第一图书网, tushu007.com

<<学习必胜! 速读术>>

图书基本信息

书名：<<学习必胜! 速读术>>

13位ISBN编号：9789861241623

10位ISBN编号：9861241620

出版时间：2009-2-5

出版时间：商周文化事業股份有限公司

作者：川村明宏 (KAWAMURA AKIHIRO),若櫻木虔(WAKASAKI KEN)

译者：朱麗真

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

第一图书网, tushu007.com

<<学习必胜! 速读术>>

内容概要

第一图书网, tushu007.com

作者简介

川村明宏（KAWAMURA AKIHIRO）
1953年生於日本北海道，為日本連結式速讀術、多向學習法等的開發創始人，速腦理論的提倡者，除了活躍於電視、報紙、雜誌外，並以大學、研究機關與一般大眾為對象，進行許多演講，開發許多電腦軟體以及速讀著作。
現任日本筆會會員、速腦研究會會長、新日本速讀研究會會長，為教育學博士、名譽資訊工學博士。

若櫻木虔（WAKASAKI KEN）
1947年生，東京大學大學院博士課程修了，專攻生物學。
日本筆會會員、日本推理作家協會會員、日本文藝家協會會員、NHK文化中心、讀賣文化中心講師、前新日本速讀研究會理事長。

第一图书网, tushu007.com

<<学习必胜! 速读术>>

书籍目录

推薦序：速讀，增進學習力的不二法門／楊碧堂
序：如何喚醒沉睡的大腦潛能
第1章　用速讀術喚醒潛能
初級速讀就像是傳接球
學速讀有益無害！

從速讀到多向學習法
什麼是「多向學習法」？

立即學會的速讀術
只讀上下兩點的訓練
半速訓練
讀書也是運動！

第2章　如何活化休眠中的腦？

偏見與先入為主的觀念讓大腦沉睡！

人有一心多用的能力
不能一心多用，只因缺乏練習
同時並行處理可以增進記憶力、創造力
同時並行處理屬於右腦的能力
你是右腦型還是左腦型？

從大腦生理學的角度看活化沉睡右腦之鑰
「遊戲」讓人類的潛能開花
正子射出斷層掃描的結果
自律神經分交感神經與副交感神經
交感神經一運作，頭腦便無法作用
是我們封閉了自己的潛能！

神經衰弱與憂鬱症的遠因是交感神經異常動作
從事知識工作時交感神經亢進的證明
直列處理也是交感神經作用的證明之一
右腦型與左腦型的根本差異
直列式閱讀起因於音讀教育
第3章　讓你「變聰明」的速憶術
何謂「變聰明」？

提高成績的方法
成績乃資訊蒐集量的差異
如何勝過聰明人？

丟掉「記憶」的念頭
沒有自信的人更應該活用「生活記憶」

第一图书网, tushu007.com

記憶的祕訣在於如何大量忘記
為什麼大多數的人都學不好第二外國語
記憶術是怎樣的方法？

色彩感覺與視野寬窄密切相關
自動視野與被動視野
交感神經也會窄化自動視野
狹隘的自動視野會奪去圖形感覺與色彩感覺
先來做擴展視野的訓練
視野越廣，頭腦越好
挑戰！
實際訓練
第4章　從速讀術到速憶術
連沒有用的東西也記起來的記憶術
記憶術也需要「玩心」
理解力是短期記憶力
機能越用越發達、越不用越衰退
速讀是強化記憶力的開始
將無法理解的速度當做「犧牲打」
將最新機器當做訓練機具使用
「加速再減速」是學習的祕訣
如何克服長久以來的條件反射狀態？

家裡有電腦的人
感覺不到進步就是速讀
從百發百中到縮短總量
記憶要有「塗油漆」的精神
記憶力差的人最適合用切換反覆學習法
切換反覆學習法並非萬能
圖像記憶、牽強附會記憶只到國中階段
「忘記、不去背」將引出潛能
利用記憶的結晶化作用！

第5章　「超高速」速讀訓練
用「超高速翻頁訓練」消除條件反射
鍛鍊遲鈍的左手以活化右腦
現代人多左腦型莫非是偏重右手文化造成的？

高速、低速兩段交替訓練
「看」與「理解」之間的差異
可以用急劇的速度處理已記住的資訊
以此緩衝動作把大腦化身為電腦
用字體大的書做翻頁訓練
無關內容的難易度，問題只在文字的大小！

放輕鬆可以辨識更多文字
高低、雙向的結合

第一图书网, tushu007.com

注意確實地一次只翻一頁
眼睛像機器人一般無意識化
讓眼睛的瀏覽範圍更接近有效視野
讓視線像掃描式影印機
「倒數」翻頁
再度挑戰訓練文的高速逐字閱讀訓練
讓視線做鋸齒形移動
高速與低速的結合完成
訓練時間的標準為何？

