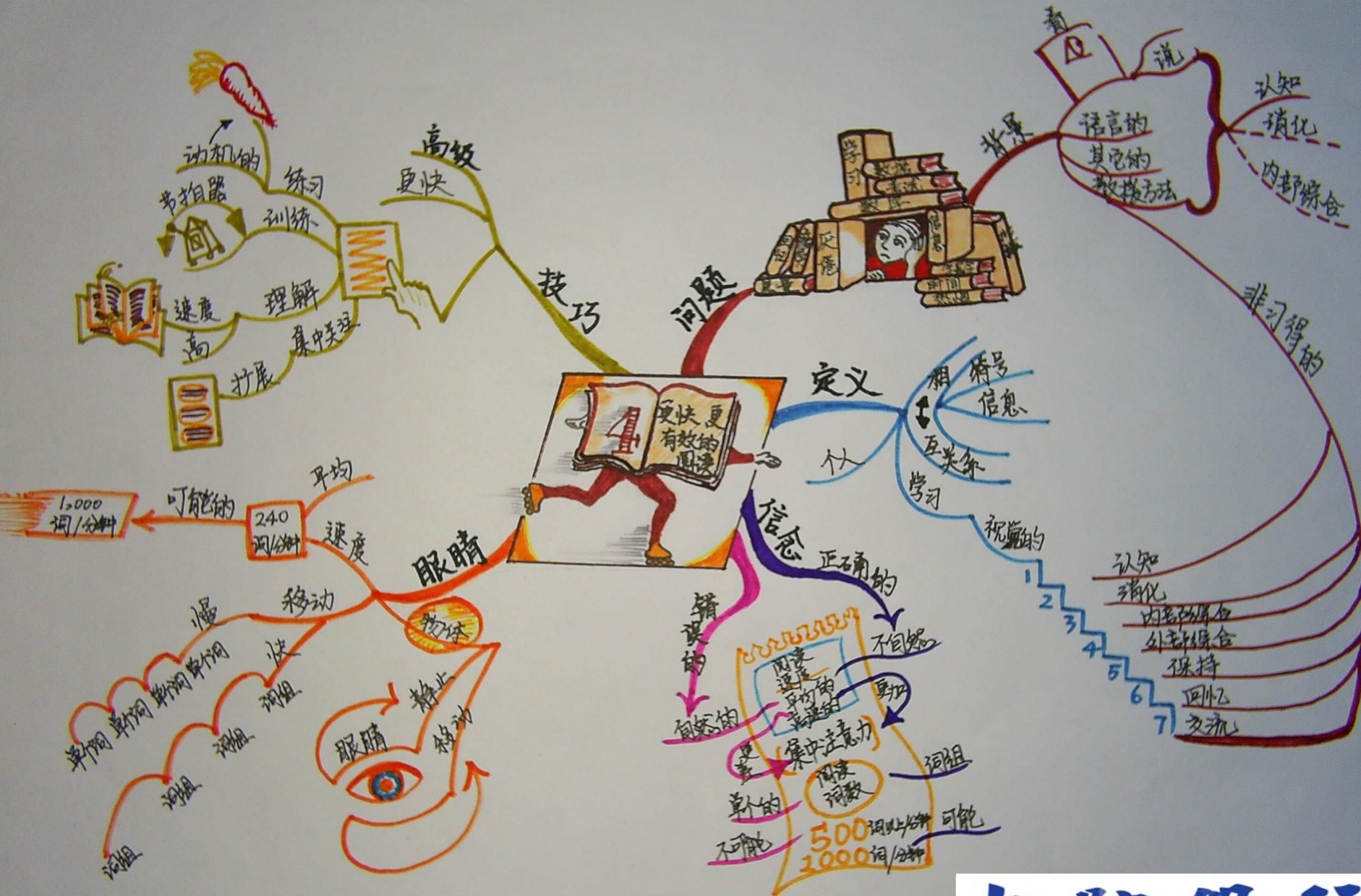


# 快速阅读

苏引华



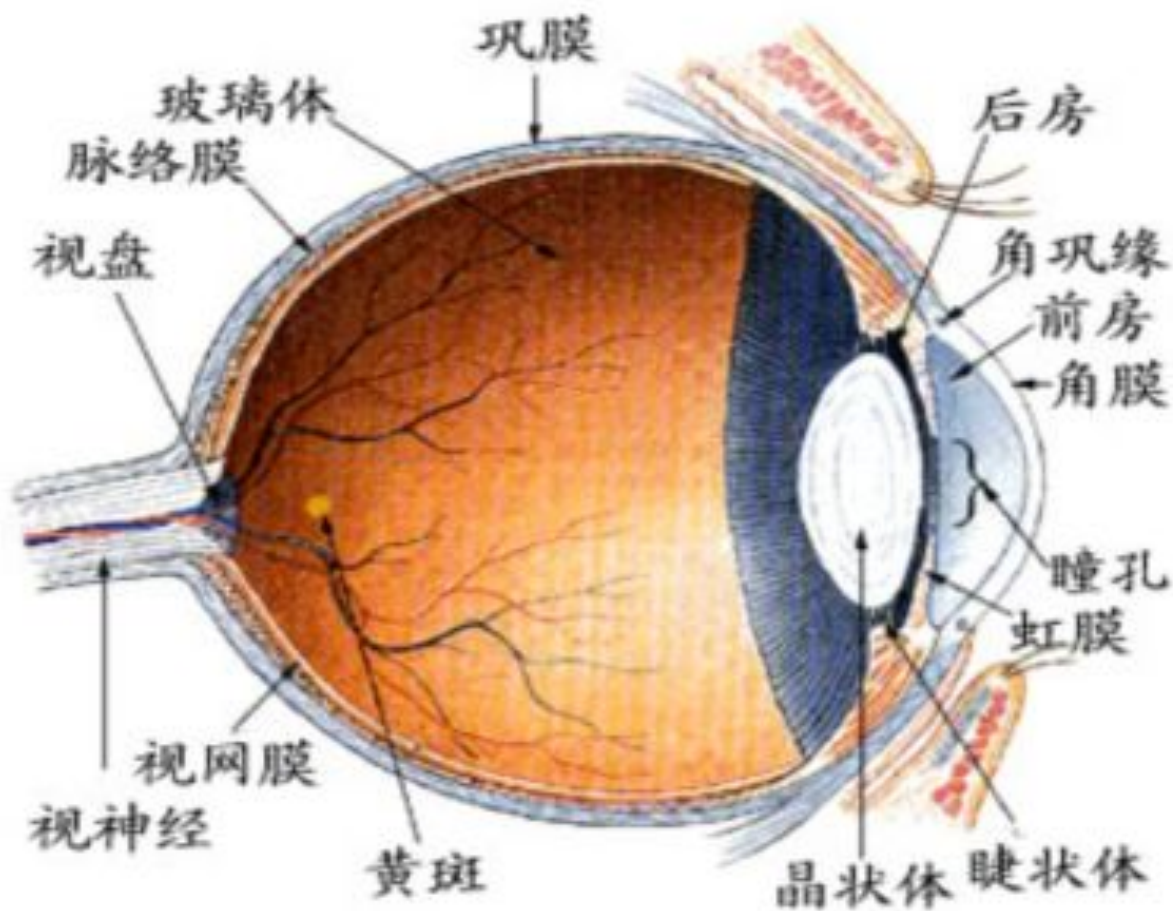
## 快速阅读，势在必行

- 在信息以爆炸式增长的21世纪中，各种学科知识不断细分、倍增。人类文明发展的前5000年的文献资料，还不如现在一年出版的多。
- 人类80%的知识是通过阅读获得的，传统逐字阅读的方式已无法适应知识量增长的需要。
- 21世纪的文盲不是没有知识的人，而是不会学习的人。
- 由于速读训练对于提高国民素质极为重要，已成为国家教育部十五计划中的重点科研项目。
- 国家教育部最新规定：初中生和高中生阅读速度分别要达到500字和600字/分钟，课外自读每年不少于80和100万字。
- 国外：2002年2月22日美国总统布什赴清华大学的演讲中提到：现在美国的小学生，如果四年级还不会快速阅读，那他初二的时候就更不能阅读了，而且根本无法上大学。美国政府每年拨款50亿美元，提高学生的快速阅读能力。

