

薛峰 快速益智

陈跃峰 陈权 著



吉林教育出版社

薛峰

快速益智

江苏工业学院图书馆

藏书章

陈跃峰 陈 权 著



吉林教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

薛峰快速益智/陈跃峰 陈权著. —长春:吉林教育出版社,2009.8

ISBN 978 - 7 - 5383 - 5728 - 8

I. 薛… II. ①陈…②陈… III. 智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146214 号

书 名 薛峰快速益智
作 者 陈跃峰 陈 权

责任编辑 杨 琳

装帧设计 汪 吴

出 版 吉林教育出版社
发 行 吉林新概念传媒有限公司
印 刷 吉林创大彩印厂

开 本 880 × 1230 1/32
印 张 11.5
字 数 360 000
版 次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
定 价 45.20 元

如有印装质量问题请直接与承印厂联系调换

内 容 简 介

“快速益智”是一门新兴的边缘交叉科学,着重介绍如何使人们的德、智、体、美、劳等快速发展,大幅度提高综合素质的具体方法。核心是活化右脑,提高全脑功能,开发人体潜能,增进智力,促进人自身和谐、充分、全面发展。

本书是“快速益智”的第二分册,共分为四部分:一、益智操;二、记忆;三、阅读;四、附录。

第一章,介绍形象开慧操的具体习练方法和益智明目健身的机理等内容;第二章,介绍姓名记忆法、英语记忆法等几种效应显著的具体方法及其如何运用于学习等;第三章,讲述了高效速读的科学性、可行性和学习训练的具体方法、技巧以及推广普及的紧迫性等内容;第四部分,记录了1987年以来有关“快速益智”的重要事件,收集了散见于刊物、报纸、书籍等媒体中有关“快速益智”的部分文章篇目和国内外的学术研究机构、学术应用研讨会等对有关“快速益智”的论文等颁奖的部分情况。

为了提高可操作性,便于自学和运用,书中所讲述的各种方法,一改通常的做法,力求避免讲述过于概括,读者读后到嘴不到肚,难于自学掌握运用的弊端,因而叙述详尽,举例实用,插图丰富,图文并茂。这是一本人人都能读得懂、学得会、用得上且工具性强的书。掌握了这些方法终生受用无穷,随时随地灵活运用这些方法,就能产出能力,创造财富,甚至出现奇迹。

本书的一、二、三章虽有相对的独立性,只学其中之一也会得益,但更主要的是三部分相互联系,相互影响,相得益彰,组合在一起,构成一个系统整体,产生 $1+1+1>3$ 的综合效应。读者可一次连续学习,全部掌握,也可分步先学其中的一部分,逐步学全。当然,根据自己的实际情况只学其中之一也无不可。

本书适合不同年龄和各行各业的人员阅读,特别是适用于各级各

类在校的学生,需要记忆大量材料的人员和希望强身治病、延缓衰老、增益寿命者,以及气功爱好者阅读。如果您的子女正在读中、小学,甚至幼儿园,您可以掌握好这些方法辅导子女,提高他们的学习效率,使他们早日成才,成为创造型人才、拔尖人才,更有效地为人类造福。

本书既可作为个人自学用书,也可作为教师教学用书。

前 言

陈跃峰先生长期致力于薛峰快速益智(简称“快速益智”)科学研究及其在学生和社会各界人士中的推广应用工作。从1988年开始,在各级有关部门和领导支持下,他亲自或指导有关老师在学校教学班中开展教学实验与研究,连续15年不辍。退休后,一如既往,手不释卷,笔耕不辍,研究愈深。为了迅速推广“快速益智”,现将他本人数十年来的研究成果和经验加以系统总结并参考古今中外大量的资料后撰成此书,奉献给广大读者。

放眼世界,各行各业都在以全新的速度向着更深的领域拓展。科技的日新月异,门类繁多的现代科学越来越多地存在交叉的可能。而且,很多的交叉学科已经通过实践被证明同样能造福人类,促进社会发展。20世纪下半叶以来,科学在继续分化的同时,正在向高度综合化、整体化方向发展,交叉科学已成为当代科学进步的最重要的议题之一。这新一轮综合化不是取消学科,而是促进学科有序交叉,形成不断深化发展的大学科之网。薛峰快速益智就是在这样的背景下出现的一门新兴的边缘交叉科学。

