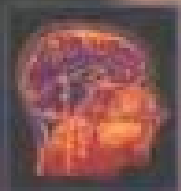


B B C



BBC 托尼·巴赞智力丛书

快速阅读

THE SPEED
READING
BOOK

栖息谷版

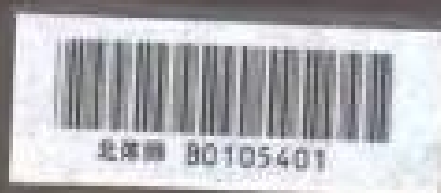
作家出版社



THE SPEED READING BOOK

快速阅读

[英] 托尼·巴赞 著
李燕鸿 译



作家出版社

(京权) 图字: 01—98—0608 号

图书在版编目 (CIP) 数据

快速阅读 / (英) 巴赞 (Buzan, T.) 著; 李燕鸿译.
—北京: 作家出版社, 1998.12
(BBC 托尼·巴赞智力丛书)
ISBN 7-5063-1430-4

I. 快… II. ①巴… ②李… III. 学习方法 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 38560 号

快速阅读

作者: [英] 托尼·巴赞

译者: 李燕鸿

责任编辑: 王家生

装帧设计: 王向明

版式设计: 杨 生

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

经销: 新华书店

印刷: 1201 1.1¹

开本: 850×1168 1/32

字数: 219 千

印张: 9.125

插页: 6

印数: 8001—14000

版次: 1999 年 2 月北京第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7-5063-1430-4/1·1418

定价: 14.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

G792/1

献给亲爱的母亲

她带着爱心和关怀，引导我认识了文字的美和力量，也认识到了思维的力量。

编者序

很荣幸能将这本书介绍给年轻或年长的诸位读者，因为大家都急于更多地了解关于我们这个令人爱恨交加的世界的知识，包括其历史的遗产、现代科学和政治的进展以及流行的和传统的文学等等。这本书标志着一位前途光明的年轻人——托尼·巴赞的出现。多年来，我们一直鼓励他从事这一职业。现在，他很快就为自己赢得了声誉。

托尼·巴赞在本书中归纳出了一种简而易行的学习方法，而我和同时代的人们以前却不得不通过痛苦的学习或靠积累经验达到这一点——假如我们真的掌握了某种方法的话。我假设，如果使用了本书所介绍的方法的话，就会很快达到或超过我许多年来一直必须做的工作的水平：每天至少看三份报纸；每周看二十五种科技杂志、六份普通周刊和二至三本书籍；每月阅读十二本一般的杂志，以及许多来信、报告、剪报、参考、手册、目录等等。

我真希望数年前就已学会托尼·巴赞在本书中明晰地阐述的方法，那样的话，我将节省许多不必要的盲目努力，也就会

有时间多看几场电影。在此，我一点也不惭愧地承认，直到今天，我仍在向托尼·巴赞学习怎样才能做得更好一些。可能具有起步早、方法得当的优势，因此，我恳请人们抓住这个机遇！掌握这一方法是要付出努力的，即使是使用托尼·巴赞解释得很清楚的、循序渐进的方法也一样；但只要坚持不懈，就会发现，本书将为你开启通往洒满知识阳光世界的一扇大门。

已故的海因茨·洛登
知识库的前任资料编辑
语言学研究会会员

作者序

在我十四岁的时候，我们班做了一组智力测试来评估我们的智力技巧。

隐藏在测试中的是快速阅读测试。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 字 (WPM)，我的第一个反应是得意非凡，因为 213 字听起来像是很多了。然而，我的高兴没有持续多久。老师很快解释说，每分钟 200 字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 字——比我的平均得分高整整 100 字以上。

这件受挫的事改变了我的生活：当下课铃一响，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：阅读速度就像智商、成年后的高度及眼睛的颜色一样，基本上是不可改变的。

这话听起来不太像是真的。为什么？当我精力充沛地开始一项体育锻炼计划时，几周内就可以看到我的每块肌肉的戏剧性的变化。如果正确的体育锻炼可以使我的生理体能得以转换，那么为什么通过适当和形象的智力训练，就不能提高我的

阅读速度及对所读内容的理解和记忆力呢？

这些问题激励我开始研究，很快，我就突破了每分钟 400 字的障碍，最终，我能轻松地达到每分钟 1000 字的速度。通过这些调查研究，我认识到：在各种层次上，阅读之于大脑就像有氧锻炼之于身体一样。

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和理解及记忆能力；我还发现我自己能思考得更快和更有创意、笔记做得更好、更容易通过考试、在研究中更易于成功，并且能节省我几天、几周甚至几个月的时间。

现在拿在手中的这本《快速阅读》，是这一领域四十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全部真正秘密。我希望人们能像我一样，在学习和掌握这些智力阅读和写作技巧时能感到兴奋，并能从中有所收益。

致 谢

我要特别感谢：本书的外务总编凡达·诺斯，因他的快速“鹰眼”功力已臻炉火纯青之境，本书才有今天的模样；我的私人助理勒斯雷·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最后出版中所做的工作是无法用价值衡量的；佳斯汀·科恩做了许多具有创意的举例和校读工作；福雷一家为本书完稿提供了豪华的写作环境；巴赞中心和全体放射性思维讲师们为本书所述这些方法提供了支持、研究及教学方法；卡罗和彼特·艾尔将格林哈姆大厅作为一个安乐窝，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；圣·阿达姆为更好的阅读这项事业提供了很多支持，作出了很大的贡献；BBC“我的小组”中的克里斯·威勒、席拉·阿贝尔曼，以及大脑托拉斯和大脑俱乐部的所有成员都为思维普及，特别是对快速阅读概念的形成作出了贡献。



托尼·巴赞1942年生于英国伦敦，毕业于英属哥伦比亚大学，拥有心理学、英语语言学、数学和普通科学等多种学位。他是迄今为止“门萨高智商协会”的“创造力智商”最高纪录保持者。所出版的二十多种大脑方面的图书已被翻译成几十种语言，在全球五大洲的五十多个国家出版，并成为世界顶尖级公司进行高级培训的必选教材。另外，他还出任一些政府部门、大学和研究院及大跨国集团公司的咨询专家，包括国际商用机器公司(IBM)、巴克莱国际公司、数字设备公司、惠普公司等。他主持的大脑知识讲座已成为西方家喻户晓的节目，在无线广播、卫星电视及包括录相节目在内的各种媒体上大受欢迎。业内人士皆尊称他为“大脑先生”。



世界著名记忆专家、“思维导图”制作的发明人托尼·巴赞因为他发明的记忆方法而蜚声国际，他为此出版的著作深受世人喜爱，包括他的经典著作、BBC畅销书《思维导图》、《开动大脑》、《启动记忆》等。

《快速阅读》是他的一本具有革命意义的著作，每一个希望加快阅读速度和增强理解力，同时又希望能扩大一般知识的人，都应该有这么一本书。

对于阅读、研究、提高注意力和学习，巴赞讨论了许多种方法。书中大量自我测验和实践的例子，都可以使读者评估其在每个阶段的进步。有关思维导图制作的一些章节，使读者可以利用这种革命性的作笔记方法和技巧来改善学习和增强对图书总体的理解。书中还谈到有关减轻学习问题的一些方法。根据这些方法，人们可以更有效地利用大脑和眼睛，以得到更好的阅读效果。

本书谈到的方法实用性强，并证明每分钟一千多字的阅读速度是很有可能的。《快速阅读》对于学生、教师、公司经理实际上对任何希望提高阅读速度，提高理解力和阅读质量的人，都不失为理想的读物。

ISBN 7-5063-1430-4



9 787506 314305 >

ISBN7-5063-1430-4/I - 1418

定价：14.00元

目 录

编者序	(1)
作者序	(3)
致谢	(5)
《快速阅读》使用指南	(1)
第一部分 了解阅读速度	
开篇测验	(7)
第一章 检查现在的正常阅读速度和理解能力	(11)
自我测试一：智力战——在大脑训练的前沿	
.....	(12)
第二章 快速阅读的历史	(27)
第三章 阅读的新定义	(37)
第二部分 令人吃惊的眼睛	
第四章 控制眼睛运动——提高阅读速度和理解能力 ...	(43)
自我测试二：艺术——从初民到基督徒	(57)
第五章 快速阅读最理想的内、外部环境	(67)
第六章 引导眼睛——一种新的快速与成行阅读技巧	
.....	(75)

	自我测试三：动物智能	(81)
第七章	成为快速阅读中的佼佼者——超级快速阅读者	(91)
第八章	达到“照像记忆”阅读水平的变形导引	(105)
	自我测试四：我们是宇宙中唯一的智人吗？ ——外星人的智能	(118)
第九章	开发高级略读和扫描技巧	(129)
第十章	相对论的大脑——用节拍器训练法使阅读速度成倍增加	(139)
	自我测试五：儿童的大脑	(142)
第三部分 超人的注意力与理解能力		
第十一章	常见的阅读问题——默读、手指点着读、倒退及回跳	(153)
第十二章	提高注意力与理解能力	(165)
第四部分 开发高级快速阅读技巧		
第十三章	思维导图——一种思维和记笔记的新方法	(175)
第十四章	利用段落结构知识提高阅读速度和理解能力	(181)
第十五章	预习——智力侦察	(185)
第五部分 成为专家级的阅读者——眼睛/大脑系统的高级应用		
第十六章	思维导图有机学习技巧 (MMOST)	(191)
	自我测试六：复苏的地球——我们未来的进化飞跃——全球大脑	(200)
第十七章	控制报纸、杂志和计算机屏幕	(205)

第十八章	创建知识文件——大脑的外部数据库……	(215)	
第十九章	充分挖掘文学和诗歌的价值……	(219)	
第二十章	你到目前的成就——未来的远大前程……	(229)	
	自我测试七:大脑——施了魔法的编织机 …	(230)	
附:			
第二十一章	开发超级词汇 (1): 前缀……	(239)	
第二十二章	开发超级词汇 (2): 后缀……	(251)	
第二十三章	开发超级词汇 (3): 词根……	(259)	
自我测试答案……			(267)
词汇练习答案……			(273)
插页注释……			(275)
进展表 进展图……			(279)

《快速阅读》使用指南

全世界千百万人都说过，学会了不太费劲和流利地掌握快速阅读的方法，是他们一生中回报最大和最有意义的事件之一。

前言

这篇前言将介绍快速阅读的主要目的，以及本书分五部分写作的结构方式。此外，还将解释每一章是如何组织的，并告诉你如何才能提高完成这本《快速阅读》课程的速度。

快速阅读的目的

本书有六个主要的目的：

1. 全面提高阅读速度；
2. 保持并改善理解能力；
3. 增加眼睛和大脑的理解功能，这样，就可以在看书和研究时，或者是在个人事务和工作中，能更有效地利用这些功能；

4. 使词汇量和普通知识都得以改善；
5. 节约时间；
6. 为你增加信心。

本书几个主要部分

为便于学习和阅读，《快速阅读》一书分成五个部分：

第一部分——了解阅读速度

在这一部分，将介绍如何简单使用一张图表，来了解读完本书后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，以及可使得以全面改善的阅读新概念。

第二部分——令人吃惊的眼睛

这一部分让你了解，眼睛确实是让人吃惊的。并向你显示如何才能控制眼睛，使立即能增加阅读速度、改善理解能力。此外，还将向你介绍当今世界顶尖级的十位快速读书者，以及某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、增强高级浏览和扫描技巧，以及营造环境的方法，使大脑和眼睛能阅读得更快。

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“肌肉”以利用大脑和眼睛，从而进一步提高阅读速度。

第三部分——超人的注意力与理解能力

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。这些问题包括不专心、理解能力差、默读，以及像难语症和注意力缺乏综合症等“学习问题”。

这一部分专讲好消息，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巧

这部分将帮助增强提高智力最重要的因素——词汇。这一部分的几个章节介绍了数千个单词的十个词根、前缀和后缀，交给打开词汇和理解世界之门的钥匙。

这一部分也介绍了思维导图（思考和做笔记的新景观），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”所读的书籍。

第五部分——成为专家级的阅读者——眼睛/大脑系统的高级应用

在《快速阅读》的最后一部分，将介绍一些高级阅读练习，其中包括综合研究技术、如何掌握报纸和杂志，以及如何处理来自计算机屏幕和其它“识字机器”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术，以及关于“知识文件”的新概念——一种能使在任何学科领域跟上时代要求的快速阅读方法。

这一章结束时，将预测越来越光明的前景，并提出一些建议，如何在以后的生活中进一步改善阅读速度、理解能力、快速阅读的方法与习惯。

最后一部分以后的一些部分列出了自我测试的答案、进步表和进步图等。

买了《快速阅读》这本书的读者，只要向世界大脑俱乐部

送一份会员申请表，就可成为该会会员。

作为该俱乐部的会员，可以收到关于大脑以及如何使用大脑的最新信息、关于快速阅读的新进展，并能与成千上万有相同兴趣的人取得联系。

本书的五个部分均用彩色大师级思维导图的方式总结于插页 1—5。

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：

- 介绍该章要点的前言；
- 该章本身；
- 自我提高练习；
- 有助于了解目前的阅读速度和理解能力的专门阅读；
- 简要总结；
- 控制眼睛的行动计划；
- 与下一章的连接。

自我测试

本书中有七章含有一系列循序渐进的文章和可指导不断进步的选择性阅读。

本书开头的自我测试主要是用来提高阅读速度；书中间自我测试将开发理解能力和词汇；本书结尾的自我测试将让你充分发挥快速阅读潜力。

阅读材料中一些是涉及人类知识主要领域的理论和历史，另一些是关于学习和大脑研究方面的文章。到学完本书时，将不仅因此而提高阅读速度、改善理解能力、提高批评及鉴赏能力，而且也将能更多地了解关于自己及周围世界的知识。七篇

文章如下：

1. 智力战——在大脑训练的前沿；
2. 艺术——从初民到基督徒；
3. 动物智能；
4. 我们是宇宙中唯一的智人吗？外星人的智能；
5. 儿童的大脑；
6. 复苏的地球：我们未来的进化飞跃——全球大脑；
7. 大脑——施了魔法的编织机。

练习

本书有七章含有特殊的练习，专门用来增强形象化理解能力、精神意识、批评才能，以及增加词汇量。

就像健美练习一样，如果能重复做几次的话，将更多地获益。

本书各章散布着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。其中也包含着许多有激励和鼓励作用的故事。

如何快速阅读《快速阅读》这本书

《快速阅读》是一本一个星期、二个星期、三个星期或四个星期的课程，这主要取决于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，通览学习目录，圈定学习内容。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，让自己熟悉全书各章，然后开始

在心里勾画本书和目标的“领土”地形图。

现在决定，是想一天完成一章，还是一天二至三章，或者想不断变换学习速度？一旦作了决定，在日记中把计划记录下来，并注明开始和结束的日期。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十页长，而且大多数练习都容易完成。

现在，我们将开始人生中最令人激动的旅程，请翻到下一页开始吧！

第一部分 了解阅读速度

开篇测验

为了激励思考阅读和快速阅读的问题，下面是一些关于阅读习惯和阅读技巧的小测验，对下列二十个问题只回答“是”或“不是”，然后翻到有答案的一页，检查测验结果。

1. 每分钟阅读 1000 字以上是可能的。
是/不是
2. 读慢一些、仔细一些才能更好地理解所读的内容。
是/不是
3. 逐字逐句地阅读有助于理解。
是/不是
4. 默读会使阅读速度减慢，因而应该少用或不用。
是/不是
5. 必须努力百分之百地理解所读的内容。
是/不是

6. 应努力百分之百地记住所读的内容。
是/不是
7. 眼睛在阅读时，必须不停地逐行扫描所读的内容。
是/不是
8. 当阅读时漏掉了某些内容时，必须回头把它弄清楚之后再往下读。
是/不是
9. 用手指点着字阅读会降低阅读速度，应通过训练逐步取消。
是/不是
10. 在课文中遇到综合性或理解性的问题时，应努力把它搞清楚后再往下读，以保证理解的连贯性。
是/不是
11. 对于一本好的或重要的书，应逐页阅读，在没有阅读第 19 页之前，千万不要去读第 20 页，在没有完全弄懂开头之前，也一定不要去读结尾。
是/不是
12. 忽略某些单词是一种偷懒的坏习惯，应戒除。
是/不是
13. 当遇到课文中的重要内容时，应该做些笔记，以便于记忆。
是/不是
14. 阅读动机如何并不影响眼睛与大脑交流的基本方式，也不会影响阅读速度。

是/不是

15. 笔记应该总保持整齐、有序和结构化——即所读文章中的一些主要的句子和整理好的表格。

是/不是

16. 当碰到不认识的单词时，应在身边备一本字典，以便立即查阅。

是/不是

17. 快速阅读的危险之一是会使理解能力降低。

是/不是

18. 我们肯定都是以自然的速度阅读的。

是/不是

19. 对于小说和诗歌来说，要欣赏其内涵和语言韵律，很重要的一点是放慢阅读速度。

是/不是

20. 只能真正理解眼睛所能看清楚的内容。

是/不是

开篇测试答案

如果对所有问题的答案只有一个“是”，那么，你几乎就可以成为一名快速阅读的教师了。而那个可以回答“是”的问题是第一个问题——每分钟 1000 字的速度是可能的。

所有其它的答案都应该是“不是”。

这其余的十几个问题，涵盖了关于阅读的各种错误概念。如果相信这些错误的假定的话，那么，你不仅会相信那些不真实的事，也会相信那些将使阅读习惯变得越来越坏、阅读速度

越来越慢，以及使综合及理解能力越来越差、越来越不令人满意的事情。当通过《快速阅读》这本书取得进步时，这些错误的假定将逐个被否定，最后只剩下通往实现快速阅读目标的坦途。

第一章 检查现在的正常阅读速度 和理解能力

无论是在学习还是自我提高的情况下，都必须确定起步的基点。这其中没有正确或错误、没有好或坏。只是精确设定目前所处的位置。

无论这一位置处于何处，它就是前进的坚实基础，也是成功实现最终目标的跳板。

前言

在本章节，我们将严格要求做一些与我们在其它章节要求做的完全相反的事，即要求不要快速阅读。因为需要**计算目前的阅读速度，以便精确判断读完本书后所取得的进步。**

在本章结尾，有十五道综合选择和真/假判断题来测试理解水平。在阅读这些一段段文章时，不要表现出很高或过低的理解水平，应严格按那种正常阅读这种材料时的理解水平来进行。

不要怕在阅读速度和理解两方面都得低分。请记住，这本书就是专门为那些希望改善他们的阅读技巧的人们而写的，因

此，在开始时得分低是常见的事，也是预料之中的事。

所以，不要以比通常快的速度而单独冒进，不要沉重缓慢地阅读以获得理解高分，也不要为结果而着急。把手表放在身旁，单独做阅读练习（有人给计时或给看表将不可避免地干扰理解能力，而且还会使某些人比平常读得更快，或者会使另一些人比平常读得更慢）。

当读完一篇文章后，立即看表，并计算出速度。有非常详细的说明指导怎么做。请自己做好准备，现在开始以正常的速度阅读下列文章。

自我测试一：

智力战——在大脑训练的前沿

新的世界趋势

股市分析家像鹰一样观察着硅谷的十个人。当哪怕只有一点点暗示表明，某人将从公司甲转向公司乙时，世界股市就会波动。

英国劳务委员会最近公布了一项调查，调查结果显示，英国公司中最好的10%的公司中，有90%的公司培训上投入了相当多的资金和时间；而最差的10%的公司没有在培训上投入资金或时间。

在明尼苏达州，普拉托计算机教育项目提高了二十万小學生的思维和学习水平。

在越来越多国家的武装力量中，心理军事艺术正变得像体力战斗技巧一样重要。

国家奥林匹克运动队投入了多达40%的训练时间来培养积极的大脑设置、精神上的持久力及预见能力。

在五百家幸运公司（美国最赚钱的五百家公司）中，仅其中五家最好的计算机公司每年都要花费十几亿美元来培训公司

的员工，智力开发已成为其竞争的主要优势，包括开发世界上最坚挺的硬通货——智力货币。

在加拉加斯，路易斯·阿尔伯托·马察多博士是第一位被授予政府智力部部长职务的人。智力部是用政治命令来提高国家智力的部门。

我们正目击着人类进化过程中的量子飞跃——智力发现了本身，以及对智力可以培养成令人震惊的潜力的认识。

在商业社会定义的、最有意义的问题领域，肯定考虑到了这种令人鼓舞的消息。在过去的二十年中，对来自五大洲的十多万人进行了民意测验，通常所提到的、需要改善的、最主要的二十个方面是：

1. 阅读速度；
2. 阅读理解；
3. 整体学习技巧；
4. 处理信息爆炸；
5. 记忆；
6. 专心；
7. 口头交流技巧；
8. 写作交流技巧；
9. 创造性思维；
10. 作计划；
11. 作笔记；
12. 分析问题；
13. 解决问题；
14. 动机；
15. 分析性的思维；
16. 考试技巧；

17. 优化处理；
18. 时间管理；
19. 信息模拟；
20. 启动（拖延）；
21. 随年龄增长而下降的智力。

在关于大脑功能的现代研究成果的帮助下，上述这些问题相当容易解决。这些研究包括如下一些方面：

1. 大脑左右皮质层的功能；
2. 思维导图；
3. 超高速和变速阅读/智力突击队单位；
4. 记忆技巧；
5. 学习后的记忆遗失；
6. 脑细胞；
7. 智力与年龄之间的关系。

大脑左右皮质层的功能

大脑的左右皮质结构倾向于处理不同的智力问题也成为一种常识。大脑左边的皮层主要处理逻辑、单词、数字、次序、分析、线性和列表等问题；而右脑皮层处理节律、颜色、想象、梦想、空间关系和尺寸等。

人们现在已经认识到，左皮层不是“学术”半球，右皮层也不是“创造、直觉、感情”半球，我们现在根据大量的研究了解到，对于学术和创造性的成就来说，必须将两边的大脑连接起来使用。

这个世界的爱因斯坦、牛顿、塞尚和莫扎特等人就像那些商业天才一样，为了创作出他们创造性的名著，他们将自己的语言、数字和分析技巧与想象和预见结合起来。

思维导图制作

利用我们智力作用的基本知识，就有可能训练人们去解决上述领域的各种问题，这种训练常常会使人们的智能逐渐增长至五倍。

达到这一目的的现代方法之一就是思维导图制作。

在传统的笔记过程中，不管这些笔记是用于记忆信息、准备写作或口头交流、组织思想、分析问题、作计划或是用于创造性思维，标准的表达方式就是画线，要么是一些句子，一系列短语；要么就是数字或字母顺序的表格。这些方法由于缺乏颜色、形象的节奏、想象和空间关系，使大脑的思维能力变得麻木起来，并实实在在地妨碍前面所提到的各种智力处理过程。

相反，思维导图充分利用了大脑各方面的能力，在书页的中间放置一个图象，有利于记忆和产生创造性的想法，以及连续地分支出联想网络，这种网络是大脑内部结构的镜像外延。用这种方法，只需几分钟而不是几天就准备好发言；可以全面而快速地解决问题；记忆可以从空白提高到完美；有创造性的思想家可以产生比那些缩短了了的表格要多得多的、无穷无尽的想法。

超高速和变速阅读/智力突击队单位

通过把思维导图和新的超高速及变速阅读技巧结合起来（这种技巧使那些具有完美理解能力的人每分钟的阅读速度可达到一千多个字，最终可达到每分钟约一万字的有效阅读速度），人们可以形成智力突击队单位。

用这样的高速阅读方法、对所读书籍的概要及每章作出详细的思维导图、交流用高级思维导图和表现技巧串在一起的信息，那么就有这种可能，即四个人或更多的个人能在一天的时

间内，获取、综合、记忆和在他们的专业领域中完整地应用四本书中有价值的新信息。

这些技巧最近已用于跨国企业纳毕斯科公司和迪吉托计算机公司。在这些例子中，他们将四十和一百二十个高级行政官员分别分成四个小组，每个小组中的每一个人都花两个小时的时间，用快速和变速阅读技巧阅读四本指定书籍中的某一本书。

两小时后，小组成员聚在一起讨论他们对所读书籍的理解、解释和反应。然后，每个小组选一名代表，去对其它三个小组的所有成员作综合发言。这一过程重复四次，在每天结束的时候，各公司四十和一百二十个高级行政官员走出他们的讨论会房间时，不仅将四本书中有价值的信息装在头脑中，而且这些信息都是经过综合、分析并且被记下来了。

这一方法也可类似地用于家庭，并已用于世界各地的家庭中。

最近，一个墨西哥家庭用这种方法来训练他们的三个孩子，在两个月内，他们按六至十五岁的年龄进行安排，结果，三个孩子当年都成为顶尖的学生。在其他家庭成员的帮助下，他们可在两天内完成一般孩子或学生一年的阅读量。

记忆技巧

记忆技巧最初是希腊人发明的，当时把这种技巧当作“戏法”。我们现在认识到，这些方法完全是以大脑的功能为基础的，而且只要应用得当，这些方法就能奇迹般地改善任何人的记忆能力。

记忆技巧需要应用联想和想象规则，在大脑中创造戏剧性、多色彩、性感和连续的、难以忘记的图象。

思维导图技术实际上是一种多维记忆术，它用大脑内藏的

功能，把更有效的资料或信息印刻在大脑中。

商人们已用这种记忆术来训练自己，以便完美地记住四十位刚被介绍给自己的人，并类似地记住一百多种产品的表格及有关的事实和资料。斯德哥尔摩的 IBM 培训中心现在就正在应用这种方法，并已经在成功地实施十七周介绍培训计划方面造成了相当大的影响。最近五年来的世界记忆锦标赛中也同样应用了这些方法，特别是地区世界冠军、当前的纪录保持者多米尼克·奥布里恩，他也应用了这些方法。

越来越多的人认识到，在培训之前学会如何学习是一种良好的商业意识。这也是许多更进步的国际组织现在把记忆术作为各种培训课程中强制性的“首选目标”的原因。简单的计算表明，如果将一百万英镑用于培训，因为所培训的、80%的内容将会在两周内忘记，所以，八十万英镑也就在两周内全部损失。

学习后的记忆遗失

学习后的记忆遗失有点戏剧性的味道。

在一个小时的学习之后，由于大脑综合了新的资料，因而回忆的信息会有短期的上升。随后就是迅速的下降，二十四小时之后，80%的细节将被丢失。

学习后仍停留在大脑中的信息百分比大致是同样的，与输入时间的长短无关。因此，一个三天的课程大概在一到两周之内被忘掉。

上述一些含义正在被扰乱；如果一个跨国公司每年花五千万美元用于培训，并且在教育计划中没有适当的复习安排的话，那么在培训结束后的几天之内，四千万美元就会以令人难以置信的速度流失掉。

对记忆节律有了大概的了解之后，不仅有可能转移这种记

忆下降，而且可以用增加学习和记忆内容的方式来进行培训。

大脑的细胞

在最近五年中，大脑细胞已成为人类开拓知识的前沿阵地。

我们每个人不仅拥有一万亿个脑细胞，而且脑细胞之间的相互联结能够形成数量惊人的模式和变化。这一数字根据俄国神经解剖学家彼得·K·阿诺金计算，是一后面加上一千万公里长的、标准打印字符大小的零！

很明显，大脑研究主要是研究如何利用大脑固有的容量，来综合和处理数以十亿计字节的资料。研究对我们大脑这一非凡的生物计算机（其一秒钟的计算量将使一台克雷里计算机，以每秒四亿次的速度计算一百年）进行适当的训练，将极大地加速和增加我们解决问题、分析问题、区分优先次序、创造和交流的能力。

智力与年龄

当人们被问及：“当脑细胞老化时会发生什么事？”异口同声的回答是：“会死！”在回答问题时，人们会带着反常的、令人感到吃惊的热情。

然而，最令人愉快的消息之一是，根据美国加州大学马里恩·戴蒙德博士的大脑研究，现已确认：没有证据表明正常、活跃和健康的大脑中，脑细胞会随年龄增长而减少。

相反，现有研究指出：如果人的大脑经常使用并且经过训练的话，会在生理上增加脑细胞之间相互联结的复杂程度，即人的智力会得以提高。

对六十岁、七十岁、八十岁和九十岁的老人进行培训已经显示，他们在智力功能的各个方面，都有统计学上明显和永久

性的改善。

我们正处在一场世界上前所未有的革命的开端：人类智力开发方面量子级的飞跃。

以个人观点来看，在教育和公务中，心理学、神经心理学和教育实验方面的信息，正用来解决那些迄今为止被人们看作是人类老化过程中不可避免的智力退化问题。

通过应用关于大脑功能分工的知识，应用能将大脑内部的思维过程在外部反映出来的思维导图，应用记忆的先天要素和节律方面的知识，应用关于大脑细胞方面的知识及人类的智力会在一生中都被改善的可能性，我们坚信，我们一定能打赢这场智力战。

* * * * *

现在停下计时器

所用时间： 分钟

接下来，用这篇文章的字数（本文字数为 3655 字）除以所花的时间（以分钟计），算出每分钟多少字的阅读速度（WPM）。

快速阅读计算公式：

$$\text{每分钟字数 (WPM)} = \frac{\text{所读数量}}{\text{时间}}$$

计算完毕后，在这段结尾处填上每分钟字数，并在 279 页的进步图表上也填上这一数字。

每分钟字数： _____

自我测试一：理解

对下列问题，回答“真”或“假”或选出正确的答案：

1. 英国公司中有 80% 较好的公司投入了相当多的资金和时间用于培训。

真/假

2. 国家奥林匹克队用于开发积极的大脑设置、心理持久力及预见力的时间占整个培训时间的比例为：

- (a) 20%；
- (b) 30%；
- (c) 40%；
- (d) 50%。

3. 第一位被任命为政府智力部长职务的人是：

- (a) 马里恩·戴蒙德博士；
- (b) 路易斯·阿尔伯托·马察多博士；
- (c) 多米尼克·奥布恩；
- (d) 普拉托。

4. 数字主要是左皮质层的功能。

真/假

5. 爱因斯坦、牛顿、塞尚和莫扎特之所以成功，主要是因为他们结合了下列功能：

- (a) 数字和逻辑；
- (b) 词汇和分析；
- (c) 颜色和节律；
- (d) 分析和想象。

6. 在思维导图中，你：

- (a) 在中间放一个图象；
- (b) 在中间放一个单词；

- (c) 在中间什么也不放；
- (d) 在中间总是放一个单词和一个图象。

7. 用超高速及变速阅读技术，你能获得的新的正常阅读速度应该能超过：

- (a) 每分钟五百字；
- (b) 每分钟一千字；
- (c) 每分钟一万字；
- (d) 每分钟十万字。

8. 已组成研究书籍的智力突击队的两家公司是：

- (a) IBM 和可口可乐公司；
- (b) 迪吉托和纳毕斯科公司；
- (c) 纳毕斯科和微软公司；
- (d) IBM 和 ICL 公司。

9. 记忆技巧最初是由谁发明的：

- (a) 中国人；
- (b) 罗马人；
- (c) 希腊人；
- (d) 普拉托人。

10. 学习一小时后，将有：

- (a) 回忆信息短期上升；
- (b) 回忆信息呈水平状态；
- (c) 回忆信息短期下降；
- (d) 回忆信息迅速下降。

11. 学习后 24 小时，下列百分比的内容将会忘记：

- (a) 60%；

- (b) 70%;
- (c) 80%;
- (d) 90%。

12. 大脑的平均脑细胞数为:

- (a) 一百万;
- (b) 十亿;
- (c) 一万亿;
- (d) 一千万亿。

13. 克雷计算机最终接近了大脑的总体计算能力。 真/假

14. 马里恩·戴蒙德博士最近证实:

(a) 在正常、活跃和健康的大脑中, 没有证据表明脑细胞会随年龄增长而减少;

(b) 在任何大脑中, 没有证据表明脑细胞会随年龄增长而减少;

(c) 没有证据表明, 在四千岁以下人的大脑中, 脑细胞会随年龄增长而减少;

(d) 证据表明, 在正常、活跃和健康的大脑中, 脑细胞会随年龄的增长而略有减少。

15. 通过合适的训练, 可在智力上获得统计学上明显而永久改善的人的年龄, 最高可达:

- (a) 六十岁;
- (b) 七十岁;
- (c) 八十岁;
- (d) 九十岁。

翻到 267 页检查答案, 然后用得分除以 15, 再乘以 100,

换算成理解百分率。

理解得分： /15
 /100

现在，在 279 页进步图表中填入这一得分。

你的结果如何？

现在已完成了首次自我测试，并已确定了基础水平。在此基础之上，将不可避免地得到改善。为了确定在世界读者之间所处的相对位置，请参考下表。

表中给出的阅读速度和理解能力的数字，其范围从差到千里挑一。可用这张表来帮助在看完本书后重新确定新的目标。

读者水平	阅读速度 (WPM)	理解能力
1、差	10 - 100	30 - 50 %
2、平均	200 - 240	50 - 70 %
3、专业文化人	400	70 - 80 %
4、百里挑一	800 - 1000	80 + %
5、千里挑一	1000 +	80 + %

图 1 是一张有趣的统计图表，它反映了阅读速度与教育水平之间的关系（见图 1）。

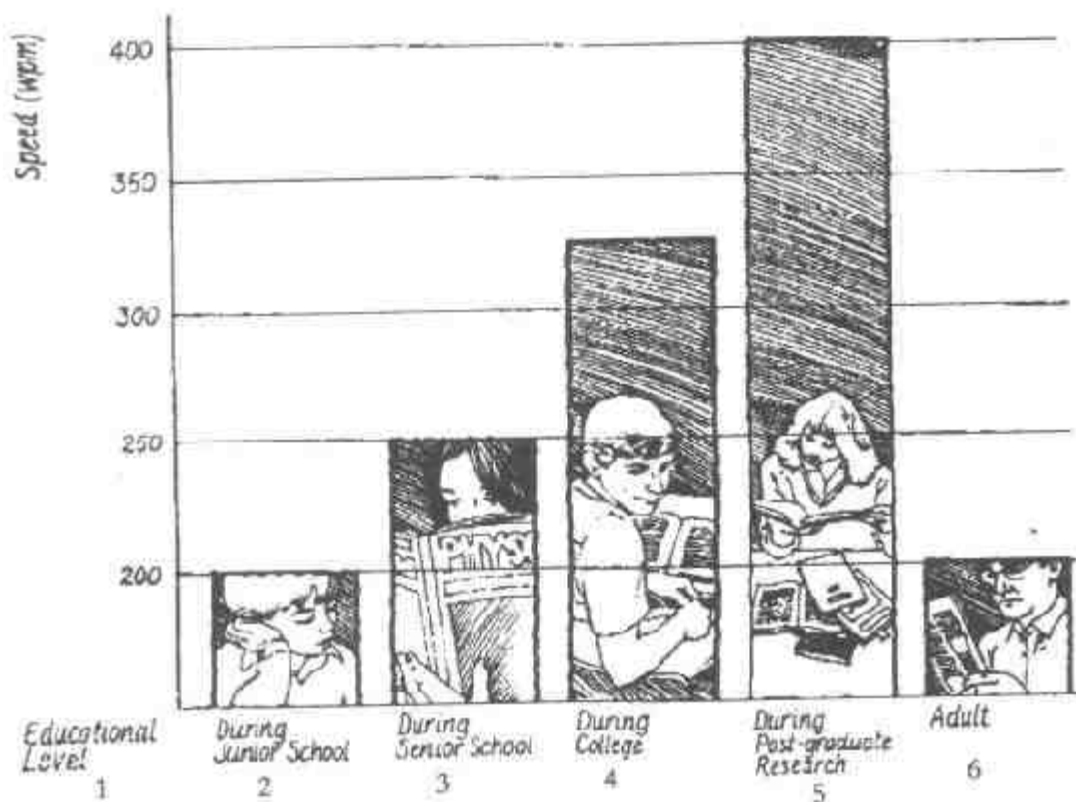


图1 人一生中各个阶段的平均阅读速度示意图

纵坐标文字：速度（WPM）

横坐标文字：1. 教育水平 2. 小学 3. 高中

4. 大学 5. 研究生 6. 成年

阅读速度随受教育程度增加而增长的原因，多半并不是因为掌握了阅读知识，而只是简单地因为必须在非常紧迫的时间内阅读大量的资料的时间压力。换句话说，动机才是至关重要的因素。下述事实也进一步证实了这一点：成年人在离开正规教育之后，其阅读速度迅速下滑到小学水平，这主要是因为动力下降，没有压力的缘故。其平均阅读数量也减少到每年一本书的水平。与个别调查不同的是，当吸收了本书中的信息之后，阅读速度不但不会退回到原来的低水平，反而将保持原来的水平，并在此基础之上得以提高。

总结

- 你目前的阅读速度是：_____
- 理解能力是：_____
- 计算 WPM 的公式是： $\frac{\text{单词数}}{\text{时间(分)}}$
- 阅读速度范围从每分钟 10—1000 字。
- 平均阅读速度为每分钟 200—240 字。
- 受教育程度较高的人通常阅读得更快，这只是因为时间的压力和较大的动力，而不是因为他们知道如何更有效地阅读。
- 每个人（包括）都能改善他们的阅读速度和理解能力。

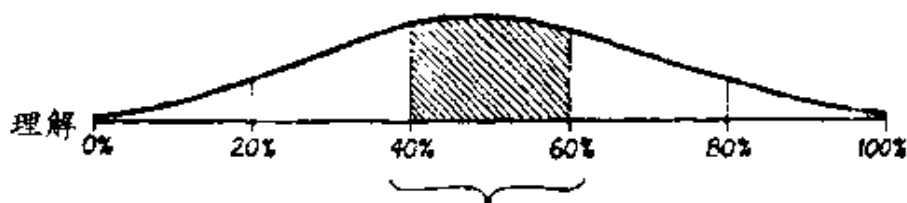


图2 普通人的快速阅读理解比例曲线示意图
50%的理解（大多数人的理解比例）

提示：

1. 确保已填好 279 页所标定的阅读和理解水平；
2. 检查日记，确定下一次快速阅读时间的日期；
3. 增加动机——它可以增加阅读速度；
4. 在阅读第二章之前，迅速把它浏览一遍。

下章简述

既然已读完了前言，浮光掠影地翻完了全书，还完成了首

快速阅读

次测试，接下来将简要地回顾快速阅读的历史，并将你带入本领域最新进展的年代，使你能为第一次飞跃作好准备。

第二章 快速阅读的历史

在寻找快速阅读秘密的时候，我们惊讶地发现，秘密不在眼睛，而是在大脑里。

前言

本章将描述近代的信息爆炸，探讨你以前可能学到的一些阅读方法，把快速阅读如何形成的一些令人惊奇的故事告诉你，向你介绍给当前世界纪录保持者及其非凡的阅读水平，并看看你有没有加入他们行列的潜力。

信息爆炸

近年来，国际出版界出版的书刊杂志数量已经到了几乎失控的地步，更有甚者，计算机和传真机的发明对某些人来说，就会实实在在地增加数英里长的阅读材料。

几十年以前，一个普通人就可以在信息的河流中自如地航行。但现在，这条河流已变成了威胁着要吞没我们的急流。

让我们看看你所学到的一些阅读方法、快速阅读的发展历

史，然后看看轻松地“在急流中航行”的潜力！

以前是怎么教阅读的？

能记得你以前学习的阅读方法吗？它是一种语音方法，还是一种看—说方法，或者是二者的综合？

语音方法

语音法首先介绍给孩子们的是普通的从 A 到 Z 的字母，然后介绍每个字母的声音，如“a”变成“ah”，“b”变成“buh”等等。孩子们然后把字母和声音变成单词的组成部分。因此，“The cat（那只猫）”首先被念成“tuh - hch - ch kuh - ah - tuh”（而不是“see aye - tee”（英语字母 C、A、T 的读音）等），直到老师将单词变成其本来的正确形式为止。当孩子学会正确的发声时（正确的朗读），就要求孩子默读。这最后一个阶段要花很长的时间，许多孩子，甚至成年人也没有能通过阅读时不动嘴唇这最后一关。那些已经过了这一关的人，可能仍会对自己发声。也就是说，当他们阅读时，他们清醒地意识到每个单词的声音。这就叫作默读。

看—说法

这种教孩子们阅读的看—说法，也依赖于单词和词语的回答。当给孩子出示一幅画时（譬如说是一头母牛），印刷得很清晰的物体下面，有代表所示物体的单词：即 COW（母牛）。老师然后要求孩子们正确回答，如果回答不正确（譬如孩子说是“象”），老师就把孩子引到正确的答案，然后转到下一个单词。当孩子到达与用语音法教阅读的孩子类似的、合理的熟练水平之后，即能阅读，但要出声的水平之后，再要孩子们不出声地阅读。

什么是真正的阅读能力？

一旦孩子能认识单词并能默读，人们通常就会认为他已学会了阅读并因此而认为他是一个有文化的人。从五岁到七岁或再大一点，没有人再教孩子如何阅读，因为人们相信，一旦孩子学会阅读之后，需要的就只是如何应用它。

除了真理以外，五十步决不可笑一百步。事实上，上述所教的只是阅读的初级阶段。把孩子留在这一阶段直到他成年，就很像下述假说：当婴儿学会爬行后，学习运动的过程就结束了。而走、跑、跳及有关活动的世界，却依然是一片未开垦的处女地。

这也同样适用于阅读。我们仍搁浅在海底，该是学会走、跑和跳的时候了！

快速阅读的发展

快速阅读起源于本世纪初，当时出版物激增，像洪水一样淹没了读者，使他们无法用正常的阅读速度来处理这些信息。然而，大多数早期的课程是依据来自一个相当出人预料的信息来源——英国皇家空军。

在第一次世界大战期间，空军战术家们发现，许多飞行员在飞行时，无法区分在一定距离之外的飞机。在空战非生即死的情形下，这很显然是一个严重的劣势，战术家们开始寻找良药。他们开发了一种叫作特克斯特观察仪的设备，它能在大屏幕上以逐渐变短的时间间隔闪现图象。他们开始时以非常慢的曝光时间闪现敌、友战机的大幅图画，然后逐渐缩短曝光时间，同时缩小图象尺寸、改变图象角度。使他们感到吃惊的是，他们发现：经过训练后，普通的人就能够根据屏幕上以五百分之一秒的速度闪现的图象，区分几乎像斑点一样的、代表

不同飞机的图象。

如果眼睛能以这种令人难以置信的速度看东西的话，那么阅读速度显然也一定能得到奇迹般的改善。认识了这一点后，他们决定把这种有用的信息用于阅读。他们用完全一样的装置，在屏幕上放出一个单词的大字图象达五秒钟，然后逐渐使字体变小，并缩短每次闪现的时间间隔。最后，他们以五百分之一秒的速度，在屏幕上同时闪现四个单词，受试验者们仍能把这些单词读出来。

