

百果奇林快速阅读训练丛书

# 潜意识教育—— 注意和记忆脑潜力训练

王淑萍 李嘉·主编



兰州大学出版社  
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

百果奇林快速阅读训练丛书



# 潜意识教育—— 注意和记忆脑潜力训练

主 编 王淑萍 李 嘉

编 委 (按姓氏笔画排序)

邢 玮 张积春 徐国红 陶 佳



兰州大学出版社  
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

## 前 言

百果奇林快速阅读是一个综合潜能训练系统，运用该系统进行阅读训练，不仅能够提高学生的阅读速度，还可以有效提高学生的学习能力和人格魅力。用一个公式来理解百果奇林快速阅读：百果奇林快速阅读=知识量+注意力+记忆力+好口才+学习能力+预防拖延症。

我是一名国家公立医院的执业医师，从事心理治疗和艺术催眠脑潜能开发研究已有二十余年，服务对象以学生居多。经过研究发现，有些学习相对落后的孩子普遍表现出强烈的自尊心和继续追求进步的愿望，但是由于缺乏学习兴趣，缺少学习动力，更缺少有效的学习方法，导致他们的学习过程很痛苦。没有乐趣的学习过程最终“逼迫”一些孩子“躲”进了医院。这种现象必须得到重视。

我尝试在心理治疗过程中加入学习方法的辅导、注意力记忆力训练、常规快速阅读训练等，经过两年多的努力探索与实践，得出的结果是：在训练初期，孩子们的学习兴趣都不同程度地得到了提高，但因为缺少长期坚持的动力和能力，孩子们最终选择了放弃。

通过对实践过程的仔细分析，我深刻地认识到学习兴趣、学习能力和心灵成长必须同时快乐地存在，才能挖掘出孩子们的学习潜能。于是，“百果奇林快速阅读”就这样诞生了。

“百果奇林快速阅读”与常规快速阅读的不同之处在于：（1）观摩艺术催眠潜能开发演示；（2）快速阅读方法技巧的培训；（3）艺术催眠状态下速读强化训练；（4）限时3分钟速读一篇文章；（5）脱稿登台演讲所读文章内容；（6）每位师生对演讲者进行点评；（7）阅读文章百分测验和速读记录；（8）每天在家长监督下完成速读训练，并在社交平台上传演讲作业视频，接受导师点评。在这个过程中，每个孩子都可以体验潜能的存在感，不断增强自信心；每个孩子都有演讲和点评他人的机会，在不知不觉中提高注意力和记忆力；在演讲过程中提高孩子的口才表达能力，并且使其礼仪形象得到持续塑造。



通过100余种潜能速读技术培训和300多册必读书籍的练习，孩子们的阅读量增加。与此同时，速读内容除了课外读物之外，所学课本也是速读重点。这种训练方式突破了速读只能读汉语文字的瓶颈，显著提高了学习效率和按时完成家庭作业的速度。

通过百果奇林快速阅读专业训练，学生的阅读速度可由原来的200~300字/分钟，提高到1000~6000字/分钟，也就是说，一本20万字的书完全可以在1小时内有效阅读完毕，书中的重要内容，如时间、地点、人物、事件、起因、结果、成语典故、修辞手法等，都可以熟记于心。速读不等于粗读，这正是百果奇林速读的亮点所在！

百果奇林快速阅读是有效的学习能力培养和人格塑造训练的系统，将传统说教模式转化为参与体验模式，知识和能力的提升变化在课堂上就能够体现出来，素质教育不再是一句口号。

日积月累，奇迹就这样发生了……

李嘉写于兰州

2019年7月22日



# 目 录

百果奇林潜意识教育理论与方法 .....	001
百果奇林快速阅读丛书教案指导 .....	004
一 注意力训练凝视点 .....	007
注意力训练黑色凝视点 .....	009
注意力训练黑色凝视点 .....	010
注意力训练红色凝视点 .....	011
注意力训练红色凝视点 .....	012
注意力训练蓝色凝视点 .....	013
注意力训练蓝色凝视点 .....	014
二 记忆力视觉脑成像训练色板 .....	015
记忆力视觉脑成像黄底蓝点训练板 .....	017
记忆力视觉脑成像黄底蓝点训练板 .....	018
记忆力视觉脑成像白色训练板 .....	019
记忆力视觉脑成像白色训练板 .....	020
记忆力视觉脑成像红色训练板 .....	021
记忆力视觉脑成像红色训练板 .....	022



