

神奇實己去

Z

[illegible]

B842.3 093560
88-174

神奇速读记忆法

〔日〕加古德次 著
王彦良 陈俊杰 编译



S003323\$

新华出版社

神奇速读记忆法

〔日〕加古德次 著

王彦良 陈俊杰 编译

•
新华出版社出版
新华书店经销
新华出版社印刷厂印刷
•

787×940毫米 窄32开本 4.5印张 插页2张 74,000字
1989年9月第一版 1989年9月北京第一次印刷
印数：1—22,000册
ISBN 7—5011—0458—1/G·131 定价：1.90元

目 录

| | |
|-----------------------------|------|
| 第一章 神奇的“速读记忆法” | (1) |
| 第一节 “速读记忆法”令万人惊叹 | (1) |
| 第二节 人皆可行的速读训练 | (16) |
| 第二章 “速读记忆法”一月通 | (28) |
| 第一节 集中精神训练法 | (29) |
| 〔1〕 丹田呼吸法 | (34) |
| 〔2〕 固定点凝视法 | (39) |
| 〔3〕 视点移动法 | (43) |
| 〔4〕 摆动物追踪法 | (45) |
| 第二节 扩大视野训练法 | (47) |
| 〔1〕 视点左右移动法 | (52) |
| 〔2〕 视点上下逆向移动法 | (54) |
| 〔3〕 视点对角线及上下、左右移动法 | (56) |
| 〔4〕 视点连页法 | (58) |
| 〔5〕 视点圆形移动法 | (58) |
| 〔6〕 视力强化法 | (61) |

DN42/20

| | | |
|------------|----------------------|--------------|
| 第三节 | 视知觉能力开发训练法 | (64) |
| 〔1〕 | 符号训练法 | (66) |
| 〔2〕 | 文字及数字训练法 | (68) |
| 第四节 | 脑功能活性化训练法 | (70) |
| 〔1〕 | 记忆力训练法 | (71) |
| 〔2〕 | 头脑反应训练法 | (76) |
| 第五节 | 提高理解力训练法 | (83) |
| 第三章 | “速读记忆法”改变你的人生 | (91) |
| 第一节 | 对中老年尤有必要 | (91) |
| 第二节 | 学习中获得的惊人效果 | (100) |
| 第三节 | 有效促进能力开发 | (106) |
| 第四章 | 为什么能速读记忆 | (114) |
| 第一节 | 右脑潜藏的奇异功能 | (114) |
| 第二节 | 图式的认识奇迹 | (125) |
| 附录 | 训练课程 | (132) |
| 一、 | 注意事项 | (132) |
| 二、 | 步骤一 | (133) |
| 三、 | 步骤二 | (134) |
| 四、 | 步骤三 | (135) |
| 五、 | 步骤四 | (136) |
| 六、 | 步骤五 | (137) |
| 七、 | 步骤六 | (138) |
| 八、 | 步骤七 | (139) |

第一章

神奇的“速读记忆法”

第一节“速读记忆法”令万人惊叹

1984年4月13日，这是我永世难忘、值得纪念的一天。因为经众多挚友亲朋的鼎力相助，梦寐以求的《日本速读协会》终于在这一天创立了。

那天，在东京银座的银座东急饭店“明石间”举行记者招待会，报纸、杂志、电视的数十名新闻工作者蜂拥而至，云集一堂。

我们本来也预测到，在日本普及“速读记忆法”，会引起众多新闻工作者的极大关注，但当天会场气氛之热烈，却远远超出我的想象。

“速读法”，过去在日本也曾存在过，但它仅用于特殊领域的研究和训练。而且，所谓“快速阅读”的方法，是在如何有效读书的构想指导下开发出来的。譬如：追索标题、文章的结构；动员想象力阅读；搜寻文章的关键词语阅读；只选取可能会

导出结论的内容阅读，在重要之处划线阅读，等等。除此之外，还可列举出许许多多，但我可以肯定地说：这类东西无一不是所谓普通阅读法的“秘诀”。

然而，今天，我们所要介绍的“速读记忆法”，却从根本上推翻了传统的概念。简而言之，是一种“一分钟读一册书，而且理解的效果等同于、或者超过精读的读书方法”。

一般来说，普通人的读书速度，要达到一分钟读两页，就足以令人咋舌，而我们的方法，却能超过它百倍以上。对于这一数字，一般人听来且难以置信，认为是漫无边际的吹嘘，嗤之以鼻，更何况见多识广的新闻记者，怎会轻易听之信之呢？因此，我们必须拿出不折不扣的回答，使他们心悦诚服。

出席记者招待会的记者们关心的焦点，都集中在“能读多快”上，这自然是在情理之中的。而对于我在实际表演之前所做的，关于“为何能如此快速阅读”的理论性说明，则听之任之，反应平淡。

令人惊叹折服的一分钟20万字的速读

常言说：“百闻不如一见”。在这次记者招待会上表演的，是我的最得意的门生——长江美子小姐。她家住在名古屋市，与我的住所相隔不远，现

年33岁，是一位普普通通的律师事务所女职员。

我们的训练是在1983年1月17日开始的。一年半后的今天，她将要在这次训练的成果公布于众。

就她的实力而言，我是绝对有把握的，但今天的现身说法，却是在素有千军万马之称的东京记者的众目睽睽之下进行。加之，会场外的街道上，高音喇叭正开足音量播放着流行歌曲，西斜的阳光普照在会场内，纷至沓来的记者把会场围得风雨不透。虽说是四月天，可场内气温竟然升到30℃。环境之恶劣，简直不堪设想。

不言而喻，长江小姐将要使用的书，不能由我们自己准备，而是由参加记者招待会的一名记者提供的，表演者从未看过，也不可能读过。这是一本昨天刚开卖的新书，虽是本小说，而内容却是描写各国军备竞赛的，涉及到很多国家的情况，话题忽东忽西，令人眼花缭乱；而且，军事术语、飞机名称层出不穷。对于女性来说，这是个陌生和最不擅长的领域。我隐约感到记者用心之刁钻。

计时所使用的表，也是那位记者的带有秒表功能的手表。

“准备，开始！”一声令发，长江小姐全神贯注地开始翻页。首先使记者们瞠目结舌的，是她翻页的速度。但是，我仍然明白：在这种恶劣的环境下，长江小姐没能充分发挥出往日一分钟读20万字

的实力。

当计时的记者发出“停止”的信号时，长江小姐便戛然而止。尽管如此，她还是读了大约150页左右。很巧合，长江小姐读的量，与提供此书的记者从昨天就开始读的量，大抵相等。

随后，以那位记者为主，众多的记者就内容、出场人物、地名等多方面的问题，向长江小姐发起了凌厉的“提问”攻势。当长江小姐思考片刻，对所提问题一一作出准确回答时，那位记者竟惊异地呼喊起来。在场的人们也对长江小姐惊人的速读记忆能力，露出了不可思议、难以置信的表情。

长江小姐在如此恶劣的环境下，做了一次成功的表演。在与会者对她表示感谢的同时，我心中油然而升起一种因得到如此众多的记者的理解，而产生的喜悦。第二天，各家报纸、杂志争相报道：“‘惊人的速读记忆法’问世”，询问的电话之多，简直应接不暇。

亲自赴南朝鲜学习“速读记忆法”

我最早获知这种令人惊异的“速读记忆法”，是在1982年5月。当时，NHK（日本放送协会）电台的某节目报道说：南朝鲜有位叫金涌真的人，创造了一种“一分钟读一册书”的“速读记忆法”，介绍其秘诀的《新生活速读法》一书成为当地畅销

书之一。

当时，我除了兼作数家企业顾问，还进行着禅和美学等直观世界的研究。我一直在琢磨：逻辑式思维与判断为何远不及直观式思维与判断？如何才能将这种直观能力的潜能最大限度地运用到实际生活中？

因此，我对这个“速读记忆法”毫无“不屑一顾”的抵触心理，相反，对它抱以极大的兴趣。我很快得到一本《新生活速读法》，但是，读过之后，却产生一种“餐虽美而腹未满”的感觉。因为，这是一本完完全全的实用书，只写了一些速读训练时所必需的要领，而我所期待的东西，书中只是三言两语，一带而过。

于是，我与另外三位同样对此感兴趣的人，决定亲赴南朝鲜，向金先生当面请教速读记忆法。

1982年12月，我们一行在汉城的新生活速读院拜访了金先生，翌日，即开始接受“速读记忆法”的训练。每日8小时，一共训练8天。最初是呼吸法、眼功能的训练，待到初步掌握这些之后，便进入正式的速读记忆训练。所使用的书，开始是用1.5公分方刊大铅字印刷的读物，以后不断改换书，所用的铅字越来越小。

由于教材全是用朝鲜文字写的，所以，当时无法确认自己阅读速度究竟有多大提高。但是，随着

训练时间的增加，书上的文字由“读”逐渐成为“一跃飞入眼帘”。

真正意识到自己已经掌握“速读记忆法”，是在我返回日本之后。回家后的第二天清晨，我一边等待妻子送来早餐，一边浏览赴南朝鲜期间积存下来的十天的报纸。

往日，在我读当天报纸时，妻子为我准备好咖啡和烤面包片。而那天，我读完了报纸，早餐还没送来。又过片刻，妻子才把早餐端来，并且还问我：“你没读报纸吗？”

这时，我才发现，自己用惊人的速度“看”完了报纸。于是，我当即走进书房，随手拿起一本书就翻起来。

一页的铅字，宛如一幅图画、电视的一个瞬间画面似地映入眼帘。当我欲回想出刚读过的内容时，果然就准确清晰地回想出来了，而且远远胜于往日读书的效果。多年来苦苦思索探求的东西，就这样以亲身体验的形式变成现实。欣喜之下，我决意将此“速读记忆法”在日本普及。

经过训练任何人都能速读

首先，我从熟识的人中选出三名训练者。一名是与我交往甚密的青年；另一名是一个小学四年级的学生；再就是长江小姐。

当时，他们对“速读”一无所知，而且他们三个人分别为女性、男性、儿童，情况各异，应该说这是一个颇为有利的条件和因素。但是，对于已经步入社会的长江小姐来说，则要承受较大的社会压力。冷嘲热讽接连不断，有人甚至打赌：“你若是能用5分钟或10分钟看完一本书，我就穿着短裤到大街上立大顶。”值得庆幸的是，社会上的重重压力，非但没使长江小姐畏缩，反倒更坚定了她参加训练的決心。

1983年1月17日，我们开始了第一次训练，艰难而勇敢地迈出了第一步。

在已经跨入“现代社会”的日本，女子进入30岁便与文字、书籍告别，这已成为社会的主流。毋庸讳言，长江小姐也属其中之一。到此为止，她的生活中只有连环漫画，而与报纸和书籍却毫无缘分。

我把长江小姐作为重点突破对象，集中进行大强度训练。这是因为，训练对年已30的女性究竟能收到多大的效果，我极感兴趣。而且，长江小姐本人当初对“速读”也持半信半疑的态度，她当时虽然嘴上没说，但心里却想过：“什么？！一分钟能读一本书？这人精神别是不正常吧？”

我也预料到，今后在普及“速读记忆法”过程中，一般人肯定也会象她那样，产生“简直是开玩



笑”之类的异议。对人们的这种想法，该如何去说服、引导，将是最大的课题。因此，“半信半疑”的长江小姐对我来说，是一个绝好的“模特儿”。

虽说如此，这位将业余时间全部倾注于弹钢琴的长江小姐，同时对“速读记忆法”也抱以极大期望：“要是能在瞬间之内记住乐谱，那该多好呀！”而正是这个美好的愿望，促使她立志接受速读记忆训练。

训练，是从目前在讲习班中实施的初步训练——正确姿势及呼吸法开始的。从持续看小黑点的眼功能训练，到大脑活化训练，三个人都按照我研究的方法踏踏实实地接受着训练。不应否认的是，有一段时间，涉世颇深的长江小姐曾觉得这种训练荒唐可笑。每当她失去信心时，我便鼓励她坚持训练下去：“没问题，按我说的去练，肯定能达到速读记忆的目的。”

最早显出效果的是那个小学四年级的学生，这完全在我的预料之中。训练经过20个小时，他的阅读速度便大幅度提高，翻页的速度也越来越快。而且，书的内容也能够理解。

对于他的进度，受刺激最大的就是长江小姐。一向不甘落后的她，因此而产生了“小学生能办到的事，我也能办到”的激情，过去那种将信将疑的态度，顷刻间消逝殆尽。我的每一句话，她都奉若

神明，唯命是从。当30小时的训练结束时，她高声呼喊起来：“老师，我看见啦！整页的铅字一下子‘闯’入我的眼帘啦！”大概是过于惊喜的缘故，她全身剧烈地战栗不已。

慢慢地，她用手翻动书页的速度远远超过了常人的速度。她已经迈进了速读世界，成为一分钟能读20万字的速读能手。

一分钟读一册书并且能正确回答其内容

我的第一号弟子长江小姐，以各种各样的方式为普及“速读记忆法”立下了汗马功劳。1983年9月30日，她在富士电视台进行了现场表演。

在报纸、杂志这类以铅字为媒介的大众传播工具上做介绍时，不需要现场表演，但在电视宣传中，却非得有现身说法不可。我们在名古屋的中东电视台和东京的NHK电视台、富士电视台中的现场表演，都是由长江小姐完成的。

众所周知，由于灯光的照射，电视台摄影室的温度是相当高的。对于从未进过摄影室的长江小姐来说，面对电视摄像机进行表演，无疑会产生极为沉重的心理负担。在这种环境和条件下，进行必须冷静和精神集中的速读实验，条件不能不说是非常苛刻的。况且，这次条件之恶劣，远远超过记者招待会。在她的周围，除了主持人之外，还有许多特

约演员出于新奇，向她投去充满好奇心而又毫不客气的眼光。

这次表演，是在小川宏先生主持下，各由四名男女猜谜人去推断某人有何特殊才能。那天的特约猜谜人中，男性一方有武田铁矢、政夫、龙虎、三木清隆，女性一方有芳村真理、石野真子、多歧川裕美、神津。他们事先均未了解长江小姐究竟有何天才。

速读表演即将开始。

电视台选用的书，是与长江小姐几乎无缘的一本名叫《俚谱蔷薇来歌》（岛本久惠著）的厚厚的书。

小川先生打开密封的纸袋，将书递给长江小姐。速读表演随即开始。长江小姐读完这本书，仅仅用了将近5分钟的时间。

在小川先生未喊“停止”之前，摄影室内鸦雀无声，只能听到翻书的声音。顷刻，长江小姐的额头上渗出密密的一层汗珠。

接着，小川先生开始提问。提问的内容都写在纸板上，电视机前的观众可以一目了然。长江小姐的回答轻快流畅、准确无误。摄影室的观众中不时传出阵阵感叹声。

特约猜谜人亲眼目睹了长江小姐这超常的惊人速度，无不瞠目结舌，尤其是平素酷爱读书的武田

铁矢和神津，对“速读”表现出极大兴趣，向长江小姐提出了各种问题。

由于长江小姐在电视中的精彩且成功的现身说法，使得在横滨和东京虎门开办的“速读讲座”的参加者与日俱增。而且，从这两个讲座中，正在陆陆续续地培养出读书速度能与长江小姐一比高低的能手。

特别是初中生、高中生这一年龄层次的年轻人，他们提高速度之快，令人吃惊。这样的人迅速增加，将会使更多的人怀着坦然的心情加入速读的行列。

学会速读，打字速度成倍提高

长江小姐是律师事务所的一位女职员，同时还给10多名儿童教授钢琴。“一位平凡无奇的女子”，这是我对她产生的第一印象。然而，我现在对她的印象与当初的印象截然不同。白天在事务所工作，晚间作钢琴家庭教师，此外还学习“速读”。如此精力充沛的姑娘，的确是罕见的。

长江小姐最近对我说过这样的话：“近来，我感觉到我教钢琴的方法，好象发生了根本性的变化。”

就是说，她通过“速读”，开始领悟到“什么是教”。换句话说，她已经亲身体会到，我常讲的

“教即学”这句话的真正含义。

她说，现在，孩子们的反应发生了很大的变化，学习效果也比以前成倍提高了。学习“速读”，使教人者自身的感觉发生了巨大变化，这是个了不起的副产品。不，应该说是理所当然的成果。以惊人的速度读书，这对于人类来说，不过是一个手段而已。然而更重要的是，如何使用这一手段，使人生更有意义，更丰富多彩。

忽视这一点，一味地追求读书速度，便与醉心于高速驾车的飞车暴徒毫无二致，只会使社会混乱不堪，成为制造危害的祸种。

“速读记忆法”是一种大大超出以往常规的方法，正因如此，我们必须把学习它的目的牢牢地定于“丰富人生”这一点上。

如前所述，长江小姐学习速读的动机，是要“瞬间记住钢琴乐谱”。但是，这一单纯的动机，当时并未使她完全下定决心，我的劝说在其中产生了相当的作用。然而，今日的长江小姐与过去相比，简直判若两人。

比如，律师事务所的大部分工作是用打字机打印文件。现在，她能用高于过去一倍的速度打字。不仅速度快，错字也大为减少。这似乎是不足挂齿的，但在一字一句都至关重大的法律工作中，这却是极为宝贵的。为此，她的工资提高了一万日元。

月薪提高一万日元，如同一本书的附录，无足轻重；保证了工作的质和量，才是真正的收获。而更大的收获则是：以往非连环漫画不看的长江小姐，现在开始大量涉猎各个领域的书籍，并有所收益。可以说，这是作为一个人真正地成长起来的标志。如果说，我是在看到长江小姐的成功之后，才下决心把我今后的全部人生投入“速读”事业中，这决不是言过其实。

患有小儿麻痹后遗症的青年一分钟读8000字

我在前面曾提及，我们在名古屋开始速读训练时，除长江小姐之外，还有一个小学生和一个青年。在此，我介绍一下这位青年的情况。

他是位和我交往甚密的青年，多年来，一直在与小儿麻痹后遗症作顽强的斗争。生理上的缺陷给他带来了沉重的心理负担和自卑感。但是，他好学上进，不甘人后，虽然在普通小学、中学、大学各留级一年，但最终还是毕业了。

在他即将从大学毕业前夕，主任教授通知他：你想毕业是很困难的。恰巧，这位教授是我的一位好朋友。所以，为了慎重起见，我要求给我看看这位青年人的考卷。展开卷子我发现，考卷的前半部分都答了，而后半部分则是空白。

于是，我大体得出这样一个判断：他的书写速

度只相当于常人的 $1/5$ 。照此下去，他的读书能力也会随之下降。普通大学生一分钟大约能读800字，而他只能以其 $1/3$ 的速度读书。这样，无论再参加多少次考试，也只会得到同样结局，根本无法保证他何年何月能从大学毕业。

当我把这一情况向校方说明之后，校方很理解我的心情，也很同情他的处境，特意进行了一次仅有他一个人参加的特殊考试：四个科目，用了多于常人一倍的时间。他终于成功地通过了考试，顺利地大学毕业了。

由此，我产生了让他学习速读的念头。在大学考试中，由于情况特殊，还可以破例多用一倍的时间。但是，走上社会后，这种做法就行不通了。况且，上帝也并未为他准备比别人多一倍的人生。

倘若他能用与普通人相同、甚至更快的速度读书，那该有多么好啊！

就这样，我决定让这位背负着沉重心理负担的青年，与我共同肩负起我必须用有生之年的全部去肩负的“速读”这副重担。

当时，连我自己都不得不承认，我所选定的这三个训练对象，是三个极不理想的人选。

然而，对他们三人，我却采用同一方法进行训练。

“我有感觉啦！”

训练进行到第三个月，这位青年也惊叫起来。

对他来说，训练强度是相当大的。当时，我立即对这位学习速读前只能用普通人的 $1/3$ 的速度阅读的青年进行测试。结果，他读小说的速度竟然达到每分钟8000~8500字的程度。

再重复说一遍，普通人平均每分钟能读600字，大学生最多不过800字左右。而这位青年却达到了8000字的水平，超出普通人的10倍以上。况且，在此之前，他只能用普通人的 $1/3$ 的速度阅读。这的确是个令人惊异的进步。

我在心中暗自欣喜：他达到这种水平已经相当不错了。与此同时，我心中又产生了一个坚定的信念：既然象他这样有严重生理缺陷的人，都能达到如此之高的水平，那么毫无疑问，其他任何人都能够学会速读。

这位青年现在已经加入社会的竞争行列，在大学里攻读研究生。

不相信速读的老师

名古屋速读训练中的另一位受训者，是个小学四年级的学生。他进步得最快，曾给长江小姐以强烈的冲击。他已经达到了能用两秒钟看一页为小学生编写的书籍的水平。

然而，出乎意料的是，他的速读训练却在中途

遇到了麻烦。他在学校上课时，用速读的速度看课本，翻页速度飞快，这本来是件好事，无可厚非。然而，一无所知的老师却不这么认为。在这位老师眼里，这个学生是个只知翻书、不会专心致志地用功学习、注意力不集中的孩子。

于是，老师把他的家长请到学校来，问道：“最近这孩子有点不正常，是不是有什么事？”当家长把孩子正在学习速读的情况告诉老师时，老师却表现出不屑一顾的态度。

考虑到事情闹得太僵对孩子不利，所以我们只好立刻停止了对他的训练。这的确很令人遗憾，但由于“速读记忆法”在当时尚未得到社会的普通承认，也只能如此。我希望能有更多的人理解速读，以防止这种现象重现。

第二节 人皆可行的速读训练

速读是欧美国家高级人才的必修科目

“速读”一词，在日本尚未获得“公民权”，而在美国以及西德、法国等欧美国家，有关速读的研究已经轰轰烈烈地展开，许多大学已将它列为正式课程。

阅读文字时，日语是以字为单位。而英语、法语和德语等，则以单词为单位，对“以文字群为单

位阅读”，不存在不谐调的感觉。日本与欧美相比，速读之所以不能广为普及，症结正在于此。

据史料记载，拿破仑能在一日之内读完20本书。臭名昭著的纳粹德国的统治者阿道夫·希特勒阅读文件、书籍的速度也相当惊人，这是他的侍从留下的证词。

美国第35任总统肯尼迪，生于富商家庭，他在太平洋战争中作为海军上尉指挥作战。当时，他所率的战舰被日本的驱逐舰击沉，这在他的作战生涯中是个小小的插曲。

肯尼迪生来就赋有指挥天才，他以其卓越的行政才干和政治手腕，奠定了近代美国的基础，受到颇高的评价，而他的速读能力也同样是名不虚传的。

美国人读书的速度，一般平均为每分钟200~250个单词，而据说肯尼迪能达到1200个单词的水平。

或许可以说，肯尼迪已经掌握了当时的“速读法”。这位40多岁便出任美国总统、读书速度高于常人5倍的代表着美国的人物，在某种意义上讲，是美国人心目中的理想形象。

美国的高级商业人员，特别是那些被人称为董事长或总经理一类的人，据说在每天的业务工作中，有3/4的时间消耗在阅读各类文件上，用于创造性工作的时间仅有1/4。

在美国等欧美国家的商业社会中，“契约”格外受人重视，所有的事项都写在契约书上，按契约书上的条款办事。日本人那种仅靠口头承诺进行业务往来的现象，在美国根本不可能存在。因此，在美国，地位越高，通览契约书之类信息处理的工作越多、越重要。

人们一致认为，这种社会生活上的必要性，是速读在欧美得以普及的原因。今后，在日本国内，这种必要性无疑将会迅速提高。

此外，除了这种实际业务中的必要性之外，日本人对铅字的执著堪称世界第一。在世界上，找不到一个象日本这样，有如此众多的人在电车上读书的国家。应该说，这是好学上进的表现。尤其阅读本书的人更是如此。总而言之，快速阅读，对任何人来说，无疑都将是有力的武器。

日本速读协会创建原委

在名古屋对长江小姐等三人所实施的速读训练，没多久便显现出很大成绩，连我本人都有些吃惊。这对长江小姐等三人来说，是个巨大成果，同时对我本人来说，也是很大的成绩。因为自己掌握“一分钟读一册”的“速读记忆法”，和将这种技能传授给他人，是两个性质根本不同的问题。我本人的确能够相当快速地阅读，但是，我是否能把这

种方法成功地教授与人？开诚布公地讲，当时的确有这么一缕不安之感掠过我的心头。然而，经过实践我发现：我不但能教，而且能够教得很好。于是，我萌发了将这种“速读记忆法”传授给更多的人、在东京开办一个讲座的念头，并且很快就下定了决心。

恰好就在此时，一个意想不到的机会使我结识了音乐家寺内先生。如中国的成语“肝胆相照”所表达的那样，寺田先生对我的想法表示极大的理解，这大概可以说是男子汉之间的心心相通吧。寺田先生一直潜心研究人体与声波的关系，利用吉它从事听力障碍者的听力开发和听觉教育。所以，他比起其他人来，能更深地理解我欲推广“速读记忆法”的用心。经过寺田先生鼎力相助，“日本速读协会”终于宣告成立，并举行了记者招待会。我的心愿终于实现了。

值得纪念的第一次讲习会，定名为“超级速读学特别讲座”，于1984年5月7日在横滨市职能开发中心举办。所用教材，是日本速读协会出版的《超级速读学》一书，为便于自学者使用，附有盒式录音带，授课时间为32学时。

我倾注全力筹办讲习班，同时心中也不免有些担忧。因为这是速读协会创建后第一次实质性的力量显示，是值得纪念的一天。“速读”能否打入首

都圈，成败在此一举。而其中的关键就是能有多少人前来参加讲座。

黄昏6时许，当我步入会场时，会场内已经坐满了人。下到中学生，上至古稀老人，总共有60多名。这固然是协会同事们积极工作的结果，但第一次讲座竟能招来如此之多的热心于此道的参加者，我不禁有些欣喜若狂。长江女士等三人，是经我苦口婆心劝说才接受速读训练的，而今天在座的却都是自觉自愿的，抱着对“速读”的期待来此学习的。

在横滨办的这个讲座一鸣惊人，顷刻之间便成了人们街谈巷议的热门话题。几日之内，热切期望在东京开办讲座的请求信，如同雪片一般飞至速读协会。于是，我们又在东京虎门国立教育会馆开办了第二个讲座。一批批速读人材不断地从这两个讲座中脱颖而出。下面介绍一下其中的几位。

