

『日』加古德次

# 奇迹的超级速读法

日本速读协会推荐教程



我爱速读 5isudu.com  
做最好的在线速读训练系统

用户名: 密码: 登录

首页 走进速读 速读训练 管理中心 速读论坛 用户登录

1 走进速读: 介绍速读原理、基础知识

2 速读训练: 提供循序渐进、全方位的训练

掌握速读速记

在线速读训练系统

创造人生奇迹

3 管理中心: 设置训练进度、管理个人信息

4 速读论坛: 分享成功经验、交流学习问题

# 奇迹的超级速读法

——日·加古德次

## 序

“经过短期的训练，就可以掌握一分钟读一本书的速读法”。对这种说法，或许有很多人会认为这不过是一种吹嘘而已。确实，从一般的常识来看，“一分钟读一本书”这种速度，简直是难以令人置信的奇迹。

但是，在我们日本速读协会的指导下，一分钟读一本书的人不断涌现，确实千真万确的事实。关于具体的详细情况，本书会作出令人满意的回答，这点金指出一点，这种一分钟能读一本书的速读法，已经由新闻界人士、科学家、意识等当面进行过多次公开的试验，并给予了证明。并且，由于速读法能以平常十倍、百倍甚至更快速度进行阅读，所以它在日常生活、工作等各个领域均发挥了极大的效用。

中学生大幅度地提高了成绩，在学习和考试中受益匪浅，中年以上的职员在情报、资料的收集、整理、管理上效率倍增。然而，有的人原因诸事繁忙，无法涉猎的很多书籍，后因掌握了超级速读法，却得以一睹为快，结果在自己的眼前开拓了未知领域，甚至因此而开辟了新的人生。也就是说，我自信这种超级速读法的最高效用，更在于有助于人们突破狭隘的视野，去发现真正的机遇。

超级速读训练的第一步，是培养集中注意力。也许有人认为所谓集中力是很抽象的，其实，无论是谁，经过训练，都能养成集中力。

有句名言叫“明静止水”，人的心境只要能够达到像磨过的镜子、无漪的睡眠那样宁静的境界，大脑就会发挥令人惊异的效力。

当我在上智大学读书却因战争而“学生出征”的时节，也和同样境遇的人们一样，认定自己的生命已经完结，然而，却侥幸活到了战后。为了让这幸存的生命为社会多少作一点贡献，于是，我担任了濑户市的教育委员长，以及诸多公司的工作人员或顾问，同时，一直从事着佛学的研究。而这一“超级速读法”，应该算是奉献我全部余生的心愿的结晶吧。

我愿更多的人因本书而开辟出新的世界！

日本速读协会大学校长 加古德次  
1984年12月

# 目录

## 第1章 “一分钟读一本”的超级速读法 ——被多次公开试验证明了的“速读”奇迹

### 1、面对现实，万众惊异

历史的速读概念从根本上被改变了  
让记者们惊叹的一分钟 20 万字速读  
只要经过训练，谁都能够速读  
一分钟读一本，而且内容也能正确回答  
如果能够速读，打字的速度也能成倍提高  
患过脑性小儿麻痹症的青年，一分钟能读 8000 字  
不被老师相信能速读的小学生

### 2、无论是谁，训练一月，就能 10 倍地速读

在欧美，作为领导者，速读是必修课目  
因为日本速读协会的讲座，速读者不断出现  
显示出超群速读力和理解力的寺内由美  
科学杂志《Utan》举行的速读实验  
虽然今天的科学尚不能解释，但事实却不能否定  
考生的成绩急剧提升，是当然的事

### 3、世界速读冠军，一分钟读 114 万字

几乎所有的中小学，都把速读列入特别教学活动

### 4、南朝鲜的速读冠军，一分钟能读 114 万字

日本人同南朝鲜人的“速读”动机不同

## 第2章 超级速读的一月训练法 ——为了超脱历来的阅读方法，跨进新世界的秘诀

用四种方法可以训练超级速读

### 1、能够立即形成集中的方法

集中力量是什么  
人在什么时候，才能进入自我沉浸的世界  
速读的开祖是释迦牟尼  
(1) 丹田呼吸法  
• 训练法  
(2) 固定点凝视法  
• 训练法  
(3) 视点移动法

- 训练法
- (4) 振子训练法
- 训练法

## 2、眼肌能锻炼法

TBS 电视台实验的速读时的眼的活动

因为眼肌能训练治愈了需要动手术的白内障

- (1) 视点・左右移动法
  - 训练法
- (2) 视点・上下逆行移动法
  - 训练法
- (3) 视点・对角线上下左右移动法
  - 训练法
- (4) 视点・书页连结法
  - 训练法
- (5) 视点・圆的移动法
  - 训练法
- (6) 视力强化法
  - 训练法

## 3、止住头脑中的音读

为什么头脑中会发文字的读音

- (1) 记号训练
  - 训练法
- (2) 文字及数字训练
  - 训练法

## 4、速成记忆倍增法

从人类经验总结出的脑锻炼法

- (1) 记忆力的增加，反映着人的成长
    - ① 强化直观的形象
    - ② 从相互关系上认识事物，理解其意义
    - ③ 保持对要记事物的兴趣，集中精神
    - ④ 将想记的事变为形象来记忆
    - ⑤ 一旦及诸了的事，要反复确认
      - 训练法
  - (2) 头脑运转训练
- 每天有 10 万个脑细胞坏死
- 训练问题

## 5、熟读训练

在内容理解上，集中力比时间更重要

- 训练法
- 令我倾心的电报

## 第3章 因为速读 改变了人生

——考试、公务、体育等各方面 体验着谈效用事例集

### 1、越是中老年层越需要速读

以理解度 80%为目标

【体验例・1】牧野光雄氏（56 岁，公司职员）

随着年龄增高，读书欲望越发高涨

将知识增益人生的智慧

【体验例・2】高梨纯一（51 岁，公司职员）

铅印字像立体照片似地浮现起来

### 2、在学习考试上超群的效果

目的虽在提高成绩，但也能看到更大的世界

【体验例・3】小野田尚武（15 岁，初中三年级生）

一两分钟就能读解国语的长篇文章

运用丹田呼吸，创造了自己跳高的最新纪录

【体验例・4】北泽惠（高中三年级生）

麻烦的英语单词，只要写一遍就行了

### 3、开始用速读开发职工的能力

腾出上班时间对每人进行 60 小时训练

【体验例・5】小仓雄二（28 岁，日商通产股份有限公司勤务员）

30 分钟即可，故莫中断训练 坚信“绝对能读”来进行训练

【体验例・6】木一美树（25 岁，日商通产股份有限公司勤务员）

因为速读，改善了歇斯底里的性格

为什么要学速读

## 第4章 为何能如此快地速读

——感性的脑波“α波”突破常识之壁

### 1、右脑潜在的惊异能力

为什么不“读”、“光看”很重要

眼睛是摄取一页文字的精巧镜头 脑相当于 10 万台电子计算机

左脑分管理论，右脑分管感情

禅问答的思考法与速读的密切联系

使直观力飞跃增大的“α波”是什么

### 2、图形认识的奇迹

外国影片无意中是在速读字幕

视觉究竟能提高到何种程度

形象记忆法秘藏着的无限可能性

语言是概念的图像

## 附：阶段训练教程及注意事项

# 第1章 “一分钟读一本”的超级速读法

——被多次公开试验证明了的“速读”奇迹

## 1、面对现实，万众惊异

——超越常识的速读，事实就是事实

### 历来的速读概念从根本上被改变了

1984年4月13日。

这一天是我难忘的一天。由于大家的努力，我愿望的“日本速读协会”诞生了。

这一天，在东京银座的银座东急饭店“明石厅”的记者招待会上，数十名报纸、杂志、电视台的记者们组成了声势浩大的报道阵容。

虽然我们也预料到了，众多的新闻界人士会对必将普及全日本的速读法甚感兴趣，但当天会场的热烈气氛，却仍然出乎我们的想象。

在日本，过去也有“速读术”之说，但那主要仅限于部分特殊领域的研究、训练。而且，就“速读”而言，也仅限于做到既要有收获，又要减少时间这点上。

例如，有如下所述的阅读方法：

- 1、了解文章的目录和文章结构，充分发挥读者的想象力；
- 2、了解文章的中心思想；
- 3、掌握文章中具有结论性的话语或语句；
- 4、在主要部分下边大上着重线。

当然还可以举出一些，但无非是些“囫囵吞枣”似的读书指南。

可是，在当天我们所介绍的速读法，却从根本上改变了这一历来的读书概念。即“一分钟一册单行本书”，而且能够收到与精读同等的效果，而现在说的是能以其一百倍以上的速度阅读，自然，新闻界人士一听这话也会认为是吹牛，骤然难以相信。因此，必须要当面读给他们看看。

记者招待会聚集的记者们，最关心的问题集中在“究竟能读多快”，这是在记者招待会上当我先阐明了“为什么能快速阅读”的理论后，他们所做出的第一个反应。

## 让记者们惊叹的一分钟 20 万字速读

“百闻不如一见”。这里先介绍一下在记者招待会上做“速读”实际表演的我的大弟子长江多美子。

她是住在名古屋我家附近的一位 33 岁的平凡女子，在律师事务所工作。从 1983 年 1 月 17 日起，她和两位同伴在我的指导下开始了训练。在记者招待会上，她将被披露大约一年半的训练成果。至于她的实力，虽然我并不担心，但这一天的示范，毕竟是在千军万马的东京记者们好奇的眼前，所经受的示众体验啊！再加之当天的会见场紧邻繁华大街，从保守派的宣传车上，不时传来高音量的军歌，偏西的阳光又照进厅内，虽才四月，人数众多的屋子里，温度竟达 30 度以上。

当然，长江所做示范的书，也不是由我们准备。因为受规定所限制，则本书必须是她至今没有接触过的书。所以，书是由当日出席的记者所提供的一册刚刚发行的新刊本。这本书虽说是小说载体，但其主题取材于各国的军事力量的竞争，英国、美国以及苏联等，各国发生的事件同时展开，线条纵横交错，情节错综复杂，其中还有不少军事用语和战斗机的名称。

读书的内容，对一个女性来说，是最不熟悉的领域。所以，不禁令人感到记者们所怀有的某种恶意。

使用的记时器也是出席记者所提供的秒表。

“预备——开始！”随着号令，长江翻动了书页。其速度首先使记者们惊异开来。

可是，我的眼睛分明告诉我，在如此恶劣的条件下，长江并未能充分发挥惯常一分钟读 20 万字以上的能力。

“停！”随着记者的号令，长江合上了书本。

即便如此，长江也已经读完了 150 页，恰好与提供本书的记者从昨天就开始涉猎的内容分量相等。

紧接着，以那位记者为中心，就读书的内容、登场人物、地名等提出质问。当长江一边思考，一边做出了正确的回答时，那位记者首先发出了惊叹。在座的众人，也不禁对亲眼所见的、难以置信的长江阅读速度，叹为观止。

当我衷心感谢在如此恶劣条件下仍做出了出色示范的长江时，也为终于获得了如此众多的新闻界人士的理解而深感无限的喜悦。

当第二天开始，报纸、杂志纷纷报道“惊异的速读出现了”，无数的问讯蜂拥而至日本的速读协会。



## 亲自弄懂NHK（日本广播协会）介绍的南朝鲜速读法

我最初指导这一惊人的速读法，是 1982 年 5 月。NHK 电视台在一个节目中，报道了南朝鲜有个名叫金涌真的人，发明了“一分钟读本书”的速读法。其所著介绍速读法基本知识的书《新生活速读法》十分畅销。而且，掌握了这种速读法的人们，果真也能“一分钟读一本书”地读起来。

当时，我一边担任这几家企业的顾问，一边致力于禅学与美学等直观世界的研究。为什么符合逻辑的思考和判断同直观的现实相差甚远？在这以前我对此从未有过任何怀疑，不过，从那以后，我就考虑过我们应该怎样做才能将直观的能力充分活用于现实生活呢？因此，对于这一速读法，我不仅毫不认为“那是荒诞”，而且感觉非常有趣。马上去找了一本《新生活速读法》，请朋友翻译后读了。可是，书中对我们所期待的东西尚未充分地论述，仅写有速读训练的基本常识。

于是，我与同样感兴趣的三个朋友一道，决定去南朝鲜，亲自请教金涌真，请他教授速读法。

1982 年 12 月，我们到了汉城的新生活速读院访问金氏，并从翌日开始接受速读法的训练。一天 8 小时，训练了 8 天。最初是呼吸法、眼肌能的训练，掌握这些后，渐进入读书的训练。使用的书，最初是 1.5 公分见方的铅字印刷物，渐渐地改用越来越小的字号，最后便是文库本所用的活字印刷物了。

自然，教材是南朝鲜语的。因此，我对自己当时究竟能速读到什么程度，还难以确认。但是，随着训练的不断深入，那些南朝鲜文字已不是由我来阅读，而是贸然地一排排飞到我的眼帘。

当我自感能够速读了的时候，我便回到了日本。归家的第二天清晨，我一边等待着早餐，一边浏览去南朝鲜期间积存起来的十来天的报纸。

往常，我还读着当天报纸的时候，妻子就为我准备好了咖啡和烤面包片。而在这天，十来天的报纸我都读完了，一会儿，妻子才把早餐端来。他说：“今天没看报吗？”

这时，我才意识到自己真正能以惊人的快速看报了，我立刻走进书房，顺手拿过一本书翻阅起来。一页铅字，一幅插图，完全像看电视一瞬间的画面一样，一目了然。要想回忆的时候，也能远比通常刚刚读后更清楚地回忆出看过的内容。多年思索过的事，现在经过亲身的体验终于成了现实。我决意把这种速读法普及到整个日本。

## 只要经过训练，谁都能够速读

于是，我先从周围的人们中挑选了三名选练者。一个是与我近亲的青年，一个是小学四年级的少年，再就是当时 32 岁的平凡的女郎长江多美子。

我对“速读”的一般理解还不充分，而且我自己还正在摸索独自的训练法，所以，能



分别找到男性、女性、孩子三个迥异不同的训练者，对我来说无疑是桩十分幸运的事。但是，已是社会人的长江女士却遭到他人的冷嘲热讽，居然有人说：“你如果能五分钟、十分钟读完一本书的画，我只穿一条内裤在街上给你做倒立行走！”

1983 年 1 月 17 日，对这三个人的训练开始了。

事实上，在铅字作用日渐取消的当今社会，即使在年过三十岁的女性中，不少人几乎与书籍失去了缘分。长江女士也不例外。据说她经常看一些漫画，但很少与书籍、报刊沾边。

我把目标集中在长江身上，想看看速读法在平常的女性中，能产生何种程度的效果，再有，正好长江自己在最初对速读也持半信半疑的态度，甚至她还有这样的想法：“一分钟读一本书的人，神经恐怕有点毛病吧！”

我想，今后，在普及速读时，一般的人，或许还会像她一样，认为“这是荒诞！”吧。所以，我也知道，如何才能说服她、指导她，这是最大的问题。因此，对我来说，对“速读”半信半疑的长江可算是一位绝好的模特儿。

此外，因为长江女士会弹钢琴，她曾想过，“如果能像弹钢琴一样，在一瞬间看清谱面的话……”这也是使她决意选择学习“速读法”的缘故之一。

讲授完初步的正确姿势的训练后，就开始了呼吸法的训练（参见第 2 章）。紧接着又是从连续看小黑点的眼肌能训练到脑的活性化训练。三个人都认真地按我的研究方法进行了训练。不必否认，作为洞悉世事的社会人的长江，也有一段时期对这些训练不以为然，掉以轻心。我不断激励眼看就要落伍的长江：“没关系，只要认真听讲，就一定能够速读！”，一边继续开展训练。

最先产生效果的，是预想到的小学四年级的少年。训练了 20 个小时后，阅读的速度就不断加快，翻书的速度也遥遥领先。而且，书的内容也是理解了。

从这孩子的进步受到最大影响的，无外乎是长江。“连小学生都能够的事……”好胜的她顿时产生了一种强烈的情绪，以前半信半疑的态度消失了，开始认真地听听取我的一言一语。

经过 30 小时的训练后，她欣喜地高呼：“老师，我能看了！一页的铅字一下就能一目了然了！”甚至高兴得全身都哆嗦起来。

后来，甚至连她翻书的手也赶不上阅读的速度了。她终于跨进了速读的世界。现在，她已经具有一分钟 20 万字以上的速读水平了。

## 一分钟读一本，而且内容也能正确回答

我的大弟子长江多美子，为了普及速读法，用各种各样的方式，给了我有力的协助。

在报纸、杂志这些铅字媒介的公开宣传物上不必如此，但在视电宣传的时候却需要实

际的示范表演。名古屋的中京电视、东京的NHK电视、富士电视，都由长江女士作过示范表演。

正如大家所知，由于顶光照明，电视演播室内具有相当高的温度。特别是作为外行的长江，电视演出使她承受着很大的心理负担，尤其需要冷静和集中力的速读实验，却要在这样的环境中进行，不能不说是十分苛刻的条件。

会见记者的时候，条件还更为恶劣。在她的周围，除了司会者以外，还有很多其他特约演员。他们像看珍稀事物似的，把好奇的目光，毫不顾忌地投在长江身上。

1983年9月30日，富士电视台播放了“小川宏‘万事通’智力竞赛”。这是一种猜谜活动，有小川宏司会，另有男女各4名解答者，他们将推断特邀应试者的特殊才能。

当日的解答者，男方是武田铁矢、织也政夫、龙虎、三木清隆，女方是芳村真理、石野惠子、多岐川裕美、神津康娜。他们谁也不清楚长江的才能。

速读的实验开始了。

电视台方面选定的书，是一本与长江简直无缘的《俚谱蔷薇来歌》（岛本久蕙著）的厚书。

小川启开密封的袋子，将书取出，交给长江后，马上开始了速读的实际表演。在快要5分钟的时候，小川发令阅读停止。

在小川发出“停止”口令前，整个演播室内静得只能听见快速翻书的声音，而长江多美子的额上，则渗满了汗珠。

阅读停止后，小川开始提问。提问内容被写在卡片上，让电视观众也完全清楚。当长江多美子略一思索就回答了的时候，解答者们不禁发出了感叹。

客串演员们也为眼前长江那超越常情的阅读速度惊异得瞪大了眼睛。特别是喜欢读书的武田铁矢、神津康娜，对“速读”表现出极大的兴趣，对长江提出了各种问题。

通过大众媒介、特别是电视来介绍速读法，在现阶段，实际表演是必不可少的。在这种情况下，每次都由长江出场，实在太难为她了，但考虑到不允许失败，所以也只有拜托她了。

不过，托她的福，在横滨和东京的虎门开办的速读讲座，爱好者们来者甚众。而且，从这两次讲座中，有相继培养出一些与长江同样水平的速读者来。

特别是初中生、高中生这些年轻人的成长令我也感到吃惊。现在，他们也在各种记者采访、实验中有力地协助着我。如果这样的人渐渐增多的话，更多的人们就不再以好奇的眼光来看待“速读”，而将以很自然的情绪来学习掌握速读了。

## 如果能够速读、打字的速度也能成倍提高

长江多美子既在律师事务所从事着办事员的工作，同时还兼任二十多个孩子的钢琴老师。她最初给我的印象，是一个平凡的女性。看来我的想法错了。白天她在单位里工作，晚上是钢琴老师，而且还要听我的劝诱学习“速读”。

最近，长江对我说了这样的话，“近来，我觉得教孩子们钢琴的方法都发生了很大的变化。”

也就是说，由于学习“速读”，她对“教学”这件事，也开始有所明白了。

简而言之，她对我经常说的“教就是学”这话的意义，有了实际的感受。

现在，孩子们的反应也完全变了，练琴效果较前倍增。

也就是说，由于学习“速读”，教授者自身的形象，也发生了很大的变化。这真是“速读”的珍贵副产品啊！不，与其说是副产品，还莫如说这也是“速读”应有的成果。极快速地读书这件事，也不过是作为人的一种手段而已。重要的是，怎样使用者手段，让人生更有意义、更加丰富多彩。如果忘了这一点，仅仅是追求阅读速度的话，那与仅仅是迷恋汽车速度的“狂奔族”之流有何区别呢？正是因为“超级速读法”大大地超越了人们固有的常识，所以就必须坚定地“让人生更为丰富多彩”为其行为宗旨。

如前所述，长江学习速读的动机之一，是想“一瞬间看清钢琴的谱面……”。但如果仅此而已，没有我坚执的劝说的话，或者并不能真正地实践学习。然而，到现在，长江已分明不再是过去的她了。

比如，她的律师事务所的工作，很多是用打字机打制文件，现在，她不仅能以较从前成倍的速度打字，而且，她不仅能以较从前成倍的速度打字，而且，误字也没有了。这看来似乎算不了什么，这是十分可贵的素质和能力。正因如此，她的月薪被增加了一万日元。这一万日元的加薪虽然也微不足道，但却表明着他工作质量的提高和充实，这才是一个很大的收获。除此以外，从前不过只是看看漫画之类的长江，现在却能阅读、理解各个领域的书籍。作为一个走向社会的人，她已茁壮地成长起来了！看到长江的成功，我认为，即便说今后我的余生将全部致力于“速读”，也不谓之过分。

## 患过脑性小儿麻痹症的青年，一分钟能读 8000 字

前面说过，在名古屋开始速读训练的时候，除长江女士以外，还有一个小学生和一个青年。这里谈谈那位青年的情况。

他是同我关系最近的一位青年，同脑性小儿麻痹的后遗症作过顽强的斗争。他尽管背负着沉重的生理障碍，却很好学。他虽然在普通小学、初中、高中、大学都各留级过一年，却总算是坚持学下来了。

可是，就在他即将大学毕业的时候，主任教授告诉我，不管怎么努力，要让他大学毕

业时很为难的。好在，由于教授和我是熟人，所以，为保险起见，实现把答案给他看了，但结果他仅答上了一半，剩下的卷纸上全是空白。

根据这种情况，我清楚他的书写速度仅有普通人的 1/5 左右。自然，阅读能力也是低下的。一般大学生的阅读能力，是每分钟能读 800 字左右。而这位青年大约只能具备 1/3 的阅读速度。对此，也作过多次的试验，结果均是如此。所以，来年的毕业不能保证。

我把这些情况告诉校方，总算得到校方的理解，对他一个人采取特别的考试。四门功课，都给他加倍的考试时间，结果合格了，顺利地从大学毕业。

我打算教他掌握速读法。因为，大学的考试，虽然恩准予较普通人加倍的时间，而踏进社会，恐怕就不能处处有这些照顾了。再有，在他的一生中，根本不可能有多出他人成倍的时间！

如果他也能以普通人一样的，甚至更快的速度阅读，那该多好啊！

我决计让这位背负着生理障碍的青年，再一并挑起他生涯中必须背负的“速读”的重荷。

只要一想到上述的长江、青年、小学生三人，大家也可以明白我是挑选了怎样困难的人作为训练的对象。

“什么都能看清啦！”

训练三个月后，青年也兴奋地叫起来。作为他来说，训练时相当困难的。

仅仅具有普通人 1/3 能力的这位青年，这时我让他接受测验，虽然采用阅读小说的方式，但他一分钟也能读 80000 字了。

无妨再比较一下，一般人平均每分钟能读 600 字左右，大学生也不过 800 字左右。这个青年达到的水平，已是普通人 10 倍以上的速度。而且，在此以前，他还仅仅只有普通人 1/3 的阅读速度。这真是令人惊异的地步。

他干得很好，以能够如此出色地达到这种阅读程度。我确信，像这样背负着沉重生理障碍的青年都能速读，那不论是谁都能够做到这一点，绝对能够做到！

现在，他已经加入社会的行列，在大学的研究生院中深造。

## 不被老师相信能速读的小学生

还有一个在名古屋的训练生，就是那个小学四年级学生，前面已经谈到，他是最早最快训练见效，并使长江女士收到激励的人。他现在已经能够两秒钟读一页小学生专用书了。

然而，却没有想到出了一件意料不到的事。他在课堂上也用这种态度哗啦哗啦地读教科书。这本来是很好的事，殊不知，不明究竟的老师反倒认为他注意力不集中，读书不专心。家长也被老师叫了去问究竟，“近来，你儿子怎么有点儿反常阿！发生了什么事吗？”当家长告诉了老师学习超级速读法的事后，也仍然不能得到老师的理解。