“快速益智”吸收了脑科学、生理学、心理学、中医学、气功学、音乐学、成功学、教育学、阅读学、暗示学、数学、思维科学、生命科学等多种学科的最新研究成果,融注了实验班和研创者多年开智、保健、养生、做操、练功的实践经验,主要依据“魔球理论”、“全脑理论”、“松静生慧理论”等科学原理整合创编。内容主要包括“华智操”、音乐诱导、高效学习法等部分,构成立体交叉网络,通过共振效应,达到开发右脑,发挥全脑功能,促进身心和谐发展,提高整体素质的目的。

“快速益智”教学实验研究和推广应用工作得到国家教育部(教委)、江苏省教育厅(教委)等各级教育部门、江苏省心理学会等有关学术研究和党、政部门以及中、外专家、学者的支持、帮助和较高评价,享誉全国,走向世界。国家、省市教育行政部门多次发文肯定并召

开现场会、举办师资培训班予以推介，江苏省教委领导批示“要用行政手段在中小学推广”。时任中共中央政治局常委、国务院副总理的李岚清、全国人大常委会副委员长彭冲等党和国家有关领导人对这项科研很为重视、关注和支持，指示：“要大力推广‘快速益智’”、“现场介绍他们的经验”。中央电视台在黄金时间向世界宣传介绍。

分布在全国各省区市和海外的各界人士函授学习“快速益智”都受益匪浅。他们纷纷赞扬“快速益智”提高了他们的综合素质，给他们带来了福音，“让痛苦的不再痛苦”，“让优秀的更加优秀！”许多原来处于中、下游状态的人，或中考、高考金榜题名，或在评优晋升中捷足先登，从此改变了一生命运；原来较好的变得更好，或考入重点大、中学校，或升学少交几千、几万元；一些原来默默无闻的人，学习“快速益智”后很快成为佼佼者，大大提升了自己的人生价值和所在单位的知名度。部分“快速益智”函授学员获益后积极推广应用，薛峰先生指导他们在 10 多个省的大、中、小学的 200 多个班级开展“快速益智”教学实验。凡认真执行实验方案、正常开展教学实验一学期的班级都初见成效，开展一学年的都取得显著成效。一些实验前的乱差班，经过 1~2 个学期的训练，即赶上或超过好班。理论和实践都证明，不管是实验班学生，还是培训班、函授班学员；不管是青少年，还是中老年；不管是中国人，还是外国人，只要按要求学习“快速益智”，都同样可以收到增强全脑功能，激发人体潜能，益智培德，防治近视，美容疗疾，养生延寿，大幅度提高学习、工作成效等多方面的效果。各界人士都可以借助“快速益智”走向成功，有关学校可凭借“快速益智”赢得优质生源，办名校，出名师，育名生；有关企业也可利用它来提高劳动效率和声誉，促进商品销售。新华社、《光明日报》、《人民教育》记者等赞誉为：结合实际推广应用“快速益智”，是“用全脑教育试验带动课堂高效益”、“播种 21 世纪的希望”、“架设面向 21 世纪的成才立交桥”。国外有关领导、专家、学者高度评价：“研创‘快速益智’是对人类的一大贡献！”

人的基本素质，归纳起来主要是心灵健康、身体健康、心理健康、记忆能力、思维能力、创新能力、学习能力和协调能力八个方面。这八个方面的素质互相联系，互相影响，又互相制约构成一个整体。心灵健康主要体现在世界观、人生观、理想和抱负等方面，集中表现在为什么活

着,为谁服务,为什么目的而工作。心灵健康是灵魂,身体健康、心理健康是基础,创新能力是核心。具备创新能力,才能有所发现、有所发明、有所创造。在当今的世界,如果要想更好地发挥自己的聪明才智,更好地为建设祖国和人类社会进步作出贡献,必须同时具备这八方面的基本素质。只有这样,才能在科学技术突飞猛进地发展的社会里,进一步认识世界和改造世界。