寺内由美超群的理解力

“日本速读协会”的理事，经我推荐，由寺内先生出任，而寺内先生又让其令媛——由美小姐（13岁）参加了横滨的讲座。

在学习速读上，由美小姐处于最佳年龄。因为速读时眼睛的使用方法和大脑的运用方法与传统阅读法截然不同，所以年龄越小，越易于适应。

速读讲座通过60小时的训练，指导学员掌握速读。那么，训练之后能达到多高的阅读速度呢？具体地讲，十几岁的人可达到每分钟4万字；20多岁的人——2万字；30岁的人——1万字；40多岁的人——8000字；50多岁的人——3000字；60多岁的人——2500字左右。年轻人与老年人之间，大约有10倍的差距。但是，没受过速读训练的普通人，一分钟大约能读600字左右。所以，即便是年届花甲的老龄学员，也能把读书速度提高5倍。而普通人一旦接受训练，要达到一分钟读6000字，即过去10倍的速度，是垂手可得，并不困难的。此外，提高的程度因人而异。有些学员虽年逾花甲，但仍然能达到一二万字的水平。所以，老年人大可不必悲观失望。

由美小姐从年龄上讲，处于最佳期，而且本人学习热情极高，所以在很短时间内，便掌握了速读方法。而且，她的最大特点是理解度高，即对于速读过的书上内容都能极好地理解。

初步训练结束，进入实际读书阶段时，我让学员们速读之后，立刻写出对书的印象。然后，我用以下标准来判断他们的理解度。

- 知道书的大致内容——30~40%的理解度。
- 抓住并理解书中的主要脉络——50~60%的理解度。

•抓住书中情节及人名、地名、年代——70~80%的理解度。

由美小姐从掌握方法时起，就显示出将近70%的理解度，随着训练的加深，她的速度愈发加快，现在已能在一分钟内读3万字左右了。她的读书速度，有时高有时低，主要因为她还是个中学生，知识面窄，读书速度受到书的内容的限制。

另外，速读的速度还会因当天的身体状况而发生变化。有趣的是，同等程度的书，有时用一分零十秒钟就能读完，有时则需要花费两分钟的时间。而用一分零十秒钟读完时，理解度反倒更高。

这就是进入了最佳状态。正象人们如痴如醉地沉浸于电视节目中一样，此时的她，是在以一气呵成的感觉速读。

科学杂志《Utan》所做的速读实验

如果只以那些速读学习成绩斐然的例子来介绍“速读”，很可能会把“速读”误解为一种需要特殊才能的特技，所以，我再介绍一些其它类型的例子。

学习研究社主办的科学杂志《Utan》提出，要从讲座的学员中选出成绩平平的人进行采访和实验。

他们选中的是一名叫山西绫子的18岁女学生。

她已经接受50学时的训练，参加这个讲座之前的速度，是每分钟读385个字，读书能力极为一般。

过去，她读广播剧和电视剧脚本时，30分钟读12000字，60分钟读24000字。不过，前一段时间，受年轻朋友都念绕口令的影响，读书速度略有提高。但是，人说话的速度大体是每分钟400字左右，它与阅读速度是紧密地联系在一起的。因为，一般人在阅读文字时，即使嘴里不发音，也会在心里发音，以此来再现语言。在速读时，第一步就是克服这种默读。一般的人，一旦克服了默读，读书速度就会急速加快。然而，这第一道关卡往往很难闯过。

关于如何才能克服掉默读习惯的具体方法，将在第二章中详尽介绍。总之，在通常情况下，读书速度和说话速度是紧密相联的，重要之点就是切断这种联系。

山西小姐已经切断了读书速度与说话速度之间的联系。所以，她完全能够达到每分钟4000~8000字的水平。可以说，这是学员的平均成绩。

编辑部准备的书，是一本鲜为人知的津山纭一著的《屋脊狂躁曲》，共276页。

山西小姐端正地坐在桌前，一丝不苟地做完丹田呼吸、集中精神、凝视一点、活动眼球等初步准备活动之后，一口气地速读起来。

坐在她身旁的《Utan》副总编辑，对自己的快速阅读充满自信，决定与她决一高低。编辑部根据山西小姐的实力，提出时间为5分钟的条件。

大概由于山西小姐精神状态较好的缘故，她的速读既快又流畅。读一页仅用5秒钟。而那位以读书快手闻名的副总编辑则要花费一分钟。

“好，时间到！”

山西小姐读了60页左右，而读书快手仅读了6页。不过，“实验”并未就此结束。编辑部方面又开始提问，以检测她究竟在多大程度上记住了书的内容。当山西小姐对答如流地脱口说出主要人物和故事情节时，编辑部的工作人员完全折服了。

当科学尚无法解释的事实

《Utan》杂志1984年第11期，对此次实验的情况做了详尽介绍，刊登了下边一篇介绍文章：

近来，“能力开发”、“潜脑”等词频频在大众传播媒体出现。在欧美，一种叫做“超级训练法”的学习方法引起人们广泛注意。日本东海大学的关英男教授正在对这一学习方法进行积极的研究，并报告了有关四周时间学习一门外语，学校一年的课程可在两三个月内完成的令人震惊的成果。事实上，这种超级训练法与超级速读学很有相同之处。超级训练

法是在学习前，让学生听有一定节奏的巴罗克音乐，与超级速读学一样，使大脑进入易于产生 α 波的状态。即是说，引导学生进入精神既放松又集中的状态。

那么，当人脑处于 α 波状态时，人究竟能否释放出超常的能力来呢？日本筑波大学心理学系副教授佐佐木雄回答说：

“当通过催眠、打坐或自律训练等方法，进入精神既放松又集中的状态时，大脑中出现 α 波。但是，大脑为何会出现 α 波？其原理目前尚不知晓。从结果来看， α 波毫无疑问是有意义的，但速读时是否会出现 α 波，只有经过研究之后才能下结论。”

当他谈到超级速读学时说：“这种速读学如果是在作为事实而存在着的话，那我们就应该承认它。”

无庸讳言，当今的科学尚无法解释一分钟读10万、20万字的这种超出常识的速读和大脑的功能。但是，现在已有很多人在潜心研究大脑功能和产生 α 波的状况，并陆陆续续发表了各种研究成果。在本书第四章中，笔者将以这些成果为依据，系统阐述速读的原理。

速读大大提高了考生的成绩

为什么要学习“速读”？我们曾向在东京横滨讲习班学习的几位学生提出这一问题。

得到的回答是：想读更多的书。

由此可见，日本人是多么的求学上进，嗜书如命。他们是用“速读”来实现“读书破万卷”这种近乎于日本人共同信仰着的理想。多数人学习速读是出于这种朴素的动机，这大概是理所当然的。

另一个引人注目的动机，是初、高中生们“想提高学习成绩”。事实上，无论是在横滨的讲座，还是在东京的讲座，学员中20%是初、高中学生，他们中绝大多数都是抱着这种想法的。我这么说决不是言过其实。

横滨讲座自开办以来，至今还不足7个月，因此，还拿不出准确数字来具体说明取得了多大成绩。不过，其中一个初三年级的学生A君的一段话，很能说明问题：

“在学习速读之前，我在全年级里成绩排第100名前后，讲座结束后，我在学校的考试中，一跃进入前50名。学习方法并没有什么改变，我只觉得读书的速度快了，而且，临考试前用丹田呼吸，也使我受益匪浅。每科的学习成绩都提高了，而提高幅度最大的还要数语文。”

在东京的讲习班中，有一个医科大学的学生，他说学会了速读，在考试前对他帮助很大。从前，每到

考试之前，他常常要彻夜不眠地啃那些大部头的医学书，学会了速读以后，只要学几个小时就可以了。

他已经具有一分钟读一万字左右的速读能力，但在读医学专业书时，还无法将这种能力100 %地发挥出来。他说因为病名和症状上一般都标注英文，所以，交替看这些英、日文时，很费时间，一分钟只能读2000字左右。尽管如此，他仍然觉得能够免去临考前的开夜车之苦，便是救了他的大驾，所以至今感激不尽。

除此之外，还有许多人的考试成绩都提高了。报告考试成绩提高了、学习变得轻松愉快的信纷纷而至，我本人也想调查一下，在今后的一年内掌握了“速读记忆法”的初、高中学生的学习成绩。

但是，这些并不是我真正期待的结果。通过考试啦、测验取得好成绩啦，这些都算不上什么。既然能用高于过去几倍、几十倍的速度读书，那么学习成绩提高就是理所当然的。学习成绩提高倒是件好事，但是，今日的中学生无论是在学校还是在家里，总是被逼着一味看书、学习，这就不是什么好事了。

我最大的愿望，是想让人们借助速读去接触更多的书籍，把自己喜爱的书多读几遍，从中汲取生活养料和真正的智慧。提高学习成绩，只不过是副产品。我希望人们能把这种“速读记忆法”用于更高的目标。

第二章

“速读记忆法”一月通

可用四种方法训练速读记忆能力

想必第一章的实例及说明解释，可能已经使你充分了解到一点，就是很多人在学习“速读记忆法”的过程中，把自己的阅读速度提高到原来的10倍，甚至百倍。

而且我也相信，你只要参加训练，同样能以如此惊人的速度来读书。

在这一章中，我们将逐步介绍“速读记忆法”的训练方法。第一章中曾经涉及到了一些训练的概况，这里再简要地说明一下。

(1) 集中精神训练法

借助于丹田呼吸，使大脑进入 α 波状态。在这种状态之下，大脑思维活跃且精神集中，很容易接受外部的信息。另外，与此相反， α 波状态还最利于提取和运用大脑中已存的信息。

(2) 扩大视野训练法

就是训练一目一页（一眼看清一页书全部内

容)的能力。锻炼眼功能,可以扩大视野,提高对映像的认识力。通过这个训练还可以治愈近视、散光、白内障等眼疾,恢复视力。

(3) 视知觉能力开发训练法

变“读”文字为“看”文字。训练的关键,就是要改变过去看书时,在心里发音“读”字,即“默读”的习惯。

(4) 活跃脑功能训练法

这种训练,将会使速读在内容的理解度上高于精读。因而,能够增强记忆力,提高判断力。

“速读记忆法”的训练,可分为以上四个方面。当你掌握了这四种训练方法时,“一分钟读一册”的速读,对你来说,也将成为可能。那么,接下来我就顺次详尽地介绍一下具体的训练方法。

当然,这四种训练,你完全可以不必分先后步骤进行。我甚至认为:四方面的训练并列进行,效果更显著。训练步骤请看本书第133页的训练计划表。

还有一点需要说明,本书中所采用的训练图,均为日本速读协会发行的教材的缩小版,上面标注了实际尺寸,以供参考

第一节 集中精神训练法

何为集中精神?

一般人似乎都把“集中精神”看成是件很难做到的事。或者不知道怎样才能集中精神，不清楚具体该做些什么。

如若仅仅是单纯的“集中精神”，那倒也无难可言，任何人都能轻而易举地做到。比如：小孩儿在看动画片时，妈妈喊他叫他，他却象听不见似地看得如痴如醉，这样的事，在每个家庭里都时有发生。

还有，爱好体育运动的人也许有过这样的体验——在比赛中负了伤却往往感觉不到疼痛，而当比赛一结束，就马上觉得剧痛难挡。

我本人在旧制的中学时代就曾是个足球队的守门员。记得在一次争夺前四名的比赛中，我的左臂受了伤，疼得不敢动弹。而那时足球队仅有11名运动员。于是，我只好吊着左臂，参加了第二天的冠亚军决赛。

不巧，有一次球正好冲我的左侧快速猛飞过来。当时，还没来得及反应，我的左臂就不知不觉地伸出去随身体一同向球扑去了。毫无疼痛和异样的感觉。可是就在此之前，它还疼得不能活动呢！

其实，这就是因为我的注意力都集中在球上，一心地想扑球的缘故。所以，我的脑子里根本不存在疼与不疼的概念。

如上所述，所谓“集中精神”，可以说，就是

指在做某件事时，专心致志，心无杂念。

那么，怎样才能做到心无杂念呢？全神贯注看电视的孩子，既不是心里想着：“我要专心致志地看”，才看入迷的，也决不是不想听到妈妈的喊声而堵上耳朵的。然而，他却对妈妈的呼喊声充而不闻，毫无反应，而把电视上的内容记得一清二楚。

我在那次比赛中的体验也与此相似。当时，我的左臂无意识地就抬起来了。可是，比赛之前，我想忍痛活动一下胳膊，才轻轻地碰了碰它，就疼得钻心难忍。

人在真正地集中了精神想去做某件事时，能够发挥出通常情况下所无法想象的巨大潜力。但是，“集中精神”决不是靠你一味地默念着要那么做，就能够做到的。

人在什么情况下才能进入忘我的境地呢

我在年轻的时候，曾经练过打坐。那是在太平洋战争的末期，当时，我还是个学生。不过，学生也有不知何时被征兵的可能，所以，成天惶恐不安。我是在这种情况下，为了寻找精神支柱——寻求解脱方法，才去打坐的。然而，费尽苦心，始终没能达到超脱的境地，进入无我的世界。

其实，打坐时，你越是凝神静气想要“无思入静”，心里就越乱，越烦躁不安。我认为，自从我

口袋里藏着《般若心经》，至今已经40多年，只是到了最近，才终于明白了“禅”到底为何物。

坐禅并不需要强调理由——“想超俗入境”，“想寻求人生真谛”，可以说，正是因为心里装着这些“理由”，才无法进入禅的境界。想干就干，想坐着就坐，这便足矣！

打坐时，心里越是念念不忘“要集中精神”，禅的世界就离你越远。

小孩子因为爱看动画片才看，因为想踢足球就去踢。坐禅也本该如此。只有这样，才能真正地排除杂念，集中精神。

秋山参谋长坐禅使日军海战大获全胜

理解了前面的问题，那么，下边就是“精神集中于何处”的问题。这是最根本的问题。

比如：孩子看电视，或者麻将爱好者与朋友围桌而坐，无疑，这时候都是专心致志的。但这些并没有多大意义。

“赛马绕场狂奔；猫捕鼠，目色骤变”，这与前者又有多大的区别呢？

在日本，把念佛、坐禅应用于现实社会的具体事物中，且成效显著的事例举不胜举。

例如，在日本海迎击俄国舰队的联合舰队参谋长——秋山，他直到海战之前还一直在打坐，日俄

战争，被全世界人公认为日本必败。特别是海军方面，无论是装备上，还是海军历史上，日本都不是俄国的对手。

出乎意料，日方用横挡敌前，即舰队腹部向敌的战术，使此战大获全胜。这应该归功于秋山参谋长。

打坐到临战的瞬息之前，于是，就从无我的境界中想出了这个取胜所唯此莫属的战术。不必说，当时他肯定是全神贯注地考虑作战方案，甚至忘记了正面临着海战。正因为注意力相当集中，他才得以想出那样杰出的战术。

这里，关于“集中精神”，我们讲述了很多。但决不是让你一定达到“禅”这样高的境界。若能达到这一境界，当然值得庆幸，然而，目前它只要能使你想做的事稍有提高，也就足矣。无论是试前复习，还是眼前堆积如山的书籍，或者学习围棋、象棋，最基本的要求，就是在学习过程中，要最大限度地集中注意力，且不上升到宗教领域。仅是如此，对于充实现实生活，就具有十分重要的意义。

因为本书的主旨是介绍“速读记忆法”，所以将着力讲解适用于速读记忆的注意力的集中方法。但是，这种方法并不仅适用于速读，它可以应用于所有领域。训练时，请千万记住这一点。

另外，一如第四章所述，注意力充分集中的一个重要标志，是脑波呈 α 波状态。就是说，我们将要讲的这种训练法，是为脑波进入 α 波状态时读书的方法。训练分为三部分：①丹田呼吸法；②固定点凝视法；③视点移动法。最后，作为简而易学的集中精神的方法，介绍摆动物追踪法。这虽然与速读没有直接的关系，但也想稍加说明。

〔1〕丹田呼吸法（图1）

为什么集中精神离不开呼吸法

“速读记忆法”最基本的训练就是呼吸法。人的身体为了保持理想的健康状态，各部位的组织都在无意识地不停运动着。

比如，胃肠分泌消化液，而且不停地蠕动以便消化食物。另外，只要还活着，心脏就要为往全身输送血液而跳动。当进行大量的运动之后，人体将需要比正常情况下更多的新鲜氧气。这样，心脏跳动加骤，向全身输送大量的含有新鲜氧气的血液，以此自行调节心脏的功能。

这种非意识的功能，叫做自律功能。一般来说，自律功能是无法由人的意志进行调节的。比如：你想让心脏暂不跳动，但是，只要不用刀子刺进去，它就不会停止跳动。

在自律功能中，唯一能调节控制的是呼吸功能。

人虽然不能随意地长时间地屏住呼吸，但是，可以有意识地加快或减缓呼吸频率。而与此相反，肺本来不用人为地进行控制就可以自然平稳地呼吸。

总之，呼吸可以受“有意识”与“无意识”两方面的支配。因此，能否进入精神高度集中的“无我之境——即无意识形态下的精神高度集中的世界”，其关键正在于此。

棒球解说员金田正一说：“胆量等于肺活量”。这是他从亲身体验中总结出来的。——众目睽睽之下，投球手能坦然地站在踏板上，我敢说，仅此一点，投球手就要承担很大的心理负担。如果对方的球打到中卫线上，到了这紧急时刻，精神可能更紧张。一时慌慌张张不知所措也不足为奇。然而，这决非是投球手本人想发慌。所以说，这是“非意识”的作用。

怎么才能避免出现这种情况呢？你心里想着：“别慌，别慌。”想以此稳定自己的情绪，而身体却不会按你的意愿去做。因此，身为一名优秀投球手的金田先生又发现了这一点——“胆量 = 肺活量。”就是说，运动员在关键时刻是否慌神怯场，与其本人的肺活量有关。平时运动员进行跑步训练，加强肺部呼吸功能，原因就在这里。乍一看，“胆量”是属于非意识的产物，是人天生的东西。其实，它仍可以通过锻炼肺功能，改变呼吸法等方法得到

提高。

众所周知，做深呼吸能使人精神稳定。不过，有的人，一到考试就会连过去熟谙不误的知识都忘得一干二净，还有人面对陌生人就紧张得说不出话来。可以肯定，当时，他们连一次深呼吸都忘了做。

口吃的病根在于精神创伤与呼吸法

一年前，我所主办的“健康之友协会”曾治疗过口吃。造成口吃的原因极为简单：“①自认为是口吃而产生的精神压力。②与一般人相比呼吸短促——仅此两方面而已。

只要患者本人一心希望矫正口吃，而且，又明白口吃的病因，就没有治不好的道理。每期训练班收10~20个患者，只需带他们到山里住上四五天，加之进行各种训练，口吃的毛病就完全可以矫正过来。

之所以口吃，是由于儿时曾发生与说话有关的事，在幼小的心灵上留下了创伤。随后，又因口吃而一直受人嘲笑。但是，世上决没有出生时就伴随着结结巴巴的哭声落地的婴儿。天生就口吃的人是根本不存在的。

“我们现在在山里，没有人听你讲话，当然，更没人笑话你。没关系，大胆地磕巴吧！”

“来，唱一首歌！结巴了也没关系，大家齐唱！
不过，结结巴巴地唱歌也许还挺难呢！”

对他们这样讲，然后让他们在山里说话、唱歌，
结果，他们没人口吃。接下来，再让他们注意做轻
缓的深呼吸。这样，他们的口吃就完全矫正好了。

这个例子，我想能够使你了解到呼吸与人的精
神状态之间的密切联系。

也正因如此，呼吸法被广泛应用于禅、瑜伽、
自律训练法、生物调节法等精神世界的领域中。

说到丹田呼吸，“丹田”在日本医学用语中，
是指肚脐的周围部分。一般分为上丹田、中丹田、
下丹田三部分。而丹田呼吸中所用的“丹田”，是
指下丹田，即脐下8公分左右的部位。

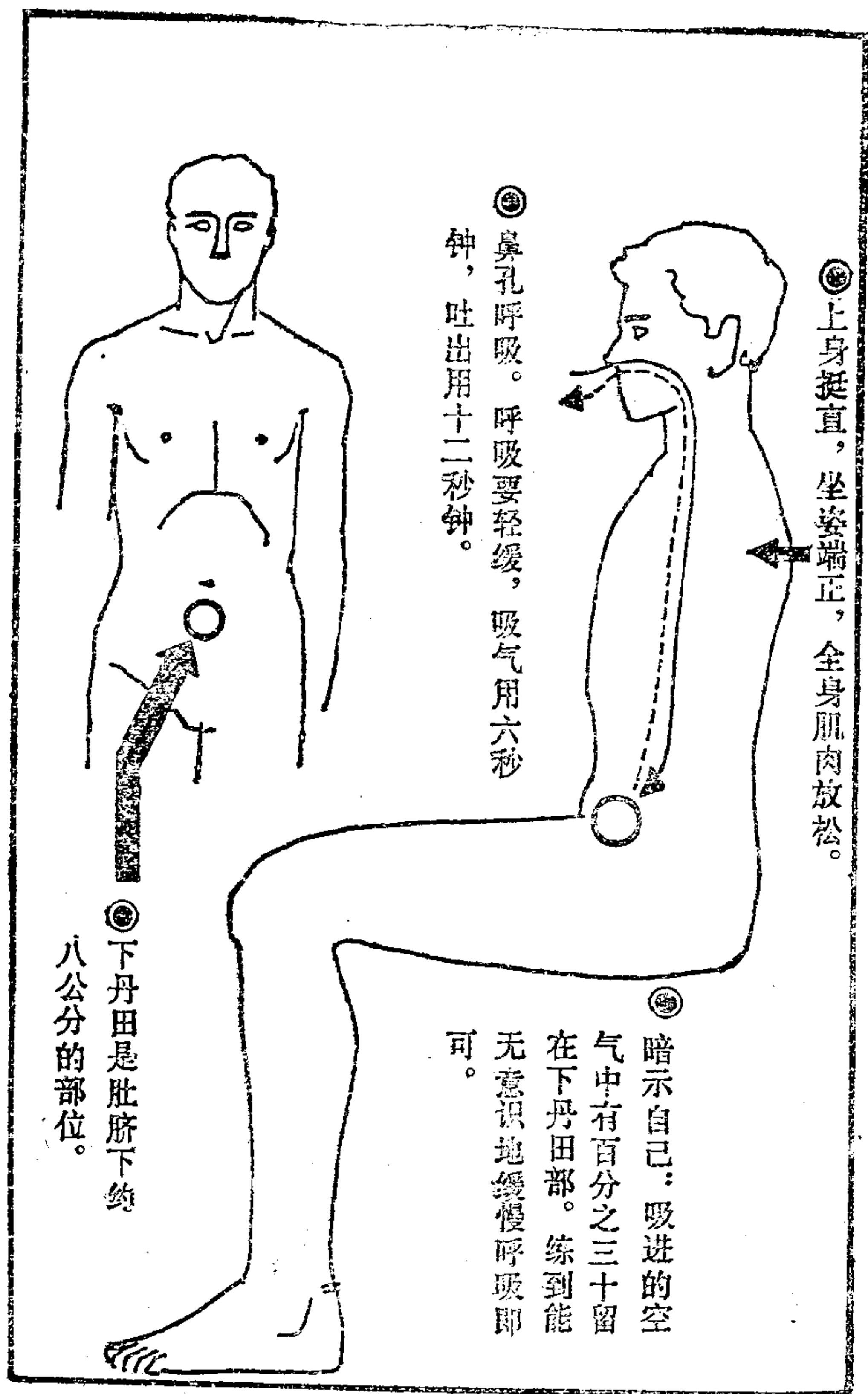
训练方法：

1、端端正正地坐在椅子上，或者跪坐在地板
上，背部伸直。下颚微收，闭目静心。

2、全身肌肉放松，坐势安怡。若有不适之
感，可改换姿势。

3、呼吸要细、长、静、深，不能急促而发出
声音。另外，不要刻意做口形，脸至唇部的肌肉也
要放松。用鼻呼吸。

4、呼吸频率：成人，吸气用6秒钟，呼气用12秒
钟；小学生肺活量小，则吸气为4～5秒钟，呼气
为8～10秒钟。



图一

5、正常呼吸与此相比频率快得多。这种呼吸容易使人意识到时间的存在。不过，习惯以后，自然而然便学会了。这种呼吸法。一般的人每分钟大约呼吸17次左右，若再减少四五次，便会活跃自律神经，安身静神。

6、每次呼气之后，请暗示自己：还有30%的新鲜空气留在下丹田部。实际上，吸入的大部分空气已经呼出去了。但是，想象腹中吸入了新鲜空气，这是至关紧要的。

另外，还有一个关键之处，就是要能在无意识状态下进行这种呼吸。若呼吸还要用神经系统来控制的话，就说明并未能真正集中精神。

〔 2 〕 固定点凝视法（图 2）

用丹田呼吸，掌握了第一阶段的集中精神训练法后，接下来介绍第二阶段的固定点凝视法。这个训练，就是凝视固定的一点，仿佛要把它看穿一样。以此来挖掘心灵深处的能量，最大限度地发挥精神及视觉的集中力。进行此训练，自然而然地可取得其他效果。如：看活字和物体时，感觉到它比实物大；视野内的物体更清晰可见等。

中岛敦取财于中国古代故事所著的短篇小说《名人传》中，就有很恰当的例子足以说明这一点。下面摘录文中一段：

故事发生在春秋战国时期的赵国。本文的主人公纪昌，是邯郸人氏，他立志成为天下第一弓箭手，便拜神箭手飞卫为师。

飞卫首先命纪昌练不眨眼睛的功夫，练成之后，又让他练视物之功。

他对纪昌说：“去练视物之功，掌握熟练‘视小犹大，见微如著’之功再来见我。”

