

IS 第二代全脑实验教程

超级全脑速读记忆

主编 简殊
编著 张弛

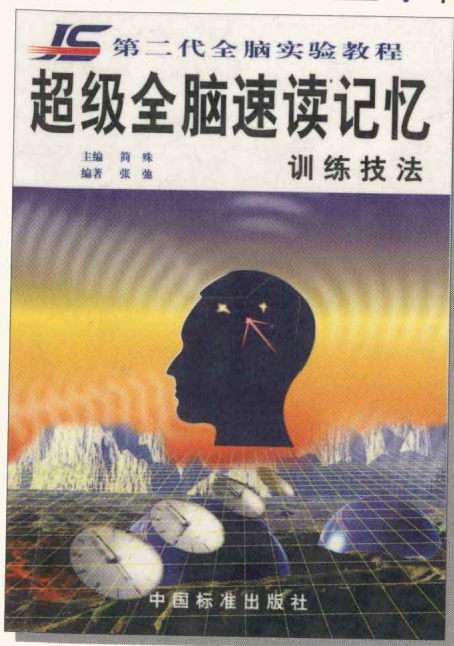
训练技法



中国标准出版社

责任编辑 窦昕
版式设计 李默

相信自己 努力才有根基
培植兴趣 钻研才有业绩
磨砺意志 人生才有收益



让您的效率比别人高10倍
让您的智慧和才华更出众

学习和考试更轻松
赢得更大的竞争优势

ISBN 7-5066-2061-8



9 787506 620611 >

ISBN 7-5066-2061-8/G · 105

定价(全套三册): 30.00元

超级全脑速读记忆

训练技法

简 殊 主编
张 弛 编著

中国标准出版社

内 容 提 要

本教程编排了一套基本的训练程序和方法,为学员培养全脑速读记忆能力提供了一条可行的途径。本书的训练步骤简单明了,而且详尽说明了训练时视觉机能和左右脑功能的运作过程、要领和注意事项,以及练习后可能产生的一些心理和生理感觉。

这是一套适合学生和各界有志之士的培训教程,您有接受教学服务的权利。为您释疑解惑,帮您完成学业——JS训练责无旁贷。因此,请您一定认真学习,坚持不懈,切勿抱着买书了事的态度,以免半途而废。

超级全脑速读记忆

训练技法

简 殊 主编

中国标准出版社出版

北京复兴门外三里河北街16号

邮政编码 100045 电话 68522112

中央民族大学印刷厂印刷

版权专有 不得翻印

*

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 120 千字

1999年8月第一版 1999年8月第一次印刷

*

ISBN 7-5066-2061-8G·105

印数:1-60 000册 定价(全套三册):30.00元

秉持信念 梦想成真

亲爱的学友：

您好！

知识经济时代给我们带来了新的机遇，而知识膨胀和信息爆炸的现实又使我们面临着严峻的挑战。每一个希望在竞争中获胜的有志之士，都在思考着如何跻身于个人成长的高速通道，高效率地完成自我提升的艰巨任务。

藉着这份追求理想、获取新知的动力，我们聚在一起，在JS训练阵营内共同学习全脑速读这项必备技能。

当我们暗自庆幸比别人先走了一步的同时，心中涌动着更多的是对学习新方法的急切渴求，对人生新境界的热烈向往，以及对把握时机、赢得成功的无限憧憬……携着这份期待与激情，我们携手上路了。

在通往目标的旅途中，我们可以互励共勉，可以共解疑难，可以用爱心、智慧、理解与信任共同踏过艰苦训练的坎坎坷坷，一起拥有飞速进步的日日夜夜；通过坚持不懈地努力，到达我们的理想境界——这是我们JS人坚强意志的有力体现，是我们JS人求索精神的生动写照。

在踏上JS训练的旅途时，我们庄严地宣誓——

- ♥身为 JS 训练一员,我要主动迎战困难,百折不挠!
- ♥身为 JS 训练一员,我有坚定的人生信念,始终如一!
- ♥身为 JS 训练一员,我有明确的奋斗目标,决不放弃!
- ♥身为 JS 训练一员,我要将自己的能力发挥到极点,

战胜挑战!