看到孩子受委屈的可怜样子，为了不使问题复杂化，对他的训练，就此停止了。真是十分遗憾，但是，当速读法还不被社会认知的时候，有什么办法呢！但愿今后有更多的人理解速读法，不再发生这样的事。

## 2 无论是谁，训练一月，就能 10 倍地速读

——通过集中的训练法，超级速读者不断诞生

### 在欧美，作为领导者，速读是必修课目

“速读”一词，在日本尚未取得“市民权”，而以美国为首，德国、法国等欧美各国，对速读的研究却非常兴盛。在很多大学，都被列为正式的课目。

在阅读文字的场合，日语是一字为单位，而英语、法语、德语等，则是以单词为单位，因此，它们对“归纳文字阅读”没有不适合感。与欧美相比，在日本，速读尚不普及，或许也有这点原因。

根据史实，据说拿破仑一天竟能读完 20 本书。臭名远扬的纳粹德国的统治者希特勒，根据其身边的人证实，他阅读文件、书籍的速度也是相当快的。

美国的第 35 人总统约翰·肯尼迪系出身于富豪之家，而他又有过去在太平洋战争中作为海军将领出征，其乘坐的舰艇还被日本驱逐舰击沉过的插曲。

具有领袖天才的肯尼迪，发挥了杰出的行政管理才能，受到很高的评价，被认为是位奠定了近代美国基础的总统，他的速读能力也是有名的。据说，一般美国人的阅读速度为平均一分钟 200 词语～250 词语，而肯尼迪则能读 1200 词语。

可以说，肯尼迪是精通当时的“速读法”的。四十来岁就任总统的肯尼迪，在阅读上能成为 5 倍于普通人的美国速读代表着，在某种意义上来说也许是美国的理想形象。

美国的实业界领袖，特别是被称为董事的人们，据称其一天的公务中，有 3/4 的时间是花在阅读文件上，而具有创造性的工作不过仅占 1/4。

以美国为首的欧美商务社会，“合同”极被重视，所有的事物，都要写入合同书，遵照合同来开展业务。像日本人同事间作交易那样，单凭口头定的行事的，在欧美式不存在的。因此，在美国，地位越高，看合同之类处理情报的工作越多，而且日渐重要，也因在这样的社会生活中的必要性，速读在美国普及了。今后，这种必要性在日本也肯定会迅速提高。

除开实务方面的必要性外，还有必要谈到日本人对铅字格外的执著。在世界上，无论到什么地方，恐怕也很难看到像日本人这样在电车中读书的国名。这也可以看作是上进心的表现吧。不过，对观览本书的读者来说，这已经没有再提起的必要。总之，可以肯定，能够速读，这件事本身对于所有的人来说，都能成为自己的强大武器！

## 因为日本速读协会的讲座，速读者不断出现

在名古屋，对以长江女士为首的三人的训练，取得了连我自己都感到吃惊的成果。伴随着他们三人的成果，我自己也获得了很大的收获。自己能“一分钟读一本书”，同把这种速读的技能教给别人，是截然不同的两回事。我自己确实能读得相当快。可是，究竟能不能教给人，当时确是确有一丝不安，然而，事实上经实践证明，我干的非常成功。于是，我决意把这速读法传授给更多的人，打算在东京举办几次讲座。

那时，我结识了音乐家寺内健先生。

正如“肝胆相照”一语所说，寺内先生非常理解我的心情。他很早就热心于人体的音波研究，认真致力于通过吉他解决听力困难者的问题、听觉教育等问题，正因为如此，对于我的旨趣，他表示出了加倍的理解。而且，在寺内先生的合作下，终于成立了“日本速读协会”，还举行了宣布协会成立的记者招待会，使我的愿望得以施行。

值得纪念的、名为“超级速读学特别讲座”的第一次讲习会，与1984年5月7日，在横滨市山下町的横滨市职能开发中心举行了。

这次讲座共花了32小时，采用日本速读协会出版的《超级速读学》作为教学规则实习书，同时还配套有录音磁带，可供自学者用。

我不知道究竟来了多少听讲者。不管怎么说，这是他们首次进出首都圈“速读”讲座，为了这具有纪念意义的第一天，我们激动不安地进行着准备。

讲座的地点，实在国电石川町车站附近，距有名的商店杰元町集中化解步行约5分钟即可达的横滨市职能开发中心。傍晚6时，当我走进会场的时候，里面已聚集着从中学生到70老翁的男女老少80人。真像是上天对热心的速读协会工作人员的恩赐，我为第一次讲座就有这些人对此关心而深感高兴。

在名古屋培训的三位弟子，使被我硬邀集在一块儿的，而今天在这里聚集的人们却不一样，他们对“速读”怀有一种期待，有一股强烈的求学愿望。

在横滨的讲座被人传诵以后，务必请我们日本速读协会在东京举办讲座的要求，就不断传到协会来。于是，又在东京、虎门的国立教育会馆举办了讲座。通过这两次讲座，在很短的期间内，就不断培养出掌握了速读的人。这里就介绍其中的几位。

## 显示出超群速读力和理解力的寺内由美

寺内健先生就任日本速读协会理事长后，又让他 13 岁的女儿寺内由美参加了横滨的讲座。

训练速读的话，在由美这样的年纪，是最合适的。因为眼睛的使用方法，脑的使用方法，与从来的读书习惯方式截然不容，所以，越年轻，越能迅速顺应。

速读讲座，是按经过 60 小时训练就能掌握的计划来进行指导的。经过这一训练，究竟能速读到什么程度呢？一般地讲，10 岁左右的人（1 分钟）能读 4 万字，20 岁左右的人能读 2 万字，30 岁左右的人能读 1 万字，40 岁左右的人恩那个读 8000 字，50 岁左右的人能读 3000 字，60 岁左右的人能读 2500 字，青年层同老年层，会产生 10 倍的差距。但是，没有接受速读训练的通常人，1 分钟只能读 600 字左右，而经过速读训练，哪怕是超过 60 岁的高龄者，也马上可以具有其 5 倍的速度，而且，还可以提高到 10 倍的 5000 字左右。同时，因人而异，尽管是高龄，1 分钟能读 1 万字、2 万字的人也有，一点不必悲观。

由美姑娘由于年龄最合适，加上本人有专心，极短的时间就掌握了速读。并且，她还具有理解度非常高的特点。也就是说，对速读的书的内容，也能很好地理解。

初步的训练结束后，已进入实际阅读书籍的阶段，我就让由美在读了后马上写出对书的印象。并且，我大体依据下面一些规则，来判断她的理解程度，做以下记录：

- 明白了读书大致内容→30～40%。
- 把握该节主要的脉络→50～60%。
- 把握了书的大意，以及人名、地名、年代→70～80%。

小由美一能速读后，就显示出 70% 的理解度。而且，随着训练的继续，速度不断提高。现在，她 1 分钟就能读 2 万字到 3 万字。在速读上虽然还有不稳定，也是因她毕竟是中学生，速读效果自然会因书而已了。再有，根据她当天的身体状况，也会有所变化。有趣的是，即使是同一本书，用 1 分 10 秒读完与用 2 分钟读完，用 1 分 10 秒读完的这回，理解度还高些。

可以说，这也是高超地把握了阅读节奏的缘故吧。就像聚精会神沉浸于电视的图像里，眼睛也不眨一下，怀着极爽快惬意的感觉在读一样。

## 科学杂志《Utan》举行的速读实验

仅举成绩超群的人为例来理解“速读”的话，恐怕“速读”会不知不觉被误解为杂技似的特殊权术了，所以，这里再举一点别的例子。

学习研究社的杂志《Utan》曾要求就速读受讲生中成绩极普通者的实验进行采访。因此，选了一位名叫山西奇子的 18 岁女学生。她已经听讲了 50 个小时。在听讲前，1 分钟只能读 385 字，实为最一般的读书能力。



以前，30 分钟左右的广播剧、电视剧的剧本篇幅，一般原则是 400 字的稿纸大概用 30 页，一小时的也不过 60 页。不过，近来，由于受年青人说话的影响，篇幅也随之增加了不少。大体上，人的说话速度是 1 分钟 400 字左右，与阅读的速度，是有关系的。因为一般人阅读文字的时候，即使不读出声音来，头脑中的话也像是一度发音之后再形成的。在速读中，首先是要克服这一点，阅读的速度就会激增。不过，最初却很不易。

究竟怎样才能克制呢？在第 2 章将详细讲述。这里仅先指出关键的要点，即一般的阅读速度与说话的速度彼此相关，而速读则须切段两者的关联，让阅读速度不受说话速度的影响。

山西奇子以正确的姿势坐到桌前，用丹田呼吸（参见第 2 章）使精神统一，凝视一点，转动眼珠，一丝不苟地做好初步准备后，一气开始了阅读。

在她的旁边，自信读得快的《Utan》的齐藤副总编向山西提出挑战，展开竞赛。

编辑部依据山西的实力，提出了时间以 5 分钟为限的条件。

那天，山西的状态看来很好，速度快捷，5 秒钟左右就读一页。而以快读知名的副总编呢，却需要一分钟左右。

“好，5 分钟了！”

山西奇子读了 80 页。齐藤副总编仅读了 6 页。

实验当然并未就此结束。编辑部开始了考察山西奇子究竟在何种程度上把握了内容的提问。结果，当从山西的口中顺利地答出了主要出场人物、故事的梗概时，编辑部完全佩服了。

## 虽然今天的科学尚不能解释，但事实却不能否定

《Utan》杂志在 1984 年 11 月号航，撰写文章介绍了这次实验的情况，文章结尾有这么一段话：

“最近，‘能力开发’、‘潜在脑’等等词汇不断在大众传播界出现。在欧美，又引人注目的‘超级学习’的学习法。对这一学习法，日本东海大学的关英男教授等也在积极地研究，并已取得了惊人的成果。经实践证明，用这一学习法可用仅四周的时间，就学好一门外语，学校意念的课程，两、三个月就能学完。其实，这种超级学习也同速读学有相似之处。在超级学习的场合，学习之前，先让学生听某种具有一定节奏韵律的巴洛克式音乐，与超级速度学同样，使学生的大脑产生  $\alpha$  波（‘阿尔法’波，脑波的一种，后面将有详述），将人导向松弛而又集中的一种状态。

那么，是否一点让脑产生  $\alpha$  波的状态，人就能发挥出了不起的能力呢？为此，我们询问了筑波大学心理系的佐佐木雄二副教授。他说：

‘通过催眠、坐禅、自律训练法使人形成有效松弛而又集中的状态的时候， $\alpha$  波就产生了。可是，究竟是因为大脑怎样地活动后，就产生了  $\alpha$  波，尚不清楚。从结果来看， $\alpha$  波确实是有意义的。但在速读时， $\alpha$  波产不产生，（不经过调查）尚不能回答’。

在谈到超级速读学时他认为，‘这种速读学，既然事实上存在，就必须承认。只是今天的科学尚不能解释而已……’”

的确，现在的科学，对一分钟读 10 万字、20 万字这一超越常识的速读及脑的机能，还不能解释清楚。但是，仅此也不应对人这一能力持怀疑态度。关于脑的机能、 $\alpha$  波产生的状态，现在，已有很多人在进行研究，并不断发表成果。我们也将以此为基础，就人为什么能进行快速阅读，在第 4 章集中进行阐述。

## 考生的成绩急剧提高，是当然的事

“为什么要学习速读呢？”为此，我们曾询问过好些参加东京、横滨速读讲座的人。

回答是：“想读很多的书”。

日本人是很喜欢读书的。想通过速读来实现“读万卷书”这一日本人的信仰般的憧憬。很多人抱着这一朴素的动机来学习速读，是很自然的。

再值得瞩目的动机，则是初中生、高中生们，想提高成绩。实际上，横滨的讲座也罢，东京的讲座也罢，20%的听课生是初、高中学生。可以说，他们全都是抱着上述目的。

由于横滨的讲座举办后仅经过了 7 个月，这些中学生究竟取得了怎样的成绩，还没能具体确切地了解，但其中有一位中学三年级的 A 君，说过下面一段话：

“在学习速读以前，学习成绩在年级上大概是 100 名左右。在讲座结束后，学习成绩一下子跃居到第 50 名了。倒不是学习方法有什么特别的改变，而是读书的速度提高了的缘故。自那以后，我认为，考试前，必用丹田呼吸法（参照第 2 章）为好。

每一门功课的成绩都提高了，最见效的，是国语。先看了提问，再看课文，答案倏地展现在眼前。”

在东京讲座时有一位医大的大学生，他说，掌握运用速读，在考试前特别有效。以前，一到考试，为了阅读厚厚的医学书，经常熬夜。而掌握速读后，只要几小时的学习就够了。

他已经具备一分钟读一万字左右的速读能力。不过，读医学书的时候尚不能如此。因为病名和症状上很多都是用英语，比看日语费时间，一分钟只能读 2000 字左右。即使如此，由于临考时可以不再熬夜，颇为得益，所以，他仍然对速读法十分感激。

除他们外，成绩提高了的人还不少。据他们说不仅考试成绩上升，还增强了他们对学习的兴趣。至于那些掌握了速读的中学生的学习成绩究竟如何，今后的一年中我还将

作些调查。

不过，这并不是我真正期待的成果，顺利通过考试，取得好的成绩，并不是什么了不起的事。能以以往数倍，数十倍的速度阅读，学习成绩的提高，是理所当然的事。虽然成绩提高也是很不错的事，但让今天的中学生不管在家里，还是在学校都仅仅着眼于于此，就欠妥了。

速读的真正价值，在于能接触大量的读物，多读喜爱的读物，从中吸取于人生有益的营养、真正有生命力的智慧。学校的学习成绩提高，只是副产品而已。应当把超级速读法着限于更为重要的目的。

### 3 世界速读冠军，一分钟读 114 万

——从中小学生到议员、军队、企业，全民进行速读训练的南朝鲜

#### 几乎素有的小中学，都把速读列为特别教学活动

前面已经谈过，“超级速读法”是由南朝鲜人金涌真开发的。这里介绍一下这一速读法在南朝鲜的普及情况。

金涌真生于 1947 年，现在 37 岁，他自釜山东亚大学毕业后，一边从事校订的勤工俭学，一边不懈地进行速读的研究，花了 13 年的时间，完成了这一速读法。然后，将其基础知识写成了《新生活速读法》一书，于 1980 年 6 月发表。

从此，速读在整个南朝鲜迅速大流行开来。大家知道，现在的南朝鲜被认为酷似昭和 30 年代高度成长期的日本。1988 年，又将在汉城举办奥林匹克运动会，把这与 1964 年的东京奥林匹克相比，也简直恰如其分。

在这样的时代背景下，速读因此得以大流行。尤其特点的是，政府支持速读的普及，这也算是南朝鲜的国情所在吧。

南朝鲜政府断定速读法是极为有效的东西，1981 年 12 月，在“私设讲习法令”中，允许采用速读课程科目，并以此为基础，速读学院、讲习所也得到认可。现在各分部教习所有 144 个，个人办的速读教室有 150 个。而且，数量还在不断增加。教育委员会也推荐这一速读法，中、小学也越来越多地把它列入特别的活动。因此，以中、小学的教师为首，从事教育的人们也尽可能地学习速读法。

在金涌真的速读学校，成为师范的人们，遵照规定的准则，是被认为讲师的。学校的教师，一旦取得了这种讲师的资格，工资就会提升。本来，作为一般学校的教师，月薪是相当于日元 5 万日元，但如果他们辞去教职，成为专门的速读讲师的话，收入将倍于原来的工资。因此，教师们都拼命地学习，力争掌握速读法。

在都市的近郊，有很多速读教习所。到这些教习所去十分方便，但在地方上就不行了，

所以，在乡村，往往是定出一个日期，把临近学校的学生招集在一块，数百人，数千人一起坐在校园中进行练习。而且，实际上很多学生往往还等不及教师逐一垂教，便仅仅根据指导者粗略传授的指导要领而自行其事了。这也是因为，指导者的数量满足不了速读热潮的迅速扩大。

## 南朝鲜的速读冠军，一分钟能读 114 万字

孩子们学习速读，多是打算提高成绩、进入好的高中、大学，好歹成为白领。

进教习所，需缴约 2 万日元的学费。为了拿出这笔钱，贫困家庭的孩子只有拼命地去干些潮甜板栗之类的勤工俭学。正因他们是靠挣来的钱来学习速读，所以，来教习所学习的孩子们的神态都不相同。如果学不好速读，将来就只有成为蓝领，而从事体力劳动的工作。所以，他们多能发挥极高的集中力，用极短的时间就掌握了速读法。

对速读学习起有力推动作用的，还有每年一度召开的速读大会“最佳速读”。大会的实况，由 KBS（南朝鲜广播电视）向全南朝鲜播放。由从全南朝鲜预选出的 200 名选手集中于汉城，进行速读竞赛表演。

根据年龄层次分别制定规则标准，比赛阅读的速度和对书内容的记忆。在 1983 年的大会上取得冠军的，是一位中学一年级的少年。他一分钟读完了 9 本书，114 万字。对书的内容理解和记忆达 60% 以上。这种速度，简直令我们也有些发愣。一分钟 9 本书，等于六七秒一本。一分钟 114 万字，等于每秒 19000 字！

如此说来，手的灵巧已成为速读上的重要环节。翻书的动作是否能赶上脑子活动的速度，对比赛的胜负起着决定性的作用。

我认为一般都没有必要进行这么快的速读，但如果要做的话，我当然也能达到那种水平，这就意味着人的能力之间的挑战了。

## 日本人同南朝鲜人“速读”动机不同

在南朝鲜，即使是政府、民间企业等各组中重，希望吸取速读法来提高效率的气氛十分高涨。

国会议员，不管是执政党党员还是野党党员，多数都在接受速读法的学习。政府所属各部门中，最热心的是邮电部。在日本，是用电子计算机阅读邮政编号的方法分检信件。南朝鲜却是全靠人用手分检。扫一眼明信片和信封上的地址，便可在瞬间进行分类。在这里，速读法最为合适。一学速读法后，工作效率马上提高。

即使在军队，也采用了速读法。

在旧的间谍电影中，就有某间谍利用微型胶卷拍摄机密文件，再把胶卷偷偷带到国外的情节。在这些间谍影片中，也出现过某些具有特殊能力的男子，不用照相机，仅凭

看一眼就能记住文件全部内容，因而成功地窃取秘密文件的故事。当时，一般人都认为那不过是电影中的虚构而已。

在速读盛行的南朝鲜，这方面也在热心地进行研究。

陆军监察官本部，这是相当于过去日本宪兵队的机构，就在进行速读的特殊训练。而且，首都警备司令部受其影响，也开始了训练。

在南朝鲜半岛，由于同一个民族被三八线分成了南北两部分，对付同样肤色、同样语言的间谍的对策，也就令人难以想象的严厉。

例如，让你看一个人的照片，马上就命令你找出这个人。或者，先带你走进饭店的餐厅，对 50 个人左右的人群，只让你看五秒钟，随即“啪”地关闭帘子，然后马上问你：“现在是多少人？”“男人有多少，女人有多少？”“有没有外国人？”“坐着的有多少人，站着的有多少人？”等等。

突然地让你看一眼，马上又关闭了。反复地如此多次训练。

然后，下次就把你带到车站混杂的人群中去，拿出 10 个人的照片给你看一下，命令你马上找出并带回他们。根据谁先带回来的顺序排定名次。其成绩则作为地位及等级升迁的依据材料。

这种训练再渐次升级到棒球场、足球场之类范围大人员多的场所。

这种倾向在全军中都流行开来。海军一采用，陆军中连一般兵种也开始了训练。

要说这一般的兵种中，“速读”起什么作用的话，首先是把速读法用在射击上。“速读”对眼睛的训练，在射击上十分生效。接受了速读训练的部队，射击成绩超群提高。正因此，现在，全军都采用了“速读”。

持有“速读”讲师证书的将校，除能得到技能徽章外，还能得到特别津贴。哪有这样的美食呢！所以他们都尽心竭力地学习。

在从士官学校毕业的 20 岁到 30 岁的士官中，可以称为速读专家的，现在约有 130 人。

在南朝鲜，现在最活用“速读”的，恐怕就是军队。

由于上面介绍的都是有关军事的事，我还有过担心，在日本能不能谈、写、发表这些，所以还去问过情报部。结果一听说是这些问题，很爽快地就对我 OK 了。

在南朝鲜的这种普及法，我们完全没有想过马上在日本推行。今天的日本人，还没有南朝鲜人那种渴求掌握速读的急迫感。他们有很多锻炼自己的选择途径，目前正处于可以向任何领域发起挑战的状态。

因此，应该说，日本人在速读上所抱的动机，真正是为了通过速读获得乐趣，使自己的世界丰富起来。而且我也确信，正因这样，日本人的做法，比起南朝鲜人的饥渴精

神，效果也会更好，以真正的意义有益于人生。

## 第 2 章 超级速读的一月训练法

——为了超脱历来的阅读方法，跨进新世界的秘诀

### 用四种方法可以训练超级速读

超级速读法使不少人能以从前 10 倍、百倍的速度进行阅读，通过前面的说明，想必大家已能充分了解这点了。

而且，你自身只要经过训练，也能同样地用惊人的速度读书。

本章中我们，将逐步介绍超级速读法的训练法。在前面的论述中，虽然稍微接触了一点，这里则将再次明示训练的概略。

#### 1 集中力的训练

运用禅的呼吸法等，使脑处于  $\alpha$  波的状态。此时，因头脑处于松弛而又集中的状态，能将来自外部的情报最鲜明地烙印在脑中。反之，如要将已经输入头脑的情报再次反应过来（想起）， $\alpha$  波的状态也是最适合的。

#### 2 视幅扩大训练

目的在于一眼就能把握住书的整个一页。通过锻炼眼机能，扩大视野，提高图像的认知力。作为副产物，还可以治疗近视、乱视、白内障等。视力恢复的也不少。

#### 3 视知觉能力开发训练

使阅读文字变为看文字。阅读的时候，关键在于要克制文字不由自主地在头脑中发音的毛病。

#### 4 脑机能的活性化训练

即便是速读，对内容的理解也能达到熟读以上的程度。提高记忆力、判断力。

超级速读法的训练，可以分为以上四类。只要学习掌握这四种训练，你也可能达到一分钟读一本书的速读水平。下面，我们依次对各训练进行说明。

这些训练法，不仅次进行也没关系，但以能同时进行四种训练为佳。关于这点，书后列有标准的训练说明插图，是缩小了日本速读协会发行的教材的。故图上写有实际尺寸，请参考。

## 集中力的倍增训练

### 1 能够立即形成集中力的方法

#### 集中力是什么？

对于集中力的养成，一般人认为是很困难的事。或者，对于怎样养成集中力，是极为暧昧的，不太清楚是怎么回事。

可是，如果仅是简单地谈到（注意力）“集中”，有没有什么了不起。无论是谁，常在无意中就做到了。例如，孩子们着迷地看这电视的动画片时，母亲大声招呼，也简直充耳不闻的情景，每天都在各个家庭层出不穷。

再有，从事体育运动的人，大都有过这样的体验，比赛中，即使受了伤，往往也感觉不到疼痛。而比赛刚一结束，才感到疼痛难忍。

我在旧制中学时代，曾当过足球守门员。在一次运动会的半决赛中，不巧左手腕严重跌伤，不能活动。但是，正临战前，队里刚好就只有我们几名选手，没有换人的余地。于是，我只好左腕吊在脖子上，参加了第二天的半决赛。

自然，求照旧会朝我的左侧飞来。可是，说来也怪，那是，先前疼得动都不能动的左腕，却随着身体运动，一下子不由自主地就朝球伸去。结果，球被接住了，我也照常担负了守门员。左腕呢，也如往常一样，完全不觉疼痛，活动自如。

这是因为，当时，我注意力集中在接球的事情上，痛还是不痛这件事，完全从我的头脑中消失得干干净净。

也就是说，所谓集中力，就是专心致志于某件事情上的注意力。

那么，所谓“专心致志”又是怎么回事呢？看电视动画片的孩子，绝不是想“要专心致志”来看电视的。也不是堵上耳朵不想听母亲的叫声，但不用说，母亲的声音没有进入孩子的耳朵，而电视动画片的内容，孩子们却能记得很清楚。