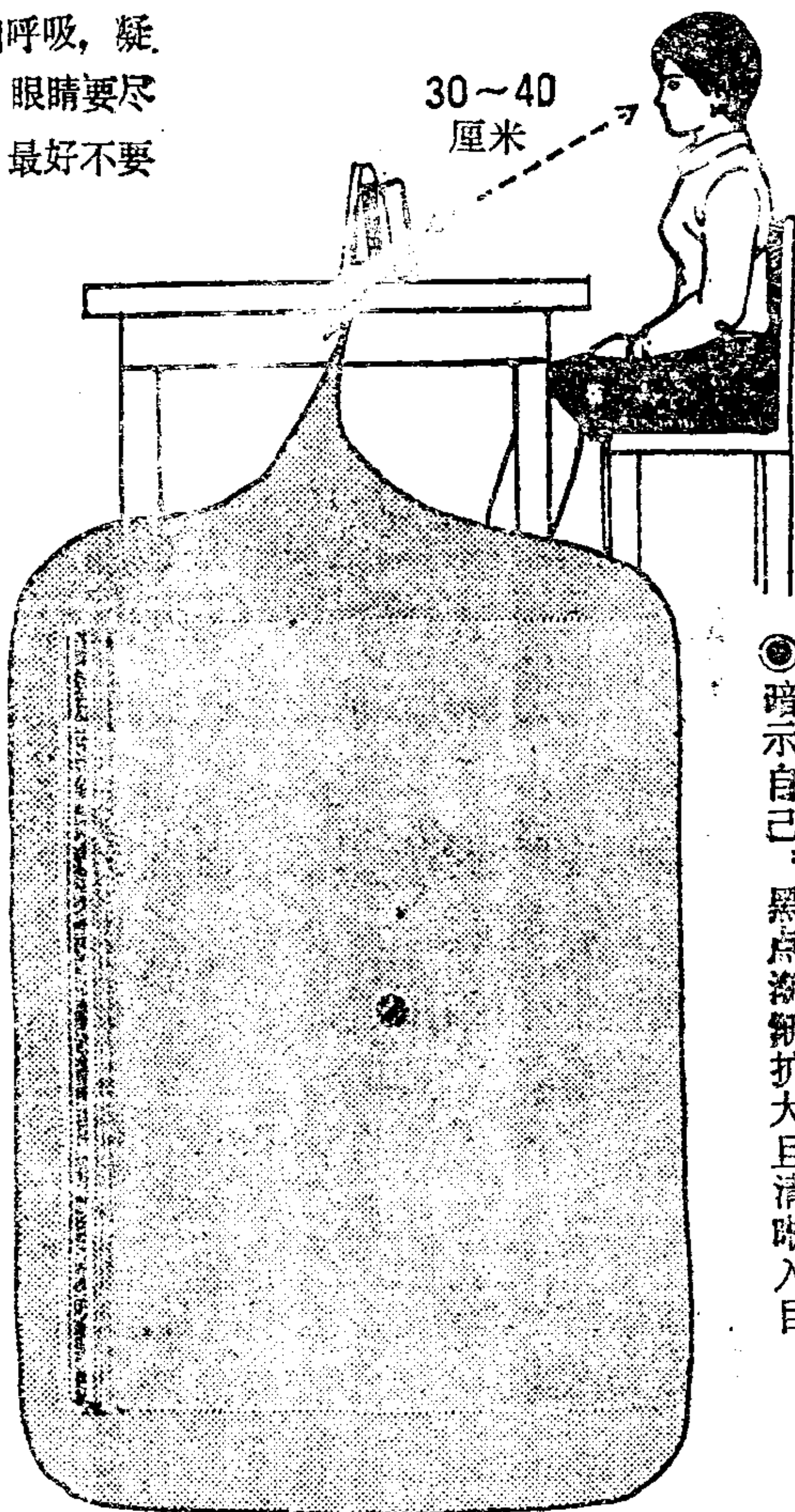
纪昌再一次返回家中，从内衣的衣缝里找出一个虱子，用自己的一根头发把它系起来，挂在南面的窗户上，每天都要看着它。开始，觉得它不过是一个虱子，两三天后，依然如故。但是，10天之后，也许是心理作用，觉得它稍稍变大了一点。而到第三个月结束时，它却分明大如蚕蛹。而南面窗外的景物也随之而变。熙熙春光变成了夏季的炎炎烈日；冬天的寒空白雪却以为是秋日的晴天飞雁。纪昌继续不断训练，继而看清了虱子的嘴和腿，不知不觉，虱子换了几十只，而时亦逾三载。有一天，纪昌突然发现窗口挂的虱子看上去象一匹马一样大。“太好了！”他乐得拍案叫好，然后跑到屋外。他简直不敢相信自己的眼睛：人似高塔，马如山。猪比山丘，鸡若城楼。他欢呼雀跃返回屋内，拉弓搭箭，瞄准窗口悬吊的那只虱子，矢出即中，箭头正中虱子的心脏，

④ 凭借丹田呼吸，凝视黑点。眼睛要尽量睁大，最好不要眨眼睛。

30~40
厘米

⑤ 初练时，用直径为一厘米左右的黑点，渐渐换用稍小一些的。

⑥ 暗示自己：黑点渐渐扩大且清晰入目。



图二

而那根头发却没有断。

纪昌马上赶到师傅那里报告此事。飞卫听罢，也破天荒地露出惊喜之色，赞扬道：“你终于出师了！”于是，便亲自把射术的绝技慢慢地全部传授给纪昌。（后略。选自角川文库）。

我画蛇添足地补充几句，后来中岛敦又描写了师弟葛藤，最后，又趣味横生地描写了成名的纪昌其弓法达到何等超人的境地。

我虽不了解中岛敦的这篇小说是根据什么资料写成，但是，作者安排神弓高手飞卫说：“去练视物之功”，以此为使纪昌成为神射手的训练方法，的确引人入胜。

这篇小说中所描写的射箭的训练方法，作为文学作品，虽含有加工夸大的成分，但我觉得从根本上讲，仍然是十分正确的方法。那么，下面我们就将进行固定点凝视法的训练。

训练方法：

- 1、睁大眼睛，闭上嘴。
- 2、暗示自己：黑点扩大了，且清晰入目。
- 3、凝视训练图最上边的大黑点两分钟。呼吸要保持丹田呼吸，尽量不眨眼睛。
- 4、练到眼睛能一眨不眨地凝视这个黑点时，就换用小一些的黑点继续训练。

大致标准为每 4 日换一次黑点。

〔 3 〕视点移动法（图 3）

训练集中精神的第三个阶段，就是视点移动法。这是一种眼球运动，即在一定的距离内，按规定的速度，准确无误地移动视点。目的是使眼球移动轻快自如，精神不为眼球的移动而分散。

进行这个训练，可以使眼球按一定速度准确移动。而且，无论何时，视点都能紧盯所视物。

因此，对于从事体育运动，特别是从事棒球、乒乓球、网球等飞速疾快的球类运动的人来说，此训练意义更大。

牵动眼球活动的是眼底的上、下两块眼肌。视点的移动法，就是锻炼这些眼肌功能。我们在日常生活中，很少快速且连续不断地移动眼球。然而，在“速读记忆法”中，眼球快速准确的移动，却是必不可少的条件。因此，若不充分进行该训练，在进入实际的速读时，就会出现眼睛疲劳，一时间眼球运动迟钝的现象。另外，训练时，大大超过下边所述的训练时间，也将会产生类似的现象。所以，视点移动法的训练，最好每日坚持进行，而眼球稍有疲劳之感时，就要闭上眼睛休息片刻。

训练方法：

1、坐时，姿势与丹田呼吸时相同，背部伸直



图三

而端坐。呼吸仍采用丹田呼吸法。

2、睁大眼睛，面对训练图，与图相隔30~40厘米。

3、从上至下缓慢移动视线。这时，视线滑过两个黑点之间，大约需要5秒钟，并在黑点上停留1秒钟。视线停留于黑点之上，全部注意力集中在看黑点上，这是视点凝视法的要领。尽量做到不眨眼睛。

4、暗示自己：“点与线都清晰入目。”

5、视点在训练图上，上下往返移动。一次训练的时间为两分钟。

〔4〕摆动物追踪法（图4）

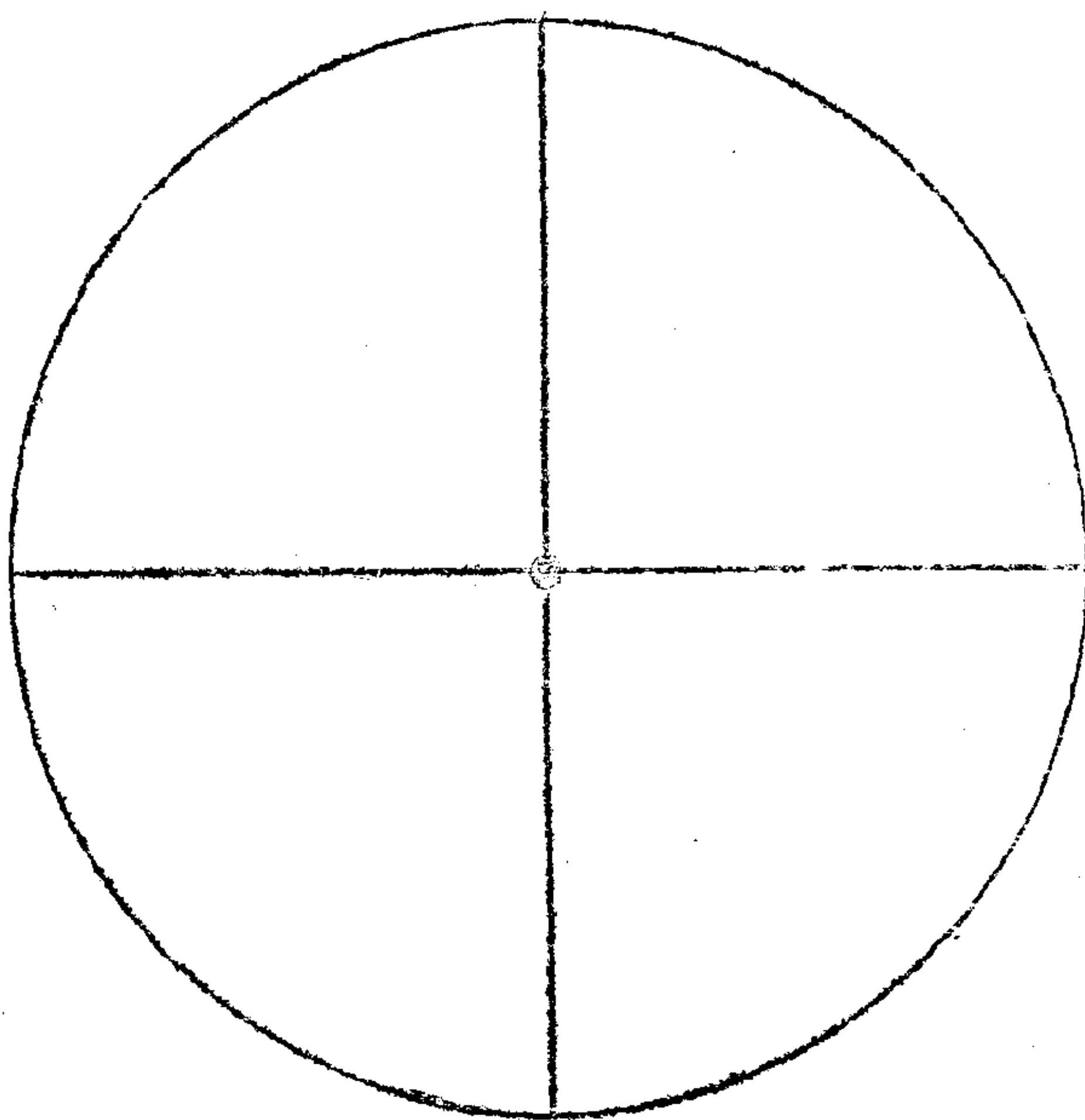
这虽不是与“速读记忆法”直接有关的训练，但它最适用于人在心神不定、情绪不佳时，集中精神，使大脑进入 α 波状态。这种训练易学，且可以实际感受到自我暗示的力量，对速读也有辅助作用。所以，不妨一练。

训练方法：

1、准备一枚硬币，在硬币上穿孔，然后系上一根约20公分长的线绳。训练图平放在桌面上。

2、手持线绳一端，使硬币垂落于训练图中间。硬币与图相隔大约5公分左右。

3、首先，视线投向硬币。然后，视线按左右



- ① 平放训练图于桌上，用线穿着的一元硬币垂吊于图的中心。
- ② 眼睛看着硬币左右移动视点。
- ③ 自我暗示：硬币在左右摆动。
- ④ 感觉到硬币在轻微摆动时，就进一步暗示自己：幅度再大一点。
- ⑤ 以同样方法，试着按前后、对角线、圆形移动视点。
- ⑥ 用丹田呼吸，效果最佳。

图四

方向缓慢移动。

4、暗示自己：“硬币在左右摆动”，若感觉到硬币开始轻轻移动了，便进一步暗示自己：“摆动幅度要再加大一些”。

5、若硬币开始大幅度摆动，那么接下来，用同样的方法，按前后方向移动视线。然后，继续向自己暗示，按对角线，乃至圆形来移动视线。

6、持线的手要保持固定不动。实际上，手是无意识地动了。所以，硬币也就按你心里所想而摆动起来。

7、按左右、前后、对角线、圆形方向各做一次之后，精神也就渐渐集中起来。当然，这个训练也同样是凭借丹田呼吸进行时效果更佳。

第二节 扩大视野训练法

这是一种扩大我们目所能及的空间范围的训练。就此我将介绍五种训练方法。通过这五种训练，可以扩大视野，使眼睛的神经系统更加发达和活跃。如果你坚持训练，并掌握这些方法，自然而然地就能做到一目一页了。

关于这一点，TBS电视台曾在东京工业大学，用“眼睛符号电脑”，检测了速读过程中人眼睛的运动情况，并在“早晨的眼睛”节目中播放过实

况。旺文社出版的《OMNT》科学杂志上也登载了这则新闻，下面就从杂志上摘录一段原文：

（前略）。首先，向你报道在东京工业大学用“眼符电脑”所做的实验的详细情况。

所谓“眼符电脑”，是一种记录眼球运动轨迹的装置。所以，用它可以测量出，人在速读时，眼球的运动形式。

接受试验者共三人：笹谷先生，他每分钟能读10万字；A先生，他用普通人的速度（一般成人，据说阅读速度大约在每分钟400~800字左右）；还有一位是电视台记者池田孝子，她为了采访的需要，正在参加本次举办的一个月集训讲座，目前为止（已经训练了三周时间），每分钟能看7000字左右。

那么，最后实验的结果如何呢？

首先，我们看看A先生。A先生采用的是逐字逐行逐句、由上及下的读法。这是预料中的事。

接下来的是池田小姐。结果表明，她的眼球运动与A氏有很大差别。她视点的运动轨迹是波形曲线。具体地说，是视点从一页书的右上角开始往下看的过程中，视点上下移动4次形成波形轨迹（上、下各4次），然后，再进入下一页。

加古先生说：池田小姐这一结果更增强了他的自信心。因为它有力地证明：“波形”是能够正确反映出实际速读过程中视点的移动轨迹的；并且，如果能做到视点在一页书上只上下移动两次这一要求的话，那么，速读的水平又可提高到池田小姐的两倍——每分钟15000字左右。

最后是笹谷先生。他的视点移动轨迹，与其说是“线”，不如说是“点”倒更确切。因为他在看一页书的内容时，眼睛根本不需要明显地移动。这个“点”，也许甚至可以说是“波形”轨迹的缩影。他看书时，视点只是从这页书的偏右上方开始，向左下方稍微移动几厘米，然后再返回左上角，接着继续看下一页。其实，笹谷先生的视点轨迹，就是在书页的中偏上的部位画一个“V”字形。看一页书实际所用的时间，只是视点从本页书的右上角落到左下角这一瞬间，而这之后再向左上方的移动，只不过是为进入下一页所做的准备活动。

通过这个实验，我们可以了解到，三个用不同速度读书的人的三种眼球运动方式。而且，实验结果又说明：超级速读的训练法，只要与视点的移动方法有关，它就是正确可信的。

训练眼功能治愈了急需手术的白内障

通常，我们的视野范围大约为120度的视角。而经过扩大视野的各种训练，可以使之扩展，以至于接近180度。另外，这些训练又起到活跃六根视神经、调节视神经活动趋于平衡的作用。因而，可以治疗假性近视、散光、远视、白内障等眼病。

我本人在训练之前就是远视眼，现在已经完全矫正了。前往南朝鲜拜访金先生时，采访了许多学习金氏速读法的人，其中有相当一部分人都恢复了视力。

这些人中有一位已是92岁高龄。毕竟是年岁大了，训练前，每分钟大约只能读210个字。训练后，比过去提高了十几倍，竟达到2500字了。实际上，他过去还患有严重的白内障，失明仅仅是时间早晚的问题。然而，训练中，病却不知不觉地治好了。这件事，在速读已相当普及了的南朝鲜，好象也成为一大新闻，电视台曾经采访了老人，并不断拿来新出版的书让老人读，来验证此事。

因为这位老人多次在电视里露面，而且，报纸、杂志上也曾报道过他的事，所以，老人简直成了新闻人物。我去采访他时，他手里正拿一个20公分左右的竹筒，砰砰地来回开盖儿。

我问道：“那是什么？”老人笑着回答：“烧

酒。它就是我的‘汽油’。”

老人是位书法家，过着晴耕雨读的仙人般的生活。因为他写得一手潇洒老练的手笔，便随我所愿，离别时写了“般若心经”四个字，送给我作为纪念。

作为答礼，我送给他两万日元，可他说从未收过这么多钱，不肯收下。我坚持说拿出来了不能不收，硬是强迫老人接受了。于是，老人又为了谢我，劝我说：“来干一杯。”说着从竹筒里倒出酒来。可是，酒杯、竹筒都已经发粘，实在没有喝的兴致，我便客气地谢绝了。

回到日本后，向许多人讲起此事，不久以后，日本也出现了与此完全相同的事——有人治好了白内障。

这个人就是经寺田先生介绍认识的山西先生（76岁）。他是茨城县东茨城郡小川镇的镇长。关心政治的人会知道，他是目前最高法院正在审理的“百里基地斗争”的首要人物。自从40岁当上镇长，领导“反对基地”斗争以来，已有30余年。

我最近去看望他时，身体状况看上去还不错，只是眼睛快看不见东西了。结果一问，说是患了白内障，日大医院刚刚通知他必须进行手术治疗。

于是，我对山西先生讲了那位南朝鲜老人的例子。据说这之后，山西先生就瞒着我偷偷买了一本

日本速读协会首次举办讲座时所用的教材——《超级速读学》，然后，回到了茨城。然而，他并非想学“速读”而只是为了治疗眼病，按教材所示重复地进行着眼功能的训练。

在那之前，山西先生必须戴着眼镜，再拿着放大镜才能看见字，而两个月后，他能够只戴着眼镜看书了。仔细观察，就会发现，原来眼球上那层白色薄膜不见了。他急不可待地来东京找我，双手合十地对我拜谢说：“先生，你可救了我呀！”

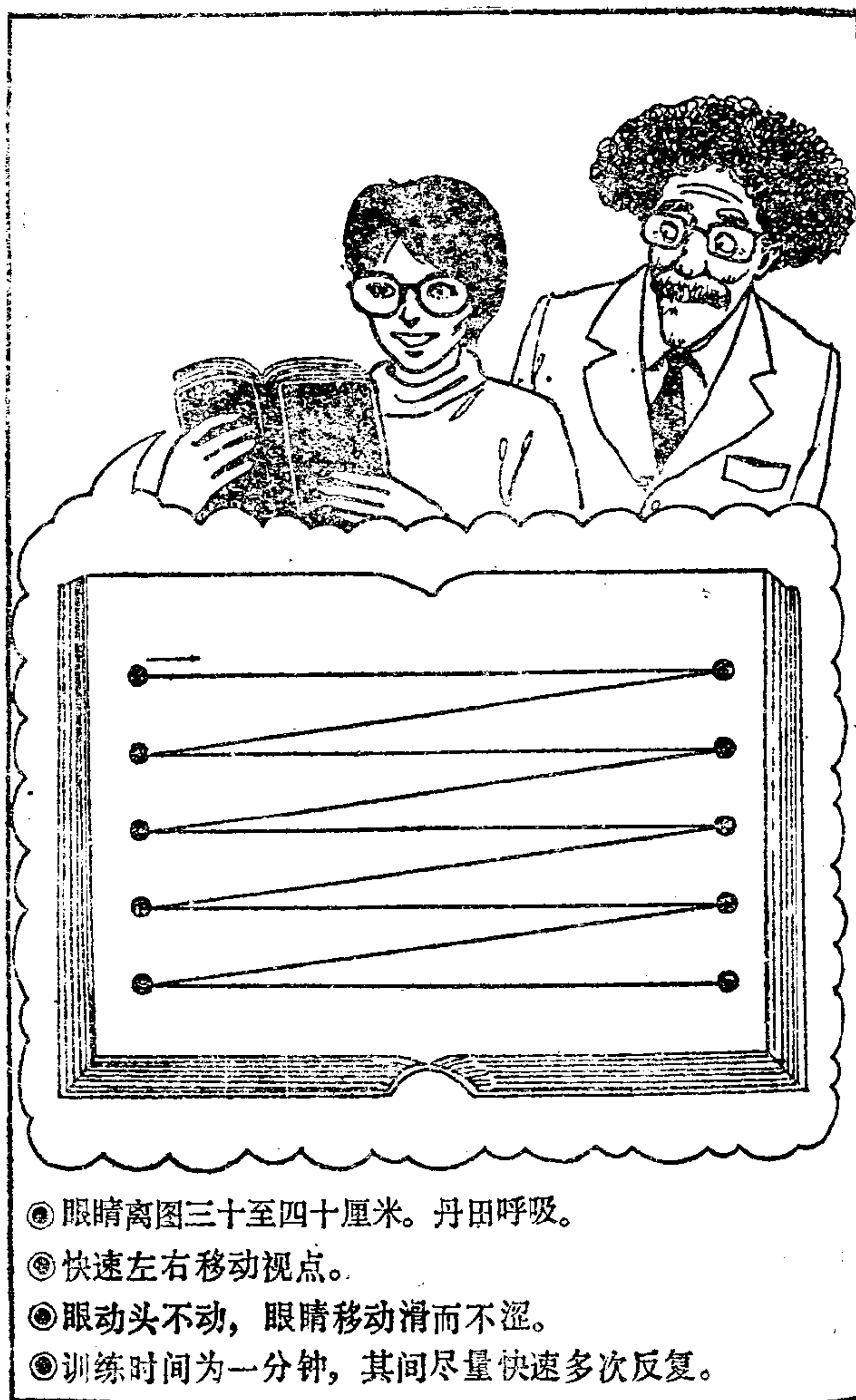
我不知其中缘由，感到很吃惊，就问：“到底怎么回事？”

于是，他就对我讲了以上那件事。

山西先生请我去茨城办讲座，说：“你一定要来茨城办讲座。为了普及速读，无论什么事我都肯做。”不过，现在，我还没能腾出时间去茨城。后来，我在东京虎门办了个讲习班。开学头一天，他就跑来，对大家说：“请允许我占用5分钟。”于是，他讲述了速读的各种功能。那么，下面我们就进行扩大视野的训练吧！

〔1〕视点左右移动法(图5)

日本的书写格式多为竖写，因而大部分日本人也习惯于竖着读字。但是，眼球的结构却恰恰相反，它在左右移动时比上下移动更灵活。这与牵动



图五

眼球运动的眼球肌的组织结构有关。

你如果试着上下、左右移动一下眼球，便会发现，左右移动时速度更快且滑润。

所以，我们的训练就准备从比较简单的左右移动法开始。

训练方法：

1、直背端坐，丹田呼吸。训练时，坚持用丹田呼吸。

2、鼻尖正对左右两黑点的中间，眼睛离图约30~40公分。

3、视点从到左右快速、反复地移动。眼球移动时，要尽量灵活自如。

4、时间为1分钟，其间尽可能多次重复进行。

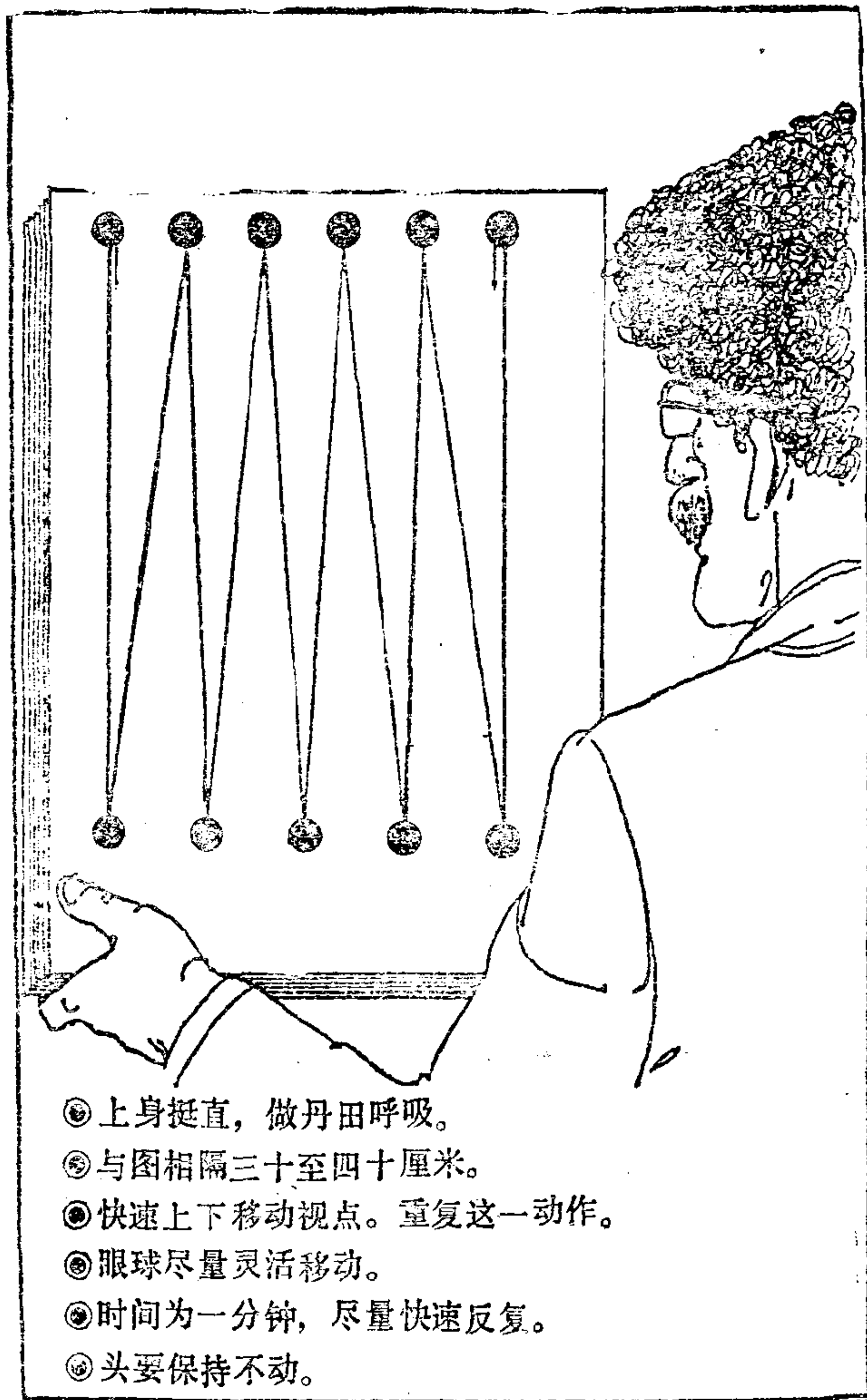
5、训练时，头很容易会被视线牵引而左右摆动，要尽量保持不动。

〔2〕视点上下逆向移动法（图6）

接下来是上下移动视点的训练。扩大纵向视野的训练，对于竖写文字的日语来说是十分重要的。前面曾提到，它比左右移动视线更生涩死板，所以，要刻苦训练。

训练方法：

1、上身挺直，坐势端正。宜用丹田呼吸，训



- ① 上身挺直，做丹田呼吸。
- ② 与图相隔三十至四十厘米。
- ③ 快速上下移动视点。重复这一动作。
- ④ 眼球尽量灵活移动。
- ⑤ 时间为一分钟，尽量快速反复。
- ⑥ 头要保持不动。