- ♥身为 JS 训练一员,我必须积极地行动,勇敢地实践!

♥身为 JS 训练一员,我要不断汲取新知识,新技能,
新观念!

- ♥身为 JS 训练一员,我不畏惧失败,我将走向成功!

学友,选择 JS 训练,意味着同时选择了奋斗、进取,选择了通往成功的良友佳伴。

我们愿与您共赴光明前程,我们愿听您诉说心得体验,我们愿为您释疑解惑,我们愿助您达成夙愿。

秉持着必胜的信念,让我们祝愿您梦想成真!

JS 训练中心 于 1999 年



目 录

秉持信念 梦想成真

第一章 设定目标 百折不挠	(1)
一、克服惰性 激励自己	(2)
1. 了解自己无限的潜力	(2)
2. 开拓自己无限的潜能	(3)
3. 怎样做日常学习记录	(5)
二、客观分析 科学定位	(7)
1. 设立正确的目标	(7)
2. 订立合理的实施计划	(8)
3. 为自己做成长曲线图表	(9)
第二章 厉兵秣马 蓄势待发	(16)
一、做好心理准备	(17)
1. 积极性	(17)
2. 时间计划	(20)
3. 意志力	(24)
二、生理准备	(30)
1. 眼睛	(30)
2. 大脑	(31)

三、其它准备	(36)
1. 环境因素	(36)
2. 读物的选择	(36)
第三章 扫除障碍 扬帆学海	(39)
一、全脑速读的特点及其适应性	(40)
1. 全脑速读与学习	(40)
2. 全脑速读练习与应用	(41)
二、扫除五种障碍,奠定练习基础	(42)
1. 回视障碍的消除	(42)
2. 音读障碍的消除	(44)
3. 视觉障碍的消除	(45)
4. 注意力障碍的消除	(50)
5. 理解力障碍的消除	(51)
第四章 程序井然 实效突显	
——JS 超级全脑速读记忆训练基本步骤	(56)
一、准备	(57)
1. 课前自测	(57)
2. 设定目标	(57)
3. 自我暗示与自我激励	(57)
二、练习	(59)
1. 放松入静	(59)
2. 视觉机能训练	(62)

3. 视读节奏训练	(67)
4. 理解记忆训练	(69)
三、复习	(70)
1. 心理演练	(70)
2. 作业	(71)
3. 记录	(71)
第五章 张弛有度 斗志永驻	
——JS 超级全脑速读记忆训练体操	(72)
一、视觉功能练习操	(73)
1. 熨目操	(73)
2. 运目操	(73)
3. 指压操	(73)
二、大脑功能练习操	(74)
1. 开发右脑单侧体操	(74)
2. 轻拍与按摩	(74)
3. 揉搓耳朵的妙用	(75)
三、身体运动练习操	(75)
1. 上肢运动	(75)
2. 下肢运动	(75)
3. 躯干运动	(75)
第六章 博采众长 相得益彰	
——JS 超级全脑速读记忆训练辅助技巧	(76)

一、卡片练习法	(77)
1. 卡片闪示法	(77)
2. 长孔卡练习法	(77)
3. 投影、幻灯练习法	(77)
4. 电脑、电视的活用	(77)
5. 其它	(77)
二、舒尔特表练习法	(78)
1. 数字表练习	(78)
2. 字母表练习	(78)
3. 汉字表练习	(78)
三、其它辅助练习法	(79)



第七章 检阅实力 超越自己

——JS 超级全脑速读记忆成绩测评	(81)
一、测评速度的方法	(82)
1. 限量测评	(82)
2. 限时测评	(82)
3. 综合测评	(82)
二、理解记忆水平检测法	(83)
1. 检测指标	(83)
2. 几种不同的检测方式	(85)
3. 由理解记忆测评而想到的几点提示	(87)