## 超级速读训练原理

- 超级速读训练原理就在于**激活脑、眼潜能**，培养阅读者直接把视觉器官感知的**文字符号转换成意义**，消除头脑中潜在的发音现象，越过由发声到理解意义的过程，形成眼脑直映式的阅读方式，实现阅读提速的飞跃。
- 由于人眼、人脑的器质优势，只要通过训练，激活潜能，要达到一目一行、一目十行就不是难事。

## 认识你的眼睛



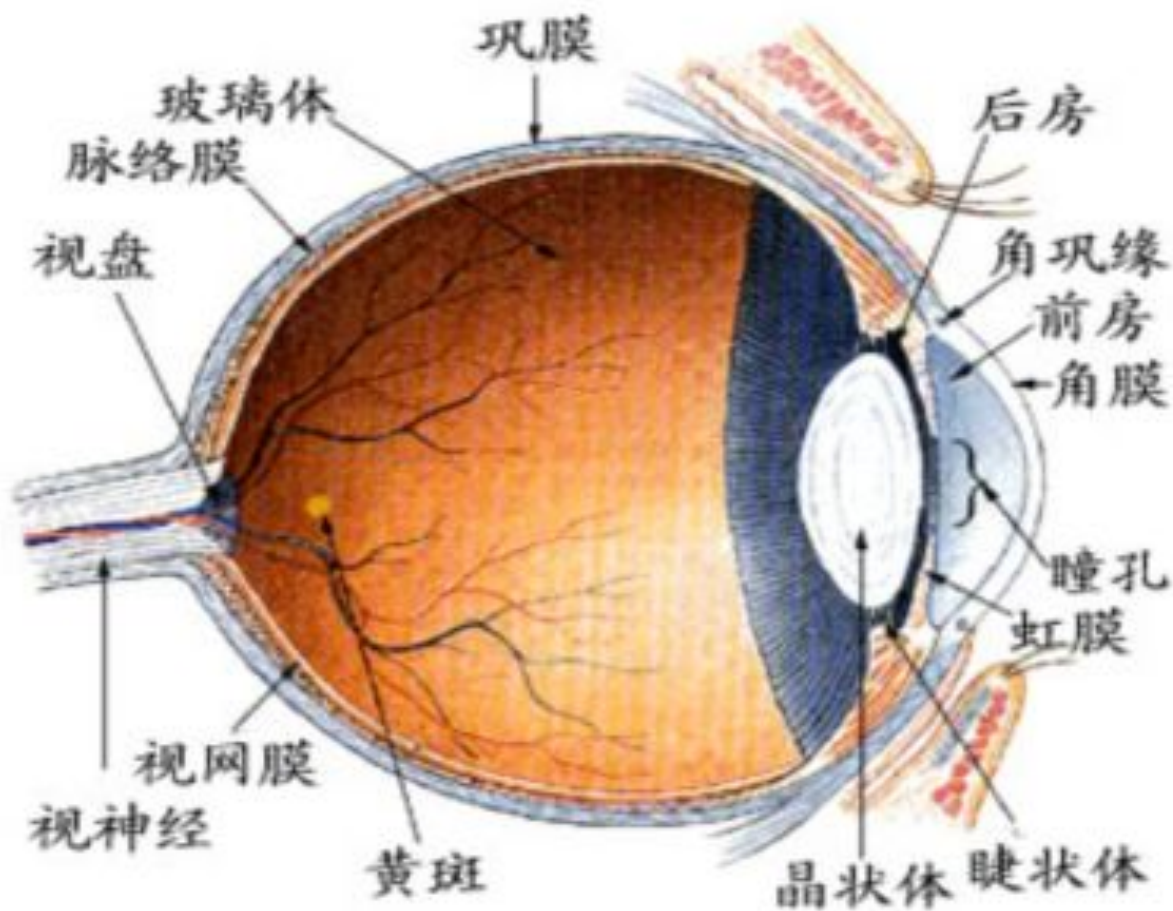
## 人眼的优势

- 人的每只眼睛有**1亿3千万个**光接收器，每个光接收器每秒可吸收5个光子（光能量束），可区分1千多万种颜色。
- 人眼通过协调动作，其中的光接收器可以在不到1秒钟的时间内，以超级精度对一幅含有**10亿个信息**的景物进行解码。
- 要建造一台与人眼相同的“机器人眼”，科学家预计将花6800万美元，并且这台“机器人眼”的**体积有一幢楼房那么大！**

## 眼睛的工作原理

- 人的眼睛一瞬间即可接收到大量的图形信息，它在我们的速读训练中占了极其重要位置。
- **眼睛是在怎样的情况下工作的呢？**
- 进入眼球的光线，经晶状体的折射，聚焦到视网膜上。视网膜分布着上亿个感光细胞。光能转换为电信号，再经视网膜神经元组成的复杂网络进行编码、处理。最后由视神经传到视皮层中枢：

