



思维导图系列
MIND MAP

21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具！

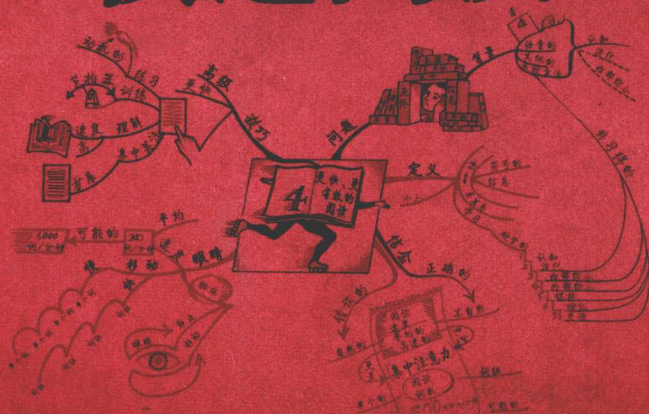
BBC
ACTIVE

“世界快速阅读锦标赛”创始人教你突破速读极限！

思维导图和超高速及变速阅读技巧完美组合，最终可使你达到
每分钟约10 000字的有效阅读速度

The Speed Reading Book

快速阅读



[英] 东尼·博赞 / 著

中华女子学院

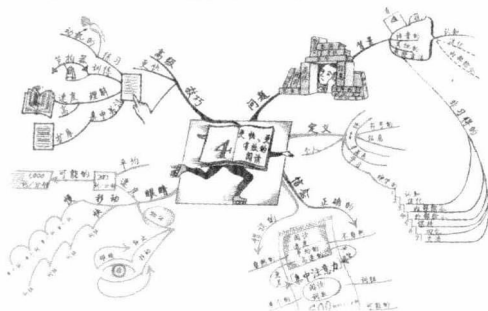


0339164

中信出版社·CHINACITICPRESS

The Speed Reading Book

快速阅读



[英] 东尼·博赞 / 著 丁叶然 / 译

图书在版编目(CIP)数据

快速阅读 / (英) 东尼·博赞著; 丁叶然译.

—北京: 中信出版社, 2009. 8

书名原文: The Speed Reading Book

ISBN 978-7-5086-1503-5

I. 快… II. ①博… ②丁… III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 051846 号

THE SPEED READING BOOK

The Revolutionary Approach to Increasing Reading Speed, Comprehension and General Knowledge

by Tony Buzan

Copyright: © Tony Buzan 1971, 1977, 1988, 1989, 1997, 2000, 2003, 2006

This edition arranged with BBC Active/Pearson Education

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 SHANGHAI 99 READERS' CULTURE CO., LTD.

All rights reserved.

快速阅读 (“思维导图”系列丛书)

KUAI SU YUEDU

著 者: [英] 东尼·博赞

译 者: 丁叶然

策 划: 张陆武

策划推广: 中信出版社 (China CITIC press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦
邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 山东德州新华印务有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 插 页: 4 印 张: 9 字 数: 226 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版 印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-1305

书 号: ISBN 978-7-5086-1503-5/F · 1595

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、脱页、由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264377

作者简介

东尼·博赞

东尼·博赞 (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 1 000 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”，博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。

- “世界记忆力锦标赛”的创始人。
- “世界快速阅读锦标赛”的创始人。
- 思维奥林匹克运动会创始人。
- 柔道黑带级选手。
- 博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 1 亿英镑。

- “思维导图”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 MENSA (高智商俱乐部) 国际杂志的编辑。

- 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、巴克莱银行、通用汽车、迪士尼、甲骨文、微软、汇丰银行、英国电信、IBM、英国航空等等。

- 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚、海湾各国、列支敦士登等国家及政府机构顾问。

- 奥林匹克教练。
- 发散性思维和大脑能力开发概念的发明人。
- 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 30 亿人耳闻或目睹过他的风采！

致 谢



我要特别感谢：本书的总编范达·诺斯，因其一双慧眼，才使本书得以成形；我的私人助理莱斯利·比亚斯、菲利达·威尔逊和桑迪·扎姆鲍斯，他们在打印原稿和本书的整体制作过程中做出了非常宝贵的贡献；贾斯廷·科恩做了许多具有创意的图例和校对工作；福雷一家为本书完稿提供了令人愉快的写作环境；博赞中心和全体发散性思维的讲师为本书所述方法提供了支持、研究及教学实践；卡罗和彼得·艾尔把格林哈姆大厅这样一处圣所提供给我，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·朋迪在本书的酝酿期间，为我提供了特别的关照和食宿；肖恩·亚当为改善阅读这项事业提供了很多支持，做出了很大的贡献；还有BBC“我的团队”中的克里斯·韦勒、席拉·阿贝尔曼、乔安妮·奥斯本和莎拉·拉威尔，以及大脑信托基金会和大脑俱乐部的所有成员，都为大脑能力开发全球化目标的实现，特别是对快速阅读概念的形成做出了杰出的贡献。

东尼·博赞

编者序

很荣幸能将这本书介绍给年轻和年长的各位读者，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，以及现代文学和古典文学。这本书也标志着一个前途光明的年轻人——东尼·博赞的出现。多年来，我一直抱着一种谨慎的态度鼓励他从事这一事业，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，东尼·博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能掌握的——假如我们真的掌握了的话。我相信，如果使用了这套方法，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份普通周刊和两三本书；每月阅读12本普通杂志，以及许多来信、报告、剪报、参考文献、手册、目录等等。