就我的情况来说，也是感到左腕是无意识地活动，在比赛前，也打算忍住痛动一动试试，谁料，刚以触球，就痛得不得了。

人，只要真正将注意力集中到某件事情上的时候，是能发挥出平常无法相信的力量的。但是，这人的注意力却又绝非是想着“集中”而集中的。



## 人在什么时候，才能进入自我沉浸的世界

我在年轻的时候，曾在禅上花费过一些心思。当太平洋战争临近末期时，还是学生的我，每天也都面临着：“明天也该轮到我作为学生出征了吧！”那时，我想求得什么“道”——来作为心灵的支撑，于是致力于坐禅。可是，心中总是七颠八倒，简直达不到禅的境地、自我沉浸的世界。越想自我沉浸，心里越乱，胸中充满焦躁感。结果只要偷偷把《般若心经》藏在衣袋里，充军去了。40年来，直到最近，我才忽然明白了“禅”似的。

坐禅无须过甚其词，什么要达到自我沉浸的世界啊，什么求“道”呀，脑子里想到这些反而不行。之所以要做，是因为想做。之所以要坐，是因为想坐，仅此足矣。

年轻的时候，总爱把所有的事情都解释地很复杂，都没注意到，那是自己的骄傲自大。

越想把注意力集中到什么事上，却往往越不能集中。恰如南辕北辙。

孩子们正是因为想看电视才看，想踢足球才踢，所以能沉浸自我。坐禅也可以说是如此，只有在这种情况下，注意力才能真正集中。

镰仓时代有位高僧叫一遍上人，云游一生。有人问他念佛的秘诀。他的回答只有一句话：“唯是舍去而已”。意即，若是作为摆脱苦恼的手段才念佛，作为祈求幸福的手段才念佛的话，永远也不能架起通向“悟出的世界”的桥梁。一句话利用念佛来作为达到某种目的之手段的人，那是与真正的宗教境界无缘的。

关于浮世的原理、即政治的世界，与彼岸的原理、即宗教的世界（特别是佛法）的不同所在，增原良彦氏曾在《禅》（金刚社刊）和《空海入门》（祥云社刊）中指出了这点。如果要问有什么不同的话，在政治的世界，是以目的高于手段的。其极端的例子，是马基雅维利主义所主张的“为了达到目的，可以不择手段。”（马基雅维利是意大利政治家。译者注）

而在宗教的世界，以一遍上人的例子就可以明白，手段与目的，是价值相等的。也可以说，在手段中已经包含这目的。如此说法，可能大家更容易理解些。

## 速读的开祖是释迦摩尼

在日本，说到佛教的话，一般认为是凭吊死者的手段，而且，在日常生活中，根本不去深思“所谓宗教是什么”，也照样心安理得。这从世界史的角度来看，实在是少见的国情。尤其是近年来，讲求现世利益的教团的活动也引人注目，很多人也认为这是宗教的形象。因此，当有人指出升华到佛教本质的“悟的世界”的阶段，与升华到“现实世界”的阶段，是毫无关系的，不少人感到意外。

其实，始终清醒专念佛教本质的前辈已做过很多论述。空海说：“舍己、舍理，能先入禅”。道远禅师坐禅的心得是：“身心脱离”。正如一遍上人所说的“唯是舍去而已”。

突然谈到了佛教，读者或许有些疑惑不解。但如果 2500 年以前有文字的话，释迦牟尼可能则是速读的开祖呢！

在“悟的世界”，文字是不足挂齿的。即使掌握了份量庞大的大藏经，也未必能达到悟的境界。空海、道元这样的大天才，学习了为一般人难以想象的大量经典，但依靠文字的修业功夫，也仅仅是能起到使其达到佛教入口的作用。如果不能像一瞬家划越宇宙空间那样，即，如果不能在超越空间和时间的一瞬间，“精骛八极，心游万仞”的话，是不可能达到“悟”的境界的。

这一瞬间究竟是怎么回事？很遗憾，没有体验过的人是不能有实感的。但是，经证明在这一状态时，从脑中会产生出前面所说  $\alpha$  波，正因此，在这一瞬间，能够处理无限大量的情报，由此开启所谓“悟的世界”这一来知世界的门扉，进入能最大限度发挥集中力的世界。

开“悟”了的人们的集中力，情报处理能力，九在我们普通人看来，几近无限。释迦牟尼的速读能力，恐怕能超过一分钟读 100 万字的水平。空海的惊人速读能力，也是历来传话，十分有名。可是，这些超人的能力，也并非无论是谁一下子就能具备的。不过，由于这些超人的存在，也能给我们增添无穷的勇气。也就是说，仅从速读的能力来看，人是具有达到一分钟读 100 万字水平的潜力的。其秘密的最初的关键，就是通过使脑呈现  $\alpha$  波状态而得到集中力。

上面，以“得到集中力”为目标进行了各种论述，并非意在想什么事情都得要达到禅的境地。要能达到，当然也好。但是，只要现在当自己想“集中”的时候，能比迄今的自己多少在这方面有所提高，就可以了。应考试的学习也好，眼前积累如山的书籍也罢，围棋，象棋的学习等等，都能获益。只要能在这些事上充分发挥自己所具有的最大集中力，即便不提宗教的世界，也能在充实的现实世界中更好地生存下去，也是非常重要的。

由于本书是讲速读的书，所以，后面将针对如何发挥速读的集中力进行阐述。不过，其方法绝非仅是针对速读才能使用的方法，正如前面所叙述的一系列事实，它能应用于所有领域的集中力发挥。在训练时请不要忘记这点。

再有，如在第 4 章将讲述的那样，让集中力发挥的标准之一，是要使脑波形成  $\alpha$  波的状态。也就是说，下面讲述的训练法，就是为了使脑波形成  $\alpha$  波的状态再进入读书的训练。训练分为：(1) 丹田呼吸法；(2) 固定点凝视法；(3) 视点移动法三种；(4) 振子凝视法。它虽与速读没有直接的关系，却可作为简单地就能让精神集中的方法。

## (1) 丹田呼吸法

### 为什么呼吸法于精神集中必不可少

超级速读法最基本的训练，就是这一呼吸法的训练。人的身体，为了保持理想的健康状态，各种组织部在无意中活动着。

例如，一旦摄取食物，胃肠就分泌消化液，进行蠕动、消化。再有，只要心脏活着，为了把血液送往全身，就持续不停地跳动。而当一旦从事运动，身体需要比通常多的氧时，心脏又会自然地调节，跳动加快，输送出大量含有新鲜氧的血液。

这种无意识的工件，称为自律机能。一般地讲，自律机能不能由意志调节。例如，你想让心脏停止跳动，除非用刀子刺进去，否则别无它法。

不过，在自律机能中，无论是谁都能自由调节的，是呼吸。长时间停止呼吸当然是不行，但有意识地快一点，慢一点是可以的。反之即使是完全不加意识，肺也能自行呼吸。

也就是说，关于呼吸，它是由意识和无意识两者支配着。正是在这里，有着通向发挥集中力的“自我沉浸的世界＝无意间集中的世界”的入口。

棒球解说员金田正一曾根据其体验说过：“胆量即肺活量”。在广大视众的面前，踏上幸球踏板的投手，心理上是承受着相当的精神负担的，尤其是在打安全打（注：棒球术语）的关键时刻，更是如此。不言而喻，这时运动员出现的怯场是可以理解的。可是，此刻却往往并非是自己想法场才怯场的。不管是谁，都似乎尽量要让自己沉住气，然而仅管如此，怯场仍不可避免，这种怯场就是无意识的作用。

那么，怎样才能避免这种怯场呢？你若有意要告诉自己的身体不要怯场，身体照样不会听从你的指示。对比正如大投手的金田正一所发现的“胆量就是肺活量”。即，那怕是关键时刻，仍能镇定自如，这样的胆量同肺活量有关。因此，他平常就长期跑步，锻炼肺活量。金田氏所指的“胆量”似乎是天生的无意识的产物。实际上，可以用锻炼肺功能，即用改变呼吸法来大大地改善竞技状态。

大家都知道。需要沉住气的时候，先做深呼吸。然而，有的人一临考试，以前都记得的东西却突然不知何以忘却了，还有的人一站到他人面前，便因为紧张，而张口结舌。他们这些人当然连做一次深呼吸都想不起来。

## 口吃的原因，是心心伤害和呼吸法

15年前，我曾主持“健康之友会”，治疗口吃。口吃的原因其实极为简单，一是精神上的原因，总想着自己是口吃，二是呼吸比平常的人较快。

凡患者想治疗口吃，只要明白了原因，是不难治愈的。那时，我每次办讲习总是带上一、二十人到山间的小屋去进行四宿五天的治疗训练，结果是患者都恢复了正常。

之所以成为口吃，不少是因为幼儿时期在有关言谈方面，心灵受到了伤害，此后又被人不断嘲笑为口吃。然而，发出第一声啼哭就是口吃的婴儿是没有，天生的口吃是没有的。

在山中，我对接受治疗的人们说：“这里是深山，谁也听不见你们说话，当然也没有人笑你们。你们不必顾虑，请说些口吃的话给在场的人听听”。

“再请唱唱歌吧，口吃也没关系，一齐唱吧！不过，口吃唱歌还是件困难事！”

结果，在这无人的山中，我让他们说话、唱歌，谁也没有结巴。然后，我又敦他们记住慢慢地，深深地呼吸。这样，就好了。

从这里我更充分地明白，呼吸与人的精神状态是密切关系着的。

呼吸法之所以在禅，瑜伽，自律训练法等诸多关系到精神世界的领域被广泛采纳应用，盖因于此。

再说丹田呼吸的“丹田”，是东方医学的用语，指肚脐的周围。一般还分为上丹田、中丹田。下丹田三部分。在“丹田呼吸”中的丹田，指下丹田，约在肚脐下面八厘米的部位。

下面介绍实际的训练法。

## ■ 训练法

①端坐椅上，背伸直，收颚，闭目。

②全身肌肉放松，取安稳的姿势，坐着有不舒服、失调的感觉时，就调整一下姿势。

③呼吸用细、长、静的深呼吸，切忌用发出音响的急促呼吸。嘴自然合拢，两颊和嘴唇放松，从鼻吸气吐气。

④呼吸的速度，大人吸气用 6 秒钟左右，吐气则用其两倍的时间 12 秒。肺活量小的小学生等，吸气用 4—5 秒，吐气用 8—10 秒。

与平常的呼吸相比，会感觉相当慢，不过多做几次，习惯也就成自然了。普通人一分钟的呼吸次数是平均约 17 次。现在要比其少到 4—5 次，这会使自律神经活性化，身心安定。

⑤吐气后须想着下丹田(下丹田在肚脐下约 3 厘米处)尚残留有所吸空气的 30% 左右。重要的是，脑子里要常常想到所吸入的空气大部分已吐出，而腹中正在吸入新鲜的空气。

还有一点重要的是，一定要学会用无意识的状态做到这些。因为在呼吸上加了神经意识的话，集中力的门扉就不能开启。

## (2) 固定点凝视法

在中岛敦的小说《名人传》里登场的射箭术提高法。

利用丹田呼吸，掌握好第一阶段的集中力训练法以后，下面便进入第二阶段的固定点

凝视法。这是利用凝视一点，使内心的能量增强，精神及视觉的集中力最大限度发挥的训练。进行这种训练，精神能自然地集中，也能练得忍耐力和精神的持久力。还有，看铅字及物体时，也能产生感到比实物大，视野更清晰的效果。

关于这一点，在中岛敦的《名人传》中收进的一个中国古代短篇故事，可以很好地说明。

小说的背景，是春秋战国时代的赵国。主人公叫纪昌，家住赵国的都城邯郸。他立志成为天下第一的神箭手，故拜有名的飞卫为师。

飞卫先命纪昌学练不眨眼睛，纪昌练成后，飞卫又命他学练视觉。

飞卫告诉纪昌：“等你练到能把小的东西看大，微茫的东西看得显著后再来见我。”

纪昌于是回到家里，从内衣的缝中捉了一只虱子，用自己的一根头发拴起来，悬吊在向南的窗上，成天凝视。开始，在他的眼中，虱子当然不过仅是一只虱子而已。然而，10多天过去不知不觉中，那虱子比实际的大了一些。三个月后，看起那只虱子竟分明地象蚕那么大了。悬吊虱子的窗外，风物随时日而变迁着。

从和熙的春光到炎炎的烈日；从飞渡澄碧秋空钓雁行，到飘落灰暗寒空的雪花，纪昌始终坚定不移地看着虱子。虱子也换了不知几十只了。很快地，三年过去了。有一天，纪昌忽地感到窗上的虱子看起来竟如马一般大了。“太好了！”纪昌欣喜万分地一拍大腿，走出家门。他简直怀疑自己的眼睛了：人看起来象商塔似的。马看起来象山似的。猪看起来象丘陵似的。鸡看起来象城楼似的。纪昌欢欣雀跃地返回家中，再次面向窗前的虱子站定，弯弓搭箭对虱子射去。箭矢直贯虱子的心脏，而拴挂虱子的头发却没有断。

纪昌立刻奔赴到老师飞卫处去报告。飞卫神志飘逸地夸奖纪昌“干得好！”于是，马上开始毫不保留地把射术的秘传奥义传授给纪昌。

再谈一些多余的话。作者在小说中还围绕着师徒纠葛，以及最后成为名人的纪昌的结局进行了一番兴趣浓厚的描述。

中岛敦是根据哪些资料来写这本小说的我尚不清楚，不过我对神箭手的训练法，特别是射箭高手飞卫所言的“学习视觉”倒使我颇感兴趣。

我认为，在这篇小说中所写的射箭术的训练法，作为小话真是有夸张的，但基本的方法，却是很正确的。

下面，我们进入固定点凝视法的训练。

## ■ 训练法

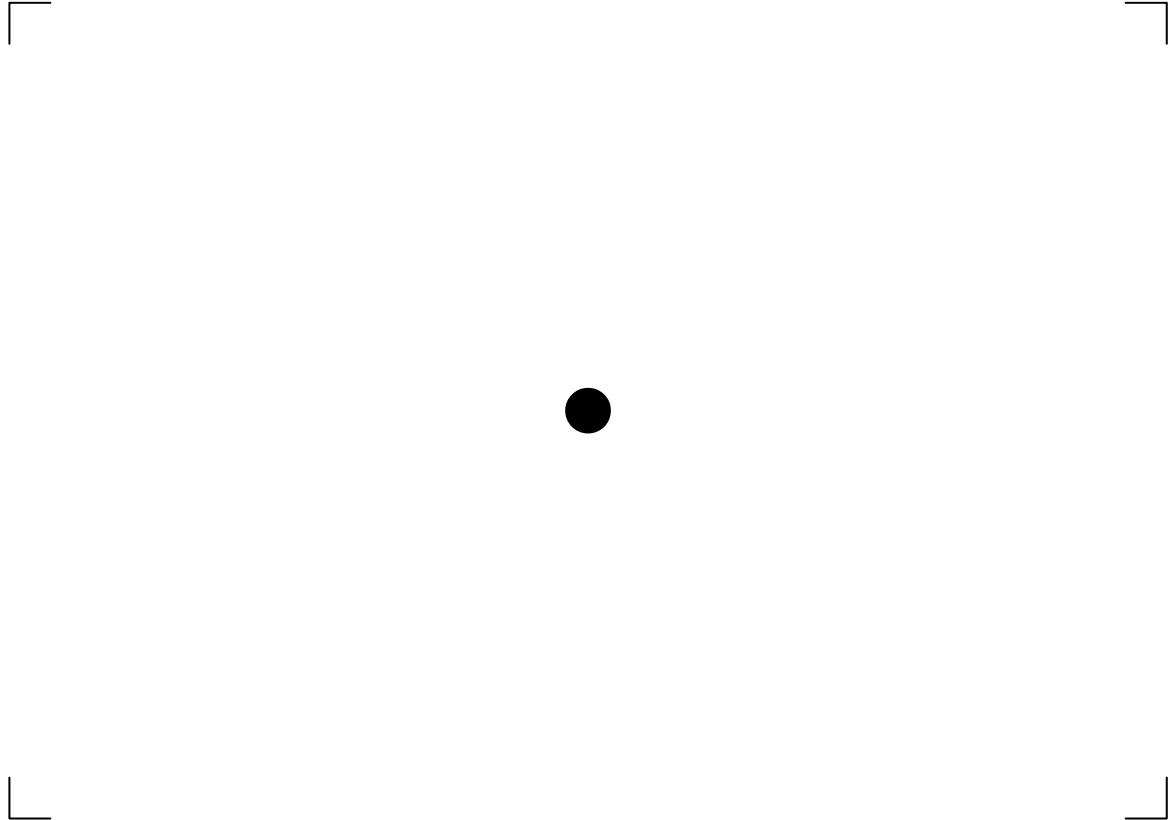
①眼睛睁大，口闭拢。眼睛离训练图约 30～40 厘米。

②自我暗示：“黑点看大，黑点看清。”

③凝视训练图上面的大黑点两分钟。呼吸照样用丹田呼吸，尽量不眨眼睛。

④练就能够在不眨眼睛的凝视力后，把使用的黑点逐渐变小。

一个黑点作为一个目标看四天左右。



### (3) 视点移动法

#### 对棒球，乒乓球、网球等运动最合适

集中力训练的第三个阶段是视点移动法。这是活动眼球的运动，即用规定距离的速度正确地移动视点。它要求跟的运动要柔和，而且无论眼怎样移动，精神的集中力也不要松弛。

通过这一训练，可使眼球能按一定的速度正确地运动，而且紧紧盯住作为视点的对象。

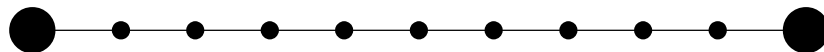
正因为这样，这一训练对体育运动，特别是棒球、乒乓球，网球等需要追踪迅速移动的球的球技，特别有益。

控制眼球活动的是眼内侧的上直肌和下直肌。视点移动法，能锻炼这两部分肌肉。

我们在日常生活中，让眼球迅速，而且连续运动的情况是很少的。但是，在超级速读法中，让眼球很快地正确运动却是必备的条件，因此，如果不充分地进行这一训练，在速读中上直肌和下直肌就容易产生疲劳，眼球的活动亦将变得迟钝。反之，如果这一训练大幅度地超过了后面所讲述的训练时间，也会产生同样的情况。因此，视点移动法，必须每天坚持不懈地训练，一旦眼球略感疲劳，就宜暂时闭上眼睛稍事休息。

## ■ 训练法

- ①姿势与丹田呼吸的状况相同。伸直坐正，丹田呼吸。
- ②眼略睁大面对展开的训练图。训练图与眼的距离 30 — 40 厘米。
- ③让视点循线上下慢慢移动。黑点与黑点间的视点移动速度约为 5 秒。一旦到达下一个黑点时。视点停止移动，约注视 1 秒。视点注视在黑点之际，运用固定点凝视法的要领，集中凝视黑点，尽量不要眨眼睛。
- ④自我暗示示：“把线和黑点看大，看清楚。”
- ⑤视点循训练图上下往复移动，一次训练时间约 2 分钟。



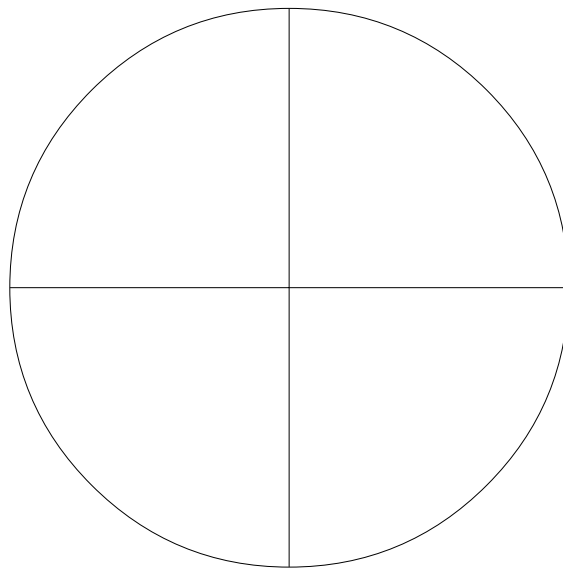


## (4) 振子训练法

振子训练法也叫西维累尔实验法。是 19 世纪澳大利亚化学家西维累尔发明。这一训练法虽不是超级速读法的直接训练，但对在情绪焦躁不安的时候，让精神集中、脑呈现 a 波的状态最为合适。它能使自我感觉清爽，赋予自我暗示威力的实感，从侧面对速读产生很好的益处，故务请一试。

### ■ 训练法

- ①用一枚纽扣的钮扣，在小孔处系起一根约 20 厘米的细绳。将训练图平放在桌上。
- ②把细绳的一端拴左手指上，将钮扣悬垂在训练图中央的交叉点上方。钮扣与图保持约 5 厘米的距离。
- ③先将视点投向钮扣，然后慢慢让视点左右移动。
- ④在心里默念：“钮扣左右摇吧……”，一旦钮扣稍微有一点儿摇动。又念“再摇大些，再摇大些……”
- ⑤当钮扣左右摇大以后，又按同样的程序让它前后摇。继而再暗示让其成对角线画圆摇动。
- ⑥拴挂着绳子的手，始终仅仅是保持挂着绳子的状态。不过，实际上仍要产生无意识的微动。所以正如心里所默念的那样，五元的钮扣摇动了。
- ⑦一旦钮扣如上所述呈左右，前后、对角线，画圆等之后，精神自然就集中起来了。这一训练，仍然应配合丹田呼吸法来进行才更有效果。



## 视幅扩大训练

### 2 眼机能锻炼法

#### TBS电视台实验的速读时的眼的活动

视幅扩大训练，是能开拓我们视野幅度训练。根据下面将介绍的五种训练，能使视野开阔，促进视神经发达及活性化。只要经过充分的训练，一页书的内容就可以一眼瞥之了。

关于这点，TBS 电视台曾在《早间观察》专栏时间节目里，在东京工业大学举行实验，使用视点测试记录器观察显示速读时眼的活动情况。对此，旺文社（出版社名。译者注）的科学杂志《OMNI》1984 年 11 月号上还刊载有报道。报道内容如下：

“（前略）首先报道一下在东京工业大学举行的视点测试记录器的实验报告。所谓视点测试记录器，是一种记录视点移动的装置。利用这一装置，可以了解速读时，视点是怎样在书页上移动的。

被验者有三人。一位是能一分钟读 10 万字的世谷氏。一位是用普通阅读方法的 A 氏（一位普通的成人。其阅读速度是一分钟 400~800 字左右）。还有一位是电视记者池田孝子。她为了电视采访的需要，参加了最近一次一个月的集中速读讲座。到举行这

次实验时，她大约已接受了三周训练，一分钟能读 7000 字左右。

实验的结果是——

先说 A 氏，视点当然是完全忠实地从上到下追视铅字。

再说池田。可以看到她的眼动与 A 氏的截然不同。正如我在视幅扩大训练中介绍“视点、书页连结法”时所谈到的在一页书中反复两次波动的波形。即她的视点从书页右上方移至下方，呈波形（四波谷四波峰）上下反复移动四次，然后在转向另一页。

视点、书页连结法的教材上的波形，正确地再现了实际速读时视点的移动，可以确认，如果以在一页书上仅呈上下两次反复的波形（两波谷两波峰）的视点移动去阅读的话，那其阅读速度则会为池田氏的两倍，即一分钟 15000 字左右。

至于世谷氏，他的视点的移动，与其说是线，还莫如说是点了。他只用了极少的视点移动，就一览了整整一页的内容。或许，也可以说这仍属波形，这是波形的最终形式吧。他的视点是由书页中央稍微偏右上的地方进入，仅向左下方移动数厘米，随即就由左上方脱出，移向下一页。

也就是说，他的视点的轨迹，是在书页中央偏上的地方画了一个“V”字。实际上，他对书页上铅字的认识，只不过是视点由右上移向左下的瞬间就完成了。

与阅读速度有关的三个人的三种不同的视点运动，从这实验已揭示得很清楚。而仅就视点的移动方法而言，超级速读学的训练法则是正确的。

## 因为眼机能训练，治愈了需动手术的白内障

通常，人的视野是  $120^{\circ}$ 。经过视幅扩大训练，可以扩展到近  $180^{\circ}$ 。而且，6 条眼肌的活动也会更灵活，并由于平衡机能改善，还可治愈假性近视、乱视、远视、白内障等。

