

《奇迹的超级速读法》

图书基本信息

书名：《奇迹的超级速读法》

13位ISBN编号：9787220005428

10位ISBN编号：7220005423

出版时间：1989-1

出版社：四川人民出版社

作者：[日]加古德次；吴信训

页数：202页

译者：吴信训

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《奇迹的超级速读法》

内容概要

1980年南朝鲜的金涌真在釜山大学毕业后长期从事校对工作，经过13年的探索，终于发明了一种“快速阅读法”。此后，日本快速速读学会会长加古德次在金氏快速阅读的基础上，创造了超速阅读法。按此方法，起码可以把你的读书速度提高十倍，甚至更快。其方法，日本专家设计了一个30分钟的训练程序。

松弛呼吸法（3分钟）用呼吸法控制自己意识的训练。首先，盘腿平坐，微闭双目，将意识集中在小腹部位，在松静的基础上进行调息。放松肩、嘴角，从头顶吸气（6秒），然后贯气到小腹（6秒）。另外，留意从头顶呼气（6秒）。这样反复至自我感觉头脑清醒，心情平静，呼吸细长就可以了。

集中一点法（3分钟）用比平常呼吸更细长，更缓慢的节奏调息、集中凝视一点的训练。对象可以从窗内看外面景色中挑选，例如树枝上的绿叶等，或在房间内或书中选一字也可。尽量选小的物体，不移动视点。目不转睛地看一分钟，直看到图象变大、变清晰。看的时候要专心致志；不用考虑对象本身的意义。

增强眼肌法（2分钟）随着加快视点移动，刺激脑的下丘脑，为使大脑反应灵活的训练。不管什么书都可以，但是要求在（左右两页合成一页的）插页的四个角画上直径8毫米的黑点。先以英文字母N的笔划追踪黑点，反复几次（1分钟），其次，以字母Z的笔划程序追踪黑点（1分钟）。在用眼睛追踪黑点时，切记头不要随视点摇动。每分钟60次是理想的。移动视线时要专心致志，不用考虑书的内容。

行列移动法（2分钟）移动一行视点的训练。打开书，一目三行，循序移动视点由各行的头一个字到末一个字。一开始，不理解书的内容也可以，只要求尽可能地移动视点，到插页最后一行为止又返回原来的一行，照旧循序移动视点。一般的，每天对竖排、横排书各作1分钟这样的训练是理想的。

掌握大意法（10分钟）以1分钟阅读6万字（大约120页）为目标掀动书页，作掌握全书大概内容的训练。选择简单的中小学用的袖珍本或尚未阅读过的书一册，以每页0.5秒，插页1秒的速度飞快地看。认为重要的地方即使念出声也没关系，但是坚持1秒钟掀一页。阅读1分钟后写出大概内容，一开始即使不准确或不按顺序都没关系，继续按自己想起来的写出，哪怕是单词或画图也是好的，再者，不管视点如何移动，甚至晃动脖子也没关系。

这样反复阅读5次，进行复习。因为同一页反复5次，力求做到每读一次，使内容比一次变得更清晰。每次阅读的重点大致作这样的安排。第一次专心致志注视主题或明显的语句，第2次寻出出场人物及其关系；第3次以有形的东西（容易形象化的东西）为中心记忆；第4次领会行动或感情的趋向；第5次是检测数字，地区，汉字等，并且把整个内容串起来有一个完整的认识。

超默读法（10分钟）尽可能快速的阅读，掌握其内容训练。与通常默读法不同之处，是即使意思不明白也不返回重读。另外，就是文中出现不知道的汉字，也不要在那里停住。一开始把飞快地看，迅速地向前推进记在心里。不默读光是看，意思明白的汉字皆不默读，将此称作“视读”。原来默读的过程是“看到文字……转变成脑中的读音……再理解意思”，而视读为将“看到--理解”在瞬息之间进行。即这个训练是从默读转为视读的重要训练。

通过这个训练以往依赖于读的癖好没有了，终会有一天发现眼前的一小撮文字犹如电影的一幅画面似的，那么不久就能飞快地提高速读能力。开始以每分钟2000字4页（8成默读，2成视读）为目标，心里记着尽可以快地阅读。阅读1分钟后，与上述掌握大意法一样，回忆文章并写出来。一开始同一个章节反复阅读5次，经过一段时间努力后，这样反复次数会渐渐地减少。