记忆力视觉脑成像黄色训练板 .....	023
记忆力视觉脑成像黄色训练板 .....	024
记忆力视觉脑成像蓝色训练板 .....	025
记忆力视觉脑成像蓝色训练板 .....	026
三 记忆力训练色块填空图 .....	027
记忆力训练色块填空图 1-1 .....	029
记忆力训练色块填空图 1-2 .....	030
记忆力训练色块填空图 2-1 .....	031
记忆力训练色块填空图 2-2 .....	032
记忆力训练色块填空图 3-1 .....	033
记忆力训练色块填空图 3-2 .....	034
记忆力训练色块填空图 4-1 .....	035
记忆力训练色块填空图 4-2 .....	036
记忆力训练色块填空图 5-1 .....	037
记忆力训练色块填空图 5-2 .....	038
记忆力训练色块填空图 6-1 .....	039
记忆力训练色块填空图 6-2 .....	040
记忆力训练色块填空图 7-1 .....	041
记忆力训练色块填空图 7-2 .....	042
记忆力训练色块填空图 8-1 .....	043
记忆力训练色块填空图 8-2 .....	044



记忆力训练色块填空图 9-1	045
记忆力训练色块填空图 9-2	046
记忆力训练色块填空图 10-1	047
记忆力训练色块填空图 10-2	048
记忆力训练色块填空图 11-1	049
记忆力训练色块填空图 11-2	050
四 速读视觉移动轨迹训练图	051
速读视觉移动轨迹训练图 1	053
速读视觉移动轨迹训练图 2	054
速读视觉移动轨迹训练图 3	055
速读视觉移动轨迹训练图 4	056
速读视觉移动轨迹训练图 5	057
速读视觉移动轨迹训练图 6	058
速读视觉移动轨迹训练图 7	059
速读视觉移动轨迹训练图 8	060
速读视觉移动轨迹训练图 9	061
速读视觉移动轨迹训练图 10	062
速读视觉移动轨迹训练图 11	063
速读视觉移动轨迹训练图 12	064
速读视觉移动轨迹训练图 13	065
速读视觉移动轨迹训练图 14	066



速读视觉移动轨迹训练图 15 .....	067
速读视觉移动轨迹训练图 16 .....	068
速读视觉移动轨迹训练图 17 .....	069
速读视觉移动轨迹训练图 18 .....	070
速读视觉移动轨迹训练图 19 .....	071
速读视觉移动轨迹训练图 20 .....	072
速读视觉移动轨迹训练图 21 .....	073
速读视觉移动轨迹训练图 22 .....	074
五 记忆力花朵投射人格训练 .....	075
1. 梅花 .....	077
2. 荷花 .....	079
3. 玉兰花 .....	081
4. 玫瑰花 .....	083
5. 牡丹花 .....	085
6. 菊花 .....	087
7. 兰花 .....	089
8. 郁金香 .....	091
9. 向日葵 .....	093
10. 百合花 .....	095
六 记忆力树木投射人格训练 .....	097
1. 梧桐树 .....	099



2. 杨树	101
3. 红杉树	103
4. 竹子	105
5. 松树	107
6. 苹果树	109
7. 柳树	111
8. 桃树	113
9. 胡杨树	115
10. 椰子树	117
七 记忆力动物投射人格训练	119
1. 鼠	121
2. 牛	123
3. 虎	125
4. 兔	127
5. 龙	129
6. 蛇	131
7. 马	133
8. 羊	135
9. 猴	137
10. 鸡	139
11. 狗	141
12. 猪	143



八 中国杰出人物人格学习训练 .....	145
1. 鲁班 .....	147
2. 孔子 .....	149
3. 老子 .....	151
4. 孟子 .....	153
5. 伯牙 .....	155
6. 蔣相如 .....	157
7. 司马迁 .....	159
8. 刘秀 .....	161
9. 张仲景 .....	163
10. 诸葛亮 .....	165
11. 王羲之 .....	167
12. 顾恺之 .....	169
13. 孙思邈 .....	171
14. 李世民 .....	173
15. 玄奘 .....	175
16. 李白 .....	177
17. 杜甫 .....	179
18. 米芾 .....	181
19. 李清照 .....	183
20. 李时珍 .....	185



九 国外杰出人物人格学习训练 .....	187
1. 列奥纳多·迪·皮耶罗·达·芬奇 .....	189
2. 约翰·沃尔夫冈·冯·歌德 .....	191
3. 沃尔夫冈·阿玛多伊斯·莫扎特 .....	193
4. 路德维希·凡·贝多芬 .....	195
5. 托马斯·阿尔瓦·爱迪生 .....	197
6. 西格蒙德·弗洛伊德 .....	199
7. 玛丽·斯克沃多夫斯卡·居里 .....	201
8. 阿尔伯特·爱因斯坦 .....	203
9. 巴勃罗·毕加索 .....	205
10. 奥黛丽·赫本 .....	207