由于这些发现的结果，大多数快速阅读课程一直以这种卡片闪现法或特克斯特观察仪训练法（又叫静止屏幕训练法）为基础。

平均起来看，个人的速度可以从每分钟 200 字到 400 字。开始时，这听起来是个奇迹：阅读速度增加了一倍。

然而，如果用数学的观点来检查的话，就会确切地发现，某处肯定存在严重的错误。如果眼睛能以五百分之一秒的速度认识图象（例如一架飞机或一个单词）的话，那么预期的阅读速度将达到每分钟三万字（60 秒 \times 500 字/秒）！那么还有二万九千六百字在哪儿？

由于没有认识到这一点，特克斯特观察仪训练法的教练们勇敢地坚持那样训练。他们的方法通常是用一幅图来衡量学生的进步，这张图从 100 到 1000 共分为十级（见图 3a）。经过正规的训练，大多数人能从每分钟 200 字的平均水平上升到平均 400 字的水平，这就是第 24 页所示的小学和研究生阅读速度的差别。

用成功的特克斯特观察仪法培训的学生，对经几周“研究生阅读”培训后所取得的成绩普遍感到不满。大部分学生报告说，在课程结束后很短的时间内，他们的阅读速度就再次降到

原来的水平。这一情况再一次回复到标准成年读者的水平（见第 24 页）。

直到最近，人们才认识到：阅读能力的正常范围大约是每分钟 200 字到 400 字，并且大多数人位于这一范围的低端。在特克斯特观察仪培训课程期间，几乎没有进行任何培训，但阅

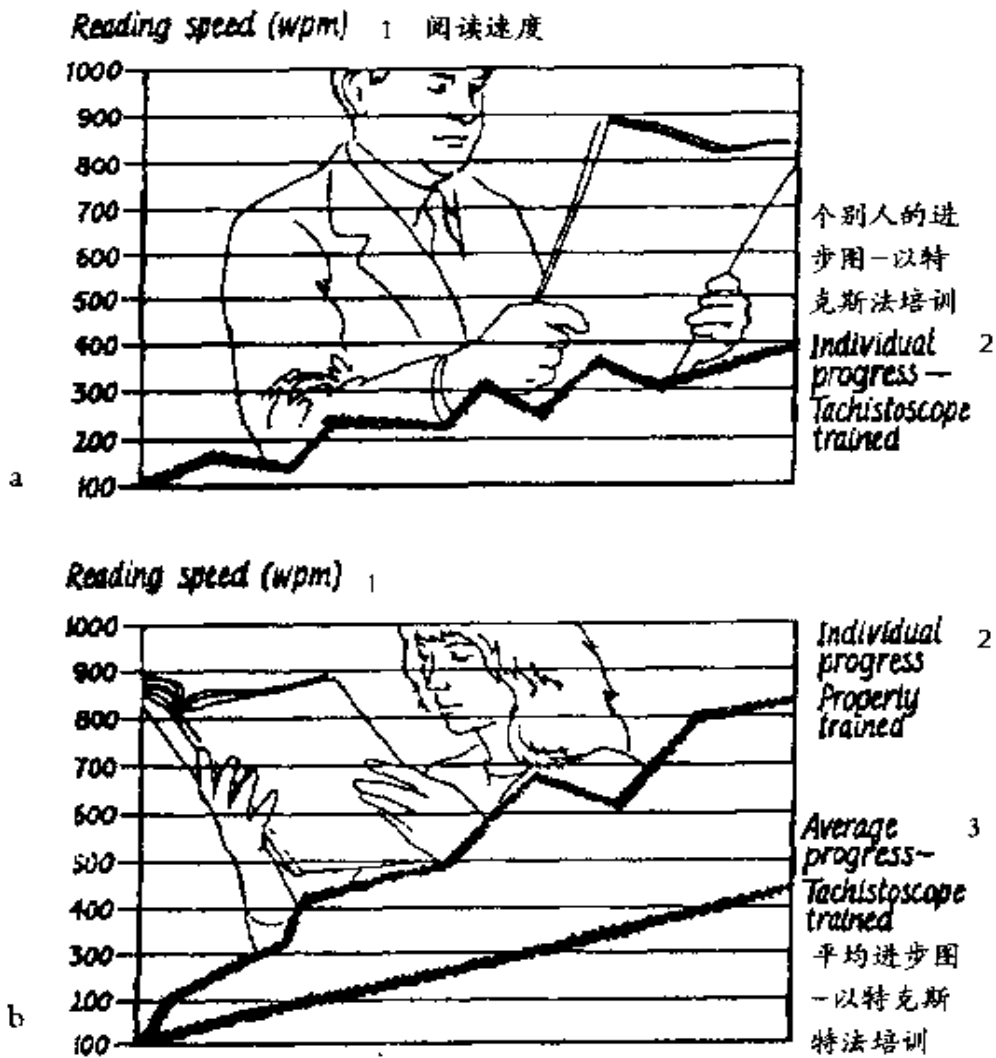


图 3

a. 特克斯特培训进步图；b. 特克斯特培训法与自然阅读速度的效果对比图

读能力确有明显的提高。看来这只能更多地归功于学生在几周学习期间的强烈的学习动机，这一原因使他们到达了正常范围的顶端。关于这一方法失败的另一种解释也可从参考基本的观察规则中得出：为了把某件东西看得更清楚，眼睛与所观察的物体必须保持相对静止。

最近三十年

尽管人们逐渐认识到：特克斯特观察法在快速阅读时不能提供理解方法，但这一技术已成为基本培训成套方法中一种有用的方法。

到六十年代止，研究者们，包括美国人伊夫林·伍德开始发现：经过适当的培训，如果能使眼睛移动得更快一点的话，那么理解能力就可以突破每分钟 400 字的障碍，阅读速度的障碍被打破，就像每四分钟一英里以前对于田径运动员们一样。

各种“动态阅读学校”纷纷建立起来，一些较好的快速阅读者的平均速度已开始叩击另一个大关：每分钟 1000 字。

有很多故事说，美国总统约翰·F·肯尼迪这样的社会名流都曾因快速阅读而受益不浅，在这些传闻的煽动下，动态阅读学校繁荣兴旺起来，并产生了许多变种。在所有这些图象阅读方法中，焦点都集中在提高眼睛对比正常范围稍大的印刷字符的“照像”能力上。

进入二十一世纪——大脑阅读

这本新编的《快速阅读》书籍，在这一领域提出了革命性的认识，即最初进行阅读的不是眼睛，而是大脑。

这一不同凡响的认识为本领域形成一种全新的方法打下了基础。

在《快速阅读》一书中，将介绍一些能增强眼睛和人脑技巧的练习，能将二者结合成一个单一的工具，这一工具能成为一座智力电站。

当前世界纪录保持者

在这一段，那些你将要“遇见”的人们的阅读速度，似乎是令人震惊的和完全难以达到的。但当学完本书之后，你也将在他们的纪录之后闪闪发光！

快速阅读测试最初都是以阅读小说为主，读者必须尽可能快地把一本小说看完，然后对那些已经很好地阅读过本书的人们作演讲。演讲必须包括对下列领域有见地的评论：人物、背景、情节、哲学、象征意义、文字水平、文学风格、隐喻、主题、历史渊源等。当前世界上顶尖的十个人物是：

1. 西恩·阿达姆	美国	3850
2. 克杰迪尔·冈纳逊	挪威	3050
3. 凡达·诺斯	英国	3000
4. 克里斯·凡·阿肯	荷兰	2520
5. 米斯姆纳·科克	荷兰	2100
6. 鲁克·凡·霍夫	荷兰	1906
7. 米切尔·J·吉尔布	美国	1805
8. 逊纳蒙·阿达姆	美国	1782
9. 詹姆斯·朗沃斯	英国	1750
10. 弗兰克·凡德里泼尔	荷兰	1560

英国的读者如果有兴趣加入到这个快速阅读精锐部队中去的话，请从头到尾读完这本书，并保证做所有的眼睛提示练习，可加入世界大脑俱乐部，将取得最高阅读速度的日期告诉

我们，并确保参加每年的世界快速阅读锦标赛。

快速阅读潜力

所拥有的潜力就是提高阅读速度，并在现在的基础之上再翻一翻，最终达到每分钟 1000 字，与上述十个世界上顶尖的人处在同一水平。

他们中的每个人都是像你我一样的读者，他们最初对他或她的正常阅读速度感到不满，并决定投入时间和努力来开发这种功能最强的人类技巧。《快速阅读》这本书提供了赶上他们的最好的机会。

总结

1. 教孩子阅读的两种主要方法是发声法和看一说法。
2. 这些方法只是让我们进入了阅读的起步阶段。
3. 快速阅读始于皇家空军开发的快速理解练习，这些特克斯特观察法可以让人们的阅读速度提高一倍，但几周之后就退回到正常的速度。
4. 动态阅读学校打破了每分钟 400 字的障碍。
5. 我们现在知道，真正阅读的是大脑。
6. 世界顶尖级的十个读者的阅读速度是每分钟 1500 字到 3850 字之间。
7. 获得改善的潜力就是达到与那些顶尖的人同一的水平。

提示

- 1、在不超过五分钟的时间内，快速复习已学过的内容。
- 2、检查快速阅读目标，并尽可能地进行修订，看它们是否达到本章的要求。

- 3、检查日记，确定下一次快速阅读时间的日期。
- 4、花一分钟的时间预习下一章。

下章简述

现在，你已确立了自己的水准，并且已熟悉了快速阅读的历史，你已经准备好给这个领域下个定义了，因为你将成为这一领域的专家。

第三章 阅读的新定义

定义是清晰的伴侣，而清晰是通往既定目标的路标。

前言

问自己，阅读是什么？然后在下面的空白处写出定义：

现在，将定义与通常的，如“阅读是要了解作者的意图”、“阅读是吸收所写的词汇”或者“阅读是消化吸收印刷信息”之类的定义进行对比。

这些定义中的每一种只是谈到了其过程的一个方面。精确的定义应该包括阅读技巧的各个方面。

第三章以一种新的方式对阅读进行了定义，它能增强自己的各种阅读技巧。

阅读的新定义

阅读实际上是一个由七个部分组成的过程，它包括下列步骤：

1. 识别

对字母符号的认知。这一步发生在真正的阅读之前。

2. 吸收

光从单词上反射的物理过程；眼睛接收；经过光神经转换到大脑。

3. 内部结合

等同于基本的理解过程，指把所读信息的各个部分与所有其它相应的部分连接起来。

4. 外部结合

将以前拥有的知识与所读的内容结合起来，进行适当的连接、分析、批判、鉴赏、选择和摒弃。

5. 保留

信息的基本储存。大多数读者都有过进入考试间、在二个小时的时间内储存大多数所需的信息，以及尽其所能地调用的经历。显而易见，储存是不够的，必须与回忆结合起来。

6. 回忆

将储存的、所需要的信息反馈回来的能力，特别是在需要的时候。

7. 交流

将信息立即或最终投入交流的应用过程，这些应用包括写作、演讲以及艺术、舞蹈和其它的创造性表达形式。

交流也包括至关重要的、并常常被忽略的人类功能：思维！思维是正在进行的额外综合。

从这一定义来看，常见的阅读和学习问题早已在《开动大脑》一书中得到了概括。

视力	疲劳	回忆
速度	懒惰	急躁
理解	厌倦	词汇
时间	兴趣	默读
数量	分析	印刷品
环境	批评	文学风格
笔记	动力	选择
记忆	鉴赏	摒弃
年龄	组织	专心
害怕	衰退	回头翻阅

本书所概括的更普遍的学习问题（详见第十一章）可以被这样的一些读者轻松地解决，他们学会了组织文字并学会了吸收、领悟、了解、保存、回忆和交流。

总结

1. 阅读是一种多级过程；
2. 如果愿意成为一个高效率的快速读者的话，必须扩展每一级阅读过程。

提示

1. 将七个步骤按顺序分等级，把第一级分给感到是发展过程中最重要的步骤。

2. 从阅读问题表中选出那些已经存在并将要解决的问题。
3. 花至少五分钟的时间预习下一部分的内容。

下章简述

你的知识基础已经建立。现在已经进到了**第二部分——令人吃惊的眼睛**，在这一部分，我们将讨论已知世界上最令人吃惊的照像机的应用及其经验。

第二部分

令人吃惊的眼睛

第四章 控制眼睛运动——提高阅读速度和理解能力

每只眼睛都是人们已知的、最令人感到吃惊的光学仪器，它甚至使最先进的天文望远镜和显微镜也相形见绌。这种不可思议的仪器的特征能够为人们所了解、控制，并加以最大程度的利用。

前言

在这一章，我们将讨论关于眼睛的惊人事实。查证眼睛在阅读时是如何在运动的，并介绍五种能立即提高阅读速度和理解能力的新方法。

关于眼睛的某些令人吃惊的事实

眼睛是宇宙中的奇迹之一。请看下列令人吃惊的事实：

每只眼睛有一亿二千万个光接收器。每个光接收器每秒钟至少可吸收五个光子（光能量束）。可区分一千多万种颜色。通过协调动作，超级光接收器可以在不到一秒钟的时间内，以超级图象精度对一幅含有十亿信息的景物进行解码。

瑞士的色恩实验室估计，建造一台与眼睛完全相同的、极其复杂的仪器，将需要花费六千八百万美元。该实验室还指出：机器“眼睛”只是相对稳定的，并且几乎有一幢房子那么大。

瞳孔大小的变化

我们知道，有时候我们的瞳孔会根据光的强度和物体的远近来调整其大小。光越强、物体越近，瞳孔就越小。

西方科学家最近发现，瞳孔的大小也会随着感情而变化，并且当迎面看见特别感兴趣的事物（如一群具有吸引力的异性）时，瞳孔就会自动增大。中国的珠宝商许多年以前就认识到了这一点。当把珠宝拿出来给顾客看时，珠宝商就特别注意地观察顾客的眼睛，等着其瞳孔增大。当看到其瞳孔增大之后，珠宝商就知道顾客“上了钩”，然后确定合适的价格。

作为快速阅读者，如果对某些东西感兴趣的话，瞳孔就会扩大，以便让更多的光进入。换句话说，兴趣越大，大脑就会将眼睛后面的门帘拉得越开，使它本身（以及）在不费额外力气的前提下就可接收更多的信息。

大脑后部的眼睛

由视网膜光接收器解码而得的非常复杂的图象，被沿着光神经传送（见彩色插图2）并被传输到大脑的可见区域——枕

骨叶片。很奇怪，枕骨叶片并不紧靠眼睛后部，而是位于大脑的后部。因此，当我们说一个人具有非常敏锐的观察力，是因为在他或她的大脑后部有眼睛时，就没有什么值得大惊小怪的！

控制阅读，并引导眼睛在书页中捕获感兴趣的信息的是大脑的枕骨叶片。这一认识就为下面几章将要阐述的、革命性的快速阅读方法奠定了基础。

了解了关于眼睛的这些新的事实后，人们就会清楚地认识到：传统的阅读习惯和阅读速度肯定是错误训练和误用的结果，因而，如果人们能更好地了解眼睛的功能并对它们进行正确的训练之后，它们的功能将会得到有效地改善。

眼睛事实上是如何阅读的？

答案是：眼睛做一些较小的、规则的“跳跃”。这些跳跃通常每次只是比一个单词稍多一点，从而使眼睛从一个凝视点跳到另一个凝视点。因此，总的来说，眼睛并不是光滑地在书页上扫描。相反，它以较小的弹跳从左到右移动、并在继续移动和重复这些过程之前，会短暂地停顿一会儿以吸收一个或两个单词（见图4a）。

当眼睛正在移动、暂停，移动、暂停时，只有在停顿期间才能吸收信息，这些暂停用去了大部分时间。由于每次暂停可能会延续四分之一秒到一秒半，因此，有可能通过缩短每次停顿的时间的方式，立即提高阅读速度。

图4b显示了那些较差的读者的眼睛运动。这类读者做比那些理解力好的读者多一倍的停顿或他们通常所说的凝视。造成这些额外停顿的原因，是那些较慢的读者常常重复读单词，有时来回跳两到三处，以便能正确理解单词的意思。这些回跳（几乎是习惯地回到刚看过的单词）的习惯，以及倒退（有意

识地回到那些被认为漏掉或误解的单词)，使得那些较差的读者过多地使用了凝视。

研究表明，在 80% 的情况中，当读者们不允许回跳或倒退时，他们发现自己实际上已经吸收了那些信息，并且是在他们开始阅读下一个词组时开始吸收的。快速阅读者很少纵容这些会急剧降低阅读速度的、不必要的重复。如果每次回跳或倒退人约花一秒钟的时间的话，并且每行回跳至少两次的话，那么读平均四十行的一页将浪费一分二十秒钟。以一本正常三百页的书计算，一分二十秒乘以三百等于四百分钟，也就是六又三分之二小时被额外浪费在阅读上（而且没有理解）！

快速阅读者

图 4c 显示了那些好的或快速阅读者在既没有回跳也没有倒退的情况下，也有较大幅度的跳跃。他们每次吸收不只一个单词，而是三个、四个或五个单词。

如果我们假定每次凝视都占用相同的时间，并设定每次凝视需要半秒钟的话，那么，就会出现一幅令人感兴趣的图画。以一个正常十二个字的行计，那些较差的读者每次凝视一个单词，并且回跳或倒退两次的话，那么他将需要十四个二分之一秒，即七秒钟；而快速阅读者每次凝视三、四个单词、并且没有回跳或倒退，他只需要两秒钟。

那些快速阅读者对眼睛的技巧稍作调整之后，其阅读量和阅读速度将是那些较慢读者的 350%。

理解

“等一下，”你可能会说。“人们告诉我说，要好好理解的话，必须读‘慢一点，仔细一点’，那么，要提高阅读速度那

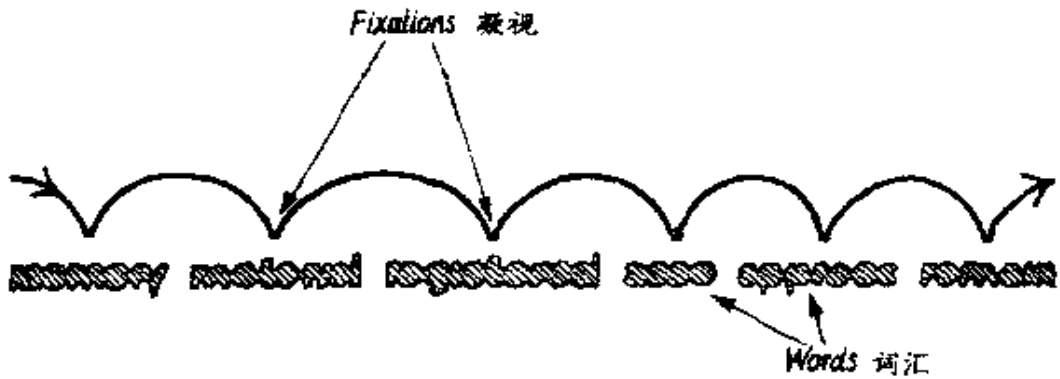


图 4a 阅读时眼睛的基本进程图

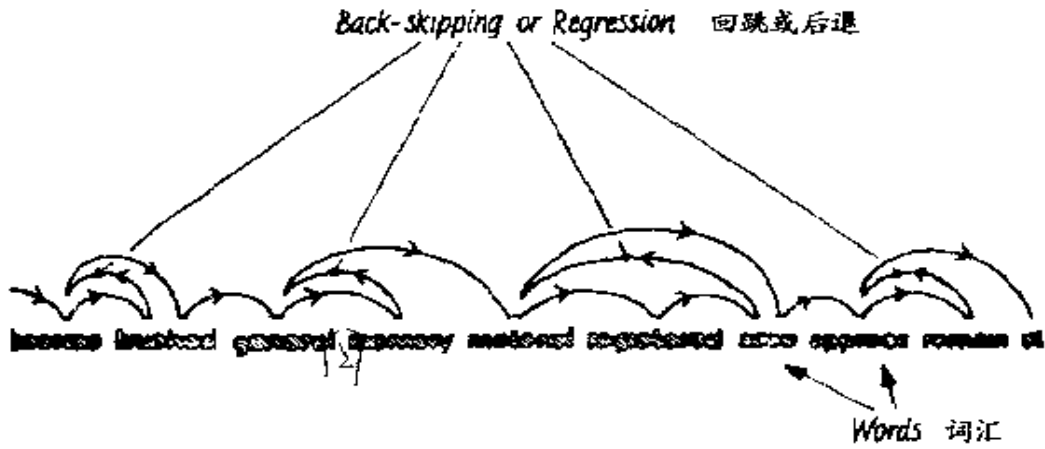


图 4b 较差读者的眼睛运动示意图

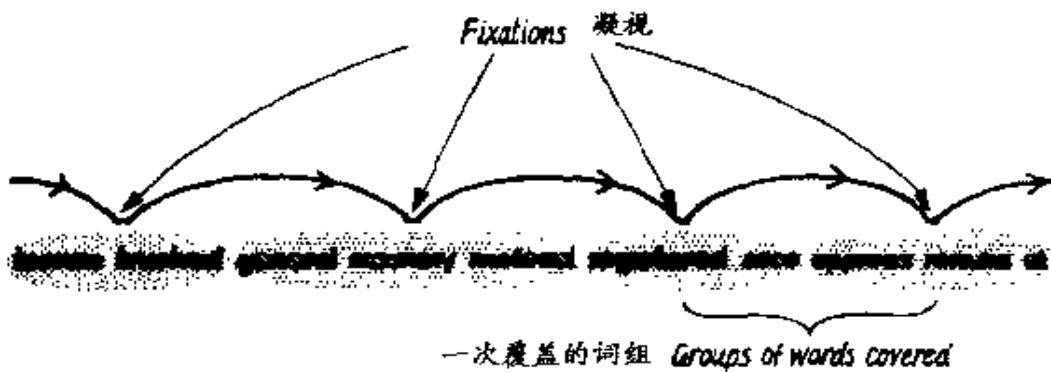


图 4c 优秀读者的眼睛运动示意图

不是会降低我的理解能力吗？”

这一假设听起来很有逻辑，并且还很少有证据说明它完全是假的。日益增多的研究表明：读得越快，理解就越好。

为了让自己验证这一说法，请严格按其列出方式阅读下列声明，采用“慢一点和仔细一点”的方式阅读，以便获得较好的理解能力。

Speed reading has been found to be better for understanding than slow reading. (人们发现：快速阅读比慢读更有利于理解。)

困难吗？当然困难！因为大脑不是用来以这种慢得怕人的间隔阅读的。慢而仔细的阅读将鼓励大脑读得越来越慢、理解得越来越少并感到越来越苦恼。

现在请看下面的句子，这次阅读单词时将它们当作词组：

现已发现 当所阅读的信息 按词意
适当分组后 在眼睛的帮助下 人的大脑
更容易 吸收信息

以这种每分钟四百多字阅读时，大脑会觉得舒服得多（人们有趣地注意到：大多数人在估计他们的阅读速度时，就会用手指以每分钟四百多字的速度在书页上移动）。

速度的增加会自然而然地导致理解能力的增加。这是因为信息按意思分块后会立即被大脑感受到。

这种不断增加的理解能力也会有助于记忆，因为记忆的基础就是大脑根据意思组织信息的能力。

因而，首要任务就是要消除一些不良习惯：回跳、倒退以及每次凝视时吸收的单词太少等。

除了更除这些不良习惯之外，还有四种主要的方式来增加

阅读速度。如果正常的凝视时间是每次一秒钟的话，可通过将每次凝视时间缩短为半秒钟的方式来提高阅读速度（这应该容易做到。记住，眼睛可以在五百分之一秒的时间内吸收信息），那么阅读速度就会提高一倍。

感觉练习 1

下列练习是用来帮助作快速凝视以及让在每次“视觉吞食”时能接收更多的信息。这应该可以让人增加信心和更除回跳及倒退的动力。这也将激励在阅读时，一瞥之间就能获得更多的信息。

这一练习适用于无论是习惯用左手，还是习惯用右手的人。用一张纸片盖住数字，尽可能短地露出一个数字，给自己不足一秒的时间去看它。也就几乎是在移开纸片的同时，又立即用纸片盖住所露出的数字。

然后在紧靠数字旁边的空白处写下所想起的数字，并检查是对还是错。再移到下一个数字，从一列到另一列，一直重复这一过程到这一页做完为止。当不断往下做时，会发现这些练习越来越具有挑战性，因为数字的位数是逐渐增加的。如果能做完六位数的练习而只有为数不多的错误的话，那么就算做得极为出色了。

你会发现，经过练习，你也能在一闪之间看清六位数字，从而便有信心在阅读时一次吸收两个或更多的单词。下列这些数字中，每一数字组都有足够的样本，让眼睛/大脑在移到下一个数字群之前，能习惯这一数字组的水平。

..... 26.....

..... 74.....

..... 82..... 29.....
..... 91..... 24.....
..... 22..... 31.....
..... 35..... 02.....
..... 66..... 85.....
..... 25..... 43.....
..... 46..... 67.....
..... 13..... 76.....
..... 72..... 06.....
..... 20..... 28.....
..... 50..... 88.....
..... 23..... 84.....
..... 40..... 15.....
..... 96..... 60.....
..... 77..... 49.....
..... 45..... 78.....
..... 21..... 87.....
..... 83..... 03.....
..... 99..... 277
..... 58..... 833
..... 18..... 864
..... 18..... 825
..... 53..... 013
..... 79..... 736
..... 63..... 226
..... 73..... 129
..... 53..... 903

..... 271 865
..... 736 877
..... 813 755
..... 413 866
..... 908 199
..... 862 953
..... 832 425
..... 864 736
..... 865 490
..... 837 363
..... 747 646
..... 109 726
..... 251 411
..... 982 361
..... 825 058
..... 211 864
..... 267 956
..... 837 525
..... 108 737
..... 411 635
..... 716 737
..... 975 107
..... 779 747
..... 744 837
..... 764 215
..... 216 847
..... 077 880

快速阅读

--

..... 626 8656.....
..... 103 6423.....
..... 217 6555.....
..... 970 6545.....
..... 544 7656.....
..... 656 9880.....
..... 458 8612.....
..... 168 9871.....
..... 562 8766.....
..... 641 3777.....
..... 655 7544.....
..... 668 1074.....
..... 302 7654.....
..... 110 5325.....
..... 617 6423.....
..... 8638..... 0653.....
..... 7875..... 8644.....
..... 1178..... 6118.....
..... 2277..... 7703.....
..... 7426..... 5423.....
..... 7655..... 8762.....
..... 7777..... 8277.....
..... 5433..... 7272.....
..... 7475..... 0177.....
..... 7356..... 8767.....
..... 1088..... 7654.....
..... 2436..... 6511.....

..... 1075..... 8862.....
..... 9841..... 1761.....
..... 3753..... 2345.....
..... 8297..... 5433.....
..... 9275..... 6531.....
..... 5702..... 7120.....
..... 3089..... 1106.....
..... 2850..... 2754.....
..... 5433..... 1173.....
..... 8702..... 4828.....
..... 0188..... 8567.....
..... 0677..... 9861.....
..... 3343..... 8422.....
..... 2244..... 76542.....
..... 7702..... 75252.....
..... 7653..... 19866.....
..... 7623..... 44904.....
..... 5433..... 37621.....
..... 6543..... 95412.....
..... 7056..... 95339.....
..... 8765..... 15155.....
..... 7655..... 85369.....
..... 1154..... 36438.....
..... 8674..... 47721.....
..... 7534..... 76201.....
..... 5734..... 51915.....
..... 7374..... 46533.....

..... 64322 84611
..... 98011 12548
..... 66255 62938
..... 64533 47250
..... 27549 52952
..... 86422 07650
..... 08436 29332
..... 18643 13655
..... 74323 29371
..... 52741 35727
..... 79285 64652
..... 29477 45610
..... 68244 82547
..... 01678 21420
..... 82102 47539
..... 44627 49763
..... 50664 95079
..... 27392 91637
..... 99266 26091
..... 56439 14161
..... 14733 08222
..... 38657 49653
..... 63644 42983
..... 30080 60258
..... 17533 46104
..... 16843 51252
..... 93867 83704

..... 15733 376520.....
..... 62969 238755.....
..... 345783..... 452876.....
..... 201896..... 045018.....
..... 456782..... 112785.....
..... 569832..... 234743.....
..... 387513..... 564220.....
..... 984764..... 887632.....
..... 298436..... 876926.....
..... 090769..... 031410.....
..... 954137..... 517195.....
..... 759484..... 376490.....
..... 656892..... 438753.....
..... 332558..... 875316.....
..... 476831..... 219564.....
..... 219575..... 376982.....
..... 857393..... 085377.....
..... 386280..... 387520.....
..... 619474..... 978564.....
..... 219575..... 103866.....
..... 487615..... 984372.....
..... 764973..... 349715.....
..... 114874..... 496511.....
..... 576330..... 392588.....
..... 657894..... 567682.....
..... 987104..... 284191.....
..... 916846..... 767936.....

..... 432615..... 276460.....
..... 816155..... 287655.....
..... 764130..... 765844.....
..... 084503..... 769103.....
..... 278402..... 041673.....
..... 801019..... 643192.....
..... 342988..... 638726.....
..... 865014..... 116794.....
..... 987665..... 436795.....
..... 765839..... 998665.....
..... 965411..... 654732.....
..... 356794..... 284938.....
..... 763297..... 563982.....
..... 090808..... 876944.....
..... 578392..... 932548.....
..... 578343..... 478902.....
..... 013677..... 543790.....
..... 284680..... 037686.....
..... 998577..... 258765.....
..... 334877..... 423699.....
..... 876653..... 175894.....
..... 189568..... 538722.....
..... 987654..... 443245.....
..... 958747..... 121377.....
..... 836753..... 987532.....
..... 001579..... 467832.....
..... 378696..... 538763.....

..... 105790..... 556794.....
..... 857644..... 567833.....
..... 664893..... 189696.....
..... 356543..... 354673.....
..... 467558..... 801568.....
..... 465379..... 968477.....

现在看自我测试二：艺术

应用你在这章中所学的方法（但不用回跳、倒退），时间尽量短一些并多吸收一些单词。要保证在开始阅读时启动计时器，在完成阅读时立即停止计时器。

加一规则

加一规则简述如下：

只要有意识地想读得更快一些时，要将目标定得比原来读得最快的速度每分钟再多一个单词。采用这种方式，就不会感到有压力，并且常常会发现，实际上每分钟已增加了十几个单词，因而就这样轻松地达到了既定目标，从而增加更快、更有效率地阅读的信心。

在下列自我测试以及每一项次级自我测试期间，给自己一个加十规则，目标就是每分钟增加十个单词。

自我测试二：

艺术——从初民到基督徒

绪言

艺术是人的大脑最深刻的表达方式之一。有史以来，手和画笔后面的大脑就忙于一种最深奥微妙和复杂的分析以及富于想象的表达形式。下面一些章节涵盖了艺术史上某些我认为是

最激动人心的时期。

原始艺术

虽然各种艺术都有其史前时代的起源，但用象牙或骨头雕刻的动物的出现，以及在西班牙北部和法国南部的洞穴壁和顶上出现的绘画，都因其非凡的能力和明显的“现代性”而成为激动人心的奇迹。许多杰作产生于公元前四万年至公元前一万年之间。我们从照片或上述杰作的素描复制品中注意到的是：艺术家们选择和强调的长毛象、北美洲野牛、鹿、野猪和野马等动物的一些主要特征的表达方式、他们显示的解剖学知识、以及用黑色和红色赭石表达动物形体及其充满活力运动的技巧。

有一些由以类似的方式生活，但生活在较晚年代的人类留下的绘画可供参照。这样，非洲丛林人在岩洞中留下的动物的绘画，它们像欧洲第一批艺术家的那些作品一样精美，其作品风格也非常相像，甚至某些近至十九世纪的作品也难脱其臼。在人类文明的第二阶段，狩猎也变得不那么重要，社会生活取得了更肯定的形式。石头和骨头制作的工具更精良了，陶器和编织工艺停顿下来，随着农业的成长，各种祈求风调雨顺的仪式和典礼兴盛起来。在典型的原始社会（其残余直到现在仍保留了一些样板，如在波里尼西亚），艺术主要用于其原始的宗教。雕刻品和雕塑品逐渐取代了绘画：人们认为立体的偶像能更深刻地代表那些假定的、可以影响原始人生活的力量。绘画和刻写变成了一系列标志和符号。

古代地中海民族的世界

在远古地中海民族的世界中，其绘画具有三个特征：首先有壁画，其轮廓粗犷、色彩平淡，其技巧在某些方面与现代招

贴画有些相像。古代埃及人在他们的神殿外表绘上这样的画：一种线条鲜明的低位浮雕勾出色彩鲜艳的轮廓。大多数幸存的埃及画，主要是那些见于墓墙上的画，其中包括那些逝去时代的生活情景。许多艺术规定普遍得到遵守。例如，男性的画像用红色的赭石画，而女性则用黄色的；头和腿总是只画轮廓，无论身体其他部分作何种处理。当时的艺术家们在画饮宴、跳舞、捕鱼的情景以及尼罗河沿岸风光时，其观察极为生动和典型。发现于洛索斯宫殿的古希腊克里特岛人的壁画，尽管它们在特征上完全是世俗的，但其鲜艳、平淡的颜色和明显的轮廓仍然类似于埃及人的画。

古希腊绘画陶器为这些艺术传统提供了小规模的其他例证。男性的图象是黑的，女性的图象是浅的；并且轮廓占了大部分。希腊花瓶艺术家（他们常常在杯子和花瓶上签名）是一些有才能的绘图者，他们对线条和侧面轮廓的价值体察入微。

然而，在古典时期中，花瓶绘画艺术不再占据重要的位置了，直到现在我们才有了现代意义上的绘画记录，可不幸的是，我们对这些绘画的理解，不是基于传奇中的绘画大师鳩西斯和阿泼里斯的真作，而是在罗马城市庞培和赫克伦留姆城发掘出来时，发现的希腊绘画的复制品。

然而，很清楚的是，希腊画家们已经给他们的艺术作品赋予了埃及人和克里特岛人做梦也想不到的视角和特征。他们的作品不再平淡，而是表现出光和阴影。希腊人构思了引人注目的作品；他们对赋予他们的作品以个性特征以及作品的特写和姿式等表现手法感兴趣。公元一世纪用于装饰富有的罗马人别墅的希腊—罗马时代的作品，为研究当时罗马时代的风景画（原先未知的）和静物画提供了范例。它们是稍后意大利绘画发展的先驱。

拜占廷艺术

罗马帝国的瓦解、前拜占廷时代（君士坦丁堡）新罗马的建立以及基督教由于世界性的西方信仰而出现的危机，都赋予绘画一种新的特征、精神和目标。基督教成为艺术家的主题。以前的风格，现在被称为拜占廷式，适合于表现它的真诚和宗教仪式及其成长。君士坦丁堡与东方有着千丝万缕的联系，从其应用丰富的色彩和几何模式这一点上可以看出东方的影响。

拜占廷绘画艺术的主要成就表现在装饰拜占廷式教堂墙壁或其内穹顶的镶嵌画方面。它的其它形式首先是偶像，即用固定的、表明其不可改变的信仰本质的规则所绘制的基督和圣母玛丽亚的画像；其次是用画和金叶装饰的《福音》和圣餐仪式等的手稿。这些作品的风格就像那些偶像一样是不能改变的。

拜占廷首都自公元四世纪奠基以来，一直保持着完整、繁荣和固定不变的方式，达一千一百年。因此，在许多方面非常类似的一些作品中，相当一部分只是在日期上有所不同。拜占廷艺术圈对应于拜占廷帝国的势力圈：地中海东岸的希腊和希腊诸岛。随着拜占廷传教士和艺人的移动，拜占廷艺术在某种程度上向西传播。著名的十八世纪爱尔兰原稿及克尔人作品的风格与地中海东部的那些作品有许多的联系。意大利城市佛罗伦斯、圣拿和比萨曾有过拜占廷艺术的传统，十三世纪佛罗伦斯的西马布及圣拿的都西奥的绘画，则标志着这一艺术传统的终结。在东欧现在是克罗地亚的地区，有杰出的、十二至十四世纪的拜占廷式壁画。希腊画家将这种偶像传入俄罗斯，而俄国艺术家安德鲁·罗波列夫（公元1360—1430年）则将这一风格发展到了前所未有的高度。克里特岛作为这一艺术的中心一直持续到十六世纪，并且在艾尔格里科（公元1545—1614年）的绘画中仍可找到拜占廷艺术的痕迹。

西方早期基督教的艺术

无论是东方还是西方，早期的基督教艺术通常避免真实地描述人的形体，而这一点恰恰一直是传统艺术的特征。这一时期的艺术也必然不是原始的和有缺陷的，而在日益脱离世俗事务的背景中，更多的是宗教的和抽象的东西；并且从这一点来看，这种艺术在现在应比在当时更受人欢迎。

西方早期基督教的艺术有着非常复杂的历史。它从追随希腊—罗马时期的艺术传统开始，就像发现于罗马地下墓穴中的绘画一样。随后，这一艺术带上了罗马帝国划分的、各个地区的当地特征。它也受到与东方帝国进行宗教和商业联系带来的影响。在很长的一段时间里，寺院艺术一直是绘画艺术的主要形式，就像在凯尔特和盎格鲁—撒克逊不列颠以及在查理曼帝国时期一样。

有两件事逐渐明朗起来：基督教是欧洲的一支统一和教育力量；图画在说不同语言或不会读写的人群中，是有效和广泛传达信息的主要工具。在始于十一世纪的教堂建筑的鼎盛时期，国际上的西方风格被认为是罗马风格艺术的发展。它最伟大的作品是教堂里的壁画。由于在大面积上工作，画家发挥了大胆、简练的风格，用以表现非常宏伟的场面。

现代艺术及其未来

被称为现代艺术之父的法国艺术家塞尚将艺术向前推进了一步，他最初感兴趣的不是所看到的東西，而是对如何看感兴趣。因此，他开始探索光从物体弹跳并被人的眼睛/大脑接收的方式。他宁愿看着物体，在油画布上只画他所看见的一小块光和颜色，逐渐形成图形——非常像拼板游戏——直到真正的图象显现出来。

在整个立体主义学派从塞尚的作品中诞生出来。艺术家们

不仅画许多光平面，而且还画他们从不同透视画法中记忆的那些意象。因此，在艺术家的大脑中，人的形体将会变成从各种角度观察所见形体的合成物。他们的绘画以这种方式变得更像是“来自大脑的想象”，而不是现实生活中的简单图象。

像瓦西里·康丁斯基和罗拉尼·吉尔这样的艺术家，通过考察研究颜色和颜色、线条和线条以及线条和颜色之间的关系，而达到了甚至比我们所见到的更深入的境界。

在二十一世纪中，我们很有可能将看见新的艺术理论的发展。这些理论将更紧密地与数学、物理和所有其它的科学连接起来。

* * * * *

现在停下计时器

所用时间： 分钟

下一步，用本段的字数（本段字数为 2944 字）除以所占用的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字（WPM）。

快速阅读计算公式

$$\text{每分钟字数 (WPM)} = \frac{\text{所读数量}}{\text{时间}}$$

当完成计算之后，把得数填入本段结尾处的空白处，并在 279 页的进步图表上也填上这一结果。

每分钟字数： _____

自我测试二：理解

1. 各种艺术品类的根源都可以在下述地方找到：

- (a) 非洲；
 - (b) 史前时期；
 - (c) 铁器时代早期；
 - (d) 尼罗河三角洲。
2. 就我们目前所知，最早的艺术“杰作”产生于下列年代：
- (a) 公元前十万年到五万年；
 - (b) 公元前五万年到四万年；
 - (c) 公元前四万年到一万年；
 - (d) 公元前一万年到五千年。
3. 不像穴居人的非洲丛林人不很关心动物。
- 真/假
4. 在典型的原始社会，与其艺术密切相关的是：
- (a) 绘画；
 - (b) 狩猎；
 - (c) 宗教；
 - (d) 战争。
5. 古地中海民族的壁画具有什么典型特征：
- (a) 优美的轮廓、明亮的色彩；
 - (b) 优美的轮廓、平淡的色彩；
 - (c) 粗犷的轮廓、明亮的色彩；
 - (d) 粗犷的轮廓、平淡的色彩。
6. 在埃及人的墓壁的壁画中，女性图象通常用哪种颜色画：
- (a) 红色赭石；

- (b) 黄色；
- (c) 褐色；
- (d) 红色。

7. 我们对于现代意义上的绘画的第一份记录以谁的作品为基础？

- (a) 鸠西斯和阿泼里斯的真作；
- (b) 伟大的希腊花瓶画家；
- (c) 发现于罗马城市庞培和赫克伦留城的希腊绘画的复制品；
- (d) 意大利文艺复兴时期的作品。

8. 第一批风景画样本见于何处？

- (a) 在挖掘希腊城市时发现的；
- (b) 在埃及古墓中；
- (c) 在富有的罗马人别墅中；
- (d) 在古代克里特岛人的作品中。

9. 在拜占廷艺术时期，基督教是艺术家的创作主题。

真/假

10. 拜占廷绘画艺术的主要成就是在：

- (a) 镶嵌画；
- (b) 花瓶画；
- (c) 地毯画；
- (d) 描述拜占廷帝国的成就。

11. 在拜占廷艺术中，偶像具有固定的表现形式。

真/假

12. 艺术的拜占廷流派大约延续了：

- (a) 一百一十年；
- (b) 五百年；
- (c) 一十年；
- (d) 一千一百年。

13. 早期的基督教艺术：

- (a) 照搬传统艺术；
- (b) 避免真实地描述人的形体；
- (c) 强调描述人的形体；
- (d) 对人的形体不感兴趣。

14. 现代艺术之父是：

- (a) 都西奥；
- (b) 艾尔格里科；
- (c) 塞尚；
- (d) 毕加索。

对照第 268 页检查答案。然后，将得分除以 15，再乘以 100，将其转换成百分制的理解分。

理解得分： /15
 /100

现在将得分填入 279 页的进步图表中。

总结

1. 眼睛在停顿或凝视时阅读，停顿或凝视所需的时间在四分之一秒到一秒半之间。

2. 阅读较慢的人每次凝视时平均吸收一个单词。

3. 阅读速度为平均水平的读者，每次凝视时吸收三到五

个单词。

4. 回跳和倒退是不必要的。
5. 慢而仔细的阅读妨碍理解。
6. 快速和按意思分群阅读可以改进理解能力。

提示

1. 减少回跳和倒退，只向前移动；
2. 缩短每次凝视的时间；
3. 用大的意思单元吸收单词；
4. 在要点上停留；
5. 增加动机；
6. 在不远的将来某个时间，重复理解练习一；
7. 快速预习第五章。

下章简述

完成了改善眼睛运动机制的第一个主要章节后，人们就可清楚地了解到，掌握了某些基本知识后，就可以极大地增加阅读速度。这是四个这样的章节中的第一个章节，其中的每一章都将使人能得到奇迹般的提高。在转到其余三章之前，十分重要的是为眼睛/大脑提供阅读环境，它将保证使阅读优秀成功。这也是下一章的主题。