图六

练中保持丹田呼吸。

2、鼻梁正对训练图中间，眼睛离图大约30~40公分。

3、视点上下反复地快速移动。眼球移动时越灵活越好。

4、时间为1分钟，其间要快速、多次地反复进行。

5、头不要随视线移动而摆动。

〔3〕视点对角线及上下、左右移动法(图7)

这是综合了左右移动和上下移动两种方法的训练。因为增加了倾斜移动法，所以，要注意眼球转动时的圆滑性。

训练方法：

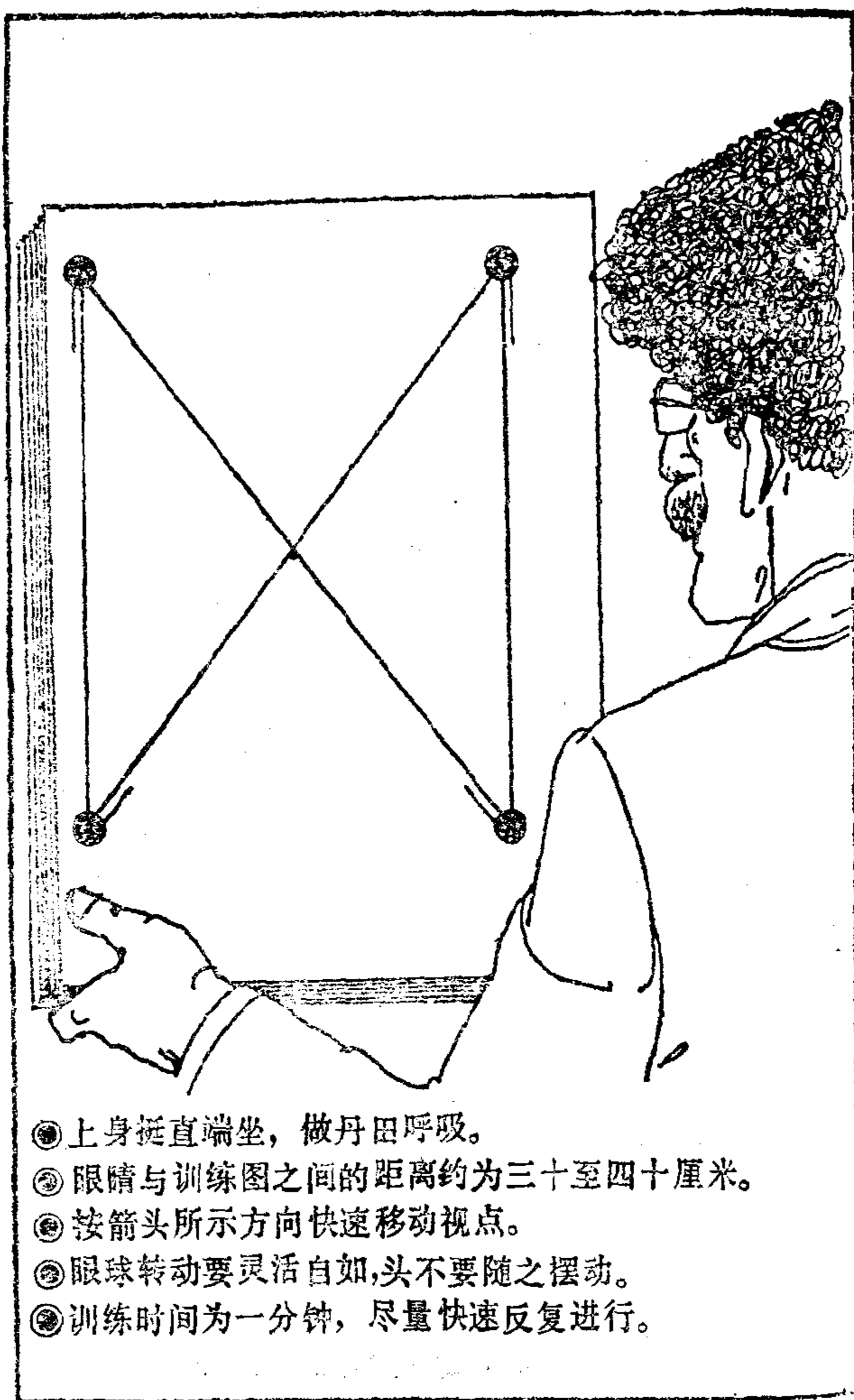
1、直背端坐，丹田呼吸。训练中持续用丹田呼吸。

2、训练图摆在正前方，与眼睛相隔30~40公分。

3、视点从图右上角开始，按箭头所指的上下、对角线的方向快速移动。

4、眼球转动时，尽量灵活自如。头不要上下、左右地摆动。

5、时间为1分钟，其间尽量多次反复。



图七

〔 4 〕视点连页法（图 8）

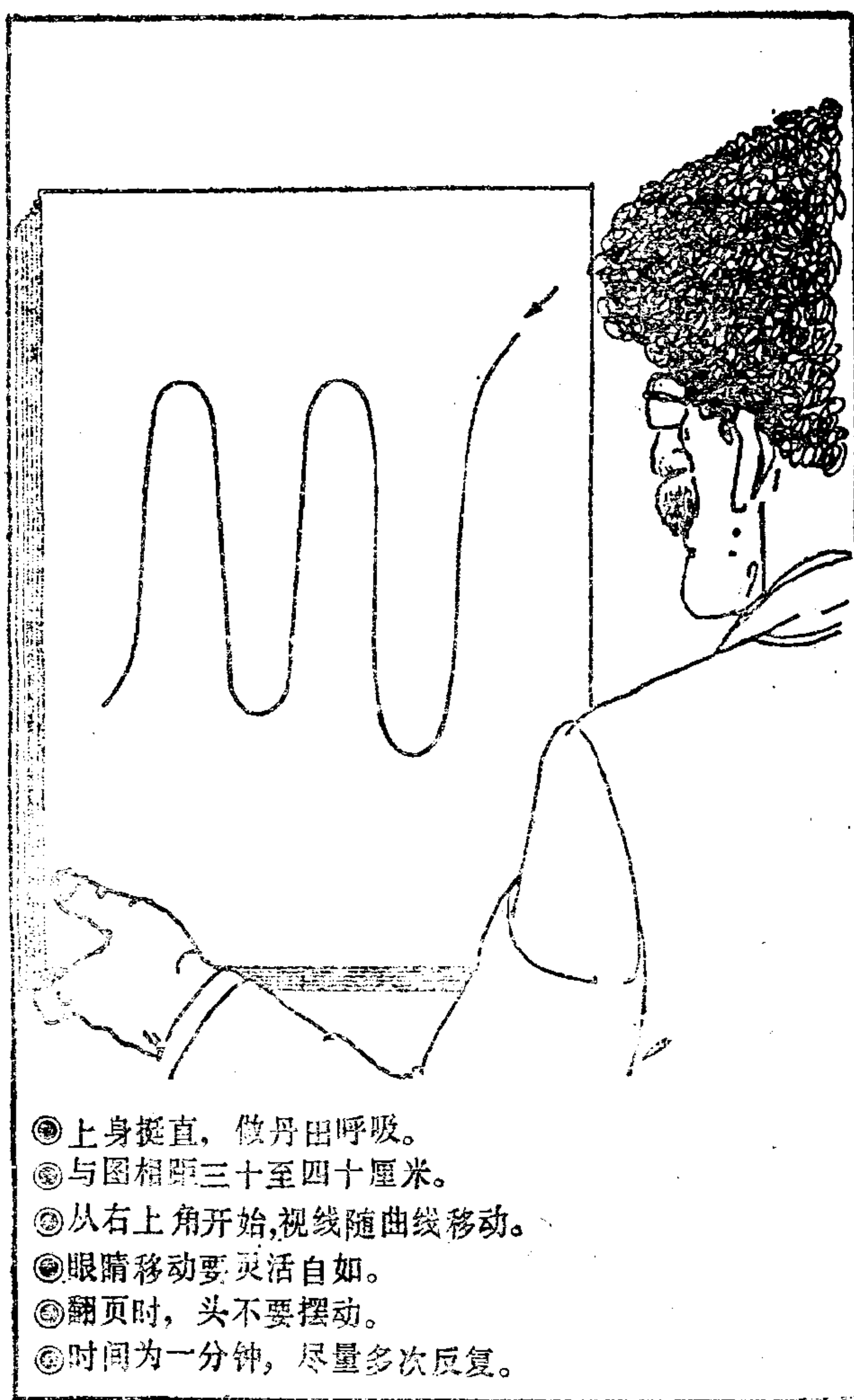
这种训练，要求视点随着连接左右两页间的连贯的波形曲线而移动。它囊括了前三种训练的要领。所以，波形曲线实质上正是实际速读过程中的视点运动轨迹。当然，掌握了速读法后，看一页书时的视线移动，可能仅是从右上角向左下角一掠而过。可是，在 1 分钟读几千字或上万字的程度时，这种波形的移动方式还是很常见的。这一点，TBS电视台“早晨的眼睛”一节目所做的实验已经证明。

训练方法：

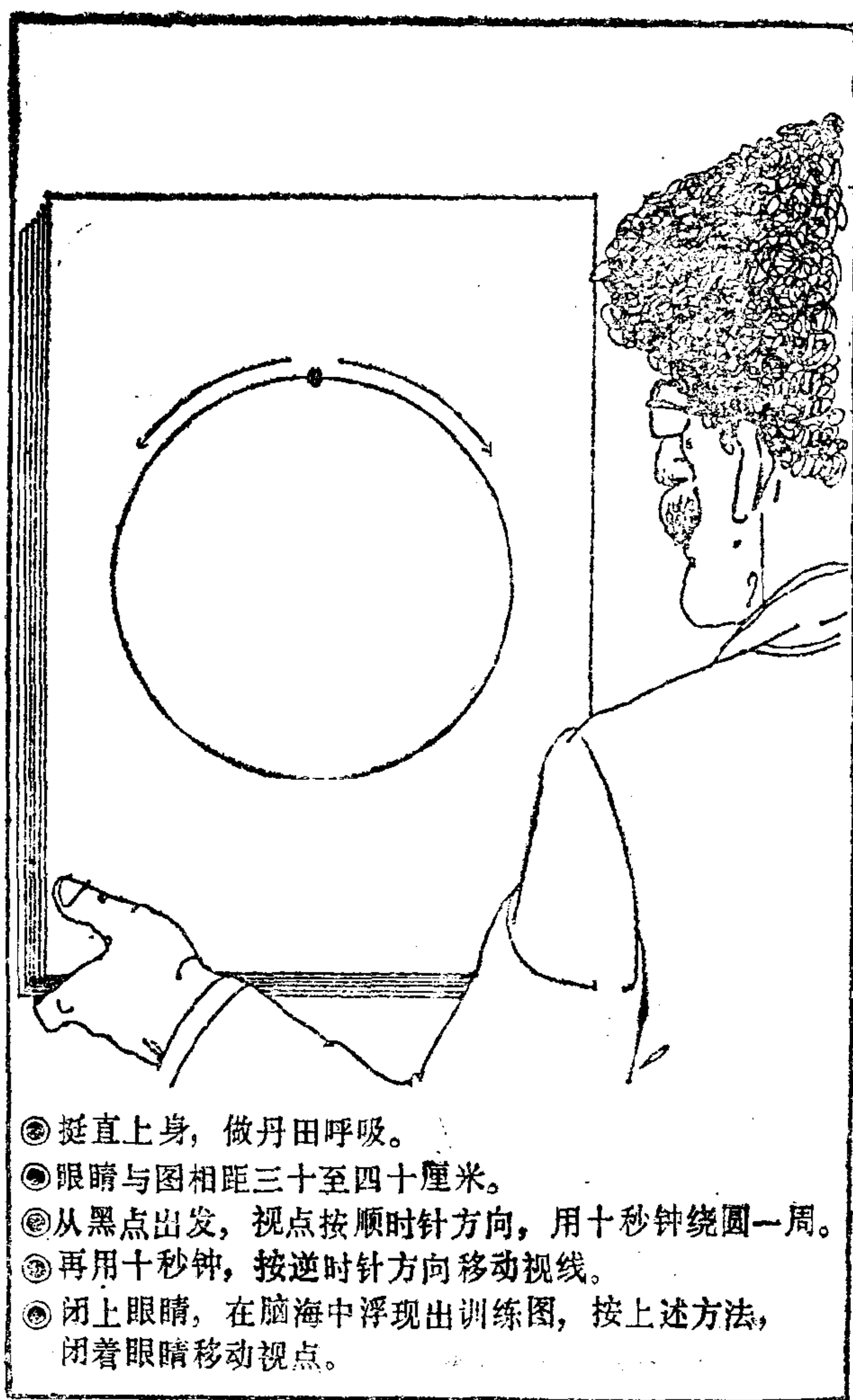
- 1、直背端坐，丹田呼吸。丹田呼吸持续此训练的整个过程。
- 2、训练图摆放在正前方，与眼睛相距30~40公分。
- 3、从图的左上方开始，随波形曲线移动视点。
- 4、眼睛运动时，尽量灵活滑润。翻页时，头不要随之摆动。
- 5、时间为 1 分钟，其间尽量多次反复。

〔 5 〕视点圆形移动法（图 9）

扩大视野训练中的最后一项，是视点圆形移动法。这项训练既有助于眼球的灵活运动，又起着解除眼肌疲劳的眼保健操的作用。当你在进行眼功能



图八



图九

训练，或进行实际速读的过程中，眼睛感到疲劳时，就可以做这项训练。

训练方法：

1、直背端坐，丹田呼吸。训练中保持用丹田呼吸。

2、鼻尖正对训练图的中间，眼睛与图相距30~40公分。

3、视点以图上方的黑点为起点，按顺时针方向绕圆移动。时间为20秒钟，其间尽量快速反复进行。

4、再以该黑点为起点，按逆时针方向，重复3中所示的做法。

5、闭目，在脑海中浮现出训练图，随即按3、4所示，闭着眼睛做视点的圆形移动，时间为各10秒钟。

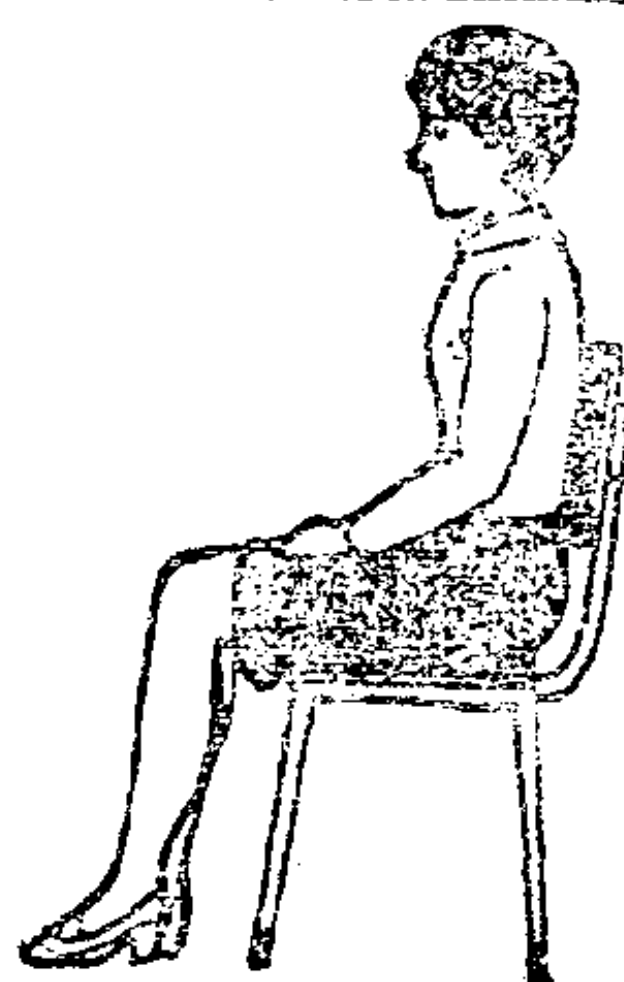
〔6〕视力强化法（图10）

前面曾经讲过，“速读记忆法”的各种训练可以治疗假性近视、散光、远视、白内障等眼病。学习速读的人当中，有相当一部分人都大幅度地恢复了视力。其实，这不过是训练效果中微不足道的副产品。在这里，我们为迫切希望提高视力的读者，介绍一种不属于速读训练范围内的视力强化法。无疑，这项训练也能间接地起到有助于速读的作用，所以，

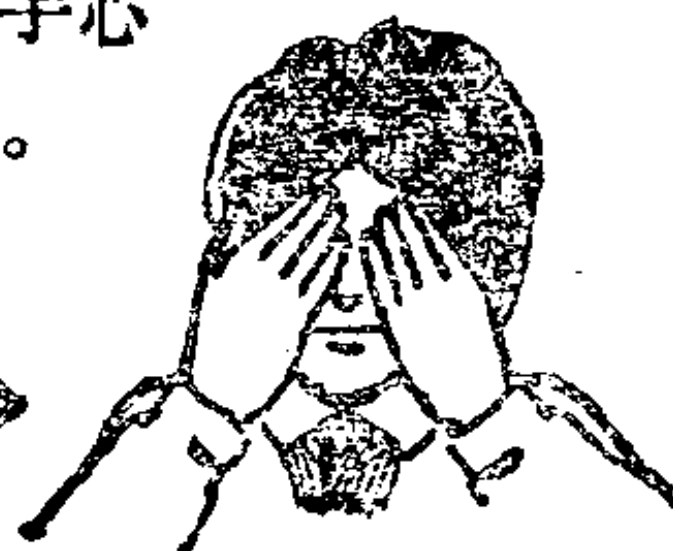
⑤ 稳坐于离墙二至三米处，在墙壁上贴一张纸，上面画上一个直径为一至二厘米的黑点。

⑥ 要不眨眼睛，盯着看。

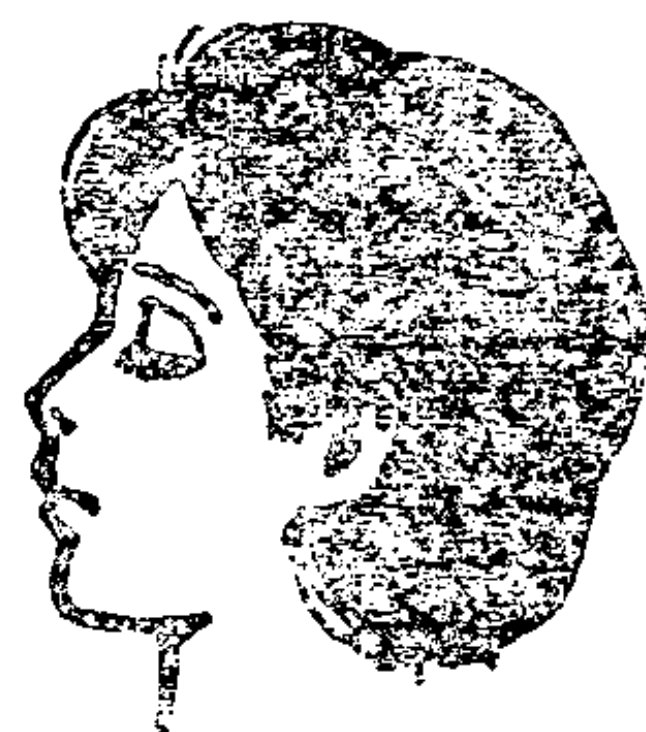
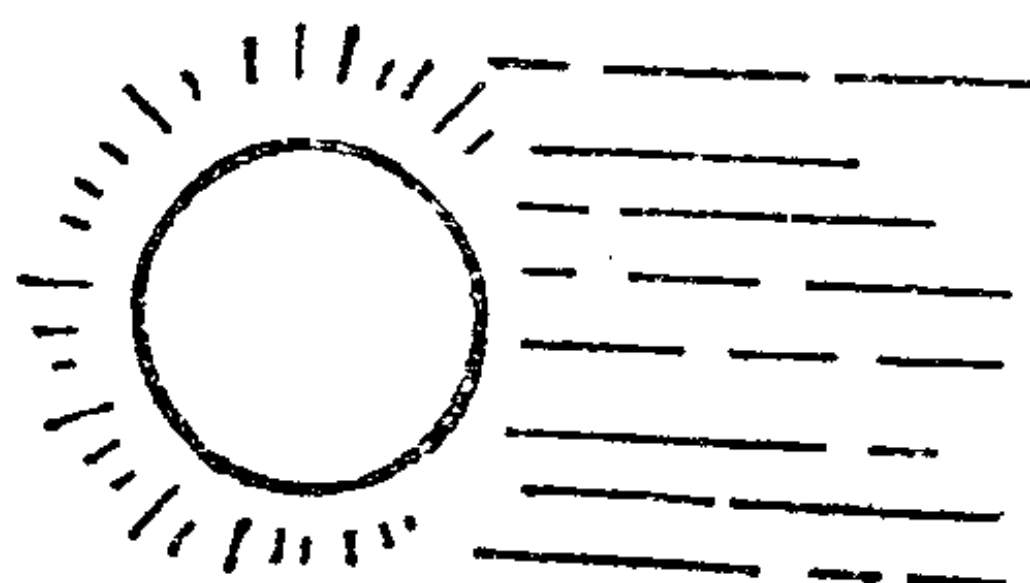
⑦ 初练时，时间定为一分钟左右，逐渐延长时间。



⑧ 搓热手掌，手心按在眼睛上。



⑨ 上下、左右转动眼球。



⑩ 闭上眼睛，面向太阳。

图十

对视力正常者同样适用。

训练方法：

1、找一间安静的房间，在距墙壁2~3米远处的地板或椅子上面壁端坐。墙壁上水平视线略低处则贴一直径1~2公分左右的黑点。

2、采用正常呼吸法，眼睛自然睁开，注意控制眨眼次数。凝视黑点，全部精神集中于此。

3、初练时，每次凝视1分钟，慢慢地延长训练时间，做到每次2~3分钟。

4、做完以上训练后，闭上眼睛，将两手用力搓热，然后把手心敷在眼皮上。注意手不要揉眼睛，只轻轻覆在上面即可。这个动作重复2~3次。

5、两眼睁开，按上下、左右、对角线方向做眼球运动，各为10~15次。

6、面对太阳闭着眼睛左右摇头，时间大约5~6分钟。此时切忌睁开眼睛看太阳。

7、当6做完后，多眨几下眼睛，以促进泪腺分泌泪液。泪液有净化、杀菌和冲洗眼中异物的作用。

8、最好坚持每天做这项训练。除此之外，进行一些要求视线快速移动的体育运动，如乒乓球、网球等等，也能达到恢复视力的效果。

在进行“速读记忆法”的训练过程中，可能会出现眼睛发涩，或者觉得头胀的现象。这与看书或看电视时间过长而引起疲劳的现象是相同的。不过，训练时，如果因过于集中训练，从而猛然地增大眼睛的运动量，这种做法是有害而无益的。此时所产生的疲劳是一种神经性疲劳，必须尽快消除。一旦积存下来，就会破坏脑细胞的功能。即在脑细胞或脑神经中产生老化物。在疲劳的状态下训练也不会有什么效果，所以，不要忘记这时应该休息。因为，每次少量训练比一次大量训练的效果更佳。

第三节 视知觉能力开发训练法

为什么人会在心里发音读字（即默读）呢？

日本人的语文教育，以小学时代学习文字的读音为起点。举小学课堂上的例子，大体情形都是被老师叫到名字的孩子，要从座位上站起来，把书端平，与眼睛在同一条线上，然后，高声朗读。

这就是所谓的“音读法”。一般的人，到了成年还会保留这一习惯。成年人看书时，虽然不再象小学生那样出声地念，但是，仍然在心里发音。

可以说，这种“默读”正是我们学习“速读记忆法”所要首先克服的障碍。日本人说话或者朗读时的速度，大约为每分钟400字。归根到底，默读

的速度也与此大体相同，最大限度不会超过每分钟800字。

因此，不改掉默读的习惯，是绝对无法进行速读的。你也许觉得不在心里读出音来，就不知道是否真正地看懂了，因而感到不放心。其实，这种顾虑是毫无必要的。读懂与否，可以过后再去检验。而且，可以不在读完的那一瞬间就急于验证。

上小学的时候，老师让学生们出声地读书，是为了了解孩子们是否真正掌握了文字的正确读音。随着教科书内容的加深，可能会出现孩子们不认识的汉字，这时，老师就要教那个字的读法。或者，当学生读错的时候，老师要提醒并教他们正确读法。

这就是说，“音读”只是一种用来检验学习成果的读书方法。

然而，绝大多数人因为在相当长的时间里，一直延用着这种读书方法，或者由于在头脑简单的孩提时代，就被养成了这种习惯，所以，他们把“读字”，误认为就是在脑子里读出字的音来。