# 百果奇林潜意识教育理论与方法

## 一、名词概念

### (一)潜意识教育

潜意识教育是指通过专注力强化引导、紧张和放松等心理学方法,使人进入潜意识状态,对人开展教育和训练。潜意识状态下,人的思维活动集中,意识意念更专注,教育活动不易受外界因素干扰,目标是有效地完善健康人格,强化自信心,强化学习能力,提高社会适应能力。

### (二)百果奇林

百果奇林将每个孩子比喻为一棵神奇的果树,相信每个人都有过人之处,百果飘香,奇才成林。阐释因材施教的特点和重要性,提示因材施教的方法具有多样性。在不同的学习场合,不同类型、不同能力水平的学生的学习表现是多种多样的,需要教师或家长凭着自己的经验和智慧,灵活地设计因材施教的方法。

### (三)意识

意识是人脑对大脑内外表象的觉察,是人脑对客观事物间接的主观反映。生理学上,意识脑区最重要的功能就是辨识真伪,人可以辨识自己脑区中的表象是来自于外部感官还是来自于想象或回忆。当人在睡眠状态时,意识脑区的兴奋度降至最低,此时人无法辨别脑中意象的真伪,大脑进而采取了全部信以为真的方式,这就是“梦境”。

### (四)潜意识

潜意识是指人类心理活动中,不能认知或没有认知到的部分,是人们已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程,具有思维专注、信念信仰、超越现实、问题高效解决、能力快速提升等特点。弗洛伊德将潜意识分为前意识和无意识两个部分,有的人又译为前意识和潜意识。潜意识状态具有相对



性,深浅程度个体差异较大,若要了解潜意识状态,探索潜意识的经验技术起到关键作用。人们一般是觉察不到潜意识的,但它影响意识体验的方式却是最基本的,比如我们如何看待自己与他人,如何看待日常活动的意义,所做出的关乎生死的快速判断和决定能力,以及本能体验中所采取的行动等。

#### (五)潜意识意识化

潜意识意识化是指通过专注训练、紧张与放松等方法,使人达到相对自由的不受约束的潜意识状态,此时个体所体验到的内容或描述的情感状态具有指向性或概括性,通过分析理解获得心理问题解决及成长动力的过程。

#### (六)意识参与度

意识参与度指通过专业教师的积极心理训练,指导学生意识信念参与的专注程度。一般情况下,人的意识信念越专注,越接近潜意识状态。方法是通过减少视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等感觉器官非需要信息刺激活动,逐渐深入以意象活动为主的潜意识状态。意识参与度是最明确有效的探索潜意识活动的技术指导与方法。

#### (七)潜意识剧

潜意识剧又称无意识心理剧。在潜意识状态下,学生通过系列人工梦境活动,创造演绎出所需要的心理剧情活动与结果。在潜意识剧中,教师通过明喻或隐喻等艺术表达方法,实现深度认知、人格完善、问题解决、能力提升等目标。潜意识剧是人类主动探索梦境、潜意识、深层心理等活动现象的技术和方法,目的是向神秘未知的脑潜能世界积极探索规律,总结经验,为人类的健康与发展发挥作用。

#### (八)人际桥

人际桥是指教师通过积极行动或审美语言与学生之间主动搭建的心灵桥梁,是人与人之间改善人际关系的有效的沟通过程和方法,目的是通过交流取得相互信任,建立教学与合作关系。人际桥技术的正确应用,能提高沟通效率,快速建立相互信任关系。人际桥技术应用贯穿潜意识教育全过程。

#### (九)意识桥

意识桥是指专业教师通过类似心灵桥梁的方法指导学生进行意识与潜意识沟通的过程,目的是能让学生放下思想束缚,逐渐深入潜意识层开展探索活动。意识桥是进入内心深处潜意识状态的桥梁,



创造意识桥的技术应用贯穿潜意识教育的全过程。

#### (十)心理睡眠

心理睡眠是指在专业教师的指导下,学生根据自身生理、心理和社会发展的需要,主动创造的有心理活动目标的人工梦境。它不同于生理睡眠,用于除去杂念,宁静心神,强化意识参与度,促进意识与潜意识沟通,塑造并清晰化实现教育目标的预期效果。

### 二、潜意识教育流程

#### (一)撰写教学提纲:需要课前备课并撰写好提纲

根据教学目标和要求,结合教学对象的特点,教师应提前撰写好教学提纲。提纲包括学生基本信息、教学内容及要点、教学方法、课程时间、教具规格与准备等。

#### (二)预期目标训练:时间约10分钟

1.建立和谐师生关系。通过“给力十八掌”“松鼠搬家”等人际桥互动游戏训练,建立师生之间、学生相互之间的信任合作关系。

2.梦想创造。佩戴遮光眼罩或微闭双目。通过意识参与度和心理睡眠训练,搭建意识桥,使学生进入潜意识状态。创造并模仿目标实现过程及实现后的人工梦境,通过意象描述进行沟通与效果巩固。

