

1分钟看完60页、颠覆常规的速读术！

10倍速 影像阅读法

The Photo Reading Whole Mind System

[美] 保罗·席利 著 李毓昭 译

**最强、最有效的学习、办公技巧
和工具，本书巨细弥遗地完全公开**

- ◎如何在一天之内轻轻松松看完一本书，比别人快10倍。
- ◎如何发掘自己的优点，发展多元化的智能。
- ◎找出最适合自己的学习方法，达到事半功倍的效果。
- ◎10倍速的阅读秘诀，让你轻松享受成功。

置身于一个成功和失败都以10倍速进行的时代。

哈尔滨出版社



10倍速 影像阅读法

The Photo Reading Whole Mind System

1分钟看完60页、颠覆常规的速读术！

〔美〕 保罗·席利 著
李毓昭 译

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2002-057 号

图书在版编目 (CIP) 数据

10倍速影像阅读法/(美)保罗·席利著;李毓昭译. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2003.3

ISBN 7-80639-875-9

I. 1... II. ①席... ②李... III. 读书方法
IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 104137 号

责任编辑: 李仁波

10 倍速影像阅读法

(美)保罗·席利 著 李毓昭 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

全国新华书店经销

北京市宇海印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.625 字数 120 千字

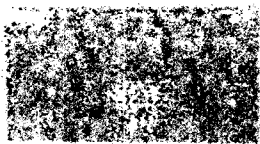
2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-875-9/G · 265

定 价: 16.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话:0451- 6225162

本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江分所



老实说，我以前一星期也看不完一本书。虽然有心要看，但是每次钻进被窝里看了10分钟就睡着了。现在，我一天可以看完一本，不仅是我，我们公司所有的员工现在也都能一天看完一本书。一家公司有没有运用《10倍速影像阅读法》在几年之后所产生的差距，将会大得惊人。

—— 神田昌典



《你的公司可在90天内赚到钱》的作者

《影像阅读法》是人类在阅读方面很自然的进化步骤。

—— 温·文嘉博士



摘自《The Einstein Factor》

可让阅读能力在短时间内提高的方法中，《10倍速影像阅读法》无疑是到目前为

止最棒的一个，而且这套方法让任何人都可以终身受用。

——明尼苏达大学教授 J·马可·贝奈特
《Efficient Reading for Managers》的作者

《10倍速影像阅读法》是一座云山，对于想要构筑美好人生的人，它的确是一个强有力的工具，我以自信向大家推荐。

——大卫·马克纳利
《Even Eagles Need a Push》的作者

《10倍速影像阅读法》实在令人感到惊异，它的方法是让潜意识如拍快照一般，只看一眼就把书页内容摄进脑中。对于21世纪的学习者来说，这可能是很普遍的方法。

——席拉·欧丝特兰达 林·休罗达
摘自《Super Learning 2000》

用25分钟看完本书！

你的时间很多吗？还是经常不够用？

不管你的时间多不多，本书的写法都可以让你在短时间内阅读完毕。



★ 25分钟（第一阶段）

只要25分钟，就能掌握本书的要点。首先请先大致看一遍，并且注意各章节的标题和副标题，然后把整本书翻一遍。这次的浏览是要寻找骑脚踏车的爱因斯坦，并阅读在爱因斯坦下方的段落文章。如果你还有时间，就请继续进行第二阶段。



★ 再加30分钟（第二阶段）

如果你还有30分钟的时间，你就能够掌握本书的内容，并且能与人谈论本书的概要。请从头再把整本书浏览一遍，

这次则找出慢跑中的爱因斯坦，并阅读下面段落的文章。
如果你还有更多的时间，就请你继续进行第三阶段。



★ 再加45至90分钟（第三阶段）

如果你还有90分钟，那你就可以完全了解《10倍速影像阅读法》了。这次要找头上亮着电灯泡的爱因斯坦，并阅读下面段落的文章。寻找过程中，请随时注意各章节的标题和副标题，回想在第一和第二阶段中所看到的内容。

遇到同一种爱因斯坦用线连起来时，那些段落全部都要看。有时候爱因斯坦的旁边会注明“请读●”，这时也请阅读随后出现以●开头的各条句子。

也许你一开始就想把各种爱因斯坦的部分全都看完，但是希望你打消这个念头。因为依照爱因斯坦的种类来进行多次阅读，可大幅提升你对本书内容的了解。

如果你起初只能一个字一个字地阅读，那也没有关系。看完以后，选择上述任何一个阶段重看一遍，也可以增进你对本技巧的了解。



谢 辞

“影像阅读”从研发出来到现在，已经超过15年了。

然而，这项研究迄今尚未结束，就在你读到本书的此时此刻，仍有超过百位以上的相关人士正为此投注全部的心力，只是为了让影像阅读法更加进步。所以我要把本书献给这些相关人员——支持着影像阅读法的人士。

此外，我也衷心感谢影像阅读法的讲师们的热诚奉献，他们正在推动21世纪的教育革命，简直可以堪称是现代的拓荒者。这些讲师们始终在实践着更具效能的指导法和应用法，对于速读技术的不断进步，有着极大的影响力。