《奇迹的超级速读法》

精彩短评

- 1、三年前鸡汤满天飞时代看的书。并顺藤摸瓜找到了思维导图和扑克牌记忆法等，注册了记忆论坛，加入了记忆群，开始了联想记忆法练习。效果是有效果的，但运用到阅读上则差强人意了，为了阅读而阅读，即使你真的背完了全书又如何呢？艺术的东西讲究意境和灵感，不是要一群技艺高超的匠人
- 2、国内的某个教授好像是超这本书的。
- 3、介绍一些传统速读的训练方法，还有一些很夸张的例子，例子很扯！
- 4、2014年度需要get的新技能！
- 5、我决定训练一下
- 6、速读课的鼻祖，原来这么早就出现了，呵呵！
- 7、还是有些道理的。介绍了集中注意力，训练眼睛扫过一行、一页，不要发音阅读，形象记忆等方法。
- 8、操作性强
- 9、其中训练没有尝试，不知道是否有效
- 10、小日本的伪科学很多，这本书也只能辩证的看了。。。
- 11、比10倍速好一点点，多了具体操作方法，但仍无法说服我投入时间精力
- 12、速读完这本书，果然什么都没记住
- 13、老生常谈啊！
- 14、大约十一岁初读
- 15、基础读本
- 16、我失败了
- 17、不知看过这书的人有多少做到了？我是没有练至于是否有效就不知道了。
- 18、第一守则是集中精神保持注意力，调整呼吸丹田，第二则不断训练眼睛！增强视野与扫描速度理解力。Ps到底是上个世纪的书，里面关于脑科学的一些结论还是存在诸多谬误
- 19、摊手)吹的再好也就这样 - -
- 20、4.5分，实战性强！
- 21、一本神奇的图书
- 22、很神，但是没有练出来，难道是？

《奇迹的超级速读法》

精彩书评

1、虽然自己的视力为2.0，但这么多年来，自己却一直未能学会真正的“看”，就像自己已跑过几次马拉松，但跑步时却还不得要领一样。相信大多数人也会和自己有类似，身体机能里这种潜在的财富，就一直被埋没着。只不过多数人没有察觉到，而自己至少是感觉到了这种现象。诺贝尔获奖者发现DNA双螺旋之一的克里克根据多年的研究，指出看的3条基本规律：1、我们很容易被我们的视觉系统所欺骗；2、我们眼睛所提供的视觉信息可能是模棱两可的；3、看是一个建构过程。换一种表述是看可以分为三个阶段：1、光子进入视觉器官，即眼睛；2、进而进入视觉中枢系统；3、信息进入大脑皮层参与建构过程。由于每个人在这三个阶段的接受/转化信息程度不一，所以每个人“看”到的，却是千差万别的，即所谓的情人眼中出西施了。而第3阶段则是区别我们是达芬奇还是一个农民的关键了，也是我们阅读速读和理解的关键。所以看其实是大脑在看。为了验证书本和自己的理论，自己便展开一个超级速度的习惯实验<http://www.douban.com/group/topic/22513798/>，拭目以待啦。。。

2、据说经过训练可以达到看书的速度超过翻书的速度。我觉得，就算达到了这个速度，但是理解能力也得跟上。要不然，看过了，但是不理解，又有什么用？这个方法适合于看通俗、娱乐性、记忆性的书籍。应该能够大大提高速度。

3、（一）集中力训练。具体方法：1. 丹田呼吸法 ----- 让心灵安静下来，产生 脑波 2. 固定点凝视法 --- 集中心力的训练 3. 视点移动法 ----- 视点移动中，对多个固定点凝视 4. 振子训练法 ----- 念头进入潜意识，影响身体（二）扩大视幅 1. 视点.左右移动（横排书阅读方式） 2. 视点.上下逆行移动（竖排书阅读方式） 3. 视点.对角线上下左右移动 4. 视点.书页连接法 5. 视点.圆的移动 6. 视力强化法（不眨眼凝视+转动+闭眼面对太阳+手掌捂眼）（三）消除音读 1.符号训练 2.文字训练（四）提高记忆力 直观、形象化、事物之间的联系、重复、兴趣（五）头脑活化训练 各种智力训练

《奇迹的超级速读法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com