## 认识你的眼睛



- **视觉机能有两个指标**。一个是**视力**，它直接影响人们的生活、学习和工作，这您已经很熟悉了。别一个是**视野**，指当眼球向正前方直视不动时所能看见的空间范围。距注视点30度角以内为中心视野，此部分较为清晰；30度以外为周边视野，俗称“余光”。
- **充分使用中心视野的清晰范围，让我们的阅读速度提高十倍以上**。传统的逐字阅读，只使用了中心视野的一个点；阅读快一点的人，可一眼识别4-6个字；经过训练的人，可在中心视野范围内一眼识别30-300字以上。
- 很简单，一眼能识别几十几百字，比一眼看一个字，速度要快多少倍啊！速读速记训练，正充分发挥了方面的潜力！

## 眼脑直映，阅读提速

- 传统读者的阅读路线往往是由视觉中心传至说话中心，经发音器官发出声音传至听觉中心，再由听觉中心传到阅读中心，最后才达到理解文字意义的过程。这样的过程曲折迂回路线太长，不仅费精力、易疲劳，而且直接影响到理解和记忆的效果。
- 速读记忆则是培养读者直接把视觉器官感知的文字符号转换成意义，消除头脑中潜在的发声现象，形成眼脑直映，从而实现阅读速度的飞跃。  
如图：

## 传统阅读和快速阅读的信息处理

### 传统逐字阅读过程

一眼看一个文字

快速记忆有法可循，行之有效，可大幅提高复制。五年的培训工作经历我们认识到快速记忆不但神速，而且准确。不信请看快速记忆、快速阅读、英语快速记忆等学习方法，记忆方法的资讯文章。



驱动声带发音



文字转化为读音



声音转化为图像



理解记忆

### 快速阅读记忆过程

一眼看多行文字

快速记忆有法可循，行之有效，可大幅提高复制。五年的培训工作经历我们认识到快速记忆不但神速，而且准确。不信请看快速记忆、快速阅读、英语快速记忆等学习方法，记忆方法的资讯文章。



多行文字直接  
转化为图像



理解记忆

- 在这一过程中，人们从感知文字到理解内容，除眼睛和神经系统外，一般不需要其他感觉器官参与，所以我们把它称为“眼脑直映”。眼脑直映的关键是排除头脑里潜在的发音现象，即阅读时做到不朗读、不唇读、不喉诵、不心诵。
- 眼脑直映的原理依据是，语言表达与阅读理解的不一致性。语言表达必须运用明确的、线形的、连贯的语言，而思维活动却可以是片状的、块状的，具有极大的压缩性、高度的跳跃性。读者在理解文字时，是按自己的思维习惯，用自己内潜性的“语言”来理解。因此，阅读中经常出现理解速度大于视觉速度的现象。

再者，读者在阅读过程中的主要任务是理解，即掌握文中表达的观点、要旨、意图、情趣等。而很多文字注入了过多的“水分”（并不是完全没有作用）是不需要关注或阅读的。

训练有素的读者对同类文体的阅读已经形成了思维定势，阅读时可以忽略次要的内容，抓住某些与阅读目的相关的关键字、关键词、关键段，按预定的程序去思考，使大脑即刻作出相应的反应，瞬间形成自己的概念，从而高速有效地完成阅读理解任务。

由此可见，快速阅读的实质是快速的思维和快速的信息摄入有效配合的过程。

# 扩展视幅，一目十行

- 视幅广度是指**一个视点所感知的文字范围**，又称“视音距”或“视域”。视幅广度不是一个点、一条线，而是一个面。视幅广度越大，阅读速度就越快。
- 阅读心理学研究表明，**大脑和眼睛识别一个词和多个词所需时间几乎是相同的**，因为信息数量都处于一个视幅广度之内。虽然每个人的视幅广度因生理条件、文化水平、阅读目的、阅读习惯不同而有一定的差异，但都能经过训练充分利用和逐渐扩大。如图：

# 一目十行

## 逐字阅读和多行多字阅读



逐字阅读(训练前)

多行多字阅读(训练后)

那么，人的视知觉范围到底有多大？有多少潜力可以挖掘呢？

实验结果表明，在0.1秒时间内，成人一般能够感知6~8个黑色圆点或4~6个彼此不相联系的外文字母，也就是说，一分钟可以感知到4,200个点。

如果我们把一个字看作一个点的话，那么，一分钟就可以看到4,200个字。这是未经过训练者的能力。

美国空军的心理学家和战术教育专家用速视仪进行的训练证明，经过训练的普通人可以在1/500秒的时间辨认4个英文字母。那么，一秒钟即可辨认120,000个英文字母。

根据统计，英文单词的平均字母数为6个，也就是说，**经过训练的人可以在一分钟辨认20,000个英文单词。**

视知觉范围的扩大，或者说整体感知能力的提高，完全可以通过训练达到。

如把一些短语或短句写在卡片上，在极短时间内在眼前闪示，然后说出上面的内容。熟练后逐渐加长卡片上的短语或句子，缩短卡片闪示的时间，就可以使视知觉范围逐步扩大，瞬间感知能力渐渐提高。

所以，对于快速阅读来说，**扩大视幅的广度和范围要比加快眼球运动速度更为重要**，如果这两个方面经过正确而持续的训练，同时提高，就可以得到事半功倍的效果，就能真正做到“一目十行”。

## 消除回跳,效率倍增

一个有趣的发现：请您仔细观察旁边的人阅读时的眼睛运动过程，并不是平滑转动的，而是一停一动的。**科学证明，人在阅读时眼睛只能处于两种状态，即眼停和眼跳状态。**眼睛只有处于**眼停**状态的时候才能感知文章的内容，**眼跳**的过程是基本不吸收信息的。



- 在阅读过程中，眼睛的注视不仅从一个定点移到另一个定点，有时因意义不明了，或未看清楚，也会倒退到原定点或者前定点，以便对不同位置上的字、词进行综合的理解、记忆，或寻找遗漏的信息。
- 这种逆向的返回运动，阅读学上叫做“回跳”或“回视”。回跳次数越多，注视次数和耗费的时间也必然增多。
- 显然，回跳的次数与读者的阅读能力、读物难易程度和阅读要求有关，不熟练的读者，不仅注视次数多，每次注视所覆盖的字、词少，回跳次数也必然高，约占注视的30%；而阅读能力强的读者，则不仅注视次数少，每次注视所覆盖的字、词多，回跳次数也只占注视次数的10%。
- 与“回跳”相近似的情况，还有扫视，又叫做“行间移动”，是眼动的特殊情况。阅读时的扫视，是从一行文字的末端移至下一行文字的开端的眼动。刚开始学习阅读的小学生反复扫视的运动较多，而且容易发生窜行或反复寻找的情况。

