得分高整整 100 字以上。

这次受挫改变了我的生活。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：没有任何办法，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。

这话听起来不太真切。为什么？我刚开始一项精力充沛的体育锻炼计划，几周内就注意到我的每根肌肉的戏剧性的变化。如果正确的体育锻炼可以使我的身体发生转变，那么为什么通过适当和可视的智力训练，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 1 000 字的速度。通过这些调查研究和实践，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，我还发现我自己能更敏捷地思考和更有创意，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。

现在拿在你手中的这本《快速阅读》，是这一领域 40 年来实践和研究的结晶。书中的每一页都包含着我那时所掌握的全部真正秘密。

我希望读者能像我一样，在学习和掌握这些思维普及技巧时能感到兴奋，并能从中有所收益。



《快速阅读》

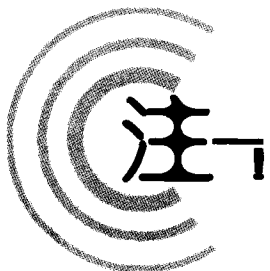
使用指南



预览

- 出版《快速阅读》的目的
- 主要部分
- 各章组织
- 如何快速阅读《快速阅读》

该部分介绍快速阅读的主要目的，以及本书的 5 部分结构。此外，还将解释每一章的组成及如何快速阅读本教程。



世界各地已经有无数的学习者证明，轻松、流畅地学习快速阅读是生活中一件最有意义和值得去做的事情。

NOTE

快速阅读的目的

1. 全面提高阅读速度；
2. 保持并改善理解能力；
3. 增加你对眼睛和大脑功能的理解，帮助你在阅读学习的过程中更多、更有效地使用它们；
4. 增加你的词汇量和综合知识；
5. 为你节省时间；
6. 给你更多信心。

本书几个主要的部分

为便于学习和阅读，《快速阅读》一书分成 5 个部分。

第 1 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，以及可以全面完善自身的阅读新概念。

第 2 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，并展示为了提高阅读速度、改善理解能力，应当如何控制你的眼睛。此外还将向你介绍当今世界顶尖级的 10 位快速阅读者，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，培养你高级略读和扫描的能力，以及如何营造更利于眼睛和大脑阅读的环境。

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，将强化你的大脑和眼睛系统的功能，从而进一步提高阅读速度。

第 3 部分——全神贯注与理解

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混乱综合症等“学习障碍”。

这一部分专讲好消息，因为在这一部分中将看到，所有的问题都是可以解决的。

第 4 部分——增强高级快速阅读技巧

这一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 10 个词根、前缀和后缀，交给你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（思考和做笔记的新境界），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 5 部分——成为专家级的阅读者——大脑/眼睛系统的高级应用

在《快速阅读》的最后一部分，将进行一些高级阅读练习，其中包括综合研究技术、如何掌握报纸和杂志内容，以及如何处理来自计算机和其他“文字处理”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“知识文档”的新概念——一种能使人在任何学科领域跟上时代要求的快速阅读方法。

这一部分结束时，将预测越来越光明的前景，并提出一些建议，如何在以后的学习中进一步提高阅读速度和理解能力、改善快速阅

NOTE

读的方法与习惯。

在这一部分之后列出了自我测试的答案、进步表和进步图和有关参考书目。

本书的5个部分均用大师级彩色思维导图的方式总结于插页彩图3, 4, 5, 7, 8。



各章的组织

《快速阅读》中较长的一些章节中都含有下列内容：

- 介绍该章要点的预览
- 章节内容
- 自我测试
- 有助于了解目前的阅读速度和理解能力的专门阅读
- 简要总结
- 高智商者的行动指南
- 下章简述

自我测试

本书中有7篇含有一系列循序渐进的文章和可指导你不断进步的选择性阅读材料。

本书开头的自我测试主要是用来提高阅读速度；书中间的自我测试将开发理解能力和词汇；本书结尾的自我测试将充分挖掘你快速阅读的潜力。

阅读材料中的一部分涉及人类知识主要领域的理论和历史，其他则是关于学习和大脑研究方面的文章。到学完本书时，你将不仅因此而改善理解能力、提高阅读速度和批评及鉴赏能力，而且也将能够更多地了解关于自己及周围世界的知识。7篇文章如下：

1. 智力战：在大脑训练的前沿；