我真希望数年前就已学会东尼·博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，也就会有时间去多看几场电影。在此，我一点也不惭愧地承认，直到今天，我仍在向东尼·博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，即使是使用东尼·博赞解释得很清楚的、循序渐进的方法也一样，但只要坚持不懈，你就会发现，本书将为你开启一扇通往洒满阳光的知识世界的大门。

海因茨·诺登

知识库前任信息编辑，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^①。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，我的高兴没有持续多久，因为老师很快解释说，每分钟 200 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 个字高出整整 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 字的阅读障碍；最终，我能轻松地达到每分钟 1 000 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。

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，我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。

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当时所掌握的真谛。

我希望你能像我一样，在学习和掌握这些大脑知识的同时能感到兴奋，并从中有所收益。

① 此处系指英文字数。本书中所说字数均为英文字数。

《快速阅读》使用指南

预览

- 《快速阅读》的目的
- 主要构成
- 各章的组织
- 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 大部分。此外，还将解释每一部分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表明，轻松、流畅地学习快速阅读，是生活中一件最有意义并值得去做的事情。

《快速阅读》的目的

1. 快速提高阅读速度。
2. 保持并改善理解能力。
3. 增进你对眼睛和大脑功能的理解，从而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。

主要构成

为便于学习和阅读,《快速阅读》一书主要分为5个部分。

第一部分——了解阅读速度

这一部分将介绍如何使用一张简单的图表,来了解在阅读本书的过程中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,以及可以全面提高阅读能力的阅读新概念。

第二部分——神奇的眼睛

这一部分让你了解,眼睛确实令人惊奇,并向你展示应当如何控制你的眼睛来提高阅读速度和改善理解能力。此外还将向你介绍当今世界顶级的10位快速阅读者,以及一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,培养你高级略读和跳读的能力,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。

第三部分——超级注意力与理解力

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。这些问题包括注意力不集中、理解力差、默读,以及像诵读困难和注意力存在缺陷等“学习障碍”。

这一部分专讲积极的一面,因为在这一部分中你将看到,所有的问题都是可以解决的。

第四部分——开发高级快速阅读技能

这一部分将帮助你开发提高智力最重要的因素——词汇量。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力世界之门的钥匙。

这一部分也介绍了思维导图（思考和记笔记的新境界），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”所读的每一本书。

第五部分——成为大师级阅读者：眼睛/大脑系统的高级应用

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巧、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巧，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，改善快速阅读的方法与习惯的建议。

在这一部分之后列出了自我测试的答案、进步表和进步图及有关参考书目。

本书的这5个部分均用大师级思维导图的方式总结于彩色插图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
- 章节正文
- 自我测试
- 有助于了解目前的阅读速度和理解能力的阅读材料
- 总结



- 高智商者的行动指南
- 下章简述

自我测试

本书中有 7 章含有一系列循序渐进的文章和精选的阅读材料，供你不断了解自己进步的情况。

本书开头的自我测试主要是用来提高阅读速度；书中间自我测试用来增强理解能力和词汇量；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，以及批评、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——大脑培训的前沿》。
2. 《艺术——从原始人到基督徒》。
3. 《动物智慧》。
4. 《我们是宇宙中唯一有智慧的生物吗？——外星人的智慧》。
5. 《婴儿的大脑》。
6. 《复苏的地球：进化的下一次突破——全球化头脑》。
7. 《大脑——被施了魔法的编织机》。

练习

本书有 7 章含有特殊的练习，专门用来提高你的视觉观察能力、思维意识、鉴赏能力和词汇量。

就像健美运动一样，如果能重复做几次的话，将更多地获益。

本书配有各种各样的图解和图形，它们将帮助你更容易地理解所学的内容。另外还有一些鼓舞人心的故事。

如何快速阅读《快速阅读》

《快速阅读》可以是一个星期、两个星期、三个星期或四个星期的课程，这主要取决于你希望在多长时间内达到目标！

请阅读下面几段，然后草拟学习计划。

首先，通览目录，圈定你希望学习的内容。然后大致安排每一部分所需的时间，并在头脑中形成关于所学内容和学习计划的总体轮廓。这一过程大约需要几分钟。

接下来，迅速浏览全书，让自己熟悉全书内容，然后开始在头脑中勾勒出本书的轮廓和你的学习目标。

现在决定，是想一天完成一章，还是两至三章，或者想不断变换学习速度。一旦做出决定，在日记中把计划记录下来，并注明开始和结束的时间。当在计算学习日期时，头脑中要记住，本书的每一章平均只有 10 页，而且大多数练习都较容易完成。



下章简述

你将开始人生中最令人激动的旅程，请翻到下一页吧！







第五部分

成为大师级阅读者：眼睛/大脑系统的高级应用	215
19 思维导图有机学习技巧	217
自我测试 6：复苏的地球；进化的下一次突破——全球化头脑	220
20 控制你的报纸、杂志和电脑屏幕	231
21 创建知识文档——大脑的外部数据库	241
22 充分挖掘文学和诗歌的价值	245
23 已取得的成就——铸就你未来的远大前程	255
自我测试 7：大脑——被施了魔法的编织机	256

自我测试答案	265
--------	-----

词汇练习答案	269
--------	-----

进步图	271
-----	-----

进步表	272
-----	-----

第一部分

了解阅读速度