这些人如果看西方电影，往往是花费时间去默读字幕，而不把视线重点放到画面上。

这样，电影这种语言与形象完美结合的综合艺术，就变成了难于理解的事物。只看本国片而几乎不看外国电影的人，或者只看经过再加工后的外国

片的人，大体上都属于习惯默读的人。

那么，下面就让我们来学习能帮助你改掉音读、默读习惯的训练方法。训练由符号训练和文字及数字训练两部分构成。

〔 1 〕符号训练法（图11）

首先，请你看图11。图上的圆形符号的圆心点着黑点；并且，这些符号由虚线连接在一起。而虚线则表示视点的移动方向。因为那些符号没有读音，所以，想在脑海里读也无法读。因而，只能象看活字一样地“看”这些符号。

这种方法能够消除“会念”或“不会念”的心理负担，自然就更适用于没能改掉默读习惯的读者。

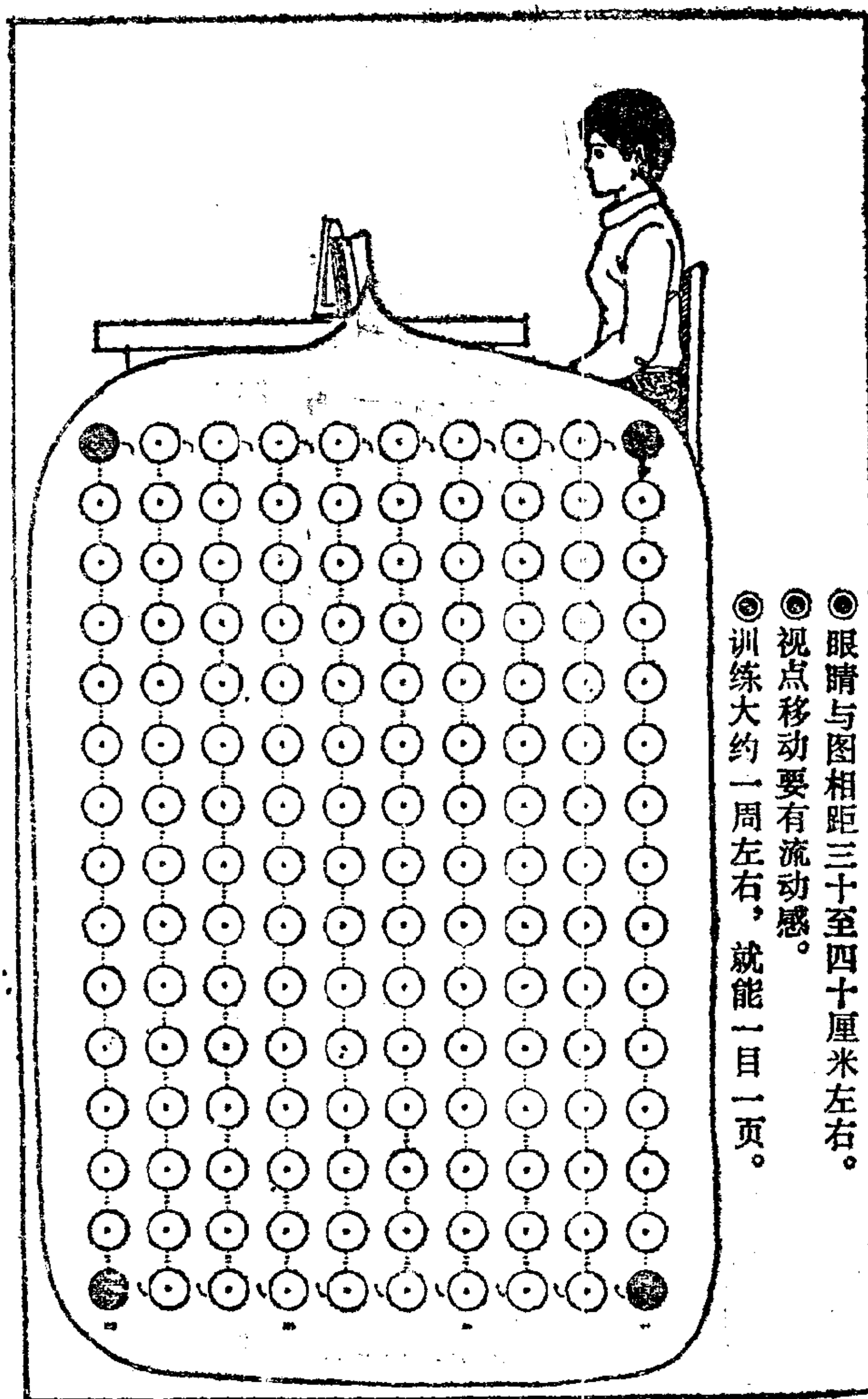
另外，由于不是语言而是符号，所以这种符号信息将输入右脑，而左脑则处于完全休息的状态。

训练方法：

1、上身挺直，坐势端正。书摆在正前方，与眼相隔大约30~40公分左右。

2、视点从左上角开始向下移动，然后接下一行。这时，要特别注意把圆与点作为统一的整体，而不要分开来看。

3、训练过程中，视线的移动要有流动感，不能在中途一点上凝视不动。



- ◎眼睛与图相距三十至四十厘米左右。
- ◎视点移动要有流动感。
- ◎训练大约一周左右，就能一目一页。

图十一

4、训练初期，时间以每次1分钟为宜。在这1分钟内，尽量做到快速、准确地看清这些符号。

5、最初几日要逐行地看。刚刚开始的时候，也许一次只能看见半行符号，但是，经过反复训练，渐渐就会达到一目一行。

6、训练三四天后，将会做到一目2~3行。由于各人的视神经功能有差异，每人的情况不一样，但一般来说，都能够逐渐地达到一眼就能真切切同时看一页的1/3或1/2内容。

7、训练大约一周之后，就可以一眼看清一页书的全部内容。

8、1分钟的训练结束后，记录一下看4500个符号用多长时间。随训练的加深，时间就能缩短。

9、若能在15秒钟内看完4500字的符号，那么，这项训练就可以告一段落。要在15秒钟内看完这些符号，除了眼睛活动以外，还需要快速的翻书动作。因此，请尽量养成快速翻页的习惯。

〔 2 〕文字及数字训练法

做完符号训练，接下来我们把符号变为文字、数字。在符号训练中，所使用的完全是无法读音的符号，而这里的文字、数字是可以读出音来的。

但是，排到一起的文字、数字，并不表达一个完整的意思，在心里出声地念也毫无意义。因而，

这些文字、数字与符号相同，要用眼睛“看”。正因为与符号相同，所以打算在脑子里多次反复几次，以此来加深记忆，也是行不通的。只要用眼睛一扫而过就足够了。

这个训练，目的在于改变以往逐字逐句、边思考边阅读的读书方法，而变之为，先使大篇幅的铅字一下子跃入眼中，只看一眼，就在右脑中对它形成映像、进行感知的阅读方法。请毫无顾忌地广泛使用汉字、英语、阿拉伯数字等多种文字来训练，使眼球转动灵活滑润，以便适应看铅字这种“看”的感觉。——这是训练的关键所在。

请一定坚持训练，直到可以一目读一页，如果从符号到文字、数字的变化，使眼球的运动也发生变化，或者，又恢复了在心里读音的习惯，那么就请再返回符号训练。掌握了文字及数字训练法，至少可以达到每分钟读几千字的水平。

训练方法：

1、与符号训练法相同，书摆在正前方，与眼睛保持30~40公分的距离。

2、从左上角开始向下逐行地移动视线。但是，切忌逐字地发音记忆。关键是要按文字或数字原来的字形，快速地看书。

3、训练过程中，视线移动要有连续性，不能中途凝视不动。

4、初练时，训练时间以1分钟为单位。在这期间，尽量快速、准确地“看”铅字。

5、最初几日，可一目数行地看文字。掌握了符号训练的人，也许能够马上象看符号一样地“看”文字。但是，在用速读法去实际读书时，又经常会出现返回默读阶段的现象。所以，能“看见”文字的人也要坚持训练，不能中止。

6、训练三四天后，可以做到两三行文字、数字一下子清晰地跃入眼中。随着训练的加深，能看见的行数也不断增加，渐渐地便可以10行、20行一跃入目。于是，视幅也就随之不断扩大。

7、以在20秒钟内能看完40页的文字数字为目标，进行训练。

8、以1分钟为单位的训练结束后，接着进行每次看40页的训练，要记录每次所用时间。

9、若每次能用15秒钟左右看完40页，你就已经掌握文字及数字训练法了。

第四节 脑功能活性化训练法

人类之所以具有高度的文明，这要归功于大脑，特别是大脑的新皮层的功能。记忆、判断、思维是人类区别于动物的根本标志，而这些精神活动，可以说全部是由大脑新皮层来承担的。

现在，世界上对人脑的研究，已经从不同角度广泛进行。但是，到目前为止，对大脑的巨大潜力，还未能做出完全科学的解释。反过来讲，就是我们大脑中还隐藏着连我们自身都无法估量、难以想象的潜在能力。

所谓科学证明，一般则产生于事实发生之后。但很多事物往往未等用科学来证实它，它就已经取得了成果。最典型的例子就是中草药。在人类远不能分析它的成分之前，它就已经被广泛使用了。

总而言之，即便是未被科学加以证实的事物，也同样可以作为人类的经验常识而应用于日常生活之中。

我下面将介绍的脑功能活性化训练，就是从这种经验常识中提炼出来的。与其他几种训练相同，它不必“深究”为什么这样做。重要的是要确信自己能够做得出色。

脑功能活性化训练，由记忆力训练和思维运行训练两部分组成。这两者不仅对速读训练有帮助，在其它领域也能发挥很大作用。因此请你试着练练看。

〔 1 〕记忆力训练法

记忆是学习的开端。若经历过的事都记不住的话，那将什么也学不会，人的成长也不过是本能性的身体发育，智力却停留于婴儿的水平。

这不仅是指具体的某个人，就整个人类社会来看，也同是一个道理。如果人类不能用语言、文字将某一经验世世代代传下去，也许社会就无法进步。

人的大脑蕴藏着人类自身都难以置信的潜在能力，而这种潜能的基础就是记忆。可以说，现实中的每个人，都是一个由记忆组成的集合体，而且，此人的天性，以及决策力、判断力、创造力，这一切往往会取决于这个人所积累的记忆有多少。

所以，增加记忆力，积蓄大量有用信息，对一个人来说，它可以扩展人的才能，提高人的素质。

记忆这种功能，分析起来，可由三个步骤构成。首先是把经历过的事象写字一样存入大脑，使之符号化；其次，将这些符号持续贮存；再次，是从贮存的记忆中提取需要的信息，即为“回忆”。这三个步骤的正常运行，就构成了记忆这一功能。

人类为了便于记忆，古代就已经发明了文字、纸、书等。而时至今日，又出现了电脑这种记忆装置。这些辅助工具减化了记忆的“符号化”、“贮存”两个过程，因而，大大减轻了大脑的负担。或者说，在“符号化”、“贮存”这两个过程中，人的能力又可以大大增长了吧！

然而，“回忆”却不是这么简单的事。如果单

单是再现情报，那么只凭查阅资料或求助于电脑倒也未尝不可。但是，想从大量的复杂情报中，提炼出能够解决现有问题的资料，却是非有人脑的思考、判断所不能的。最近，出现“信息公害”之说，这是指人类缺乏与信息量相适应的判断能力。归结起来，就是人类滥用各种辅助记忆的工具从而造成公害，主次颠倒不分了。

另外，信息只有在消化理解的基础上，才能真正发挥作用。自己无法理解的东西，背得再多，也毫无意义。就如同背熟一本电话簿一样，没有任何价值。平时只记住常用的几个号码也就足够了。

弄清什么是切实有效的信息，这是至关重要的。只要弄清这一点，那么，由强化记忆而带来的记忆量的增加就可以反映在一个人的成长过程中。除“速读记忆法”中的记忆训练方法之外，还有一般的强化记忆方法。所以，我想先从这里开始介绍。

（1）强化直观印象

直观印象要比普通的概念更容易记忆。比如：与一位初识者交换名片时，“他这个人太猾了”，这种外观印象可能比他的姓名好记。

另外，同样地，一个想像力丰富的人，总是爱由一个新的概念、新的问题马上联想到其他的形

象。而珍视这些印象、形象，就可以由此源源不断地引出新的名称，以及新的词汇。

（2）用联系的观点认识事物、理解其内在含义

一切事物都是相互关联而存在着。仔细考虑一下：认识的客体为什么以这种形式存在？它的存在给其他事物以什么影响？从而深刻地理解它。这样，对于这个事物的记忆就会更加鲜明、深刻。

（3）必须对记忆的事物感兴趣

人往往对自己喜欢做或感兴趣的事容易记住。相反地，不情愿做、讨厌的事，却无论如何也记不住。有的人之所以总把引以骄傲的事挂在嘴上，就是因为他的记忆中只留下了令他愉快的事，而令他讨厌的事早忘得一干二净了。

怀着强烈的好奇心，主动地去接触事物，这样，记忆力将大大增强。然而，人只有在心情平静的情况下，才可能对事物产生好奇；相反地，若心里充满压抑或某种刺激，对所见所闻都不会太留心，自然也就记不住。所以，平日里经常利用丹田呼吸稳定情绪，是很重要的。

（4）把需记忆的事物变成映像印在脑海中

一般，人们对在电视或电影中看到的東西，比

在书本上学到的印象鲜明。这因为，人用左脑处理语言、文字信息，而用右脑处理形象性信息。左右脑分工不同。从记忆的鲜明度与速度方面来看，右脑占绝对优势。具体的不同分工，将在第四章中再做详尽说明。

（5）反复重温、确认脑海中的信息

古语曰：“反复为学习之母”。确实，温习两三遍，能够强化记忆。为什么呢？因为最初可能只是机械记忆，而后再重新温习，便可将之与其他事物联系起来，形成更深的认识。这正如照明一样，对一个物体，从各个不同角度照以灯光，可以使人看得一清二楚。

不仅仅是“记忆”，“理解”也同样如此。比如：读《源氏物语》这本书，高中时代在课本上学到的，与20岁左右时再读，以及到中、老年之后再读，理解的程度大不相同。即使是同一篇文章，由于不同的读者掌握的信息量不同，也造成了在记忆、理解度方面的重大差别。

接下来，我将讲解“速读记忆法”中的记忆力倍增法。因为找不到妥当的词，就用了“倍增”二字。其实，训练前与训练后一般可有五六倍的差异。

初、高中的学生中，有人呈现出提高10倍以上

的显著成果。了解了一下这些学生的情况，据说，收获最大的是在考试的时候。过去写几十遍也记不牢的英语单词，历史中的年代、人物名称等等，现在只写一遍就背下来了。

训练方法：

1、选自己喜欢的一本书，随意翻开，从什么地方开始读都可以。

2、掌握了丹田呼吸法的人可用丹田呼吸，还不能运用自如者，则可不拘泥于呼吸法。

3、读1分钟，然后合上书。能速读者可用速读法；否则，可采用默读的方式。

4、写出文章中出现的文字，能想起多少写多少。顺序颠倒也无妨，总之，要尽量多写。

5、最初可能只写得出六七个字，经过反复训练，可以一下写出20~40个字。每次训练坚持记录写出的字数。你自己也将会为字数的增长速度感到惊讶。

〔2〕头脑反应训练法

人的大脑是由150亿个脑细胞组成的。每个不同的细胞又都有个叫做“神经键”的联络通路。正是神经键起着与其他脑细胞结合或分离的作用。只有当结合的时候，大脑才能传递某种信息信号，正是这样，才构成了人脑高度发达的思维活动。

但是，人们平时所使用的脑细胞，据说只占150亿中的1/10。有人说，就连发表了相对论的爱因斯坦，也只不过用了3/10。可见，人脑的大部分还有待开发。

另外，令人担忧的是，成人的脑细胞，一天当中有10万个被损害成为老化物。所以，平均每日要减少10万个脑细胞。

常言道：脑不用则笨。就是说，如果不去挖掘未被开发的大脑潜力，任凭脑细胞每日减少10万个之多，大脑就会逐渐迟钝。

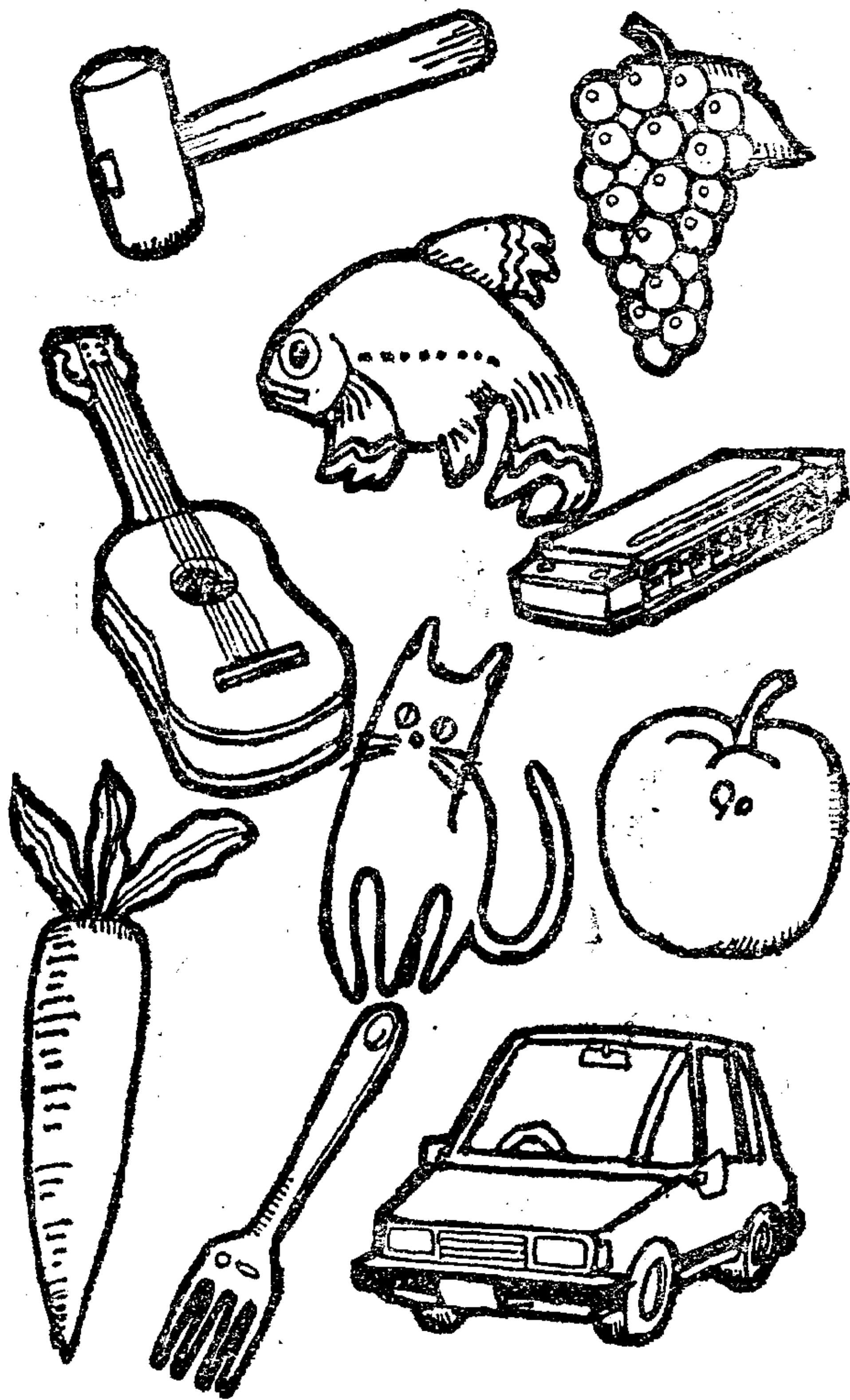
这里我们所说的“头脑反应训练”，就是要在使神经键更活跃的同时，进一步调动未曾使用的脑细胞。与以往的训练方法不同，这里我们将采用猜谜、问答等形式。由于篇幅有限，我们无法将速读讲座中所使用的全部练习题都介绍给大家。因为都是很简单的问题，所以大家可以试着自己编些题目，或者从猜谜、对答等方面的书上，找一些类似的题目进行训练。

(1) 词汇力训练

问题1、自选汉字组词，个数不限。

(2) 判断力训练

问题2、用5秒钟看图12，回答后面的问题：



图十二

102 302

14

666 304

8

20

993

72

555

图十三

- ①图中共有几个画？
- ②有动物吗？若有写出其名称。
- ③有金属物吗？若有写出其名称。
- ④有食品吗？若有写出其名称。
- ⑤有乐器吗？若有写出其名称。

问题 3、用 5 秒钟看图 13，回答下列问题：

- ①共有几个数字？第一行几个？第二行几个？
第三行几个？

- ②有同一数字组成的数吗？是什么？
- ③零有几个？
- ④2 字有几个？

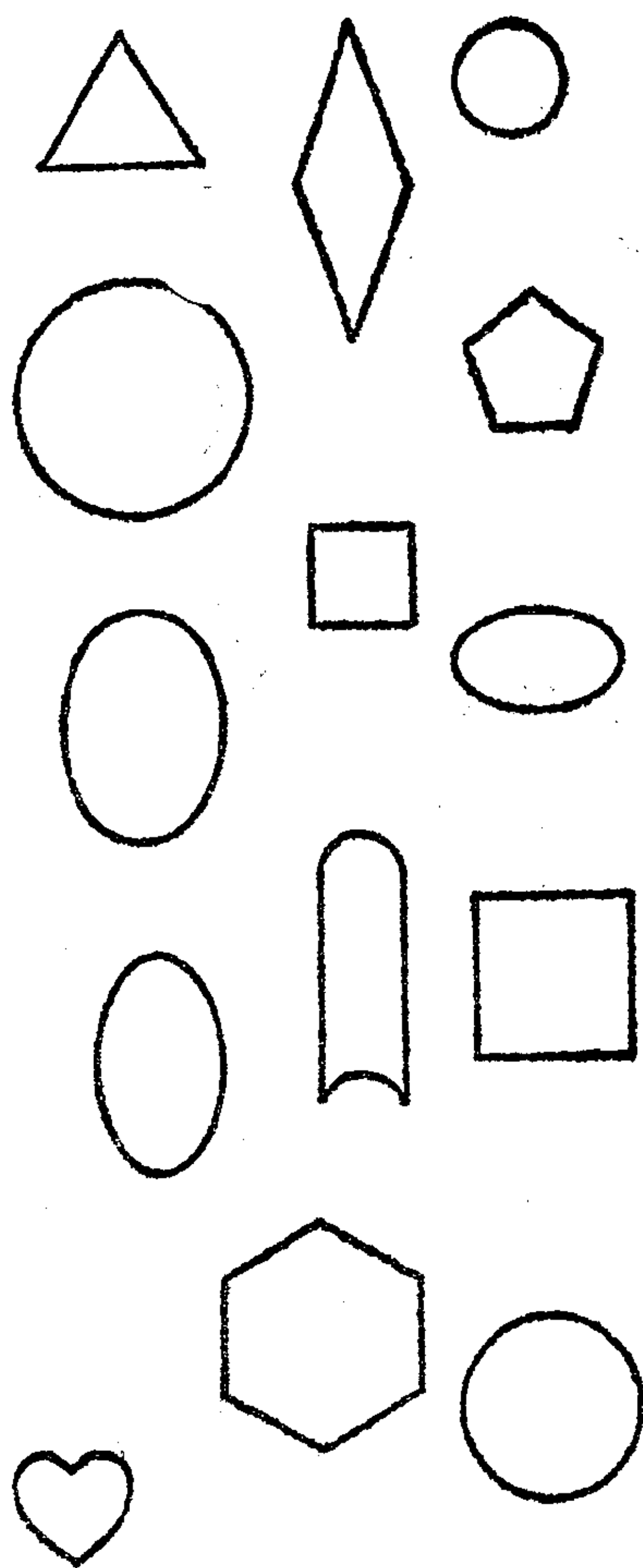
(3) 空间图形训练

问题 4、用 20 秒钟看图 14，回答后边的问题：

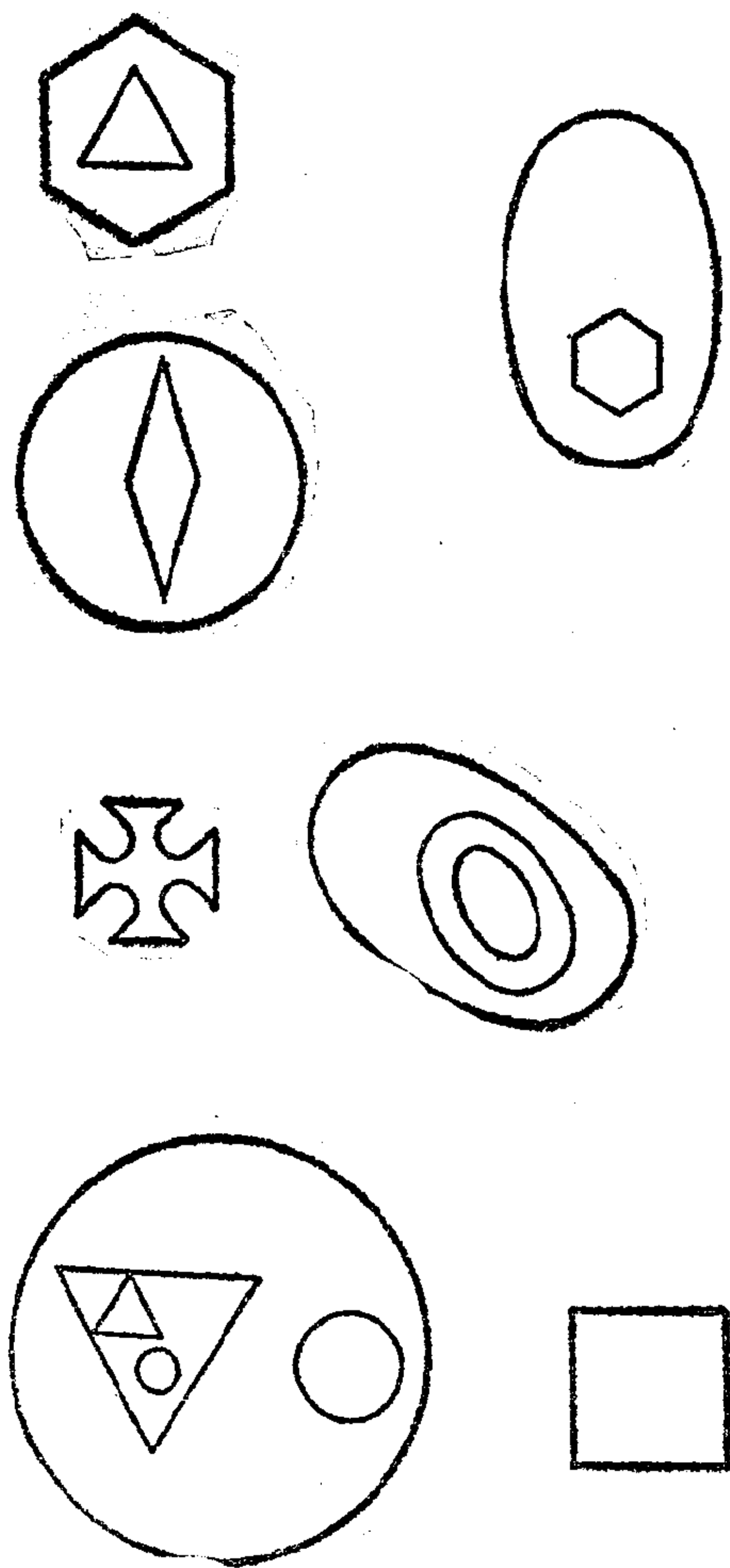
- ①图中共有几个图形？
- ②圆有几个？
- ③四边形有几个？
- ④三角形有几个？
- ⑤椭圆形有几个？