第五章 快速阅读最理想的内、外部环境

积极的内部环境将与积极的外部环境协调地互相作用，产生更积极的影响（ $1+1=2、3、5$ 等）。而消极的内部环境也将类似地与消极的外部环境共同作出反应，产生更消极的影响。明白这个道理，采用两种方法中的第一个，这一点是十分重要的。

前言

第五章将检查**创造正确的外部环境**、提高阅读速度和理解能力的一些方式，并关注姿势和照明等影响因素。本章还将讨论如何**避免因忧虑和疾病等问题引起的内部干扰**。

创造最好的外部条件

位置和光的强度

最适合于学习的光线是在白天，因此，只要可能，就应该尽量把书桌或阅读平台放在靠近窗户的地方。如果做不到这一点，或白天光线太弱的话，照明光线应从肩部上方、对着你写

字的手的方向射入，以避免眩目的光和阴影（见图 5）。

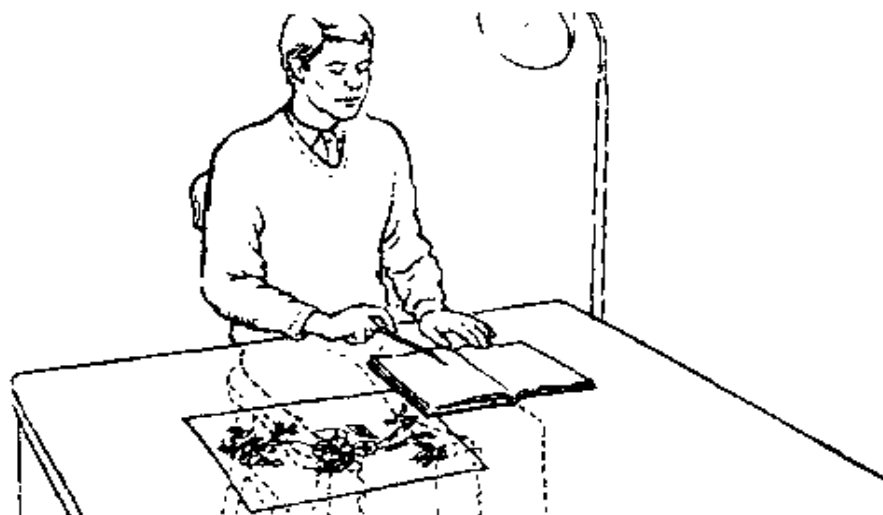


图 5 阅读时的最佳坐姿和最佳光源布置图

如果台灯的位置放得不合适的话，它将使眼睛感到紧张。光线的亮度应该既能足以合适地照明正在阅读的材料，又不致于与室内亮度形成巨大的反差。换句话说，不应该把亮晃晃的灯挤到使灯光直接照射到书上的位置上。除了台灯之外，还应该有一些平衡的总体照明。

资料随手可取

为了能让大脑舒适地“安置下来”，在学习环境中应该将各种需要的材料放在随手可取的地方。这不仅将改善注意力和理解能力，而且也是一种心理帮助。当你知道所需的材料摆放得很赏心悦目，而且很实用的话，就会增加你手头任务的乐趣，并使得任务更易于完成。

身体舒适

不要使你自己太舒适！许多人期待着在房子里放上最舒适

和吸引人的安乐椅，甚至在椅子上面加上柔软的衬垫、在椅子前面放一个搁脚凳，以便伸展得更舒服；准备好一杯热饮料或打开两听啤酒，然后坐下来做两个小时的紧张工作——结果却发现，他们一气睡了两个小时。

理想一点的话，椅子应该既不太硬又不太软，并且应该有一个直的靠背（斜的靠背会导致不好的姿式、背部紧张以及在作必要的笔记时感到不舒服）。一般来说，它应该使你既不太放松，又不让你太紧张；并应该支持和有助于你形成良好的姿式。

桌子和椅子的高度

桌子和椅子的高度都很重要：椅子的高度应足以让大腿与地面平行或稍比平行高一点。这样将保证坐着时的主要压力由臀部底部的坐骨承受。有时，一个小的搁脚凳或电话目录可以把脚垫得很舒服。普通桌子的高度是 73—81 厘米（29—32 英寸），并且平均而论，桌子的高度应该比椅子的坐垫高大约 20 厘米。

眼睛离阅读材料的距离

如果你像前面描述的那样坐着的话，那么眼睛离阅读材料的距离大约应该是 50 厘米（20 英寸）才是合适的。让阅读材料离眼睛稍为远一点，使眼睛能看到单词组（详见第 98 页关于边缘视力的讨论）。这种距离也能减少相当部分的眼睛压力、以及因阅读而引起头疼的可能性。你可以自己证明这一点，试着把手指放到快要挨着鼻子的地方，再用眼睛盯住手指看；然后，把手伸到离眼睛 46 厘米（18 英寸）的地方，再看整只手。你将会注意到，在前一种情况下，你会感到真正的、躯体上的紧张，而后者则会使那种紧张减轻许多，甚至在“吸收”

大量单词时也会如此。

姿式

理想的姿式应该是双腿与地板平行、背部直立，使肌肉组织稍微拉长。你背部的曲线将给予你必不可少的支持。如果你想坐高点的话，背部就会太“直”了，而坐矮一点的话，就会使你在学习结束时感到疲劳。

如果你是坐在椅子或凳子上看书而不是写作的话，你会发现把书拿在手里更舒服。如果你喜欢的话，你也可选择朝桌子倾斜几度，或者是把书重新放在某件东西上，使书稍稍倾斜。综上所述，要保证你坐在牢固的基础上，任何柔软、舒适的如垫子等东西，将最终使你坠入梦乡。

请坐好，然后再阅读下列内容：

- 大脑接收最大的空气流和血流。当上脊骨、特别是颈项被弯成曲线后，你颈部的气管和主要的动脉及静脉都会被压缩。当你坐直时，通道敞开，大脑就能高效率地工作。

- 脊柱上的电流将使大脑功率最大化。采取垂直姿态时，使脊骨保持轻微而自然的弯曲，被证明可以使脊柱有较大的功率和更有弹性。直立坐姿也可减轻下背部的不舒服以及肩膀的疼痛。

- 当身体警惕时，大脑也会警惕。当身体竖立时，大脑就会知道，某些重要的事情将要发生。当身体弯曲或瘫软下来时，它就通过内耳和平衡器官告诉大脑：该睡觉了。特别是当头脑倾斜得太厉害时更是如此。

- 眼睛可以充分利用中心及边缘视觉。眼睛离文字材料的距离应该至少是 50 厘米（20 英寸）。

桌子和椅子的高度、眼睛离阅读材料的距离、使身体舒适

及姿式等都有密切的内在联系。第 68 页的图 5 显示了一种理想的情况。

环境

环境将影响成就。你阅读的地方对眼睛来说，应该是明亮、宽敞和令人愉快的；并且布置和装饰得特别适合于阅读，甚至在你不阅读时也想进去坐一会。由于阅读、学习和研究长期以来一直与艰苦的工作及惩处相伴，因此，许多人把他们的学习场所弄成空荡荡的、阴暗的和光线模糊的地方，里面放着质量最差的桌子和椅子。别把学习环境变成囚室，要让它成为天堂！

如果你怀疑环境的重要性，那么请你考虑，当一个特别的朋友热情地问候你并邀请你进入一间准备好的、令人愉快的房间（外部环境）时，内心感受（内部环境）如何？你必须为自己创造这种感觉，因为你将在使你产生这种感觉的房间里阅读和学习。学习环境应该邀请和欢迎你。

避免内部干扰

时机

时机常常造成完全理解和完全不理解之间的差别。由于在学校形成的习惯，许多人从没有去尝试寻找一天中他们最佳的阅读和学习时间。

至关重要的是做不同时间阅读的试验，因为我们大家在这方面都有高峰和沉闷的时候。有些人发现他们最佳的学习时间是在早晨五点到九点之间，而另一些人则能在晚上学习。还有一些人是上午稍晚一些时候或下午稍早的时候。如果你怀疑阅读时机不对可能是引起不专心和理解能力差的原因，那么请尽

快做实验。

中断

正如未知单词和困难的概念会中断连续的注意力和理解力一样，打电话、不必要的中断、大的噪声以及会分散注意力的如半导体收音机、会出声的垫子和其它会把桌子涂得污七八糟，令人烦躁不安，或者影响呼吸的小东西，都会严重影响注意力和理解力。

类似地，你自己的内部环境也能让你分心。如果你正在为个人问题而焦急，或者正在承受某种生理疾病或精神疾病的痛苦，或者总体上精神不好的话，注意力和理解力将明显地下降。注意：如果姿势正确的话，呼吸就会深沉而放松，而放松会使你感到更轻松。

解决上述问题的办法就是使学习环境变得神圣不可侵犯，并把它布置得有利于学习。一些小的事情，如将电话接到应答器上、在门上贴上幽默的“请勿打扰”标志、选择合适的音乐以及去掉不必要的娱乐等都会对你有所帮助。同时，努力使日常生活更有秩序，阅读、学习、理解和记忆等都将会得到改进。

关于创造良好的学习环境的信息，请看第 67 页。

健康问题

如果你将要着手从事一项广泛的阅读或研究计划的话，你应该尽一切可能去做一些事情，以便保证体能与任务相称。即使像感冒、头疼这样的小病，也会影响智能。如果你有这样一些半慢性的症状的话，请听取医生或健康专家的建议。

把医学建议与适度 and 持久的锻炼结合起来，是一种非常有效的方法（见托尼·巴赞的《天才》）。

总结

环境是提高或降低阅读和理解能力的一个主要因素。十分重要的是，要保证环境的各个方面，包括内、外部环境，都是按能最大限度地发挥智力功能来设置的。

提示

1. 立即注意你所处的外部条件，特别是光线、桌子和阅读材料的位置以及姿式。
2. 通过试验找出一天中最佳的学习时间。
3. 确保内部环境是安静、平和、警醒和有益于学习的。

下章简述

现在，你已掌握了眼睛是如何动作的，并找出了如何改善眼睛的工作环境，使它们能更有效地工作。你要作好准备接受下一步的主要进展：通过使用一种革命性的新阅读技巧，使你已经获得的阅读速度再提高一倍。

第六章 引导眼睛——一种新的快速 与成行阅读技巧

在智力方面，第一步常常是最困难的，而成功的步骤则更容易成功。每一次进步都比原来的进步更大。你学得越多，你就越容易学得多。

前言

在这一章，我们将讨论眼睛阅读时所需的“引导”，并掌握如何才能最好地利用这种引导。这种“一下子过”的技术减少了回跳和倒退、改善了阅读速度和理解能力、允许你每一次凝视时能吸收更多的单词，并使眼睛更轻松。

谁是对的——孩子还是教育方法？

当儿童或少年第一次学习阅读时，他的身体所做的第一个动作是什么？

他把手指放在书页上。

我们立即告诉孩子把手指从书上拿开，因为我们“知道”

孩子这样做会降低阅读速度。

那么孩子为什么一开始就会这么做呢？

为了保持焦点和注意力。

因此，当我们让孩子把手指拿开的时候，是符合逻辑的吗？确切地说，如果孩子的手指移动降低了他的阅读速度，那么，为了使孩子保持焦点和注意力，符合逻辑的反应应该是，让孩子把手指的移动速度加快。

下列问题可以帮助我们更深入地钻研这个主题：

你在下列哪些情况下用过手指、大拇指、铅笔或钢笔、或任何其他形式的引导器具：

1. 在电话目录中找电话号码时。

是/不是

2. 在字典中寻找单词时。

是/不是

3. 在百科全书或参考著作中寻找一个条目时。

是/不是

4. 把一系列数字加起来时。

是/不是

5. 在你要作笔记的地方。

是/不是

6. 把书页上的某处给其他人看，以期引人注目。

是/不是

7. 正常阅读时。

是/不是

大多数人会对至少一半的问题回答“是”，许多人会对除最后一个问题之外的所有问题回答“是”。

由于一直要求我们不要把手指放到书上，所以我们在正常阅读时就会自然地不那么做。除此而外，当我们在其它几乎任何情况下，都使用引导工具阅读时，难道就不特别吗？

确实，偏见是如此的根深蒂固，甚至当我们走进一位高级教授的办公室，看见他正用手指指着书阅读时，你就会立即对他的智力水平打个折扣！

所以，事实的真象究竟是什么呢？是用引导工具好，还是不用引导工具好？

让我们用实验的办法来找出答案。

实验

这个两部分的实验最好是找个搭档一起做。

在实验的第一部分，你们两人面对面地坐着，大约相距60厘米（2英尺），手臂相迭、头部静止。

现在，一个搭档想象一个直径大约46厘米（18英寸）的完美的圆，这一虚构的圆应该离眼睛约30厘米。正在想象圆的那个人，严格沿着虚构的圆的轮廓运动他的眼睛，两个搭档手臂相迭，并且第二个搭档密切注视他的第一个搭档，看看搭档的眼睛正在干什么？

正在想象圆的搭档应该感到自己的眼睛正在沿着那个虚拟圆的圆周在运动。

不要交换这一阶段所见和所经历的任何信息。

现在，简单地把角色颠倒一下，让第二个搭档想象一个圆，并让自己的眼睛沿着圆的轮廓运动，同时，让第一个搭档看到这一运动。完成这一练习后，交换双方在对方眼睛中看到

的信息，以及眼睛沿圆周运动时所感觉到的东西。

几乎毫无例外，这第一个练习所产生的形状基本上不是一个圆！它更像是图 6a 所示的内倾的线。并且大多数人觉得这一练习非常难做。

在实验的第二部分，你和搭档完全像前面那样坐着。这次一个搭档用他们的食指，在所想象的地方画一个完美的圆周来帮助对方。不画圆的搭档随着对方的指尖沿圆周运动自己的眼睛，并注意眼睛随指尖运动时的感觉。正在作引导的搭档的眼睛像前一个实验一样，密切地随着对方的眼睛运动。当这一实验完成后，颠倒角色，然后讨论你从搭档的眼睛和你自己的眼睛中注意到的东西。

在做这一实验时，不要把手指挥动得太快，或画成多个圆，并且不要试图对搭档施催眠术。

大多数搭档发现，在这一实验中，眼睛随着引导圆滑地运动，并且做起来很舒服（见图 6b）。

这是因为人的眼睛是用来做跟随运动的，它运动在能给出许多生存信息的环境中。

因此，看起来，孩子的作法是正确的，因而，你应该在收集任何信息时都随时使用引导来帮助你。就像这一实验显示的那样，眼睛随着引导运动更轻松和更有效率。

什么是使用引导的最佳方式？

由于眼睛是用来做跟随运动的、你在正常阅读时像孩子一样用过引导，以及你一生中在不同方面的阅读过程中可能用过引导，因此，你很容易重新学习这种技巧。

图 6a 眼睛在没有帮助的情况下随圆的圆周运动所显示轨迹模式

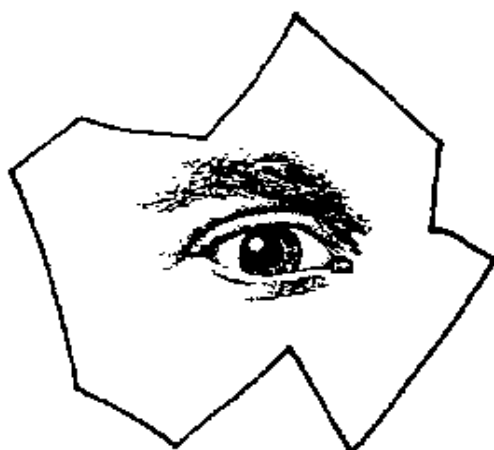
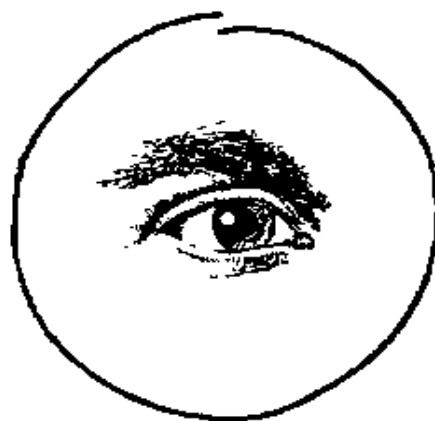


图 6b 眼睛在引导帮助下随圆的圆周运动所显示的轨迹模式



最好是使用一根细长的物体，譬如细长的钢笔、一根筷子或手工编织用的针等。这种方式的引导可让你轻松地“随着引导看”，因而不会妨碍视线。

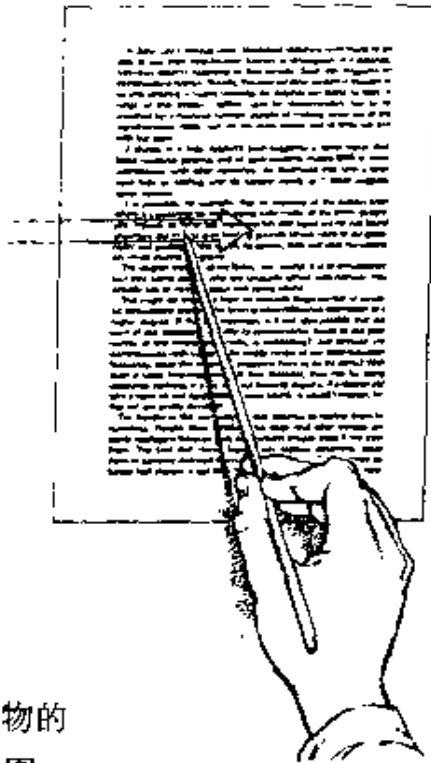


图7 使用视觉引导物的
正确位置示意图

出于这种原因，除非没有其它的东西可用，用手或手指就不是一个特别好的主意。因为手指的厚度和手掌的体积都会妨碍视线。

为了最有效地利用引导器，可以简单地将它放在你正在阅读的那一行下面，并连续地随着阅读而移动。不要企图按理想的凝视单词群急促地移动引导物——当你沿着书行平滑地移动引导物时，你正在阅读的大脑将指挥眼睛在何处停顿下来。

在这个时候，一个重要的问题是：需要沿整行移动引导物吗？

这一问题的答案可从快速阅读者“沿着书页的中部往下”阅读的常识中找到。这一意思常被误解为他们的眼睛沿着中间

走直线往下。情况不是这样的，他们做的只是沿着书页的中间部分往下阅读。

这是因为眼睛能同时看五到六个字，所以他们能很轻松地在一行开始后和结尾之前凝视，从而吸收“两旁”的信息（见图7）。

因此，引导能使眼睛必须做的工作量最小化，使大脑保持集中，使阅读速度不断加速，同时保持很高的理解水平。

要重建这种精神习惯不要一个小时的时间。本章结尾部分的眼睛提示章节给出了具体的建议。

在下面的自我测试中，你可以把你原来掌握的关于眼睛运动的知识，与你刚学过的引导眼睛的知识结合起来。练习使用引导的明智作法是花两分钟的时间去阅读本书中你已读过的那些资料，然后直接跳到自我测试部分。

自我测试三：

动物智能

第一部分 鲸鱼的通信

作者：莫格利

一位加拿大科学家发现，逆戟鲸（杀人鲸）用不同的口音说着不同的语言。这些口音的差别小到可以区分任何国家语言的地区特征，大到像是欧洲和亚洲语言之间的差别。

超级智能语言俱乐部

这一发现将鲸鱼纳入了哺乳动物超级智能语言俱乐部——这个俱乐部包括人类、主要的灵长类以及港湾海豹（目前的研究表明，其他哺乳动物发出的声音被确定是遗传得来的，虽然

有一帮队伍日益增大的研究者认为，大多数动物的语言能力远比我们先前假设的要强得多，并且有很多种和个体在交流上都很有创造性)。

约翰·福德是不列颠哥伦比亚公共水族馆的海洋哺乳动物的监护人。他一直研究逆戟鲸的通信达十年之久。他观察到：逆戟鲸的方言由口哨和动物在水下通信时用的呼叫组成。这些呼叫很明显是高能的、像声纳的“滴答声”。这些滴答声是鲸鱼航行时用于回声定位而发射的。

逆戟鲸实际上是海豚家族的成员之一，并且是其家族中最大的一种。他们的名字是一个错误的名称，没有关于逆戟鲸攻击人的记录——相反，倒有许多关于这些逆戟鲸像海豚一样常常帮助人类的记录。

吹口哨的鲸鱼

或许应该发起一场为逆戟鲸重新命名的运动——如果不刻意考虑拟声的因素的话，“口哨鲸”或“吹口哨的鲸”应该合适得多。

吹口哨的鲸鱼见于世界各主要大洋，从最温暖的热带到最冷的北极和南极。最大的集中区是在离开寒冷国家海岸不远的大洋中，包括冰岛和加拿大。

福德研究的鲸鱼数量大约是三百五十头，它们常年生活在离不列颠哥伦比亚海岸不远的海洋中，以及在美国华盛顿州北部的海域中。这些鲸鱼已形成了两个分离的、在邻近地域漫游的群体。

“北部群体”由十六个家族或“小群”组成，其范围从温哥华岛中部到阿拉斯加的南东端。数量较少的“南部群体”又分成三个小群，并且徘徊在从北部群体的边界到帕吉桑德和格里港之间的海域。

很幸运的是，吹口哨的鲸所发出的大多数声音是在我们人类可以听见的范围之内。因此，福德的研究就比较容易做——他简单地在船边悬挂一个可以摇晃的水听器，并通过电子设备将声音放大，然后把这些声音记录在磁带上。

经过研究，福德已能够区分每一小群的口音。他发现，每小群平均发出十二种分离的呼叫。该小群的每个成员能够发出和产生全套的口哨和呼叫。这些吹口哨和呼叫的方法，无论是在质量上还是在数量上，都是不同于其它海豚和鲸鱼的。大多数呼叫只在小群内使用，但也有一种或几种呼叫在不同小群之间通用。

共同的祖先

非常有趣的是，福德发现，这些口音在小群内部代代相传。这一点引导他思索，那些拥有共同呼叫的群体可能是从一个共同的祖先或一群祖先传下来的。两个小群之间的共同呼叫越多，其家族关系就越密切。

口音与小群之间的这种遗传学上的连接，使福德估计一种单独的口音出现需要多长的时间。“变化的速度似乎非常慢，”他说：“出现一种新的口音可能需要许多世纪的时间。”其含义就是：某些口音可能有几千年的历史。

福德研究的一个新的引人注目之处是，吹口哨的鲸的行为与他们的呼叫之间的相互关系。尽管他发现动物在激动时的叫声更快、强度更高和更频繁，但到目前为止，他还没有发现二者之间有明显的相互关系。

福德现在相信，集合的呼叫形成了“小群识别的精细密码”，这种密码使吹口哨的鲸能识别他那一小群的同伴。这一点在把小群集合成被称为“超级小群”、保持“家族”在一起游动时特别重要。

到目前为止，福德没能从口哨鲸的通信中鉴别出语法结构。但他对它们声音的声学复杂性有着深刻的印象：“他们看起来具有非常发达和有效的通信方式。对此，我们只能部分了解其中的某些内容。”他说，“我相信，随着时间的更新，我们将可以更好地鉴赏，这些鲸是如何杰出地适应于它们独特的环境的。”

第二部分 动物智能——海豚

作者：米切尔·克洛福德教授和莫格利

根据鲁迪亚德·库普林对学习的定义：“什么、为什么、何时、何处和谁”，许多人觉得：鲸类动物（鲸鱼家族）有“三个对人有利的短处”，因为“没有证据”说明它们能就事件什么时候、怎样和为什么发生等进行交流。几年以前，我在惠普斯拉德动物园值班时，看到海豚做出一些没有安排的表演。

三个有瓶状鼻子的海豚中的一只似乎是有病，因而人们想办法去捉住她。反应是她的两个同伴靠近她，并在她两边一边一个地贴紧着游，防止她被网走。

解决办法是将它们赶入一个小的旁侧水池，并放下分隔水闸门，从而使事情简化。海豚的反应是一阵剧烈的扭动，当它们再次排列起来并沉入池底时才平静下来。它们一致地在水闸门底挤压它们的鼻子，轻轻触触鼻子，然后自由地游动。

这种相反的暗示，即它们具有处理“如何”和“何时”的能力，在一开始的时候就已得出了它们能处理“为什么”的结论。

因此，在没有正确地定义程序的情况下，去试图比较人类与海豚的大脑功能是没什么意义的。进行“功能”比较可能比

智能比较更合适。不同的物种有不同的问题，因此有不同的计算机来处理这些问题。某些计算机，如 LISP 计算机在处理思维方面非常聪明，而另一些计算机则更适合于处理数字。因而，用 BASIC 程序来比较 LISP 计算机确实不会有什么有意义的结果。

海豚家族高度发达的小脑可能与动物以立体方式运作的事实有关。像鸟一样，海豚需要立体的坐标，而这正与小脑有关。

在约翰·里莉的著名工作中，人们发现蒙眼的海豚能够用它们的回声定位功能，区别一定距离之外的、不同密度的物体。这些资料提出了一种解释的方法。一般来说，回声定位方法只是海豚确定食物的位置的一种手段。海豚用于判别的口径必须与能感觉出信噪比的神经网络相匹配，就像我们能感觉出我们用眼睛看到的東西一样。

对幼海豚的大脑一瞥，就显示出它是一种密实的、而不是松散的神元组件，就像每个神经元与其它神经元有六千多种连接一样。因此，这样的大脑可能对感觉传输很少或根本不做任何反应，我认为其输入更像是遥控。

例如，有可能因为海豚大脑的能力，使它具有记忆海底地形声波定位地形图的优势。确实，就像渔民们知道的那样，鱼类和鱿鱼不是到处可见的，而是大量集中在它们自己的进食地，而这些地点与海洋的地质、地貌、洋流、岩石和海洋生物生长的其它建造有关。

正如我们大家所知道的那样，海豚也许能“看见”声音。一种令人吃惊的事实是，某些被赋予了非凡记忆功能的人，据说能确实听到颜色和看见声音。这种现象只能解释为大脑中有大量不同寻常的神经突触连接，它使得大脑能高度地相互参照

各种信息。如果那是令人信服的话，那么，我们依据海豚家族发出的声音很少变化，得出它们没有通信能力的看法不也可能是一种误导吗？仅因为我们是用词汇、以我们能测到音频的中间频率来通信的，就意味着海豚家族也必须这么做吗？如果让海豚来处理这样宽的频率范围的话，它们绝对什么也干不成，因为它们对这些频率不了解。如果让海豚来评价我们使用声音的能力的话，我猜想它一定认为我们是太原始了。

问题在于我们在分析其它物种时，总是把它们与我们自己相比。人们常常认为狗比其它动物是高智商的，因为它们经过训练后可以做一些简单的表演。事实是人类能捕获海豚，把它们放入剥夺感觉的环境中，并让它们为获得食物而像篮球运动员一样表演。这些只是简单地显示了这些技巧的能力。

把这些非常优美动物的非凡智能分解成为几种小技巧是一种最低利用水平、有失身份和最终没有结果的方法。

我们应该更充分地显示我们自己的智慧和人性，用更有人性和更聪明的办法来测试我们同类生物的各方面的能力。

* * * * *

现在停下计时器

所用时间： 分钟

下一步，用本段的字数（本段为 2973 字）除以所占用的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字（WPM）。

快速阅读计算公式

$$\text{每分钟字数 (WPM)} = \frac{\text{所读数量}}{\text{时间}}$$

当你完成计算之后，把得数填入本段结尾处的空白处，并在第 279 的进步图上也填上这一结果。

每分钟字数： _____

自我测试三：理解

1. 逆戟鲸：

- (a) 以多种口音说多种不同的语言；
- (b) 以不同的口音说一种语言；
- (c) 以一种口音说两种语言；
- (d) 以多种不同的口音说同一种语言。

2. 鲸鱼属于不同于人类、主要的灵长类动物和港口海豹的“语言俱乐部”。

真/假

3. 逆戟鲸的方言由口哨和动物在下列情况下使用的呼叫组成：

- (a) 用回声定位行航时；
- (b) 在水下通信时；
- (c) 做爱时；
- (d) 有危险时的警告。

4. 许多记录显示，逆戟鲸有下列行为：

- (a) 偶尔攻击人类；
- (b) 经常攻击人类；
- (c) 从不攻击人类；
- (d) 攻击人类但不杀死人类。

5. 吹口哨的鲸见于：
 - (a) 仅在温带海洋；
 - (b) 仅在寒冷的海洋；
 - (c) 仅在大西洋和北冰洋；
 - (d) 世界各大洋。
6. 一个鲸的族群叫做一个 ()
7. 吹口哨鲸鱼发出的大多数声音是：
 - (a) 在人类能听到的声音之上；
 - (b) 在人类能听到的声音之下；
 - (c) 在人类能听到的范围之内；
 - (d) 在不可检测的范围。
8. 一个鲸鱼家族平均有多少种不同的呼叫？
 - (a) 八种；
 - (b) 十种；
 - (c) 十二种；
 - (d) 二十种。
9. 鲸的口音是：
 - (a) 一种假的标记；
 - (b) 代代相传的；
 - (c) 一代不同于一代；
 - (d) 基本一样的。
10. 福德估计一种口音需要多长时间演化而来？
 - (a) 一年；
 - (b) 十年；
 - (c) 一代；

(d) 数个世纪。

11. 约翰·福德通过研究吹口哨鲸的“声学上的精巧性”，最后鉴别出它们通信中的基本语法结构。

真/假

12. 海豚家族高度发达的小脑可能与下列事实有关：

- (a) 它需要一个大的大脑来交流；
- (b) 它以立体方式运作；
- (c) 海洋环境允许它有较大的大脑；
- (d) 它比人类开始进化早许多世纪。

13. 在约翰·里莉的著名工作中，人们发现蒙上眼睛的海豚用它们的回声定位功能，根据物体的下列性质去鉴别一定距离之外的物体：

- (a) 形状；
- (b) 结构；
- (c) 密度；
- (d) 颜色。

14. 对幼海豚的大脑扫视一下就可看出松散的神经元组件。

真/假

15. 海豚的大脑可以：

- (a) 听见颜色；
- (b) 尝到声音；
- (c) 看见声音；
- (d) 尝到颜色。

翻到 268 页检查答案，然后用得分除以 15，再乘以 100，换算成理解百分率。

理解得分： /15
 /100

现在，在 279 页进步图表中填入这一得分。

总结

1. 孩子们阅读时用东西引导的天然本能是对的。
2. 最好的导引工具是细长的钢笔或铅笔、编织用的针甚至是筷子。
3. 引导应该在行下平滑地移动。
4. 你只需引导眼睛沿书页的中间部分往下阅读。
5. 引导增加速度、改善注意力和理解能力，并使眼睛放松。

提示

1. 尽量用你当时最好的导引物，同时找一个理想的。
2. 立即把这一章快速重读一遍，用导引物这么做。
3. 在你阅读的报纸和杂志上用导引物。
4. 偶尔用导引物“推自己一把”，快速阅读一小段以寻求安慰。这样将逐渐增强速度和理解的“肌肉”，用在体育馆逐渐增加重量同样的方式，逐渐增加你身体肌肉的强度。

下章简述

你现在已从正常的读得较快的梯队踏上了快速阅读者阶梯的第一档。下面一章，我们将打破许多限制，给你显示导引物的高级应用，并将你带入超级快速阅读者的王国。

第七章 成为快速阅读中的佼佼者 ——超级快速阅读者

伟大的艺术家、思想家、科学家，甚至某些总统也能用每分钟超过一千字的速度阅读，所以你也能。

前言

第七章将向你介绍历史上一些伟大的快速阅读者们和他们快速阅读的技艺。解释如何扩展边缘或旁侧视觉、揭露藏在“大脑阅读”后面的秘密。

快速阅读大师

快速阅读中的佼佼者

“快速阅读中的佼佼者”读起来像是谁是空前伟大的政治、科学和哲学思想家一样的问题——表明了快速阅读结合了理解、回忆能力与应用所阅读材料、扮演成功角色的能力。

约翰·斯图尔特·米尔

约翰·斯图尔特·米尔，不列颠实利主义哲学家，在伟大天才的最高排行榜上位列第九十号。据说，他读书时，能在“一个视觉吞食”过程中，读取一整页的内容。

米尔的故事表明了鼓励和动机的重要性。在他早年的时候，他的父亲，一位大学教授，给年轻的孩子一本书，并让他到另一间屋里去呆一会儿，阅读那本书，然后回来讨论他所吸收的内容。

这种对孩子注意力和快速阅读指定材料的积极的、高度的压力，使他成为极有竞争力的快速阅读者。

一种增加动机和技巧的好的方式就是做与约翰·斯图尔特·米尔的父亲给他的、相同的练习。你可以与朋友或搭档讨论你已吸收的东西。

富兰克林·D·罗斯福总统

富兰克林·D·罗斯福总统是国家领导人中读得最快和最贪读的总统之一。据报道，他能一扫就看完一段，经常一坐下来就看完一本书。

他显然是从平均阅读速度开始起步的，并且他决定改善阅读速度。他的第一步包括增加他最初的凝视，从每次停顿扫描四个字，逐步扩展到一次凝视六到八个字。

罗斯福随后练习一次阅读两行，然后开始沿着书走“之”字形往下阅读，眼睛每移动一次就阅读一小段。他的方法对于今天指导快速阅读者仍然是一种有效的方法。

C·洛厄尔·里斯教授

里斯教授是犹他大学五十年代演讲系的主席。除了了解快速阅读之外，他的阅读速度带动了这一领域的一些主要进展。

一个年轻的学生，伊夫琳·伍德，把她八十页的学期论文交给了这位教授，希望他在有空时阅读一遍，稍后再还给她。

使她感到吃惊的是，他接过论文，在十分钟内阅读完毕、打好分数，然后把论文还给她，当时她吃惊得快要晕过去了。后来成为动力阅读运动领导人之一的伊夫琳报道说，里斯教授确实阅读过她的论文。在接下来的谈话中，她发现他不仅完全熟悉她所写的每件事，包括她的所有论据；他还指出了她论文中的所有缺点。

假设每页有 200 到 250 个字的话，里斯教授就以每分钟 2500 字的速度阅读和完全理解了她的论文。

伊夫琳·伍德受此感悟，并终生研究这一领域，随后她在犹他大学教授阅读课，并建立了她自己的动力阅读学院。

约翰·F·肯尼迪总统

约翰·F·肯尼迪总统可能是最著名的快速阅读者。这是因为他强调他在战役期间的智力和精神能力、并使之广为人知的结果。在他研究快速阅读之前，他一直是一个正常的阅读者，其阅读速度为每分钟 284 个字。

大家都知道，在他的阅读速度超过每分钟 1000 字以前，他致力于研究快速阅读技巧。他也开发了各种不同速度阅读的方法，使他有足够的灵活性去根据他每天都必须阅读的各种材料的难度，改变他的阅读速度。

肖恩·亚当

肖恩·亚当是当前世界快速阅读纪录保持者，他也像其他人一样是从一个一般阅读者起步的。

肖恩故事的特别出众之处在于，当他还是一个孩子的时候，他有严重的视觉问题，因此他花了数年的时间研究视觉方法，以便改善他的整体视觉。他有着非凡的耐性和过人的努力。

当他的眼睛刚可以灵活地发挥作用时，1982年他就开始使他的阅读速度加速，目前，他以每分钟3850字的超级速度保持着世界纪录。来自他位于欧洲的阿尔法学习学院的报告表明，他准备迎接任何挑战，并且他已将自己的速度提高到了每分钟4550字的水平。

凡达·洛斯

凡达·洛斯目前在世界上排列第三位。当她还是国际加速学习协会的主席时，就对快速阅读开始感兴趣。作为这样一个国际组织的主席，有什么能比提高她的阅读速度让她更有积极性呢？

这个凡达练习本书所述的各种技巧，在很短的时间内，她就轻松地达到了每分钟3000字的水平。凡达令人特别感兴趣之处在于，多年来她一直以这种速度阅读，因而快速阅读就成为“正常”的事，她把它看成是一种本能，并且是不可改变的。当她认识到有可能提高她的阅读速度时，她的最初反应是一阵巨大的激动。她开始减少回跳和倒退、加快眼睛移动的速度，并扩张每次凝视的长度。

七分钟之后，她的阅读速度从每分钟200字提高到400

字！她自己对这种迅速改善的反应是：对自己今天的的成绩感到诧异、并在兴高采烈的同时又感到深深的愤怒。凡达突然认识到，二十一年来，她应该阅读比现在多一倍的东西，并能理解得更好；或者是阅读和现在一样多的东西，但要多出约一年的时间和朋友在一起去旅行、探险或者做其它更有趣的事情！

凡达还发现，与所有的期待相比，她能用比一般校对者快五到十倍的速度校对材料，并且很少出错。请练习你自己的超级快速阅读技巧，如果你能，你就可以赶上她。事实上，凡达就是你正在读的这本书的外务总编！

两个神奇的快速阅读故事

安东尼奥·D·马可·马格里奥比奇

安东尼奥·D·马可·马格里奥比奇是当代的斯宾诺莎（荷兰的哲学家）、克里斯多弗·雷恩爵士、伊萨克·牛顿和莱布尼兹爵士。他 1633 年 10 月 23 日出生于佛罗伦萨，雷奥纳多的威尼斯。他的父母非常贫穷，无法让他接受正规的教育。当他还很小的时候，就去给当地的一个水果商当学徒。马格里奥比奇把业余时间用在商店里，试图弄懂那些用来包杂货的小册子或杂志上的文字内容。

商店的一位常客是当地的书商，他注意到了这个年轻人企图读懂眼前这些难以辨认和理解的文字。这位书商把他带到自己的书店，马格里奥比奇几乎立即能认识、记住和鉴别所有的书。在书商的帮助下，他最终学会了正确的阅读，并开始把自己新发现的阅读能力与非凡的记忆技巧结合起来，使他几乎能记住他所读的所有东西（包括标点符号）。

一个惯于怀疑的作者决定对这个在快速阅读和记忆方面声

誉日隆的少年进行测试，他给马格里奥比奇一份新的、他以前从未看过的手稿，让他作为消遣阅读。马格里奥比奇及时地以非常快的速度阅读了这份手稿，并把它还给了作者，同时保证他已全部阅读了这份稿子。这件事情过后不久，作者假装遗失了那份手稿，并问马格里奥比奇能否帮他回忆手稿的某些内容。使他感到惊讶的是，这个年轻人替他写出了整本书，转录了每个单词和每个标点符号，就像是按原稿复印的一样。

随着时间的推移，马格里奥比奇以越来越快的速度阅读和记忆了大量的书籍，他最终在贪看和吸收知识的阅读速度方面变得如此著名，以致于各方面的专家都去向他求教并寻求他们自己感兴趣领域的原始资料。只要问他问题，他都根据他所阅读并自动记忆的书本，逐字地引用书中的内容来回答。

他的声誉逐渐传开，最后他被图斯堪尼大公雇为个人图书管理员。为了能掌握整个图书馆的大量资料，马格里奥比奇决定把他的快速阅读能力提高到几乎超越人类极限的程度。当时的报道说，他能很简单地“浏览”一页书，并能在一、两次视觉凝视间吸收整页的内容，从而使得获准探望他的那些人感到大为吃惊。他赢得了阅读和记住了图书馆里所有书籍的声誉。

像大多数天才一样，马格里奥比奇在他逐渐变老时，继续提高他的能力。他阅读和记忆得越多，他就阅读得更快、记得也就越多。故事进展到他晚年的时候，他宁愿躺在床上，周围堆满大量的书籍，其中的每一本书他都能在不到一个小时的时间里吞食下去，并依次记住它们，直到自己入睡为止。他就这样一直做着，直到他 1714 年八十一岁时去世为止。

如果马格里奥比奇的大脑/眼睛系统能取得这样令人难以置信的阅读和记忆成就的话，那么相比之下，为什么我们其余的人以像半文盲一样的速度爬行？答案看起来不在于缺乏任何

基本能力，而是在于我们主动地、不知不觉地把自己训练得越来越慢。换句话说，我们采用了那些教条的方法、阅读练习和习惯，它们会损害我们以任何速度阅读并具有明智的理解的能力。

尤金尼娅·阿列克耶恩科

世界记忆冠军和高级记忆大师多米尼克·奥布恩在他的《如何通过考试》一书中，报道了尤金尼娅令人难以置信的故事。今天看来，她的成就已达到了三百五十年前马格里奥比奇的成就。

莫斯科科学院一位高级研究员说：“这个令人着迷的女孩能以比她的手指急速翻动书页更快的无穷速度阅读，并且如果不是因为她不得不用手翻书页，因而使阅读速度慢了下来的话，她能以每分钟 416 字，350 字的速度阅读。”

在基辅大脑开发中心，由科学家们组成的专门小组对 18 岁的尤金尼娅进行了专门的测试。他们确信这个年轻的女孩以前从未看过测试资料，因为他们采用的是报摊上的政治和文学杂志的复印件，而且这些杂志是在尤金尼娅被隔离在测试中心的一间房子里的那些日子里出版的。

为了使她的任务难度更大，他们采用了模糊不清和古代的书籍，以及德国最近出版的文章，它已被翻译成尤金尼娅唯一知道的语言——俄语。

在隔离和招待尤金尼娅期间，主教官们几次阅读了测试材料并作了大量的笔记。然后，他们把两页测试材料放在她面前，看她能阅读得多快。

结果使他们大吃一惊，就像里斯博士使伊夫琳·伍德以及安东尼奥·马格里奥比奇使他的同时代人大吃一惊一样，尤金

尼娅在五分之一秒的——你一眨眼的的时间里阅读了 1390 个字。此外还给尤金尼娅几种杂志、小说和周刊，她也毫不费力地阅读了。

一个主考官说道：“我们询问她一些细节，这些细节常常是技术性的、一个正常的十几岁的少年决不可能理解的信息，她仍然能回答出来，这证明她完全理解了所读的内容。”

值得注意的是，在她十五岁以前，没人知道年轻女孩的独特能力。在她十五岁那年，她的父亲尼古拉给她一篇长长的报刊文章。两分钟之后，她把文章还给她父亲，并说这篇文章很有趣，她父亲认为她是在开玩笑。当他问她那篇文章的内容时，她的回答竟然全是对的。

尤金尼娅自己说：“我不知道我的秘密是什么，那些书页进入我的大脑，我回忆‘感觉’而不是回忆确切的正文。有某种分析在我的大脑中进行着，这一点我确实无法解释。但我感觉到在我的大脑里好像有一个完整的图书馆！”

扩展视觉能力

在第六章中，你知道眼睛能在每次水平凝视时，纳入更多的单词。你现在将要做一系列的练习，这些练习将证明，你的知觉能力可伸展到远远超过你目前甚至已得到改善的能力（见图 8）。