“快速益智”能够塑造人、教化人、改变人。学习“快速益智”的过程,是磨炼坚强意志、培养良好品德的实践过程,是升华基本素质的实践过程,是情感熏陶和生命质量提升的实践过程。国内外的实践证明,只要认真学习“快速益智”,坚持进行有关训练,就会使自己德、智、体、美、劳等方面的情况显著改观,大幅度提高人的综合素质。

江苏省东台师范第一、三轮“快速益智”实验班学生蔡凤军、王珠银、吴小军、吕晓玲毕业后,留校任教“快速益智”长达10多年,将人生最美好的青春年华奉献在“快速益智”实验研究上,书写了光彩照人的历史,在本书付梓之际,谨向他们深深表示敬意和感谢!

“快速益智”横跨文理两大类,纵及各门学科,涉及面广,笔者知识和能力有限,本书的缺点和不足在所难免,恳请专家和读者提出宝贵的意见和建议,共同探讨和研究更快、更好地提高人的综合素质的方法,为中华民族的富强、为人类的福祉贡献才智。联系电话:0515-85217119、025-52440240、021-64805458;手机:13813840071;电子信箱:xuefing@126.com;最新联系方法,请打开“快速益智”网查阅,网址:www.kaizhi.net。

作 者

2002—2008年初稿

2009年5月修改完稿

CONTENTS

目 录

第一章 形象开慧操

第一节 学练形象开慧操注意事项.....	(002)
第二节 形象开慧操操法.....	(007)
一、以“益智为主”操法部分.....	(007)
二、以“明目为主”操法部分.....	(014)
第三节 形象开慧操益智健身机理.....	(019)
一、形象.....	(019)
二、放松.....	(021)
三、吐纳.....	(021)
四、音乐.....	(023)
五、信念.....	(025)
六、信息.....	(028)
七、颜色.....	(029)
八、圆周.....	(031)

第二章 高效记忆

第一节 字头记忆法.....	(034)
----------------	-------

一、按材料原顺序直接提取	(034)
二、经谐音、换字处理后提取	(037)
三、概括浓缩后提取	(039)
四、打乱材料原顺序后提取	(041)
五、综合运用多种方法提取	(042)
第二节 浓缩记忆法	(045)
一、归类浓缩法	(046)
二、谐音浓缩法	(046)
三、歌谣浓缩法	(047)
四、口诀浓缩法	(047)
五、数字浓缩法	(047)
六、内容浓缩法	(048)
第三节 引词记忆法	(049)
一、关键词	(050)
二、中心词	(053)
三、信号词	(059)
第四节 定位记忆法	(061)
一、身体部位	(062)
二、家庭设施	(065)
三、家庭成员	(065)
四、常用词组	(066)
五、物体部件	(066)
六、熟悉语句	(067)
七、英语字母	(068)
八、主题词语	(073)
九、数字谐音	(075)
十、信箱编码	(079)
第五节 树形记忆法	(090)
一、概念树形图	(090)
二、一堂课树形图	(091)
三、学科树形图	(091)

四、课文树形图	(093)
第六节 姓名记忆法	(099)
一、记忆姓名的意义	(099)
二、姓氏记忆	(103)
三、名字记忆	(122)
四、相貌记忆	(128)
五、姓名记忆法训练	(140)
第七节 英语记忆法	(172)
一、用“音乐诱导”激发英语记忆巨大潜能	(173)
二、用“放松入静”营建英语记忆最佳状态	(176)
三、用“形象联想”带来英语记忆经久不忘	(178)
四、用“高效速读”创造英语记忆神奇效率	(194)