问题 5、用 20 秒钟看图 15，回答下面的问题：

- ①图中共有几个图形？
- ②三角形有几个？
- ③椭圆形有几个？
- ④圆形有几个？



图十四



图十五

(4) 猜谜训练

问题 6、用图16 (A) 的图形组合正方形，答案见 (B)。

问题 7、用图16 (A) 的图形组合圆形，答案见 (B)。

(5) 思考力训练

问题 8、看图17(A)，连结从a、b、c进到A、B、C的家门的道路，不许交叉。答案见 (B)。

第五节 提高理解力训练法

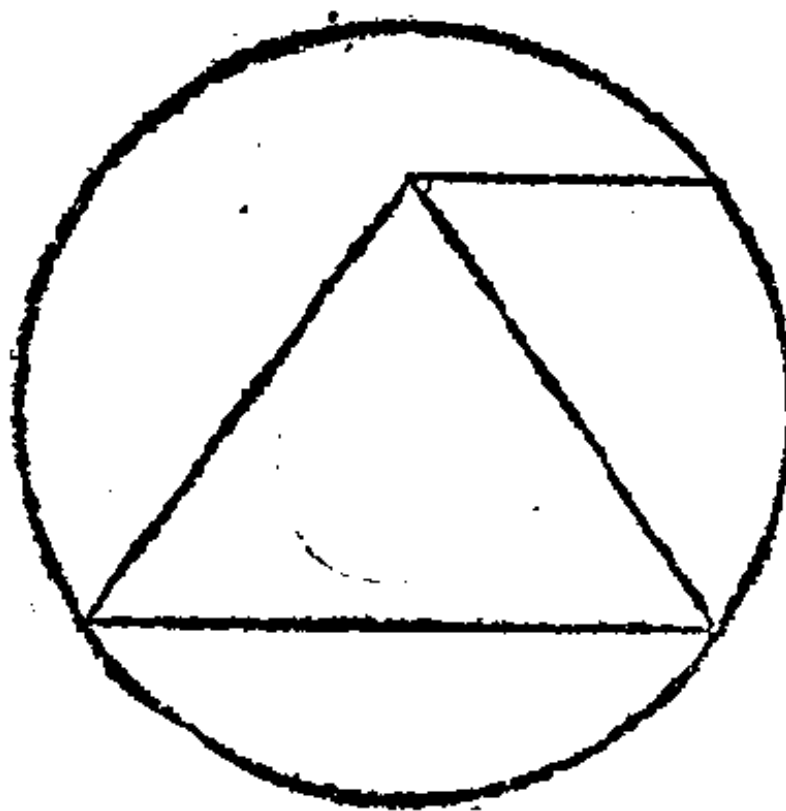
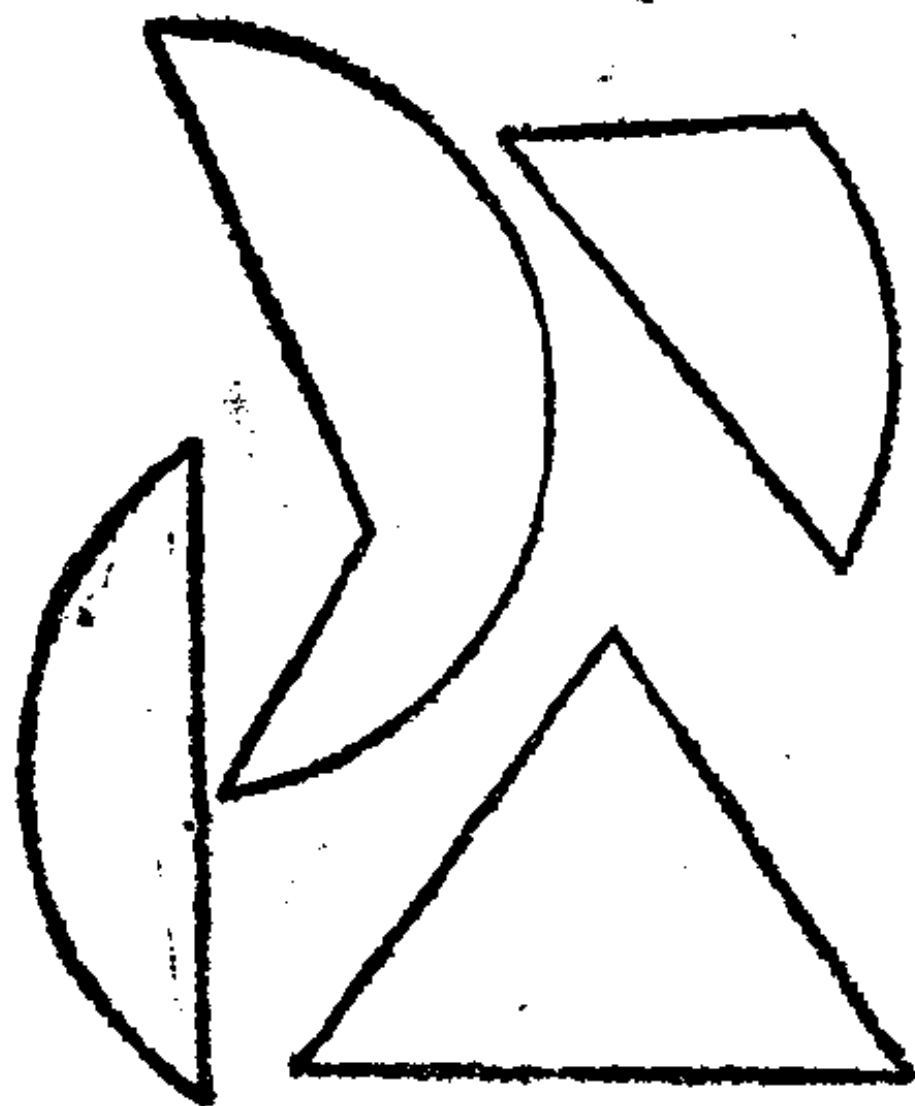
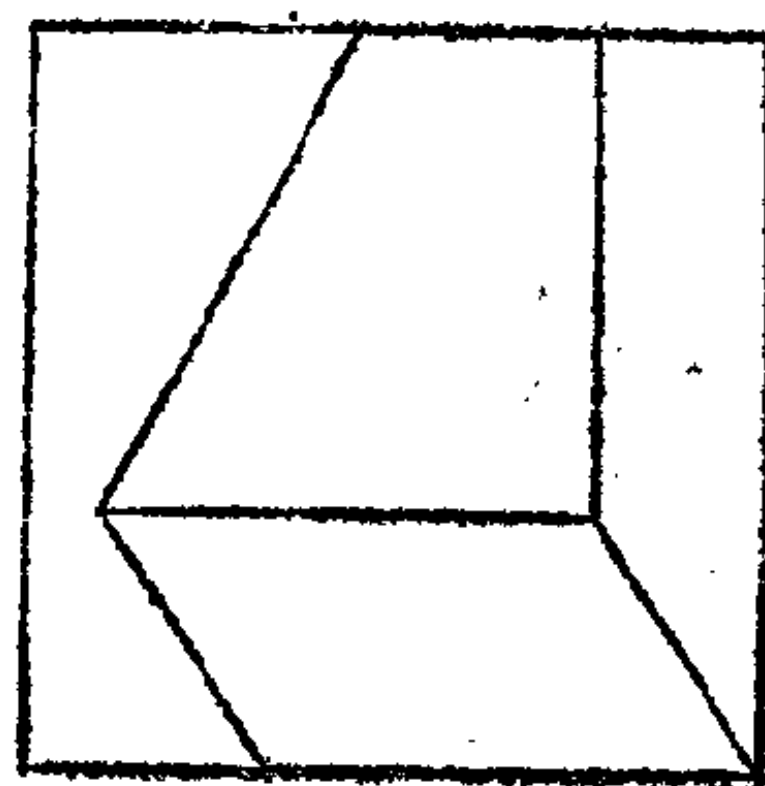
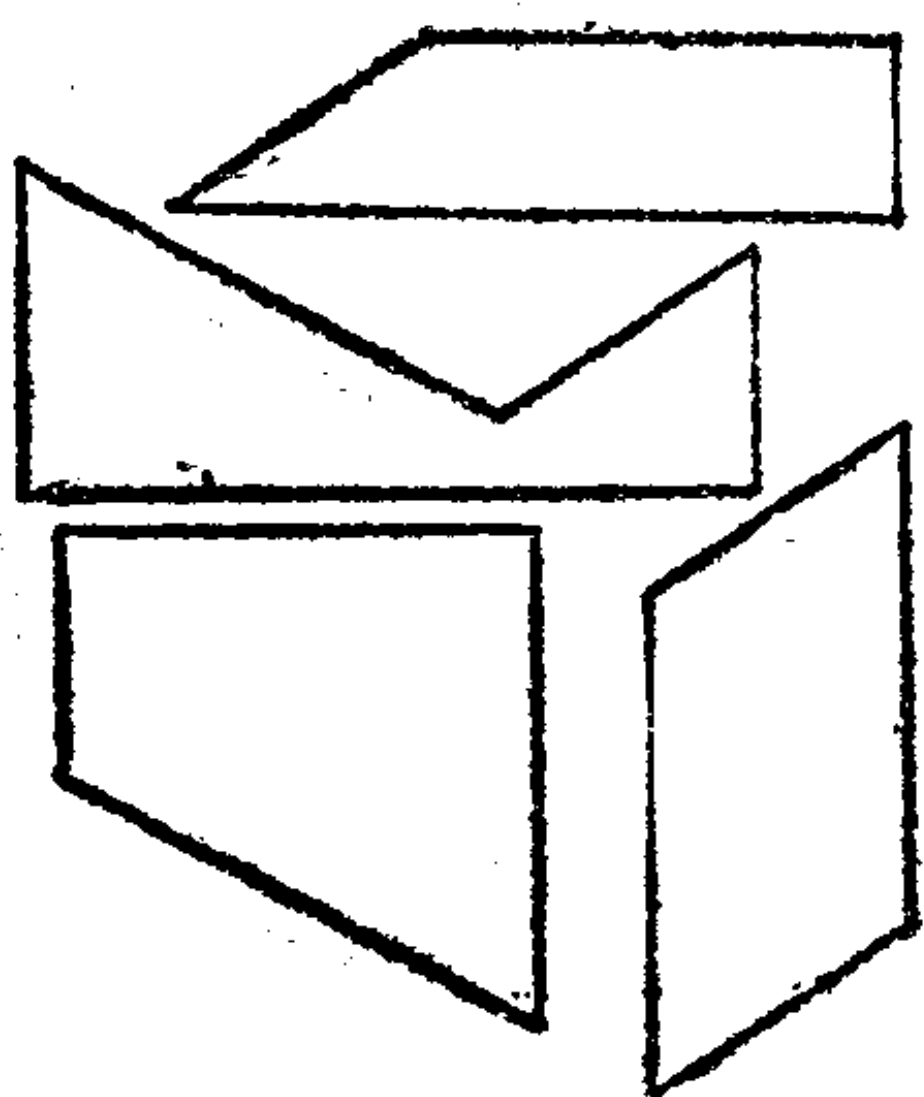
在内容理解上，集中精神比时间更重要

我们已经在一定程度上掌握了前面四种基础训练方法（训练计划中，读书训练应从第19天开始）。下面就进入实际的读书训练。

人们对“速读记忆法”最不可理解的是：“读得那么快，走马观花，怎么能理解和记住所读的内容呢？”

确实，人在看书时，眼睛虽然盯着字，却不知所云，这是经常有的事。但是，这种现象常见于1分钟读500字的旧式读书方法中。

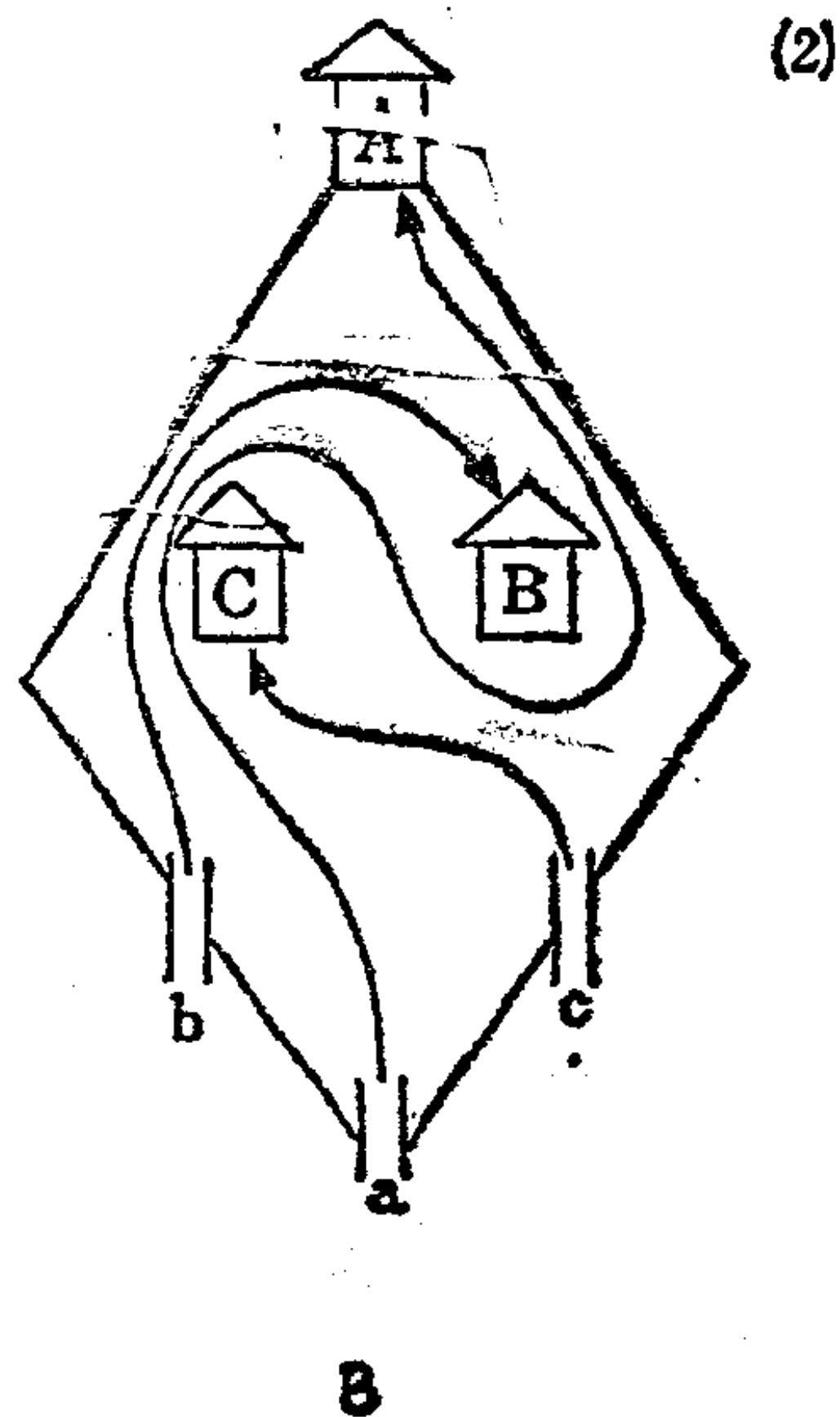
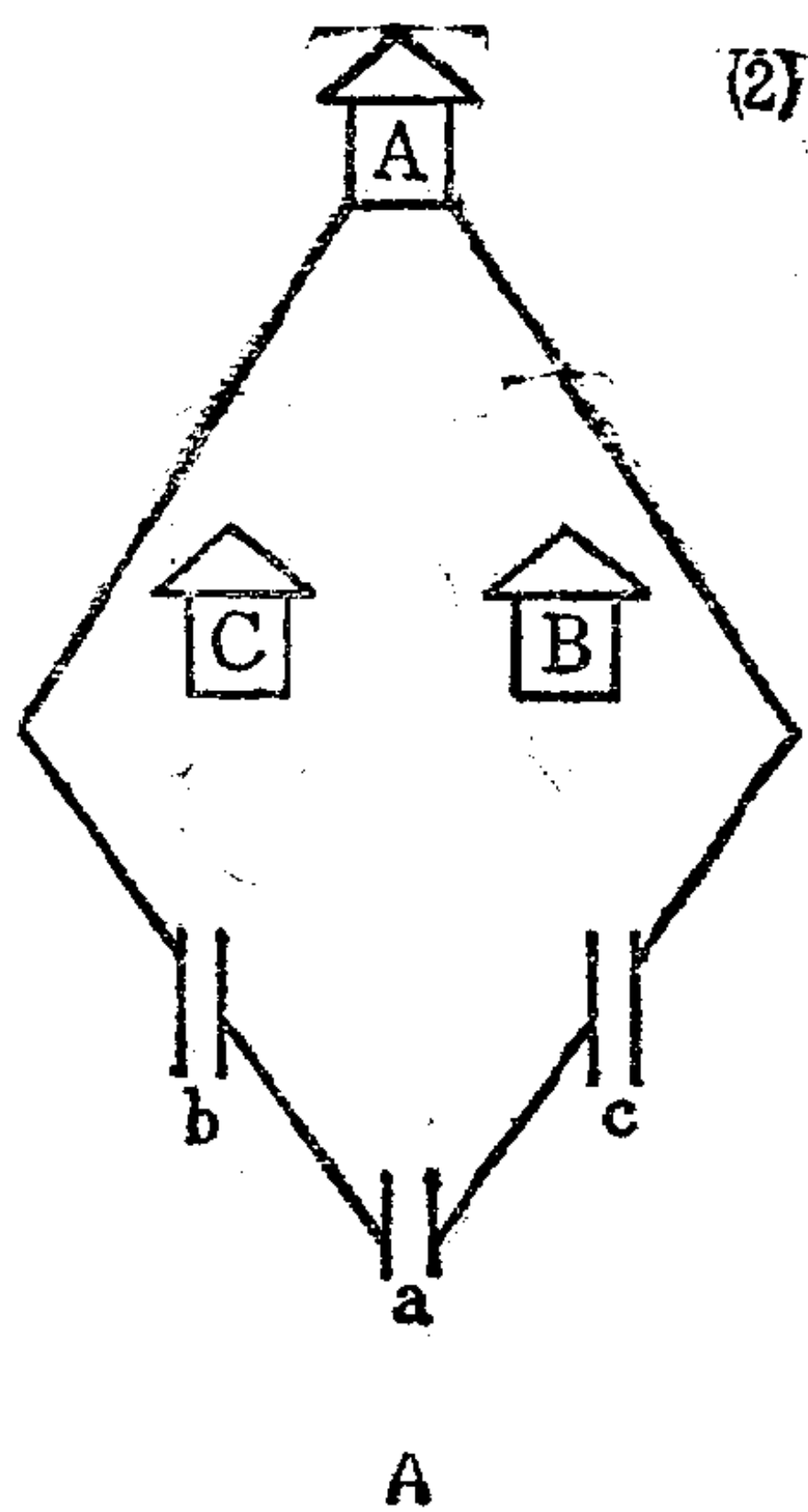
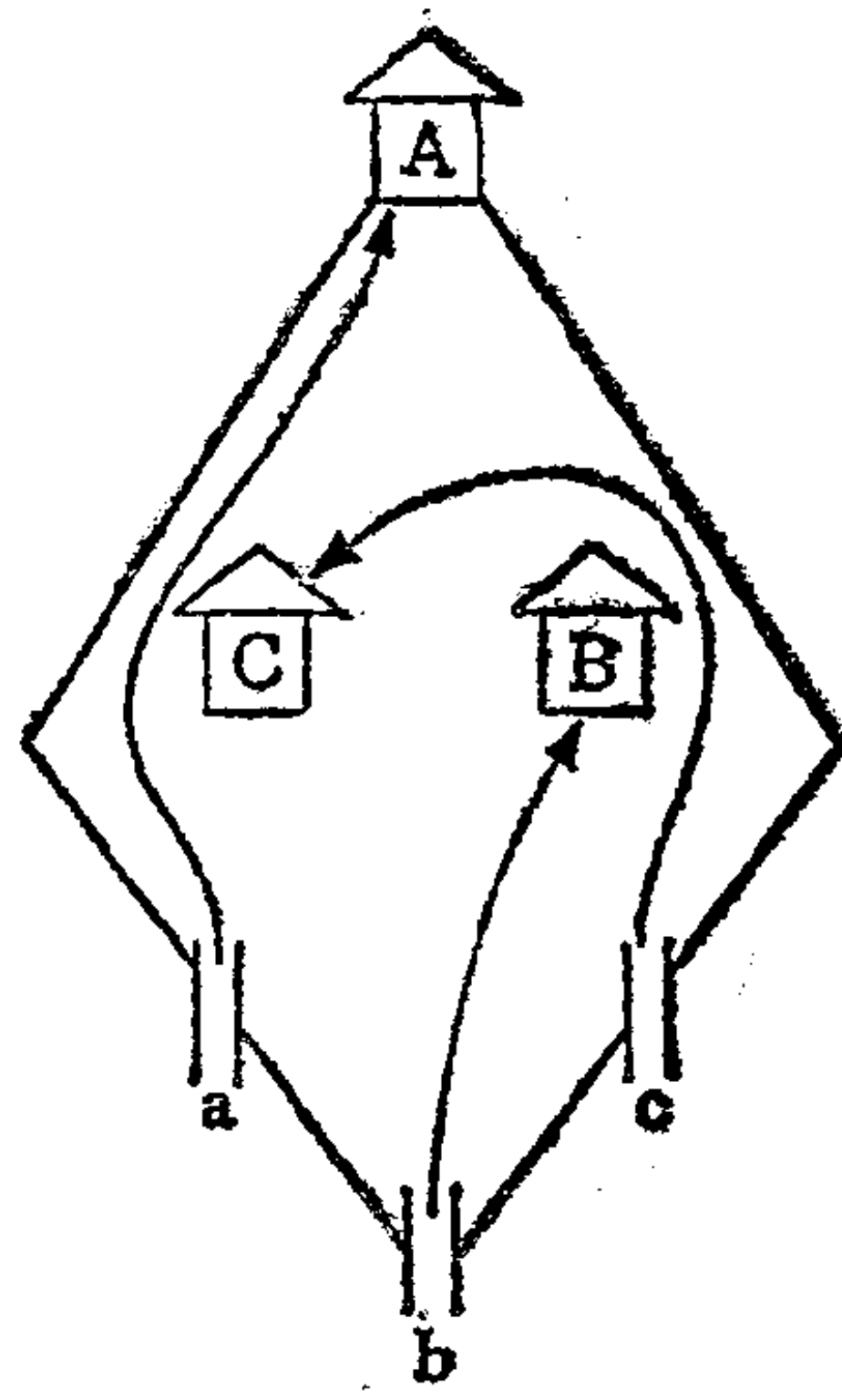
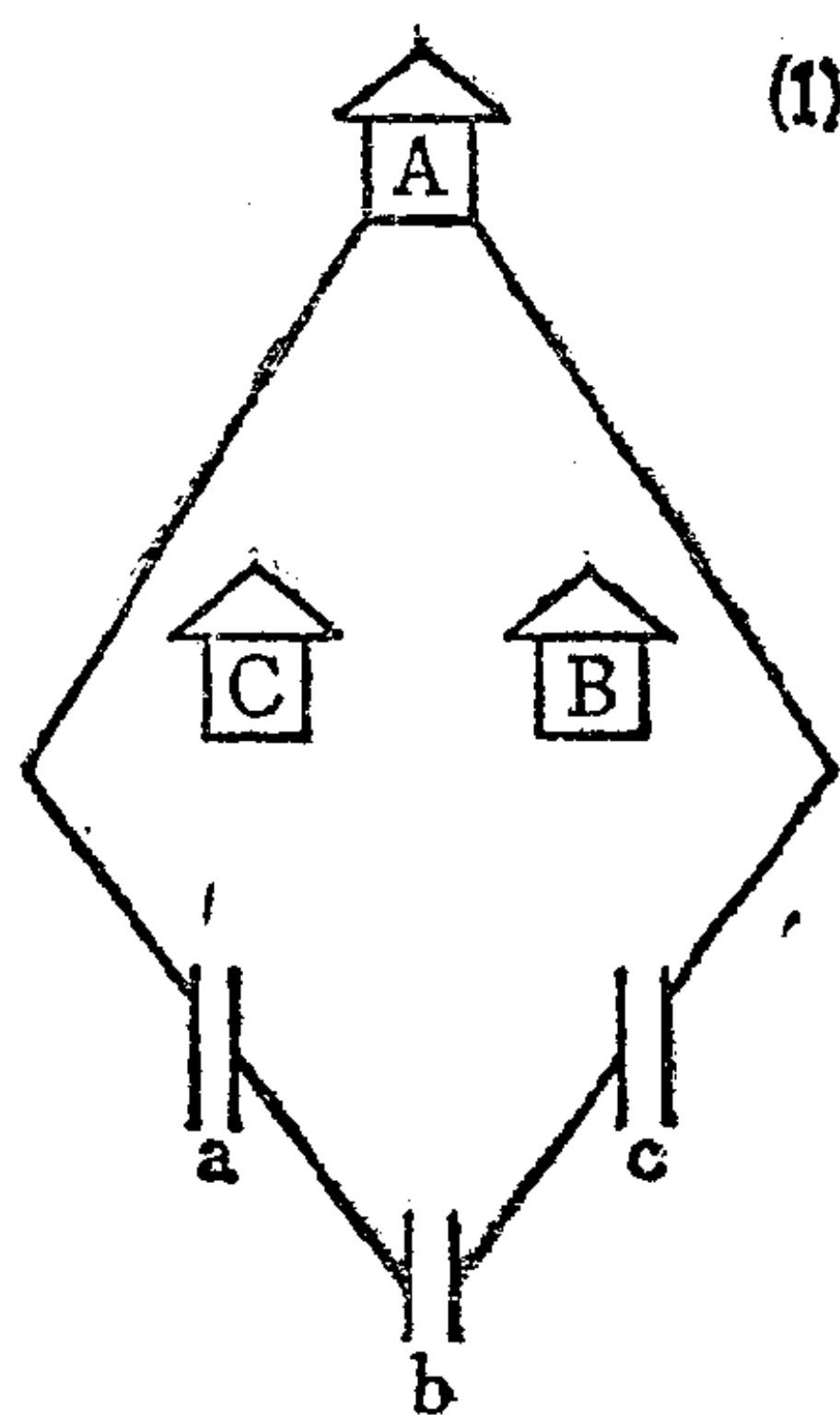
依我之见，正因为用普通的读书方法，才出现