测量水平和垂直观觉

首先，直直地向远处望去，使焦点尽可能地远，把两个食指指尖，在离鼻梁 75 厘米（3 英寸）远的前面，水平地靠在一起。开始时扭动食指指尖，然后沿着水平线缓慢地将它们分开，同时眼睛仍然盯着远处。只有到手指尖出了“眼角”，你看不

见它们的运动为止。此时你应停下来，测量水平视觉距离。

在练习的第二部分，完全像前面一样做，这次把指尖竖起来，并再次扭动指尖，然后再缓慢地把它们垂直拉开，直到你在视域的顶、底部再也看不见它们的运动为止。此时你应停下来，测量垂直视觉距离。请现在开始做这些练习。

结果

令人吃惊，不是吗？人们常常发现，他们的水平视觉比他们的手臂伸展宽度还要宽。垂直视觉要稍微短一些，但这只是由于肩骨的缘故。

这怎么可能呢？

答案在于人类眼睛的设置方式。你每只眼睛的视网膜中有一亿三千万个光接收器，这就意味着你一共有二亿六千万个光接收器。

你认为眼睛有多少百分比用于“清晰”或者中心焦点，有多少百分比用于边缘或外围焦点？请填写答案：

百分比%

中心焦点： %

边缘焦点： %

事实上，清晰焦点只使用了你大脑/眼睛系统的 20%，而外围焦点则达到了令人吃惊的 80%！这就意味着，在二亿六千万个为你工作的光接收器中，超过二亿零六百万个光接收器用于外围视觉。

为什么这样大的百分比用于外围视觉呢？理由是，宇宙中的大多数事件是发生在中心焦点周围，对于生存来说，十分重

要的是警惕环境中的每一变化，以便指导你朝向你想去的地方，并从危险之处逃离。

在传统的教授阅读的方法中，我们只是集中在清晰的焦点视觉上，因此只使用了不到 20% 的、我们可以利用的视觉能力，甚至以一种完全不合适的方式使用了更小的百分比。

像安东尼奥·马格里奥比奇、约翰·斯图亚特·米尔和肯尼迪总统这样的阅读者们都训练自己利用巨大的、未开发的外围视觉的潜力。你也能做同样的事情。

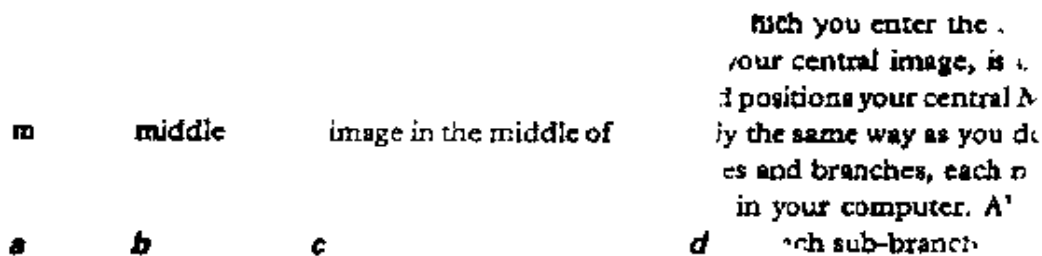


图 8 高级阅读者不断增加视域的发展过程

- a. 当孩子首次用发声的方法阅读时，焦点集中在单个字母上；
- b. 焦点在一个单词上（差——一般的阅读者）；
- c. 焦点每次集中在 4—5 个单词上（好的阅读者）；
- d. 聚焦在单词群或单词串上（高级阅读者）

用你大脑的眼睛看

你将要做一个知觉试验，它将使你十分惊讶，并使你产生终生的变化。在这个试验中，你要做的是把大脑与清晰焦点分开，并积极地用你大脑的眼睛去看。

当你读完这一段后，请翻到第 103 页，把手指直接放在该页中间的单词“不”下面，使眼睛焦点全部集中在中心单词上：

1. 看看你不移动眼睛能看清中心单词两边多少个单词。

2. 看看你能看清你所指的单词上下方多少个单词。
3. 看看你是否能说出在该页的顶部或底部有一个数字，如果有的话，是多少？
4. 看看你是否能数出该页的段数。
5. 看看你能否数出它对面一页的段数。
6. 看看你能否看见在两页的任何一页中有直方图？
7. 如果你能看见直方图或图解的话，你能否清晰地或粗略地确定是什么？

现在开始做练习

结果

大多数人对大部分问题回答“是”。这种轻松的练习显示大脑可以像一个巨大的中心眼睛一样起作用，它能在你生理眼睛透镜之后扫描整个世界。

而大多数人浪费他们的生命，将他们的大脑束缚在直接焦点的“坑道视界”上，那些较好的阅读者、思想家和成功者们总是充分利用大脑的各种视觉功能。

巨大的知觉

大脑用其中心眼看东西的能力，随着《魔眼》系列丛书的出版而突然在公众中广为人知。这些书籍是以贝尔试验室感觉和知觉过程部的贝拉·朱利兹教授的基础性突破工作为基础的。

朱利兹教授的图象由两套细碎的交织的圆点组成。每一套形成图象的一部分。每只眼睛摄取一部分，只能看见一个平白的作品。令人惊愕的精巧大脑以复杂得令人吃惊的数学和几何技巧，把两幅图象结合成奇迹般的三维图画，这种图画在外界现实中是看不见的，只能在大脑中看见（见彩色插图3）。

大脑阅读

《快速阅读》一书提供的革命性新方法，就是从现在起，你阅读时应用你的大脑而不是眼睛作为你注意力的中心焦点。眼睛是一个有百万刻面的傀儡；大脑才是这些木偶的主人。

未来的超级快速阅读者将是这样一些人，他们能把外围视觉与巨大的知觉结合起来（见图9），像马格里奥比奇所做的那样，一次摄入整段和整页的内容。以我们新的认识来看，这一成就是极有可能获得的。要做到这一点，一种容易做到的方式就是用导引物将你羽毛未丰的技巧，提高到更高级的变形导引技巧（见第八章）。

除了使用变形导引技术之外，你也可以用把书拿得比正常人离眼睛更远一些的方式来扩大使用外围和巨大的知觉能力。在这样做的时候，你要让外围视觉把书页看得更清楚一些，就像你阅读时一样。

这样做的巨大优势就是，当你清晰的焦点正在阅读你专注的一行、二行或三行的同时，“大脑阅读者”正在使用它的外围视觉复习你已阅读过的内容，并预习你将要阅读的下文。以这种方式，它将极大地改善你对阅读过材料的记忆能力，也将为你预备下一步所需材料，这很像是一个侦察员正在为部队安全、快速地通过敌占区作准备。

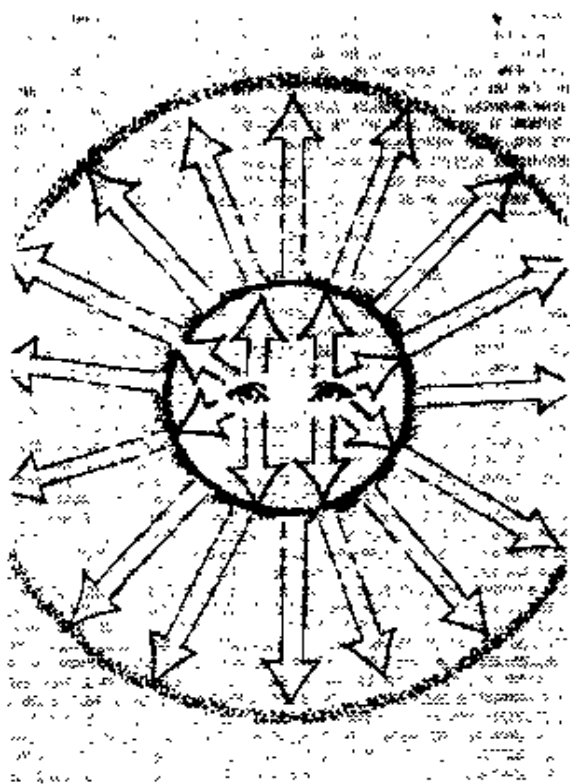


图9 视域图里面的圆形区显示的是清晰视觉区域，它可在大脑/眼睛系统使用正确时，用来快速阅读的区域。外圆圈是也可利用的外围视觉区域

这种“软聚焦”方法的另外优势是，眼睛完全不必绷紧了肌肉去凝视。因此，它们就不太容易疲劳，并使你感到能继续阅读更长一些的时间。许多人发现，通过使用这种方法，脖子僵硬和头疼（许多读者的常见问题）消失了。

总结

1. 每分钟超过 1000 字的阅读速度是完全可以达到的——许多历史数据已经达到这一速度，并不费力地超过这一速度。

2. 眼睛有二亿六千万个光学接收器。
3. 这些光学接收器的 80% 以上用于外围视觉。
4. 外围视觉格外的宽和深。
5. 未来的超级快速阅读者将是“大脑阅读者”，他们能充分使用他们的外围视觉和巨大的知觉能力。

提示

1. 在日常生活中，给大脑设定知觉目标，开始时，让你大脑的眼睛去搜寻出你周围环境中的特定目标、颜色和形状等。
2. 当你阅读任何东西时，试着使用你大脑的眼睛。
3. 用导引物继续练习，偶尔也试验一下一次看两行。
4. 坚持尽量使阅读材料远离眼睛，以你能舒适地翻动为准。

下章简述

你现在已实现了从一个正常速度的阅读者（最初集中在眼睛上）到成为一个超级快速阅读者（开始集中到大脑上）的飞跃。在下一章，将向你介绍某些变形导引技术，它可综合利用外围视觉和巨大的知觉能力。

第八章 达到“照像记忆”阅读水平的变形导引

人类眼睛的图形描绘能力比最高级的照像机要强几千倍。它的很多功能至今尚未得到开发。

前言

这一章将给你提供九种主要的实用导引技术，以帮助你强化和控制外围视觉和巨大的知觉能力。

图象记忆能力

翻开这本书的任何一页，浏览一秒钟——你能记住有关任何单词、图象、形状和句子吗？你会再次识别这一页吗？当我们这么做的时候，我们就在摄取信息。如果你怀疑这一点的真实性，可想象一下，当你开车在山路上突然拐过一个弯时，你所看见到的景象：许多小车和载重卡车朝你开来，许多车辆与你同行；数不清的树木、成千上万幢房子、许多的鸟以及动物等。所有这些都在这分之一秒的时间内进入视野。相比之下，

一页纸上的几个单词是多么的微小——所以你完全能在一瞥之下将它们收入大脑。

你将要学到的这些技巧，将指导你到达视觉导引的高级应用阶段，并使你能做一些加速阅读运动的试验，包括垂直及水平外围视觉。

变形导引技术

变形导引技术允许你使用外围视觉、你独眼巨人般的眼睛，以及你眼睛/大脑系统的令人惊讶的快速照像能力。

自由地以很快的速度练习上述技术内容将对你特别有用，并且这一练习实际上不是以理解能力为目标。然后，立即用你现在正常的速度来练习它们。以这种方式，大脑将会习惯这种高速度。通常，开始时最好是用那些你已阅读过的资料来练习这些技术——从而可以立即达到两个目的：在复习你已阅读过的资料的同时，使眼睛/大脑系统为下面的阅读任务“预热”。当你学完这一章后，用各种变形导引技术去阅读到目前为止你已读过的所有资料。在做这种练习时，努力将速度发挥到极至。

双线扫描

双线扫描（见图 10a）与你开始时用来引导眼睛的技术是相同的，唯一的差别是你一致地每次摄入两行。

为了正确地做好这一练习，请在两行之下平滑、和缓地移动导引物，在来回扫描时将导引物离开书页几毫米，然后再次在两行之下平滑地移动。双线扫描是一种让大脑习惯于使用垂直和水平视觉的最佳方式。这可能比你所预期的还要容易得多，许多文明把垂直视觉作为他们的主要视觉。例如日本人和中国人几千年来一直喜欢垂直视觉超过水平视觉。

类似地，音乐家们在阅读音乐作品时，由于需要常把垂直视觉与水平视觉结合起来。如果你会阅读音乐作品的话，你应

该可以把你已掌握的技术应用到双线扫描上来。

可变扫描

可变扫描（见图 10b）除允许你每次摄入你觉得能摄入的许多行之外，与双线扫描是相同的。高级快速阅读者通常每次扫描 2—8 行。

“倒着”阅读——反向扫描

“倒着”阅读（见图 10c）的好处是，使你让眼睛在回扫时吸收信息而不是简单地回到下一行的开头的方式，使阅读速度立即提高一倍。

“什么？”你说，“别开玩笑——倒着阅读只会在我大脑中留下一堆混乱的、无意义的单词。”

倒着阅读比你想象的要容易。毕竟许多文化宁愿从右向左读，特别是阿拉伯人和以色列人。

然而情况不止如此，倒着阅读的秘密在于在现实生活中，你不会去倒着阅读这一事实！如果你每次凝视时摄入五个或六个单词的话，到现在你应该能很轻松地做到这一点，你每次凝视时所看到的是按正确顺序排列的单词。因此，倒着阅读与正常阅读基本上是一样的，你大脑必须做的唯一额外工作，就是把一大堆意思按顺序排列，这一点很像拼板游戏。不管怎样，当你在阅读下列句子时，大脑就在做着这样的工作：“那些相信每分钟超过 1000 字的正常阅读速度是可能的人是对的。”在这个例子中，大脑必须让所有前面的单词处于“等待”之中，直到大脑接收最后一个单词，这个单词能使所有其它单词的意思明了起来。在倒着阅读时，过程是一样的。你会发现它是一种简单得让人吃惊的、值得提倡的方法。

在反向扫描时，手的移动方式与双线扫描和可变扫描时的完全一样，只是把那些技术颠倒一下方向（见第 108 页）。

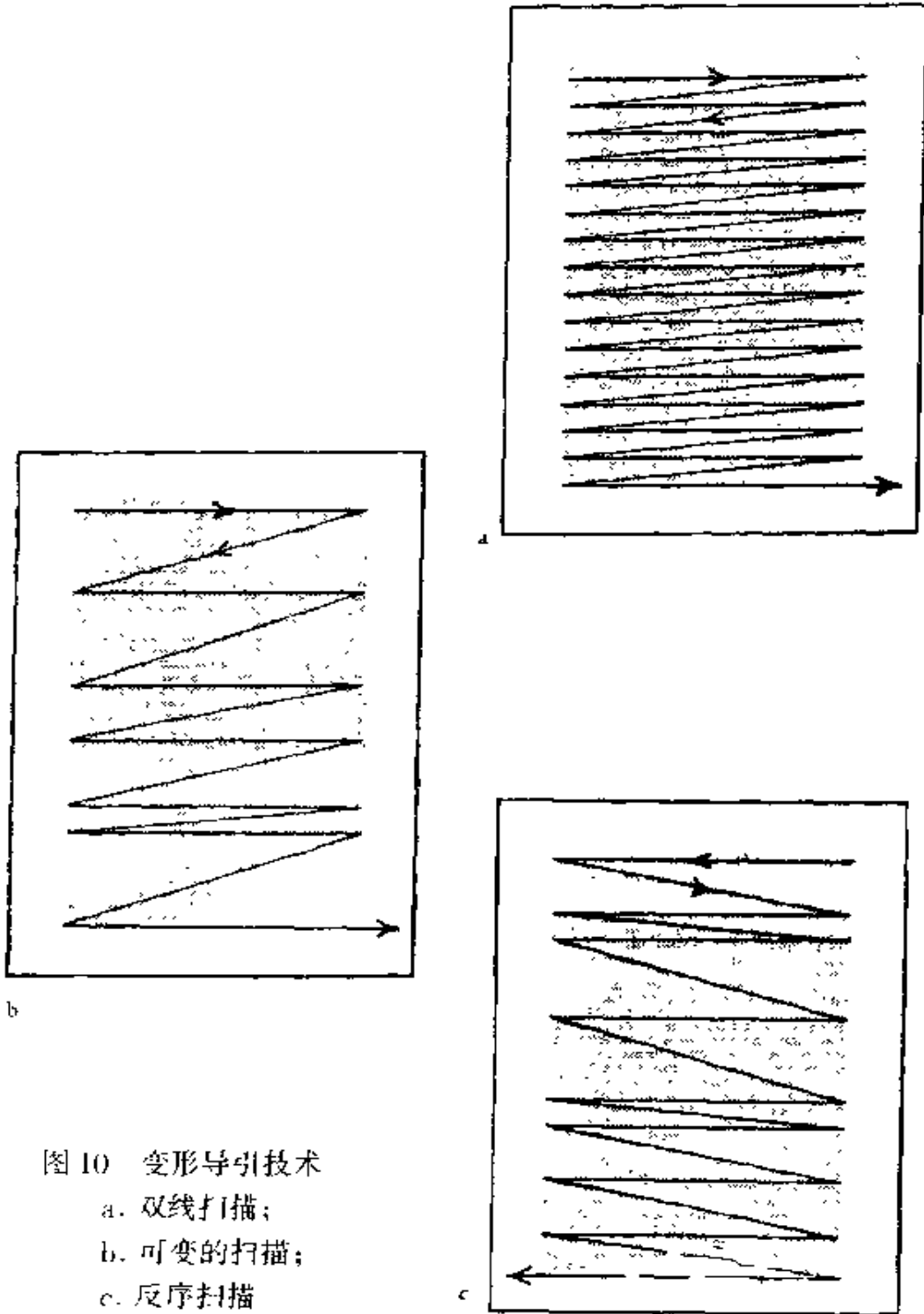


图 10 变形导引技术

- a. 双线扫描;
- b. 可变的扫描;
- c. 反序扫描

高级视觉导引运动

“S”形、之字形、圈形、垂直波形和简易“S”形在不同阅读速度和不同角度的情况下都可采用。

对于深度阅读来说，阅读每页内容的时间可能多达三十秒。对于练习、考察、预习和复习来说，每页十秒钟就足够了。

双边技术，即任何一个手指或拇指沿着书页的左边往下移动，同时，视觉导引沿书页的右手边缘往下运动的技术。它是一种主要用于研究阅读的技术，并能通过作左、右两边的视觉导引运动而变成一种垂直波形导引技术。

“S”形

“S”形技术（见图 11a）结合了向前和反向扫描技术，可用于单行扫描、双行扫描以及可变扫描技术。

之字形

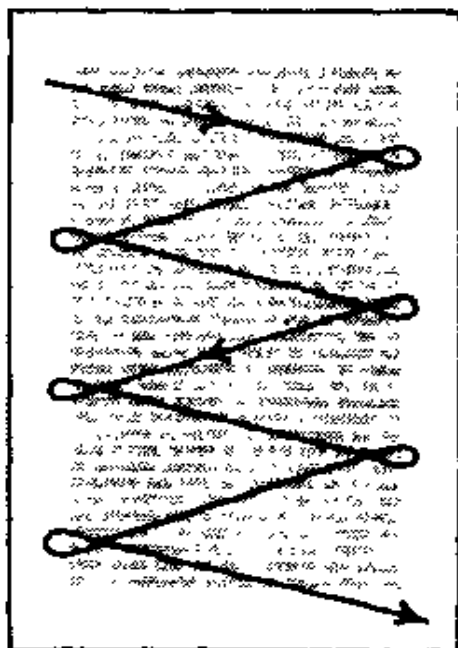
之字形（见图 11b）是一种非常高级的变形导引技术，它特别适合于利用你外围视觉的整个视域。

在这一技术中，你和缓地向下面几行斜对角地移动导引物，并在靠近边缘的地方作小针眼式的扫描，然后回过来向本页下面继续作斜对角的移动，并在另一边的边缘作小的扫描。以此类推，直到你到达本页的底部。

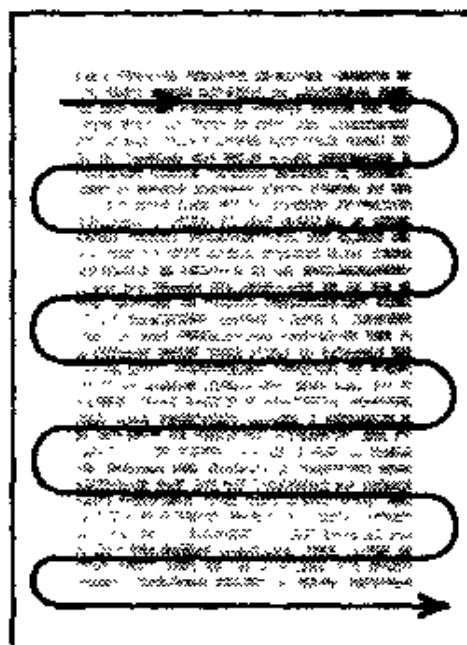
这一技术和其它技术可在垂向上延长或缩短，允许你以你所需的方式在边缘之间移动导引物，或者在整页三分之二的区域内移动导引物，使水平外围视觉能摄入靠近边缘的信息。

圈形

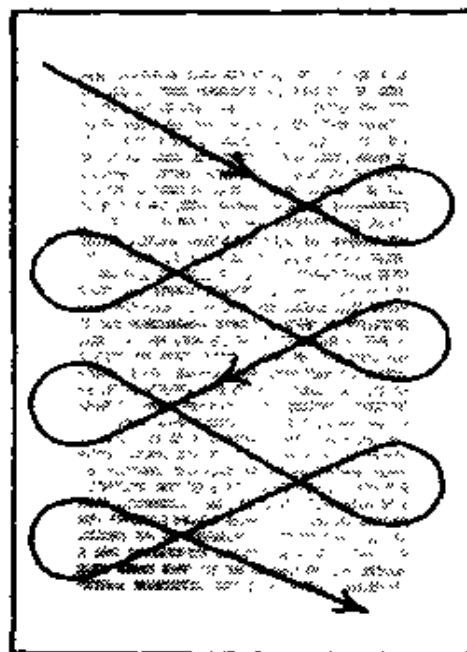
圈形（见图 11c）在形式上类似于之字形，唯一的不同就是小针眼变成了一个较大的正文区，这一区域可在一次软聚焦凝视中摄入。



a



b



c

图 11 高级视觉导引运动

a. “S”形;

b. 之字形;

c. 圈形

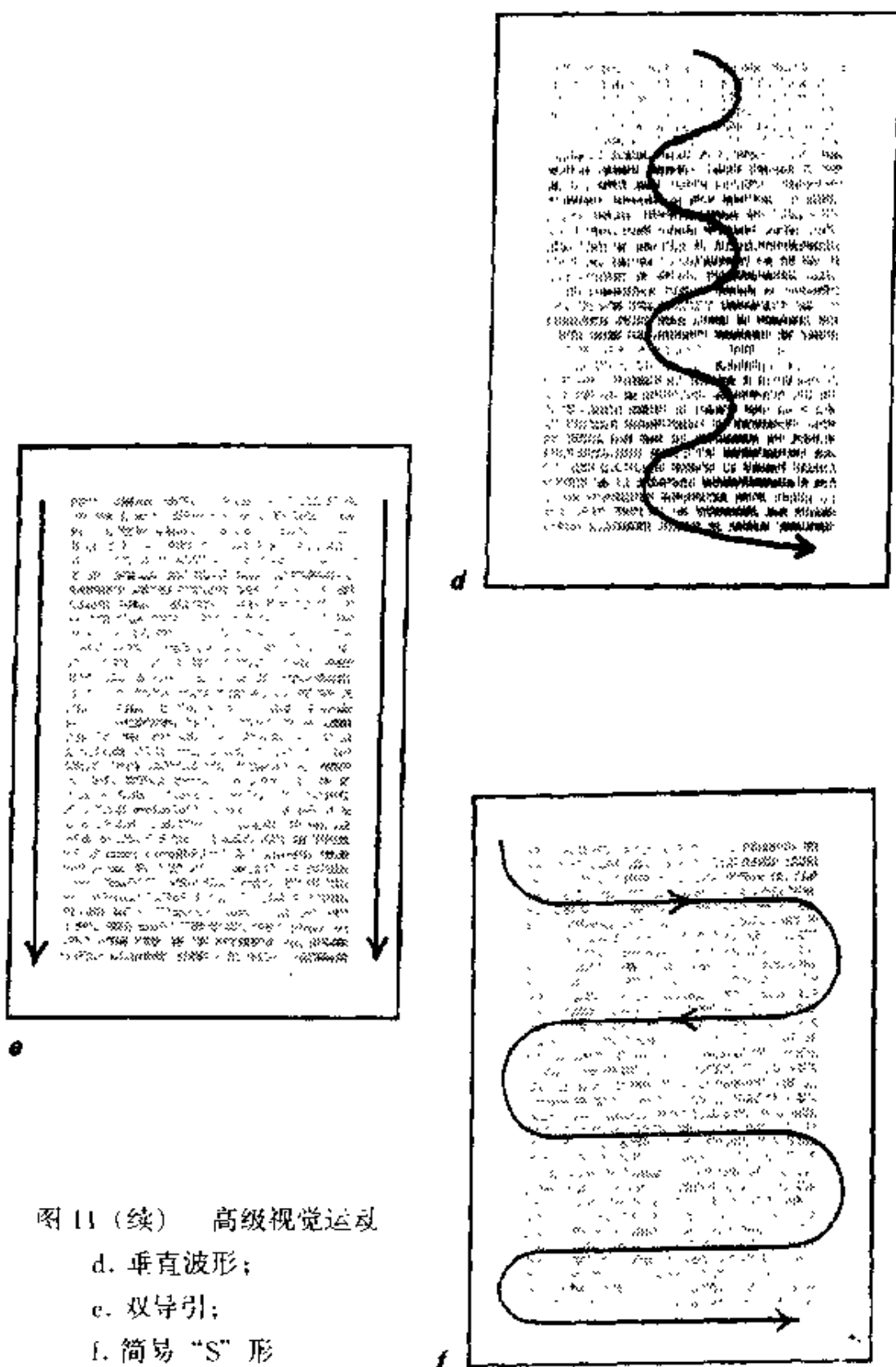


图 11 (续) 高级视觉运动

- d. 垂直波形;
- e. 双导引;
- f. 简易“S”形

圈形技术是一种典型的节奏技术，受到高级快速阅读者的喜爱。

垂直波形

垂直波形（见图 11d）是一种常常使无知者相信快速阅读者能直线地“沿书页的中间往下”阅读的技术。事实上，他们的眼睛有节奏地波状滑行，轻微地左右移动，沿着书页的中间部分往下移动。由于垂直波形结合了“向前”和“向后”阅读技术，并能最大限度地使用垂直和水平外围视觉能力。从这一点来看，它是一种理想的技术。

双导引技术

双导引或双边缘技术（见图 11e）使用了两种导引，常常是一根手指或拇指在一边，而标准导引在另一边，两边一致平滑地向下沿页边缘移动。同时，你的眼睛贪婪地吞吃着二者之间的信息。

这一技术的最大好处是允许大脑指挥眼睛应该往哪儿看。如果你已确立了阅读要达到的总体目标的话，你独眼巨人般的眼睛将找出必要的信息。你没有必要强迫眼睛去凝视某个特定的区域。大脑将会处理一切。

简易“S”

简易“S”（见图 11f）结合了基本的“S”形、之字形和垂直波形技术的要素。事实上，可将它看作是每种技术的一个较大的翻版。

在这一技术中，你简单地沿书页往下雕刻一大串正的、反的“S”，一般来说，每页完成五次水平和稍微垂直的运动。

练习这些变形导引技术

这些技术可用来预习、浏览和扫描、调查，并可看作是提高阅读速度、开发外围视觉的练习，并作为你眼睛能力的全面“发展”，以及作为最佳快速阅读者正在寻找的正常阅读的技巧。

最富戏剧性的故事之一是关于一个三十五岁的妇女使用变形导引的事。她参加了我办的快速阅读班，课程每隔一周上一次，共八次，每次三个小时。在授课期间，当时正在介绍变形阅读技术，课堂上必须使用圈形或垂直波形或简易“S”作为超级快速预习小说的技术。完成一整本书的时间限制是五分钟。那位妇女带着怀疑和挫折离开课堂，并说道：尽管她在每一页使用了导引，但什么也没有看到，并且她“找不到关键”。在随后几周的课程中，用同一篇小说做练习，学生必须使用任何导引技术去阅读并很好地理解。那个妇女选择了基本的“S”形技术，并在讲课剩余的十五分钟内开始了练习。在专心地看了五分钟后，沉寂被一声尖声喊叫打破了！那个女士喊叫道：“我知道了！我知道了！我知道了！”

她报告说，当她开始习惯了之后，那本书对她像电影一样自己打开了，她已看过一次，并正在看第二次。

实际上是她的大脑已经把整本书照下来了，储存并深深地藏在她大脑视觉皮层的某个地方。当大脑受到再次刺激时，这本书就浮现出来了。

在本章结尾的眼睛提示练习中，将给你几个实用的和激动人心的方法，以确立新的阅读技术和提高阅读速度。

感觉练习 2

下列数字练习有助于开发你垂直和水平的视觉意识。因为这个原因，每个数字组都写在两行上。敞开，然后再盖上这两个数字，每次只给自己一瞥的时间。在旁边的行上写出你认为你看见的数字，然后检查。当你练习过几个数字之后，请翻到自我测试四。在开始阅读之前，选择你喜欢的变形导引技术，提高动力水平，然后朝着你自己的个人快速阅读纪录冲刺！

28	84
92.....	21.....
94	14
07.....	68.....
93	35
12.....	56.....
86	48
74.....	99.....
06	18
93.....	10.....
57	39
72.....	51.....
30	74
66.....	33.....
73	84
16.....	28.....
03	98
48.....	32.....
71	39
95.....	18.....
39	47
68.....	13.....

第八章 达到“照像记忆”阅读水平的变形导引

96	70
04.....	15.....
53	94
18.....	75.....
08	29
42.....	65.....
41	78
40.....	70.....
39	73
15.....	31.....
83	14
40.....	77.....
56	93
14.....	36.....
94	18
016.....	148.....
18	93
964.....	148.....
68	25
922.....	096.....
46	84
921.....	695.....
04	98
962.....	277.....
49	77
763.....	194.....
91	04
217.....	185.....
86	27
103.....	976.....
93	60
184.....	414.....

37	22
629.....	050.....
94	32
060.....	281.....
46	18
299.....	504.....
37	95
276.....	706.....
07	20
330.....	063.....
13	30
966.....	411.....
95	84
563.....	892.....
52	78
380.....	153.....
50	72
064.....	927.....
11	63
693.....	832.....
695	592
802.....	033.....
938	153
805.....	408.....
463	916
592.....	863.....
907	106
818.....	763.....
953	909
832.....	753.....
711	063
393.....	494.....

第八章 达到“照像记忆”阅读水平的变形导引

512	508
937.....	342.....
830	174
148.....	673.....
602	725
935.....	163.....
291	408
175.....	853.....
784	591
421.....	744.....
594	422
208.....	906.....
440	807
618.....	945.....
128	705
483.....	912.....
058	614
983.....	937.....
163	731
957.....	147.....
805	853
194.....	902.....
254	395
110.....	707.....

你现在已为自我测试四作好了准备。当你阅读自我测试时，要保证你在每一次“视觉吞食”时，都摄入大群的单词，并用导引物来帮助你，并把书拿得离你远一些，从而充分利用外围视觉和“大脑阅读”的能力。

自我测试四：

我们是宇宙中唯一的智人吗？

——外星人的智能

作者：托尼·巴赞

自从六十年代以来，至少作了八十次调查去搜寻地球之外的智慧生物。所有这些调查的规模都太小了，因此都不可避免地注定要失败。现在，国家航天局用新的设备开始了搜寻，这些设备的效率据称比原来所用的任何设备都要高出一千万倍。

由于使用了人类和计算机的智力，并以这样大量增加的规模来寻找外星球智能，因此许多科学家预测，可望在转入下一个世纪之前取得突破。

在哥伦布发现美洲五百周年的那一天、那一小时，甚至精确到那一分钟，人类开始用有史以来最大的努力去寻找不仅仅是新的大陆，而且更重要的是去发现新的智慧生命。

在1992年10月12日，大西洋标准时下午三点，波多黎各岛艾里西波的天文学家们打开了当时功率最强大的射电望远镜，在精确的同一时刻，靠近加利福尼亚巴斯塔的戈登斯通追踪站也打开了另一台望远镜。一百多名物理学家、天文学家、计算机程序员和技术人员正在勤勉地以一种急切期待的心情注视着控制面板，许多超级计算机监听着数百万个无线电频道，搜寻着任何携带表征智慧生命的信号，这种信号将可以证实大多数科学家多年来的信念：我们在宇宙中不是孤独的。

这一耗资一亿多美元的、被称为SETI的计划，使国家航天局处于满负荷状态、并将持续到2000年，发现由智慧生命发射的无线电波的希望是：那些朝地球发射的无线电波可能是

近在昨天、远在一百亿年以前就以光速开始了它们的旅行。

这一任务使原来由天文学家弗兰克·德雷克在 1974 年所作的、对外星球智慧的最伟大的探索相形见绌。德雷克当时用的是艾里西波射电望远镜，其有效功率为二千亿亿瓦。他用这一望远镜将编码信息向离我们二万四千光年远的武仙星座中较大的星团发送。

这种测试宇宙智慧的信息，首先是由德雷克在康内尔学院俱乐部的午餐之后，展示给天文学家卡尔·萨根的，萨根是去年大脑年度奖的决赛选手之一。根据德雷克的设想，萨根很快就完成了大部分编码。

那些信息从头到尾显示：

1. 二进制的计算方法；
2. 地球生命的分子特征；
3. 遗传物质 DNA 的化学分子式；
4. 显示 DNA 分子的双螺旋形的图象，结尾是人类的头像；
5. 代表太阳和九大行星（地球被提高了，以便显示我们居住的地方）以及无线电电波信息的描述。

当前的任务规模是如此宏大、工程精度是如此之高，以致于我们在三天里听到的，比德雷克自 1970 年开始他第一次试验以来二十二年所听到的还要多。在新的尝试中，世界各地至少有六台射电望远镜一直保持警戒；艾里西波的盘形天线——直径 304 米（五分之一英里）——其灵敏度已提高了三倍，并已设计了特别的软件来解释信号。六十二岁的德雷克是位于桑塔克鲁兹的加利福尼亚大学天文学教授，还是加利福尼亚芒特维尤“SETI”学院的院长。他说：“没有什么比这种想法更让人干着急，即空间不同的文明所产生的无线电信息现在正穿过

我们的办公室和家，而我们却听不见这些像耳语一样的信息。”

眼 睛

世界上最大的射电望远镜完全不同于业余天文爱好者所用的传统光学望远镜，甚至也不同于世界各地，比如加利福尼亚的帕拉马以及夏威夷的蒙纳基等地伸出观察穹顶或位于山顶的巨大管状望远镜。艾里西波望远镜是一个 304 米宽的穿孔的铝碗，它被安装在地上的一个巨大的洞中。在碗的上方，数百吨重的钢铁天线用电缆悬挂着，电缆则系在周围山顶的铁塔上。

射电望远镜在设计上类似于电视卫星天线，它能将碰上它的各种无线电波聚焦到焦点，在那儿，接收器接收和处理信号。

这些“地球的眼睛”是如此的敏感，以致于在 1987 年，一台新的超级计算机连到了摩哈维沙漠中的戈登斯通望远镜上后，它能轻松地检测到 1972 年发射上天的先锋号十个探测器发出的、一瓦的微弱信号。当检测到这些信号时，先锋号正在六十四万亿公里（四万亿英里）外的太空中飞行！

射电望远镜在寻找外星智慧方面是十分有用的，因为星体发射的无线电波是不规则和随机的，而智慧生物所用的无线电波形成某种模式，而这种模式能很容易地被像示波器这样的监视器所检测到。

搜寻可以证实外星智慧存在的非随机无线电波的想法，最初是由康耐尔大学的德雷克、物理学家格斯普·科克赖和菲利普·莫里斯等人于五十年代中期提出来的。1959 年，科克赖和莫里斯在科学杂志《自然》上写道：“……成功的可能性难以估计，但如果我们不去寻找的话，成功的机会就等于零。”

历史上最大的交易

对于那些怀疑这些努力是否值得的人，德雷克指出：特别

指定用于 SETI 的一亿三千五百万美元比国家航天局年度预算一百五十亿美元的百分之一还少十分之一。“细想成功的结果，”德雷克说，“这应该是历史上最大的交易。”

预算的相当大的比例用于新的计算机设备，它既能增强接收能力，又有助于解释信号。这些巨大的电子大脑将“感知”海量的宇宙无线电信息，它们将被分散到几百万个频道，并经过数据、模式精选及人类观察可能性等的筛选。

在这些大脑后面的大脑的非凡之处，在于它是凭自身的本领：物理学家肯特·卡勒斯从一出生就是个瞎子，并且从未在示波器上看见过星体发出的无线电信号。他对宇宙家系的激情来自于他的父亲。在卡勒斯五岁时，他父亲给他念一本《金色的天文学》的书。“仍可能有另外的世界需要去发现的想法点燃了我的想象。”卡勒斯回忆道。他的大量想象是怎样才能让地球有视觉：他已经安排好捐赠他的自动处理信号的程序。这一程序被《生活》杂志描述为“第二视觉”，它是一种能鉴别那些令人生疑的文明信号，而这些信号用别的方法听起来，除了更像是刮风发出的嘶嘶声之外，什么也不是。

国家航天局的项目负责人吉尔·塔特教授相信（她的同事也相信）：其他的智慧生命确实存在。她和她的同事们想象：银河系智慧生物文明社会相隔太远了，因而无法社会化，殖民化和互相残杀。来自他们中任何一个的信息什么时候都可能到达地球。而这些信息也许是几百万年以前送往地球、而当时我们的文明还不存在。即使该计划确实捕捉到他们所寻找的“地球外”信号又会怎么样呢？塔特教授说：“任何到达的、具有人类特征的信号都是发往行星地球的，不是发往国家航天局的。在千年难得一见的奇观之后，所有的人类都应该知道，我们不是孤独的。”

作为监护人的人类

亚瑟·C·克拉克，国际空间大学的校长，《2001年——太空的〈奥德赛〉》一书的作者，他相信：这种探索有巨大的科学和道德价值。他在《生活》杂志中写道：

然而，对地球外生命的探索也可能会改变我们先前对宇宙的总体认识。至少它将证明：不管我们在晚间新闻中会看到什么，智慧确实有幸存的价值。SETI代表着最可能的探索形式，并且当我们停止探索时，我们就不再是人类了。

但假设：如果关于 SETI 的所有争论都是无效的，智慧生命只出现在地球上。当然，不可能证明：在我们的探索范围之外几光年的地方，总可能存在外星智慧生命。当然，如果监听和搜寻了数个世纪之后，我们没有发现外星智慧生命的信号的话，我们将证明前述的假定。“那将是所有可能性中，最令人生畏的一种。我们必须从现在开始，懂得我们对地球这颗行星的责任：如果我们真的是银河系的唯一继承人，那么我们也必须承担起作它未来监护人的责任。”

人类智慧在孤独地生活了数百万年以后，有可能在近几十年内认识到：他们在宇宙中有同伴。

* * * * *

现在停下计时器

所用时间： 分 钟

下一步，用本段的字数（本段为 2906 字）除以所占用的

时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字（WPM）。

快速阅读计算公式

$$\text{每分钟字数 (WPM)} = \frac{\text{所读数量}}{\text{时间}}$$

当你完成计算之后，把得数填入本段结尾处的空白处，并在 279 页的进步图表上也填上这一结果。

每分钟字数： ___

自我测试四：理解

1. 自从六十年代以来，至少做了多少次调查去寻找外星智慧生命？

- (a) 六十；
- (b) 八十；
- (c) 五十五；
- (d) 七十五。

2. 什么时候，人类开始用有史以来最大的努力去发现新的智慧生命？

- (a) 哥伦布发现美洲大陆百年周年纪念日；
- (b) 在第一颗卫星发射的五十周年纪念日；
- (c) 哥伦布发现美洲大陆五百周年纪念日；
- (d) 没有特定的历史日期。

3. SETI 代表“寻找外星智力”。

真/假

4. 国家航天局正在搜寻那些可能远在下列年份就以光速

朝着地球传来的无线电波。

- (a) 一百万年以前；
- (b) 一亿年以前；
- (c) 十亿年以前；
- (d) 一百亿年以前。

5. 先前最伟大的尝试，即 1974 年开始的、寻找外星生命的尝试是由谁鼓动的？

- (a) 弗兰克·德雷克；
- (b) 卡尔·萨根；
- (c) 肯尼迪总统；
- (d) 门萨。

6. 1974 年，企图把编码信息朝哪个星座最大的星团发射？

- (a) 朱庇特（木星）；
- (b) 猎户星座；
- (c) 武仙座；
- (d) 天蝎座。

7. 在编码信息中包括了代表太阳和九大行星的信息。

真/假

8. 在新的努力中，世界上至少有多少台射电望远镜始终保持警戒？

- (a) 二台；
- (b) 四台；
- (c) 六台；
- (d) 八台。

9. 艾里西波望远镜是一个宽大而多孔的铝制碗，它安装

在地面上一个巨大的洞中，其直径为：

- (a) 304 米 (100 英尺)；
- (b) 152 米 (500 英尺)；
- (c) 228 米 (750 英尺)；
- (d) 304 米 (1000 英尺)。

10. 射电望远镜朝中央收集点的聚焦能力：

- (a) 反射它所接收的 25% 的无线电波；
- (b) 反射它所接收的 50% 的无线电波；
- (c) 反射它所接收的 75% 的无线电波；
- (d) 反射它所接收的所有的无线电波。

11. 星体发出的无线电波是：

- (a) 不规则和随机的；
- (b) 不规则但不是随机的；
- (c) 不随机但是不规则；
- (d) 规则并且不是随机的。

12. 在 SETI 搜寻大脑之后的大脑是与众不同的，因为：

- (a) 他有世界上最高的智商；
- (b) 他最初对天文学并没有兴趣；
- (c) 他生来就是瞎子；
- (d) 他最初想当医生。

13. 人们认为，是谁给地球以视觉？

- (a) 弗兰克·德雷克；
- (b) 肯特·卡勒斯；
- (c) 吉尔·塔特；
- (d) 伽利略。

14. 吉尔·塔特教授希望、但并不相信其他智慧生命确实存在。

真/假

15. 亚瑟·C·克拉克说过：“SETI是最可能的探索形式。如果我们停止探索，我们也就不成其为（ ）。”

翻到269页检查答案，然后用得分除以15，再乘以100，换算成理解百分率。

理解得分： /15

/100

现在，在279页进步图表中填入这一得分。

总结

用变形导引技术将极大地提高视觉导引的价值。主要的变形导引技术有：

- 双线扫描；
- 可变扫描；
- “倒着”阅读——反向扫描；
- “S”形；
- 之字形；
- 圈形；
- 垂直波形；
- 双导引；
- 简易“S”形。

提示

1. 将各种变形导引技术至少练习五分钟，练习时，不断

改变速度和理解深度。为了让大脑适应这一技术，五分钟是必需的。

2. 当你完成上述练习后，从中选择三种你喜欢的变形导引技术，并再次练习这几种技术。在所有这些练习中，应选用你已阅读过的材料，这样将使你易于适应新的习惯，不断地复习《快速阅读》这本书，将帮助你练习新的技术，同时还可以复习新的重要信息。