我自己在训练以前就是远视，而现在已完全治好。当初我在南朝鲜访问金涌真氏的时候，采访过各种各样接受超级速读法训练的人，他们当中有很多人讲到自己的视力因训练而得到了恢复。

其中一位 92 岁的老大爷，由于年纪大了，训练前一分钟只能读 210 字左右。训练后，竟能读 10 倍以上的 2500 字左右。训练后，他在训练前患有严重的白内障，失明只是时间早迟的问题了。可是，经过持续训练后，竟治愈了。

这在速读普及的南朝鲜，仍然令人惊异。电视台也不断前往采访，把新版本的书让老大爷阅读表演。由于数次在电视台中表演，被报纸杂志等介绍，这位老大爷已称为颇得人望的名人了。我去采访他的时候，见他拿着一个 20 厘米左右的竹编，不时揭开塞子喝上两口。我问他：“那是什么？”他微笑着回答：“烧酒，这是我的汽油！”

他是一位过着晴耕雨读生活的书法家，颇有仙人之风。他写有一手熟练的好字，应我

之求，他书赠了一幅《般若心经》给我，作为纪念。

我拿出 2 万日元作为谢礼，但他说从没收过这么多的钱而不愿接受。好不容易才说服他收下。他举起竹筒递给我，表示谢意道：“干一杯吧！”可我却无这种海量，只得婉言谢绝。

回到日本后，我也对各种各样的人讲到了这种情况，果然，也和那位老大爷一样，有个人的白内障治愈了。

这个人是由寺内健先生介绍来的山西木代先生。山西先生 76 岁，曾任过茨城县东茨城郡小川町的町长，对政治为题比较熟悉的人或许都知道，他是现在正被最高裁判所裁决的“百里基地斗争”的主要当事人。自他 44 岁当上町长后，就开始了反对建立军事基地的斗争，到如今已 30 余年了。

我初见到他时，他身体还好，但眼睛的状态很差。后来听说是因患白内障，必须到大医院动手术切除。

我于是把前面所述的南朝鲜老大爷的事情讲给他听。后来听说山西先生瞒着我买了一本日本速读协会第一次速读讲座作为训练教程而出版的《超级速读法》，回到了茨城。

他倒不是为了速读，而是为了治眼病，着重进行了教材所写的眼的训练。

本来，他是戴着眼镜，还要靠放大镜才能看书的。两个月后，他只戴上眼镜就能读了。他仔细一看，发现自己眼睛上遮盖着的那层白膜已经消除。于是他马上来到东京找我，激动地拉住我的手拜谢道：“先生，真是出现了奇迹啊！”

“怎么啦？”尚不知究里的我忙问道。听他一讲，才恍然大悟。

山西先生又邀请道：“请到茨城来举办讲座吧。只要是为了普及速读，无论什么事我都愿意尽力！”

但是，我当时实在还安排不过来，没有去茨城。此后，当我们在东京虎门举办讲习会的时候，开始的那天，山西先生特地赶来，要求说：“请给我五分钟时间”。亲身就速读的效能进行了讲演。

下面，就让我们进入视幅扩大训练吧。

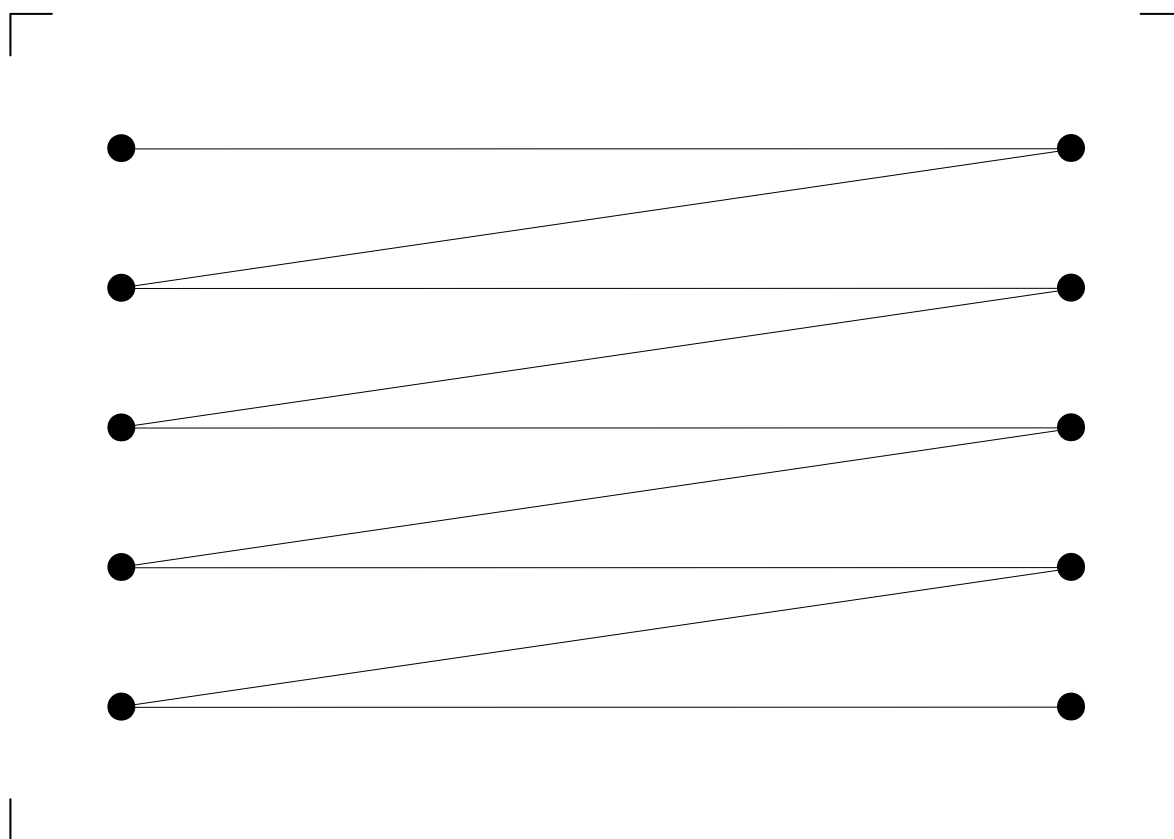
## (1) 视点・左右移动法

在日本，还是以竖排印刷的书为多，绝大多数的日本人已习惯与看竖排文字。====可是，眼睛的构造却相反，眼球左右移动必上下移动容易。这是因主使眼球活动的眼肌的生理结构方式而决定的。你只要自己动动眼球试试，就能明白，眼球左右移动确实比上下移动要快，而且轻松。

因此，作为训练，先从比较简单的左右移动开始。

## ■ 训练法

- ①背伸直坐，用丹田呼吸。丹田呼吸法在训练中贯彻始终。
- ②鼻梁对着左右黑点的中丸与训练图保持约 30~40 厘米的距离。
- ③让视点敏捷地从左向右移动，反复进行。眼球的运动尽量轻快。
- ④训练时间一分钟。此间，让视点的左右移动尽可能快地反复进行。
- ⑤训练中，由于视点移动的影响，脸部也容易左右运动。应尽量保持面部不动。



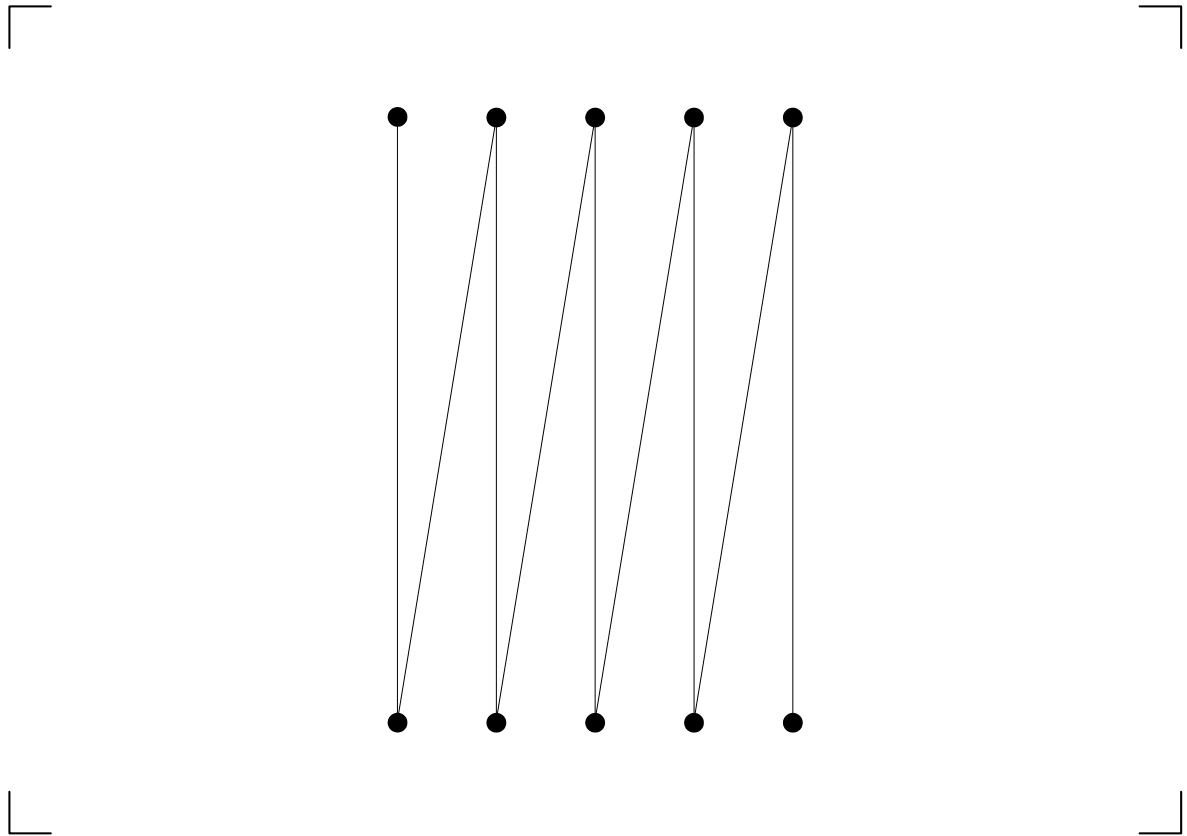
## (2) 视点・上下逆行移动法

下面，是视点上下移动的训练。由于这是为了开扩上下视野的训练，对于竖排书较多的日语的阅读，是尤为重要的训练。如前所述，视点的上下移动要比左右移动困难写，故须进行充分地训练。

## ■ 训练法

- ①背伸直坐，用丹田呼吸。丹田呼吸法在调练中贯彻始终。

- ②鼻梁对着训练图的中央，与训练图的距离约 30 — 40 厘米。
- ③上视点从上向下敏捷地移动，反复进行。眼球的运动尽量轻快。
- ④训练时间一分钟。此间，让视点的上下移动尽可能快地反复进行。
- ⑤勿受视点移动的影响，面部应尽量保持不动。



### (3)视点·对角线上下左右移动法

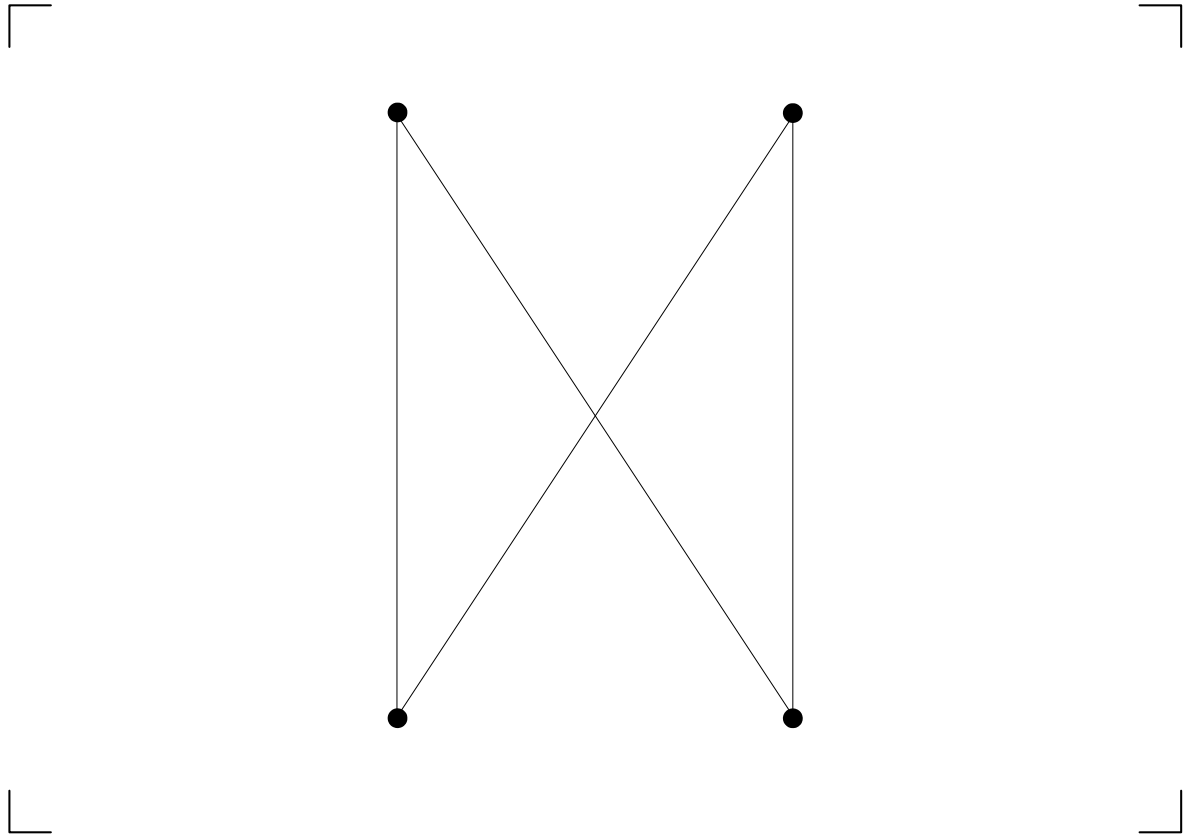
下面是左右移动法和上下逆行移动法的混合训练。由于增加了倾斜的视点训练，请更加留心让眼球的运动轻快。

#### ■ 训练法

- ①背伸直坐，用丹田呼吸。训练中，丹田呼吸法贯彻始终。
- ②鼻梁对着训练图中央，与训练图的距离约 30~40 厘米。
- ③从训练图的右上开始，让视点按箭头所示，作快速的上下运动和对角线运动。

④让眼球的运动尽量轻快。注意不要让面部也随之而上下振动、摆动。

⑤训练时间一分钟。此间，让视点的移动尽可能快地反复进行。



#### (4)视点·书页连结法

这种训练的视点移动是随着从右页至左页连续产生的波形曲线而进行的。就归纳视幅扩大训练而言，波形曲线的出现，实际上就是速读时视点的基本运动形式。一旦达到高超的境界，视点的移动仅仅在右上方至略略左下方之间。如果达到一分钟能读数千字到一万字左右的水平，就能看到这种波形的移动，正如前面所述的 TBS 电视台《早间观察》的实验所证明的情况。

##### ■ 训练法

①背伸直坐，用丹田呼吸。训练中，丹田呼吸贯彻始终。

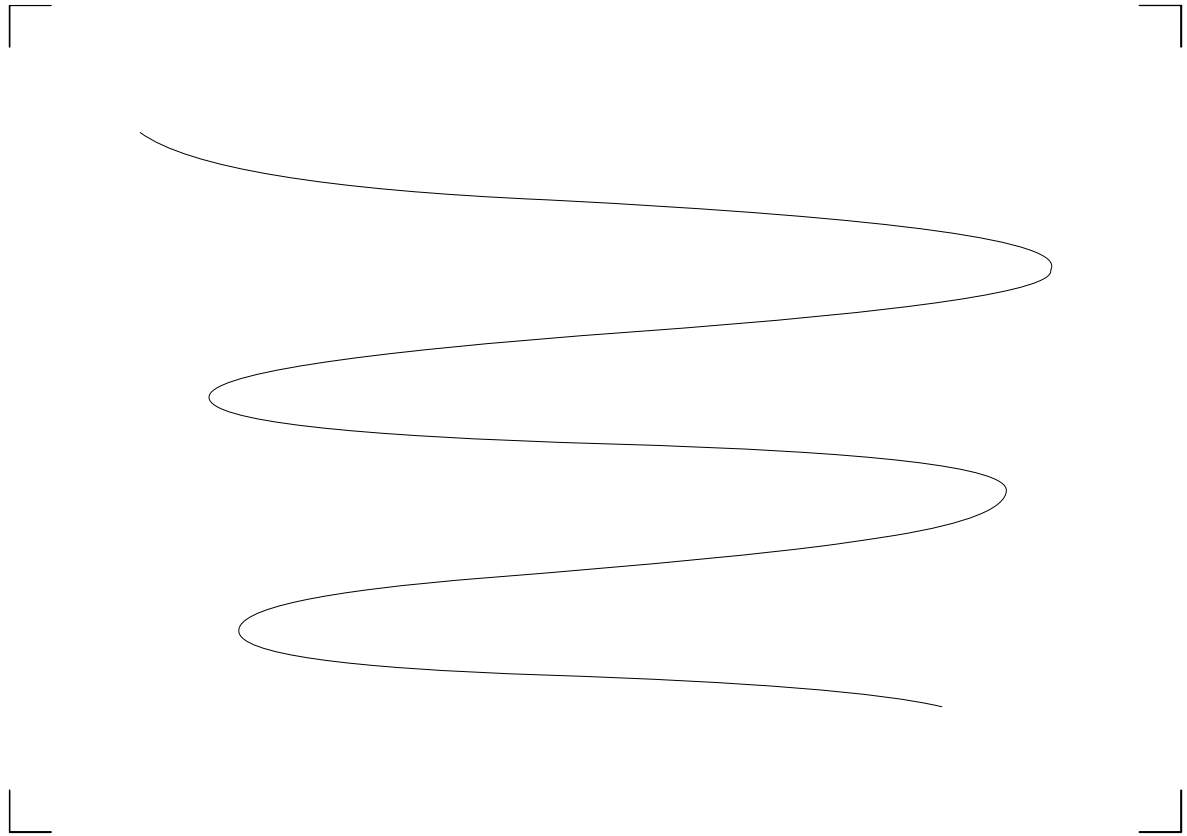
②鼻梁对训练图中丸与训练团距离约 30 — 40 厘米。

③视点从训练图的右上开始，跟从波形曲线移动。

④眼球的运动尽量轻快。视点多向下一页时，面部不要动。



⑤训练时间一分钟。此间，尽量快速反复训练。

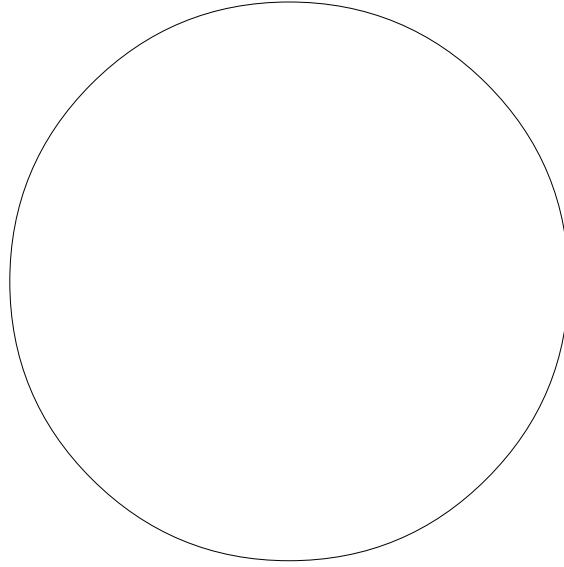


## (5) 视点·圆的移动法

视幅扩大训练的最后一种，是视点·圆移动法。这一训练，具有既使眼球的运动轻快。又能消除眼肌疲劳的整理运动的意义。因此在眼机能训练和实际速读中眼球疲劳时，均可利用。

### ■ 训练法

- ①背伸直坐，用丹田呼吸。训练中，丹田呼吸法贯彻始终。
- ②鼻梁对着训练图中央，与训练图距离约 30~40 厘米。
- ③从训练图上方的黑点开始，循圆依顺时针方向移动视点。训练时间 10 秒钟。此间，视点移动尽量快速。
- ④接着，从同样的黑点开始，向反时针方向移动视点。训练时间仍为 10 秒钟。
- ⑤闭上双目，让头脑中浮现出训练图。仍照③④的程序，闭目做视点的圆移动。训练时间亦是各为 10 秒钟。



## (6) 视力强化法

我们已经讲过，由于速读训练，治愈了假性近视、乱视、远视、白内障等眼疾。在掌握速读训练的人们中，还有很多人的视力也大幅度提高。然而这仅是速读训练的副产物。为从抱有提高视力强烈愿望的人们着想，我们讲述一下在速读训练中并不包含的视力强化法。这一训练对于速读也有间接的作用。不过，眼睛好的人不练也没关系。

### ■ 训练法

- ①在安静的屋里，以安定的姿势，面壁坐在床或椅子上。与壁的距离约 2~3 米。将一画有一个直径 1~2 厘米黑点的纸贴在壁上。纸的位置的高度略低于人的眼部。
- ②呼吸如常。眼镜如常，尽量少眨。注视黑点，将意识集中到黑点上。
- ③最初练习一分钟左右，继而逐渐延长时间，达到能持续凝视 2~3 分钟。
- ④做完上述训练后，用力将两眼搓热，再将手心轻轻覆盖在眼皮上，但不要搓揉眼皮。如此反复两三次。
- ⑤睁着双眼，让眼球上下、左右及画的对角线转动。每项各做 10~15 次。
- ⑥面向太阳闭上眼睛，左右摇头五分钟左右。此时绝对不能睁开眼睛看太阳。

⑦上面的第⑥步做完后，眨眨眼皮，让其流泪。泪能起到净化、杀菌作用，洗掉进入眼睛中的异物。

⑧这一训练尽可能每天坚持。另外，乒乓球、网球等让视点快速移动的运动，对视力的恢复也有效果。

在速读训练中，也有眼睛疲劳、头发沉的现象。这与大量读书时，以及长时间看电视、电影时产生的疲劳是一样的。因此，虽说是锻炼，但十寒一暴，一锻炼就过量而行，使眼睛急剧地运动，就不是好事了。由于这种疲劳是神经性的，必须尽早消除。这种疲劳一旦积聚起来，脑细胞的活动就会变坏，即呈现出老化废物积存在脑细胞、神经中的状态。这时，即使训练，也不太有效果。因此，训练时也不要忘记适当地休息。与其心切而一次训练过度，不如每天适量训练有效。

## 视知觉能力的开发训练

### 3 消除音读的训练

#### 为什么头脑中会发文字的读音

日本人国语教育的基本点，可以说是小学时代的“读法”。即在小学校的教室里，倍老师指名的儿童从座位上站起来，高高地捧起教科书、大声阅读的方法。

这种所谓的音读，一般人即使长大后也都保持着这一习惯。正因如此，就如前面所讲过的那样，看书的时候，即使不发出声音，但在头脑中，却也仍然默念着词语的读音。

可以说，训练超级速度法的时候，这是首先遇到的障碍。日本人说话、读音的速度，是每分钟 400 字左右。也就是说，即使是默读（不发声、在头脑中音读的读法），也大体是这种速度。不管怎么加油，也不过每分钟 800 字左右。

为此，不去掉默读的习惯，绝对不能速读。一旦在头脑中不发音的话，或许会不安是否在真正地阅读，其实毫无担心的必要。是否真正能读，还是读后再来确认为好。

小学生的时节，老师让学生大声朗读，是为了确知那孩子是否真正能正确地阅读文字。在阅读教科书的过程中，当碰到难读的汉字，孩子读不下去的时候，老师就教给他安格汉字的读法。或者，当老师注意到学生读错了的时候，就及时加以纠正。