A

B

图十六



图十七

“走马观花”的现象。而采用“速读记忆法”则可以把所读内容牢牢地印在脑海里。在调查参加速读讲座的学生的情况时，我发现：同一个人读同一深度内容的书，用5分钟读完比用10分钟读完的，记忆更深，理解度更高。

决定人脑活动量最主要的因素是注意力，而不是时间。对人脑的活动来讲，最必要的是集中精神，而不是很多时间。

因此，在读书之前，先凭借丹田呼吸，使大脑进入 α 波状态，百分之百地集中注意力。这样，即使所用时间极短，也能够充分地理解所读内容。

训练方法：

1、记住书名。因为书名是对文章主题的高度概括，它对理解书中内容很有帮助。训练用的书，其内容可选用你所喜欢的，且深度要与自己相适应。另外，版面过小、字迹不清的书不宜选用。

2、读具体内容之前，先看目录、前言、序以及后记，然后，去想象文章的主题和主要内容。

3、明确读书目的。为什么读这本书？想从这本书上了解什么？自己事先考虑好。

4、读书时，姿势与基础训练法相同，上身挺直而坐，丹田呼吸。然后，暗示自己：我的大脑很清晰。

5、不慌不忙、情绪稳定地读1分钟。不要出

声念，也不要默读，用“速读”来“看”。（即速读法中，“看”这种阅读方法。）

6、将书的内容与自己预想的内容相比较，发现有不同的地方，要注意何处不同。

7、抓住时间、地点、人物、干什么、为什么、如何做，这六个要点进行阅读。

8、读完之后，用1分钟回想，整理一下读过的内容。

9、要从头至尾、毫无遗漏地读书，有不理解的地方，反复阅读。

10、一定要按下面记录表中的要求，填写读书效果记录，写出自己的感想。

一封使我感动至今的电文

“速读记忆法”中重视写读后感。如若不然，只是大量地阅读，使自己见多识广，那有多大意义呢？不过仅限于可以节省翻阅百科全书的时间而已。

读书，关键是要理解其内容，并掌握它。所以，应该经常自问：对读过的内容，我有何感想？而且，还应该培养表达自己的思想、观点的能力。

表达自己的思想感情有多种多样的形式。但是，对信息的消化理解越充分，表达的形式就越凝炼。

读书训练记录表

| 书名 | 所读书的总字数 | 所需时间 | 集中程度 | | | 内容理解度% | 一分钟速度 | 目标 | |
|----------|---------|------|------|----|----|--------|-------|----|--------|
| | | | 良 | 一般 | 不好 | | | 时间 | 内容理解度% |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| | | / | | | | | | | |
| 一分钟平均速度 | | | | | | | | | |
| 时间内读书的册数 | | | | | | | | | |
| 备考 | | | | | | | | | |

我本人在年轻的时候，酷爱旅游，经常云游各地。大学时代，我曾经与一位现今已故的朋友去过横滨。

本不该在此回忆我个人的往事，然而，我初次发现表达的魅力与此行有关。所以，请你耐心听一听。

与我同行的这位朋友很爱喝酒，夜里常常到横滨的大街上找喝酒的地方。

毕竟是穷学生，充满着港口城市独特风情的酒吧是去不起的。所以，我们就进了一家小得象灯笼的小酒店。

横滨是个港口城市，有许多海员也来这里喝酒。

我无意中听到了海员之间的谈话。其中有一位好象是结婚后才一周，便随船出海，周游世界了。

半年后，他终于结束了这次远航，回到了横滨。

他返航时，在船上给新婚离别的妻子拍了一份电报，告诉他的归期。

这位海员的妻子又立刻给他回了一封电报。当时，他正拿着妻子的电报给船友们看。

当时，我还年轻，又不胜杯酌，所以，有点醉了。朦胧之中听着船员之间互相戏笑的谈话。然而，那封电文的内容至今仍清晰地印在我的脑海中。

“船走情随。妻。”

电文仅有这几个字。如果有“电报文学”之说，我想这封电报应当之无愧地得头奖。

这是1941年的事，距今已有40余载。尽管如此，直到现在，回想起在那家带着一丝凄凉的横滨街头的小酒家时的情景，仍是记忆犹新。而我的思绪也被拉回当时——那位幸福的船员，与他写出如此出色的电文的妻子现在怎么样了？

虽是浓缩成仅有几个字的电文，却远比洋洋几百字的小说，更生动地表达了海员妻子的感情。

我觉得如何使文章形式简洁而内容丰富，这是个很重要的问题。为此，我们有必要不断提高和丰富自己的表达能力。

一封简短的电文，竟使我这样一个陌生人如此感动，并成为40年来始终无法忘却的记忆。我每当回想起此事，就不禁感慨万分：人是何等之智慧绝伦啊！

第三章

“速读记忆法”改变你的人生

第一节 对中老年尤有必要

以理解80%为目标

看到练习速读，不少人都自然地产生了一个简单的疑问，并就此不止一次地问我：“1分钟竟读几万字，书的内容能真正理解吗？”

本来，所谓阅读，就是一个如何理解书中内容的问题。如果仅是快速阅读，这和我们日常生活中毫无意义的比赛快速吃荞麦面条的竞争，又有什么两样呢？其最终结果都毫无例外会导致消化不良。

下面介绍的牧野光雄先生，是一位兼任原子数据株式会社等六个公司的职员。他是一位一直坚持速读训练的人，所以对“速读记忆法”有着深刻的理解。

【体验例1】牧野光雄（56岁、公司职员）

“速读记忆法”提高了我读书的欲求

50岁的人可以说已经度过了人生的黄金时代，要想开始新的生活和学习新的东西，可想而知，是要克服许许多多的困难和障碍的。

就身体方面而言，感觉以及体力的衰弱是很明显的；工作方面，责任愈来愈重，几乎没有属于自己的时间。

尽管如此，我还是决心不顾一切地学习和掌握“速读记忆法”。为什么我有如此决心呢？

以前，我喜欢阅读一些历史以及有关时事的报刊杂志，不过只是遇到什么，就读些什么。而这些年来，却因忙于工作，怎么也挤不出读书的时间了。

然而，随着年龄的增长，我读书的欲望却愈来愈强烈。每当我看到书评及新书广告，只要稍合于自己心意的，就马上给附近的书店打电话预定。结果是，每个月都有成堆的书籍运到家中。

可是，一天的时间毕竟是有限的，它不会对我格外青睐。我和很多人都希望，是否有一种在有限的时间内，比现在能提高5~10倍读书效率的方法呢？“速读记忆法”就是对这种

希望进行了积极思考和有益探索的结晶。

开始学习“速读记忆法”的时候，并未取得什么效果。坦率地讲，当时没有一个人相信1分钟能读10万字的说法，并且都抱有如果是1分钟读几万字，就肯定是一扫而过，或是粗略浏览而已的臆断。

训练后不久，我看到了，与我们同时开始训练的中学生们，已能每分钟阅读一万多字。当时，我们的内心很焦躁，当然，效果不如中学生明显，也有因我们年龄较大的缘故。

在我们不断努力训练的过程中，我发现，这种“速读记忆法”与以往自己的读书方法有明显的差别。要把当时我们的感受传达给别人，是很困难的。那时，文字似乎是被吸引到我们的感性中，然后才浮现出来的。举一个简单的例子，我们可能都曾有过这种感觉和经历：当我们阅读恋人给我们写来的情书时，象“喜欢”一类的字眼，会突然从满纸的文字中，映现在我们眼前。

我第一次感到学习“速读”发挥了效力，是在到国外出差一周后回到公司，开始阅读办公桌上堆积如山的报刊时。

秘书给我送到桌上的报纸，是一天5张，一周共35张。我用了不到30分钟，全部通览完

了。

以往看完这些报纸，需要我从早晨一直看到下班，可今天令我自己都感到惊异的是，竟只用了这么短的时间，就全部读完了这些报纸，使我产生了一种淋漓尽致痛快感。

这以后，我便寻找工作的余暇，继续进行速读训练，后来达到了1分钟能阅读5000字的程度，是训练前的10倍。这一数字，与其它同学相比要少得多，但这对我来说，已相当满意了。”

我的人生体验是把知识变成智慧

与其说我在追求增加自己的速读量，倒不如说对我更有吸引力的，是提高自己的理解力，那怕这种提高是微小的。

在我的印象中，速读的页数和对有关内容的理解程度同时提高，几乎是不可能的。此外，即便是阅读同一本书，中、小学生和我们这些阅历丰富的中年人相比，理解和接受的程度也会全然不同，相差甚远。

当我们接受了通过文字所传达给我们的知识和情报时；在我们把著作者要表达出的知识和情报转变为人生的智慧的过程中，我们具有

的那种转换能力，是长年累月培养出来的。

有害的是，在学习速读中如仅追求文字数量的增加，而置理解力的提高予不顾的话，恐怕就与学习“速读记忆法”的目的背道而驰了吧。

这就是我要给今后开始学习“速读记忆法”的各位朋友的忠告。年轻的朋友尤其要注意，不要急于求成。

要克服急躁情绪，平心静气地提高理解能力和速度，就一定能掌握“速读记忆法”。你们看，连我这个过了50岁才开始学习“速读记忆法”的人，不是也比开始训练前，提高了10倍的阅读速度吗？

重要的是，要给自己设定一个目标，为了达到它，要坚定不移、专心致志。读书，毕竟是向人生学习的一个过程，那么，在这个学习的过程中，能掌握一种于自己最合适的方法，岂不更好吗？

奇妙的是，回过头来看一下自己的体验，我发现自己是通过学习“速读记忆法”，才培养出了上述这种人生观和思考方式。

可以说，我获得了精神上的更大自由和快乐。

前些天，我和同事们打完网球，大家一起

到一家咖啡厅，边饮着咖啡边闲谈。同事们都异口同声地说，我今天的开球和击球与平时不一样，打得干净利落了。这使我很吃惊。

当时，我不过是很专心致志地用网球拍回击打过来的球罢了。现在回想一下当时的情形，我确实对球速的反应、判断击打的位置等方面，比以前有了意想不到的进步。

我倒是确信，网球技艺的提高是由于感觉变得敏锐了、集中力提高了。这也就是学习“速读记忆法”带来的另一效果。

现在，我仍在继续进行速读训练，但还常常是在心中“音读”，而没有达到“目读”的程度。

这种“目读”和“音读”，每天都在我的脑海中交战决逐。我直观地感受到：最令我快慰的，是就要出现‘ α 波’状态了。

到目前为止，我还尚未全部读完我家中的所有书籍。我就象一个生气勃勃去森林探险的少年。

正如牧野先生的例子所表明的，读书的快乐，不单单是只把握了书本的论旨。

我们一边回味着当时的情景，一边重新阅读若干年前我们已读过的小说，在重新阅读的过程

中，我们会感到还有一个与以往完全不同的世界。或者，犹如推理小说那样，我们一边推测着情节的发展，一边关怀着主人公的命运。在这种读书生活中，才存在着真正的快乐。

为了在速读中充分享受到这种快乐，一是要提高速读的技巧，更重要的还要有丰富的人生经验、丰厚的修养。

下面所要介绍的高梨纯一先生，是和牧野先生同一年龄时，才开始进行速读训练的。他所从事的，是一项技术性很强的工作，而且他对 α 波的研究也非常关心。

高梨先生掌握了一种称之为“老年记忆调整法”的自我诱导出现 α 波的方法。他把这种独特的方法，运用到了速读的丹田呼吸上。

通过这种方法，高梨先生的速读量，产生了飞跃性的提高，现在，他正和牧野先生一样，致力于提高理解度的训练。

〔体验例 2〕高梨纯一 （51岁、公司职员）

铅字犹如立体照片一样清晰地浮现在眼前

1984年5月，通过收看NHK电视台的节目，我获知到有一种义务式速读技艺。正当我下定决心要掌握这种速读方法时，日本速读协

会在东京虎门开办了讲座，于是我马上参加了夏季讲座。

由于在此以前，练过自律训练法及老年人记忆调整法，所以，对人类随着训练的深入，会产生出极大的能力这一点，深信不疑。当然，使我感兴趣的是，这种潜在能力，在速读这一具体的领域里，表现得更为明显。

另外，我还痛感，为学习新的东西，就得读书的必要。我并不奢望能“1分钟读一册书”，只要读书速度能比往常提高几倍，就于愿足矣。

训练前，我1分钟能读500字左右，当然是一字一句的用眼睛追读，并在大脑中发出音来的阅读方式。

改变这种阅读习惯，是需要时间的。随着训练的深入，不久，书中的那些铅字就变成整块整块的映入我的眼中。这时的感受，是没有体验过的人所难以理解的。此时的铅字，犹如立体照片那样映现在眼前，要比往常显得更大，看得更清楚。

夏季讲座结束的时候，我达到了1分钟能读2500字左右的程度了。自然，这一成绩，在班上属劣等生行列。但这一速度，已颇令我吃惊了，它是我训练前读书速度的5倍。关键是要

有毅力连续训练，所以，夏季讲座结束后，我一个人仍继续坚持训练。

每天，我在洗澡时、和在上班的汽车上，都做一套把自律训练法、老年人记忆调整法和速读的丹田呼吸法加以融合，而自创的精神集中法。所以，速读的效果每天都有提高，读书成了我生活中一件赏心悦目的事。

现在，我已每分钟能够阅读18000字左右了。我感到现在的速读方式，和以往的阅读方法完全不同，我觉得今后似乎能够达到每分钟阅读五六万字的程度。但首先，我把速度放在了每分钟阅读18000字的目标上，达到这一目标后，我打算今后把重点放在记忆力、理解力的提高上。

另外，我在公司中从事营业、销售方面的计划工作，常常要召集各地区子公司的人士开会，必须在数百人面前讲话。最近，我已克服了以前怯场的毛病，这是学习“速读记忆法”带来的另一个好处。

这是我在练习“速读记忆法”的丹田呼吸法和自律训练法时偶然发现的。对此，我感到很惊喜。

这么说来，要想真正精通速读方法，其关键就在于每天坚持训练。每次训练前，我都记

录下当天速读的字数、提高了多少，新的收获，鼓舞着我每天坚持训练。

第二节 学习中获得的惊人效果

既达到了提高学习成绩的目的，也使他们看到了更广阔的世界

听讲座的中老年人，从读书本身中发现了人生的价值。对于学习“速读记忆法”，他们一个显著而直接的要求，就是读书量的增加。与此不同的，是那些中学生和高中生们，除了要求读书量的增加外，还有一个更实际的目的，就是提高自己的学习成绩。

日本速读协会的目标和宗旨，就是让更多的人体验到这种惊人的处理事物的方法，让更多的人通过学习和掌握速读方法，从众多的书籍中吸收人生的养分，使自己生活在更丰富的人生中。

从这样一个宏大的视野中去考虑，把掌握“速读记忆法”作为一种考试、学习的技艺，是不是目标太低了呢？我不那么认为。在现实生活中，入学考试对中学生们来说，就是眼前的一堵墙，突破它，才能看到一个更广阔的世界。

另外，我个人还感觉到，在速读训练的过程中，除能提高学习成绩外，一定还能在其它方面取

得意外的效果。

下面的小野君的体验，就是典型的一例。

〔**体验例 3**〕 小野尚武 （15岁、中学三年级学生）

速读协会举办训练讲座，是通过母亲的朋友介绍才知道的。

看到我都上了中学三年级，还是那么热衷于橄榄球和剑道，母亲不禁为我的高中升学考试担起心来。

我自己对此反倒并不那么操心，只要有可能，班里的活动和所有体育活动我都参加。我曾自私地想，是不是有一种好办法，能只用别人一半的学习时间，就能“溜进”高中呢？

后来我听说，掌握“速读记忆法”，一本书能1分钟读完。我想，即使到不了那个程度，就是比现在能提高10倍8倍的读书速度，也不错呀。于是，我决定去听讲座。

开始时，仅能勉强读600字左右的教科书。但过了一周，情形就不同了，进展之顺利令人吃惊。当时，我感到似乎有一种确信，相信自己能够用今天难以想象的速度读书。

可以说几乎是‘突然’的，睁开眼睛一瞬

间，整页教科书的文字和符号，全都飞进我的眼中，读的意识，几乎全都没有了，而且是一整页的文字全都清晰地浮现在我的眼前。

经过这种体验后，我的速读效率成倍地提高了。今天说起来，当时似乎是很可笑地增加着读书量。

自从学习了“速读记忆法”，发生了许多意想不到的事情，这使我感到很诧异。

原先，提高学习成绩是我的唯一目的，后来我发现，从考试成绩来看，我的国语实力也有了显著进步。尤其是在阅读那些篇幅较长的文章时，我的精神非常集中，仅需一两分钟，就能明白文章的论宗，所以能够腾出更多的时间，对书中所提出的问题进行研究。

在家中的学习时间，还和以往一样，用3个小时。令人难以置信的是，学习的效率却有了较大的提高。

利用丹田呼吸法，达到了自己跳高的最高纪录

然而，最令我感到惊奇的，还是发生在千代田区中小学联合体育大会上的事。

当时，我是作为一名跳高选手出场的。在平时练习的时候，跳过1.5米，就已十分勉强了，何况正式比赛要本着“奥林匹克精神”。

但出乎意料的是，我跳过了以往从未征服过的1.6米的高度，夺得了亚军。现在，我仍十分清晰地记得当时跳过1.6米时的情景。助跑时，我运用了“速读记忆法”的丹田呼吸法，所以心情十分平静。而以往，我想战胜对手的急躁情绪很强，力气总往多余的地方使。那天，我感到仿佛全身都变得轻巧了。

助跑后，我毫不犹豫地起跳，身体在空中的瞬间，我确信自己能够飞越过这一高度。自己越过这一高度的身姿，就象慢镜头动作一样，清晰地映现在了脑海中。

我有生以来第一次冲破了1.6米大关。

在练习剑道时，我也曾有过不可思议的体验。在剑道比赛中，我气沉丹田、双睛凝视。此时，即使不想窥探对方的疏忽和空隙之处，也自然而然地看在了眼里。说得夸张一点，似乎听到对方说“请打这里”。涌现出这种感觉的瞬间，我会下意识地吧竹刀捅向对方的空隙之处。透过这种愉快感，我甚至对此都有些害怕。

除此之外，在日常生活中也发生了许多变化。

在铜管乐队吹小号时，背乐谱对我来说实在是简单极了。把“速读记忆法”运用到背五

线谱上，就象是把五线谱刻在了脑海中。

以前，我是边看乐谱边演奏，当音符跳到一个复杂的地方，演奏总要被打断。而现在，几乎没有这种失误了。

另外，我还曾体验到，在看地图、电视节目表和广播节目表，查找所需地名及节目名时，运用“速读记忆法”，只要目光接触到书本、报纸，所要找的地名和节目名，就会清晰地涌现在眼前，其它的则很模糊。

我现在仍象以往一样，喜欢运动和音乐，自信明年的春天，能够考入我所期望的学校。

让我们再来介绍一个学生吧。她就是北泽小姐。因她的父亲是寺内先生的朋友，所以参加了在横滨举办的讲座，可以说是公开讲座的第一期学员。她非常热心学习“速读记忆法”，还参加了在东京虎门举办的夏季讲座。她的年龄是学习“速读记忆法”的最合适的年龄。现在，她已能一分钟阅读4万字左右的文章了。

她还是一个非常认真的姑娘，以前的学习成绩就比较好。她现在已被推荐入大学了，相信她今后还会在许多领域中，活用“速读记忆法”的。

〔体验例4〕 北泽惠小姐 （高中三年级）

过去苦恼地背英语单词，现在仅写一遍就记住了。

在学习中，对我最有用的，就是把“速读记忆法”应用到背英语单词和背日本史的年月上。以前，我非常苦恼背诵英语单词，拼命地写20遍英语单词，也无法记住其意思。开始速读训练以来，只写一遍就能记住了，自己也不清楚记忆力为什么会产生如此大的差别。据加古先生说，考试前分析问题的时候，运用丹田呼吸法就会产生较好的效果。气沉丹田，确实能使心情十分平静，促使自己更好地思考问题。

入静后，甚至连某个单词在单词本的哪一页上，都能清晰地回忆起来，日本史方面的人名以及年号，也会毫不困难地回忆起来，考试的分数提高了20多分。

除了学习以外，我在练习弹钢琴时，也出现了“速读记忆法”带来的成效。以往在演出时，是不能边演奏边看乐谱的，所以必须在事先背下乐谱。这是一件最使我头痛的事，为了迎接演出，我必须拼命练习。

现在，我仅大致浏览一下乐谱，再接受两次钢琴老师的指导，就能熟练地记住乐谱了。弹

奏的时候，四小节为一单位的乐谱，便会清晰地浮现在我的脑海中，音乐就象是一股泉水，顺畅地流淌出来。最近又举行了一次演出，和以前相比，我早早地就背下了乐谱，老师和朋友们对此都颇吃惊。

除此之外，在生活的许多方面，都能发现速读带来的成效。譬如，我现在阅读杂志就比以前快多了。在学校，我和同学们轮着看杂志，大家都买不同的杂志，一人买一种，然后交换着看。所以，每次都有许多人等着另一个人，大家都想早点看上新杂志，都催促对方“快点看”。

轮到我看的时候，我只劈里啪啦一翻就读完了。下一个等着看的同学脸上露出怀疑的神情问：“已经读完了？”

第三节 有效促进能力开发

腾出工作时间，每人进行60小时训练

在南朝鲜，速读已被广泛运用到所有组织中去了，这一点，已在第一章中叙述过了。在日本，这一趋势也已显露端倪。位于横滨的日商通产公司，利用“速读记忆法”对公司的职工们进行能力开发训练。他们在企业内部举办速读讲座，第一个班30

个人，在上班时间内连续训练5周。也就是说，每个人约花费60个小时的训练时间，费用由公司方面承担。作为公司一方，这也是一笔不小的教育投资。现在已对第二个班开始训练了。第一个班接受训练的学员们都取得了极大成效，相信今后参加讲座的人数还会增加。

下面介绍的小仓雄二君，就是第一班的学员，现在他还独自坚持训练。

〔**体验例5**〕 小仓雄二君 （26岁、日商通产公司任职）

关键是连续30分钟不休息地训练

作为企业研修的一环，我接受了“速读记忆法”的训练。因为看过电视录像中实际速读速度和训练的情况，所以我毫不犹豫地参加了训练班。现在，一分钟大约能阅读一万字左右，而训练前仅能看800字左右，也就是说提高了10倍的速度。

训练中发生的一个最大变化，就是精神特别集中的时候，文字就象是集聚在一起一样飞进眼中。到此时，以往的所谓音读，即一字一句地追读文字的习惯，已完全改变，产生了一种“看”文字的感觉。

起初，自己也曾不安地认为，速读能否象以往的阅读方法那样记忆、理解文字呢？经过速读训练后，当试着写出所“看见”的文字时，竟比以往写得多。无疑问，比起用“读”的方法，“看”的阅读方法记忆得更鲜明。

与我一起接受速读训练的其它同事们，也都说有同样的感受。他们一般也都达到了每分钟阅读七八千字的水平，其中也有人达到两、三万的水平。最低的，也达到了1分钟读2500字的程度。

训练时间是从上午10点30分到中午12点30分，星期一至星期五由加古先生来亲自指导，星期六是按照先生指导的课程自我训练，共训练5周，时间总共为60小时。但其中看录像、学员们向加古先生提各种问题，也占用了相当多的时间。所以，实际的训练时间也就是30个小时左右。除了正式训练外，还有不少人星期天回到家中自习的。因此，我认为训练的关键，是每天不停地坚持训练，每天训练30分钟就可以了。

在工作中产生的效果，也正如所期待的那样，各种类型的文件，能很快地阅读完毕。以往是一边一字一句地读，一边确认所需文字的阅读方法，现在仅看一眼，整页的文件和书籍

就能跃入眼中，而且不会遗漏所需的东西。

另外，因工作需要，我还常驾车外出。这时，更能体会到速读所带来的显著效果。我的眼睛能够同时关照前方的视野，和反射镜所反映出的汽车左右两侧的情况，所以没有危险的感觉，开车带来的疲劳也大大减轻了。我现在还在坚持训练，想达到1分钟读两五万字的程度。我想到那时，日常的工作、生活中的变化将会更大。

要抱着“绝对能读”的信念去训练

最后让我们介绍一下第二班的听讲者，本一美树小姐的体验。她是这个班中一位最引人注目的女性。

在举办讲座的第一天，我首先要求每个人都写下自己要达到的速读目标。本一小姐的目标是“1分钟阅读47万字”，无疑，她是班里制订速读目标最高的人。其它的人多订在6万，多数人订在两三万之间。

训练的时候，她总是坐在前排，专心致志、一丝不苟地听我讲。她全身贯注的精神感染了我。有一次，我问她：“为什么要订47万这一目标呢？”她回答道：“我从录像中看到，南朝鲜的一个速读冠军1分钟能读47万字，所以我也想超过或至少要