另外，我也要感谢实际学习过影像阅读法的人，他们的洞察力以及在社会上的成就是发展影像阅读的原动力。

还有，我也要明尼苏达大学修辞学系的名誉教授J·麦可·贝奈特博士，表达我由衷的感激。贝奈特博士所发明的“跳读”技巧是本阅读法第四步骤“活化”中的一部分，也是一种颇具效果的阅读技巧，被全世界数以万计的影像阅读者所灵活运用。

最后，我也要向各位读者致谢。

你具有达成任何目标的潜力。

掌握住影像阅读法这个突破人生境界的关键，你即将实现梦想。

在此静候你成功的佳音。

保罗·席利

用25分钟看完本书 1

谢辞 1

第1部 更宽广的选择

第一章 影像阅读的起源 2

这种事可用影像阅读来达成! 10

影像阅读惊人的成功例子 14

第二章 你还在沿用旧式的阅读法吗? 15

未来要靠自己来选择 18

摆脱旧习惯! 19

采用新的学习法 22

一分钟看不完60页! 23

面对成功,体验意想不到的过程 25

不必找借口 25

有时能舍才会有得 26

使阅读速度快10倍的阅读法 28

步骤一 准备	28
步骤二 预习	29
步骤三 影像阅读	30
步骤四 活化	31
步骤五 高速阅读	32
影像阅读惊人的成功例子	34

第②部 学习10倍速影像阅读法

第三章 步骤一——准备	38
一、设定明确的目的	39
二、进入阅读文章的理想状态	42
“橘子集中法”的效果	44
在30秒钟内准备好	45
“橘子集中法”的由来	46

第四章 步骤二——预习	50
一、调查文章	51

- 二、找出关键语 53
- 三、重新检讨阅读方针 54
- 阅读就像在超市购物 55
- 容易误入的陷阱 57
- 是要预习还是复习? 59
- 重点整理 60
- 影像阅读惊人的成功例子 62

第五章 步骤三——影像阅读 64

- 一、影像阅读的准备 65
- 二、进入高速学习的模式 66
- 三、进行自我肯定 67
- 四、进入摄像焦点的状态 69
- 五、翻页时维持稳定的状态 76
- 六、怀着成就感结束 78
- 睡前的影像阅读 80

第六章	步骤四——活化	82
	以复习来增强活化	85
	等待成熟	86
	对头脑发问	88
	超阅读与挑读	89
	理想的挑读	95
	阅读作者的思考流程	97
	在文章上轻快地跳跃	99
	制作心图	101
	新的记忆形式	104
	影像阅读惊人的成功例子	108

第七章	步骤五——高速阅读	109
	分辨高速阅读和超阅读	111
	如何发挥影像阅读法的功效	113
	试试为期5天的测验	117
	影像阅读惊人的成功例子	120

第3部 活用技巧

第八章 使10倍速影像阅读法成为生活的一部分 124

立即可行的5个时间管理法 125

10倍速影像阅读法可应用在所有文章上 126

电子邮件、网页、电子文件 129

如何用整个头脑念书 132

亲身体验看看 133

用整个头脑应试 135

技巧的实践 137

10倍速影像阅读法要用在哪里? 140

第九章 在团体活化下共享信息 142

团体活化 144

在各种团体中活用 150

邀请同事 150

影像阅读惊人的成功例子 152

第十章 利用影像阅读终身学习 154

什么是“同主题阅读”？ 155

用同主题阅读吸收几百个作者的力量 164

揣想10个步骤 166

影像阅读惊人的成功例子 168

第十一章 用直接学习来发现你的才能 169

体验“直接学习”的奇迹 169

直接学习的步骤 171

让直觉苏醒 173

第十二章 10倍速影像阅读法的精髓 176

积极地阅读 176

关于新的脚本 178

影像阅读惊人的成功例子 181

复习指南 183

参考书目 189

第

1

部

更宽广的选择

其实你天生就有运用影像阅读法的能力，但是结果如何，要看你自己的选择。如果你希望在阅读上有所收获，就应该去尝试本书所提供的工具。不过只是尝试新工具是不够的，你还必须用全新的观念去看待“阅读”这件事，才能有所收获。



第一章 影像阅读的起源

一分钟看60页，这也就是说以不到5分钟的时间，把本书所有内容都“摄入脑海”里。这听起来或许相当不可能，可是“摄入脑海”的概念，早在我想到“影像阅读”（Photo Reading）一词的几百年前就存在了。头脑有这种处理信息的能力已经有人证明过，同时也被实际运用，包括美国的军事训练在内的种种用途上。

本书的目的并不是要证明影像阅读是否真的可行，而是要充分活用这种我们天生就具备的能力。我们要如何在日常生活中使用这份绝佳的能力？在阅读杂志、报告、报纸、书籍、网页时要如何使用？依照各个步骤简明易懂地说明和使用方法来发挥这项潜能，就是本书的目的。

我是在研究神经语言程序学（NLP）和如何加速学习的技巧时，研发出这套使阅读速度快3~10倍的方法，我称之为“10倍速影像阅读法”（The Photo Reading Whole Mind System）。目前，世界上学习这套速读术的人数以万计。现在终于轮到你了。

接下来，我要来谈谈影像阅读诞生的过程。

大约是我从明尼苏达大学理工学院毕业后的7年左右，