第八章 演兵习武 步步深入

——JS 超级全脑速读技法综合实践训练	(89)
第一阶段 一目一行	(90)
一、准备	(91)
1. 课前自测	(91)
2. 我的练习目标(本阶段)	(91)
3. 自我暗示与自我激励	(91)
二、练习	(91)
1. 放松入静	(91)
2. 视觉机能训练	(92)
3. 视读节奏训练	(92)
4. 理解记忆训练	(92)
三、复习	(110)
1. 心理演练	(110)
2. 课后练习	(110)
3. 练习记录	(111)
4. 思考题	(111)
第二阶段 一目两行	(112)
一、准备	(113)
二、练习	(113)
三、复习	(160)
第三阶段 一目三行	(162)
一、准备	(163)
二、练习	(163)
三、复习	(189)

第四阶段 一目四行	(191)
一、准备	(192)
二、练习	(192)
三、复习	(225)
第九章 登高望远 风光无限	
——JS 超级全脑速读记忆高级阶段	(227)
一、加快节奏	(228)
二、扩大视域	(228)
附录一 学习须知	(230)
附录二 视觉机能训练图(A~H)	(232)
附录三 视读节奏训练图(A~B)	(240)
附录四 学员登记表	
附录五 JS 青年能力训练方案招生简章	
附录六 中国青年能力专修教程招生简章	
附录七 JS 全脑速读记忆培训结业鉴定表	

第一章 设定目标 百折不挠

JS 训练主持人简殊向您提示

坚持不懈意味着反复尝试、反复训练!

反复是所有进步的基本旋律,也是宇宙的韵律。正是地球千万年不停地穿越昼夜,运载人类脱离了蛮荒世纪;清晨永恒的旭日东升,带来鸟语花香、霞光绚丽。

反复是所有成功的最高法则,更是幸运的酵母。正是反复的自我激励、自我突破,中华志士在一百年的苦苦拼搏之后,改写了民族屈辱的历史;爱迪生熬过一万次失败,终于给世界创造了奇迹!

坚持不懈要求您反复学习、反复实践! 反复锤炼刚毅和勇气,反复激发自己的成功潜力,反复对自己坚定地说:“我不畏惧失败,我将走向成功!”

(选自《JS 青年能力训练方案·技能教程》)

一、克服惰性 激励自己

1. 了解自己无限的潜力

著名的前苏联科学家伊凡·叶夫里莫夫指出：“人类学、心理学、生理学、逻辑学的最新发现证实，人具有巨大的潜能。一旦科学的发展能够更深入地了解脑的构造和功能，人类将会为储存在脑内的巨大能力所震惊。人类平常只发挥了极小部分的大脑功能。如果一个人能够发挥一半的大脑功能，他就可以轻易地学会 40 种语言，背诵整本百科全书，拿 21 个博士学位。”美国加州大学洛杉矶分校研究脑的爱迪博士及其同事们最近研究发现，大脑的功能非常微妙、复杂，几乎无所不能。他们认为：“就实用目的而言，脑的创造力几乎是无限的。”

我们每个人的大脑中都拥有 140 亿个脑内神经元，每一个神经元上又生长出很多个神经突触，这些神经元的突触互相连结、交叉在一起，在我们的大脑内形成脑神经组织网。

千万记住：信息的传递要依靠神经连结来完成，也就是说，脑神经组织网越密，信息传递通道越多，则信息处理速度越快，思维越敏捷——接收信息的能力越强，大脑越灵活。

到这里，我们应该比较容易体会：为什么“脑越用越灵”？也更加能够理解我们的成长进步是依靠不断学习新事物而得来。那么，我们是否应该重新思考一下曾经为自己定义的结论：“我不行”、“我天生笨”、“我记性不好”等等说辞

是否还能站得住脚呢?事实上,这些错误的想法不仅从思想上束缚了个人能力的发展,还从行动上为我们找到了不该存有的惰性根据,导致我们从思维模式到行为模式均做出了错误的判断和反应。

现在,我们首先应该做到从观念上认可自己的无限的潜力,您说对吗?