也就是说，朗读是作为确认学习成果的阅读方法。

然而，由于长时期只用这种阅读方法，在头脑柔软的孩提时代就养成了这种习惯，一读文字的时候，人们几乎就会不由自主地在头脑中发出那文字的读音了。

这样一来，有的人哪怕是看外国电影，也竟然因在默读字幕上花费时间，而顾不上将

视线移向画面。于是，对他们来说，作为语言和图像的综合艺术的外国电影（只有字幕，配音复制的），竟难于理解了。那些只看国产片的人，或者只欣赏电视播放的一些配音复制翻译片的人，他们基本上都是习惯于默读的。

下满，我们就进入为消除朗读、默读习惯的训练吧。训练分为(1)记号训练和(2)文字及数字训练两种。

## (1) 记号训练

请先看图 11。在圆中心打点的记号，用点线连结着。点线表示视线的移动。如果是这种记号，就不能念出声，只能看。即使你想在头脑中发音，但由于没有读法，所以仍不能发音。不过，应将这些记号当做是铅印字来看。

用这种方法，就完全没有了“会读，不会读”的心理负担，对还没能去掉默读习惯的人非常合适。

再者，由于不是语言而是记号，其情报进入右脑，左脑则是完全休息的状态)。

### ■ 训练法

- ①背伸直坐。将书(训练图)置于脸的正面。图书与脸的距离约 30~40 厘米。
- ②将视点由书页的右上依次向下行移动。此时。不要去区别记号的圆和点，将圆和点同时看，这是要点。
- ③训练中，让视点如流水般地移动，中途不要停止眼球的运动。
- ④初练时，以一分钟为单位，其间尽量快速准确地看清记号。
- ⑤最初几乎只能一行一行地看记号，而且，视野只能收入一行的  $1/2$  左右。反复训练后，一眼就能捕捉一行记号。
- ⑥训练三四天后，就能一眼两行两行地看了。继而，真因各人视神经的差异，有的能一眼看  $1/3$  页，有的则一眼能看  $1/2$  页，而且能看确实。
- ⑦经过大约一周，就能一眼看清整整一页了(一页记号数是 150 个)。
- ⑧在以一分钟为单位的训练之后，就试验一下看 4500 个记号(30 页)要用多少时间，并作下记录。随着训练的进展，时间自被缩短。
- ⑨这一训练完成时，基本能达到看完 4500 个记号(30 页)只用 15 秒时间。为了用 15 秒能看完 30 页的记号，故除了眼球运动以外，还需要能快速地翻动书页。因此，还要养成能尽可能迅速翻书的习惯。

## (2) 文字及数字训练

完成记号训练后，则将记号变为文字及数字。在记号训练中，使用的均是不可能读音的对象(记号)，而现在，读音则成为了可能。

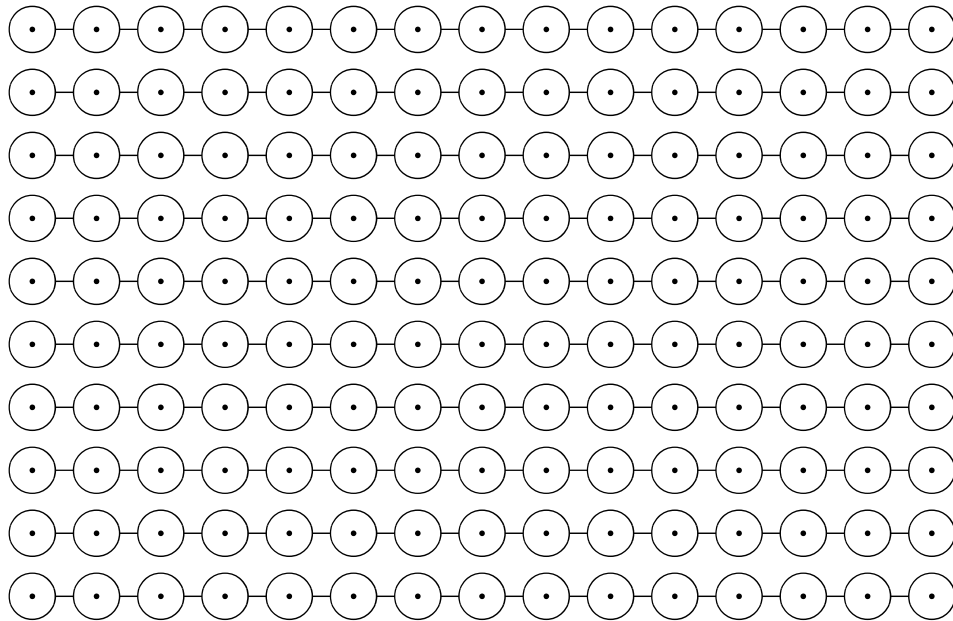
但是，由于简单并列的文字、数字，完全不具有意义，即使在头脑中默读也完全无意义，所以，可以将其看成与记号训练完全是一回事。由于同记号训练相同，所以当它们在头脑中反复出现时，不会去记住它们。因此，我们也只须象记号那样，力求一跟就能看清它们即可。

这一训练，是将以前逐一思考每一个文字和数字(在头脑中默读)的阅读方法改变为一开始就让大量铅字为人一目瞥之的靠右脑来知觉的阅读方法。训练时，什么也不用考虑。利用平假名、片假名，汉字，英语、阿拉伯数字等，使眼球的运动轻快，以使自己习惯于用这种方法，感觉去看书本上的铅字。

要达到一眼看清一整页的文字，数字，需要坚毅持久地训练。如果一旦从记号变为文字、数字后，眼睛的运动又变了，头脑中又开始出现音读时，则须再次重新回复到记号训练。只要真正掌握好这个训练仅此一举即能达到一分钟读数千字的水平。

### ■ 训练法

- ①与记号训练同样，将书(训练图)置于脸的正面，书与脸的距离约 30—40 厘米。
- ②将眼由图右上依次向下行移动。这时，务须注意不要一个字一个字去发音、记忆，只要迅速将数字，文字的形状看清就行了。
- ③训练中，让视点如流水般地移动，中途要停止眼球的运动。
- ④初练时以一分钟为单位，其间力求尽快，正确的看清铅字。
- ⑤最初几页只能几行几行地看。在熟练掌握了记号训练的人当中，也有人马上就能如同看记号一样地看文字了。但由于在实际阅读书本时，常有人又退化到原来默读的状态，所以，即使是能马上同看记号一样看文字，数字的人，也不要忽略这一训练。
- ⑥训练三、四天后就能一下子看清两、三行了。随着训练的进展，渐渐能看更多的行数，一直到十行二十行一下子确实地映入眼中。视幅很快地被开扩了。
- ⑦力求训练达到 20 秒以内看 40 页的文字数字。
- ⑧在以一分钟为单位的训练之后，则进行看 40 页分量的文字、数字训练，看看需要多少秒钟，并作下记录。
- ⑨达到 15 秒钟能看完 40 页分量的程度，文字及数字的训练可告结束。



c  
 3  
 向向向向向向向向向向向向向向向向向向向向向向向  
 C  
 う う う う う う う う う う う う う う う う う う  
 b  
 2  
 示示示示示示示示示示示示示示示示示示示示示示示示示  
 B  
 い い い い い い い い い い い い い い い い い い い  
 a  
 1  
 人  
 A  
 あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ

## 脑机能的活性化训练

### 4 速成记忆力倍增法

#### 从人类经验总结出的脑锻炼法

人之所以能掌握高度的文明，主要是有赖于头脑、特别是大脑新皮质的力量。象记忆、判断、思考这些区别人与其它动物的精神活动，可以说都是由大脑新皮质进行的。

对于人脑的研究，现在，世界上是从各种各样的角度在进行，但目前尚对所具有的伟大力量的大部分，还不能作科学的解释。反而言之，在人的头脑中，还秘藏着连我们自己也绝未能想象的力量。

科学的解释，常常是在实现的后面追随。所以在大部分情况下，人们总是在有科学的解释之前便取得了成果。最典型的例子，是草药。从其成份被分析以前，草药早就被使用了。

也就是说，一些虽然未经科学解释的东西，在实际生活中，仍依据人类的实践规律而被采用了。

后面我们将要讲述的脑机能的活性化训练，也是这样从实践规律中提炼出来的指南。也就是说，与其他的训练所共通的是，与其去研究“为什么”，还莫如确信“能够”，对训练更为有益。

脑机能的活性化训练，分为记忆力训练和头脑运转训练两种。两者均对速读以外的所有领域，都有很大的益处。

#### (1)记忆力训练

#### 记忆力的增加，反映着人的成长

所有的学习，都是由记忆开始的。如果经验过的东西，都什么也记不住，那我们则无论什么也不能学习，只能像婴儿那样只长身体，仅以本能的行动生存下来。

这不仅是哪一个人，全人类都是同样。如果不能将某种实践规律用语言、文字等记忆形式世代相传的话，人类就不回进步。

人的大脑，具有连我们自身也不敢相信的能力，而作为其能力基础的，就是记忆力。正是从这种意义上，可以说，一个存在着的人，就是这个人所记忆的东西的积累。他的人性也罢，决断力也罢，判断力也罢，创造力也罢，全部是由他所具有的记忆力所发生的。

因此，培养记忆力，大量记载优质的信息，也正决定着一个人作为人的境界的开扩和质的提高。

所以记忆的机能，分析来看，是由三个阶段构成的。一是将我们经验过的事，犹如记载成文字一样，收入头脑“符号化”；二是将符号化了的东西一直在头脑中“贮藏”，最后是从贮藏的东西中取出必要的“想起”。这三个作业正确地进行，方成为记忆机能。

作为这一记忆的辅助手段，人类发明了文字、纸、书籍等，到现代，以至发明了称为电脑的记忆装置。就记忆的符号化、贮藏的意义上说，大幅度地减轻了人类大脑的负担。或者也可以说，就符号化、贮藏而言，人的能力大幅度延伸了。

然而，要“想起”的话，则还不能。如果仅仅是再生信息，可以使用电脑和看书本的方式，但是，要从极为大量的信息中间，选择出对处理现实问题有效的信息，除人脑中特有的判断力以外，就没有别的方法。最初，所谓信息公害已引起人们的惊呼，然而那也仅仅是因为人类缺乏对大量信息的判断力而已，也就是说，信息这一本来应该成为人的记忆机能辅助手段的东西，现在反客为主，不为人所利用。

再看，信息这种东西，只有被消化后才起作用。自己不能消化的东西，记得再多也没有意义。例如，电话号码簿，你把整整一本都记下来又有什么意义呢？只记住自己日常使用的电话号码就足够了。

因此，重要的是要知道那些对自己真正有价值的信息。只要牢牢地把握这一点，那么，一个人由于记忆力强化所带来的记忆的增加，才真正反映着他的成长。

除超级速读法中的记忆训练外，一般的记忆力强化法还有几种，这里先逐一介绍给大家。

### ①强化直观的印象

直观的印象比一般的概念容易记得牢固，例如，与谁会面交换名片的时候，“这人长得真像狐狸”这种印象，往往比名字更容易留在记忆中。

另外，同样一个道理，想象力强的人，对于新的词汇及概念，总是马上将其同别的形象或印象联系在一起，以此来增强记忆。而后再由其印象或形象唤出与记忆中相关的名字或新词汇等。

### ②从相互关系上认识事物、理解其意义

一切事物，都是彼此关联而存在的。对于欲记住的事物，若能思索、理解它为什么如此存在？这会给其他事物以何种影响？那么，对这一事物的记忆会更鲜明、更深刻。

### ③保持对要记事情的兴趣，集中精神

人对自己乐意的事、有兴趣的事，总是很容易就记住了。反之，对不乐意的事、讨厌



的事，即使想记住也往往记不住。老年人的谈话之所以经常不知不觉地流露出自夸的情绪，也正因为仅仅是快乐的事残留在记忆中，讨厌的事却忘记了缘故。

具有旺盛的好奇心，以愉悦的心情去接触事物，会使记忆力倍增，而人好奇心的激发，只是在心情平静的时候。当各种压迫、刺激使心灵蒙受灾难的时候，看的东西、听的东西也易成虚茫，不留在记忆中。因此，平素注意利用丹田呼吸等，以求精神的安定，十分重要。

#### ④将想记的东西变为形象来记

平常，我们通过电视、电影看到的事，总是比通过书本读到的事记忆更鲜明。这是因为语言和文字是被左脑记忆，形象是被右脑记忆，而在记忆时印象的鲜明及速读方面，右脑占压倒优势的缘故。关于右脑与左脑的不同，将在第 4 章详述。

#### ⑤一旦记住了的事，要反复确认

有言道：“反复是学习之母”。两遍、三遍地反复，记忆自然被强化。为什么？因为最初的记忆与以后得到的其他信息会具有新的关联性。这恰如对同一个物体，用来自各种方向的照明照着看，会呈现出纷然异彩似的。

不仅是记忆才如这种情况。在理解上同样如此。例如，在高中生时从教科书读的《源氏物语》与到 20 岁以后读的《源氏物语》，再与到中年、老年时读的《源氏物语》想比，其理解情况是大不相同的。这是因为尽管是完全相同的文字，但由于读的人所具有的信息量不同，故记忆、理解也不相同。

那么，现在我们进入“超级速读法”所采用的记忆力倍增法吧。由于没有使当的词汇，所以虽写的是“倍增”，而训练后与训练前相比，是会产生 5~6 倍的差异的。

在初、高中生中，还有人达到令人惊异的 10 倍以上的提高。据了解学习速读使这些学生最受益的仍是应付考试。以往写几十遍也记不住的英语单词、日本史年号及人物名等等，只要写一遍就能记住了。

训练法：

①选一本喜欢的书，随便从什么地方翻开。

②练过丹田呼吸法的人用丹田呼吸法。

③在一分钟内能读多少读多少，然后闭上眼睛。能速读的人用速读。不能的人用默读也行。

④各自将文章中所述的文字内容写出来，顺序颠倒也没关系，尽可能地多写。

⑤开始只能写六七字，一经反复训练就能写 20~40 字。训练后，能写多少字，请作下记录。字数地增加会使自己也感到惊奇。

## (2)头脑运转训练

人的大脑，由大约 150 亿个细胞构成。各细胞，均具有被称为凸触的联络线路。这些凸触时而与其它细胞相接，时而又与其他细胞分离。相接的时候，就有某种信号由此通过而依次传递，这就形成人脑高度的头脑活动。

可是，人一般使用着的脑细胞，据说只占 150 亿个中的 1/10 左右，连发表相对论的爱因斯坦也只用着 3/10 左右。可见，人脑的大部分是尚未开发的。

另一方面，又使人可怕的是，成人的脑细胞，每天都又 10 万个衰老坏死成为废物，每天都有 10 万个脑细胞减少。

人们常说：“脑不用要变笨”。这也是说。如果不去开发尚未开发那部分大脑，仅仅是因每天 10 万个脑细胞的衰老坏死，很快就会使头脑老化。

这里讲的头脑运转训练，就是为了使凸触更加活性化，从而对那些迄今尚未使用的脑细胞进行新的开发。与前面那些训练法不同，以下将采用问答测验等方式。由于篇幅的原因，不能将速读讲座中所使用的内容都写出来。不过这也很简单，自己作些问题，或从问题集的书中找些相同的东西来练也可。

## 训练问题

### 1 词汇力训练

**【问 1】用下列汉字，尽量组词并写出（解答例附后）**

注：按照例子，一问一分钟，一次五问。

（例）有

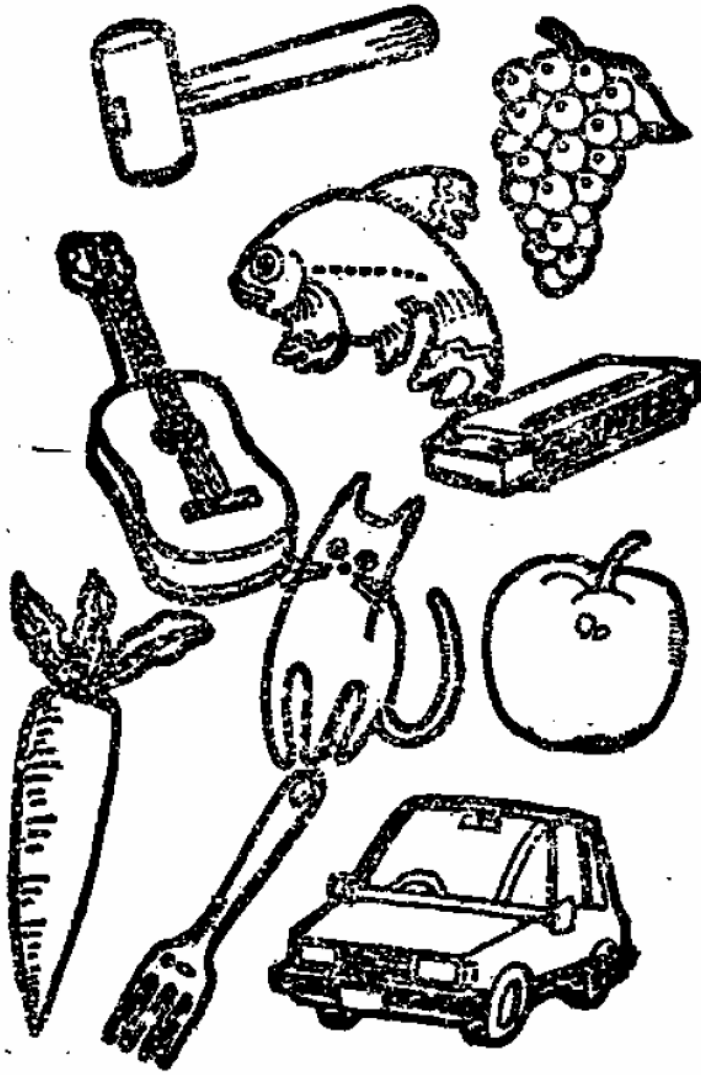
（答）有意义 有意无意 有力 有利 有益 所有

1. ①上 ②年 ③品 ④代 ⑤豆

2. ①生 ②男 ③日 ④石 ⑤朝

### 2 判断力训练

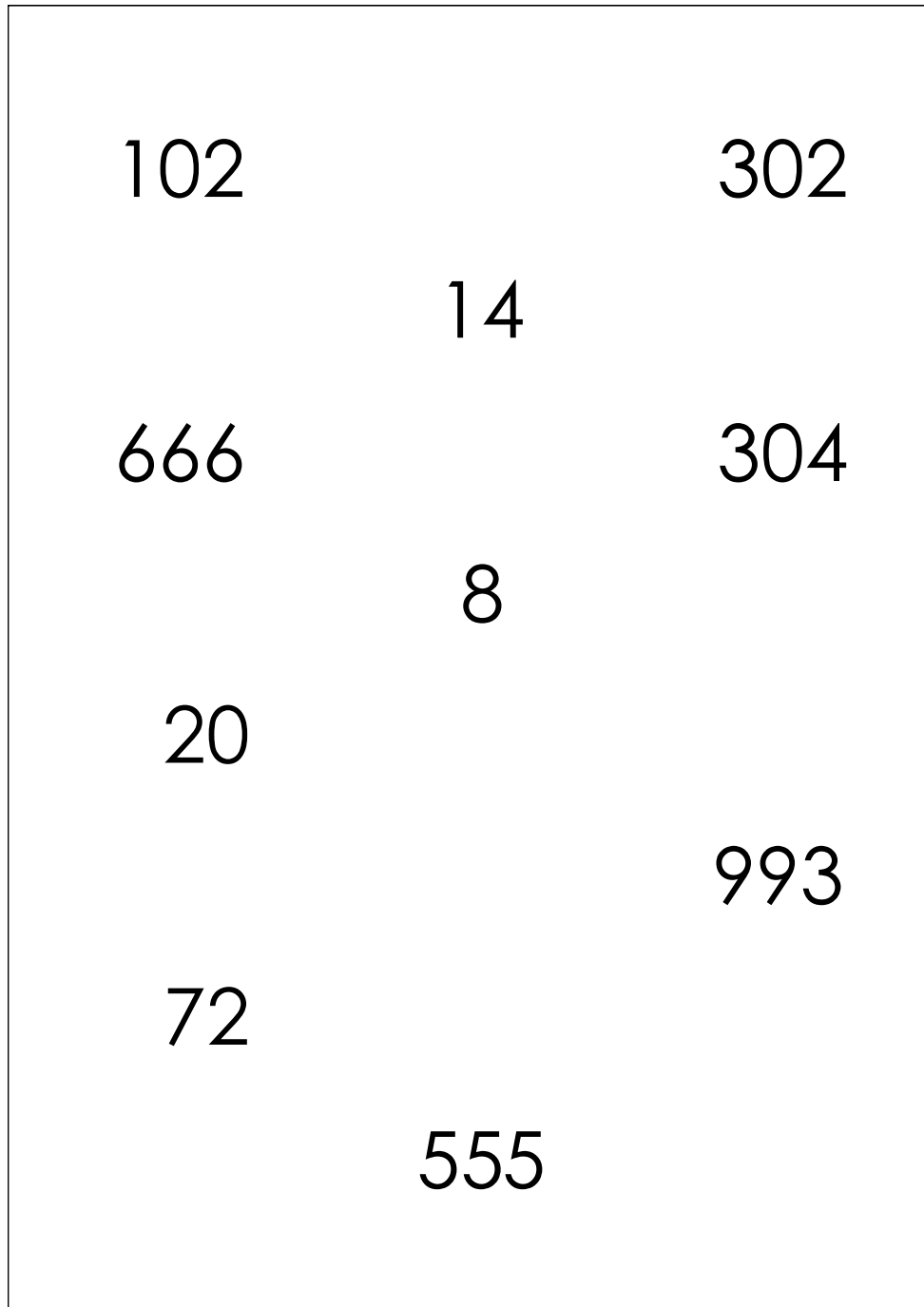
**【问 2】看下图 5 秒钟，回答后面的问题（问题和解答附后）**



问

- ①图案有几个？
- ②有动物吗？若有，请写出其名。
- ③有金属器具吗？若有，请写出其名。
- ④有食物吗？若有，请写出其名。
- ⑤有乐器吗？若有，请写出其名。