淡化意識卻又能理解內容
從初級進步到高級
有意識地導入同步並行作業
從平易到艱深
從今天起你也是多領域專才！

何謂速憶術？

從速讀到多向學習法
平穩切換頭腦
第6章　活用速讀的輕鬆學習術
資訊氾濫時代裡的大學入學考試
如何因應一直變化的考試體系？

資格考試也進入長篇時代！

以速讀通過司法考試
什麼是最好的學習法？
什麼是次佳的學習法？

考試的成敗由題數決定！

要改變對考試的刻板印象
以挑戰猜謎節目的心態參加考試
拖延將導致失敗
要盡可能縮短思考時間
理科要靠複習
你的授課老師對目前的考試體制有研究嗎？

先記住專門術語
用速讀檢視曖昧度
影印索引內容當做速讀訓練教材
使用索引為右腦開眼
導入切換反覆學習法來閱讀教科書、參考書
記憶時應該活用潛意識
在切換想法的瞬間，你的前途已然開展
首先，在腦中輸入解題模式！

第一图书网, tushu007.com

模式除了記住外別無他法
請選用行距大的筆記本以及2B鉛筆或簽字筆
練習題也要限定時間
害怕理科的人，要徹底抄寫解答
考題模式愈多，反覆學習的次數就要隨之增多
再次叮嚀「考試像猜謎」
考試的進步法與圍棋、象棋一樣
將解法當成生活記憶！

後記：速讀的建議／關英男
==========
序：如何喚醒沉睡的大腦潛能？

有人說：「人的一輩子只會用到大腦潛能的一到二成，其餘的大部分都被白白浪費掉了。
」
只用到一成大腦能力的人是一般人，能夠活用到二成的人，大家會稱讚他們是天才、英才，但是，從無法活用全部大腦潛能的情形來看，這其實是五十步與百步差別。

少部分的神祕主義者會說：「保留其他的腦力，是為了到『他界』使用，所以要先保留一部分不用」，但是如何在活著的這一世活化潛能並有效利用，一直是人類的心願。
很多極端的異教便利用人類渴望活化潛能的弱點來做惡，但其實我們不需要這些神祕、怪異的修行，便能夠喚醒潛能。
雖然要將大腦的全部潛能一次釋放出來非常困難，但是如果能釋放其中的三成、五成，則人類的知識水準必能躍升三倍、五倍，文明必定能飛躍進步。

對於「如何喚醒沉睡的大腦潛能？
」這個重大議題，新日本速讀研究會的研究人員已經建立了一個假設的學說，且以此假說為基礎開發出各式各樣用來活化潛能的訓練教材，並以各地研究室的研究生為對象進行實驗課程，陸續獲得非常顯著的成果。
我們希望將這個假說所衍生出來的，可喚醒潛能的訓練方法公諸於世，於是完成了這本書。
活化大腦潛能訓練的第一步驟是「速讀」，也就是我們研究會的名稱。

為了滿足希望學得此速讀術的讀者諸君，在這本書裡，我們研究人員除了將盡可能客觀說明速讀術的現況外，也安排了許多的訓練內容，讓讀者只讀本書也能學會初級程度的速讀術。
另外，自一九九〇年發行舊版以來，承蒙許多讀者的愛護，這次除了更換版型，也同時進行內容的增修。
能夠讓更多人釋放他的潛在能力，對於我們而言便是一件幸福的事。

現任新日本速讀研究會會長／川村明宏
前新日本速讀研究會理事長／若櫻木虔
第1章　用速讀術喚醒潛能
初級速讀就像是傳接球
身為新日本速讀研究會的指導委員，經常有人這樣問我：「是不是經過訓練，就能學會速讀？
」不清楚速讀為何物的人，會提出這樣的問題是無可厚非的。
這就和「是不是經過練習，就真的會打棒球？
」一樣，是屬於相同層次的問題。