3. 使你自已多做五分钟的练习，在这五分钟里，开始时用你喜欢的变形导引技术阅读，以理解为主；然后逐渐增加阅读速度，直到五分钟的最后时，你将理解 5%—10%。这种练习将允许你“依靠自己来提高”，并使眼睛变得越来越适应较高的阅读速度。

4. 以各种速度来练习变形导引技术，许多人感到有些迷惑地发现：当他们以慢速阅读时，几乎没有理解能力，但以某个特定的节奏来阅读时，他们的理解能力突然变得令人吃惊地清晰

下章简述

你在本章所学的变形导引技术对于学习第九章——开发高级略读和扫描技术将要讲到的某些技术特别有用。通过应用变形阅读技术时，略读和扫描速度将至少加快一倍。

第九章 开发高级略读和扫描技巧

人类的视觉系统能在二十分之一秒的时间内，将一整页的内容照下来。因此，一本标准长度的书可以在六至二十五秒钟的时间内看完，即使是一整本《大不列百科全书》也用不了一个小时。高级略读和扫描技巧将带你踏上这种令人难以置信的旅程的第一步。

前言

高级略读和扫描技巧允许你把现已掌握的、功能强大的变形导引技术和专门强调的情绪设定结合起来——以这种方式，大脑会预先选择自己所需的信息。本章清晰地定义了扫描和略读之间的差别，还包括了理解练习，这些练习将有助于解释扫描的概念以及改进你扫描能力。

扫描

扫描是眼睛为了寻找大脑所需的特定信息、对资料所作的扫视。它是一个比略读要简单的过程，主要用于在字典中查一

个单词、在电话目录中查一个电话号码或人名，或是在正文和报告中查找特定的某条信息。这种技术的应用是很简单的，只要你事先确信：你知道将要扫描的材料的基本版面就行。这可以让你节省时间，而其他许多人则花时间在错误的部位去搜寻他们所需的信息。

西奥多·罗斯福总统是一位享有声誉的快速阅读者，以能比同龄人阅读更多的材料而著称。狄更斯是罗斯福所喜欢的作者之一，即使这样，当他阅读他的小说时仍使用扫描技术。正如罗斯福在写给他儿子克利夫的一封信中所说的那样：“我总是对狄更斯的小说感兴趣，考虑到他的几乎所有小说中，都混合着虚伪、低级的事情……因此聪明的做法就是跳过那些胡扯、废话、粗俗和谎言，并从其余部分中获取好处。”

扫描是一种自然技巧。你每天都在做着扫描，当你从一处到另一处时，你将扫描四周以确定方向、寻找食物、人群、危险的事物和奇异的事情。在阅读时，扫描是一种使实践能力快速增长的技巧。本章结尾的感觉练习将有助于认识在十六章介绍的知识——思维导图有机学习技巧（第191页）。

略读

略读比扫描更复杂，并类似于后面将要讨论的预习技术。可以将它定义为这样一种过程：眼睛覆盖着阅读材料上某个预选的部分，并获得对所读资料的一般综述。略读的基本目标是为“砖和泥浆”提供基础结构。纽约大学阅读学院的尼拉·班通·史密斯博士给略读作了一个非常好的比喻。在一篇题为“燕子式的略读——你也能！”的文章中，她写道：

燕子迅速地空中掠过，捕获和贪婪地吞吃着昆

虫、同时不停地拍打着翅膀朝前飞去。即使从小溪、池塘、河流上掠过，燕子也不会停下来喝水，而是不停顿地飞着用嘴巴啄几滴水。这个灵巧的生物不能停顿或在昆虫或在任何一个池塘上花过多的精力。

燕子寻找食物和水源的方式，也许与那些有技巧的阅读者所用的方法相似。这些读者在“飞行”时，掠过书页、收集他们想要的内容。通过有指导的实践，读者能很快变得精通于“在飞行中捕获”他们想要的东西。这就是那种能达到每分钟一千字、并能重复他们所读内容要点的快速阅读类型。

总结

1. 扫描是寻找特定信息的一种过程。
2. 略读是寻找一般综述的过程。
3. 绝大多数快速阅读者都同时使用这两种技术。
4. 这两种技巧中的每一种都能通过使用高级变形导引技术而得以增强。

增加眼睛提示活动点

1. 花十分钟的时间去扫描字典，找出你知道并喜欢、但不知其精确定义的单词。
2. 从现在起，在你阅读的任何东西上练习扫描和略读技巧。

感觉练习 3

3. 完成下面 132—137 页的扫描练习。每一页都是由数字组成的。每行的第一组数字在后面重复出现，任务就是尽可能

快地把它们点出来。你自己开始记时，手上拿一支铅笔，迅速找出与左手列相对应的数字。当你做完后，在页底记下你所用的时间。

4. 练习往下越来越困难，数字越来越大，也越来越相似。用这种方式训练，可以扩展“大脑眼睛”的视觉范围，而这种视觉范围的扩大又有助于发展略读和扫描能力。

5. 你可以“小口、小口”地做这些练习，如果你愿意的话，也可以立即把它全部做完。重要的是，当你做这些练习时，你必须尽可能地保持精神高度集中，使眼睛总觉得“新鲜”，你自己也充分调动起来了。

28	93	74	28	57	29	39	77
46	77	88	46	33	86	41	84
37	37	84	60	38	64	28	42
52	85	33	68	86	94	52	44
59	66	33	75	39	59	92	58
63	55	28	70	63	34	22	96
77	64	77	54	28	32	63	55
96	68	44	27	96	62	51	54
67	79	67	44	27	29	88	65
11	96	02	55	11	66	33	72
95	88	95	44	42	66	44	27
34	88	66	35	29	39	47	34
42	24	42	77	55	39	92	44
28	55	84	28	66	89	38	65
18	12	20	77	49	19	46	18
85	55	32	77	36	85	33	59

37	77	24	55	69	21	37	15
25	54	25	57	79	95	24	13
13	68	55	22	90	44	48	13
57	88	57	44	25	77	52	44
78	87	35	26	62	78	44	28
20	88	66	20	24	48	58	33
29	29	52	68	35	29	49	43

时间 ()

675	568	675	875	639	891	569
625	874	271	018	625	735	906
672	672	875	236	438	282	239
911	743	343	554	277	911	902
764	543	674	764	246	665	322
879	772	544	754	272	879	647
844	766	343	568	844	236	543
877	565	235	877	655	235	568
103	202	547	103	654	813	113
238	198	674	368	238	636	638
848	765	638	848	636	426	853
847	784	737	636	782	844	847
336	772	327	874	336	764	873
379	673	838	379	737	892	811
282	537	282	987	254	654	272
444	765	238	444	266	782	754
658	690	343	562	676	658	824

时间 ()

573	257	763	573	528	654	863
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

快速阅读

783	279	873	783	434	575	277
331	304	431	331	031	765	333
320	194	392	194	320	492	340
355	544	335	355	346	555	436
214	232	124	214	332	113	239
436	544	335	555	435	436	535
222	113	222	322	122	213	125
737	674	377	377	674	764	737
242	242	413	215	413	241	113
568	766	568	676	658	578	652
022	211	022	103	111	202	122
228	728	773	273	723	278	228
647	665	647	662	465	447	467
190	190	919	892	982	199	820
772	118	772	718	712	172	178
927	630	963	627	967	370	927
203	023	021	203	221	211	202
357	366	564	357	766	537	636
					时间 ()	
120	992	192	117	911	200	120
554	336	354	554	332	552	355
013	121	103	022	013	105	212
483	485	483	249	429	825	843
217	613	622	262	217	127	617
528	726	276	528	753	258	573
2435	4427	6579	6755	2346	2435	2344
7877	7876	7868	7877	4568	3426	1988

3457	3457	7820	5433	7690	4564	2346
5683	3247	5622	5683	7622	8733	1957
1895	1040	1895	4527	7633	7683	1673
2215	2242	5623	6783	2212	2215	4125
5463	5463	8727	5673	7890	6533	0014
6782	1986	6722	6782	7629	9653	1935
5673	6582	8727	6739	6258	5268	5673
1873	1837	1873	8727	7628	1827	7828
2002	1003	0012	2002	1774	1021	1030
2680	8767	8687	6547	6438	2680	7444
7555	8665	8766	7555	8776	5442	1645
						时间 ()
7524	6887	3568	4679	3479	5428	7524
8643	3569	8765	4589	8643	7544	3469
8532	6689	4489	8532	0166	1088	4672
8641	8651	6752	5572	7645	1754	8641
7302	1852	7411	7633	7302	0176	3467
3469	8532	4682	8752	3469	7632	8643
2458	7642	8644	4677	2458	8764	2476
7532	8642	3569	7644	1036	7532	8634
1876	1734	0568	8754	1876	8642	7433
8744	7533	7634	5689	8744	8754	3468
8756	8756	8876	5690	9756	4582	9752
8737	8762	8737	7755	7448	3569	7352
3469	7644	8876	3469	8754	1766	8442
1752	1751	1752	1742	8727	8764	8742
1978	1192	1978	7920	9772	8762	7792

快速阅读

8755	6755	8755	8548	8458	8745	8756
7654	7654	3368	3568	3568	5764	5369
1975	1975	1965	9148	7492	1948	1750
7865	7879	1756	7847	7865	4688	8747
8644	8649	8764	3487	8384	8644	3478
8455	8456	8677	8455	4588	4585	8766
1176	1185	1766	1752	1158	1176	7642
8644	8638	8644	8642	4387	4369	8766
6433	2347	6434	6543	6433	3426	5433
8754	5785	8754	8763	4754	8736	3569
5242	8462	5413	7652	5242	8655	5243
7646	7655	7646	4766	5477	4578	5648
8412	8115	8412	1842	8712	4562	4812
8747	8765	4678	6489	7655	6875	8747
2676	2575	2676	2746	7453	4528	4453
7171	7702	7111	7172	7102	7171	0702
8742	7842	1875	8742	7815	1479	1785
4785	4789	4786	8748	8755	4785	4789
7633	7633	7642	2377	6738	2374	3729
3452	3435	3542	3452	1436	1544	5135
7634	7664	7337	7764	6734	7634	7637
8763	7854	6538	8763	8754	3579	9358

时间 ()

本章简述

你刚学过的略读和扫描技巧是一种理想的技巧，它可使大脑进入奥林匹克运动员所描述的“区”。请作好准备，把你已

取得的成就再翻几翻，因为在下一章，我们将要学习使用新的节拍器训练方法。

第十章 相对论的大脑——用节拍器 训练法使阅读速度成倍增加

大脑是相对论意义上的器官。

相对论的大脑

假如你们正在沿高速公路以每小时一百英里的速度急驰，同伴突然盖住时速表，并要求你减速到每小时二十英里。在那种速度的情况下，你认为你能把速度下降并保持在，比如说那个“每小时二十英里”的速度吗？

大多数人估计是在每小时四十至六十英里之间，他们是对的。造成这种显然是很荒谬现象的原因，是我们的大脑习惯了新的标准，并开始将各种经历与标准进行比较。大脑适应新的标准的非凡能力现正用于许多领域，包括奥林匹克训练。举个例子，赛跑运动员用一支持带连在脚踏车上，然后将踏车逐渐加速到超过运动员最快纪录的速度，同时鼓励运动员以适当的速度运动他们的腿。支持带给他们一种安全的感觉，他们中的许多人都能打破他们原有的纪录，因为他们的身体/大脑系统

已经习惯了这种新的、较快的标准。

节拍器训练法

你大脑的相对论特点也可通过使用节拍器的方式,用来提高阅读速度。节拍器有多种使用方式。开始时,沿视觉导引每一拍就表明一次储存。以这种方式,一种有规则、有准备、连贯的阅读节拍就可以建立起来并保持下去,从而可以避免出现因阅读速度减慢而超时的现象。一旦你建立了一种“可能的”阅读速度,节拍器可以提高到每分钟一拍,阅读速度也将得到改善。

节拍器的第二个主要的用途是相对的快速阅读训练。在这一训练方法中,你可将节拍器的设置变为反常的高速度,进而强制眼睛/大脑系统适应这种非常高的新标准。这种训练形式使你能通过建立新的高标准的方式来“自我提高”。然后,你就把速度降到你觉得很舒服的“慢”速度,这一速度其实仍比你原来的速度快两倍!

下面增加眼睛提示部分包含有一系列专门设计的练习,这些练习可将你送上高速阅读和理解之路。

总结

1. 大脑是一个相对论的器官,能够习惯不断加速的标准。
2. 节拍器阅读方法可使你保持和增加阅读速度。

增加眼睛提示活动点

在下面的练习中,使用无论哪一种变形导引技术都会感到十分合适:

1. 正常地阅读你以后还将继续使用的书,时间五分钟。在

279 页的进步图表中记上你每分钟阅读的字数。

2. 用你选择的、感兴趣的任何书（轻松点的资料）。

目标是尽可能多地理解，但要记住，这一练习主要是集中在速度上。在这一练习中，你每次都应该从你上次结束的那点开始。

(a) 用比你正常最高阅读速度每分钟快 100 字的速度练习阅读。

(b) 用比 (a) 每分钟快 100 字的速度阅读。

(c) 用比 (b) 每分钟快 100 字的速度阅读。

(d) 用比 (c) 每分钟快 100 字的速度阅读。

(e) 用比 (d) 每分钟快 100 字的速度阅读。

(f) 从 (e) 结束点开始练习阅读并理解一分钟，然后计算并在 279 页的进步图表中记下你每分钟阅读的字数。

3. 高速练习 1

(a) 随便找一本轻松一点的书，从某一章的开头开始。

(b) 用视觉导引技术练习阅读，以每次三行、每分钟最少 2000 字的速度阅读五分钟。然后在你停止的地方做上记号。

(c) 在四分钟内从头开始读到记号处。

(d) 重新开始，在三分钟内读到记号处。

(e) 在两分钟内重读到记号处。

(f) 从记号处开始阅读五分钟，理解水平要与 (b) 相同。

(g) 以正常的理解水平阅读一分钟，在进步图表中记上你每分钟的字数。

4. 高速练习 2

(a) 找一本容易点的书，从一章的开头开始。

(b) 用视觉导引，每页四秒钟的速度扫描一分钟。

(c) 从开始就以每分钟不低于 2000 字的速度阅读五分钟。

(d) 可能的话重复这一练习。

(c) 以正常的理解水平阅读一分钟，在进步图表中记上你每分钟的字数。

5. 练习眼睛在水平或垂直平面上的移动，从左上角向右下角斜对角移动、然后从右上角向左下角斜对角移动。一天比一天快地逐渐加快速度。这一练习的目的，是使你眼睛的功能更精确、更具独立性。

6. 以每页大约两秒钟的速度翻阅 100 页，移动眼睛从上到下（做这一练习时，分成两次，每次两分钟）。

7. (a) 以尽可能快的速度阅读一分钟，不要理会理解的水平。

(b) 带着理解的动机去阅读一分钟。

(c) 计算并在 279 页的进步图表中记上你每分钟的字数。

在时间允许时重复这一练习。

在你完成了大量这样的节奏训练练习之后，在适当的阅读之前，直接翻到自我测试五，在整个自我测试期间，作为一种略读和扫描，以每页两秒钟的“节奏性快跑”应该是十分理想的。当你开始正式阅读时，保证大脑是专门获取比你在“节奏性快跑”时预收的要多得多的信息。

自我测试五：

儿童的大脑

作者：苏·怀亭博士

儿童大脑的早期发展阶段是激烈的神经活动时期，在这一

时期，大脑细胞之间的相互连接正在以疯狂的速度形成。因此，大脑开始学习的时间不能太早。

大脑的爆发

与其它器官相比，大脑完全发育成熟所需的时间要长得多，并且它的生长模式也明显不同。其它大多数器官的基本发展是在子宫中完成的，当身体成长时，器官的进一步成长是通过细胞分裂完成的。而另一方面，大脑在出生之前就已经完成了其细胞发育过程——那就是为什么儿童的大脑看起来与其身躯的其余部分不成比例。

近十年所做的研究是以以前的证据为基础的。即当大脑还在子宫里的时候，就通过自发地产生信号的方式开始了细胞之间的复杂连接。在受孕之后大约八个星期，第一次“大脑爆发”开始（术语“大脑爆发”与人脑的不断发展有关）。再过五个星期，大多数脑细胞就形成了。第二次“大脑爆发”在出生前约十个星期开始，并持续到出生之后两年。第二次大脑爆发时期是脑细胞激烈活动的时期：脑细胞之间的相互连接更精致、更协调和范围更大。脑细胞连接率的增长将导致大脑的迅速增长。在出生时，大脑的重量约为其成年重量的 25%，在六个月时为 50%，在两岁半时是 75%，五岁时则为 90%。

初来人世

研究显示：孩子出生时，对人类的声音表现出积极和明确的回应。一段新生婴儿的高速影片在慢放和逐帧检查时显示：婴儿某些部位微小的姿势与特定的声调和父母发出的只言片语同步。而其它非人类的声音则不会产生这样的反应。这就暗示着：当他们还在子宫中时就已学会了某些语言技巧。在子宫中听过母亲的心跳声，这种声音能为婴儿识别并具有安慰性的影

响。

汤姆·鲍威尔在爱丁堡大学所做的关于幼儿理解的研究表明：婴儿出生后所体验的是一个三维的世界。他用偏振的遮尘眼镜，使左右眼睛看见不同的图象。他在婴儿面前创造了一个实心物体的视觉图象。鲍威尔发现：即使是新生的婴儿也会伸出他们的手去触摸这个明显的物体，一旦孩子触到的是空荡荡的空气，而不是实在的物体时，他就开始哭叫。这表明：在出生时，婴儿期待的视觉目标应是切实的、并显示出视觉和触觉的简单一致性。

光线和声音

在爱丁堡所做的其它试验表明：光线和声音也有影响，新生儿会把头转向有声音、特别是母亲的声音的方向。他们已表明，婴儿生来就具有辨别好闻的气味和臭味的能力，他们会将头恰如其分地转过来、背过去。

新生儿也能认识人类的面孔。罗伯特·弗兰茨是克利夫兰市西里塞夫大学的研究员，他给一个刚出生一天的孩子选择地出示图片：一个人的面孔、公牛的眼睛、新闻纸或彩色圆圈。他发现了孩子对人的面孔的优先选择，大多数孩子看人的面孔的时间比看其它图片多得多。卡内基麦林研究院的马克·约翰逊对刚出生十分钟的婴儿做了类似的试验，并观察到他们明显偏爱人的面孔，而不太喜欢空的椭圆或约巴巴的面孔。根据约翰逊的试验，这就意味着人类在出生时就有关于面孔的“模板”，这将有助于我们辨明食物来源、温暖和保护。

有人用正常的语言跟他说话，而不光是用儿语哄孩子，他们有更多的机会学习语言。一个丰富的早期环境，如父母一方或双方有意识地帮助孩子提高感觉的体验，会加快和鼓励孩子的发展。早在1952年，艾伦·斯特恩认定一个有意识刺激的环境

境对他的女儿艾迪斯会有好处。从出生起，他就尽量与她多谈话（不是儿童式的谈话），给她演奏古典音乐，并给她闪动地显示有数字或动物的卡片。这一技术已被无数的父母采纳和应用，并取得了非常积极的结果。

斜坡、阶梯和轮子

为了评估丰富多彩的环境对大脑成长的影响，伯克雷市加利福尼亚大学的马克·罗森威格，让一群幼鼠在一个满是斜坡、梯子、轮子、隧道和其它刺激物的笼子里成长。第二群留在一个空荡荡的笼子里。一百零五天之后，检查了两组老鼠的大脑，结果显示：在环境丰富的笼子里，老鼠的脑量上升，并且比对照组有更多的相互连接。大脑细胞也多 15%，神经体多 15%，也许最重要的是与其它的神经有更多的连接。

程序化的生物学核心知识的信条处在大多数儿童发展研究的核心，这种研究不仅使用数字和物理的方法，而且还要使用其它的认识技巧。正是这样一些程序化的核心知识仍然还不成熟。从 1988 年开始，当时加利福尼亚技术学院发明了一种多电极装置，才有较大的可能去检测和测量哺乳动物胎儿的大脑细胞在子宫中时的相互刺激、形成、协调和相适应的连接。关于这样的神经活动方面的工作表明：脑细胞之间的相互连接是在“大脑爆发”期间形成的，而不是每个神经连接都被储存在我们的基因里面。给定数百万个连接需要在大脑里形成的条件下，根据前面的理论，仅需储存很少的遗传信息。这应该意味着：遗传蓝图只是当儿童在子宫时及幼年起作用。

天性与教育

上述是一些相对比较新的假设，需要做许多工作来发展和论证。这一假设还应加上至关重要的、对天性和教育的新思

考。

在那些涉及许多理论、研究和结论的研究领域中，在给定合适的刺激后婴儿所展示的潜力继续鼓舞着父母们。教育的重要影响给了父母们以机会，以他们认为合适和切实可行的方式去尽其所能地帮助他们的儿女们。

无论是由于遗传程序的原因，还是由于在子宫中以及在关键的头几个月中所形成的神经之间的相互连接，我们对婴儿的智力能力和容量的认识是在增长。无论父母用什么方式去鼓励和加强他们孩子的智力发展，有两个关键点必须考虑：

第一，必须遵循连续性。一个能力比他或她的同学发展要快得多的孩子也许会故意保持在后面，以避免出众或被嫉妒嘲笑。

第二，应该注意真正地尊重和发展孩子的希望和兴趣。在已经投入了大量的时间、感情和希望之后，父母们必须意识到，不要过多地在意自己劳动的成果如何，主要的关键是孩子的幸福和满足，而父母的欢乐在于积极的参与。

* * * * *

现在停下计时器

所用时间： 分钟

下一步，用本段的字数（本段为 2298 字）除以所占用的时间（以分钟计），计算出阅读速度，即每分钟多少字（WPM）。

快速阅读计算公式

$$\text{每分钟字数 (WPM)} = \frac{\text{所读数量}}{\text{时间}}$$

当你完成计算之后，把得数填入本段结尾处的空白处，并在 279 页的进步图表上也填上这一结果。

每分钟字数： _____

自我测试五：理解

1. 人类的大脑：

- (a) 在受孕时脑细胞就已经完全形成；
- (b) 脑细胞在出生之前就已经完全形成；
- (c) 脑细胞在出生一个月后就完全形成；
- (d) 在出生两年之后脑细胞才完全形成。

2. 第一次“大脑爆发”始于：

- (a) 受孕时；
- (b) 受孕后八个星期；
- (c) 受孕后四个月；
- (d) 出生前一个月。

3. 第二次“大脑爆发”大约开始于：

- (a) 受孕后八个星期；
- (b) 受孕后十个星期；
- (c) 出生前十个星期；
- (d) 出生前四个星期。

4. 出生时，人的大脑重量占成年时大脑重量的百分比是：

- (a) 10% ;
- (b) 15% ;
- (c) 25% ;
- (d) 40% 。

5. 在六个月时，大脑重量占成年时大脑重量的百分比是：

- (a) 25% ;
- (b) 40% ;
- (c) 50% ;
- (d) 75% 。

6. 在两岁半时，大脑的重量占成年时大脑重量的百分比是：

- (a) 50% ;
- (b) 75% ;
- (c) 80% ;
- (d) 90% 。

7. 在五岁时，大脑的重量占成年时大脑重量的百分比是：

- (a) 85% ;
- (b) 90% ;
- (c) 95% ;
- (d) 100% 。

8. 人类婴儿在出生的当天就能对人类声音的音调作出积极而特定的反应。

真/假

9. 爱丁堡大学的汤姆·鲍威尔对新生儿理解能力的研究表明：一个孩子在出生时：

- (a) 只看见模糊的图象；
- (b) 立即注意他的母亲；
- (c) 能很清楚地听见声音；
- (d) 立即体验到一个三维的世界。

10. 在爱丁堡大学的其它研究也已经显示：光线和声音也有影响，一个新生儿会把头转向有声音的方向，特别是() 的声音。

11. 罗伯特·弗朗茨和马克·约翰逊发现：新生儿对某种图象有明显的选择性：

- (a) 他母亲的图象；
- (b) 彩色的圆圈；
- (c) 人的面孔；
- (d) 动物。

12. 那些“咕咕叫”的孩子有更多的机会掌握语言。

真/假

13. 马克·罗森威格用老鼠做的试验表明：在丰富环境里成长的老鼠：

- (a) 大脑较小；
- (b) 个子长得较大；
- (c) 大脑没有增长；
- (d) 在大脑脑细胞之间有更多的连接。

14. 婴儿大脑中神经的相互连接是形成在：

- (a) “大脑爆发”期间；
- (b) 出生之前；
- (c) 在我们基因的储存间；

(d) 在生命的头两年。

15. 父母的主要目的是：

- (a) 培养一个天才；
- (b) 提供良好的学术教育；
- (c) 孩子的幸福和满足；
- (d) 不干扰孩子的自然发展。

翻到 270 页检查答案，然后用得分除以 15，再乘以 100，换算成理解百分率。

理解得分： /15
 /100

现在，在 279 页进步图表中填入这一得分。

下章简述

你已经完成了第二部分——你惊人的眼睛。在掌握了眼睛的令人吃惊的精巧和能力的信息，以及用眼睛/大脑系统获取最大好处的技术之后，你现在就应准备好去处理阅读方面的主要“问题区”：注意力不集中、缺乏理解能力以及通常被误称为“学习困难”的各种综合症。

第三部分

超人的注意力与理解能力

第十一章 常见的阅读问题——默读、手指点着读、倒退及回跳

一旦某个问题被面对、分析和理解，它就变成了积极的、创造性解决方案的动力。

前言

本章将讨论那些经常提到的阅读问题——默读、手指点着读、倒退和回跳等，这些问题都是有效阅读的主要障碍。根据对眼睛与大脑的关系及功能的最新研究所提出的新方法，可以修改现有的关于这些专题的论点。

此外，这一章也处理两个最常见的“阅读困难”——阅读能力部分丧失症和注意力分散混乱并发症（或称为注意力不足混乱综合症）。

阅读问题

默读

一个常见的阅读问题就是默读，即倾向于“开口读出”正

在阅读的词语。这主要是因为孩子们接受的、阅读教育的方式：就像第二章所讨论的那样，这种方式通常是语音或者有声的方法，或看图说话的方法。

实际上，关于快速阅读的各种书籍和教程都认为这种习惯是提高阅读速度的最大障碍，因而应该克服这一习惯。

然而事实的真象是，默读对我们有好处。毫无疑问，它确实能使读者回到一定的环境，特别是当我们靠默读来理解时更是如此，但这是没有必要的。在现实中，默读单词是不能也不应该完全被取消。一旦理解了这一点，“问题”就逼近它的正确观点，并被引导到更令人满意的阅读习惯上来。那些被要求“改掉默读习惯”的人，在花费了数周的时间去企图完成那些不可能的事情之后，常常会感到沮丧并失去他们所有的阅读乐趣。

解决这一问题的合适方法是要接受这一看法：即默读总是存在的，同时它可以被进一步推回到“半意识”的状态。换句话说，你虽然不能完全改正这一习惯，但你将逐渐变得不再依赖它。这就意味着，当你偶尔认识到你正在默读时，不必为此而焦急，因为这是一个很普遍的习惯。你应该试着做的事情是在完全理解的基础上，逐渐摆脱对它的依赖。

这一习惯积极的一面是，你可将它作为记忆你所阅读内容的一个辅助工具。假定实践已经使你能很少依赖默读的话，那么在你阅读重要的单词或概念时，你就可以有意识地增加默读的“音量”（在内心把它们“喊出来”），这样可以使信息中的某些字节从其余部分中突出出来。

除此之外，它将帮助你认识到：根据定义，默读不是一种缓慢而单调乏味的过程。大脑完全有可能以每分钟 2000 字的速度默读。实际上现在确实有很多人能以每分钟 1000 字以上的速度说话。如果你选择着急的话，那么你现在就只需为你何

时才能达到这一速度而着急！

手指点着读

用手指点着读只有在传统概念中才被当作是一个问题，因为我们有一个错误的概念：它会使阅读速度降低。根据第六、七和八章，你现在知道：手指点读法是一种保持注意力和焦点的优秀方法。唯一的缺陷是手指和手掌的物理尺寸会妨碍视线。

因此，这个“问题”就意味着解决了，即通过使用一个细长的导引物的办法，将这种不好的习惯变成使阅读速度加速的理想方法。

倒退和回跳

倒退和回跳是类似的，但性质截然不同。倒退是有意识地回到那些你认为遗漏和误解的单词、词组或段落上去。许多读者感到：为了理解所读的资料，他们必须返回去重读。而回跳则是一种视觉痉挛，一种下意识地退回到刚阅读过的单词或词组上去的习惯。你几乎从来就没有意识到你正在回跳。

正如第四章在关于眼睛运动的章节中所总结的那样，倒退和回跳增加了每行的凝视次数，使阅读的过程变慢。这两种习惯一般来说都是没有必要的。关于有意识重读资料方面所做的研究表明：那些确信为了理解而需要重新回到某些单词和章节的读者，当不允许他们那样做的时候，他们的理解得分只有很小的变化。这在很大程度上不是理解方面的问题，而是对你大脑能力的信心问题。

革除和减少这两个习惯的途径有两个：首先，你必须强迫自己不去重读那些你认为被遗漏的章节。第二，你必须逐渐提高阅读速度并努力使眼睛以平均的节奏运动。速度和节奏都将使倒退和回跳更困难，同时会切实地改善理解能力。

这些问题——默读、手指点着读、倒退和回跳——也许现在不再像过去许多人所认为的那样是主要的障碍。它们只是一些简单的、可以加以调整的习惯，并且在许多情况下可以看成是一些长处。

学习问题

难语症

难语症是一个通常用于那些对某些字母辨认有困难、并因而认不出某些单词的人的术语。他们常常把字母颠倒过来，并倾向于在手写时把字母拧个个写。在某些学校和学区中，有20%的孩子被认为有这样的“学习残疾”。

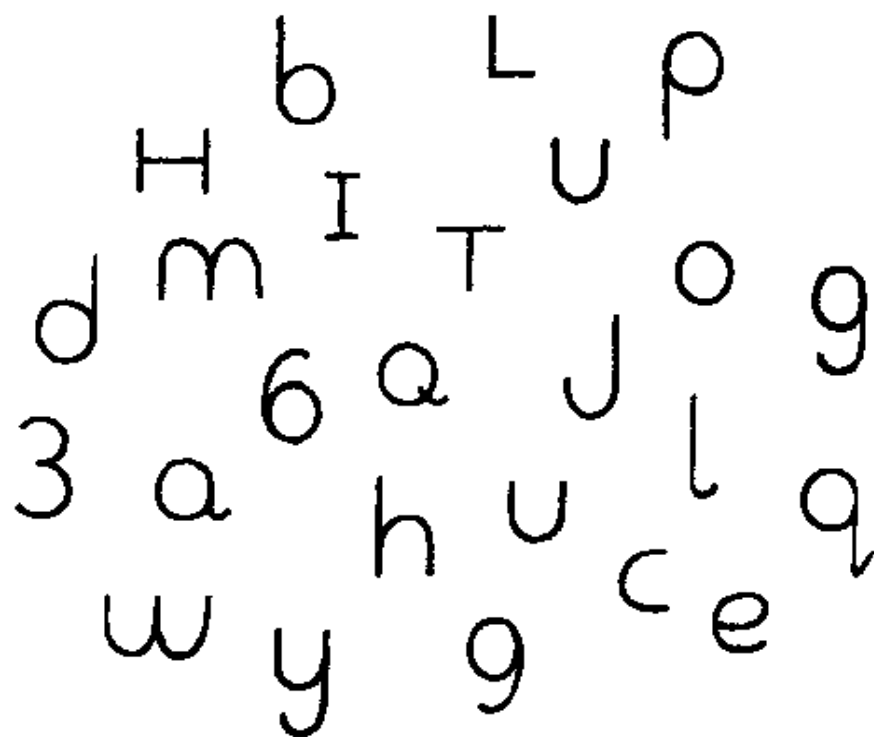


图 12 难以掌握的形状，它会造成初学阅读者中难语症的误诊

以我自己的经验来看，我所遇见的有难语症的人，其中80%以上都不是的。他们只不过是在其阅读经历的某些早期阶段中的某一阶段中，有一些挫折、并且还没有爬起来而已。为了认识到在早期阶段是多么容易失败，请想象你是一个火星人的。你完全无知地着陆在行星地球上，并且某些人会迅速地给你解释：这些特殊的空间生物有一系列他们称为字母、并用它组成单词的随机造型。为了使事情更难一些，许多造型是出奇地类似（见图12）。

（为了理解任务是多么困难，请试试下面的练习。迅速指出各种不同的造型，并尽可能快地从一个字母向另一个字母移动，并尽可能地给它们命名。大多数人发现：或迟或早，他们总会失败或误认其中的某一个字母。）

你现在还是回到火星人的角色，在已经告诉你这些各种各样的、歪斜扭曲的线的名字之后，要求你写出单词“神”。你寻找记忆库，并含糊地记得三个字母里有个圆圈在里面。写下三个圆圈“OOO”，随后你还含糊地记得似乎在圆圈的某个地方有一根向上的棍和向下的棍，这样，你就在第一个圆圈的右手边放上了一根向上的棍，并在最后一个圆圈的右手边放了一根向下的棍。可以确信，如果不是绝对正确的话，你也会手里拿着纸、受到嘲笑，并宣布你也许患有难语症，或者更残酷地说你遭受了某种不太要紧的大脑损伤。

这显然会使你陷入特别紧张的思维定式中，从而增加你在下次尝试时犯错误的可能性。

这种情节精确地描述了发生在大多数被认为患有难语症者身上、及所有那些因为在开始时没有给予记忆所必需的、被称为联想和想象的工具（这些工具将使它们能很容易地回忆起字母的名称）者身上的事情。他们的第一个错误适合于难语症的

定义，因而他们被错误地认定：他们已进入了一种下旋，即随着他们的学术生涯的继续，他们会变得越来越糟。

经常见到那些被认定有难语症的人尽量读得慢而仔细，以便获得更好的理解，因而不知不觉地使问题变得更糟（见第四章，46—48页）。

如果你也曾经被认为有难语症的话，那么下面三个简要的故事将给你希望。

一个十六岁的女孩，在布鲁塞尔斯堪的那维亚人的学校参加了巴赞中心关于思维导图和学习的课程培训，在第一天做得格外好，在第二天早晨，她走到老师跟前请求不上早晨的课，因为早晨的课是快速阅读课，而她因为“患有难语症”以及因为像她所说的“我完全不能正确地阅读”的原因，因此她根本不能很好地阅读。那个老师鼓励她试试，她试了。结果怎么样？她从开始时的每分钟100字、理解很差，到那天结束时，她已达到每分钟600字的阅读速度及70%的理解程度。

第二个故事与一个文字编辑有关，她叙说了“纯粹地狱般的”学校生活。在学校学习阅读失败后，她被完全打垮了，因为她热爱阅读和文学。在一种固执的心境支配下，她每天坚持业余阅读几个小时，为了理解清楚，她至少读四次，因此速度很慢。

她一直梦想成为一个文字编辑，最后，她获得了那份工作。但是，六个月后，她开始沉沦起来，因为为了达到工作所要求的、阅读资料的速度，她不仅一天到晚忙个不停，而且还搭上了大部分晚上的时间。

就像那个斯堪的那维亚女孩一样，她的阅读速度只有每分钟100字，而且理解能力很差。在整个阅读课程期间，她把自己的“难言之隐”当作秘密。在结业考试时，她的阅读速度已

达到每分钟 700 字，并且理解能力也很好。当她算出她最后的阅读速度时，她立即站起来，并讲述了她的故事。大家看到她不仅感到很震惊，而且从头到脚都在颤抖。

她解释说，在过去的整个生活中，她一直因为不胜任和无能而感到困窘。而现在，这些突然都消失了，因而是一件值得庆祝的大事。

然而，与此同时，她也感到一阵不可遏制的愤怒，为她已经浪费的年华和有生以来所遭受的羞辱。她突然认识到，是滥用的难语症结论把自己关进了智力的监狱。而这一切却都是不必要的东西。

这个故事幸福的结尾是：她返回了工作岗位，并能提前完成她的日常工作任务。

第三个也是最后一个故事是关于凯姆——德克萨斯医科大学董事会的董事。在参加凡达·罗斯主讲的“思维导图及快速阅读”课程上，她在课程开始时讲述了她所遭受的难语症的折磨，并且没法完成许多课程设置。她的初始阅读速度为每分钟 120 个字，并且理解能力很低。

凯姆坚持下来并获得了成功，在两天之后，她的阅读速度令人信服地达到了每分钟 750 字，并且理解能力相当好。课程包括了一部分表达技巧以及学员们要求的各种方法，在最后的庆祝纪念会上，凯姆作了一个总结性的表达。

为了作准备，凯姆出去了。

几分钟后，她回来了，身上盖满了各种纸条，上面写着：“愚笨”、“缓慢”、“哑巴”、“无用”、“落后”、“难语症”、“失败”和“白痴”。她把这些纸条撕下来，她模仿慢动作喜剧、面部歪扭地撕着一张张纸条。在场的每个人都为之深深感动并感到欣喜若狂。她的整个表演都是在沉默之中完成的。

整个教室的人都流下了眼泪。

正如我所说过的那样，大多数被认定有难语症的人，其实并不是真正的难语症患者。即使他们真的患有难语症，解决阅读问题的基本方案也是一样的：使用导引物，逐步加快阅读速度，并通过思维导图这一做笔记及进行思维的工具，逃出句子的语义监狱。到这本书写作的时候，我和我的教师们都还没有发现任何一个、不管他是假的或是真的难语症患者，不能有效地改善他们的阅读速度和理解能力。

注意力分散混乱和多动综合症

围绕注意力分散混乱和多动综合症有许多争论。

一个令人吃惊的统计数字证实：仅在美国，就有三百多万儿童已被确诊患有严重的混乱症，以致于要靠药物利塔灵来治疗。

争论的问题在以下几个方面：这一综合病症到底是医学上定义的疾病；还是无知的医生们所作的一种危险而常用的诊断？老师们是否在继续给孩子们贴上注意力分散混乱和多动综合症的标签，以掩盖他们自己在保持孩子们兴趣方面的无能？药物利塔灵到底是一种奇迹般的药物，还是一种使人常态化、使人麻木、使活泼、有创造性的儿童变得像一个英国国教徒一样麻木的药物？

为了有助于你得出自己的结论，下列信息可能对你有用：

ADHD：注意力缺乏和多动综合症，由美国精神病学学会和其他学会定义为一种某个人在具有下列八种或更多的情形时，所反映出来的一种分类疾病：

1. 在要求坐下来时，坐不住；
2. 容易为外部的刺激而分散注意力；

3. 难以把注意力集中在单一任务或某种活动上；
4. 在第一项任务还没有完成时，就常常去做另一件事（有趣的是，列奥纳多·达·芬奇，在巴赞的《天才》一书中被列为有史以来的最伟大的第一号天才，也常常被控告有这种特征！）；
5. 烦躁或者局促不安（精神上无休无止的感觉）；
6. 在集体活动中，不能（或不愿意）遵守秩序；
7. 在完整地回答完一个问题之前常常中断；
8. 在工作中常有一些琐碎的事；
9. 在活动中常发出噪声；
10. 不适当地打断别人的话；
11. 冲动或过分地谈话；
12. 当老师对他讲话时，他似乎是没有听；
13. 冲动地参与对身体很危险的活动；
14. 通常遗失那些完成学校功课所必须的东西（铅笔、工具、纸）等。

这些行为肯定在七岁之前就已出现，并且比同龄人孩子的平均水平要多得多。

这就意味着，根据定义，至少有一半的人都比其同龄人更经常地显露出上述行为，这是不是说他们就患上了这种病呢？

应该考虑两个典型的案例：

当玛丽·卢·利通还在幼儿园时，她就是一个特别爱活动的孩子，以致于幼儿园的老师建议她的父母送她去接受药物治疗，以减少她的活动性。幸运的是，她的父母持不同的看法，并请求学校能寻找更恰当的方式去利用她过人的精力。

十三年以后，以无穷的精力及热情闻名全世界的玛丽·卢·利通，在洛杉矶奥林匹克运动会上轻松地赢得了世界女子体操金质奖章。

在玛丽·卢·利通早期在学校遇到困难的前几年，一个名叫达利的英国小男孩也遇到了同样的问题。类似地，他的父母也被鼓励去让他们的孩子接受平静药物治疗。像玛丽·卢的父母一样，达利的父母也坚持应该给孩子更多的锻炼和能吸收他的狂热的一些活动。小达利证明了他几乎不厌倦的精力，并使每一个可利用的体育老师精疲力尽。当达利·汤普逊成为世界和奥林匹克十项全能冠军、并不断打破以前的纪录，处在他运动的颠峰达十年之久时，这一切都得到了很好的报偿。

汤姆·哈特曼在他的优秀著作《注意力缺乏混乱——不同的理解》中坚定地阐述了这一观点：许多注意力缺乏和多动综合症是普遍用得不太合适的。哈特曼宣布，一些他称之为“农民”的为那些学生而设的学校正在建立，在这样的学校里，学生坐在桌子后，注意地看和听老师的讲课，做的总是老师要求他们做的事。这种学校对于那些他称之为“猎人”的孩子来说，这最终是一种折磨。因为后者是积极的，总是在寻找他们的环境、创造性、冲动，以及像罗奥纳多·达·芬奇一样，总是寻找下一个令人激动的事。

无论你是否认为你已遭受过注意力分散和多动综合症，有一些共同的指示器，它会使你更容易地集中注意力和理解。这些将在第十二章详述。

总结

所有阅读问题和学习困难都能解决或有所改善。在大多数

情况下，问题能够完全解决。

增加眼睛暗示的活动点

1. 继续使用导引器，以帮助你减少倒退和回跳；
2. 将默读法当作一种记忆方法；
3. 如果你被认为有注意力分散混乱和多动综合症，你应撕掉那些标签！
4. 如果你是一个成年人，不要以任何方式给孩子加上“混乱”等标签，孩子们对这些评论往往会作出强烈的反应，特别是那些消极的评价。给孩子解释他有注意力分散混乱及多动综合症不仅对孩子无益，反而会害了他们。
5. 重复第 140—142 页的节拍器训练练习。

下章简述

除了阅读速度之外，注意力缺乏和理解能力也被认为是主要的阅读问题。在下一章，将向你介绍如何改善在这些方面的工作。

第十二章 提高注意力与理解能力

世界上许多伟大的人物都宣称：保持注意力的能力是其成功的主要因素之一。一旦你掌握了这种能力，眼睛/大脑系统就会像激光一样去聚焦和吸收。根据该领域的研究，你在提高注意力和理解能力方面的能力是无限的。