**【问 3】**看下图 5 秒钟，回答后面的问题（问题和解答附后）



问

①数字有几个？

一位数      个

二位数     个

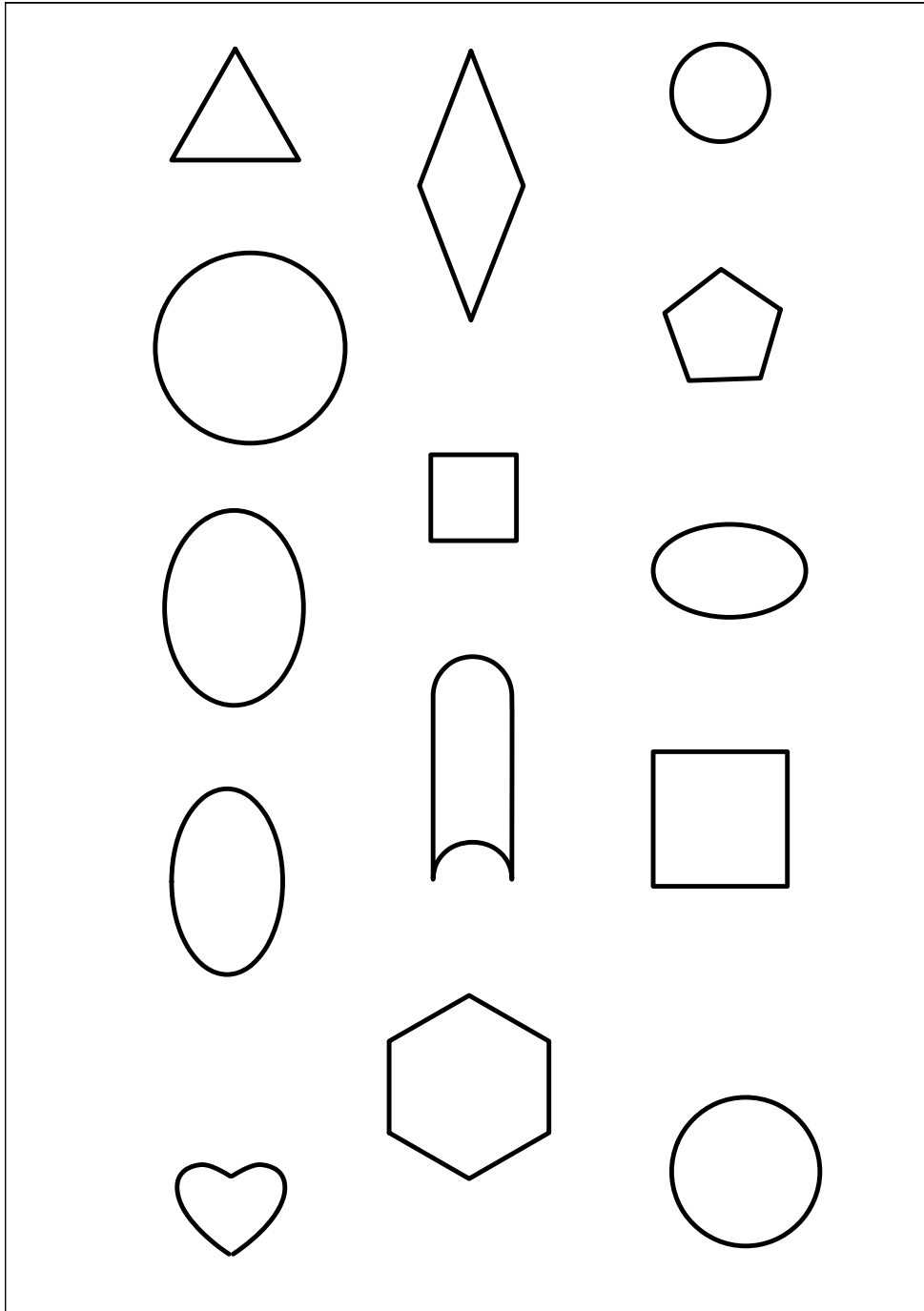
三位数     个

②有由相同数字并列组成的数字吗？写出其数字

③“○”有几个？

④“2”有几个？

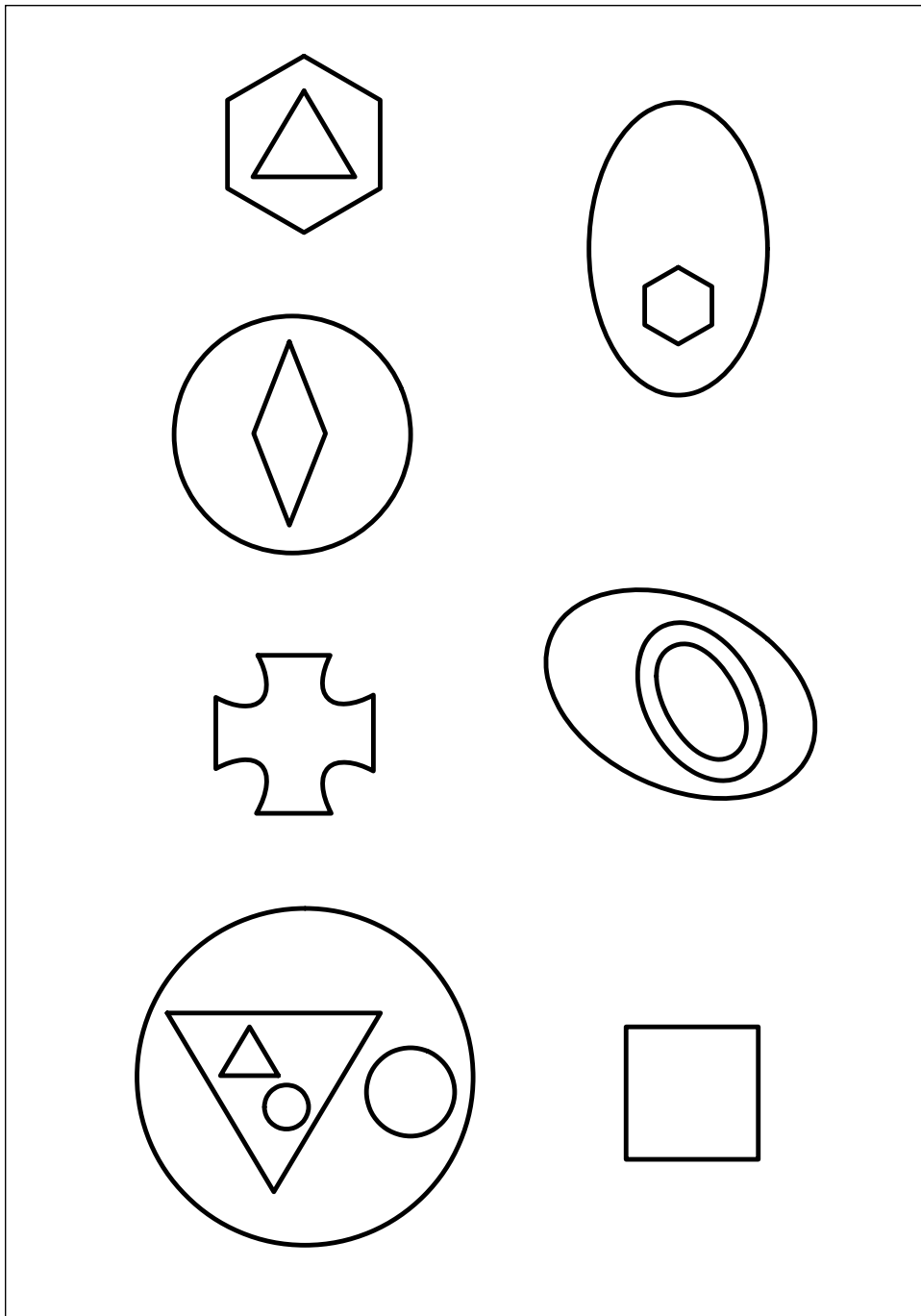
**【问 4】** 看下图 20 秒钟，回答后面的问题（问题和解答附后）



问

- ①图形全部有多少个？
- ②圆形有几个？
- ③四边形有几个？
- ④三角形有几个？
- ⑤椭圆形有几个？

**【问 5】**看下图 20 秒，回答后面问题（问题和解答附后）

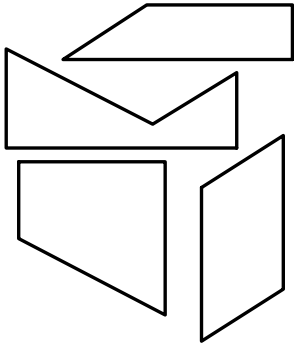


问

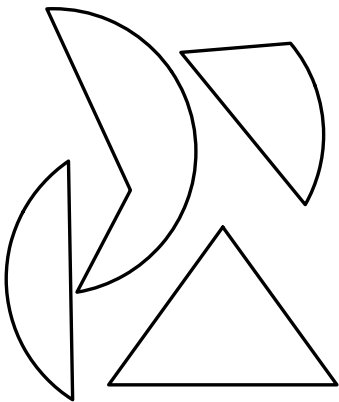
- ①图形全部有多少个？
- ②三角形有几个？
- ③椭圆形有几个？
- ④圆形有几个？

## 4 解题训练

【问 6】请将下列图形组成正方形（解答附后）

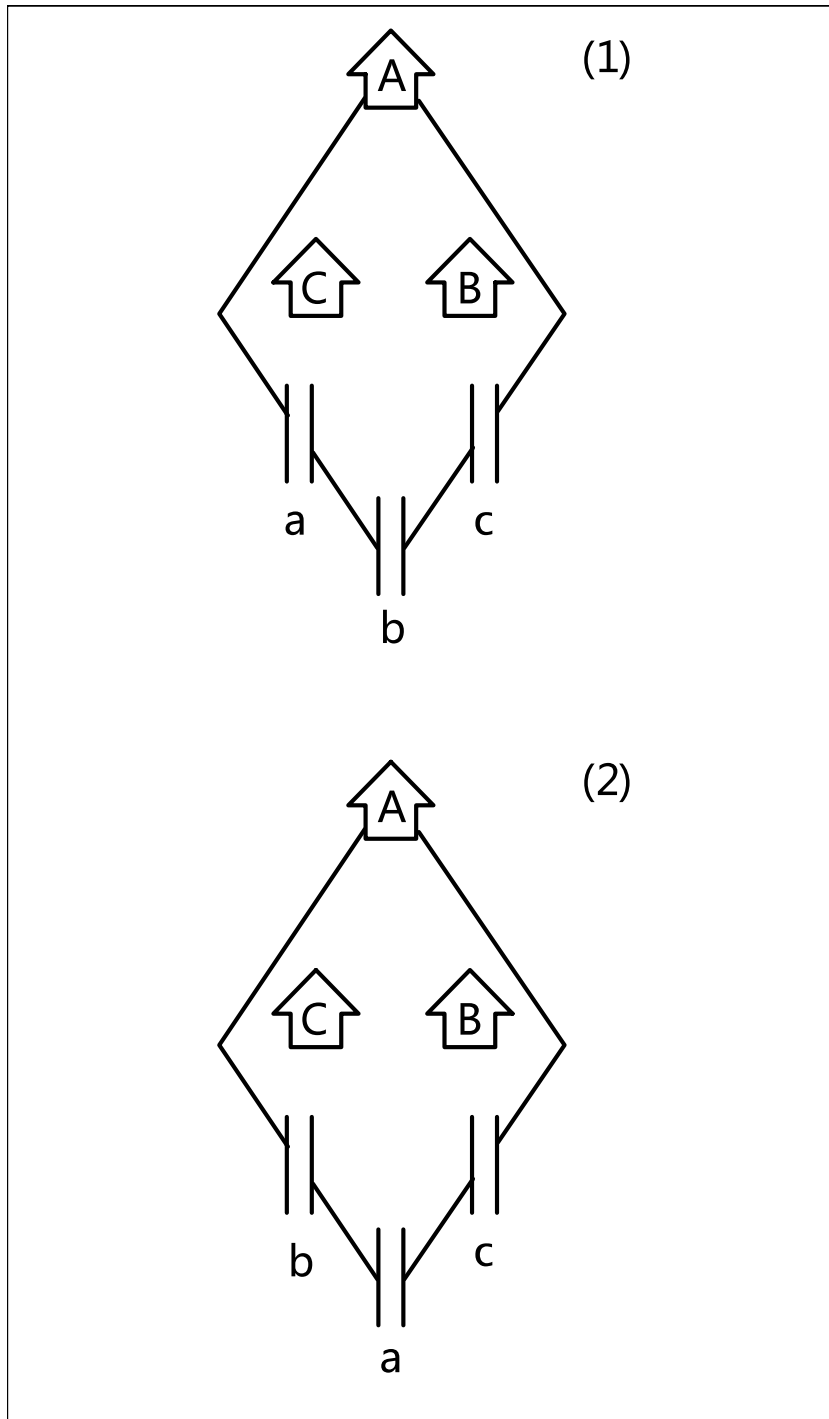


【问 7】请将下列图形组合成圆形（解答附后）



## 5 思考力训练

【问 8】请不要交叉地作从门 a、b、c 到家的道路（解答附后）



## 6 数列推理训练

【问 9】请将下面的□中填入适当的数

- A. 2 5 □ 11 14
- B. 3 4 6 9 13 □
- C. 36 30 24 18 □
- D. 36 28 24 22 □



E. 17 19 16 □ 15

F. 

8
3

5
10

12
7

9

G. 

6	
12	2

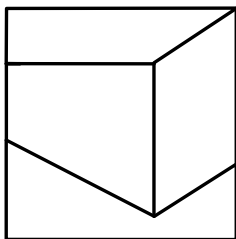
8	
9	3

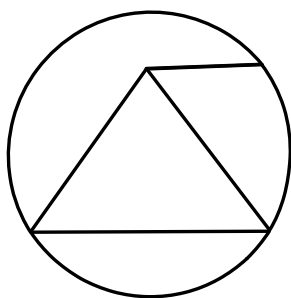
4	5

**【问 1 解答】**

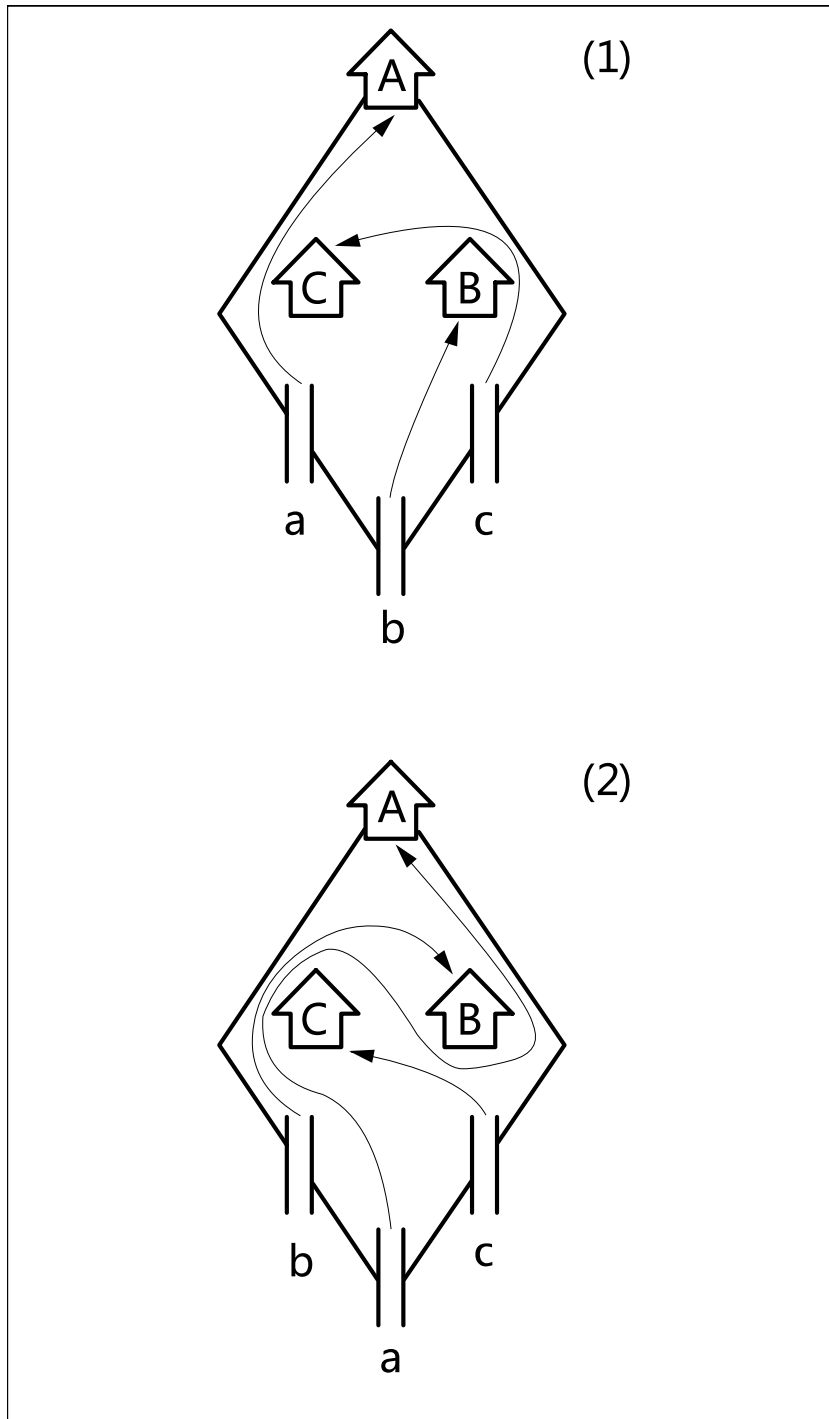
1. ①上 … 上下 上等 上司 河上 地上  
 ②年 … 少年 年月 年限 年代 青年  
 ③品 … 作品 下品 成品 品种 品质  
 ④代 … 代理 现代 世代 交代 代表  
 ⑤豆 … 纳豆 大豆 豆粒 豆腐 豆浆

2. ①生 … 生产 生活 先生 一生 生地  
 ②男 … 男女 男子 美男 长男 男性  
 ③日 … 日期 日记 日常 每日 日光  
 ④石 … 石油 石灰 岩石 石器 玉石  
 ⑤朝 … 朝代 朝鲜 朝阳 朝向 朝廷

**【问 2 解答】**①10 ②金鱼 猫 ③铁链 叉子 ④葡萄 苹果 萝卜 ⑤吉他 口琴**【问 3 解答】**①一位数字 1 个, 二位数字 3 个, 三位数字 6 个 ②666 和 555 ③4 个 ④4 个**【问 4 解答】**①14 ②3 ③3 ④1 ⑤3**【问 5 解答】**①16 ②3 ③3 ④4 ⑤4**【问 6 解答】****【问 7 解答】**



【问 8 解答】



【问 9 解答】 A. 8   B. 18   C. 12   D. 21   E. 20   F. 14   G. 11

## 提高理解力的训练方法

### 5 读书训练

#### 在内容理解上，集中力比时间更重要

一旦具备了 1~4 的基础训练程度后（在训练教程中，从第 19 天开始读书训练。参照第 4 章），逐步进入实际的读书训练。

超级速读法所遭到的最大误解，可以说是：“那么快的速度，怕是只看一下文字，根部不理解内容吧！”

确实，虽谓读书，却只看看字面，根本没有把内容装进头脑中去，是常有的事。但即使在历来那种一分钟 500 字的阅读方法中，这种情况照常发生。

要让我说的话，倒是用普通的阅读方法容易产生这种情况，而用超级速读法，内容在头脑中的印象还更牢固些，这只要调查一下速读讲座的学生们就很清楚了。即使是同一人读统一程度的书，读十分钟倒不如读五分钟记忆力、理解力高。

决定人脑活动量的最大要素，不是时间，而是集中力。对大脑来说，需要的时间是短暂的，而最需要的则是集中注意力。因而，运用丹田呼吸，使脑呈现  $\alpha$  波的状态，如果能够 100% 地发挥集中力来看书的话，时间再短，也可能达到充分理解书本内容之目的。

下面，我们进入实际的读书训练

#### 训练法

①请记住书的名称。因为书的名称实际上是用一句话体现了书的主题，所以对内容的理解很有帮助。使用的书，请把它想象成是自己想读的书，而且适合自己的知识水平。注意避免书的版型太小，以及文字不清楚的毛病。

②阅读目录、前言、序文、后记，自己设定主题和要点。

③明确读书的目的。思考为什么要读这本书 读这本书是为了了解什么

④姿势与基础训练一样，背伸宣坐。用丹田呼吸，自己暗示：“头脑清晰”。

⑤从容不迫地读一分钟。不是用音读，默读等，而仅用眼睛看（速读法中所谓“看”的读法）。

⑥将书的内容与自己思考的内容联系起来阅读，注新发展不同点究竟不同在何处

⑦在阅读时，头脑中还要同时整理五个“W”和一个“H”（“W”即何时、何地、何人、

何事、何因，“H”即如何）。

⑧读完后，默想一分钟，整理所读内容。

⑨在全书读完后，尚不能理解内容的情况下，请反复阅读。

⑩务必填写下表，写感想文章。

## 读书训练记录表

\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

书名								
全书字数								
所要时间								
集中度	优							
	中							
	差							
内容理解度(%)								
一分钟速度								
目标	时间							
	内容理解度(%)							
一分钟平均速度								
时间内读的册数								
备考栏								

## 令我倾心的电报

在超级速读法中，非常忠实写感想文。如果只是读很多书，虽然能使见识广博，也算不了什么，不过是节约了查百科辞典的时间罢了。

重要的是，要充分消化书上的东西，使其变成自己的血肉。因此，不要忘记经常对自己读过的东西加以认识和判断，应该具备表现这种判断的能力。

在自我判断、感情的表现上，虽说有各种各样的形态，然而，对情报的消化越是充分，其表现形态就越是高度凝练的产物。

例如，和歌、俳句这些日本传统的表现形态，就是极为凝练的。我认为，要是真正能

运用超级速读法“读破”大量读物的话，那就必须应具备与其相称的消化力、判断力、表现力。

我从年轻时就喜欢旅行，到过很多地方。学生时代，曾和现在已经过世的一位友人去旅游过横滨。

这里突然插入个人的回忆，虽说有些不妥，但因我想用那时的体验来回答表现力的问题，所以请容稍叙。

这位友人很喜欢喝酒，旅途中游兴又高，晚上，就到横滨的街上去喝酒。由于我们都是无钱旅行的学生，要想去领略一番高雅的港城情调是不可能的，所以只能去那与自己身份相称的小酒家，以酒乐冶旅情。

横滨真不愧是港城，即使这样的小酒家，也有船员们来喝酒。

倾听船员们的交谈，我们听到其中一位船员是刚刚结婚以后，就登上了环行世界一周的航船的。

好不容易，半年的航行结束了。航船驶入了横滨港。于是，他给结婚的妻子发了一封电报：“××日，××时到刚”。

妻子也给丈夫回了一封电报。那位船员还把这封电报拿出来给其他船员看。

那封电报的电文至今仍鲜明地记忆在我的脑海中：

“魂系离舟 妻”

我想，要是电报文学的话，我会毫不犹豫地评它一等奖。

这是 1940 年的事了。至今 40 多年过去了，但在那横滨小酒家的情景，却屡屡在我眼前浮现。同时，我有不由去想，那位幸福的船员，以及他那写出绝妙电文的妻子现在怎么样了。

仅仅用几个字凝练的电文，比数百页的小说更鲜明强烈地传达了妻子的心情！

文章要尽量简略而使内容充实，是十分重要的。为此，平常就必须注意培养丰富的表现力。

仅仅是一封电报，却给一个丝毫无缘的男子极大的感动，并在 40 年以上的岁月中，也留下布恩那个忘却的美好的记忆，每当我想起这件事，就不禁感叹人是多么了不起啊！

## 第3章 因为速读 改变了人生

——考试、公务、体育等各方面体验者谈效用事例集

### 1 越是中老年层越需要速读

——人生经验丰富的人读书也活

#### 以理解率 80%为目标

有些看了“速读”的人，总爱向我提出一个朴素的疑问：“一分钟读好几万字，内容真正理解了吗？”我认为，这是一恶搞很自然的疑问。

本来，读书这项工作，就是应该把如何理解写作的东西这件事作为问题的。要是只是读得快，那就同比谁吃得快一样毫无意义，都容易成消化不良。例如，用速读法读《世界文学全集》这样的用小号铅字、四栏排列、简直就像是铅字团块一般的书，就更容易被人产生疑问，实际上是否能理解作家的思想了。

读和理解，作为实际的问题，是矛盾对立的，这个问题也像是“速读”背负着的宿命似的。

下面介绍的牧野光雄，是一位职员，在六个公司兼任了职务。他一直在坚持速读训练，对于速读法的理解，有着破有说服力的见解。

【体验例·1】牧野光雄氏（56岁，公司职员）

#### 随着年龄增高，读书欲望越发高涨

一过50岁这一人生的关口，还想打算重新干一点什么事的话，就有各种各样的不便之处了。在肉体上，感觉和体力等都明显地衰退，在工作上，责任却在加重，个人的时间几乎变得没有了。

尽管如此，我却决心掌握速读法，是有理由的。

原来我就喜欢历史、时事之类，只要有空，就要随手拿起书来看。可是，近数年来，为工作忙得不可开交，简直挤不出读书的时间。然而，上点年纪后，想读书的欲望却越来越强，一看到书评、新闻广告介绍有稍为中意的书，马上就向附近的书店电话订购。结果，每月都有如山的书籍送到家中。

可是，一天的时间只有那么长，并不以我们个人的需要而变化。所以，我自然想能不能在有限的的时间里，用是现在的五倍、甚至十倍的速度读书呢？思考探寻的结果，就是超级速读法。

在开始练速读时，没什么效果。说实话，对一分钟能读 10 万字的说法，那时我是一点也不相信的，就是一分钟要读几万字，那时我是一点也不相信的，就是一分钟要读几万字，我也认为那横竖只是生硬地乱读一通而已。

