

<<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

出版时间：四川人民出版社

作者：[日] 加古德次；吴信训

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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。

<<奇迹的超级速读法>>

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>>

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:<http://www.tushu007.com>