[\\archive\LQ](\\\\archive\\LQ)速读共享文件夹

账户：网络的账户hlguo

密码：Slqdyhxx1

点读-线读-框读-面读-立体读

一、（1-6次课）一行三字/六字/十二字读训练 Sect1：目标1000-2000字/分

1.Word文章标号代表的意思：

01阅读速度（第一次测试的时候理解度不重要）1,13,19

11看字速度（尽量快的看，读了多少字，三字六字或十二字一组快读的看）

21倒读速度（从右向左）

31颠倒读速度（从后向前，从右向左）

2.看字速度是最重要的指标，单纯的只是看

3.关于梦的提问

全能记住10，记住一半5

基本信息只统计一次，后三项19次课统计

4.看-（心里读-听）-理解

字数多反而更容易理解

5.训练眼球快速移动

低速-高-中-超-高

二、（7-13次课）两行读训练 Sect2目标:3000-4000字/分

前半部分3000字训练（11次理解度测试）/后半部分4000字（13次作业）每分钟训练，1.5个月，作业列表中有相应的颜色区分

1. 不出声的读，吹口哨听音乐的方式。
2. 不能心底读的方法：嘴里读咔呐咔呐
3. **周边视野**
4. 两行读中的倒读
5. 第五次课进行35分钟的理解度测试和4510测试
6. 颠倒读1480
7. 4000字测试+一般测试

实操： Sect3:目标5000-6000字/分

第一阶段基本训练：

1.1400高速看红点，低速看文字

2.1500慢慢调节到能看清一次出现几个图标，上下箭头键调10，左右键微调1 ；上下调到2后左右调到3

3.1470倒读训练

第二阶段周边视野训练为主，基本训练为辅：7-9三级，10-13四级

周边视野的训练：

4320看全体/4330周边视野看部分/4507寻找目标视野放在红点上，看周围数字是几，在什么位置，有几个

三、（14-20次课）三行读+周边视野训练，1.5个月

第一阶段：残像停留的时间、颜色、形状

第二阶段：可以由互补色变换为原颜色

回想法训练，每天一行日记记录24字左右，一周后写周记，以此类推；一个月末写两行；一年末写成三行，

方法：6-9-12-3-6-9，五部分，每部分由1分钟-12秒-3秒，总共由5分钟-1分钟-15秒完成

17次课听录音进行想象的课程

18次课

7100成像训练

4511寻找缺失

小游戏级别比较高的判定标准：朋友9阶层8

听音画图训练在第1次和最后一次课进行。