当我从侧面看到同时期开始训练的中学生很快地就能一分钟读一万字了的时候，不由又为自己是否因年龄的障碍等而焦躁。

可是，忍耐这坚持下来之际，我自己的读书法也出现了明显的不同。最初的那种困难的、不由自主的默读，果然变得能一下子看几行了。

此刻的变化，很难言传于人，反正能看到文字仿佛就是由自己的感性所引导般地浮现出来。用个更容易明白的例子来说，就像接到恋人的情书，从写满了字的信纸中，“爱”这样的字眼一下子脱颖而出，跳入眼中一样，欲读的文字、行句也是一下子就从整篇书页中跳出来，映入眼帘。

我最初实际感受到速读的效果，是有一次到国外出差一周后，回到公司，读写字台上堆积如山的报纸的时候。

由秘书收取的报纸，一天有 5 份，一周就是 35 份。可我用了还不到 30 分钟，就看完了。要是从前的话，这么多的报纸，需要我从一上班一直看到快中午。真使我也不由感到惊叹。当被堆积如山的报纸所遮掩的部下的脸，一忽儿功夫又进入我的视野时，我真有说不出的痛快。

从此，我利用工作的间隙，坚持不断进行速读训练。现在已能达到训练前 10 倍的阅读速度，一分钟读 5000 字左右了。这个数字，虽然与其他的受讲生相比还极少，但我已相当满足了。

## 将知识增益人生的智慧

我感到，预期理解率为 70%去很快增加阅读量，还不如在速读字数相同情况下，多少去提高一点理解度为佳。

所读的页数同对其内容的理解度，并不是同时增大的。而且，即使是读同一本书，小学生与我们这些中老年人的接受方法也是截然不同的。

在利用文字来吸取知识与信息的时候，要把吸取的东西转化为作者欲表现的人生智慧，确实不是件容易的事。这种能力，是要经过很长的年月才能养成的。

如果只是无益地片面追求速读字数的增加，而将对理解度的追求半途而废，这与速读的目的是相悖的。

这是我想对今后打算训练速读法的各位所说的一点心得体会。尤其事年轻人，更须注意。

要知道，像我们这些年过 50 的人，达到训练前 10 倍的阅读速读，实际也花没多少时



间。

我认为，重要的是自己要设立一个目标，要专心致志地去达到它。读书这件事，毕竟也是学习人生，所以，掌握与自己适合的方法最为妥当。

不过，回顾我自己的体验，我则是在这种意义上，利用速读法，培养我自己的生活方式、思想方法。也就是说，是得到精神上的余裕。

前些天，我和同事们打网球。比赛后，边饮啤酒边说话，大家都说为我当天的发球、击球感到惊奇。其实，我只不过是对用球拍去把握球方面专了心罢了。而在以前呢，则在对球的反应、击球位置的判断等问题上，没有做过认真的考虑。

我讲的这些，也是使感性敏锐、提高集中力的速读法训练的附带效果。

也不讳言，即使现在，我在速读训练时，虽然也打算“目读”，但在心中也仍常难免音读。但是，这场目读与音读的战斗，早晚就能觉见分晓。无论对精神还是肉体，最快适的“α波”的状态，也已显现将获得胜利。

面对以前买了却尚未读的好些部全集，我现在则宛若将到森林中去探险的少年一般兴致勃勃。

看了牧野的例子，可知读书的乐趣，绝非仅仅是把握书的论旨。

当你重读多年以前读过的小说，并一边回想当时状况的时候，你就会感受到完全不同的作品世界。或者，像推理小说似的，把你自已当作小说主人公去预测情节、事件的发展，这种阅读，无疑会给你莫大的乐趣。

速读能使你享受到这样的乐趣，因此，速读技术自不待言，丰富的人生体验及深厚的人生教养也成了必不可少的东西。

下面介绍的高梨纯一，也是在和牧野相同的年龄时开始速读训练的。他从事技术性较强的工作，对“α波”的研究具有很强的兴趣。

高梨先生练过一种叫做中年精神调节法的α波状态的自己诱导方法，并将其运用到速读法的丹田训练上，用独自的方法进行速读。由此，他的速读量飞跃提高。现在，他也同牧野一样，致力于提高理解度。

## 【体验例·2】高梨纯一（51岁，公司职员）

### 铅印字像立体照片似地浮现出来

由于1984年5月NHK的节目，知道了超级速读法，就想一定要练一练。不久，日本速读协会在东京、虎门举办讲座，我就马上去参加了夏期的讲座。

因为我以前就做过自律训练法、中年精神调节法，很相信人只要经过训练，是能够发挥出相当的能力的，所以，也颇有兴趣想体会一下人潜在的能力，在速读这一具体领域中的显化。

再有，我也痛感到要学习必须要多读书籍，虽不说“一分钟读一本书”，能以数倍于往常的速度来读书的话，也是求之不得。

训练前，我的阅读速度是一分钟 500 字左右，自然是一字一字地、头脑中要发声的读法。

要丢掉这种习惯，是费了一些时间，但逐渐地、铅字就能一起映入眼中了。此刻的感觉，没有体验过的人是不容易明白的。铅印字就像立体照片似地浮现出来，而且比本来大，能看得很清楚。

结果，到暑期讲座结束时，我一分钟能读 2500 字，在班上属于劣等生。但这也是以前阅读速度的 5 倍，值得惊奇的提高啊！由于超级速读训练需要坚持不断的进行，所以，暑期讲座结束后，我也一个人继续坚持训练。

我将自律训练法、中年精神调节法与超级速读法的丹田呼吸法结合起来，形成自己风格的精神集中法，每天在入浴时和上下班的公共汽车中练，速读的速度与日俱增，读书再也不成为难事。

现在，我一分钟能读 18000 字左右。而且，一到现在的心态，由于阅读方法已与从前迥然不同，要达到一分钟读五六万字，可是可能的。可是，我只是先以 18000 字为目标，达到以后，则将重点置于记忆力、理解力的提高。

人一过 50，记忆力的低下，就不由自出地表现出来了。好不容易读一点东西，可马上就忘记了。

我想，一分钟能读 18000 字这种速度，再加上能有比熟读还强的记忆力、理解力的话，那么，我所练的速读法就能为人所信服了。那时，还可以介绍给公司里的同事们。

还有一点，也可谓是速读附带的效用。在公司里，由于我从事着营业、贩卖关系的计划工作，经常要到各个地方的分店去，再数百人的面前讲话，现在，也再不像从前那样怯场了。这是我在用速读法的丹田呼吸，同时结合让头脑中抱平静印象的自律训练法中偶然发现的效果。

至于见效的秘诀，说到底，是要每天坚持训练。我每天训练以后，都必定要记下当天能读多少字，而这正是为了激励自己要每天不断地训练。

## 2 在学习考试上超群的效果

——因记忆力倍增，短期内成绩急速上升

## 目的虽在提高，但也能看到更大的世界

中高年层的练习速读者，多是对读书本身的重大价值有深刻的理解，故对超级速读法，多抱有增大读书量的单纯要求。而练习速读中学生，增加读书量纵然是希望的，但他们还有一个切实的目的，就是要提高成绩。

作为日本速读协会的目标，是要让较多的人体验到将集中力作用于事物时的不凡效应，而且，利用速读，从大量的书本吸取人生的养分，获得较为丰富的人生。

从这个大视野来看，可以说把超级速读法只作为考试学习的手段来训练，目标就太低了。不过，我想，先抱这种目标也可以，很现实，入学考试确实是在他们面前的一堵壁障。在突破这道壁障以后再进一步看到更大的世界也是不错的。何况，他们在进行速读训练之际，必然会体验到速读在学习考试成绩以外的领域也将产生各种的效果。

下面所列举的小野田君的体验，就可以说是其典型。

### 【体验例・3】小野田尚武（15岁，初中三年级生）

#### 一两分钟读就能解国语的长篇文章

关于速读协会的事，我是通过母亲的朋友介绍而知道的。我想，这是因为母亲看到我上了中学三年级，还是那么热衷摇摆舞、剑道之类，很担心我能否通过升高中考试的缘故。

我自己也在盘算，渴望能有既可能照样参加俱乐部活动和运动等，又可能只用人家一半左右的学习功夫就能“混”进高中的好办法呢。

一听说掌握了速读法的话，一分钟就能读一本新版书，就想，即使达不到那种程度，只要能以现在的10倍速度速读的话，也就很不错的了。于是，我就决定去接受速读的讲习训练。

开始的时候，一分钟只能读教科书的600字左右，大约以后以后，虽说效果表现还不突出，但我已感觉确信能以自己从未想到过的速度阅读了。

说来也突然。在某一次睁开眼的瞬间，教科书整整一页上排列的记号和文字整个儿一下子跳进了我的眼中。打算读的意识完全消失了。无意中，眼前整整一页文字清楚地浮现出来。

一有了这种体验后，速读的效率就成倍地、有趣地增高起来。到现在，我已能一分钟读5万到10万字了。

学得了速读法后，一系列从未想到过的情况都出现了，令我惊异不已。

本来，我只是以提高成绩为目的。从学校考试的结果看，国语实力的提高最为明显。特别是即使看长篇大论的问题文，思维也不会分散，只用一、两分钟就明白了问题文的主旨，所以，之后就可以从容地把时间都花在对问题回答的研究上了。

其他学科的成绩也由于集中力、记忆力的提高而得到了长足的进步。

在最近举行的高中入学考试模拟测验中，我也稳稳地进入了 4000 名考生中占 5% 的上等生行列。

在家里的学习时间，同以前完全一样，每天三小时左右，而学习的效率，却得到了难以相信的提高。

## 运用丹田呼吸，创造了自己跳高的最新记录

可是，最使我惊奇的，是在千代田区的中小学联合体育大会上发生的事。

我虽然作为跳高选手出场，但平时练习时常常为跳过 150 厘米而苦恼，所以正式比赛的场合，也只有拿出“奥林匹克精神”来拼搏了。

然而，结果却出乎意料，跳出了从未越过的 160 厘米，取得了亚军的好成绩。

直到现在，我也清楚地记得跳过 160 厘米时的情景。助跑前，我运用因速读法而知的丹田呼吸，使我心情平静下来。以往，来是想战胜对手，格外紧张，而那时，我感到所有无益的阻力都从全身赶跑了，身体变得十分轻松。助跑后不顾一切用力踏步、向上腾起的瞬间，我确信自己是能跳过横杆的。就要越过 160 厘米的自己的身姿，就像看录像中的慢动作一样，清晰地头脑中映现出来。

我有生以来初次突破了 150 厘米之壁。

在运动方面，我练剑道时也有过不可思议的体验。

比赛时，一旦运用丹田呼吸使目光凝聚，对方的破绽，就会在我还没想去寻找之际，就自然地被我发现了。讲得极端些，就像看到对方自己在说“请打这里”似的。也就在紧接着这感觉的瞬间，无意之中我就伸出了竹刀，刺中了对方。这种愉快，甚至使我惶惑。

此外，日常生活中也产生了各种变化。

由于我在管乐队吹小号，所以，背乐谱对我来说实际上是比较简单的事。但如果把速读法用在看乐谱上，那更是背也不用背，一看就能映在脑子里了。

以前，因为有时不得不边看乐谱边演奏，一旦遇到乐谱复杂的地方，必然受挫，而现在，则几乎没有失误。

再有，我还体验到，在地图或电视、广播节目表上找地名、节目名称的时候，如果用

速读法，那么凡你想找的地名、节目名称就会与众不同般地一下子浮现出来，其他的则模糊不清。

我现在仍然继续在搞音乐、参加运动等等，而同时又自信能在来年的春天考进理想的高中。

还有一个人，也介绍给学生们吧。下面将例举的北泽慧，其父是寺内健先生的朋友，因这缘份而参加了在横滨举办的讲座。就是说，她是速读公开讲座的第一期学生。她非常热心，连在东京、虎门举办的夏期讲座也参加了。由于她正处于训练速读的最合适年代，现在，每分钟能读 4 万字左右。要是一般的小说，比如 240 页左右，每页分两栏版的新版书她大约用 8 分钟就能读完。

她是以为认真的姑娘，学习一直就很用功，升学全是被推荐的。我寄希望于她今后一定会把速读活用到各个领域。

## 【体验例・4】北泽慧（高中三年级生）

### 背麻烦的英语单词，只要写一遍就行了

在学习上，用速读法最见效的是英语和日语史。以前我很不擅长背功。尤其是英语单词，甚至有时拼命地把单词和词意写上 20 遍，也记不住它的写法和意思。

可是，自从训练速度法以后，我只要写一遍就能记住了。为什么在记忆力上能产生这样的变化？连我自己也感到不可思议。我听加古老师讲过，考试前，一分发考试试卷的时候，就开始丹田呼吸，答题时效果很好。果然，我一用丹田呼吸，就能静下心来学习了。

记依英语单词的时候，连在单词本的哪一页、哪一段，都记得很精细。日本史也是，没花多大劲儿，就把人名、年号等记住了。考试成绩也提高了 20 来分。

除读书学习以外，学钢琴也能看到速读的效果。以前，出席测验演奏时因为要不看谱面弹奏，所以必须背住乐谱。偏偏我对此又不擅长，因此，演奏前，必须勤奋练习，一直到“手能背下来”的程度。

可是，现在呢，因为只需看一眼就能全看清楚谱面，所以钢琴老师再指导两遍的话，就能将乐谱背下来。在弹的时候，以四小节左右为单位的谱面依次在脑中浮现，这样，节奏也出来了，连老师和同伴们都感到吃惊。

不过，和铅印文字相比，把握谱面还要困难些，这是事实。这是因为，与铅印文字相比，人对乐谱要生疏些，再加乐谱是横书（注：那时日本书本竖排）的缘故。

此外，在日常生活中，也能随处看到速读的效果。例如，看杂志的阅读速度也变得很快。在学校里，常和同学们传阅杂志。因为大家都买一份相同的杂志的话，很不划算，所以，一个人买了后，就大家依序传着看。自然，排的人很多，大家都想早点读，所

以，都在嚷道“读快些哟！”

轮到我的时候，因为我总是哗啦哗啦翻了两下就读完了，所以，后面的人常露出不相信的“已读完啦？”的神情。

### 3 开始用速读开发职工的能力

——在所有的工作上，速读都见成效

#### 腾出上班时间为每人进行 60 小时训练

在第 1 章，已经讲过，在南朝鲜，速读被所有的组织所应用，日本现在也有这种趋势。

横滨有家日商通产股份有限公司，就致力于利用超级速读法开发职工的能力，在企业内举办讲座。每届 30 人左右，用尚武上班时间的两小时，连续 5 周，每天进行训练。每个人的训练时间约为 60 小时，费用也由公司负责。作为公司方面来说，这是很了不起的教育投资。现在，已轮到第二班的 30 人训练。由于第一班的职工已收到很大的成果，所以，其后的受训者更为增多。

下面例举的小仓雄二，是第一届的受训者，之后自己也在继续训练。

#### 【体验例·5】小仓雄二（26 岁，日商通产股份有限公司勤务员）

#### 30 分钟即可，故莫中断训练

作为企业业务进修的一环，我接受了超级速读法训练。由于一开始就用录像看了实际的速读及其训练的情况，所以能够不加怀疑地进入训练。现在，我一分钟能读一万字左右。训练前是 800 字左右。速度已经提升 10 倍以上。

训练中最大的变化就是，只要一用心，突然，文字就一起跳进眼中。以前，是用所谓音读，一个字一个字地追逐的阅读法。经过数小时的训练后，这个习惯就改掉了。有了“看”文字的感觉。

最初，我也曾有些不安，怀疑速读是否真能有如以往的读法同样的记忆力、理解度。速读后，试着把“看”的文字写出来看看，果然能够写得比原来的阅读法还多。可以说，“看”的速读法比原来的读法记忆鲜明。

我打听一下一起受训的同事们，也有同样的感觉。大体上，能读 7000~8000 字。其中，也有人能达到读两三万字的水平。即使是最差的人，也能读 2500 字左右。

训练是从上午 10 时半到 12 时。星期一到星期五是请加古先生来指导。星期六是按老师指导的教程自己练习。这样进行五周后，训练时间就是大约 60 小时了。但是，由

于中途还要看录像、向老师请教问题等要占相当的时间，所以，实质性的训练时间，我认为只有 30 小时左右。另外，也有不少人星期天或平日回家后也在自习，但也只花 30 分钟左右。所以，我认为提高训练水平的秘诀就是在一天时间内连续不断地训练。

在工作上，效果如期待的那样，处理文件之类，速度变得非常快。以前，是一字一字地边读边确认，现在则是一眼就能看清整篇文件，而且没有疏漏。

还有，因为工作，我经常开车。这方面，也颇有效果。由于前方的视野同左右的反射镜都能同时观察到，不再感到危险，驾驶的疲劳也减轻了。今后我也打算继续坚持训练，把阅读速度提高到每分钟两三万字。我很想看看，那时候，日常工作、生活中，又将发生怎样的变化！

## 坚信“绝对能读”来进行训练

最后，我们在从第二届的受训中，介绍一下木一美树的情况。她在班上是最引人注目的一位学员。首先，在讲座的第一天，请大家写出作为各自目标的速读，张贴在教室里时，她写的目标，是“一分钟 47 万字”。自然，这在班上是最大的数字。其他人，最多的是 6 万字，大多数是两、三万字。

训练时，她也必定坐在第一排，聚精会神地听我讲课。她这种对速读专心执着追求的精神，使我也受到感染。当我问她，“为什么要以 47 万字为目标？”时，她答道，“因为在录像上看到过南朝鲜一位 20 岁的训练班的冠军一分钟读了 47 万字，所以，既然要练，也要练到这种水平！”

我听了她的这番话，确信她是一定能在很短的时间内就能掌握速读法的。

正如前面已多次讲过的那样，在训练超级速读法上，最重要的是抱着“绝对能读”的信念进行训练。如果带着“真正能够吗？”的疑惑，那是不能上进。在这一点上，她是一开始就迈过了这道壁障的。所以，恰如预料的那样，她在经过数小时的训练后，就能“看”文字了。现在，其阅读速度也在飞快地提高。

## 【体验例・6】木一美树（25 岁，日商通产股份有限公司勤务员）

### 因为速读，改善了歇斯底里的性格

开始速读训练以后，不少人说我的眼睛变得温柔了。

确实，在以前，我曾感到自己似乎陷入了一种令人嫌恶的境地，常常急躁，变得歇斯底里，连对人说恭维话时眼神也是冷冰冰的。

但是，对于我发生的变化，是应归功于速读法的成果，这在当时，我是没有想到的。

我因为喜欢喜剧，所以爱看很多杂志。当听朋友们介绍说有速读法存在时，我就直感到自己也一定能够速读。

关于为什么我有这种直感，虽然我说不太清楚，但是，由于以往我读那些喜剧杂志时，就是一边翻书，一边一起看画和文字，所以，对将文字一下子一起看的速读法，就并不认为有什么不自然了。

在读训练用的教材时，我就权当是在看喜剧杂志似的，充满乐趣感。事实上，文字也罢、记号也罢，确也都恩那个清清楚楚地跳进我的眼中。

随后，我又想把一眼就能把握住的文字数量再进一步提高。于是，我又把自己速读的目标稍提高了一些，并保持不断进取的姿态。

成果比想象更快地显现出来了。当我因工作而面向电脑打字机的时候，以前是以一行两行为单位，边用心看，边按动按键。现在则是画面全部收于视野，手指几乎是下意识动作。

工作效率比以前提高了 3~4 倍。

可是，我最感谢速读法的，是先已略微谈到的精神方面的变化。

我听说过，实践速读法时的脑波，是“坐禅波（ $\alpha$  波）”，是达到宗教的悟的境界的手段。作为我来说，我想，即使达不到那么高尚的境界，但只要能体会到使心灵平静、性情温和，这一女性都想追求的精神上的充实感，那就比什么都令人高兴了。

一用丹田呼吸，不可思议地，就感到情绪就安定了。杂念从头脑中消失殆尽。先前，那些想记住而老记不住的事，一下子竟连细微之处也能回想起来。

情绪一安定，自然就能熟睡。这对于必须兼顾工作和家务的我来说，真是再感谢不过了。

现在，我已能一分钟读 2 万字。下一个目标是 6 万字。我还将不断训练下去。

## 为什么要学习速读

上面，我们介绍了 6 个人的情况，还有很多人学习着速读法，在以读书为首的各种领域取得了成果。

一位有名的经济学家曾就“为什么要学经济学”这个问题，回答说：“因为人生有限！”

“如果人的生命是永恒的，经济学的存在便没有了意义。为什么？因为，作为经济学，正是研究人在有限的时间内，怎样才能比较有效率生存的学问。如果我们的生命是永恒的，效率之类的东西就没有考虑的必要了。”



今天，我们的日本速读协会，之所以想让更多的人掌握速读法，举办讲座等等，理由完全一样。正是因为人生有限，所以要使人生的内容更加丰富多彩。

## 第4章 为何能如此快地速读

——感性的脑波“α波”突破常识之壁

### 1 右脑潜在的惊异能力

——最大限度发挥眼和大脑机能的方法的发现

#### 为什么不“读”、光“看”很重要？

为让大家能对本书所讲“速读”的意义有比较深的理解，很有必要解释一下“读文章”这句话。

我们在学习日语的时候，历来是采用先让我们记住文字形态，再掌握其正确发音的方法，来培养表现力及解读力的。

为了养成这种习惯，即便在不出声看报纸和书的场合，也是无意识地实行着在心中一字一句边发音边读的方法。这便是“音读”。如果按照音读的方法，一分钟要发20万字的音，那当然就是神话了。

我们多次讲了速读法的特征之一，就是根本不发文字的音。那么，这究竟有什么意义呢？初学者虽然很难明白，但一旦养成速读的视力和集中力来看文字时，铅印的文字就会在一定程度上，一下子跳进眼中。在这个时候，与其说是在读，莫如说是一瞬间就映在了头脑中。之所以用了“跳进眼中”这样的说法，意味着可以同时把握某种数量的文字。

那么，在速读法中，究竟一下能看清多少文字呢？可以说，这就要根据掌握速读法的程度而有所不同了。

最初是一行、两行，熟练后，整整一页也能一眼看清。还可以说，到了以页为单位快速飞进的阶段，看一页文字，就像是看一幅图似的，读一本书，就像注视车窗外闪过的风景一般。

#### 眼睛是摄取一页文字的精巧镜头

在这里，多数读者可能还有新的疑问。每一个字都有各自的意义，具有细微差别的文字和词汇，成十成百地聚集在一起，由此组成的每行、每页的意义，怎么能在一瞬间就理解呢？

虽说是能把一页文字当一幅画那样来看，但这样是否就能领悟那一页的意义呢？

要回答这个问题，就必要对人的感觉、或脑的机能，作比较详细的研讨。

在前面介绍的具体训练之际，实际已设计了一定的理论内容，因其都属于一些专业的知识，故再作些说明。

读书时，起重要作用的感觉器官首要是眼睛。眼睛是将每一个铅印字汇集每一页文字作为图像信号传送给大脑的装置。

可是，理解文章意义的是大脑，所以说，眼睛单是起着镜头的作用。当然，一个字一个字地看时，与一行、一页一起看时，眼（=镜头）的工作方式是不同的。

为了掌握速读法，就有必要把这镜头的视界尽可能开阔，并把它的转动训练得十分灵利。

正是为此，关于开发眼睛潜在能力的方法，我们在第 2 章作了详细的讲述。

在这里，最重要的是，对于一下子传送到视网膜上的无效的文字，大脑是靠怎样的机构来理解的？

## 大脑相当于 10 万台电子计算机

人脑是由大脑、小脑，以及脊髓间的间脑、中脑、延髓组成的。大脑又可分为旧皮质与新皮质。

人之所以能够做其他动物所不能的高度智能的作业，就是因为有大脑表面相当发达的新皮质所支配。至于猴子的大脑虽也有某种程度的发达，但也可以说，几乎所有动物的大脑都没有新皮质。