- 初步掌握阅读技能的学生，反复扫视的现象会逐渐减少，但扫视时，视线从上一行文字末端跳到下一行文字的开端，一般都是跳得很近，往往需要短距离地再跳一次。
- 在美国阅读心理学家古德·伊洛费看来，造成阅读速度慢的主要因素中，有关眼球运动的有三点：一是注视的次数过多，二是每次注视时间过长，三是回视过多。这些已经成为许多研究阅读的专家学者的共识。
- 因此，我们只要在阅读过程中有意识地减少注视次数，缩短每次注视的时间，尽量避免不必要的回视，就可以使阅读速度得到提高。如果能长期坚持下去，就会形成快速阅读的能力，当然，这还仅仅是一个方面。
- 通过统计发现：善于阅读的人，阅读时眼睛极少有回跳现象发生；而阅读慢的人，因担心前面的内容记不住，无意中眼球经常回跳扫视，大大降低了速度和理解力。我们通过眼脑直映和扩张视幅等提高阅读速度和记忆力等方法的引导训练，消除了回跳，将迅速提高阅读速度、注意力和理解记忆力。

大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考

# 视觉训练



本信息由致音科技有限公司591商学院独家分享

**朋友**，如果你觉得资料对你有所启发还想学习更多有用的知识请您点击进入

[www.591xzw.com](http://www.591xzw.com) [www.591sxy.com](http://www.591sxy.com)

**591商学院官网**

**QQ: 2205133393 咨询电话: 18072918810**

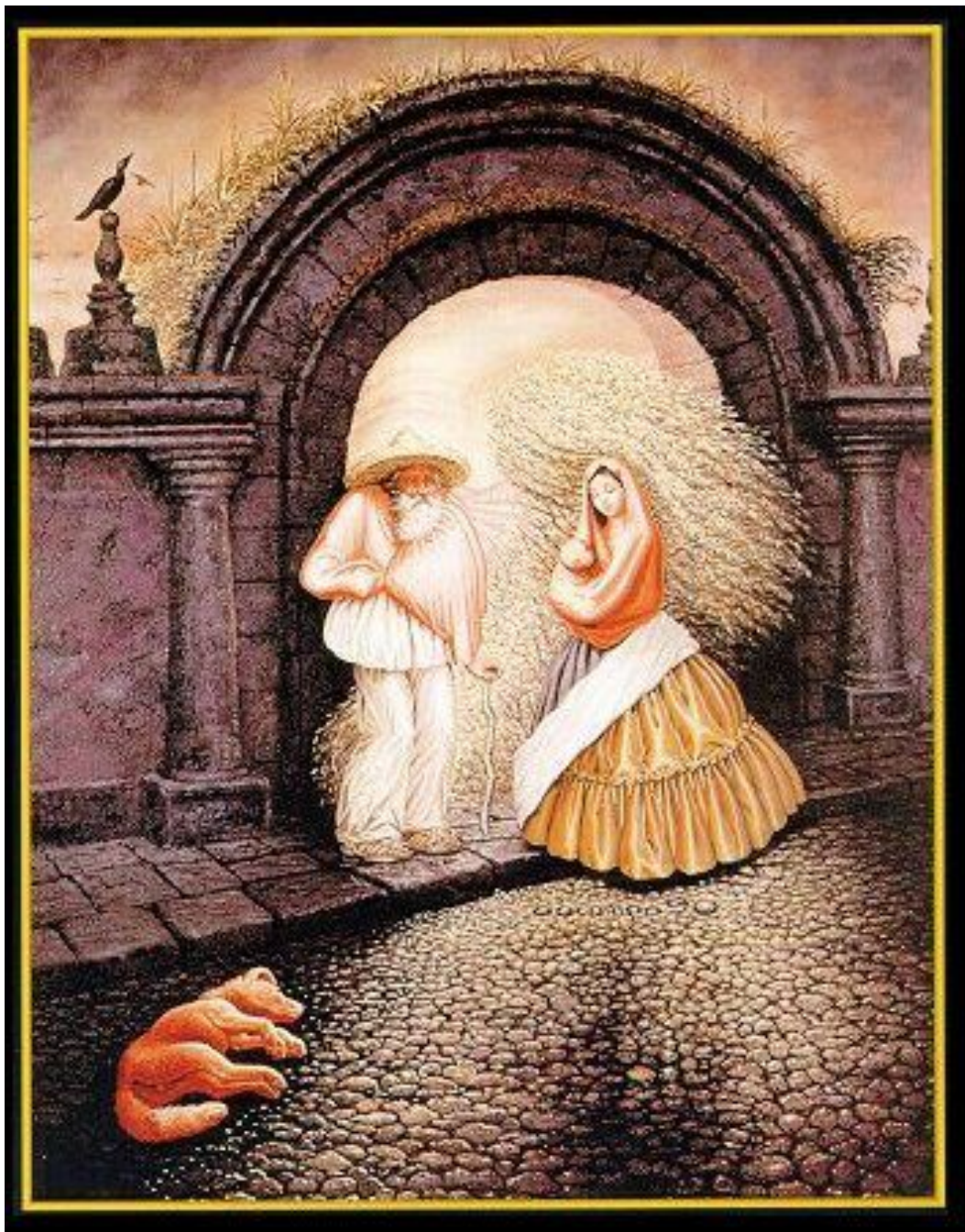
大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考