前言

在处理了某些基本的阅读问题之后，我们现在准备讨论造成注意力和理解力缺乏的原因，并为他们指出一条充分发挥的路子。我们还将介绍一个革命性的概念：在注意力方面，没有一个人有问题！

阅读目标的重要性

托马斯·杰弗逊总统是历史上最伟大的天才之一，也是把注意力集中在阅读方面的一个令人感兴趣的范例。人们普遍认为他是美国有史以来最聪明的人。

罗伯特·佐恩教授报道说：杰弗逊信奉：必须制定阅读计划，为每一阅读主题确定阅读目标，并且除非完成了确定的阅读目标，决不允许自己偏离既定的阅读日程表。不分散注意力，不因“驱散不注意”而分散时间，是杰弗逊方法学及其无可比拟的专注能力的关键。杰弗逊还相信，一个好的读者应该根据确定的目标来选定阅读课程，而无论这种目标是为了捕获专门知识、培养思维或为了创造。

杰弗逊对读者提出了忠告：“你应该知道：‘你在何处，你正在干什么，时间是多长，以及离日程表是否掉得太远了，如果是的话，远多少？’”

杰弗逊还描述了他的阅读速度“总是平静的，甚至是庄严的，像一个滴答作响的、高大的红木座钟。”杰弗逊直觉地认识并预见到节奏阅读和节奏器方法的发展！

这一章将鼓励你去逼近杰弗逊非凡的专注能力和理解水平。

注意力差的原因是什么？

阅读时注意力不集中有许多原因，它包括：词汇困难、阅读材料难于理解、不合适的阅读速度、不正确的情绪设定、组织能力差、缺乏兴趣以及缺乏动力等。

词汇困难

一旦你通过第二十一、二十二、二十三章的信息和练习增加了词汇之后，你就已经找到了解决这一问题的途径。此外，如果你正在阅读的材料中仍有一些你不认识或认识比较模糊的单词的话，注意力将逐渐分散，因为你正准备吸收的信息被理解的缺口打断了。有效阅读需要信息的顺利流入，而不应受潜在的、惧怕误解的妨碍。本书中所设计的词汇分析和练习就是

专门用来克服这一困难的。

如果你碰到一个不认识的单词，就在其下面画一道线，然后继续阅读。

通常这一句的内容就会变得明显含糊起来。到一章或一天的阅读任务结束时，再“翻字典”，一次就查清所有的单词。

阅读材料难于理解

这是一个更难以克服、并且常见于学术著作中的难题。最好的方法就是用第六章所述的指导信息“多次阅读”材料。略读、扫描、段落结构和预习等内容在第九、十四、十五章和《开动大脑》中都进行了讨论。

不合适的阅读速度

这常常是学校教育的恶果。当给孩子们一篇重要或困难的材料时，通常会告诉他们：慢慢读、仔细地读。这种方法会进入一个恶性循环，因为读得越慢，理解得就越少，这样就使得材料看起来更加不可理解。最终就会到达挫折点，并失望地放弃所阅读的材料。

如果注意力和理解力很差的话，这也许就更是阅读速度的问题。这样，就需要改变阅读困难材料的速度，要读得更快一些而不是更慢，你将会看到明显的改进。通过学习快速和变速阅读，你将能控制和选择与材料、需要、时间、精力和内外部环境相适应的合适速度。

不正确的情绪设定

这就明显地意味着，大脑没有用最好的方法引向你将要阅读的材料。例如，你也许仍沉湎于发生在办公室的争论，或者是当晚的社交约会。

你必须做的就是“整理”你头脑中的思绪，让自己去积极

地思考将要阅读的主题。有时你可能走得太远，不得不停一会儿，以便有意识地把思想集中起来。要做到这一点，最好的方法就是对你正在研究的主题，快速做两分钟的“思维导图”（见第十三章），以便集中思想，并使你具有强烈的往下阅读的欲望。我们将在第十九章更详细地讨论情绪设定的问题。

组织能力差

这个问题比许多人认识到的更常见。实际上，认真阅读一本书就是一场战役，这战役将会、也总是发生在桌子前的大脑预热，它能让你获得足够的动力，使你能在桌子前坐下来。在已经开始阅读后，许多人突然发现自己没有一支铅笔、草稿纸、眼镜以及许多其它种种事情，从而破坏他们对所阅读材料的注意力。

这一问题很容易解决：在坐下来阅读之前，确保你所需要的各种东西都已准备妥当（见第五章）。

缺乏兴趣

这是学生和那些参加专门课程的人们最常见并经历的问题，因此在阅读课程中，我们对这一问题给予了特殊的关注。解决这一问题的第一步就是预习这一章所讨论的要点，因为缺乏兴趣通常与其它的困难有关。例如，在下述情况下就很难保持兴趣：如果不确定的词汇经常打断理解、如果材料是混乱的、如果其它的想法不时地冒出来以及身边没有必要的东西等。

假如这些问题都被克服之后，兴趣仍然不够高，那么你就需要分析你对材料的个人看法。

首先，要保证所用的技术是合适的（见第十六章所描述的思维导图有机学习技巧）。

如果方法不当，你应该试试“苛刻的批评家”式的方法。不要像正常阅读那样，对那些呈现在你面前的问题感到烦恼并试图去透彻地分析它，而应该特别集中于那些不足的方面。你会发现你对材料感兴趣了，更多的是你对倾听你不是太喜欢，并准备全力以赴地去反驳的人们的辩解感兴趣。

缺乏动力

这一个困难的问题，它常常是因为阅读没有清晰明确的目的。一旦你分析了你阅读一本书或一篇文章的原因之后，动机可能就会自动地增加。相反，你也可能认为根本不需要去阅读它。如果理由是有效的话，那么也许确实没有必要去阅读那本书，但要保证那些理由确实是可靠的。

注意力的种马

我在世界各地讲授快速阅读技巧的二十五年生涯中，我发现，在阅读写作能力方面，有99.9%的人承认有注意力的问题。

这一问题有规律地出现在白日做梦期间，至少每三十至四十分钟出现一次。此外，我们的训练使我们以一种不好的眼光去看待那些实际上很好的事物。当大脑在白日做梦三十至四十分钟之后，将会也必然会在确切适当的时间里出现中断。

所以，在大多数情况下，失去注意力不是问题，而是一件在你必须休息时就出现中断的好事。

尽管如此，让我们来看看你在阅读时“失去注意力”究竟是怎么回事：事情实际上是，注意力开始时集中在一本书的几页上，此后，注意力就集中到某个从你身旁走过的人身上、再转到注意更多的行或页、然后集中在窗外树上的小鸟身上、

然后再回到你所读的书上、再转移到指甲钳上、再又回到书本上、然后又坠入白日梦想、然后再一次又一次回到书本上。

尽管整个期间你都在注意！

由于你在百分之百的时间里都在注意，所以总问题不是注意力，而是你注意力的焦点和方向。

因此，可以将注意力看成是一匹野性的公马，而你就是骑上。在大多数情况下，种马以自己的方式朝着它喜欢的方向全速疾驰。作为一个专业的骑士/阅读者，你的任务就是驾驭你注意力的种马，让它沿着适合你手头阅读任务的方向驰骋。

总结

1. 注意力的问题不是固有的无能，而是因为不完善的教育导致的困难引起的。

2. 注意力像一匹种马，你总是骑在它上面，任务就是成为一个好骑手。

提示

1. 每三十到六十分钟休息一次，以便改善注意力，使大脑和眼睛得到必要的休息。

2. 增加词汇量，当你增加词汇量时，你就在改进阅读速度和理解能力。

3. 检查阅读速度是否适合于你所阅读的材料。

4. 保证在阅读之前已确立阅读目标。

5. 确保阅读环境已根据阅读任务作了很好的布置。

6. 无论采用何种方法，要提高兴趣和动机。

7. 继续练习并使用导引物以增加注意力和理解力。

下章简述

现在，视觉技巧正在改进，注意力这匹种马已在你控制之下，你将准备移到**第四部分——开发高级快速阅读技巧**。

在这一部分，你将学习一种被称之为“瑞士军用大脑小刀”的阅读和思考技术、思维导图以及如何使用段落知识来增加速度和理解能力等内容。此外，预习技术也可补充上述技巧。还将向你介绍释放你词汇能力的一些主要关键——这是成功的主要因素之一。

第四部分

开发高级快速阅读技巧

第十三章 思维导图：一种思维和记笔记的新方法

许多世纪以来，人类为了下述目的而做笔记、记录：记忆、交流、分析和解决问题、创造性思维和总结等。所用到的技术有句子、列表、画线、词汇、分析、逻辑、线性、数字和单色（一种颜色）的用法。

尽管其中有些方法听起来好像不错，但它们所使用的都是你现在已知道的、占优势的“左皮质层”的思维方式。当你开始把节奏、尺寸、颜色、空间想象等和使用这些必要的要素结合起来时，你就能有效地增加智力技巧，大脑也将开始反映它的真正威严。

前言

你经常看见“勤奋学生”依赖于老师、教授所说的每一句话，甚至在笔记本中诚实地记下每一个字。这是一个非常普遍的现象，而且会带来许多消极的后果。这一章将说明正常做笔记的不足，并向你介绍思维导图这种做笔记的革命性的新技术。

正常做笔记的不足

第一，那些打算把什么东西都记下来的人就像那些不预习的

读者——他们不可避免地只见树木不见森林(争论的总体结果)。

第二，不停地专注于记录会妨碍目标和正在进行的关键性分析以及评价那些次要的事情。所有不通过大脑做笔记的方式，在很大程度上像一个秘书记笔记的方式，她能记下一整篇小说，却得不出这本小说讲什么的任何想法。

第三，以这种方式做的笔记的体积将会很大(特别是要加上一些书籍中的内容时)，以至于学生们在“修订”笔记时会发现：他们必须把所有的事从头再做一遍。

正确的做笔记的方法不是无创造性地追随所说的或所写的东西的过程，而是一种选择的过程，它将使所记下的字数最少，使根据这些字回忆的量最大。

为了达到这一点，我们必须利用关键字。关键字是一种能以尽量少的字数囊括大量意思的单词。当关键单词被触发时，它所包含的意思就会喷射出来(见图13)。

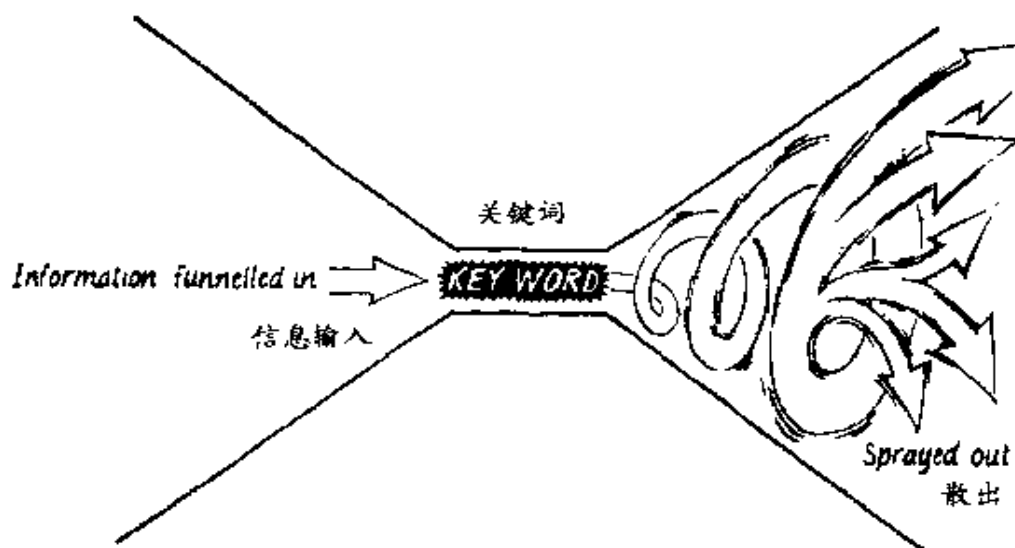


图13 关键字在记笔记和记忆中所起的作用

选择关键字是很容易的。第一步就是删除所有不必要的外围语言，就像对下面这篇科学文章中所做的那样：“现在，人们已经测定光速为每秒钟十八万六千英里。”你不必记下整个句子，而应该像下面这样总结：“光速 = 186 000 英里”。

重要的是当你做笔记时，必须记住：关键回忆字必须能触发正确的记忆。像“美丽”、“惊骇”之类的尊重性的词语太笼统了。他们有许多其它的意思，对你希望记忆的东西没有提示作用。

进而，关键字应该是你个人认为满意的字，而不应该是别人认为不错的字。在许多情况下，关键字不必直接从讲课内容或所阅读的材料中选取。你自己选择的以及能有效地总结别人的意思的任何单词都是合适的。

如果你练习用关键字有效地做笔记的话，你可能会感到迷惑：在给定的空间里到底能放多少信息。

思维导图——一种做笔记的新方法

思维导图能动用你所有的智力技巧：你记忆的联想和想象技巧；你左脑的词汇、数字、列表、次序、逻辑和分析技巧；右脑的颜色、形象、尺寸、节奏、白日做梦、完全形态（整个图画）及右侧皮层的空间意识能力；你眼睛的感知和吸收能力；你的手以越来越娴熟的技巧复制你眼睛所看到的内容；以及整个大脑对学过的东西进行组织、储存和回忆的能力。

在“思维导图”笔记中，不是用平常的句子或以列表的方式记下你希望记住的东西，而是在一页的中间放一张图（帮助你集中注意力和记忆），然后以有组织的方式围着图象用关键字或关键图象进行分支。当你不断建立思维导图时，大脑就会

创建一幅你正在探索的领地的综合图象。

做思维导图的规则如下：

1. 把一幅彩色图象放在中间；
2. 从中间分出主要的思想分支；
3. 主要的想法应该用比次要的想法大的字母；
4. 每行总有一个词，每个词都有大量的联想，这一规则允许你对每一个词与其它的词更多地联想；
5. 词（词组）应该写出来（不管是大写还是小写，或者是两者的结合）；
6. 词（词组）应该写在该行上（这给大脑一个清晰的记忆图象）；
7. 线应该连接起来（这有助于记忆联想），这些连接起来的线应是该词或图象的联想和空间相应的长度；
8. 尽量用图象（这有助于开发整个大脑的方法及使它更容易记忆；在这种环境条件下，一幅图象值一千个词）；
9. 无论是否可能，要用坐标（突出的事情更容易记忆）；
10. 用数字、代码或把事件排序，或者表示事件的连接；
11. 在编码和连接时，用箭头或符号、数字、字母、图象、颜色、尺寸、概述。

彩色插图 6 中的彩色部分，显示了一个三天的大脑训练和思维导图过程的思维导图总结式样。这个思维导图是一位父亲作的，他是一家公司的董事。他用同样的思维导图总结自己的课程，并把课程解释给他的妻子、孩子和同事们听。

中心图象指的是大脑和身体的综合。分支从早晨九点钟的“锻炼”沿顺时针方向移动，它总结了所学课程的主要要素。

图象而不是词语可以提供简明记忆帮助。

正如你所看到的那样，这为期三天的课程的思维导图注释，不仅有助于总结课程所涉及的各种问题，而且也可作为讲课的基础。

在这种情况下，思维导图变成了“你大脑的笔记”，它将允许你与他人交流，从而完成快速和变速阅读的循环。

在应用得恰当的情况下，思维导图将使阅读和学习效率至少增加三倍，并可节省大量的时间，从而增加整体阅读效率。

总结

1. 思维导图是一种强有力的图形技术，它利用了你大脑皮质层功能的全部功能，并释放出你大脑的真正潜力。

2. 思维导图可应用于阅读、研究和学习等各方面，并将增强你各方面的工作水准。

提示

1. 作为一种有趣的练习，请试着详细“阅读”《大脑训练及思维导图》课程中的思维导图一节，看看你从这一页注释中能得到怎样的理解或总括。

2. 既然已经知道了思维导图制作技巧，不妨回头做做第一、四、六、八和十章里的自我测试题，把里面的关键词抽出来，再给每篇文章画一幅思维导图。这样的话，你就是在复习快速阅读技巧，开发记笔记和制作思维导图的技巧，并在大脑、心理学、艺术和科学的领域里奠定了基本的知识基础。

3. 当你继续阅读《快速阅读》一书时，要养成一个习惯，即每完成一个自我测试题之后都复习一次，在关键词和概念下面画上线条，然后用思维导图把它画出来。

4. 全天的阅读完毕后，翻一翻以前在学校或者其它地方

学习时记下的笔记，看看有多少是完全不必要的，看看你本可能节省了多少时间的，因为你先得把它们写下来，然后再回头去看。许多人发现，只有十分之一是必要的。当你浏览笔记和以前的书籍时，确保你一直要使用导引物，在以后的加速训练和练习中也继续用下去。

下章简述

下章会让你把关键词的知识扩大到一种分析段落结构的技巧中去。这会有助于进一步加快速度，增强理解力。

第十四章 利用段落结构知识提高 阅读速度和理解能力

在理解一个部分的复杂性之前，你最好先理解整体的复杂性。在理解整体复杂性之前，你必须增强吸收和理解各种知识的能力。

前言

在第九章，我们讨论了略读的过程，在略读时，从所读材料中预选出某些部分进行阅读，以便对所读材料有一个整体的认识。在此，我们将讨论段落结构，这也将使你有机会练习略读技术。

解释性的段落

这是一些作者解释某一特定的概念或观点的段落。它们通常是易于认知，因而也是易于理解的。解释段落的开始一两句通常点出所解释或讨论的论点的总体想法，最后一两句将是结果或结论，而中间部分则是详细的论述。取决于你阅读的目的

的，在开始时，你将能够适当地引导注意力。

描述段落

描述段落通常是设置场景和扩展前面介绍的想法。这些段落常常是用于修饰的，因此与那些介绍主要要素的段落相比，就显得不是那么重要。当然，也有一些例外情况，在描述段落中也有一些关于人物和事物的重要描述，但即使在这种情况下，你也会意识到它的重要性，并能给予适当的注意。

连接段落

有一些段落的作用是把其它的段落串接在一起。像这样的一些段落通常都包含一些关键的信息，因为它们趋向于总结前面及随后的一些段落。例如：“前面讲述的进化论现在将放入生物化学遗传研究领域中最先进展的背景之中来讨论。”在这一简要的句子中，给了我们大量的信息，这些信息囊括了我们所阅读材料的部分内容。因此，连接段落可以被当作指南和预习或复习的有用工具。

段落的结构及其位置

你怎样才能利用段落的结构和它们在正文中的位置来改善你的阅读效率呢？

最重要的关键之处是要认识到：在报纸和杂志文章中，开头和结尾的几段常常包含着大部分有效信息，而中间的段落则包含着一些细节。如果你所阅读的材料是这种类型的话，那么在略读时，应集中在开头和结尾的一些段落。

有些作者在开始时喜欢“清清咽喉”，读者在第三或第四段才能吃到文章的“肉”。在这种情况下，读者应该在这些段

落才集中注意力去阅读。

有两种你可用段落结构知识参与的“游戏”，它将极大地有助于你的理解和保持投入状态。

第一种游戏是在阅读时，为主题和每一段的次要主题起一个记忆单词。这种练习将迫使你在阅读时深入材料并思考。最终，你的目标应该是提高在阅读时选择这些记忆单词的能力，并且不中断和停顿你顺利的阅读。

用这些关键词，特别是以思维导图的形式，就完全有可能记住整本书的全部细节。确实，与图象相连的关键记忆词将为你思维导图提供基本的构件（见《思维导图》一书）。

第二种段落“游戏”是当你整段阅读时，把第一句与其余部分联系起来，并问自己：这一段是否是介绍性、过渡或包含性的段落，或者实际上它与后面的词句有没有任何关系？

提示

1. 以第一种段落游戏的方式，至少做四段不同的练习；
2. 以第二种段落游戏的方式，至少做四段不同的练习；
3. 用导引物，预习下一章；
4. 在转到下一章之前，阅读几种不同的材料，练习你辨认不同段落类型的技巧。

下章简述

知道如何分析段落就等于给了你分析所读材料的能力。下一章将增强你观察整幅图象的能力。

第十五章 预习——智力侦察

要了解地形，先了解地图。

前言

在这一章，我们将讨论我们整篇一直在暗示的概念：在阅读之前预习资料。预习的目的在于开发一种结构，这一结构能使大脑更容易适应其中更小的细节，从而立即改善整体理解水平。

你就是你自己的侦察员

预习者可能类似于一个侦察员，他在部队前面确定登陆的位置、敌人的位置以及战术上有利的区域。对于一支部队来说，如果有一些主要的参考点的话，就更容易在一个未知地区机动和动作；同样，如果有一些主要的路标的话，进攻或理解信息就会更容易。

不管你将要阅读何种文章，也不管它是信件、报告、小说或是文章，你都应事先预习。在任何情况下，预习都会加快你

的整体阅读速度、改善理解能力，因为你再也不会被一个又一个的东西绊倒，而能将一片片的東西组装成一个整体图象。

你的预习方法应该将第九章（关于略读）及第十四章（关于段落结构）提到的要素结合起来。换句话说，你将敏锐而迅速地掠过你将要阅读的材料，选出那些最有可能包含大量信息的部分。当你预习时，要永远使用你喜爱的导引。

在此所述的预习的概念是用于你的整体阅读的。

预习的战略

参与下列“积极阅读”比赛将保证你的精神准备更恰当、你的独眼巨人般的眼睛能在预习时搜寻最佳的信息，并使整个过程变得更有兴趣。

1. 利用已知的知识

应用已知的知识时，你常会发现：你比认为的知道得更多！许多人错误地假设：作者是专家。事实上，读者常常和作者知道得一样多、甚至更多。在阅读一本新书之前，永远要迅速作出你对这一主题知识的思维导图。然后用这一知识从书中作出新的联想，并提出一些合适的问题。

2. 积极地与作者相互交流

当你阅读一本书时，它应该是你和写这本书的大脑之间的一场对话，而不是一种讲课。最重要的是，你可用在书页边缘或在另外一张纸上记下你的问题或评论的方式，与你所阅读的任何内容进行相互交流。

3. 当个侦探

不断地尝试着预测文中接下来会发生什么事，作者有什么“行动计划”。坚持努力去超前一步解决你将要吸收的信息中的

难题。

总结

预习就是事先看一遍。当你允许你的大脑事前把整篇文章看一遍时，你就会更有效地进行第二次通读。

提示

1. 预习你下两周要阅读的每篇文章，检查你每次预习获得了多少知识以及当你第二次阅读时，理解能力提高了多少。
2. 在一本书上练习已经学会的预习技术，同时用高级索引技术，在少于十分钟的时间内，读完一整本书。

第四部分总结

在这一部分，我们集中精力组建你智力的基本构件，学习了如何作思维导图以及如何使用段落结构知识，并把它与预习技巧结合起来，以进一步提高你的阅读速度和理解能力。

下章简述

你现在已经拥有了全部关于眼睛、大脑和基本学习技巧的基础知识。你现在已作好准备转移到学习下列高级技巧：使你学习更有效；掌握成堆杂志、报纸及论文集；处理电子信息；更好地欣赏优美的文学（包括小说和诗歌）；创建你自己的、不断增长的知识库，以及为将来而探寻自己的非凡能力。这些都在第五部分讲述——成为专家级的读者：你眼睛和大脑系统的高级应用。

第五部分 成为专家级读者：眼睛/大脑系统的高级应用

自 1966 年以来，我一直在五十多个国家教授快速和变速阅读的基本原理，学生从三岁的小孩到跨国公司的总裁不等。在每个国家、对各种年龄的人来说，不管每个人的水平如何，所提的类似问题都是集中在如何将理论应用到实际的阅读过程中去。这些问题包括：

“我知道你是如何把这种技巧应用于其它学科，但你没法把它用于科学领域，不是吗？”

“你没法把快速或变速阅读用来鉴赏文学和诗歌作品，是吗？”

“你基本上不可能去预读一个侦探故事！”

“对于那些确实很难的材料，你就必须去慢慢阅读，不是吗？”

“如果仅是为放松或娱乐而阅读的话，你是否就完全没有必要使用快速阅读？”

“但阅读会使我入睡，我怎样才用这些技巧帮助我阅读

呢？”

一个很有趣的答案是，你不断增加的阅读知识可用于前述的各种情况。你一直在学的、以及你从《快速阅读》一书中将要学到的是各种阅读技巧，这一技巧可使你从阅读材料中，挑选出符合你特殊阅读任务/目标的个别或一些综合条目。

从现在起，你所阅读的每本书的每一页将逐渐变得有些不同。你将像海豚之于水一样适应于印刷文字。

这一部分的各章，将给你更详细的高级应用信息，使用你的眼睛/大脑系统的新信息、并向你介绍关于知识文件的革命性的新概念。

第十六章 思维导图有机学习技巧 (MMOST)

人们都说：知识就是力量。确实，力量来自吸收、综合、理解、保持、回忆、交流的能力，以及根据你现有的多方面的智力百科全书，来不断创造新知识的能力。这种力量的关键是**学会如何学习**。

前言

这一章将向你介绍**思维导图有机学习技巧**，这是一种举世无双的、功能强大的学习工具。

思维导图有机学习技巧

研究阅读是本书所含各种技术的应用领域。在十九世纪，教育学家们逐渐认识到：与各种研究目的相适应的多水平阅读，比简单地一次性通读更有效，这些多水平阅读可分成几种不同的阅读方法。思维导图有机学习技巧综合了前面所学的那些技术的关键之处，以及各种大脑兼容技巧，包括思维导图、记忆原理及方法，以及快速阅读过程等。思维导图有机学习技巧在《思维导图》一书中作了详细介绍，但可以简单地分成两

部分，即预备和应用。现解释如下：

一、预备

(a) 浏览

请用第十五章所教的预习技巧“鸟瞰”所阅读材料的内容。

(b) 时间和数量

设置时间期限以及这段期限内将要阅读的材料数量（见图 14 和图 15）。

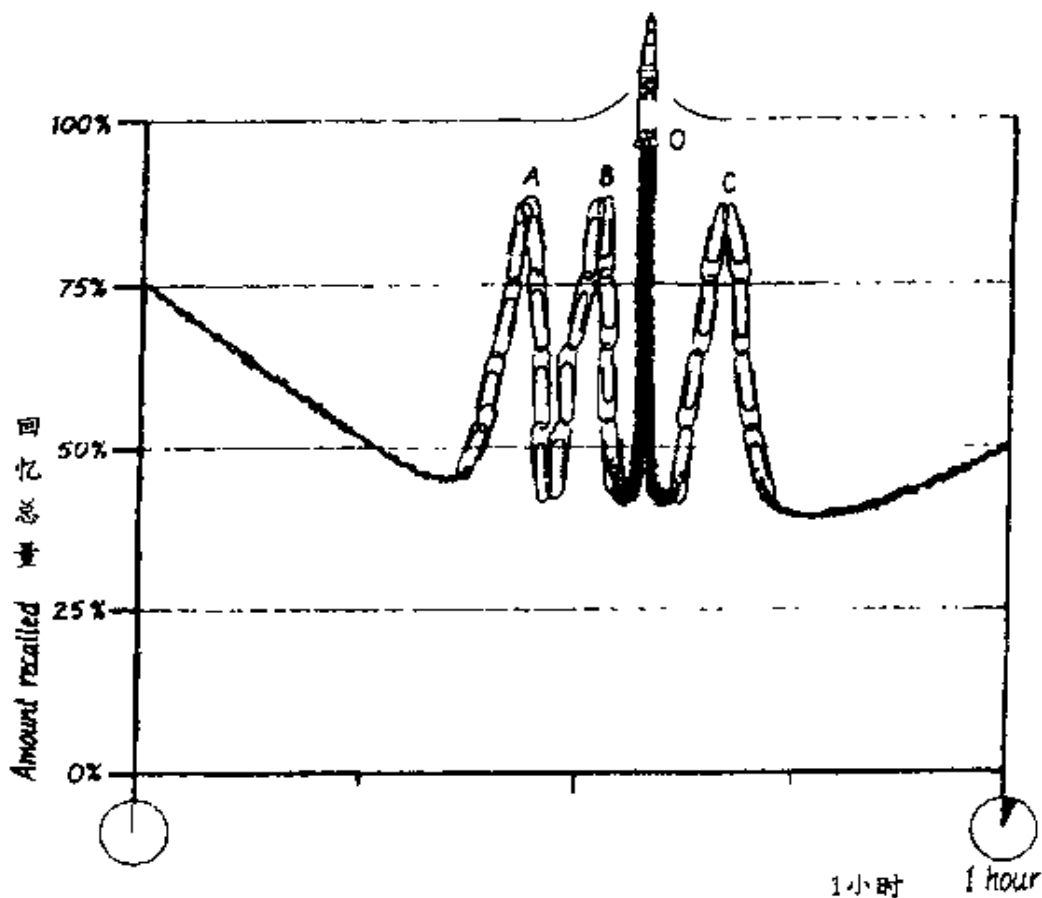


图 14

图 14 图形表明，我们在下列情况下能回忆更多的内容：在学习期间的开头和结尾，事件之间能联想或连接时（图中的 A、B 和 C 点）以及事件是突出或独特（图中的 O 点）时

(c) 使用以前的思维导图知识

用思维导图法从记忆中搜寻有关主题的知识，从而确保你有合适的智力准备。

(d) 目的和目标

弄清你为什么阅读这些材料，以及你希望从这些材料中寻找什么内容。

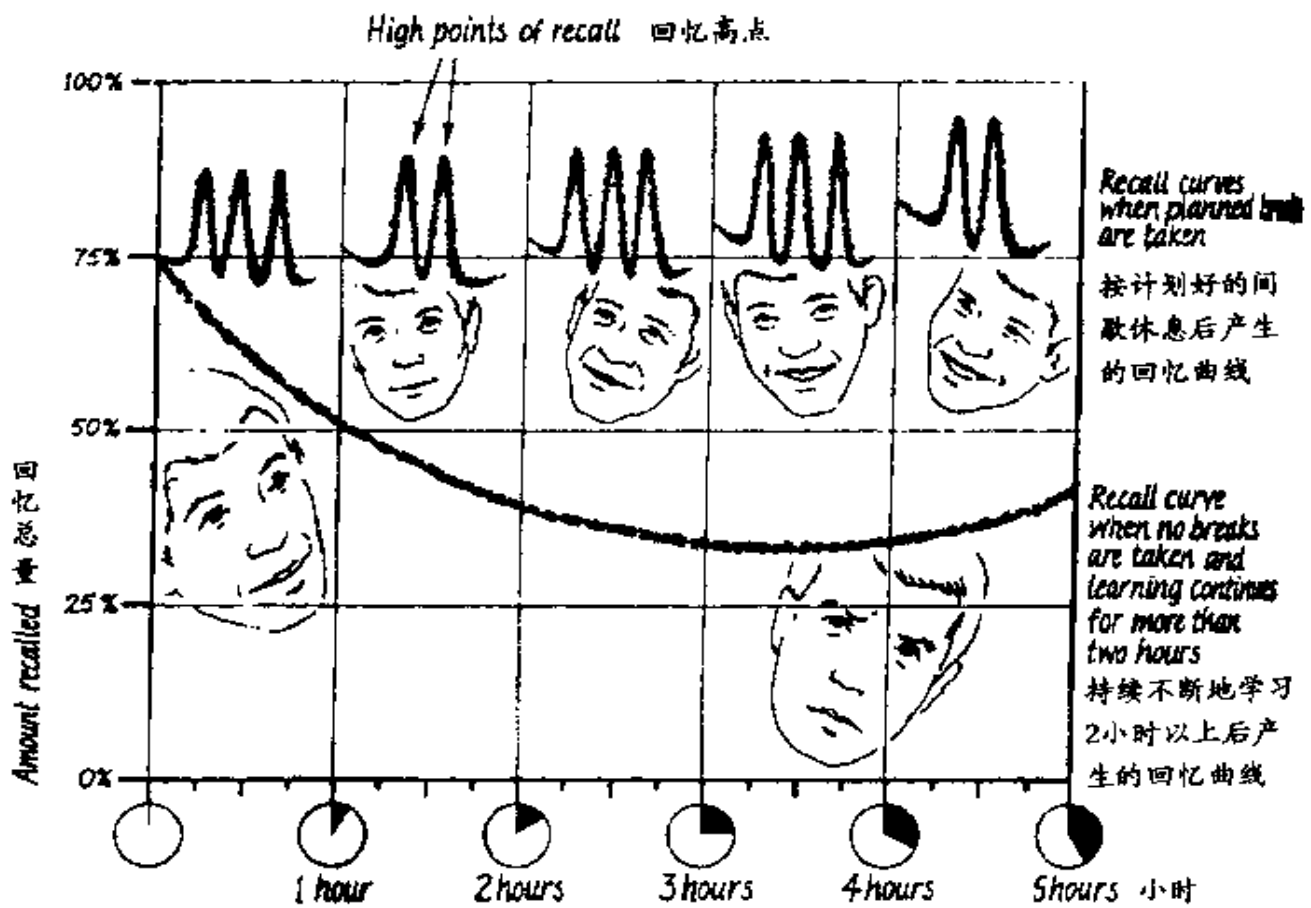


图 15 学习期间休息或不休息时的回忆。二十到五十分钟的学习周期会在理解与回忆之间的关系中得出最好结果

二、应用

(a) 概览

做一秒钟“较深”的浏览，带着你的目的和问题去选择合适的基本信息。

(b) 预习

在建立了基本的信息之后，开始缩小到有关联的部分，把注意力集中到开头和结尾上。

(c) 察看

填入剩余的信息块，并建立自己的思维导图。把困难的地方留到最后阶段。

(d) 复习

最后的综合。完成思维导图，解决剩余的问题，回答剩余的疑问，并完成全部任务。

你正在接近自我测试的终点！在完成自我测试六之前，增加你的原动力，并用导引物做加速练习，以确保你把书本保持在合适的距离、已经作好预习，并用思维导图有机学习技巧中的相关信息，来帮助你进一步提高阅读速度和综合能力。

自我测试六：

复苏的地球：我们未来的进化飞跃

——全球大脑

作者：彼特·卢塞尔

虽然我们今天来谈论生活步伐加快，并带着怀旧的情绪去回顾我们祖父母时代更悠然的生活步伐，已成为一种陈词滥调，但对进化历史的简要回顾揭示出：速度加快不是一件新鲜事，自宇宙从约一百五十亿年前开始以来，速度就一直在变

快。由于宇宙早于我们人类几十亿年，所以难于欣赏这一加速过程。如果我们能将这一百五十亿年压缩成一部…年长的影片《最大的史诗》的话，我们就能得到更切实的想象。

随着这部影片的开始，在几分之一秒的时间内，“突然的巨响”就结束了——宇宙就在这新年的第一天、第一秒“产生”了！在你唱完“友谊万岁”之后二十五分钟之内，第一批原子就产生了。这一天其余的时间里没有明显的变化发生，这一个月其余的时间内也没有（你可能需要许多爆米花）：你正在观察的一切是一团气云。大约在二月和三月份，这些气体云开始收缩成银河系及恒星。几周和几个月过去之后，某些恒星偶尔爆炸成超新星，一些新星由这些碎片压缩而形成。我们所拥有的太阳和银河系，实际上是在九月初形成的——在影片开始之后八个月。

地球一旦形成，由于分子开始成形，事情开始变得更快一些了。在两个星期之内，到十月份开始之时，简单的藻类和细菌出现了。在细菌缓慢进化期间，是一个相对间歇期间（更多的爆米花），一个星期之后开始出现光合作用。在十一月中旬，具有明显界线的细胞核的复杂细胞开始进化，开始有产生性别的可能性，演化的速度开始再次加速。现在是十一月尾了，电影的主要部分你已经看过了。然而，生命的进化才刚刚开始。

第一批简单的多细胞有机体出现于十二月的早期。一个星期或之后，第一批脊椎动物爬出大海，登上大陆。恐龙在影片的最后一个星期的大部分时间内统治着大陆，即从圣诞节到十二月最后一天的中午——一个长而高尚的统治！

我们早期像猩猩（或者像海豚?!）的先辈们，在十二月最后一天的中午时分初次登台，直到晚上十一点钟才开始直立行走。

现在，在那一年的新年夜，即影片现在刚开始的那一年，并经过三百六十五天之后的夜晚，我们才开始一些最激动人心的发展。在午夜之前的一分半钟，人类的语言开始发展起来。在最后的半分钟，农业开始了。在影片结束之前五秒半钟，佛在菩提树下得到启迪，而基督则在几秒钟之后开始出现。工业革命产生于最后的半秒，而第二次世界大战则出现于午夜之前不到十分之一秒的时间里。

我们现在到了最后一帧，十万英里长的影片的最后英寸。现代历史的其余部分发生在一闪之间，不长于影片开始的那一瞬间。此外，进化继续加速，而且这种迅速的加速没有显示出减小的迹象。

在许多活跃领域的变化速度现在是如此之快，以致于难以预测五十年后我们将处在一种什么样的位置，更不用说如何考虑千年甚至百万年之后的文明了。现在我们很难避免得出这样的结论了：今天还活着的我们确实是处在进化过程中空前绝后的位置。

在某些方面，人类正开始像如今的神经系统一样开动起来，我们在年轻的人类大脑发展阶段与人类的发展阶段之间，找到了非常相似之处。

在1980年，世界电信网容纳了四亿四千万部电话以及约一百万台电传机。尽管这个电信网看起来似乎很复杂，但它与大脑中的通信终端——数以万亿计的、神经细胞得以相互作用的突触相比，就只能算是一个微不足道的零头。据英国计算机顾问约翰·麦克纳迪的说法，1975年时的全球电信网还不及大脑中一块比豌豆还小的区域复杂。尽管全球数据处理能力每两年半就翻一倍，并假设这种增长速度一直继续维持下去的话，那么全球通信网到2000年时才能在复杂程度上与大脑相当

——这是否听起来像是前面不远的、令人无法相信的、很短的时间，那么请考虑在我们那部一年长的影片中午夜之前的最后一个小时中的加速，然后用变化的加速乘上 1997 年元月一日至我们进入二十一世纪的新年夜之间的小时数。

这些将要带来的变化是如此之大，以致于即使我们具有无限想象能力的大脑在估计这些变化的全部影响时，也会感到犹豫。不久，我们将认识到自己只是些孤立的个体；我们将认识到自己只是一个迅速合并的全球网络，这一正在苏醒的全球大脑的神经细胞中的一部分。尽管这也许是人类的一个可能的发展方向，但非常清楚的是，网络正处在严重的危机之中，需要采取有目的和富于想象的行动，以便能将它带入下一个世纪。我们已深深地纠缠在人类历史上最复杂的社会、政治、经济、生态和道德危机的网中。这些危机是否会先发制人地进入进化飞跃？或许，我们一定有许多关于世界末日描述，它详细地探讨了天启的可能性，但进化的历史揭示出了另一个完全不同的假定——那些危机也许是一个使进化朝着更高层次发展的催化剂。

让我们看看进化方面的一些严重的危机，并看看那些我们一直认为是“消极”的危机，在进化期间是如何在事实上起着非常的作用的。

早期的生命进化危机可能发生在第一个原始细胞王国在简单的、有机组成的基础上短暂的动作期间。实际上，当时存在着食物危机。与之相应的是光合作用的进化——一种直接从阳光获取能量的能力。然而，光合作用的副产品是氧，尽管我们今天仍然很幸运地生活在氧气中，但氧气却招致了当时其它生物的死亡。

在一百五十万年之后，氧气已在大气圈中形成，又有另一

个危机出现，此时是污染和毒物。进化的反应就是出现吸氧细胞的进化。最初，任何危机看起来都是有害的和危险的。想象一个细菌委员会应该在讨论一小群细胞使用光合作用的计划时，谈到其对环境的影响：“这一过程所产生的氧气是一种危险的毒品。对于所有已知形式的生命来说，它都是有毒的，它还是高度易燃的，可能会将我们大家都烧成灰烬。因此，它一定会导致生命的毁灭。”

毫无疑问，光合作用应该被诅咒为“自私、不自然和不负责任的”。对于我们来说，很幸运地不存在这样一个委员会，光合作用继续进行。它确实带来了一些严重的危机，但在另一方面，它使地球上出现了植物、动物，以及你和我。

我们目前所面临的全球问题原来是对于我们的进化来说同样重要的氧气危机。在人类历史上，从来没有过这样巨大的危机，而且看起来我们正在逼近危机点。其结果将会是要么崩溃，要么突破。危机作为进化催化剂的角色，它只有在把我们推向更高的层次时才需要。

危机既有消极也有积极的一面的想法，可用中国人形容这一状况的两个字来概括：“危机”。第一个字意味着“注意、危险”；然而，第二个字却有着完全不同的暗示，它意味着“转变的机会”。

中国人关于危机的概念使我们能认识到危机两个方面的重要性。在近些年来，我们的注意力总是集中在“危”字上、集中在全球的灾难以及如何避免它们上面。这将仍然是我们必须努力去处理和面临的现实问题。同时，我们能对我们的基本态度和价值提出一些疑问：我们为什么生存在地球上？我们到底需要什么？没有其它的生命吗？这些疑问将会开导我们朝着危机的另一方面走去——改变方向的机会，以及从在我们之前的

巨大而惊人的机会中获取利益的机会。

如果我们不采取这种转变的话，人类也许会再次停留在成为人类几千年之前的门槛之外，或者说人类就不会出现。如果我们把自己擦去，那么其它物种用同样的优势进化将需要数百万年的时间。它也许甚至不是发生在我们这颗行星上；因为我们的银河系中有许多行星，其它银河系也有许多行星。无论我们是否存在，宇宙都将朝着更高的综合和复杂层次进化。

另一方面，如果人类找到了解决各种与其发生正面冲突的问题方式的话，那么就说明人类能够成功地适应这些危机。在这一方面，危机既起着进化催化剂的作用，同时又起着进化考验的作用，检查系统的生存能力和适应能力。

应该这样来很好地认识人类目前所面临的、日益增长的危机：现在已经到了进一步进化所要面临的、对生存能力的最后考验。

此外，这一考验有时间限制。我们没有千万年的时间去考试；这是今天我们还活着的人必须回答的问题，以便使我们自己仍保留在向前进化的队伍之中。

不管我们是否通过这一考试，都是到我们为止。如果我们通过了考试，我们就可以顺利地转入下一个进化阶段。表明人类是否能生存的任务就落在我们、我们每一个人的身上。与过去的其它物种不一样，人类具有令人难以相信的大脑功能，能预见将来、做出有意识的选择，并且能慎重地改变自己的命运。在整个进化历史中，进化继续展开的责任首次落在了进化材料的自身。我们不再被动地目击进化过程——我们能够积极地确定将来的方向。我们现在是地球上进化过程的管理人。在我们手上——或者说在我们自己的大脑或思维中——掌握着这颗行星的进化未来。