第三章 高效速读

第一节 推广普及高效速读迫在眉睫	(198)
一、推广普及高效速读是适应社会发展的迫切需要	(198)
二、推广普及高效速读是快速提高全民素质的迫切需要	(200)
三、推广普及高效速读是全民健身的迫切需要	(201)
四、推广普及高效速读是提高教学效率的迫切需要	(202)
五、高效速读人人都可以学习和掌握	(206)
第二节 高效速读的测试	(210)
一、测试的指标	(211)
二、测试的材料	(213)
三、测试的程序	(214)
四、前测和后测	(215)
第三节 高效速读的训练内容和方法	(228)
一、视觉功能训练	(228)
二、全脑功能训练	(243)
三、速看文字训练	(253)
第四节 高效速读的训练阶段和步骤	(285)

训练阶段和步骤一	(286)
训练阶段和步骤二	(288)
训练阶段和步骤三	(289)
训练阶段和步骤四	(290)
训练阶段和步骤五	(291)
训练阶段和步骤六	(292)
训练阶段和步骤七	(293)
训练阶段和步骤八	(294)
训练阶段和步骤九	(295)
训练阶段和步骤十	(296)
训练阶段和步骤十一	(297)
训练阶段和步骤十二	(298)
训练阶段和步骤十三	(299)
训练阶段和步骤十四	(300)
高效速读训练记录表	(301)
高效速读后测题	(302)

附 录

一、有关“快速益智”的部分文件	(312)
二、有关“快速益智”的部分电视片和录像带	(312)
三、“快速益智”活动大事记	(313)
四、东台师范“快速益智”教学实验研究班级统计表	(330)
五、“快速益智”培训班部分统计表	(331)
六、报刊等媒体上有关“快速益智”的部分文章篇目	(332)
七、书籍等媒体中有关“快速益智”的部分文章篇目	(339)
八、有关“快速益智”的部分大会交流、获奖论文篇目	(345)
九、附表	(351)

主要参考资料	(354)
--------	-------

第一章 形象开慧操

形象开慧操以生命科学、脑科学、思维科学、气功学、心理学、生理学、音乐学、中医学、自然医学、暗示学等多种学科的最新研究成果和中华优秀传统文化的精华为基础，融注了薛峰老师、“快速益智”实验班学生以及全国广大“快速益智”函授学员多年练功、做操的实践经验，吸收了气功、瑜伽、太极拳等国内外多种民族传统体育、民族传统健身术和益智、养生操的长处，抛弃了它们的糟粕，经过 20 多年的探索和实践，由薛峰老师整合创编而成。经过大量实践证明，长期坚持习练此操，能够有效地涵养道德、治病强身、明目美容、开智激潜、延年益寿，显著提高整体素质。

形象开慧操以吸收宇宙的自然能量、精气，协调、充实人体的能量、真气，和调、改善大脑、脏腑和经络以及眼的生理功能。它内外兼调，以内调为主，局部和整体兼调以整体为主。通过形象暗示、音乐诱导、导引数息、交换信息、静坐冥想、点按穴位、运转视器等进行自我锻炼，主动地、自动地对人体进行“自我修复”、“自我调整”和“自我建设”，挖掘右半脑的形象思维潜能、开发全脑功能，调整呼吸和脏腑等，全面改善身心素质，达到强身健心、明目美容、养脑益智、培德延寿的目的。形象暗示贯穿该操法的始终。练就善于浮现形象的能力是一项基本功，也是提高学习、工作效率的一个法宝。导引数息是学练本操法的难点，也是提高健身益智效果的关键所在。

形象开慧操简明易学，易见效，不出偏，老少皆宜。有一定气功、保健操基础的人可以一次学会。未练过气功、保健操的人，须按照要求，分步学练，循序渐进，绝不能急于求成。初学者每天早晚各练一次，每次不得少于 15 分钟。练操时间延长，效果更好。练操半年，打好基础后，各部分操练时间，可随自己可自由支配时间的多少自行掌握。但不得间断练操，每天尽量争取习练一次以上。

形象开慧操与科学的学习方法相结合，可获“一目十行”、“一目一页”、“过目不忘”、“过耳成诵”、计算能力胜过电子计算器的神奇效果。

第一节 学练形象开慧操注意事项

学练形象开慧操注意事项,是经过多年练操、教操和气功实践总结、归纳起来的,涉及到精神状态、饮食起居、环境等各个方面。它是练操者获得最佳效果的重要保证。

(1)练操者必须注重操、德兼修;