在新皮质中，聚集着约 150 亿个神经细胞，他们彼此复杂地联系着。因此，有学者说，大脑潜在的机能，相当于 10 万台现有的最大型电子计算机。

然而，人类还未曾能充分活用大脑的机能。大家都知道，就连爱因斯坦这样的天才，他的大脑机能也只不过仅活用了 10%。

速读法正是为了开发大脑尚未被活用的潜在能力的技巧之一。

大脑又是由被成为闹梁的联络通路分隔成左脑和右脑。过去，曾一度认为左脑和右脑具有相同的机能，但最近的研究却得出了极为有趣的结论。

这里介绍一下 1981 年获诺贝尔医学、生理学奖的加利福尼亚大学洛根·斯伯利的研究。

斯伯利为了治疗癫痫病，以被切断了作为左右脑联络网络的脑梁的人们为对象，反复进行了实验。

根据他的实验结果，认识了下面的事实，人体由于从脊髓往大脑的信息联络经络是左右交叉着的，所以，右半身获取的信息是由左脑接受，左半身获取的信息是由右脑接受。同时这还意味着，右脑的兴奋与紧张，最初是传达给左半身，而左脑的兴奋，首先是传达给右半身。

斯伯利还反复进行了这样的实验：他让被切断了脑梁、中断了左脑与右脑直接联络的患者们分别用右手和左手画房子、图形等图案。结果发现了出人意料的事实。

用左手画的画，具有比较实在的形状和结构感；用右手画的画，则简直是毫无意思的乱写乱画。

也就是说，可以推测，在绘画上所必要的空间图片的认识机能，是存在于把信号发给左手的右脑，而左脑却不存在。

## 左脑分管理论，右脑分管感性

斯伯利多次反复了上述实验后，得出了下面的结论。

“左脑分担着主使理论、分析、计算这些机能，右脑分担着主使视觉判断（图案认识）、直观力、整体把握能力、感觉、感性这些机能。”

具体地将，一瞬间就能在人群中发现熟人的面孔，不由自主地就能回忆起在街角骤然听到的音乐的标题，能一下子把握住像拼图玩具般的图案等，这些事主要是由右脑起作用的。

另一方面，像解微积分之类难解的计算问题，有条有理地说服对方等场合，却是左脑的用武之地。

不过，我们并不是有意识地分别使用着左脑和右脑，而是当面对思考对象的时候，条件反射般地，大脑就作出了反应。

关于左脑和右脑的机能分担，T·R·布勒库斯利著有《右脑革命》、志贺一雅著有《潜在脑的发现》，请参阅。

大脑也与人体，比如一张脸并非左右完全对称一样，左脑和右脑的发达程度也不平衡。如果哪一方极端发达，而另一方不发达的话，就会产生想象力贫乏，或感情表现为幼稚等情况。

基于从幼儿期就为以后的考试而接受形式上的理论思考和单调的语句背诵教育，我认为，这样做仅仅锻炼了左脑，右脑几乎没有受到考验的机会。

**左脑**

- 右半身的触觉・调节
- 计算机的处理能力
- 观念的思考
- 理论的思考
- 分析的思考
- 时间连锁思考

**右脑**

- 左半身的触觉・调节
- 音乐的感觉
- 图形的感觉
- 空间的知觉
- 全体把握能力
- 合成的思考

## 禅问答的思考法与速读的密切关系

那么，对于当面交谈问题的语言，又是由哪边脑子来接收，哪边脑子来理解呢？

在前面提到的《潜在脑的发现》一书中，介绍了如下的插曲。

数年前，曾对一位相当有名的禅僧坐禅时的脑波作过测试。他的脑波，在一开始坐禅后，就呈现为冥想时理想形态的 $\alpha$ 波。实验结束后，我问他，“所谓禅问答，究竟是怎样的思考方法呢？”这位高僧作了如下的解答：

“首先，将提出的公案（禅问答的问题）在自己的头脑中图式化，然后一旦注视这幅图的时候，这图就像动画片似地动了起来。这种运动，当然是时间的、空间的移动。而在其运动之际，一下子就有别的东西浮现出来。把握住这浮现的东西，就将其视为欲表现的语言了。”

一般人说到禅问答时，是将其作为不明其意的代名词的。其实，它与我们通常的思考方式根本不同。甚至可以说，在思考时使用的脑的部分不同。

禅僧是将作为语言应该进入左脑的问题，通过想象力，加以图式化。也就是说，将信息移交到了右脑。于是使用右脑，进行非语言的、非理论的思考。通过右脑的思考归纳后，再将其翻译为语言，即返回左脑。总之，用左脑和右脑的思考能自由自在地交替进行。

然而，我们一般的人，因为没有进行过上述思考方法的训练，对于用语言输入头脑的问题，也就只能用语言来作理论地思考。即使充分运转左脑，也只不过是一个又一个理论等式的积累而已。

（志贺一雄《潜在脑的发现》）

在这个插曲中，就有一个理解速读法技巧的关键。

在一个字一个字往下读的音读法中，我们是一边确认单词的意思，一边按照语法理性地进行理解的。这是典型的左脑的机能。

与此相对立的速读法，则如前所述，是成片地、成页地去把握书上的文字。更严密地说，是迈进到了将成片、成页的文字首先归纳性地记住，随之即能理解全部内容的方式。

把这与前面的禅问答的事例相比，可以说，将禅僧说的“将作为语言应进入左脑的问题，通过想象力图像化，移交到右脑”这一程序省略掉，就是速读法。

也就是说，由速读获得的文字信息，骤然间被右脑记录了。读完一本之后，其梗概再被左脑组织起来。

不过，这种机能并非谁都可以立即实践。必须把大脑诱导到某种特别的状态。而象征这已状态的，正是我们到此已多次讲到的、被称为“ $\alpha$ 波”的脑波。

## 使直观力飞跃增大的“ $\alpha$ 波”是什么

现在说明一下使速读成为可能的“ $\alpha$ 波状态”究竟是什么。

脑波应该说是由脑细胞产生的生物体能量，换一种表现方法，也可以说是脑活动的节奏。从物理的角度考虑，可以说是脑活动的节奏。从物理的角度考虑，可以认为是在被称为突触的神经脑细胞与神经细胞的连结部发声的电的冲击波。因此，人脑的活动状态，是根据测定脑波来进行视觉判断的。

一般情况下，脑波是采用表示每秒振动多少次的赫兹（Hz）作单位显示的。现在，则是根据各种波的形状，分为  $\gamma$ 、 $\beta$ 、 $\alpha$ 、 $\theta$ 、 $\delta$  五种波。

所谓  $\alpha$  波，是每秒振动 8~14 次，即从 8 赫兹到 14 赫兹的脑波；高于 14 赫兹的脑波，被称为  $\beta$  波；30 赫兹以上则被称为  $\gamma$  波。另外，4 赫兹到 8 赫兹的称为  $\theta$  波，而从 0.4 到 4 赫兹的脑波，则称为  $\delta$  波。

至于  $\alpha$  波容易发生的情况，前面提到的志贺一雄举了如下一些：

- ①喜欢古典音乐，特别是喜欢莫扎特作品的大学生，在倾听莫扎特音乐的时候。
- ②禅僧坐禅或冥想，达到所谓的“无我”、“没我”境界的时候。
- ③象棋届三冠王米长邦雄在回想战胜终身名人大山康晴之局的时候。
- ④孩子们沉浸在喜欢的电视节目中的时候。
- ⑤为解谜而深思熟虑的人，在发现解答的瞬间。

在上述各种情况下，虽然其他的脑波也微妙地变化，但  $\alpha$  波的明显发生却是特征。

不过，在这些场合，并不是有意识要发生出  $\alpha$  波， $\alpha$  波就发生了的，而是无意之中，形成了  $\alpha$  波容易产生的状态。

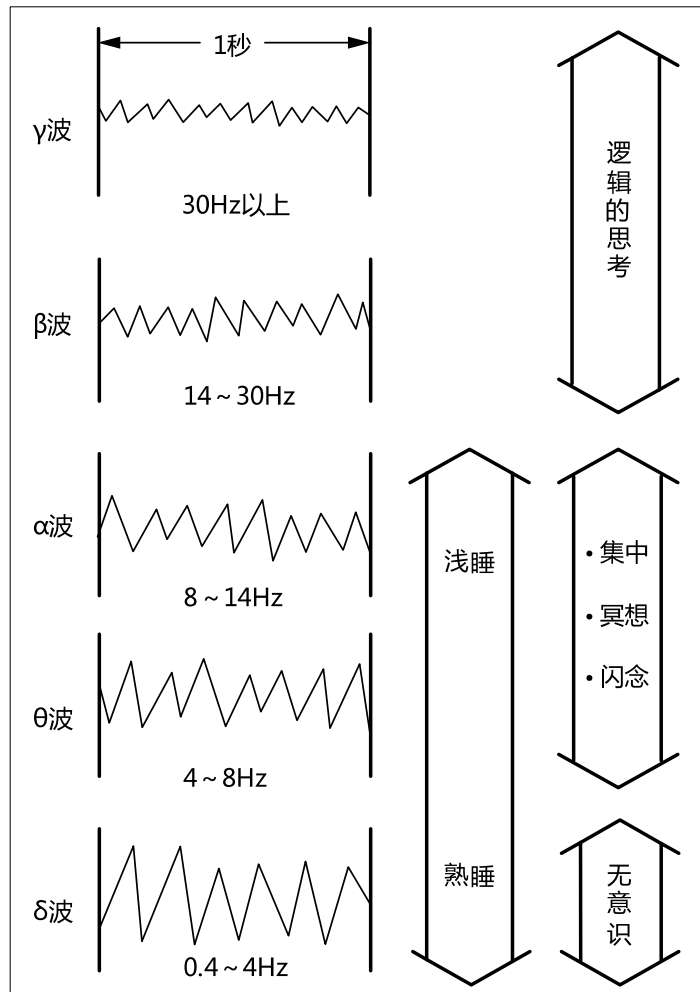
而且，如果再深究一下所谓的“无意识”，那么，回想一下当一个人热衷于真正有趣的事和怀有关心的事所处的状态，就明白了。

例如，如果让①的喜欢古典音乐的学生去听硬摇滚舞音乐，让④的热衷于电视的孩子勉强去读教科书的话， $\alpha$ 波就会完全消失了。

正是在这种意义上，可以说， $\alpha$ 波的发生是以精神的松弛为前提的。

再从机能方面来看，可以明白，在 $\alpha$ 波状态，正是发挥“闪念”、“回想”之类直观的把握力的状态。

显示大脑活动的脑波数字



## 2 图形认识的奇迹

——速读法的记忆和再生手段

外国影片迷无意中是在速读字幕

为了进一步理解 $\alpha$ 波和速读的关系，这里再举一个例子。

由于一些列成功的外国电影作品的出现，外国影片迷更加增多。就在这些外国影片迷注视银幕时，有一个应该值得我们注目的事实。

在外国影片中，字幕是必不可少的。看外国影片是，除追随银幕上的图像外，还必须同时理解字幕的内容。这样，有的人因嫌字幕麻烦，而变得讨厌外国影片了。可是，那些自认为是外国影片迷的人，则在无意之中，养成了一种极有效率的观看方法。

他们一边追视图像，字幕也在瞬间理解了，而不是从上往下一个一个地追赶着字幕上的文字。因为假如那样的话，就会看漏重要的镜头场面。还可以进一步说，他们是将图像、声音、字幕这些不同的东西，同步地、整体地理解着。这一事实如果是可能的话，那就正如前面讲过的热衷于电视的孩子一样，外国影片迷们面向着银幕时，大脑呈现出了 $\alpha$ 波状态。

实际上，字幕的文字，也正是规定在观众的眼睛一瞬间就能把握住的限度内，纵排在15字以内，行数不超过两行。

换言之，这样的文字数，无论是谁都可能速读。

## 视觉究竟能提高到何种程度

速读法也就是要进一步强化外国影片迷观看电影时的那种观看方法，提高一眼就能把握的文字数和阅读速度。不过，要达到一分钟5万字、20万字的水平，必须经过好几个发展阶段。需要进行提高 $\alpha$ 波状态的质量、延长其持续时间的训练。

职业棒球手川上哲治曾说，在他的现役时代，竞技状态最佳的时候，可以看到球就像是静止在球棒前似的。

从常识看，以120~150公里时速投出的球，到击球手的眼前快得简直是一瞬间之间，怎么会成静止呢？但是，川上哲治决不是在开玩笑。

对于有着多年运动经验，以及具备超越了时间的概念，可以说，他连球皮间的缝也看得一清二楚。

这与读懂一瞬间通过眼前的纸片上的文字的技术，有很深的关系。

又如熟练的飞行员，一瞬间就能把握操纵台前排列的无数仪表的指针，以及指示灯的状态，可以随时发现突然出现的异常现象。

人具有的这种能力，只因我们平时未曾练就，但是，却有俨然存在，所以，在这种意义上，可以说是无论谁都有的潜在的能力。只是这方面的研究，数据也罢、验证也罢，都还不充分。究竟这种潜在的能力有多大，也还心中无数。

速读在现在，作为这种不明确的能力，自然也还容易被诧异的眼睛看待。可是我相信读到这里的各位读者，是不会再认为整页整页地记忆文字，读完后又能回想起梗概的阅读法是不可能的了。

## 形象记忆法秘藏着无限可能性

作为本章的归纳，这里再给大家介绍一个能着实感到人的记忆是具有多么不可思议的可能性的插曲。

主人公友寄英哲是索尼技术研修中心的业务科长。他竟然能把圆周率记到 2 万位数，简直是连《吉尼斯记录》记载的世界记录都应该改写了。

友寄英哲记忆力的非凡之处，更在于对两万位的数字，哪一位是哪一个数字，都能正确地记住。

具体地说，假如你问第 12567 位数是什么，他当场就能说出来。

能够把 3.14……从开始复元到某种程度的位数的人是不少，但是像友寄那样，不管从哪位开始都能记住的人，却几乎没有。

这有个原因，友寄的记忆法，是具有独特风格的。

友寄的记忆法，是被称为联想记忆法的一种。其方法如下：

首先，将数字两位两位地分开，组合方式是从“00”到“99”，与各组数字相对应，预先将其形象化。例如，是“00”，则变为“才才”（日本片假名。译者注），即“王”（均按日语，下同，译者注）。“01”，则变为“才一”，即“甥”；“02”，则变为“才二”，即“鬼”。

最后，依照圆周率的数字，将其形象化地联系起来。

如，将 3.141592……的小数点以后的数字加以分解，则形象化地成了“石”（围棋子。译者注）“围棋”“靴”了。

友寄英哲就是基于这种规则，来进行形象化记忆。如：“手上有黑子，将黑子‘叭’地一声打在棋盘上，即，下围棋突然象棋要紧事，必须穿靴赶出门”……

简直就像电影的镜头似的，从脑海中掠过，人脑就是不善于机械地记事情，而将事物形象化地来记则拿手得多。

友寄英哲就是把圆周率这一数字的罗列，作为电影的镜头来记忆，所以，无论是对哪个地方的镜头都容易回忆起来。而且，在回忆时，几乎不需要花更多的时间。例如，一说第 1200 位数，直观地就能说准。在这里，可以使人感觉简直就是连回忆的程序都被省略了。当然，实际上其程序是并没有完全省略。

可以说，在  $\alpha$  波状态的脑中，三度空间界的常识的时间，是能够无限缩短的。

同数字相比，语言还更容易图像化。这也许就是记忆本身而言，语言的意义极容易图



像化的缘故。就让我们把对这点的阐述作为本章的结束吧。

实际上，到此为止，我们还未接触到在论及速读、文章的理解时所不能避免的一个问题，即语言的意义究竟是什么的问题。

## 语言是概念的图像

例如，由“鸟”这一语言说明的生物，究竟是能严密到什么程度的定义呢？

企鹅、鸵鸟、麻雀等，都被称为鸟。可是，其姿态、生活环境、飞翔能力，都明显不同。日常使用的“鸟”的概念，说得好，可谓具有非常广泛的意义。说得不好，则可谓非常暧昧。

再从别的角度来研究一下“鸟”。究竟是对呈什么姿态的生物，我们一看就能确信是鸟类呢？关于鸵鸟、企鹅之类是鸟，是我们被教育、已经作为掌握了只是因而才明白的。对于只知道麻雀、斑鸠之类典型的鸟的孩子们，一看到企鹅恐怕就很难理解为鸟了。

由此可以明白，我们被给予的信息是图像、是语言，然而他们在表意上却并不是那么严密，当然，也不能说是全无意义。

要用谁都可以马上了领悟的方式来解释“爱”、“理性”之类的词语是极为困难的，但有一点确实存在，即这些词语的情感或形象对任何人来说都有共通感。

作为语言的含义，也可以说是以其形象为核心，由文章的前后关系，以及读者的实际体验所包覆凝聚而成，打个比喻来说，就像一颗饱满的雪的结晶一样。人，可以因人而异，但雪的结晶的构成却没有太大变化。

至于图像，也可以说是同样如此。要想将情人的面容在头脑中鲜明而正确地复原是极为困难的。恐怕还是不可能的。然而，除孪生姊妹外，人一般不会将这错看为他人。

关于我们的语言及图像的记忆，也是如此，从理论上说，并不是十分明确的，但是，却具有比较牢固的印象、具有能将所记的这事与所记的他事完全区别的轮廓。

所以，人们常说的“追寻”记忆，实际就是要从大脑中发现这一“轮廓”，并加以确认。而在把握语言和把握图像的途径中，是有着密切联系的。

在文字尚不存在的时代，担负着把各种自然现象和大事件传给后人重要使命的人，被称为“稗官”。历史，则是在比喻及神化加工后，作为平易的故事，被保留在他们的记忆中，后来，文字发明后，这些故事又重新出现在文字之中，如《旧约圣书》、《古事记》上均有记载。

后人在吟味这些书籍，试图予以各种解释的过程中，那些仅依靠文字而不能说明问题的抽象概念、理论体系，则逐渐清楚了。这才是具有真正意义的人类历史。

不过，古代人是用五官去感受现象，然后将其如连续照相的底片似地积蓄在右脑。要传给他人时，再将其追忆出来，显彰给别人看。他们并不具有、也未体验过别的记录法，然而，一旦人类达到将自己的感受、口头传授的历史归纳记入圣书之类的书籍的程度，人的记忆，可以说就具有能与宇宙匹敌的无限广阔度了。

如果能将时间尽可能地加以详细分解，从而窥视到将速读法付之于实践的大脑中的活动情况，那么，眼睛就能整页整页地捕捉大事件，而右脑里的“稗官”则用神圣的表情，将其构思成故事。

## 训练教程

这里介绍的训练教程，期间设定为 30-60 天。组合了第二章讲述的各种训练法，每天训练 1 小时。

期间之所以具有 30-60 天这样的幅度，是因为年龄等个人的差异，学习的进度也会出现差异的缘故。在前面就讲到过，中学生等年青人提高的速度就快。上了年纪的人一般需要的时间就会多些。

再有，对训练所抱的态度和方法是很重要的因素。一定要真心认真练，并具有自己绝对能速读的信念。

## 注意事项

- ①训练场所，请选择安静的房间。声音嘈杂的地方，精神容易分散。
- ②使用隐形眼镜的人，请改戴一般眼镜。
- ③训练时间请严守一天一小时，如果一天几小时的话，会致使眼睛及神经系统疲劳、头痛，眼痛等情况发生。
- ④训练开始前，请记录视力。现在的速度、目标。

## 训练日程表

### 阶段一 （30 天的场合 1 天，60 天的场合 2 天）

训练内容		时间	方法
1、视力检查		3 分	检查左右眼的视力，并做记录。
2、读书速度检查		10 分	适当的选择竖排书和横排书，各读 1 分种后，然后记下所读字数与理解度。
3、速读的目标 (至少 10 倍至上)		1 分	
基 本 训 练	①集中注意力的训练		
	速读姿势（丹田呼吸）	2 分	务必姿势正确，并用丹田呼吸
	视点移动法	2 分	
	②视幅扩大训练		1 次约训练 5 分钟，连续反复训练 7 次。
	视点左右移动法	1 分	5 分钟×7 次=35 分。
	视点上下逆行移动法	1 分	（注意训练中不要眨眼。训练间隙时，将眼眨巴眨巴 30 秒），不时轻轻运动。
	视点对解线移动法	1 分	
	视点书页移动法	1 分	（注意）训练 7 次后，眼周围会略感疼痛，这与运动会的次日筋肉痛一样，不必担心。
	视点圆移动法	40 秒	

## 阶段二 （30 天的场合 3 天，60 天的场合 6 天）

训练内容	时间	方法
<b>1 基本训练</b>		
①集中力训练	6 分	自己判断精神的集中度。记录良、一般、差。
②视幅扩大训练	5 分	
<b>2 消除音读的训练</b>		
①记号训练	11 分	1 次 1 分钟，练 11 次。
②文字、数字	11 分	
<b>3 脑机能的活化训练</b>		
①记忆力训练	2 分	使用学校用的语文、社会类书、小说、传记等铅字尽量大的书，用 1 分钟快地、尽量多地读。然后写出记住了的词，读 2 次，1 次 1 分钟。

## 阶段三 （30 天的场合 2 天，60 天的场合 4 天）

训练内容	时间	方法
<b>1 基本训练</b>		
①集中力训练	6 分	
②视幅扩大训练	5 分	
<b>2 消除音读的训练</b>		
①记号训练	1 分	①②各练 1 次，经过以上训练，已能看到你们阅读速读有了令人吃惊的提高。 做 1 次看清 4500 个记号的训练。记录看一次的时间。 文字、数字训练也是一次看 40 页。记录所需的时间。在训练时间内反复进行。
②文字、数字	1 分	
③记号训练全体速度	15 分	
④文字、数字训练全体速度	15 分	
<b>3 脑机能的活化训练</b>		
①记忆力训练	2 分	读 2 次，1 次 1 分钟。

## 阶段四 （30 天的场合 7 天，60 天的场合 14 天）

训练内容	时间	方法
<b>1 基本训练</b>		
①集中力训练	6 分	
②视幅扩大训练	5 分	
<b>2 消除音读的训练</b>		
①记号训练	1 分	
②文字、数字	1 分	③④的训练在 20 分钟内，交替反复进行。如果达到 10~15 秒看完 4500 个记号、20~25 秒看完 40 页的文字、数字，基本的消除音读训练就算完成了。
③记号训练全体速度	20 分	
④文字、数字训练全体速度		
<b>3 脑机能的活化训练</b>		读 2 次，1 次 1 分钟。
① 记忆力训练	1 分	从脑活化训练的问题中作适当的选择，在 20 分钟内进行训练。
② 头脑运转训练	20 分	

## 阶段五 （30 天的场合 4 天，60 天的场合 8 天）

训练内容	时间	方法
<b>1 基本训练</b>		
①集中力训练	6 分	
②视幅扩大训练	5 分	
<b>2 脑机能的活化训练</b>		
① 记忆力训练	1 分	读 2 次，1 次 1 分钟。
<b>3 读书训练的第一阶段</b>		选字体比较大，内容较简单的书读 1 分钟。记下能读多少字，并写出读过的内容。
①1 分钟读书	1 分	
②正式读书（第 1 阶段）	② + ③	②的读书是读完 1 本书，计算字数，写出时间，并记下 1 分钟的速度。
③写读后感	=30 分	③用 3~4 分钟写读后感。
		○第一天读两本。
		○每分钟一定能读 2000~3000 字。
		○训练后才数数字。

## 阶段六 （30 天的场合 8 天，60 天的场合 16 天）

训练内容	时间	方法
<b>1 基本训练</b>		
①集中力训练	6 分	
②视幅扩大训练	5 分	
<b>2 脑机能的活化训练</b>		
② 记忆力训练	1 分	能写 20~40 句
<b>3 读书训练的第二阶段</b>		
①正式读书（第 1 阶段）	① + ②	①1 分钟读书写出内容。
②写读后感	=40 分	③到第 35 天，1 分钟能读 3000~4000 字，理解也能达到 60~80%。
		④数字数的方式：训练后用计算器算出 1 页的字数，所读的页数及总数。所要的时间应精确到秒，再按 60 秒换算出 1 分钟的速读数。

## 阶段七 （30 天的场合 5 天，60 天的场合 10 天）

训练内容	时间	方法
<b>1 基本训练</b>		
①集中力训练	6 分	
②视幅扩大训练	5 分	
<b>2 脑机能的活化训练</b>		
③ 记忆力训练	1 分	能写 30~50 句 以上。
<b>3 读书训练的第二阶段</b>		
①正式读书（第 1 阶段）	① + ②	①1 分钟读书写出内容。
②写读后感	=40 分	②在第 30~60 天，1 分钟能读 4000~8000 字，理解度也能达到 60~80%