2. 开拓自己无限的潜能

越来越多的科学家认为,人只发挥了其脑力的10%,甚至更少!对于我们那90%的脑力来说,就像未被开垦的荒地一般,需要我们投入火一般的热情去积极地行动起来,以尝试潜能开发的丝丝甘甜。

如果想让平凡的大脑精益求精,有重要的两点:第一,经常对大脑的后半部“感觉功能部位”进行种种刺激,使记忆经验的库存不断增加。第二,磨炼执掌思考力及判断力的前半部大脑“运动功能部位”,尽可能地让头脑品尝到成就感和满足感。上述两点说明,通过频繁使用大脑,刺激神经突触生长,使各神经元之间连结更紧密更直接,将是支配我们头脑好坏的关键。

例如,饭后水果不要总吃苹果,偶尔将一些新奇的热带水果放在桌上,这样,脑部便获得新的刺激。多看几次未曾见过的红色椭圆形东西,就知道原来是火龙果,脑中就多增加一个知识点,而与火龙果有关的事物便在脑内形成一个新的脑神经组织网。

您若想要让自己的潜能更多地被开发出来,要记住两点:一是不断接受新鲜事物的刺激,即不断汲取新知识;二是一定要使自己反复接受同一新鲜事物多角度、全方位的刺激,

以加深体验，达到由量变到质变的最佳学习境界。只有这样，才能不辱自我提升的人生使命，达到个人成长的升华与飞跃。

现在，你是不是已经做好打算，在自己的大脑中建立一种新的神经组织网呢？关于JS全脑速读，只要我们努力，很快会被我们的大脑接受，成为自身成长的一个好机会。

JS全脑速读与我们大脑的关系比我们想象的可能更简单。所以，我们可以放下包袱，轻装上阵了。

脑神经细胞

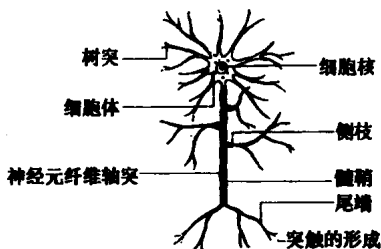


图 1-1

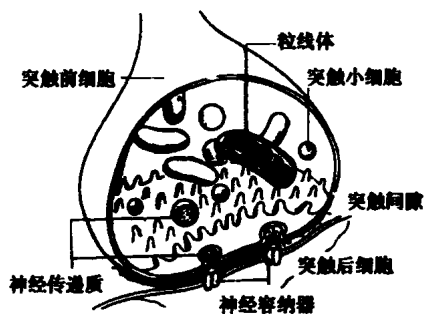


图 1-2



3. 怎样做日常学习记录

学习 JS 全脑速读必须遵守这样一个重要的原则：即以练为主。在方法把握正确的前提下，进行反复地练习并在这一过程中不断体验自身的微妙变化，从而总结适合自身特点的练习经验，这对我们的速读学习会产生极大的帮助作用。

日常学习记录可以有学习日记、学习感想、学习总结等多种方式，而在本次的学习中，学习记录则作为作业的一个重要组成部分，要求每一个学友坚持进行每日记录，并且在每一个阶段完成时将这些记录表放在一起，与阶段学习总结一并寄往学校。通过学习记录我们要尽可能让自己发现每一天取得的一些可喜的进步，即使只有微不足道的一点点，也一定留意记下来。

记住：进步是可以积小成大的。

在本次学习过程中，我们为大家设计的学习记录如下表 1 所示，其中每一项内容，学友们都要如实地一一填写，每结束一个阶段的练习，即完整地寄来，以便我们及时发现学习中的问题并予以指导。

填写下表注意：

- ①不许弄虚作假，一定要真实地进行记录。
- ②每天填写一张，即每天都要将自己的练习情况记录下来。
- ③本表可扩印成 16K 使用，也可手工绘制在稿纸、信纸上使用，若有困难不能以表格方式填写，请一定在填写时注意认真对应每一项内容，不要遗漏。