# 注意力训练

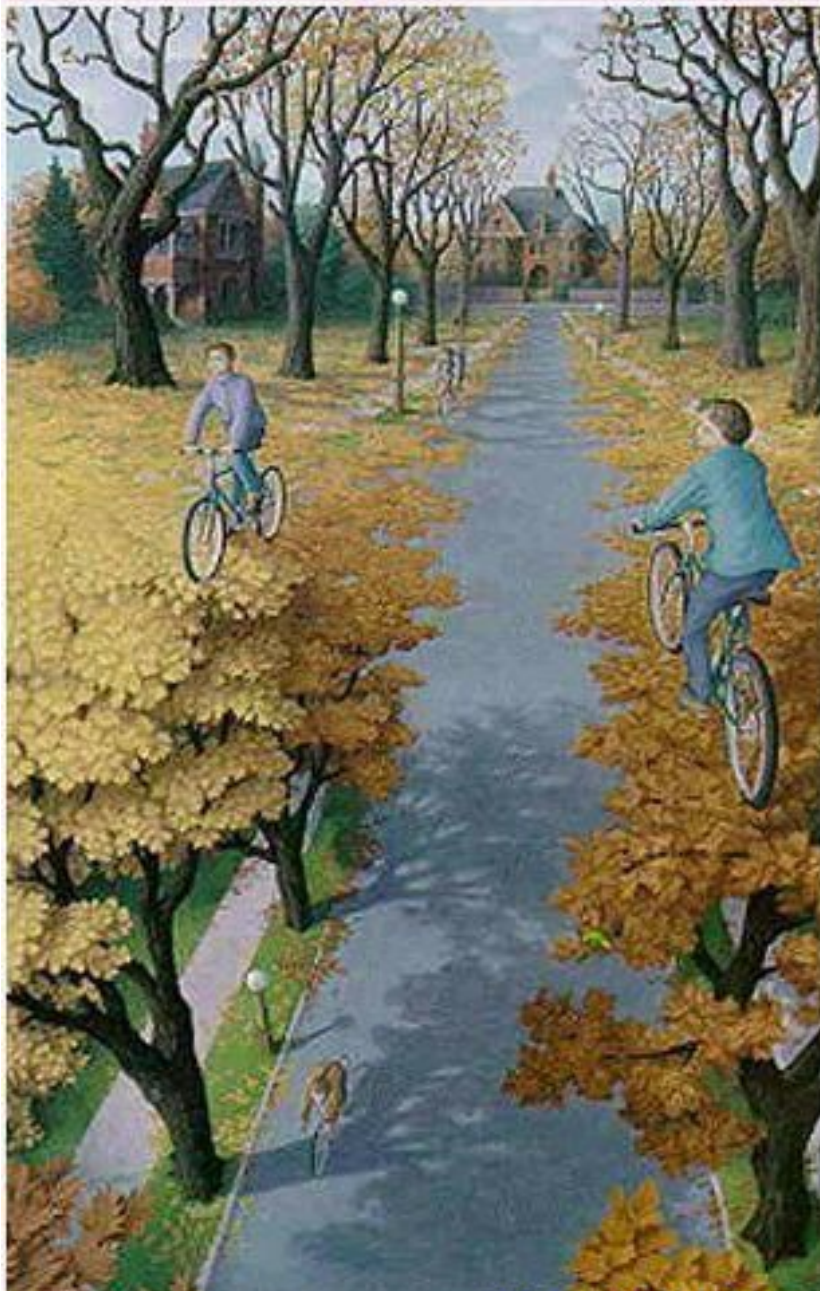
你看到了什么？



大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考



你看到了什么？

# 大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考



哪个是真人？

欢迎光临685392

柱子是圆的还是方的？

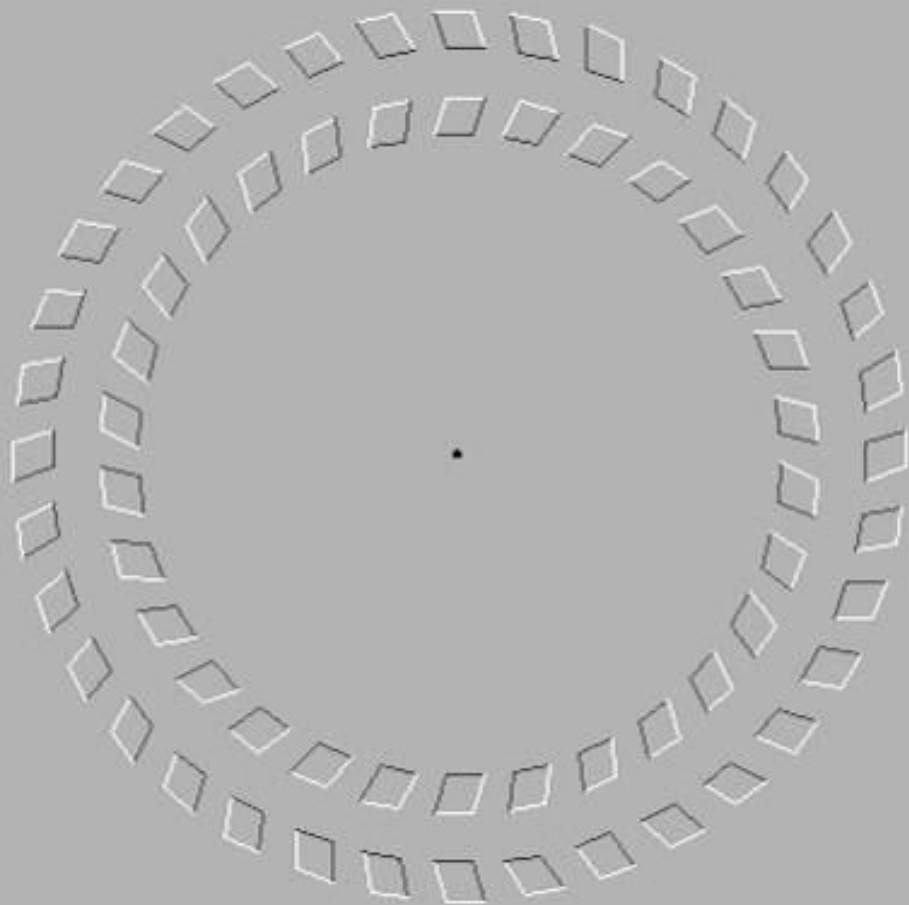


大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考

欢迎光临585392



注意中心的那个点，（箭）头前后移动。奇怪的。。

动的还是静的？向哪边转？