第一图书网, tushu007.com

在回答這個問題之前，我想先讓大家有個概念：以日本人閱讀一般小說為例，每分鐘的速度是四百字。
這個速度是包含了老人與小孩在內的平均值，如果只挑健康成年人做測定，每分鐘則可達六百字。
普通的文庫本、新書本書籍每頁字數約六百字，也就是說，成年人有一分鐘閱讀一頁的能力。
若實際觀察在電車裡看書的人，並進行測速，可以發現十個人裡有九個人每兩分鐘翻頁一次，時間差異不超過五秒鐘，剛好就是每分鐘六百字的閱讀速度。
另外，以從未接受過速讀訓練的人隨機抽樣做閱讀能力測試。
結果發現，最慢的每分鐘是兩百字，最快的為一千字，很少有人超出這個範圍，如果在這個範圍內畫出一條正常分布曲線，高峰也是落在四百字到六百字之間。
那麼，我們就以棒球為例，把它與速讀做個對照吧。
光是「棒球」這個運動就有各種等級的劃分，有領薪水表演球技的職業棒球，也有在甲子園比賽的高中棒球，還有假日四處占球場練習的軟式成棒，而親子隨意在路旁玩起來的傳接球也可以稱為棒球。
初級速讀的閱讀速度是日本人平均值的五到十倍，為每分鐘兩千字到四千字，用棒球來比喻，屬於路旁傳接球的程度。
也就是說，只要稍加練習，任誰都可以簡單學會。
話雖如此，可能還是有所謂的運動白癡，不管怎麼努力練習，球就是不聽使喚地四處飛一樣，即使只是增進到五倍速、十倍速的初級速讀程度，還是怎麼樣都學不會……
從速讀到多向學習法
另外，有很多人誤會速讀是犧牲理解力的閱讀，我也要就此提出說明。
之前提到每分鐘幾個字的閱讀，並非跳過思考、不理解內容的閱讀，而是確實理解內容、又能掌握意思的閱讀速度，請大家千萬不要誤會。
就像哆啦A夢百寶袋裡的時光機，可以讓時間暫停，讓自己在別人停止動作的時間裡做些什麼事一樣。
只要改變時光機的轉速，就可以改變別人與自己的時間流速，在別人的一個小時裡做相當於兩個小時的兩倍工作。
這其實不需要任何的時光機器，只要開發大腦潛能就能使類似的事情發生。
讀書方式一如往常（停留在玩味、記憶的讀法），只是感覺時間的經過變慢了，這就是速讀。
另外，學會速讀後，很自然地說話速度會變快，就像前述的大學教授一樣，感覺上課時間變長。
而且當事人通常不覺得自己的說話速度變快，要用攝影機錄影之後才發現真的如此（說話異常快速）。
說傷腦筋嗎？
還真是傷腦筋。
學會速讀後，反而要練習配合沒學過的人放慢說話速度。
學會速讀，閱讀速度加快十倍後，以前要花一個小時看書、唸書，現在則不到六分鐘便可以解決。
有些人學速讀學得非常有心得，把提升閱讀能力到百倍、千倍視為人生目標，這就和挑戰背圓周率一樣，沒有什麼用處。
當速讀能力進步到十倍、二十倍後，應該先就此打住，將努力的方向轉為更有用的學習，這就是我將要介紹的「多向學習法」。

什麼是「多向學習法」？

在沒有學過速讀的情形下想要研究或讀艱深一點的學問時，通常一個科目需要一到兩個小時的時間。
所以忙碌的人，最多只能學兩個領域的學問，能夠精讀許多領域學問的人，大家會稱讚他是「多領域專才」。
不過，學了速讀，閱讀能力增加到十倍、二十倍之後，那些靠閱讀便可學習的學問，在相同時間下，你就可以學上十科、甚至二十科。
利用有技巧的切換學習，一個小時的學習成果與十幾、二十個小時的成果完全相同，這種訓練就是「

第一图书网, tushu007.com

多向學習法」。
「立體多向學習法」則是更上一層的學習法。
多向學習法是一次進行多項科目，在短時間內直列式地連結各個科目，是只要真正學好速讀，就可以做到的。
相對的，立體多向學習法是將數個科目、數個領域的學問並列，立體、同時並行地學習，是非常具突破性的學習法。
大家可能還不是很清楚，讓我再補充一下。
這個訓練就像是有縱、橫各四排，共十六台的電視機排在一起，每台電視都接上放影機，播放著不同的影像，而我們要同時觀看螢幕並理解每一台放映的內容。
一定會有人認為這太誇張，根本不可能。
不過，只要能夠掌握速讀的技巧，要做到這個程度並非難事。
事實上，一些厲害的媒體記者，都練就一身輕鬆觀看好幾台電視頻道，同時篩選資訊的好功夫。
他們為什麼可以做到？
我打算引用大腦生理學上的依據，在之後的章節裡做詳細說明。
總之，這種突破性的學習法相當於運動中的實際訓練，速讀則是它的預備階段，類似棒球中的揮棒訓練。
揮棒練習不簡單，有人學得好、有人怎麼練也練不會，但是，速讀術誰都學得成，它是潛能開發中非常初級的技巧，這是我要反覆強調的。
人生也有涯，即使醫學、醫藥有著長足的進步，還是很難將人類的壽命一口氣延長十倍、二十倍。
不過，如果能活化人類的潛在能力，使生命的密度變大，那麼人生是有可能一口氣放大幾十甚至幾百倍的。
或許可以藉由立體多向學習法，讓科幻電影裡所描繪的超人類故事情節，朝實現之日跨出一大步。

第一图书网, tushu007.com

<<学习必胜! 速读术>>

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