(2)开始学操前,先要进行“前测”,学操过程中要进行“中测”,某一学习阶段结束后要进行“后测”。测试内容和项目请参照《学习快速益智前后健康状况一览表》、《学习快速益智前后身心、学习状况一览表》;

(3)练操前 15 分钟内不宜饮用冰冻饮料、茶水;练操后不可久着汗衣,练操后半小时内,体内外不能受凉,尤其是在寒冷季节。不要在练操后马上去游泳或洗冷水澡。严禁坐在发凉或潮湿的地上或他物上练操;

(4)练操前 15 分钟应停止比较剧烈的体力活动,以保证练操时全身肌肉放松、心情平静,有益于调整呼吸和意守入静;

(5)练操前要宽衣松带,摘除对身体有压迫感的物品,如帽子、眼镜、手表、满口假牙等,要排除大小便。练操结束后,不宜随即大小便;

(6)室外练操,白天最好选择草坪、花圃、树木多的地方,要特别注意防止他人突然打扰、惊吓。场地以泥地为好,鞋以布鞋为佳。室内练操,需要保持室内空气清新、流畅;

(7)练操的环境以清静为好,阴暗潮湿、空气混浊、人声喧哗嘈杂的地方不宜练操;

(8)不要在大悲、大怒、过饥、过饱、过寒、过热、过于疲劳和过于紧张、过于激动的情况下练操。有条件者,每天早晨练操前,最好吃一点早点或喝一点开水。天气寒冷时,可先做热身运动,待身体暖和后再练操。练操时可戴宽松的线、绒、棉手套、耳套等;

(9)练操时要避开大风和强光。可开电风扇和空调,但要避免扇面风和冷气口直接对着人体吹;

(10)自学者,必须具备初中以上文化程度,并能自己理解操法操理,遇到问题要及时请有经验的老师指教;

(11)初学者宜在学练呼吸益智操 1~3 个月后学练形象开慧操,不可急于求成追求中、高操法。练操过程中,不可用意过重,不可执意去

追求期望的效果。为了防止出现偏差,学操者必须严格按照操法要领和要求练操,不得自配呼吸法和意念。在半年时间内不能学练其他与气功相似的操法或气功。半年后,也不要见异思迁地同时练习多种类似气功的操法和气功;

(12)练操者的日常生活应起居有度,注意练养结合,注意营养。注意节制房事,不能过度,病重者要断绝房事。要学会保护自己的视力,视力提高后,还必须继续练操,以巩固疗效;

(13)最好定时辰和地点练操。有条件者,可将练操时间安排在早上 5:00~7:00,中午 11:00~13:00,下午 17:00~19:00,晚上 23:00~1:00;

(14)练操过程中,突然有狂风暴雨、迅雷闪电、骤冷酷热等,可视具体情况,或短时暂停练操,待雷电等过去后继续练,或提前练最后一式收操;

(15)女子月经正常,可照常练操,如月经反常过多,可暂停练操。怀孕后期,“导引数息”这一节要降低呼吸的深度,减小腹部鼓凹的幅度,或改为自然呼吸;

(16)练操过程中出汗、流鼻涕、淌眼泪,出现温热、寒凉、轻浮、重坠、松弛、紧缩、蚁爬、难受、腹内鸣响、打嗝矢气、酸、麻、痒、胀、昏、痛、肌肉跳动、电流通过感、幻视、幻听、幻嗅或某一部分变大变小等情况,都是正常现象。对此既不追求,也不害怕,听其自然,继续练操;

(17)练操出现幻觉时,须任其自然而泰然处之,不要害怕。若是恶幻,可用良性意念驱赶,或睁眼中止。若是仙幻,要任其自然,不得随意追求及引导;

(18)练操中如果万一持续出现同一不良反应,如严重头晕、恶心、胸闷、烦躁等,不要惊慌失措,应暂时收操,查明原因,采取针对性的方法加以解决。如自己不能解除时,要及时请内行的人或懂气功的同志辅导一下;