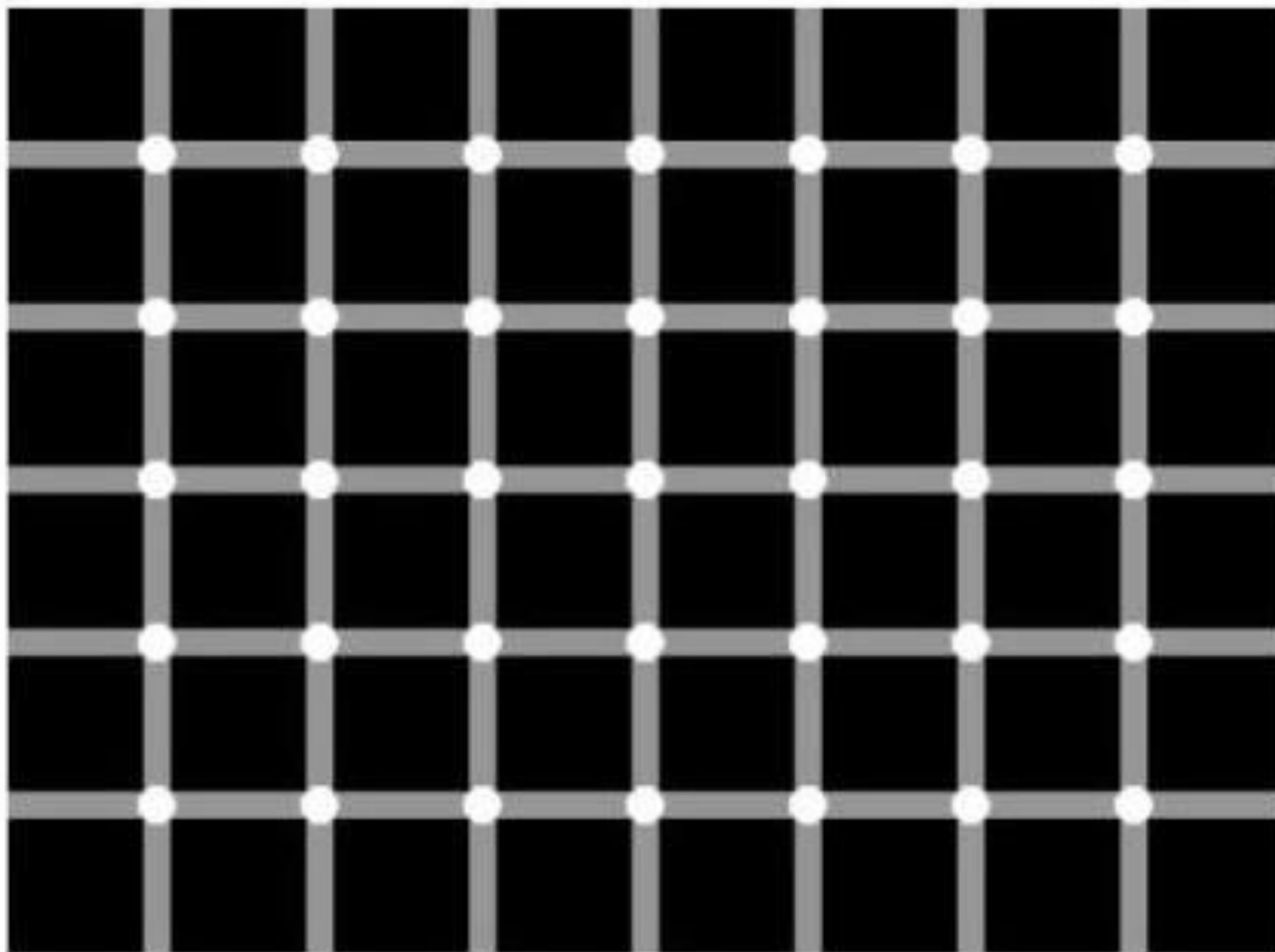
大脑银行

www.headbank.cn

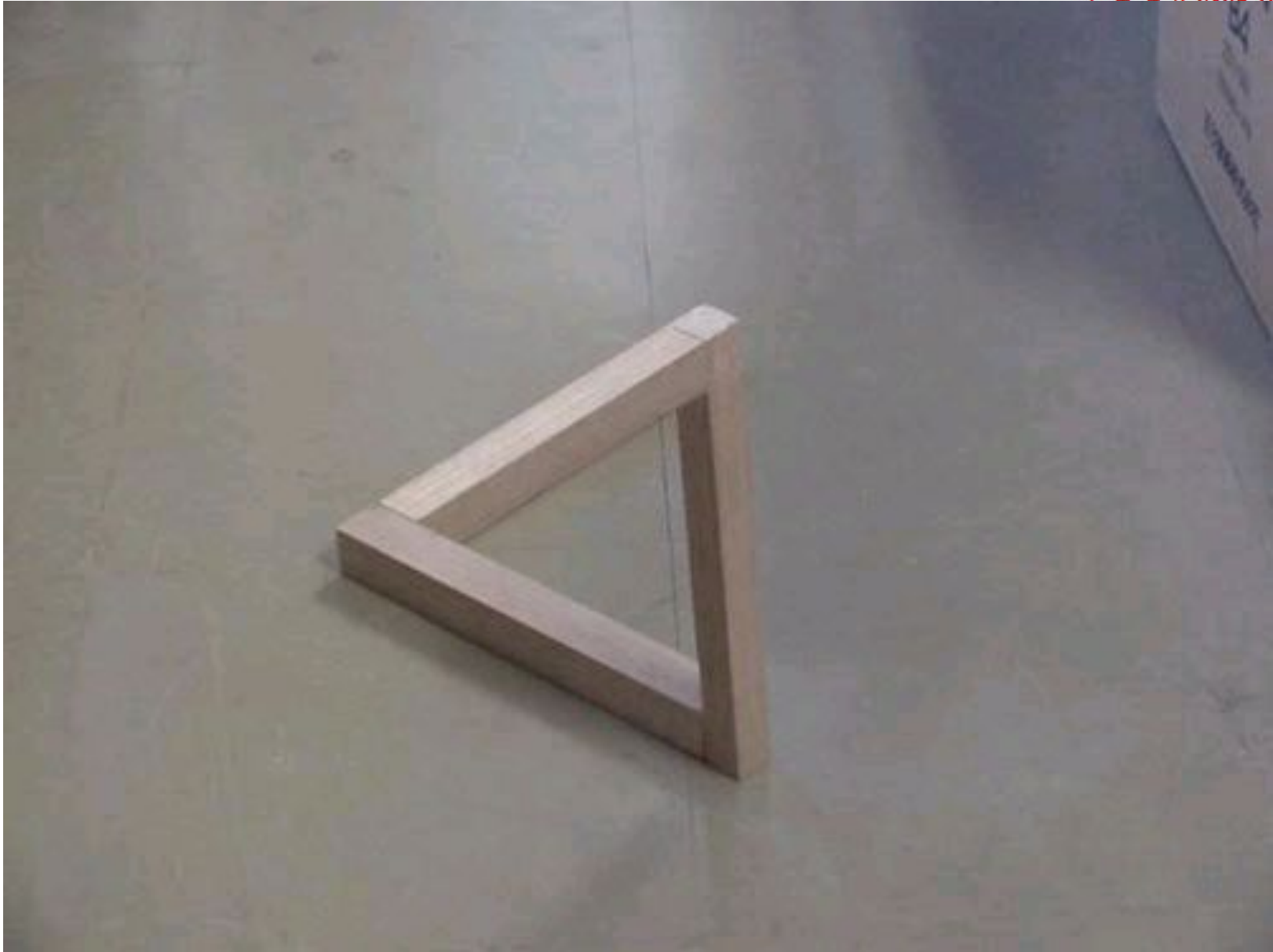
和全世界最聪明的人一起思考

动的还是静的心

欢迎光临685392



数一下有几个黑点？





# 大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考



# 大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

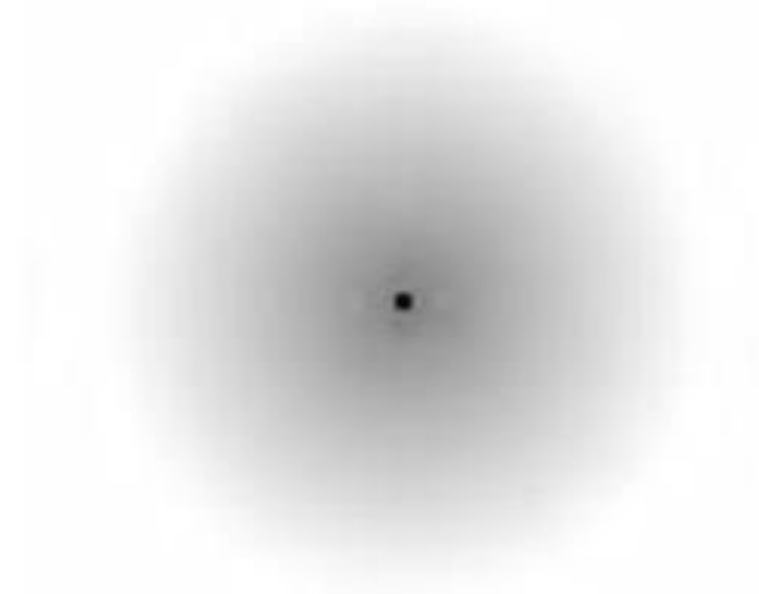
和全世界最聪明的人一起思考





狮子在哪里

看着黑点，  
一会后，  
模糊部分，  
会淡去



2023/10/26 10:00:00