* * * * *

现在停下你的计时器

所用时间： 分钟

下一步，用本段的字数（本段为 3333 字）除以所占用的时间（以分钟计），计算出你的阅读速度，即每分钟多少字（WPM）。

快速阅读计算公式

$$\text{每分钟字数 (WPM)} = \frac{\text{所读数量}}{\text{时间}}$$

当你完成计算之后，把得数填入本段结尾处的空白处，并在 279 页的进步图表上也填上这一结果。

每分钟字数： _____

自我测试六：理解

1. 宇宙大约是在多少年之前开始的？

- (a) 五百万年；
- (b) 七千五百万年；
- (c) 一百二十亿年；
- (d) 一百五十亿年。

2. 在卢塞尔“一年的宇宙”中，气态星云是在下列哪个月份开始慢慢地收缩成银河系和恒星的？

- (a) 元月/二月；

- (b) 二月/三月；
- (c) 三月/四月；
- (d) 四月/五月。

3. 在卢塞尔“一年的宇宙”中，我们自己的太阳和银河系最终形成于哪个月份的初期？

- (a) 六月；
- (b) 八月；
- (c) 九月；
- (d) 十月。

4. 在卢塞尔“一年的宇宙”中，简单的藻类和细菌什么时候出现？

- (a) 在九月开头；
- (b) 到十月开头；
- (c) 到十一月开头；
- (d) 到十二月开头。

5. 在卢塞尔“一年的宇宙”中，我们的类猩猩祖先什么时候开始直立行走的？

- (a) 十月；
- (b) 十一月；
- (c) 最后两周；
- (d) 最后一天的最后一小时。

6. 在卢塞尔“一年的宇宙”中，人类语言什么时候发展起来？

- (a) 在最后两个星期；
- (b) 在最后一个星期；
- (c) 在最后一个小时开始之时；

(d) 在午夜之前一分半钟。

7. 在卢塞尔“一年的宇宙”中，第二次世界大战发生在：

(a) 午夜的前一天；

(b) 午夜前一小时；

(c) 午夜之前不到十分之一秒的时间里；

(d) 午夜之前百分之一秒的时间里。

8. 约翰·麦克纳迪估计：1975年的全球电信网还不及大脑中一块比_____还小的区域复杂。

9. 彼特·卢塞尔相信：危机是使进化向更高层次发展的催化剂。

真/假

10. 光合作用所产生的、能导致当时其它生物死亡的产品是：

(a) 二氧化碳；

(b) 氧；

(c) 水；

(d) 阳光。

11. 生物产生进化的时候，如果能够表达自己，它会诅咒_____“自私，不自然和不负责”？

12. 在中文的“危机”表达中，第一个字是什么意思？

(a) 改变的机会；

(b) 好运；

(c) 危险的提示；

(d) 幸福的生活。

13. 在中文的“危机”表达中，第二个字是什么意思？

- (a) 改变的机会；
- (b) 好运；
- (c) 危险的提示；
- (d) 幸福的生活。

14. 卢塞尔相信：人类能够改变自己的命运，并能能动地确定未来的方向。

真/假

15. 地球这颗行星的进化未来掌握在：
- (a) 神的掌管之中；
 - (b) 我们自己的手里；
 - (c) 我们自己的大脑和思维中；
 - (d) 混乱的理论。

翻到 270 页检查你的答案，然后用你的得分除以 15，再乘以 100，换算成理解百分率。

理解得分： /15
 /100

现在，在 279 页进步图表中填入这一得分。

总结

1. 思维导图有机学习技巧综合了以前所学的各种方法的主要方面，以及关于你大脑这一艺术王国的信息、思维导图和导引技术等。

2. 从准备开始（浏览、设置所需的时间及将要阅读的数量、做一份以前知识的思维导图、设置目标），然后转到应用（概览、预习、察看和复习）。

提示

1. 选择一篇与你一直想学习，但又从没有以某种方式去研究过的主题有关的介绍性的、内容比较容易的文章。应用思维导图有机学习技巧，以及你所有的高级阅读技巧，在一个小时之内来完成这本书，并作出最后的思维导图。

2. 组织一个每天五分钟的练习会议，在导引物的帮助下，提高你的阅读速度。

下章简述

你是否经常对放在桌子或书架上的报纸、杂志和其它论文中的大量信息感到压迫和沮丧？下一章将向你介绍如何成功和轻松地处理这种情况。

第十七章 控制报纸、杂志和计算机屏幕

报纸、杂志和计算机屏幕是你观察世界、甚至宇宙的窗口，通过理解它们的性质、用新的方法去接近它们等方式，可以使你这方面的效率提高十倍以上。

前言

这一章将给你提供一些高效的新方式，从**报纸、杂志和计算机屏幕**上抽取相关信息。这些信息共占大多数人阅读量的50%以上（在某些情况下可达100%）。

报纸

报纸成为我们很多人日常生活中的一部分，很少有人去考虑它们只是最近的一些发展成果。在二十世纪之前，新闻工作的声音对于大众来说实际上并非举足轻重。就其主体来说，报纸只是一些包含有很小分析或编辑评论的纸片。然而，有一个值得记上一笔的例外情况。《泰晤士报》对1855年克里米亚战争的评论报道，影响到内阁的垮台和英国军队的改组。

在十九世纪，世界报业在采用福德伦尼尔连续造纸机的刺激下，出现了稳定的增长。与这一进展平行的是世界通信网和教育的广泛增长：更多的信息需要更迅速地传递，越来越多的人能够阅读。结果是世界上许多报纸都是在 1840—1900 年间出现的。

在二十世纪初期，报业繁荣起来。但即使是现在，在存在了一个相当短的时间之后，许多报纸就陷入了更困难的境地。引用的理由包括：用“移动图象”来报道新事件的电视的增加，计算机简报的扩散，以及能更直接和个性化报道新闻的互联网。报纸现在正在奋斗，把自己与各种网络结合起来。

在西方，我们也许正在进入这样一个时代：报纸将改变其功能，较少地处理直接的新闻，而较多地处理总结、分析和评论。有必要对世界上其它报纸的发行量及其影响作一快速的回顾：

1. 东京《朝日新闻》，每天的发行量为九百万份。这份报纸不仅仅是一份大众日报，它发挥着巨大的社会和政治影响。

2. 北京的《人民日报》，每天的发行量为二百五十万份，尽管它的发行量不是很大，但这份报纸可能比世界上其它任何报纸到达更多的人手中。它是全中国的国家信息渠道，因而在电台、火车、工厂和农村里被广播出来，还有供公共阅览的报纸放在玻璃报箱中，置于交通要道及市场中。

3. 《纽约时报》，每天的发行量为一百一十多万份。这儿所指的发行量有可能产生误导，因为读这份报纸的主要是美国和许多西方国家中指导经济、政治和通信的专家，它对国际上许多决策者的影响因而也是巨大的。

事实上，许多世界级的主要报纸每天的发行量很少超过五十万份，包括世界上三份最有教育和分析意义的报纸。由于像

《人民日报》和《纽约时报》的发行数字在这种情况下有点误导，因为它们的影响明显是非常广泛的。

阅读报纸的途径

在回顾了报纸的历史及其国际环境条件之后，让我们简要地讨论如何更好地阅读这些报纸。

1. 首先，很重要的是要有有组织的途径。许多人花几小时的时间去阅读报纸，并且在丢开报纸时，并不比开始读报时多领悟一些什么。

2. 不管你读什么报纸，事先确定你到底要读些什么是有好处的。为了帮助你作出这一决定，在你阅读报纸之前，总要迅速地预习报纸，选择出你希望进一步阅读的段落和文章。

3. 也要作一些纲要和印刷品的笔记。例如，知道文章在什么地方接下去，保留许多翻页或查找线索。

4. 许多人倾向于买一份符合自己总体看法的报纸——换句话说，他们每天早晨或晚上给自己一个小小的鼓励！在一个星期内，每天买一份不同的报纸可能是最有趣的练习。比较和对比不同的布局、政治偏向、报道的方法、新闻事件的解释及其所谈论的内容等。请在下一星期就开始这样做。

5. 对报纸的报道要仔细检查——我确信，那些卷入报纸报道的事件或仪式的人，常常在第二天想到：“根本上没有发生什么事。”

新闻是那些可能有偏见或服从特殊的编辑“政策”。这种“误报道”，如果我们可以这样叫的话，是没有必要去在意的。每个人都倾向于以不同的眼光去看待任何给定的情形。

报纸报道是个别的，他们也许甚至从不同的物理位置，看见一个给定的事件（例如，在溃逃的人群中间和在一幢建筑上看人群溃逃，就会受局限写出不同的报告）。

6. 接受这种基本的、不可避免的偏见，我们可以移到报告本身。记者会记下他希望报道的东西，并将这些记录敲入计算机，然后以其大脑中的眼睛去重构已经发生的事情。然后，这些文字再次被轻微和不可避免地改变所强调的东西，它主要表现在描述情景所用的词汇等方面。

报告一旦写完，在最终到达报纸的版面之前，还必须经过编辑、再编辑。

应该看到，即使是具有最诚实的意愿，也不可能作出完全客观的报道。因此，在阅读报纸、杂志和期刊时，应该带着比平时更多的批判眼光，对他们的报道应对照其他消息来源，如电台、电视、其它的期刊和计算机网络。

7. 在吸收了 1—6 条之后，你现在可以按照下列方针让你的报刊阅读实现一个巨大的飞跃：

(a) 决定你的主要读报目标，并努力把这些目标尽可能紧紧地粘贴在一起；

(b) 用第九章所述的技术略读和扫描文章和报页；

(c) 从头到尾使用导引物；

(d) 当你略读和扫描时，对你特别感兴趣的文章作好标记；

(e) 剪下任何你后来要用的和感兴趣的文章；

(f) 尽快丢掉报纸其余的部分；

(g) 用思维导图记录主要的新信息或者是那些需要逐日、每周、每年积累的信息。

杂志

杂志在许多方面与报纸相像，所以本章到目前为止所列的各种方法也适用于杂志。当然，也有许多值得注意的、明显的不同。

- 杂志上的文章一般比报纸上的文章长。
- 杂志中有更多的图解，在那些图解中有多种颜色。
- 杂志不是在很紧的日程中赶制出来的，因此更散漫。

由于这些差别，因此很容易从杂志文章中挑出逻辑结构。确实，大多数杂志作者所受到的教育是：他们应该“告诉读者你正在告诉”M，告诉M，然后告诉M你告诉过“M”。

这就意味着，大多数杂志文章以“强求者”、“贪心者”开始，随后立即是使人信服的关于文章目的的说明。这一切就是：“告诉读者你正在告诉‘M’”。

接下来就是文章的主体，在一篇好的文章中，这一部分将包括逻辑争论、图解、图象和其它用大脑皮层技术抽取的一些要素，它将有助于作者用自己的观点说服读者。这就是“告诉M”。

文章的最后部分、也就是它的高潮。它是作者用某种戏剧性的或“强力的”结尾，试图击中论点要害、合并主要论点的地方。这就是“告诉M你告诉过M”。

你将会注意到，这个公式就像它应该的那样，紧密地与第194页的“学习期间的回忆曲线”相关（见《开动大脑》和《启动记忆》）。

了解了这种结构之后，你将确切地知道在什么地方去寻找所需的信息，从而使你能更有效地扫描各种杂志文章。由于你

大脑中已有这篇文章的最主要的结构，所以你略读起来也会容易得多。

杂志奇袭战

读完你所有杂志的一个强有力而有趣的方法，就是每月搞一次“杂志奇袭战”。

这就意味着把你所有的杂志保存下来，以便于你每月一次用超级介质导引速度，翻遍你收集的每本杂志的每一页。

把你的节拍器设置为每分钟敲六十次，并强迫你每敲一次就翻一页，同时往下滑动你的介质导引物。这一练习的目的是让你从杂志中选择那些你认为有趣的书页。你应该迅速地把这些书页撕下来，然后随着节拍继续阅读。这些撕下来的书页肯定包括了那些特别有趣的文章。也肯定有吸引人的图画或图象、你特别喜欢的卡通、可能有用的广告等。你可将这些书页整齐地堆集起来，抛弃那些华而不实的材料。

在巴赞中心的高级阅读课程中，一个令人吃惊的统计资料表明：在99%以上的情况下，在第一次阅读之后只有2%—10%的材料能够保留下来。一些学生在从大量必须完成的非阅读材料中释放出来时，感到如此的轻松，以致于当他们把那些不要的杂志丢到教室中间时，高声地喧哗、愉快地叫喊！

一旦你选择好了有关材料，就开始第二次通读，这次把它们分类、整理成合适的范畴。对同一个阅读者来说，许多杂志的文章具有类似性。你常常会发现，许多杂志讨论的是类似的问题。因此，你的阅读数量还可以进一步减少。特别漂亮的图象或者是诙谐的卡通，不是点缀其它阅读材料中作为你学习中的轻松休息，就是编成专门的专辑。

采用这种方法通常只需要阅读不到全部杂志的1%——节省其它99%的努力。

一旦你完成了杂志奇袭战之后，可将你希望保存下来的其它剩余材料合并成你的知识文件——见第十八章。

计算机屏幕

通过调整两个主要的变量之后，就能很容易地从计算机屏幕阅读。这两个变量是：环境（特别是光线）和你的阅读技术。

改善计算机环境

1. 光线：用各种不同的光线做实验。你需要的是一种均匀、清晰、柔和及不那么眩目的光。不合适的光线会使阅读速度下降 50%，所以，要确保你的光线是符合要求的。

2. 对比度：高对比度能使阅读更容易，以及随之而来的理解更好和速度更快。不同的人喜欢用不同的颜色来表示字体和背景，所以需要再次试验以寻找一种最适合于你的颜色组合。常见的组合是白底黑字、黑底橙字、白底海蓝色的字。无论你喜欢什么颜色组合，都要调整屏幕的对比和明亮度，直到你能尽最大努力清楚地把字打印在屏幕上为止。如果你办公室中的光线变化了，请改变你屏幕的对比度来补偿。

把快速阅读技术用在计算机屏幕上

1. 用介质导引物：一个细长的介质导引物，特别是一支筷子或编织针等，在计算机屏幕上阅读时特别有用。它能让你舒适，而且在离计算机一定距离的地方阅读。这一技术与用书页阅读时是一样的。

你可以把使用介质导引与计算机行距结合起来。按“向下”的箭头、设置合适的速度，然后让导引物前后游动，就像书页自己摊开在你面前。如果你的姿态和平衡是适当的，你将

会比那些不使用导引物的人更舒适和更轻松。

要保证在计算机上每快速阅读十或十五分钟，就应该让你的眼睛作一短暂的休息，在休息期间，要让眼睛在室内四处看，理想一点的话，要让眼睛往中、远距离看。用这种方式，就可以消除眼睛的疲劳。

2. 选择正确的字体

现代计算机有许多字体。不要坚持“标准”字体，要选择当时你的眼睛/大脑系统最容易吸收的字体。

3. 选择合适的行距

你的计算机有多种行距设置。选择最适合于你的行距。大多数人设置为单行，因为这样可以给你的外围视觉一个很大的机会，以便每次凝视时可以摄入大量的信息。

有一组执行秘书们参加了最近的一个管理中心欧洲课程，该课程是专为跨国组织的董事助理们开的。在课堂上，秘书们报告说，他们每天有 20%—60% 的时间花在直接从计算机屏幕上或打印输出上阅读信息。他们说，随着传真和电子信件的增多，上述百分比在稳定增长。在现代办公室中，甚至更需要快速阅读。

上述总结的计算机快速阅读方法至少使你在计算机屏幕上的阅读速度提高三倍。这意味着，你需要花费在屏幕前的时间将减少，因此更容易释放你眼睛的紧张感。

总结

当你知道并应用合适的快速阅读方法时，阅读报纸、杂志和计算机屏幕上的信息能变成愉快、幽默、快速而多产的工作。

提示

1. 预订一到两份下个月的报纸，理想点的话是选择一份与你以前所读的不同的报纸。在那个月里，应用第 207—208 页所总结的各种技术。

2. 对你积累了一个月（甚至是一年！）的一堆杂志搞一次杂志奇袭战。如果你的情况比较特殊，你可以在下一周选择一些吸引人的杂志，然后开始杂志奇袭战。

3. 在随后几天里，在你触摸过的屏幕上练习计算机快速阅读方法。

下章简述

随着你的阅读速度和吸收信息能力的增加，以及新发现的、从报纸、杂志和计算机屏幕上选择信息，并对信息排序的能力的增加，十分重要的是要开发一种“超级系统”来把你日益增长的知识保存在私人图书馆里。下一章给你介绍这样做的最佳方式。

第十八章 创建知识文件——大脑的外部数据库

知识是一件事，而组织好的知识则是百万件事。

前言

在《快速阅读》的这一阶段，你要准备好去创建你自己的知识文件——一个能充分使用已经学过的技巧去用心料理的“数据花园”。

创建知识文件

为了创建知识文件，需要一个标准的、活页用的圈形固定器。理想一点的话，圈要大到能固定五百页。在其中，要有圆规划分出来的每种感兴趣的主要范围。做一个思维导图，就可以很容易地发现这些。思维导图的中心就是你自己的一张像，是一个正在思考的人。迅速对那些感兴趣的、主要知识领域作出思维导图，并且你思维导图的主要分支将提供充分的、感兴趣的特殊领域的第一定义。

保存你的知识文件

在定义了你感兴趣的主要领域之后，下一步就是在各部分保存信息。要做到这一点，你应该在阅读和研究你感兴趣的各个领域时，填写你应该已经做过的思维导图，特别是应该储存你阅读报纸和杂志时从中选出来的文章（见第二十章）。

维护知识文件

流畅和有效地管理时间、知识文件并安排好自己，这些都是很重要的。要做到这一点，有一个办法是每隔一个月，在给定的领域筛选文章和信息，并把这种信息当作书或小册子。在月末，像看书一样阅读这些信息。把你的快速阅读技巧和思维导图有机学习技术结合起来（见第十九章），你的阅读效率将在许多方面得以增加。首先，你应该在阅读每篇文章和每条信息时，做好类似的智力设置；第二，你将获得对所有收集起来的全部信息的完全形态（整个图画）；第三，许多“不同”的、几乎在同时发表的文章重复着类似的信息——因此，你可以用略读的方式越过这些文章来节省大量的精力。

制作知识文件思维导图

当以这些方式阅读知识时，应坚持用思维导图来对你不断膨胀的知识进行总结。这种经常的复习和总结过程将保证不仅能更多地理解材料，而且能更精确地记住这些材料。这种结合将引导你进入下一阶段：专业思维导图。

在专业思维导图上，你可以总结任何给定知识领域的各种主要要素。这是“专业代码”，用这些专业代码，大脑可以处理它巨大的数据库。当专业思维导图增加时，它的边界将与其它的主题连接起来，所知道的将由于联想而使你知道得更多。

不同的兴趣领域将开始更复杂地互动起来，并且，最终将达到对整体知识的真正理解。当出现这种情形时，你就会认识到：知道得越多，就越容易知道得更多。

惊人的、不断收缩的知识文件

我自己和我的那些学生们，通过开发知识文件和专业思维导图发现：两到五年之后出现了一件特别的事件：我们的知识文件开始收缩。

这是因为，随着你的基本知识的增长，你记忆和综合额外知识的能力也随之增长了。

当你继续滋养知识文件时，你会发现：许多曾经认为是很“重要”的文章却应该被扔掉。因而，知识文件变成一份更紧凑、更优美、对你有特殊兴趣的实质的永久性总结。你将成为一个专业性的学者。

提示

1. 创立、构建及使用知识文件；
2. 练习高级介质导引技术，为最后的自我测试和全速前进作好准备；
3. 用介质导引技术复习《快速阅读》，并准备好最后的思维导图。

下章简述

请翻到十九、二十两章，并做最后的自我测试。

第十九章 充分挖掘文学和诗歌的价值

为什么要阅读诗歌和文学？因为诗歌和文学中有历史留给我们的伟大思想。它们是我们进入想象、奇异、哲学、欢笑和进步世界的石级；因为阅读它们可以增长你自己的知识、增加历史和文学数据库的数据；因为它们是灵魂的粮食。

前言

文学是人类创造性最伟大的表述方式之一。在这一章，将向你介绍一些基本的、鉴赏文字的真实感觉的工具。

小说是一个巨大的概念性成就。为了充分鉴赏它，你必须注意以下几个方面：**情节、主题、哲学、立场、人物塑造、情绪和气氛、环境、意象、象征意义和语言的使用**。同样，要鉴赏诗歌，你也应该注意任何诗歌中的不同层次的意思。

你对这些要素越了解，你的阅读速度和理解能力就会增加得越多。如果你从小学到大学一直都研究文学的话，下述关于指导分析方面的内容就没有什么意义了。这些标定的地方将为

你的思维导图笔记提供主要的思维分支、论文及考试的主要标题。

导言

许多人断言：他们没法快速阅读小说，因为如果那么做的话，将会漏掉某些意思并会领略不到语言的韵律。

无论什么也不能超越真理一步。

一本小说有点像大海。我们看见的拍打着海岸的波浪，它实际上是那些有几个普通波浪长的波浪传送的。而这些波浪本身又是由有几个这样长的波浪传送的，并且，那些更大的波浪类似地也是由几个这样长的波浪传送的。在海洋中，有些波浪有数英里长。

这与小说类似。语言的节奏也类似于海洋表面的波浪。那些更大的节奏是那些小说更深层的要素。快速阅读者能适应各种各样的节奏。

文学的要素

情节

情节就是小说中事件的基本结构；如果你愿意的话，也可以说是故事线条。它也许在主要的描述写作中扮演着相对次要的角色，或者在较好的推理小说和侦探小说中扮演着主要的角色。

主题

主题是在情节中要突出的要点。例如，《福斯特世家》是涉及一个维多利亚女王时代家族史的系列小说，对它的主题可以说是仁者见仁，智者见智：资本主义对创造性、保守对解

放、一致对个性、或者是健康对贫困。与主题平行的次要主题也频繁地出现在小说中。次要的主题常常与爱情或次要的章节有关。

哲学

哲学是控制行为领域的思想体系，并且可当作是作者对书中主题的诠释。在小说中谈到哲学内容的小说家有陀斯妥夫斯基、狄更斯、斯塔特里和托马斯·曼。

立场

立场不仅是作者对他正在写的事件的看法或者是个人感受，而且它常常是指看见所描述事件时的身体位置。例如，作者也许是全部知道、站在远处，看待他正在描述的事件的过去、现在和将来（亨利·詹姆斯主张放弃这种方法，因为他感到这样会遮盖真实的表达）。

与这种无所不知的看法相反的观点是：作者可以把自己放在第一人称的位置（即作者成为书中的“我”），就像在惊险小说《哈蒙德客栈》和纳波科夫的小说《洛莉塔》中那样。

人物塑造

人物塑造主要指随着故事的进展，书中人物的变化。这种变化可以从一个极端，如像兰·弗勒明的詹姆士·邦德，他在系列小说中自始至终完全没有变化；到佐拉的小说《萌芽》中的人物艾丁，他开始时是一个反叛的年轻人，后来变成了一个成熟和具有奉献精神的人。人物的塑造也指作者在描写人物的生理、心理特征、运动时，表达其性格的方式。

情绪和气氛

这两个术语指的是作者唤起一种现实或非现实的感觉以及读者情感反映的方法。尽管这种术语能够互相区分开，但一些

人宁愿只使用这两种术语中的一种：气氛可以看成是个人感受某件作品的环境时所产生的反应。例如，埃德加·阿伦·坡的故事中的气氛可以看成是令人毛骨悚然的和危险的，此时，读者的情绪可能会从恐惧变为兴奋。

环境

环境指的是事件发生的时间和地点。由于环境常常是非常明显的，因此它的重要性常常被低估了——时间和地点哪怕是最轻微的变化也会明显地影响情节、情绪、气氛和意象。

意象

意象常常被认为是比喻和隐喻的应用，即用创造性或富于幻想的语言描述的对象、人物和事件。字根“图象”也许对理解这个术语有极大的帮助。例如，沃尔特·司哥特先生在《米德罗森郡之心》中，把爱丁堡描述成“苏格兰风景颤动的心”；狄更斯在《双城记》中描述一个“活埋”了十八年的囚犯重见天日时，使用了死亡和埋葬——沉重的花圈，像死尸的颜色、瘦弱的头和手指。黑暗和阴影占优势。

象征意义

简单点说，象征就是用一事物代替或代表另一事物。例如，在大部分文学史上，地球一直就是生育和繁殖的象征。

自从弗洛伊德的理论发表以来，象征意义在文学上起着越来越重要的作用，特别是表现在对性的重新强调。任何突出的物体，如一支枪或一棵树，都可用来象征男性的性器官；任何圆形或空心的物体，如一个盒子或一个圆形的池塘，都可以用来象征女性的性器官。《双城记》中描写一桶红酒流出来时，就是象征意义的一个优秀范例。平民们津津有味地吃着肮脏的残汤剩羹，这预示着极度的饥饿。就是这种饥饿最终导致在法

国革命中真正的流血。在 D. H. 劳伦斯的《狐狸》中，两个妇女居住的、冰冻的荒野象征着她们的性冷淡，此时，一只狐狸具有男性特征的快速奔跑（象征着通常的男性“威胁”）就使它处于以男性为主的角色。

大量小说中的象征意义常常比这些例子中的更模糊不清，能理解它的读者可能是能抓住大部分伟大作品的全部意义的少数人之一。

语言的使用

作者使用的语言从海明威的硬朗型变化到纳波科夫流畅、诗意般的散文型。一个作者所使用的语言总是启示着什么，如果你仔细注意的话，就能发现书中更深层的意思和情感。

虽然在讨论小说的这些方面时，我已经分别涉及到了每一项，但重要的是要记住所有这些项都是不可避免地相互连接的。例如，一个故事的每种情景可能是象征性的——所以它是与其它方面有关的。当你阅读文学作品时，总要注意所有这些方面之间的、复杂的相互关系。

诗歌

许多人坚持：诗歌应该慢慢阅读。虽然我们的谈话速度大约是每分钟 200 字，但我们中的大多数人倾向于以每分钟少于 100 字的速度阅读诗歌。实际上这样会妨碍对诗歌的正确鉴赏。缓慢而单调乏味地爬过一首诗，会破坏诗歌的自然节奏，从而对读者隐藏了许多内在的意义。在小学时，这个问题就被老师弄糟了。他们在学生阅读时，要求学生每读一行就要弄清一行的意思。情况常常不是这么简单。那些深奥的诗歌的意思会在行间流动。

阅读诗歌最好的方法如下：

1. 开始时，非常迅速地预习一遍，以便能大致掌握这首诗讲什么，以及它的导向。

2. 然后迅速而深入的阅读，以便更确切地了解行与行之间相关的方式、思想和节奏之间的内在连接及其进展的方式。

3. 现在从容不迫地漫游整首诗，集中在你特别感兴趣的地方。

4. 大声地诵读这首诗。

在最后分析时，速度对于文学和诗歌来说常常是无关紧要的——这非常类似于听音乐和欣赏艺术。一个以前没听过贝多芬的《第五交响乐》的人，他会拿出记录并得意洋洋地声明：“我已用每分钟 33 个字的速度记下来了！”

在阅读文学和诗歌时，请带着所有与此有关的知识及个人判断，并且如果你感到它是那种你希望永远珍藏的作品的話，请忘掉快速阅读，并在时间不是太紧时，把它保留到有机会再来读它。

总结

1. 小说可以比作大海——它有多层意思，并且每一种意思都能以不同的方式、不同的阅读速度逼近。

2. 它的要素都是互相连接的。

3. 像小说一样，诗歌应以多种层次阅读，并且初次阅读时，比我们大多数人想象的要快得多。

提示

1. 买或借一本诗集，以上述所述的方式阅读。

你的方法应该从你已学过的所有方法中，选择你认为最适合于你的方法。现在你应该开始自己决定处理给定材料的方法。

式。

在作这些决定时，有些事情仍应保持稳定，包括你使用的导引物、阅读时把精力集中在目标上、以及在保持和改善理解能力的同时不断加快你的阅读速度等。

2. 选一本你最喜欢的作者的小说，并用目前你已经学过的各种快速阅读技巧阅读这本小说。要保证预习、作思维导图、自始至终使用导引物、并根据小说的要素来分析它。

3. 用前一页所总结的公式阅读作者所写的几首诗。第一首诗的线索是：它与第四章有非常密切的关系。第二首诗的线索是：它与快速阅读这一贯穿始终的主题有关：眼睛/大脑的理解系统。作者将感谢你的注释和评论。

愕然

一幅图画胜过一千个字。

有人让我明白，
我的三百万个
视网膜光接收器，
每五百分之一秒
各接收十二亿个光子。

每秒钟

能摄入

五百幅你的快照。

我凝视，
惊诧，

而你在遥远的某处
问我：

“你有何感想？”

“你为何不和我谈谈？”

悬崖与人

悬崖的边缘在召唤，
要他走近，
要他站在悬崖的边缘；
但他骗了她，
踩着猫步接近她，
身体向前不停地弯过去——
向前滑动着自己的身体；
警觉地四处张望。

而她大笑着让他眩晕，
使他躺入她的怀抱，
扯掉他头脑的花边，
抛入深深的、长满青苔的崖下，
让他自她的肚腹和突出部坠下，
上下扯动着他的眼睛，
以她的大海对着下面
对着他发出隔世的咆哮。

对她的施与他挣扎着扭斗，
他小小的空间发生了弯曲；
吞没了她。

因此她把地球之鸟海鸥
扔给他，
这鸟扭住他的思维
直到狂喜，
奔过她深不可测的
漏斗，
给吹走他的风装上了
翅膀，
他还在那悬崖上。

千姿百态地狂扫，
使狂风安宁，
平息了四处的风，
为他抹去了突出的和不平的
吸引着他，把他吸引出来。

吞没者被吞没了。

下章简述

现在，你已知道快速阅读如何帮助你充分鉴赏文学和诗歌，你在本书中所剩的最后挑战就是最后的自我测试。

第二十章 你到目前的成就—— 未来的远大前程

创造你自己，等于创造了未来。

你的阅读课程现在正接近其第一阶段的尾声。这一阶段就是读完这本书。随后的阶段将包括尔后复习这本书，继续练习你所发现的新技巧，以及为你从现在起开始阅读、并希望记住的每本书制作思维导图等。

从这一点来看，迅速地把这本书从头至尾复习一遍、并作出要点的思维导图应该对你会有所帮助。你可以使用彩色插图1、4、5、6、7和8来帮助你完成这一任务。

你在快速阅读领域的不断成功，取决于你对继续这一业已开始的课程的决定，以及你的大脑在阅读、吸收、综合、回忆、交流和创造的能力——一种我们认为可以近于无穷的能力！

你的最后自我测试将给你提供更多有关令人惊异的大脑的信息。在阅读时，要带着所有你从本书中获得的知识，并且做

一切能超过你以前水平的事情。当你阅读“大脑——施了魔法的编织机”时，你将认识到：你甚至会比你现在开始意识到的能力更让人吃惊。

一路平安！

自我测试七：

大脑——施了魔法的编织机

人的大脑及其潜力

人的大脑是一台施了魔法的编织机，数百万个闪光的梭子编织着一个不断消失的花纹，花纹总有自己的含意，尽管它从不听人的调遣。它就像银河开始了某种宇宙的狂舞。

查尔斯·谢灵顿爵士

把大脑与银河相比，事实上是一个适度的类推。在我们行星上的每个原封未动的人，在没有灌输很多思想之前，都有约为三磅半重的块状组织；然而一个正常的大脑能形成比宇宙中的原子所能形成的更多的模式化相互连接。

大脑由大约一百亿个神经细胞组成，每个神经细胞可进行一系列每秒钟数千次的复杂连接。仅从数学的角度来看，其复杂性是令人震惊的。大脑中有一百亿个神经元，每个神经元都可能有 10^{28} 次方种连接，以更易于理解的术语说，这就意味着，如果将你大脑中可能的连接这一理论数字写出来的话，你将会得到这样一个数字：以 1 开头，后面跟着大约一千零五十万公里长的零。

当然，所有这些只是可能，并且尽管神经生理学中有多种

多样详尽的发现，但最激动人心的是大脑的潜力。无可争辩的是，我们大家都没有充分利用我们的大脑——如果我们确实没有滥用大脑的话。这毫不奇怪，因为我们几乎没有人看过人的大脑。那些看过的人们也不能用非常特殊的方法来描述大脑。

可以理解的是，一个专业钢琴家或木匠当然会特别看重他的手，画家会珍爱他的眼睛，而赛跑者肯定最关心他的腿。但手没有大脑，就像钢琴本身没有演奏者一样是没有用处的。由于大脑的无所不在，它的潜力严格来说被大大地低估了。它涉及到我们所做的、以及发生在我们周围的一切，所以我们注意到：每个大脑都有不同的经历和看法，没有大脑，我们什么也干不成。

我们一直过多地关注大脑的差别，而没有去注意其它更重要的感觉。自从我们知道大脑存在这样的事实以来，我们把许多精力投入到设计显示大脑之间差别的方法上，而不是投入到改善大脑上。这种情况不仅出现在教育上，在那儿，通过或没有通过考试就是最终的评判，而且还出现于我们生活的各个方面。我们是美国人还是中国人、学者或农民、艺术家或科学家。当然，就此区别是存在的，如果完全忽视它们的话肯定是很愚蠢的。但是，每个大脑本身固有的能力也很重要。在每个脑袋中有一个庞大的发电站、一个紧密而有效的机构，它的能力看起来会随着我们对它了解的增多而朝着无限的方向扩展。

约翰·雷德·普拉特表达了这种看法：

如果这种复杂性能够以某种方式转换成可见的光亮，使我们的感觉能更清楚地感觉到它的话，那么，与物理世界相比，生物世界将是变成光线穿行的领域。与一丛玫瑰相比，具有巨大爆发力的太阳将会衰

落成一种苍白的朴素，一条蚯蚓将变成一座灯塔，一条狗将变成一座光线之城，而人类将会像一些燃烧的、复杂的太阳，相互之间闪烁着意义的脉冲，它将穿过物理世界昏暗的黑夜。我们将会伤害彼此的眼睛。看着你罕见和装有复杂零件的、环以光环的头，情况难道不是这样的吗？

这种“复杂性”的基础就是神经细胞——神经元。甚至那些小到只有在显微镜下才能看见的神经元本身，也是相当复杂的。神经元与其它大多数细胞不同，比其它细胞有更复杂的形状，并且有更多分支状的延长部分，它能够互相连接以传送神经冲动。在整个神经系统中，神经元的大小变化极大。某些从脚趾或者手指运行到脊柱索的神经元可长达一米。另一些譬如说在脑部皮质层中的神经元，则要小一千倍。

我们所做的一切，从移动一股肌肉到思考一个伟大的思想，都涉及到复杂的神经功能。然而，无论什么活动，其过程都是类似的，并且都是以神经兴奋为基础的。这些过程由从一个神经元传到另一个神经元的电化学信号组成，其传递不是单个或缓慢进行的，而是快速和多通信波完成的。每个神经元都有一个主体，它包含着特殊的化学和遗传信息，以及一个产生实际神经冲动的（神经的）轴突。轴突也有各种分支的树状突。这些都是冲动或信息的接收器，这些冲动或信息要么是直接来自于某个感觉器官，或者更常见的是来自各种连接的织锦画中的其它神经元。

神经冲动从一个神经元向另一神经元的传输的确切位置是你的神经键，在神经键中，信息“流过”细小的缝隙，而不像内燃机中的分布点或火花塞缝隙的火花那样传输。这一过程的

物理和化学机理是极其复杂的。神经键可释放出一些能使得电冲动得以传输的化学物质，并且有一个能影响冲动是否容易接收的临界点。在熟悉或者轻松的活动，该临界点就较低，使通路更易运作。而较高的临界点则意味着信号难以传输。

来自单个神经元的神经冲动激活神经键，而神经键又激活其它的神经键。即使是最简单的精神或者物理过程，也一定会涉及到几百种冲动的接收和传输。这种传输以复杂的、像瀑布般落下的通信和协同波的方式进行。每秒钟十万个神经“信息”是很平凡的。

因此，我们所做或经历的一切都涉及到这种复杂的生物——电学过程——从打网球到付帐。这并不像它看起来的那样令人困惑。我们知道：眼睛本身并不能看见东西，它们只不过是些透镜。耳朵本身也不能听见什么，可以这么说，它们只是些麦克风。当我们在电视上观看板球比赛时，我们并没有看见比赛者，我们看到的只是他们在显像管中的电子信号。在你看见的肉体上的猫与你大脑中的猫的图象之间，是一系列的神经物理学过程，就像在实际的板球比赛与你在电视上看见的图象之间有一系列电子过程一样。

几乎不用夸张地说，我们的大脑就是一切。我们能给大脑许多东西，反过来，大脑也能给予我们许多东西。大脑是我们的秘密和沉默的武器。如果我们能更多地使用其功能的话，我们真的将会看到一种会伤害我们的眼睛，但却令人吃惊的光线。引用约翰·拉达·普拉特的文章：

我们中有许多十分敏感的人，今天仍把人类看成是无英雄气概的主角，看成是武器和战争的罹难者、政府和机构的受害者、摧毁灵魂的组织 and 计算机的牺

牲品——正如人类的实际情况一样。但是，在这种人为的和非人道的熵中，就像人类的第四部法律一样，甚至在实验室中现在也滋长出一种看法，即人类也是神秘和难捉摸的、自主的、永恒的。人类是一座复杂的灯塔，是这个宇宙里组织一切的孩子。人类得到了一切，可以站立，可以选择，可以行动和控制，也可以生存。

* * * * *

现在停下你的计时器

所用时间： 分

下一步，用本段的字数（本段为 2486 字）除以所占用的时间（以分钟计），计算出你的阅读速度，即每分钟多少字（WPM）。

快速阅读计算公式

$$\text{每分钟字数 (WPM)} = \frac{\text{所读数量}}{\text{时间}}$$

当你完成计算之后，把得数填入本段结尾处的空白处，并在 279 页的进步图表上也填上这一结果。

每分钟字数： _____

自我测试七：理解

1. 谁把人的大脑描述成一台施了魔法的编织机？
(a) 查尔斯·谢灵顿爵士；

- (b) 彼特·卢塞尔；
 - (c) 约翰·拉达·普拉特；
 - (d) 艾萨克·牛顿。
2. 人的大脑大约有多重？
- (a) 2.5 英磅；
 - (b) 2 英磅；
 - (c) 3.5 英磅；
 - (d) 3 英磅。
3. 一个人的脑细胞的可能连接数量为：
- (a) 10 的 10 次方；
 - (b) 10 的 19 次方；
 - (c) 10 的 28 次方；
 - (d) 10 的 39 次方。
4. 自从我们知道像存在大脑这样的事实之后，我们把许多精力放在：
- (a) 改善大脑；
 - (b) 设计显示大脑之间差别的方法；
 - (c) 忽视大脑；
 - (d) 伤害大脑。
5. 是谁将转换成可见的聪明的大脑的复杂性与物理世界进行比较的？
- (a) 查尔斯·谢灵顿爵士；
 - (b) 约翰·拉德·普拉特；
 - (c) 伽利略；
 - (d) 爱因斯坦。

6. 与 () 相比, 具有巨大爆发力的太阳会变成一种苍白的朴素?