#### (三)参与互动教学:时间约20分钟

1.建立学习小组。通过角色扮演或任务分工,围绕目标开展学习活动。

2.教师启发引导。教师提出要求,掌控秩序和时间,组织讨论,做学习成长小结等。

#### (四)巩固目标训练:时间约10分钟

1.佩戴遮光眼罩或微闭双目。通过意识参与度和心理睡眠训练,搭建意识桥,使学生进入潜意识状态。再次模仿目标实现过程及实现后的人工梦境,通过意象描述或积极行为反馈,进行师生沟通与效果巩固。

2.除去遮光眼罩或睁开眼睛,讨论活动体验与收获,消除不适,巩固效果。



# 百果奇林快速阅读丛书教案指导

## 一、概述

百果奇林快速阅读丛书(以下简称“丛书”)是一套系统的脑力开发速读培训教学工具图书,培训教师需要根据本教案指导撰写更加详细实用的教案提纲,持续改进教学方法,提高教学质量,共同努力完善教学大纲,为将来从事速读培训师资成长奠定规范基础。

丛书分为必修课程图书和选修课程图书。必修课程图书当前包括一套3册,培训目标是速读脑力开发和速读能力基本功训练。选修课程图书包括300余册,目标是进行持久速读能力巩固强化训练。

必修课程图书分别是《潜意识教育——注意和记忆脑潜力训练》《拍照速读——脑潜力视觉成像阅读》《拍照速读测验》。

## 二、教学方法指导

训练流程:潜意识教育→拍照速读→拍照速读测验。

- 1.注意力凝视点训练(10分钟);
- 2.记忆力脑成像训练(15分钟);
- 3.速读视觉移动轨迹训练(10分钟);
- 4.艺术催眠拍照速读文章训练(15分钟);
- 5.拍照速读测验闭卷考试(10分钟);
- 6.拍照速读文章原意和创意演讲(15分钟);
- 7.学习心得分享和自我评价(15分钟);
- 8.教师点评(10分钟)。



### 三、速读基本功教学要求

1. 注意力凝视点训练:教师催眠与自我催眠相结合。学生每次进行“百果奇林操”或身心放松训练5分钟,凝视点注意力训练5分钟。

2. 记忆力脑成像训练:教师催眠与自我催眠相结合。学生每次选取植物、动物、人物教学图片中的各一张共计3张图,依次凝视记忆15秒钟,语言描述画面内容2分钟,并接受教师或同学对画面细节内容的4次提问测验,每问25分,按回答结果的对或错进行计分。本项练习在规定的教学时间内可重复训练。

3. 速读视觉移动轨迹训练:教师催眠与自我催眠相结合。在显意识状态下,教师示范视觉移动轨迹1分钟,并带领学生共同进行趣味表演视觉移动轨迹2分钟、艺术催眠潜意识训练3分钟、视觉移动轨迹训练4分钟。

4. 艺术催眠拍照速读文章训练:教师催眠与自我催眠相结合。学生在艺术催眠潜意识状态下,进行2~5分钟速读1000~5000字文章1篇,自我静音意象演讲1分钟;进行第二次速读训练2分钟,第二次自我静音意象演讲1分钟;如果速读记忆效果不理想,可进行第三次速读训练2分钟,第三次自我静音意象演讲1分钟;准备速读质量测验考试。

5. 拍照速读测验闭卷考试:速读测验由教师统一保管,测验时发送给学生,用时2分钟;测验时间10分钟;同学间交换测验题目互相阅卷打分,用时3分钟。

6. 拍照速读文章原意和创意演讲(15分钟):学生规范上下演讲台形象礼仪,即兴演讲速读文章,要求表达出文章的要素内容,如时间、地点、人物、事件、起因、结果、名言警句、成语词语等。表情和肢体语言恰当到位,在保证要素内容完整的情况下,表情和肢体语言可即兴发挥,可有感想和启发内容。受训练学生较多时,可由助教教师分组实施,确保在规定时间内完成教学任务。

7. 学习心得分享和自我评价:培养学生的语言组织能力;学生之间可相互学习借鉴,提高社会适应能力;鼓励每个学生发言,并给予鼓掌鼓励;控制时间,在规定的时间内完成教学任务。

8. 教师点评:通过鼓励培养学生浓厚的学习兴趣。要对每个学生都进行点评,重点点评学生在本



次学习中表现出来的优点,如学习的认真程度、学习的效果、团队精神、文明礼貌等,要举实例表扬,不可笼统表扬。教师指出学生的缺点和不足时,要防止负强化,多使用正强化指导,明确告知学生如何做会更好。控制时间,在规定的时间内完成教学任务。