2023/10/26 10:00:00



請以虔誠的心境，用力注視圖形中央的四個黑點30秒，然後閉上眼睛仰頭朝上，眼睛再慢慢張開看天花板，慢慢地你會看到～看到～～啊！那是～天啊！

## 腦 眼 睛 背 叛 大

请看列表并且说出颜色而不是单词

黄  
黑  
紫  
橙  
蓝  
绿

蓝  
红  
黄  
绿  
红  
蓝

橙  
绿  
红  
黑  
紫  
橙

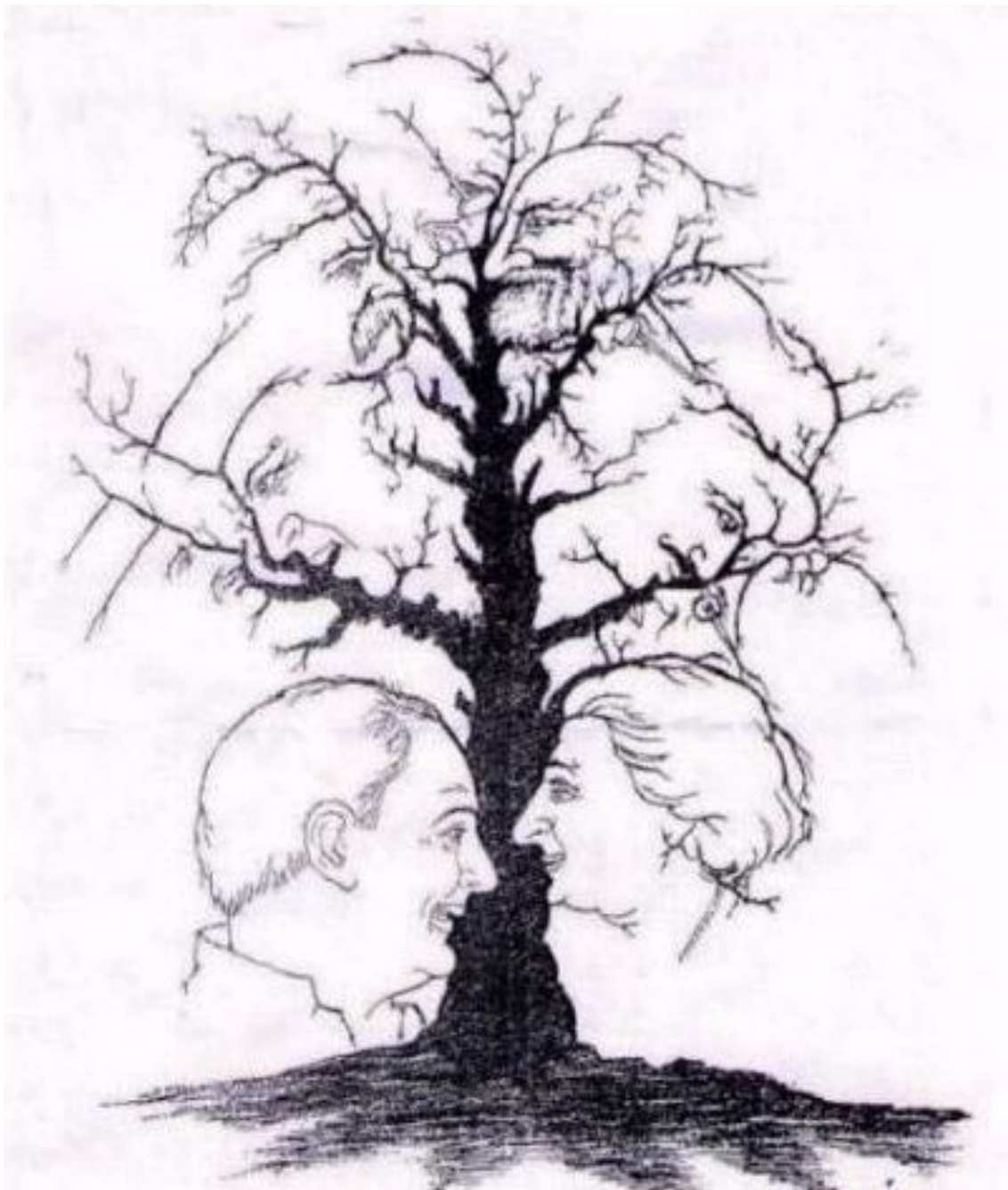
左右(脑)冲突

你的右脑尝试着说出颜色,但是  
你的左脑坚持要阅读单词。

# 大脑银行

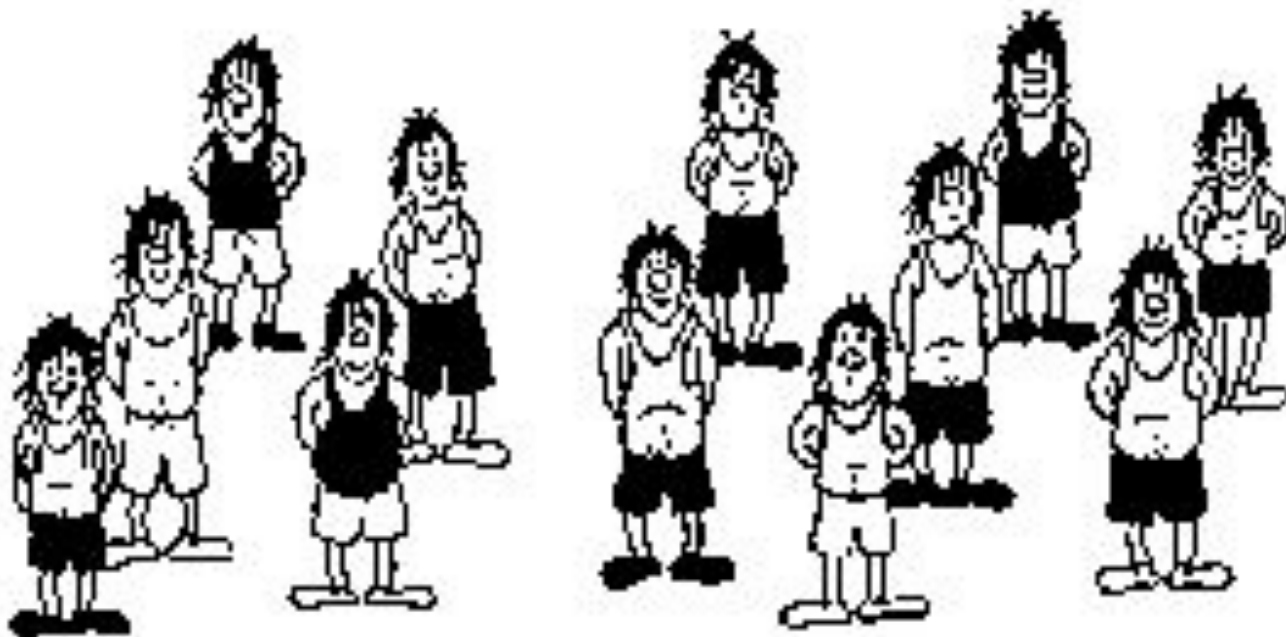
[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考