7. “一条狗将变成一座”:

- (a) 玫瑰丛;
- (b) 灯塔;
- (c) 太阳;
- (d) 光线之城。

8. 大脑“复杂性”的基础是:

- (a) 神经细胞——神经元;
- (b) 树状突;
- (c) (神经的) 轴突;
- (d) 皮质层。

9. 神经元与其它细胞不同, 比其它细胞:

- (a) 更简单;
- (b) 形状更复杂;
- (c) 更大;
- (d) 更小。

10. 神经元可长达:

- (a) 一厘米;
- (b) 一英寸;
- (c) 一英尺;
- (d) 一米。

11. 电化学信号从一个神经元到另一个神经元的传输过程, 其经过是:

- (a) 单个和缓慢的;

- (b) 快速和多通信波的；
- (c) 比光速快；
- (d) 仅在我们思考时。

12. 一个轴突：

- (a) 比脑细胞大；
- (b) 是神经键的主要部分；
- (c) 产生至关重要的神经冲动；
- (d) 是神经细胞的另一个名称。

13. 神经键中的物理化学过程基本上是简单的。

真/假

14. 每秒钟常见的神经“信息”是：

- (a) 一百；
- (b) 一千；
- (c) 一万；
- (d) 十万。

15. 谁写出了人类的第四部法律？

- (a) 爱因斯坦；
- (b) 弗罗依德；
- (c) 普拉特；
- (d) 谢灵顿。

翻到 271 页检查你的答案，然后用你的得分除以 15，再乘以 100，换算成理解百分率。

理解得分： /15
 /100

现在，在 279 页进步图表中填入这一得分。

附：

第二十一章至二十三章，英文原书为第十六至十八章，是根据英语词汇特点而编写的，为保持原书风貌及掌握英语的读者参阅，特调整转录在此。

——编者说明

第二十一章 开发超级词汇（1）——前缀

词汇的进步，是历史上提高人类智力水平最重要的因素之一。

前言

词汇有限是有效快速阅读的障碍之一。这一章将把你的词汇知识扩展到你无法想象的程度。

在前面第十五章已经处理了眼睛/大脑系统的工作、关于眼睛后面的运动理论以及阅读方面的主要问题之后，我们现在转到了与词汇有关的三章中的第一章。第二十一章介绍了三种词汇及列出了 85 个前缀，这些前缀将使你能大致了解数千个单词的意思。

词汇的重要性

一个人的词汇水平能表明一个人能吸收和阅读的材料数

量。因此，大中小学都常用整体词汇测试作为主要标准，并以此判断入学申请者的适应能力，因为学生的成功或失败往往取决于他们正确地理解和使用词汇的能力。

当然，词汇的重要性远远超出了学术界：那些能在他的命令中使用比他的同事更多词汇的实业家，就会有直接的好处，那种在社交场合既能容易理解也能富于创造性地评论的人也会占优势。

三种词汇

我们大多数人有一种以上的词汇。通常我们至少有三种词汇。第一种是我们用于谈话的词汇，在许多情况下，这类词汇也许不超过1000个单词（据估计，英语单词远远超过一百万个）。

第二种词汇是我们用于写作的词汇，这类词汇有超过谈话词汇的趋势。因为很多时间被用在句子的结构和内容上，以及对作者的压力较小。

第三种，也是最大的一种词汇是我们认知的词汇——即我们在谈话中听到或在阅读时所理解及懂得的单词，但我们自己在写作或谈话时都不会使用这些单词。当然，在理想的情况下，我们说话和写作的单词都应该和我们的认知单词一样多，但实际上，这是一种很少见的情况。然而，也有可能奇迹般地增加三种词汇。

前缀的力量

这一章的目的是向你介绍八十多种前缀（放在单词前的字母、音节或单词）。许多前缀与位置、相反及运动有关。由于英语有大量的希腊语和拉丁语语素，因此许多前缀就是来自这

两种语言。

为了让你了解这些基本的词汇单元令人不可思议的力量，明尼苏达大学的明宁格博士估计，仅十四个这样的前缀就能提供理解一万四千个单词意思的钥匙！她进一步证实：到二十五岁时，一般人的词汇发展变得几乎到头了，即95%的词汇已经掌握了，而生命中可能剩余下的七十五年只能增加5%的词汇。下面所列的十四个前缀和词根可在一本桌面字典中的一万四千多个单词中见到它们，在一本完整的大型字典中，则可在大约十万个单词中见到它们。

这些“微型功能单词”是为你从那些较大的单词列中抽取出来的。当你通读这一章和其余两章时，应注意寻找它们并吸收所有这些知识。

含有关键前缀的14个单词

单词	前缀	常见意思	字根	常见意思
1. Precept	pre	在……前面	capere	掌握、理解
2. Detain	de -	离开、向下的	tenere	握住、拥有
3. Intermittent	inter -	在……之间	mittere	运送
4. Offer	ob -	反对	ferre	生产，搬运
5. Insist	in -	在……内	stare	站立
6. Monograph	mono -	孤独的、一个	graphein	书写
7. Epilogue	epi -	在……之上	logos	演讲，研究
8. Aspect	ad -	向	specere	看见
9. Uncomplicated	un -	否定；不	plicare	折
	com -	共同地，与		
10. Non - extended	non -	不	tendere	伸展
	ex -	在外地、超过		
11. Reproduction	re -	后面的，再	ducere	领导
	pro -	向前的、对于		

12. Indisposed	in	不; 否定	ponere	放置
	dis	分开地		不; 否定
13. Over-sufficient	over	在……之上	facere	制作, 做
	sub	在……之下		
14. Mistranscribe	mis-	错误	scribere	写
	trans-	横过, 超过		

85 个前缀

仔细研究下面的内容, 它将让你掌握理解数千个不熟悉的单词的钥匙。请将它当作你记忆这张单子和第二十二、二十三章的单子的方法, 参见作者所写的《启动记忆》一书。

[G] = 希腊语; [L] = 拉丁语; [F] = 法语; [E] = 英语。

前缀	意思	实例
a-, an- [G]	without, not	anaerobic
ab-, abs- [L]	away, from, apart	absent
ad-, ac-, a(-) [L]	to, towards	advent, advance
acro-	air	aeroplane, aeronaut
amb-, amb- [G]	both, around	ambiguous
amphi- [G]	both, around	amphitheatre
ante- [L]	before	antepatal
anti- [G]	against	antidote, anti-toxic
apo- [G]	away, from	apostasy
arch- [G]	chief, most important	archbishop, arch-criminal
auto- [G]	self	automatic, autocrat
be-	about, make	belittle, beguile, beset
bene- [L]	well, good	benediction
bi- [G]	two	biennial, bicycle
by-, bye- [G]	added to	byways, bye-laws
cata- [G]	down	catalogue, cataract
centi-, cente- [L]	hundred	centigrade, centenary
circum- [L]	around	circumference, circumambient
co-, col-, com-, cor-	together	companion

con - [L]	with,	collect, cooperate
contra - [L]	against, counter	contradict, contraceptive
de - [F]	down	denude, decentralize
deca -, deci - [G]	ten	decade, decagon
dem - [L]	half	demigod
dia - [G]	through, between	diameter
dis - [L]	not, opposite to	dislike, disagree
duo - [G]	two	duologue, duplex
dys - [G]	ill, hard	dysentry
e -, ex -	out of	exhale, excavate
ec - [L]	out of	eccentric
en -, in -, em -, im -, [L, G, F]	into, not	entage, inability, emulate, impress
equi -	equally	equidistant
epi - [G]	upon, at, in addition	epidemic, epidermis
extra - [L]	outside, beyond	extra - essential
for -, fore - [E]	before	foresee
hemi - [G]	half	hemisphere
hepta - [G]	seven	heptagon
hexa - [G]	six	hexagon, hexateuch
homo - [L]	same	homonym
hyper - [G]	above, excessive	hypercritical, hypertrophy
il -	not	illegal, illogical
in -, im -, (un) [L, G, F]	not	imperfect, inaccessible
inter - [L]	among, between	interrupt, intermarriage
intra -, intro - [L]	inside, within	intramural, introvert
iso - [G]	equal, same	isobaric, isosceles
mal - [L]	bad, wrong	malfunction, malformed
meta - [G]	after, beyond	metabolism, metaphysical
mis -	wrongly	misfit, mislead
mono - [G]	one, single	monotonous, monocular
multi - [L]	many	multipurpose, multimillion

快速阅读

non -	not	nonsense, nonpareil
ob-, oc-, of-, op- [L]	in the way of, resistance	obstruct, obstacle, oppose
octa-, octo- [G]	eight	octahedron, octave
off -	away, apart	offset
out -	beyond	outnumber outstanding
over -	above	overhear, overcharge
para - [G]	aside, beyond	parable, paradox
penta - [G]	five	pentagon, pentateuch
per - [L]	through	perennial, peradventure
peri - [G]	around, about	perimeter, pericardium
poly - [G]	many	polygamy, polytechnic
post - [L]	after	postscript, post-natal
prime, primo - [L]	first, important	primary, prime minister
pro - [L]	in front of, favouring	pronoun, protect
quadri -	four	quadrennial, quadrangle
re - [L]	again, back	reappear, recivilize
retro - [L]	backward	retrograde, retrospect
se -	aside	secede
self -	personalizing	self-control, self-taught
semi - [G]	half	semi-circle, semi-detached
sub - [L]	under	submarine, subterranean
super - [L]	above, over	superfluous, superior
sy- -	with, together	syllogism
syn-, sym [G]	together	sympathy, synchronize
tele - [G]	far, at or to a distance	telegram, telepathy
ter - [L]	three times	tercentenary
tetra - [G]	four	tetrahedron, tetralogy
trans - [L]	across, through	transatlantic, translate
tri - [L, G]	three	triangle, tripartite
ultra - [L]	beyond	ultramarine, ultra-violet
un-, (im) [L, G, F]	not	unbroken, unbutton, unable

under-	below	underfed, underling
uni- [L]	one	unicellular, uniform
vice- [L]	in place of	viceroq, vice-president
yester- [E]	preceding time	yesterday, yesteryear

总结

1. 一般人的会话词汇约为一千字；而可用的词汇则超过一百万个。
2. 在我们的三种词汇（会话、书写和认知）中，认识的词汇最大。
3. 改善你的词汇量可以提高你的智力。
4. 只要学会小量的前缀就可以使你的词汇量呈跳跃或飞跃式的增长。

提示及练习

从严格意义上来说，下列练习不是词汇测试。在许多情况下，定义稍微作了一些“伸展”，以便容纳带有合适的前缀的关键字。

在每一练习的顶部有十五个单词，你可从上述单词中为下列十五个问题选择正确的答案。

在做这些练习时，可将你选择的单词分解成其构成部分，并试着根据其结构来构建单词的意思。为了做到这一点，请在手边备一本字典。

当你在十五个空中填上了你认为正确的单词的字符之后，对照 273 页的答案进行检查。

词汇 1 (a)

- a. polyglot b. amphibian c. disenchantment d. centipede

快速阅读

e. biped f. confluent g. illiterate h. antipathetic i. retroactive
j. contravene k. tertiary l. arch-enemy m. paragon n. triumvirate
o. impregnation

1. The most important and most dangerous of one's opponents is one's _____

2. A _____ is a two-footed animal.

3. A person or thing beyond comparison, a model of excellence, is known as a _____

4. Streams that flow together are said to be _____

5. A coalition of three men for the purposes of government or administration is called a _____

6. Many people in the world are not able to read; they are _____

7. _____ is the introduction of one substance into another.

8. Because people estimated that this creature had 100 legs, they called it a _____

9. _____ means third in rank, order or succession.

10. One opposite of fascination is _____

11. To go against restrictions laid down is to _____ the rules.

12. A creature that can live in both air and water is called an _____

13. _____ means operating in a backward direction.

14. A _____ is a person who speaks many languages.

15. If you have a strong feeling against something you are said to be _____

词汇 1 (b)

a. intravenous b. autobiographer c. abdicates d. Decalogue

e. atheist f. undermine g. supercilious h. isotherm i. monomaniac
j. octagon k. catacomb l. obfuscate m. periscope n. prominent
o. heminaopsia

1. Someone who does not believe in God is an _____
2. He was a _____ because he had a fixation on a single object.
3. The Ten Commandments are often called the _____
4. An outstanding object or person is said to be _____
5. A plan figure with eight sides and angles is known as an _____
6. To _____ means to dig away the foundations, to bring down from below.
7. A _____ is a graveyard below ground.
8. A person who _____ gives up a claim, resigns, gets away from a situation.
9. An injection into the returning bloodstream is called an _____
10. When something gets in the way of light or meaning, it is said to _____
11. To consider oneself to be above others is to possess a _____ attitude.
12. The medical condition in which one loses one half of one's field of vision is known as _____
13. A _____ is an instrument that enables observers to look over an object.
14. A line on a map which connects those places having equal average temperature is called an _____

15. An _____ is a person who writes his own life story.

词汇 1 (c)

a. metaphysical b. regurgitate c. forebear d. extravagante
e. misconstrue f. primordial g. circumspect h. diaphragm i. subjugate
j. predeterminable k. nonentity l. pentameter m. beneficence
n. pervade o. malediction

1. A dividing membrane between two areas is called a _____

2. _____ applies to what is immaterial, incorporeal, supersensory, beyond the physical.

3. A _____ is a curse.

4. To _____ means to bring up or throw back from a deep place; to vomit.

5. A _____ is someone who is of no importance.

6. An ancestor may also be called a _____.

7. When something passes through, permeates, extends and is diffused, it is said to _____

8. If you _____ you are going beyond ordinary limits.

9. A verse containing five feet is called a _____

10. _____ is charity, kindness or generosity.

11. If you are prudent and wary, and look all around before doing anything you are _____

12. Something capable of being calculated beforehand is _____

13. That which has existed from the beginning, we call _____

14. To _____ means to subdue by superior force; to bring under the yoke.

15. If we interpret something wrongly, we _ _ _ it.

找前缀练习

用你关于前缀的新知识，阅读你已经读过的《快速阅读》一书的任何部分，标出你能标出的所有前缀。你将会发现，它们至少会在每一百个单词中就出现一次。在完成下两章后，重做同样的练习，加上第一个后缀及后面的词根，特别要与14个关键功能字连接起来。

下章简述

掌握了在成千上万个单词“顶端”的前缀之后，你现在可以用后缀移到这些单词的“尾部”。继续寻找14个关键前缀。

第二十二章 开发超级词汇 (2) ——后缀

日益复杂和精巧的语言结构的应用，以及组成这些结构的单元（词汇），是进化发展的一个明显特征。这方面技巧的教育和锻炼是你固有的权利、是你自己的责任、也是一个难得的机遇，如果能抓住的话，将会使你得到额外的好处。寻求训练、接受训练、做好练习！

前言

在第二十一章结束时，向你介绍了 85 个前缀，随后还进行了测试。到现在为止，特别是如果你应用了从本书中所收集的信息的话，那么你使用这些词汇构件的熟练程度也将会明显地提高，并为下一步的构词作好了准备。即将要学习的后缀（放在单词后面的字母、音节或单词），就像你在有关前缀的章节所注意到的那样，大多数后缀也是来自拉丁语和希腊语。

后缀的作用

这一章向你介绍了 51 个后缀，其中许多与特征或质量有关，

或者是把一个单词改变成另外一个单词(即形容词变成动词)。

51 个后缀

G=希腊语;L=拉丁语;F=法语;E=英语。

后缀	意思	例词
-able, -ible(L)	能够,适合于	耐久,可理解的
-acy (L,G)	表示性质、品质等	准确度
-age (L)	表示行为或状态	损坏,破坏
-al, -ial (L)	与……有关	腹部的
-an(-ane, -ian)(L)	具有……的性质	希腊的,非洲的
-ance, -ence	品性或行动	保险,肥胖
-ant (L)	形成某种特性以及表示 具有个人特征某类人或能 产生某种影响的物	反叛者,仆人
stable (L)	(见 -able, -ible)	
-arium, -orium(L)	表示场所、地点等	水族馆,会场
-ary (L)	表示场所、地点或与……有关	学院,学校
-ate (L)	使之成……,职位	活动,管理
-ation, -ition(L)	行动或状态	条件,荒废
-de, -ide (L)	极小的	冰柱
-dom (E)	条件或控制	王国
-en (E)	小	手套
-en (E)	品质	金色的,破碎的
-er (E)	属于……的	农场主,纽约人
-ess (E)	女性名词后缀	女主人,女服务员
-et, -ette(L)	小	玩偶,活动木偶
-ferous (L)	产出……的	松类
-ful (E)	表示富……的、充满……的	多彩,美丽
-ly, -ily (L)	表示“……化”、使之变成……	满足,增强
-hood (E)	表示状态或条件	少儿时期,儿童时期
-ia (L)	种类或地点的名称	细菌,美国
-ian (L)	某种职业的人或某地居民	音乐家,巴黎人

- ical (L)	条件或行为	劝说, 说服
- ic (G)	与……有关	历史的
- id(e) (L)	某种性质	酸性的
- ine (G, L)	某种成分	氯
- ish (F)	类似或关系	孩子气的, 绿茵茵的
- ism (G)	某种特性或主义	现实主义, 社会主义
- itis (L)	医学上的发炎	支气管炎
- ist (G)	经常做某件事的人	化学家, 悲观主义者
- ity, - ety, - ty (L)	状态或性质	忠诚
- ive (L)	性质	创造地, 能接受的
- ize, - ise (G)	做、实践、照……样子做	现代化, 广告
- less (E)	缺乏, 没有	无惧的, 无耻
- logy (G)	表示知识的分支	生物学, 心理学
- lent (L)	充满	狂暴
- ly (E)	具有某种特征	轻柔地, 迅速地
- ment (L)	行为或条件	抱怨
- metry, - meter (G)	测量	测气表, 地理
- mory	结果, 条件	证词
- oid (G)	类似……	卵形
- or (L)	表示处于某种状态的人或物	错误, 管理者, 总督
- ous, - ose (L)	充满……	血乎乎的, 焦急的, 时常
- osis	过程或条件	变形
- some	象	愉快
- tude	质量或程度	高度, 感激
ward (E)	方向	后退, 向外
- y (E)	条件	困难

高智商词汇大师级思维练习

词汇 2 (a)

a. indefatigable b. vignette c. demobilize d. epididymitis e. prac-

快速阅读

titioner f. ignominy g. supremacy h. platitude i. untoward j. cur-
sive k. chauvinist l. prioress m. hedonism n. embolden
o. bondage

1. _____ is the condition of being marked with disgrace.

2. A _____ is a woman who governs a nunnery.

3. Someone who has very strong nationalistic feelings and who
makes a practice of this somewhat exaggerated patriotism is called
a _____.

4. That which is intractable, unruly, perverse; which goes in
the wrong unpredictable direction is _____.

5. A _____ is one who works in a certain field, such as
medicine.

6. A _____ is a comment or statement which is insipid and
trite.

7. The unpleasant medical condition in which part of the testi-
cle becomes irritated and inflamed is known as _____.

8. To _____ is to imbue with the added qualities of courage,
inspiration and fearlessness.

9. The doctrine of pursuing pleasure as the highest good is
known as _____.

10. If you are capable of working 12 hours a day without a
rest; if you can engage in physical exercise for hours without seem-
ing to get tired, then you are _____.

11. Handwriting which is in the nature of a running hand;
which forms the character rapidly without raising the pen is known
as _____ handwriting.

12. A _____ is a small ornamental design, drawing or pic-

ture.

13. The quality or state of being uppermost, of having complete authority or power, is the state of _____

14. To _____ is to render something unable to operate or move; to disband.

15. _____ is the state of being bound or tied to something, either physically or mentally.

词汇 2 (b)

a. winsome b. minimal c. irritant d. enervation e. vociferous
f. bellicose g. aviary h. corpuscle i. magnate j. hoydenish
k. baleful l. placid m. osmosis n. planetarium o. martyrdom

1. Someone who places himself in a condition of suffering for his beliefs, is placing himself in a position of _____

2. A diminutive particle of matter is sometimes known as a _____, although this term now usually applies to the small particles constituting blood.

3. A girl who is joyful, attractive and engaging is _____

4. A charge for something which relates to the lowest or smallest price is _____

5. _____ is the process in which fluids tend to mix, even through porous membranes.

6. A _____ is a place where one goes to see models or projections of the solar system and other parts of the universe.

7. People who speak loudly and often are _____

8. _____ is the state of being exhausted.

9. A rude girl or tomboy is said to be _____

10. A _____ person is full of antagonism and the desire to

快速阅读

quarrel or fight.

11. A place where birds are kept is known as an _____

12. A _____ look is one full of mischief or malice.

13. A _____ is a person who holds high rank or status.

14. To be gentle, quiet, peaceful and serene is to be _____

15. An _____ is that which provokes or produces discomfort or inflammation.

词汇 2 (c)

a. mundane b. narcissistically c. intelligentsia d. insatiable e. intensify
f. rhetorician g. deity h. psychology i. physiology j. pestilence
k. hardihood l. annulment m. anthropoid n. metabolic
o. indolent

1. To be filled with the desire to do nothing, to be lazy, phlegmatic and idle is to be _____

2. A _____ is an eloquent speaker or writer.

3. The _____ is that class of educated people who tend to form much of public opinion.

4. _____ relates or pertains to the constant chemical changes in living matter.

5. An _____ is any creature which resembles man.

6. The branch of knowledge which deals with the body's organs and their functions is _____

7. A synonym for a state of boldness, courage and robustness is _____

8. That which is of the nature of the world' is often said to be _____

9. A disease, the qualities of which are plague-like and viru-

lent, is often called a _____

10. _____ is the act of having a contract or marriage abolished.

11. To look at oneself _____ is to have the quality of the vain god who fell in love with his reflected image.

12. To _____ is to raise to a higher or more extreme degree.

13. When we attribute divine qualities to someone or something we make him or it a _____

14. Someone whose appetites cannot be satisfied is _____

15. The branch of knowledge which deals with the human mind and its functioning is _____

后缀扩展练习

在完成令你满意的词汇测试之后，请浏览一本好的字典，研究这些后缀的各种使用方式。并记下特别好的例子或你认为有趣或有用的例子。

下章简述

现在你已学过了现代英语单词的开头和结尾，你可以转到词根部分了。在现代单词中，随处可见来自拉丁语和希腊语的词素。

第二十三章 开发超级词汇 (3) ——词根

只有在位于笔后面的大脑知道如何使用词汇时，笔才比剑更有威力。

前言

第二十三章是与词汇有关的章节的最后一章。它涉及拉丁语和希腊语词根（派生其它单词的单词），同时也提示了继续扩展单词的五个步骤。

继续扩展超级词汇的五个步骤

由于这是涉及词汇及其语言的最后一章，我应该给大家一些关于如何继续增加你的词汇的提示。

第一步：做第二十三章所述的练习，即浏览一本好的字典，研究前缀、后缀及你已学过的词根的各种用法。并记录一些值得记录的范例或有用的单词（如果你拥有这样的记录的话，请把它录入世界个人组织者已赞日记方法的创造性开发部

的记录里)。

第二步：继续坚持和专注地以每天至少一个新单词的方式增加你的词汇。如果只是多次重复新单词的话，只能记住它们。所以，一旦你选择了某个单词或某些词汇之后，应保证经常和有效地使用这些单词。

第三步：继续在对话中寻找令你动心的新词汇。如果你急于问说话者这些单词的定义的话，要迅速地做一个智力笔记或草草记录，稍后再回忆它们的内容。

第四步：在阅读任何资料时，坚持用敏锐的鹰眼寻找不熟悉的单词。不要在你阅读时把它们写下来，应先用铅笔做个记号，随后再查阅这些单词。

最后一步：如果你愿意的话，也可去一家当地书店或图书馆找一些关于词汇练习方面的书，这些书大部分对你都有很大的帮助。

51 个字根

字根	意思	例词
aer	空气	aerate, aeroplane
am (出自 amare)	爱	amorous, amateur, amiable
ann (出自 annus)	年	annual, anniversary
aud (出自 audire)	听	auditorium, audit
bio	生命	biography
cap (出自 capire)	做	captive
cap (出自 caput)	头	capital, per capita, decapitate

chron	时间	chronology, chronic
cor	心脏	cordial
corp	身体	corporation
de	神	deify, deity
dic, dict	说, 讲	dictate
duc (出自 ducere)	领导	aqueduct, duke, ductile
ego	我	egotism
equi	平等	equidistant
fac, fic (出自 facere)	制造, 做	manufacture, efficient
frat	兄弟	fraternity
geo	地球	geology
graph	写	calligraphy, graphology, telegraph
loc (出自 locus)	位置	location, local
loqu, loc (出自 loqui)	说	eloquence, circum- locution
luc (出自 lux)	光线	elucidate
man (出自 manus)	手	manuscript, manip- ulate
mit, miss (出自 mittere)	送	admit, permission
mort (出自 mors)	死	immortal
omni	全部	omnipotent, omnibus
pat (出自 pater)	父亲	paternal
path	遭遇, 感觉	sympathy, patholo-

ped (出自 pes)	脚	gy impede, millipede, pedal
photo	光线	photography
phobia, phobe	惧怕	hydrophobe, xenophobia
pneum	空气、呼吸、精神	pneumonia
pos, posit	位置	deposit, position
pot, poss, poten (出自 ponere)	能……	potential, possible
quaerere	要求、问、寻求	inquiry, query
rog (出自 rogare)	要求	interrogate
scrib, scrip (出自 scribere)	写	scribble, script, inscribe
sent, sens (出自 sentire)	感觉	sensitive, sentient
sol	单独地	soloist, isolate
soph	聪明	philosopher
spect (出自 spicere)	看	introspective, inspect
spir (出自 spirare)	呼吸	inspiration
therm (出自 thermos)	温暖	thermometer
ten (出自 tendere)	伸展	extend, tense
ten (出自 tenere)	保持	tenant
utilis	有用的	utility
ven, vent (出自 venire)	来、到达	advent, convenient
vert, vers (出自 vertere)	转	revert, adverse
vid, vis (出自 videre)	看见	supervisor, vision

provident

词汇 3 (a)

a. expire b. translucent c. audition d. sophist e. annuity
f. agoraphobia g. querulous h. amiable i. thermal j. dislocated
k. graphology l. impotent m. telegraphy n. soliloquy o. homologous

1. A person who is friendly and lovable is often described as _____
2. A _____ is a wise or would-be learned man.
3. Material through which light can travel is _____
4. You are _____ if you are unable to perform or act.
5. An _____ is a payment made yearly.
6. When an actor stands alone on a stage and speaks to himself his speech is known as _____
7. The word _____, which now usually means to pass away or die, derives from the idea of breathing out.
8. If a bone is out of joint, or misplaced, we say it is _____
9. The transference of thoughts from one mind to another over a distance is known as _____
10. _____ means to be alike in proportion, value or structure; to be in a corresponding position.
11. A person who is quarrelsome and discontented, and who complains in a questioning manner is _____
12. _____ means pertaining to heat.
13. A trial hearing of an applicant for employment, especially in the case of actors and singers, is known as an _____

14. _____ is the controversial art of analysing personality from handwriting.

15. If you suffer from a fear of open spaces, you suffer from _____

词汇 3 (b)

a. tendentious b. artefact c. convene d. decapitate e. corporeal
f. manciple g. equinox h. captivate i. abduction j. egocentric
k. geomorphology l. omniscient m. interdict n. utilitarian o. patricide

1. If you behead someone you _____ him.

2. A _____ argument is one that stretches the truth in order to convince.

3. _____ is the study of the physical features of the crust of the Earth.

4. To _____ is to take complete control of the attention; to overcome by charm of manner and appearance.

5. A person who considers himself to be the centre of the universe is described as _____

6. _____, a term usually reserved for God, is occasionally applied to people who seem to know everything.

7. A _____ is someone who holds that actions are right only if they are useful.

8. An _____ is a statement which comes between a person and his intended action; a prohibition.

9. The murder of one's own father is known as _____

10. If something is made by, or results from art; if it is in some way artificial, we say it is an _____

11. The _____ is that time of year when both day and night are of equal length.

12. A _____ is a steward or servant (someone who waits on you hand and foot!)

13. _____ means to cause to come together; to call to an assembly.

14. That which has a material body is said to be _____

15. _____ is leading or carrying away, usually by fraud or force.

词汇 3 (c)

a. chronometer b. imposition c. subrogation d. elucidate
e. insensate f. desolation g. morbid h. vertigo i. remittance
j. fraternize k. empathy l. pneumatic m. bioplasm n. aerodynamics
o. tenacious

1. A person who is destitute of sense or given to extremes, we call _____

2. _____ is the power to project one's feelings into an object or person, and so reach full understanding.

3. _____ means to shed light on, to make clear.

4. A _____ drill is one that uses compressed air.

5. An instrument that fincly measures time is a _____

6. A _____ person is one who holds on, no matter what the circumstances.

7. A _____ is money sent to you.

8. The science which deals with the forces exerted by air and by gaseous fluids is _____

9. The germinal matter for all living things is _____

10. When people associate as brothers, we say they _____.
11. If something is _____ it reminds us of death.
12. An _____ may be defined as the act of placing or putting on; a burden, often unwelcome.
13. _____ is when you substitute someone else for yourself in respect of your legal rights.
14. _____ refers to that which is deserted, laid waste, solitary, forsaken.
15. _____ is a feeling of giddiness.

总结

关于开发你的词汇的三章，保证你的整体智力水平将会得到改善，你理解和综合能力也将明显地提高。你的阅读速度也将因为你的理解水平及猜测关键词和概念能力而提高。因而事实上，你不断增加的、强有力的词汇将消除任何阅读倒退和回跳。

自我测试答案

自我测试 1 (智力战)

1. 假;
2. (c) 40%;
3. (b) 马察多博士;
4. 真;
5. (d) 分析和想象;
6. (a) 在中间放一个图象;
7. (b) 每分钟一千字;
8. (b) 迪吉托和纳毕斯科公司
9. (c) 希腊人;
10. (a) 回忆信息短期上升;
11. (c) 80%;
12. (c) 一万亿;
13. 假;
14. (a) 没有证据表明: 在正常, 活跃和健康的大脑中, 脑细胞会随着年龄的增长而减少。

15. (d) 九十岁。

自我测试 2 (艺术)

1. (b) 史前时期;
2. (c) 公元前四万年至一万年;
3. 假;
4. (c) 宗教;
5. (d) 粗犷的轮廓、平淡的色彩;
6. (b) 黄色;
7. (c) 见于罗马城市庞培和赫克伦留的希腊绘画的复制品。
8. (c) 在富有的罗马人的别墅中;
9. 真;
10. (a) 镶嵌画;
11. 真;
12. (d) 一千一百年;
13. (b) 回避对人体的写实性描述;
14. (c) 塞尚。

自我测试 3 (动物智能)

1. (a) 以多种不同的口音说多种不同的语言;
2. 假
3. (b) 在水下通信时;
4. (c) 从不攻击人类;
5. (d) 世界各大洋;
6. 小群;
7. (c) 在人类的听觉范围之内;

8. (c) 十二;
9. (b) 代代遗传;
10. (d) 数个世纪;
11. 假;
12. (b) 以立体的方式运作;
13. (c) 密度;
14. 假;
15. (c) 看见声音。

自我测试 4 (我们是宇宙中唯一的智人吗?)

1. (b) 八十;
2. (c) 哥伦布发现美洲大陆五百周年;
3. 假;
4. (d) 一百亿年以前;
5. (a) 弗兰克·德雷克;
6. (c) 武仙星座;
7. 真
8. (c) 六台;
9. (d) 304 米 (1000 英尺) 宽;
10. (d) 所有击中它的无线电波;
11. (a) 不规则和随机的;
12. (c) 他自出生以来就瞎了;
13. (b) 肯特·卡勒斯;
14. 假;
15. 人类。

自我测试 5 (婴儿的大脑)

1. (b) 脑细胞在出生之前就已形成。
2. (b) 受孕后八个星期；
3. (c) 出生前约十个星期；
4. (c) 25%；
5. (c) 50%；
6. (b) 75%；
7. (b) 90%；
8. 真；
9. (d) 立即体验到一个三维的世界；
10. 母亲的声音；
11. (c) 人的面孔；
12. 假；
13. (d) 在大脑细胞之间有更多的连接；
14. (a) 在“大脑爆发”期间；
15. (c) 孩子的幸福和满足。

自我测试6 (复苏的地球)

1. (d) 一百五十亿；
2. (b) 二月/三月；
3. (c) 九月；
4. (b) 十月；
5. (d) 最后一天的最后一小时；
6. (d) 午夜之前的一分半钟；
7. (c) 午夜之前不到十分之一秒；
8. 豌豆；
9. 真；
10. (b) 氧；

11. 光合作用；
12. (c) 危险的提示；
13. (a) 改变的机会；
14. 真；
15. (c) 我们自己的大脑和思维中。

自我测试 7 (大脑)

1. (a) 查尔斯·谢灵顿爵士；
2. (c) 3.5 英磅；
3. (c) 10 的 28 次方；
4. (b) 设计显示大脑之间差别的方法；
5. (b) 约翰·拉达·普拉特；
6. 一丛玫瑰；
7. (d) 一座光线之城；
8. (a) 神经细胞——神经元；
9. (b) 形状更复杂；
10. (d) 一米；
11. (b) 快速和多通信波的；
12. (c) 产生至关重要的神经冲动；
13. 假；
14. (d) 十万；
15. (c) 普拉特。

词汇练习答案

第二十一章

练习 1 (a)

1.l; 2.e; 3.m; 4.f; 5.n; 6.g; 7.o; 8.d; 9.k; 10.c; 11.j;
12.b; 13.i; 14.a; 15.h;

练习 1 (b)

1.e; 2.i; 3.d; 4.n; 5.j; 6.f; 7.k; 8.c; 9.a; 10.l; 11.g;
12.o; 13.m; 14.h; 15.b;

练习 1 (c)

1.h; 2.a; 3.o; 4.b; 5.k; 6.c; 7.n; 8.d; 9.l; 10.m; 11.g;
12.j; 13.f; 14.i; 15.e;

第二十二章

练习 2 (a)

1.f; 2.l; 3.k; 4.i; 5.e; 6.h; 7.d; 8.n; 9.m; 10.a; 11.j;
12.b; 13.g; 14.c; 15.o;

练习 2 (b)

1.o; 2.h; 3.a; 4.b; 5.m; 6.n; 7.e; 8.d; 9.j; 10.f; 11.g;
12.k; 13.i; 14.l; 15.c;

练习 2 (c)

1.o; 2.f; 3.c; 4.n; 5.m; 6.i; 7.k; 8.a; 9.j; 10.l; 11.b;
12.e; 13.g; 14.d; 15.h;

第二十三章

练习 3 (a)

1.h; 2.d; 3.b; 4.l; 5.e; 6.n; 7.a; 8.j; 9.m; 10.o; 11.g;
12.i; 13.c; 14.k; 15.f;

练习 3 (b)

1.d; 2.a; 3.k; 4.h; 5.j; 6.l; 7.n; 8.m; 9.o; 10.b; 11.g;
12.f; 13.c; 14.e; 15.i;

练习 3 (c)

1.c; 2.k; 3.d; 4.l; 5.a; 6.o; 7.i; 8.n; 9.m; 10.j; 11.g;
12.b; 13.c; 14.f; 15.h;

插页注释

插页 1：第一部分的思维导图

1. 第一部分
2. 速度
3. 探索
4. 你的
5. 第一章
6. 现在
7. 哪里？
8. 速度？
9. 理解力？
10. 测试一：智力大战
11. 第二章
12. 历史
13. 阅读
14. 如何教的？
15. 读音
16. 看-说
17. 默读
18. 母牛
19. 发展
- 20.-21. 潜在速度
22. 记录
23. 第三章
24. 定义
25. 新的
26. 阅读
27. 七个步骤
28. 交流
29. 吸收
30. 认同
31. 保留
32. 内化
33. 外化
34. 回忆

插页 2：人眼截面图

插页 3：魔眼图示是由两幅画构成的，共有好几千个点。是你的大脑，而不是你的眼以令人惊奇的方式把这两幅图合并成一张非常清晰的图象的。《快速阅读》这本书就是以这种方法来告诉你如何成为一位超级阅读者的。辨识这幅图的线索在于，该图与本书关系极密切。

插页 4：第二部分思维导图

1. 第二部分
2. 第四章
3. 控制眼睛
4. 移动
5. 增大速度
6. 理解力
7. 练习一：感知
8. 测试二：艺术
9. 古代的
10. 现代的
11. 第五章
12. 条件（眼部）
13. 理想的
14. 环境
15. 外部的
16. 内部的
17. 第六章
18. 眼睛
19. 导引
20. 技术线索
21. 阅读
22. 速度
23. 范围
24. 测试三
25. 动物智能
26. 第七章
27. 阅读
28. 练习
29. 力量
30. 扩大
31. 视觉的
32. 超级快速
33. 向前
34. 名望的大厅
35. 至
36. 第八章
37. 测试四：外星智人
38. 记忆
39. 阅读
40. 水平
41. 照像式
42. 变性指导
43. 双行扫瞄
44. 可变扫瞄
45. 扫瞄水平
46. 曲线
47. 环形
48. 波
49. 垂直
50. 双重导引
51. S形
52. 第九章
53. 技术
54. 扫瞄
55. 跳跃
56. 高级
57. 第十章
58. 测试五：婴儿大脑
59. 速度
60. 大脑

61. 相对的 62. 距离 63. 节拍器 64. 震响 65. 眼睛 66. 你的 67. 惊奇的

插页 5: 第三部分思维导图

1. 第三部分 2. 第十一 3. 阅读 4. 共同的 5. 问题 6. 退化 7. 跳跃 8. 指向 9. 指头 10. 默读 11. 学习 12. 难语症 13. 注意力分散 14. 超级集中及理解 15. 第十二章 16. 理解力 17. 增强 18. 目标 19. 阅读 20. 意义 21. 集中 22. 改进 23. 贫穷 24. 课程 25. 动机 26. 兴趣 27. 缺少 28. 概念 29. 词汇 30. 困难 31. 阅读 32. 速度 33. 不正确 34. 情绪设定 35. 组织

插页 6: 一位公司经理制作的思维导图

1. 年龄 2. 逃兵 3. 特点 4. 思维导图 5. 吸入 6. 输出 7. 笔记 8. 电视 9. 录相 10. 电影 11. 创造力 12. 组织方案 13. 讲演 14. 写作 15. 论文 16. 报告 17. 书籍 18. 交流 19. 信息 20. 处理 21. 记忆 22. 回忆 23. 系统 24. 在……期间 25. 在……之后 26. 休息! 27. 历史 28. 大脑 29. 速度 30. 理解力 31. 阅读 32. 学习 33. 细胞 34. 思想 35. 变性 36. 过程 37. 成功 38. 检查 39. 全盘尝试 40. 合成 41. 复习 42. 未来 43. 练习 44. 记忆 45. 思想 46. 创造力 47. 问题 48. 目标 49. 职业的 50. 家庭 51. 个人的 52. 社区的 53. 大脑 54. 历史 55. 研究 56. 整个皮层

插页 7: 第四部分思维导图

1. 第四部分 2. 第十三章 3. 尺度 4. 新的 5. 思维 6. 记笔记 7. 思维导图制作 8. 第十四章 9. 结构 10. 段落 11. 知识 12. 使用 13. 增加 14. 速度 15. 理解力 16. 解释性的 17. 描述性的 18. 连接 19. 第十五章 20. 预览 21. 事先查看 22. 思维的 23. 第十六章 24. 词汇 25. 发展 26. 大师级思维导图 27. 前缀 28. 力量! 29. 练习 30. 第十七章 31. 词汇 32. 练习 33. 后缀

快速阅读

61. 相对的 62. 距离 63. 节拍器 64. 震响 65. 眼睛 66. 你的 67. 惊奇的

插页 5: 第三部分思维导图

1. 第三部分 2. 第十一 3. 阅读 4. 共同的 5. 问题 6. 退化 7. 跳跃 8. 指向 9. 指头 10. 默读 11. 学习 12. 难语症 13. 注意力分散 14. 超级集中及理解 15. 第十二章 16. 理解力 17. 增强 18. 目标 19. 阅读 20. 意义 21. 集中 22. 改进 23. 贫穷 24. 课程 25. 动机 26. 兴趣 27. 缺少 28. 概念 29. 词汇 30. 困难 31. 阅读 32. 速度 33. 不正确 34. 情绪设定 35. 组织

插页 6: 一位公司经理制作的思维导图

1. 年龄 2. 逃兵 3. 特点 4. 思维导图 5. 吸入 6. 输出 7. 笔记 8. 电视 9. 录相 10. 电影 11. 创造力 12. 组织方案 13. 讲演 14. 写作 15. 论文 16. 报告 17. 书籍 18. 交流 19. 信息 20. 处理 21. 记忆 22. 回忆 23. 系统 24. 在……期间 25. 在……之后 26. 休息! 27. 历史 28. 大脑 29. 速度 30. 理解力 31. 阅读 32. 学习 33. 细胞 34. 思想 35. 变性 36. 过程 37. 成功 38. 检查 39. 全盘尝试 40. 合成 41. 复习 42. 未来 43. 练习 44. 记忆 45. 思想 46. 创造力 47. 问题 48. 目标 49. 职业的 50. 家庭 51. 个人的 52. 社区的 53. 大脑 54. 历史 55. 研究 56. 整个皮层

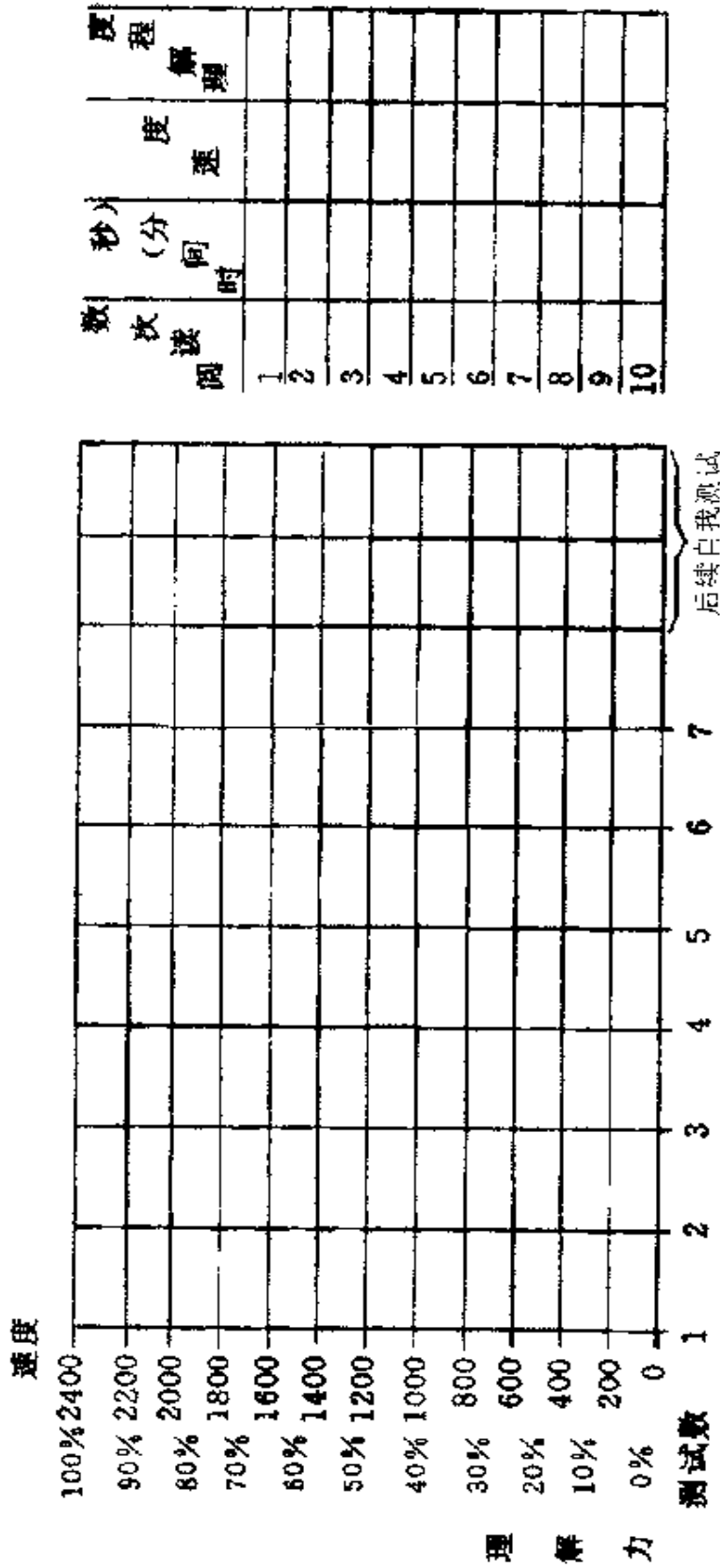
插页 7: 第四部分思维导图

1. 第四部分 2. 第十三章 3. 尺度 4. 新的 5. 思维 6. 记笔记 7. 思维导图制作 8. 第十四章 9. 结构 10. 段落 11. 知识 12. 使用 13. 增加 14. 速度 15. 理解力 16. 解释性的 17. 描述性的 18. 连接 19. 第十五章 20. 预览 21. 事先查看 22. 思维的 23. 第十六章 24. 词汇 25. 发展 26. 大师级思维导图 27. 前缀 28. 力量! 29. 练习 30. 第十七章 31. 词汇 32. 练习 33. 后缀

34. 力量! 35. 更大! 36. 第十八章 37. 词汇 38. 练习
39. 根 40. 拉丁 41. 希腊 42. 阅读速度 43. 技巧 44. 先进的
45. 发展

插页 8: 第五部分思维导图

1. 第五部分 2. 思维 3. 图 4. 有机的 5. 学习 6. 技巧 7. 重复
8. 应用 9. 测试六 10. 大脑 11. 全球的 12. 控制 13. 报纸
14. 信息 15. 摘要 16. 杂志 17. 计算机 18. 创造 19. 知识
20. 你的文件 21. 大脑 22. 有组织的 23. 文学 24. 诗歌 25. 全
部的 26. 价值 27. 得到 28. 意象 29. 背景 30. 气氛 31. 人物
32. 立场 33. 情节 34. 文字水平 35. 完成的 36. 目前为止
37. 杰出的 38. 未来的可能性 39. 大脑 40. 测试七 41. 织机
42. 施了魔法的 43. 成为大师级阅读者 44. 大脑 45. 眼睛 46. 高
级利用



a

理想的方式是用一种颜色表示速度,另一颜色表示理解能力。

次数	阅读时	(分)	秒)	速度	程度
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

b