(19)要坚定信心和决心,并持之以恒。练操半年后,如时间紧,一天一次也可以。三天打鱼,两天晒网,绝不会有大的效果。只要日日练操,长年坚持,定能显著提高身心健康水平和记忆思维能力;

(20)练操目的不明确,想入非非,急于求成,个人欲望追求过高者不宜练本操。患有精神病、癔病,或有该病史、家庭病史、神经不正常者、大出血病人、急性危重病人禁练本操。

学习快速益智前后健康状况一览表(一)

姓名				性别				年龄				职业				职称			
工作单位、详细地址											职务				邮编				
大学、高中、初中、小学		年级		班数		学号		特长		填表时间	操前	年	月	日	操后	年	月	日	
家庭住址									电子信箱										
医院(师)诊断									练操名称				练操总时间						
操前			操后			操前			操后			操前			操后				
病名及症状			消除	好转	无效	病名及症状			消除	好转	无效	病名及症状			消除	好转	无效		
心慌					气短							胸闷							
失眠					遗尿							甲状腺亢进							
心律不齐					尿频							胃痛							
心绞痛					尿痛							糖尿病							
心力衰竭					前列腺痛							周身痒痛							
心电图异常					哮喘							麻木							
胸痛					胸气							胸椎病							
心脏病					腰椎病							颈椎病							
高血压					咳嗽痰多							面肌痉挛							
脑血栓后遗症					干咳少痰							面瘫							
					咽痒痛							血小板减少							
半身不遂					肺结核							抽筋							
子宫癌					子宫肌瘤							再障							
乳腺癌					骨折							白血病							
眩晕					盗汗							膀子疼							
腰痛					腿疼							坐骨神经疼							
浮肿					肾结石							胆结石							
老年斑					面色腊黄							腰肌劳损							
经常感冒					痴呆							记忆力减退							

注：1. 填表前，请先复制几套，以供前测、中测、后测之用；

2. 操前情况在操前相关栏内画√，操后情况在“消除、好转、无效”栏内画√；

3. 患者主诉情况如不包括在以上栏目中，请在空白或自行更改的栏目下填写；

4. 须填数字的栏，请填数字；

5. “精神状态”栏，请在符合自己情况栏内画√。

学习快速益智前后健康状况一览表(二)

操前		操后			操前		操后			操前		操后			
病名及症状		消除	好转	无效	病名及症状		消除	好转	无效	病名及症状		消除	好转	无效	
头痛					腹痛					白细胞低					
头昏					经常感冒					红细胞低					
目昏赤					肺癌					食欲不振					
肝肿大					纳差消瘦					易怒易冲动					
肝硬化					艾滋病					心情郁闷					
肝癌					腹胀					痔疮					
腰膝酸软					便秘					阳痿					
耳聋					腹泻					遗精					
耳鸣					嗝气泛酸					牙痛					
胃溃疡					胃下垂					消化不良					
不孕					肢倦					扁桃体炎					
月经不调					便血					鼻出血					
经期痛					十二指肠溃疡					喉炎					
血崩					胃癌					鼻炎					
盆腔炎					食管癌					鼻窦炎					
肝炎					结肠癌					肾炎					
中耳炎					胰腺炎					脊椎炎					
气管炎					关节炎					附件炎					
肩周炎					胸膜炎					肠炎					
舌炎					皮炎					胃炎					
视力					精神状态										
操前		操后		操前		操后		操前		操后		操前		操后	
左	右	左	右	好	较好	差	好	较好	差	好	较好	差	好	较好	差
心率		操前		心理状态											
				自信		自卑		勇敢		胆小		紧张			
		操后		操前											
				操后											
较重病症 详细情况描述		操前													
		操后													

- 注：1. 填表前，请先复制几套，以供前测、中测、后测之用；
2. 操前情况在操前相关栏内画√，操后情况在操后相关栏内画√；
3. 患者主诉情况如不包括在以上栏中，请在空白或自行更改的栏目下填写；
4. 须填数字的栏，请填写数字。