看看共有几个人头

## 数一数这里有几个人？





# 大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

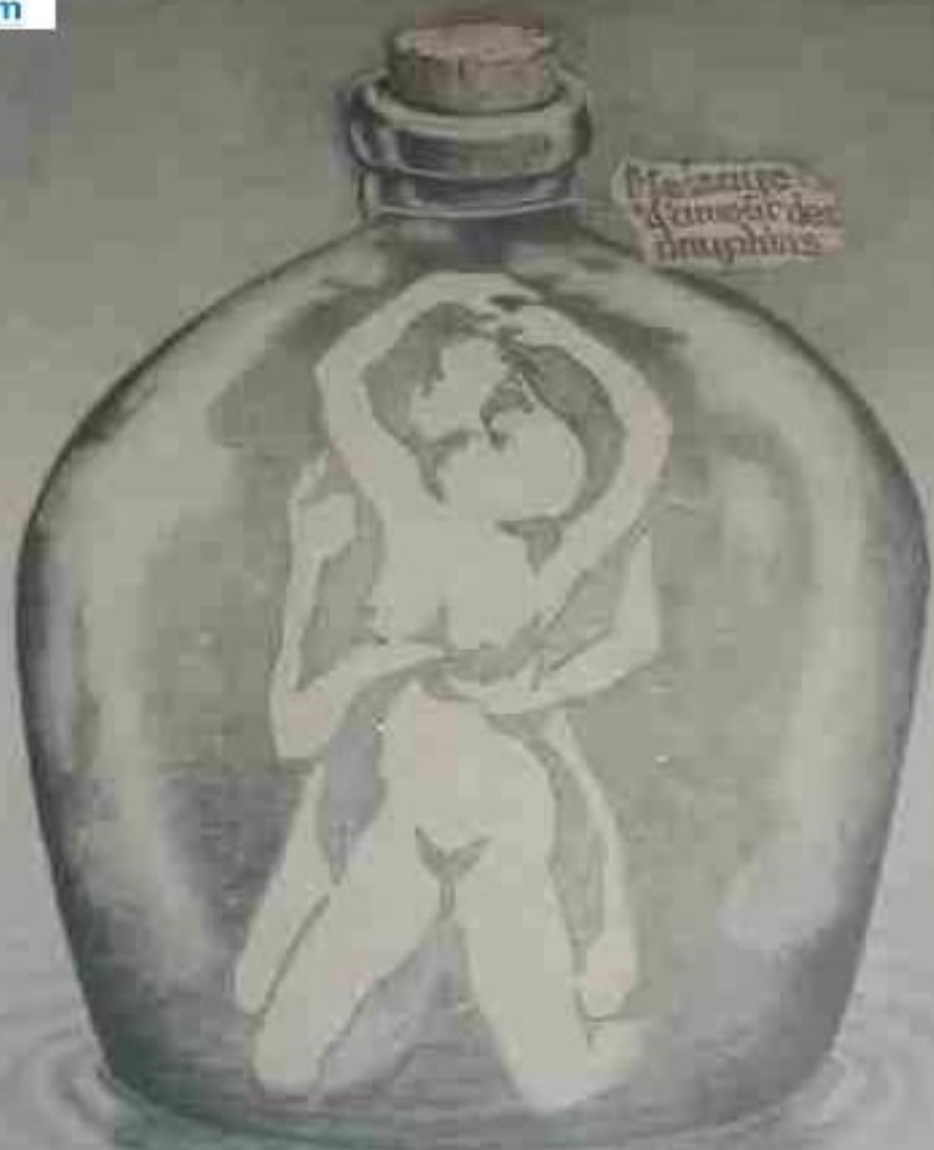
和全世界最聪明的人一起思考



大脑银行

[www.headbank.cn](http://www.headbank.cn)

和全世界最聪明的人一起思考



你看到什么了?



注意力=记忆力

# 用思维导图 来快速阅读

## 《宇宙交响曲》

- 朗朗乾坤啊，你孕育万物，昭示着天地两仪；浩瀚宇宙啊，你包罗万象，无始无终，无边无际。
- 茫茫星辰，洒满天空；银光点点，扑朔迷离。是那北斗七星啊，为我们指明航向，辨别东西。
- 静静注视，那是牛郎织女在银河两岸遥遥相望，星光传递的，是无限思绪；轰轰巨响，那是爆炸分裂，将世界变成今天这般模样！

## 《宇宙交响曲》

- 可有人说：慢！奥秘太多太多，有待我们探求寻访……听，白昼和黑夜循环轮回的脚步在轻轻踏响；
- 看，太阳和月亮铺洒着灿烂与温柔的华光。彩虹辉映着大地啊，晚霞渲染着长空；
- 雾气徐徐蒸发啊，弥漫在辽阔的苍穹。

## 《宇宙交响曲》

- 风，在尽情放歌啊；雪，在舞动寒冷。
- 升腾的云，化成了雨；凝结的露，成为了霜。啊，我感到了春天的萌动，我看到了夏日的生长；我们分享秋天的收获，我们同做寒冬的储藏。
- 放眼今天啊，季节交相更替，大地绿罢，又染金黄；迎接未来啊，我在寒冷到来中高歌，我在酷暑前往时奔放！



本信息由致音科技有限公司591商学院独家分享

**朋友**，如果你觉得资料对你有所启发还想学习更多有用的知识请您点击进入

[www.591xzw.com](http://www.591xzw.com) [www.591sxy.com](http://www.591sxy.com)

**591商学院官网**

**QQ: 2205133393 咨询电话: 18072918810**