达到这一目标。”

我听了她的话，直观地感受到：她一定能在很短的时间里掌握“速读记忆法”的。

正如前面所反复强调的那样，掌握“速读记忆法”一个最重要的关键，是要抱着“绝对能读”这样的信念去训练。怀有“真能行吗”这样疑虑的人，是无论如何也进步不了的。在这点上，本一小姐从最初就越过了这道心理障碍。正如所预想的那样，她经过数小时训练后，已能“看见”文字了。现在她正不断提高着速读能力。

〔**体验例 6**〕 本一美树小姐 （25岁、日商通产公司就职）

速读治愈了我的歇斯底里病状

开始速读训练后，许多人说我的目光变柔和了。

确实，以前的我曾陷进了自我厌恶的困惑之中，时常焦虑万分，或是无端地歇斯底里，对别人的恭维从未回报过温和的目光。

现在，我身上所起的这种变化，是学习“速读记忆法”带来的收获，这是我始料未及的。

我比较喜爱看喜剧或滑稽故事，收集了相

当多的杂志。通过朋友的介绍，我了解了“速读记忆法”。直觉告诉我，自己一定能学好“速读记忆法”，其中的奥妙，我自己也说不清楚。原先，我阅读喜剧或滑稽剧本时，是边看其中的绘画、文字，边翻着画页，所以这与“速读记忆法”的阅读方法，有某些不谋而合之处，使我在训练时丝毫没有感到不自然。

在阅读训练用的课本时，我感到就象是在阅读喜剧剧本那样快慰。实际上，文字以及符号等都毫无区别地闯入我的眼帘。

后来，我想：把这段期间掌握的文字数量再巩固一些，增加一点就好了。产生这种想法后，训练就变得更有意义了，萌生了一种把速读目标订得更高一些的念头。

收效要比预想的出现得早。我的工作操纵处理机，以前仅是一行、两行地看着屏幕，称着按键；而现在，整个画面全部收进了我的视野，手指是下意识地动作。工作的效率比前提提高了3~4倍。

然而，我最感激的，还是“速读记忆法”给我带来的以往很少触动的精神方面的变化。

学习“速读记忆法”时所产生的脑波，亦称“坐禅波”（ α 波），据说是达到宗教彻悟境界的手段。一般人即使达不到那样高的境

界，而心境的平和、温顺，也是任何一个女性所追求的。这种平和是能够体验到的精神上的充实感。这恐怕才是人生最快乐的事情。

练习丹田呼吸时，心情格外地平静，觉得脑海中无一丝杂念。以往的重重心事烟消云散、无所挂恋。

我想，人一旦有了目的地去生活，别的什么琐碎事也就显得不重要了。

心情一舒展、平静，夜晚也就能很自然地进入梦乡了。以往总是把工作和当家庭主妇对立起来的我，从来也没有象今天这样幸福。

现在，我已能1分钟速读两万字了，下一个目标，是达到6万字的水平，我打算继续训练下去。

为什么学习速读

上面介绍的六位，都是掌握了“速读记忆法”，以读书为主、并在许多领域中取得了成效的人。

过去曾有人问一位著名的经济学家“为什么学习经济学？”这位经济学家回答说：“因为人生有限。”这位经济学家接着又说：“如果人类的生命是无限的，那么经济学就没有存在的意义了。为什么这么说，因为所谓经济学，就是人类思考如何在有限的时间内，去更富有成效地生活的学问。”

今天，我们日本速读协会为了使更多的人掌握“速读记忆法”，举办讲座，也完全是由于上述的原因。正因为人生有限，人们才应更充分地享受人生。

第四章

为什么能速读记忆

第一节 右脑潜藏的奇异功能

发现了最大限度发挥眼和大脑机能的方法

为了使你更深刻地理解本书所使用的“速读”一词的意义，有必要对“读文章”一词的涵义，作出新的解释。

回溯一下看，我们在学习日语或中文时，首先是记忆文字的形态，然后掌握正确的发音方法，也就是说，在培养表现力和读解力。

由于这种习惯完全是耳濡目染长期形成的，所以人们在读书或读报纸时，即使不发出声来，也会无意识地运用在心中一字一句、边发音边阅读的方式。这就是“音读”方法。“音读”现仍是所有读书法中一个值得重视的方法。但要在1分钟内读20万字，并发出音来，这对音读法来说，简直就是天方夜谭了。

正如前所述的那样，“速读记忆法”的一个显著特点，就在于无需反复发音。这对于初登速读殿堂的人来说，确是非常难于理解的。然而一旦培养出高度的视力和集中力，达到能够目不转睛凝视铅字的程度，就会使大量集结在一起的铅字，一下子飞进自己的眼中。从这种意义上说来，与其说是读，倒不如说是使那些文字瞬间记在脑海中。我们完全有可能同时掌握那些瞬间飞到眼中的语言及其意义。

归结到一点，如果文字对我们说来有一定深度的话，那么，每个人对“速读记忆法”的掌握也会程度不一。

人们最初读两行，逐渐能够阅读两行、三行，随着熟练程度的提高，最后达到能速读一页。说得过分一点，当进入以一页书为一阅读单位时，就会象是看一幅画，或是象从列车的车厢中凝望窗外流动的景物。

眼睛是把一页文字聚集在一起加以拍摄的精巧镜头

在此，会有许多读者产生新的疑问：每一个字都有它们各自的意义，具有微妙差别的文字和语言，成千上万地汇聚在一起，组成行构成页，它们所组合表达的意义，人的眼睛怎么能够在瞬间理解

呢？

可以说，看一页书如同观赏一幅画，只有理解了每一页书的意义后，才能有所感想。

这类疑问是和人类的感觉，抑或说大脑的功能有关，对此，有必要进行更详细的探索和研究。

本书所介绍的具体的训练方法，是有其理论依据的，它涉及到若干个专业领域，现在这里简单地解释一下。

人在读书时，起重要作用的感觉器官，无疑是眼睛。人的眼睛，是把每个铅字或整页书变成形象信号，输送到大脑中去的装置。

但是，理解文章意义的是大脑，而非眼睛，眼睛不过是起一个镜头的作用。另外，我们逐字逐句读书和一下子读一行或一页，眼睛（镜头）的转动方式显然是不同的。

为了掌握“速读记忆法”，就要把这个镜头的视角扩充到极限，这期间敏捷转动眼睛的训练是必不可少的一环。尤其是要提高集中力和视觉的敏锐性。这一点，已在第二章中详细论述了。

这里要讲的，是大脑以何种构造，理解一次被送到视网膜中的无数个文字的。

人的大脑相当于10万台电子计算机

人类的大脑是由大脑、小脑和连接大、小脑之

间的间脑、中脑和延髓构成。大脑还特别区分出旧皮质和新皮质。

人类所特有的、其它动物身上没有的高度的智慧，是靠大脑表面非常发达的新皮质控制的。虽然猿猴也有某种程度的发达，但可以说其它的动物几乎没有新皮质。

在新皮质中，集聚有高达150亿个神经细胞，它们彼此复杂地联系在一起。因此，有些学者说，大脑具有的潜在能力，相当于目前10万台最大型的电子计算机。

然而，人类远远未能运用大脑的功能，即使是著名的爱因斯坦这样的天才，也不过仅仅用了30%。

我再次重申，“速读记忆法”就是挖掘这些潜在能力的一种技巧。人类的大脑中，有一种隔断大脑通路，使大脑区别出左脑、右脑的称为脑桥的构造。过去，人们一直认为左、右脑具有相同的功能，但最近的研究却得出了与此不同的颇为有趣的结论。

让我们在这里介绍一下，1981年度诺贝尔医学、生理学奖获得者——美国加利福尼亚大学斯佩里博士的研究。

斯佩里博士为了治疗癫痫病，以被切断了左右脑连接部——脑桥的人为对象，开始反复进行试验研究。他的实验结果表明：人体的构造，由于从脊

髓到大脑的情报联系经路呈左右交叉状，所以右半身接受的信息受左脑控制，左半身接受的情报则受右脑制约。

这就是说，右脑的兴奋和紧张，最初是传达给左半身；左脑的兴奋和紧张，首先传给右半身的。

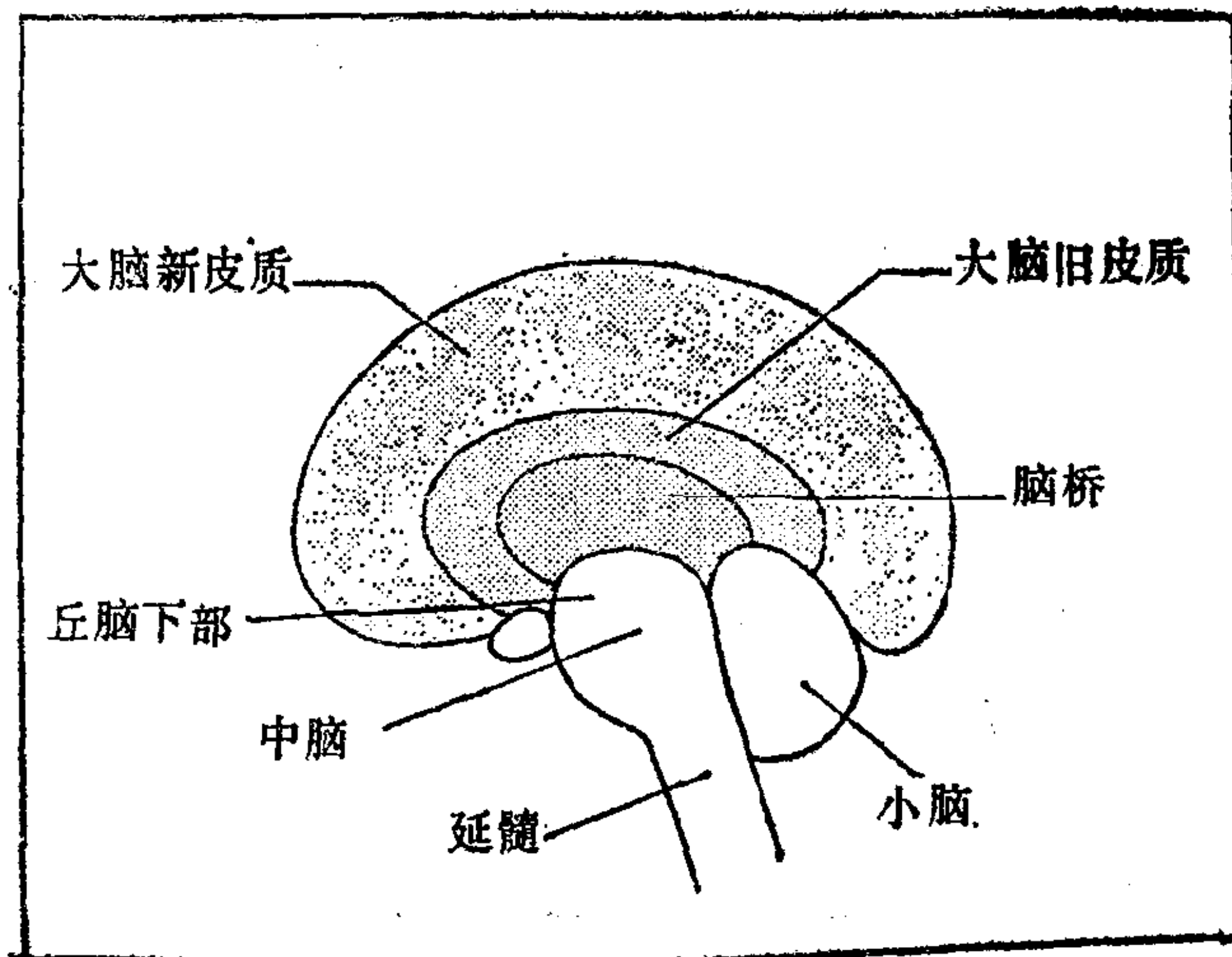
另外，斯佩里博士切断了患者的脑桥，即切断了左、右脑的连接部分，使其左、右脑无法直接联系。然后，让患者反复做用自己的右手描绘图形以及家庭内情况，用左手绘画的实验，他发现了一个意外的事实。

用左手描绘的图画，具有较整齐的图形及结构；而用右手描绘的景物，却象毫无意义的乱写乱画的组合。这就是说，绘画需要必要的空间图形的认识机能。由此推断，右脑中存在一种给左手发出信号的机制，而左脑中则不存在。

左脑是逻辑的，右脑是感性的

斯佩里博士反复多次做了上述的实验，由此得出下列的结论：左脑承担逻辑的、分析的、计算的功能；右脑则承担视觉的判断（图形的认识）、直观力、整体把握能力、感觉、感性这些功能。

A. 大脑横断面



B. 左、右脑分担的不同功能

| 左 脑 | | 右 脑 |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 右半身的触觉 • 控制 • 计算的处理能力 • 观念的思考 • 逻辑的思考 • 分析的思考 • 时间连锁思考 | 脑 | <ul style="list-style-type: none"> • 左半身的触觉 • 控制 • 音乐的感觉 • 图形的感觉 • 空间的感受力 • 整体把握能力 • 综合性思考 |
| | 桥 | |

右脑的功能，具体说起来，就是在人群中能够一眼找出熟人；在街头偶然听到音乐时，能很快回忆起音乐的名称；能够把益智分合图（玩具）那样复杂的图形拼合起来。诸如此类的事情，主要都是靠右脑来完成的。

另一方面，象解决微积分等复杂的计算问题，或按照一定条理构筑一种逻辑去说服对方，则需左脑来完成。

但是，我们是不能有意地把左、右脑分开使用的，针对思考的对象，人类会条件反射般地把外界的情况反映到自己的大脑中的。

就象人没有非常完美的左右对称的脸一样，人的大脑也很少左、右脑都同时那么发达。无论是左、右脑，哪一方极其发达，或另一方有某些欠缺，都会发生自己的思想陷入贫乏，抑或感情表现极为幼稚的情况。

人们从幼儿园时起就开始接受训导。追溯一下这种训教的历史，可以看到，我们始终是在形式的逻辑思考、单调的语句背诵这样的教育下，只是左脑得到了片面的训练，而右脑的锻炼机会却几乎没有。

禅僧问答的思考方法和速读有密切关系

然而，目前的问题是要理解大脑的哪个半球捕

捉语言，哪个半球理解语言。

在志贺一稚的《潜在脑的发现》这本书中，有这样一个有趣的插曲：

前些年，曾给一位著名的禅僧坐禅时的脑波进行了一次测定。他的脑波，从开始坐禅时，就出现了冥想时的理想状态 α 波。实验结束后，我问这位禅僧：“所谓禅僧问答，究竟是一种什么样的思考方法？”那位高僧回答说：

“首先在自己的头脑中，把对禅僧提出的问题图式化，然后在脑海中凝视那种图式，这时图式开始象动画片一样活动起来。所谓活动，自然是指时间、空间的移动。在这种移动过程中，会突然涌现出某种东西，捕捉住这种浮现出的东西，再把其转变为语言表达出来。”

一般提到的禅僧问答，成了不明白其道理的代名词。它与我们通常的思考方式是根本不同的。说得明白一点，是思考问题时所使用的大脑部分不同。

禅僧把以语言的形式进入到左脑中的问题加以图式化，也就是把获得的外界情报转换到右脑中去，然后使用右脑进行非语言的、非逻辑性的思考，再把右脑的思考集中归纳起来，并译成语言表达出来。也就是重新返回左脑的过程。归结为一句话，就是用左、右脑自由自

在地进行替换思考。

然而，我们一般人因为没有进行过这种思考方法的训练，以语言的形式传入大脑中的问题，仅做语言的、逻辑上的思考，只是充分运用左脑堆积一个一个的逻辑等式。

在这个小插曲中，有一个解开“速读记忆法”奥妙的关键。

在一字一句阅读文字的过程中，我们一边识别单词的意义，一边要遵循文法的规则进行逻辑的理解，这都是典型的左脑功能的体现。

“速读记忆法”与此不同，正如前面所叙述的那样，是一块块、一页页地把握书中的文字和内容。更严格一点说，是沿着首先把文字先归拢在一起加以记忆，然后再理解整体的顺序。

把它与上述的禅僧问答的情形对比一下看，“速读记忆法”不就是把禅僧的“以语言的形式进入到左脑中的问题，通过想象加以图式化，然后把情报转换到右脑中去”的顺序加以省略的缩影吗？

也就是说，如果人们考虑到把通过速读获得的文字情报，突然记录到右脑中去就好了。

然而，谁也没有可能立刻就实践出这种技巧来。在此之前，必须把大脑诱入某种特别的状态。象征这种状态的，就是前面反复提到的称为 α 波的脑波。

究竟什么是使直观力得到飞跃进步的 α 波

在这里，说明一下使速读成为可能的“ α 波状态”，究竟是什么。

脑波，可以称为是一种脑细胞产生出的生体能量，也可以说是一种脑活动的节奏。从物理性能上来考虑，它是一种产生于“触处”、即神经细胞之间连接部的电气性冲击波。所以，人类大脑的活动状态，通过测定脑波等手段，是能够作出视觉性判断的。

一般说来，脑波是以表示一秒钟发生的振动次数 H_2 为单位的。为了表示各种脑波状态，划分出 γ 、 β 、 α 、 θ 、 δ 五种类型。

α 波是表示一秒钟振动 $8 \sim 14$ 次，也就是 $8 H_2 \sim 14 H_2$ 的脑波；高于 $14 H_2$ 的称为 β ； $30 H_2$ 以上的称为 γ 波； $4 \sim 8 H_2$ 称为 θ 波； $0.4 \sim 4 H_2$ 的称为 δ 波。

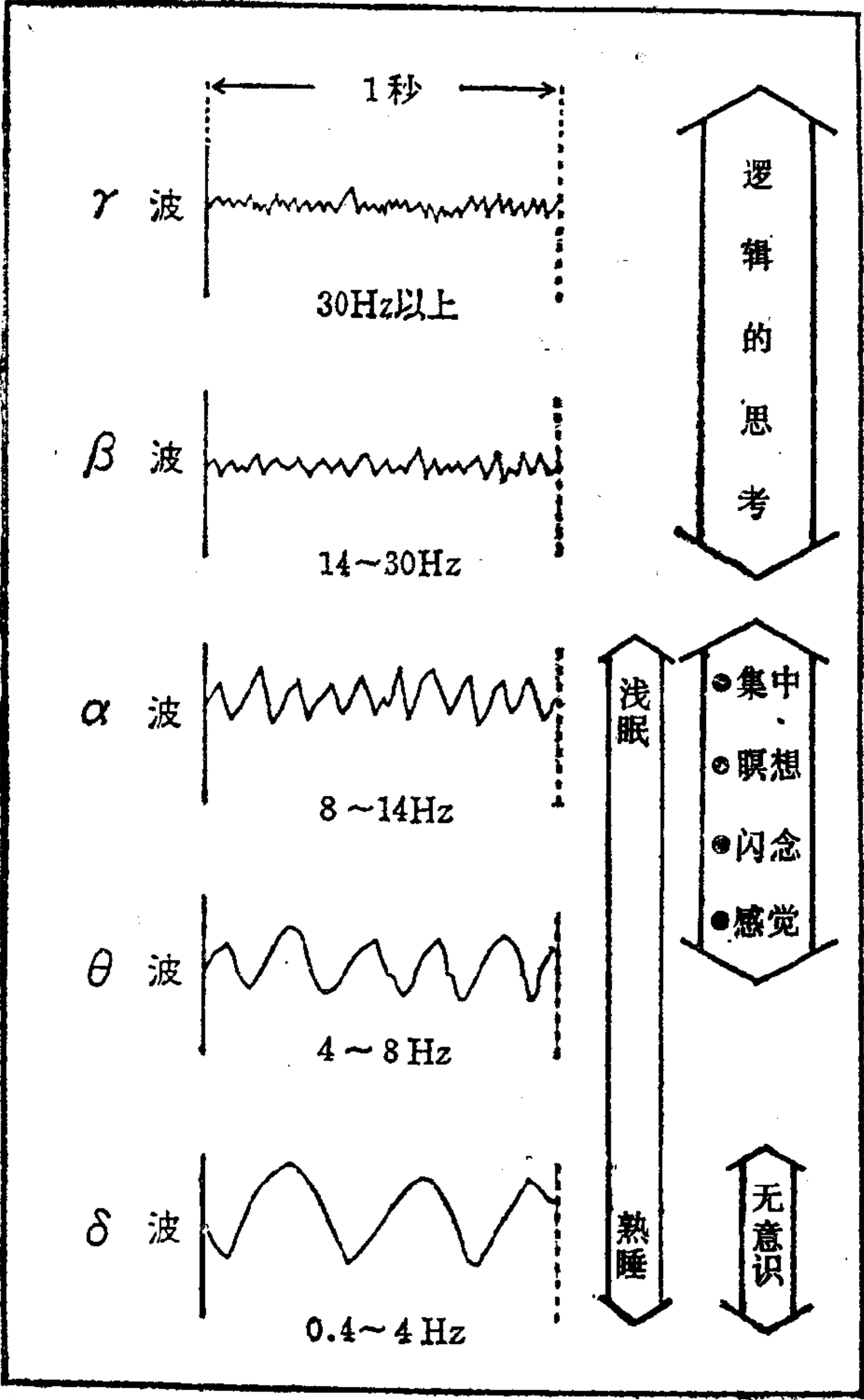
前面提到的志贺一稚先生，还列举了几种容易产生 α 波状态的情形：

1、喜欢古典音乐，特别是喜欢莫扎特音乐作品的大学生，在听莫扎特音乐时容易产生 α 波。

2、禅僧坐禅或冥想，即达到“无我”、“没我”之境界时，容易产生 α 波。

3、象棋界三连冠米长邦雄在回想打败大山康

显示大脑活动的脑波数字



晴永世名人的那一局棋时，曾产生了 α 波。

4、孩子在梦中梦见自己所喜爱看的电视节目时，容易产生 α 波。

5、为了回答智力测验的问题，陷入苦思冥想的人，在想出答案的瞬间，容易产生 α 波。

在发生上面的这些情形时，其它的脑波也有微妙的变化，但其主要特征是产生强烈的 α 波。

可是，如果说上述这些 α 波的产生，并不是在有意识的状态下发生的，倒不如说在无意识的过程中，更容易产生 α 波状态。

稍深入思考一下这种无意识状态，就能明白，真正有趣的是，这种无意识状态，也就是热衷于所喜爱、所关心的事情时表现出的状态。譬如，让喜欢听古典音乐的学生听激烈的摇摆舞曲；或是强迫喜欢看儿童电视节目的孩子去读教科书， α 波就会消失得无影无踪。

从这种意义上讲， α 波的产生，首先要有精神放松这一前题。从功能方面看，我们更可以理解：在 α 波状态中，能发挥出“闪念”、“回想”这种直观把握能力。

第二节 图式的认识奇迹

电影迷们在无意中速读了字幕

为了让人们更深入地理解 α 波和速读的关系，下面再举一个例子。

随着一系列成功的西方电影涌入日本以来，涌现了大批西方电影迷。这些影迷在观赏西方电影时，有一个值得重视的现象。

外国电影、尤其是西方电影，一般都带有日文字幕。人们必须一面用眼睛追逐屏幕上的影像，一面理解字幕的内容。其中读字幕是比较麻烦的事，所以致使有些人讨厌看西方电影。但是，那些西方电影的崇拜者们，却在无意的情况下掌握了一种极有效率的观赏西方电影的方法。

他们观看影像的同时，仅一瞬间就理解了字幕的意义。他们并不是从上到下连续地看字幕上的文字，如果那样，就会遗漏电影中的许多重要情节。

归根结底，他们是把影像、声音、字幕三个不同的东西，同时整体地加以理解了。这之所以能够成为可能，与上述的热衷于自己喜爱的电视节目的孩子们一样，是由于影迷们一面对屏幕，大脑中就呈 α 波状态的缘故。

实际，字幕上的文字，即观众一眼所捕捉到的，不过15个字，行数不超过两行。

换言之，如果把屏幕换成相应的文字数，那么谁都有可能速读下来。

视觉能提高到何种程度

“速读记忆法”就是更加强化上述方法，提高文字的数量和阅读速度。但是，要想达到一分钟阅读5~20万字的水平，就必须经过若干阶段的发展过程。

提高 α 波状态的质量，必须具备延长其持续时间的技巧。

著名的职业棒球选手川上哲治曾说过：在他打球的鼎盛时代，对方投过来的球，看上去就象是在垒垫前静止了似的。

从一般常识上看，以120~150公里的速度投过来的球，眨眼间就飞过来了，不可能是静止的。但川上哲治上述所说的一番话，也并非玩笑之谈。

长年的练习和积累的丰富经验，尤其是同时具备了非常高的集中力和高度的辨别感觉后，川上就能超越时间的概念，以至竟能看到飞转而来的球上的球键。

这和阅读从眼前一闪而过的纸片上的文字这种技巧，有很深的联系。

再举一个例子，熟练驾驶着飞机的飞行员，要在瞬间把握操纵席前排列的无数个仪器、仪表，及指示灯所显示的飞机飞行情况；在瞬间发现飞机出现的异常情况。这种能力，是长期训练的结果。它表明人类也能在瞬间记住一页文字。

这种能力，是我们平常所不熟悉的，但它确实确实存在。这就意味着，任何人的身上都储藏有这种潜在能力。尽管现在已有不少数据资料显示了这方面的研究，但这种研究还很不充分。

“速读记忆法”就显示了这方面的神秘力量，虽然人们现在还在向它投以怀疑和莫明其妙的眼光。然而，至今还在练习着“速读记忆法”的各位，还在记忆着每页的文字、回想着读过之书的情节各位，并没有感到速读是不可能的。

隐藏在形象记忆中的无限可能性

人类的记忆是何等的不可思议。下面就让我说一个小小的插曲。

这位主人公叫友寄英治，是索尼公司技术研修中心的业务课长。他能记住两万位数圆周率。无疑问，他打破了吉尼斯世界纪录。

友寄先生的记忆是独特的，他记忆的关键是把两万位数，分割成若干段来记忆。

具体说来，当问到他第12567位数是多少时，他能准确地回答出来。

在这种记忆中，经过最初的3.14……以后会有不少人能够回想起某些位数来。但象友寄先生那样，能说出第几位数的正确答案来的，几乎没有。

这其中有一定的道理，友寄先生的记忆法独具

一格、别开生面。他的记忆法，也可称为是联想记忆法。

首先，他把所有数字都分割成两位，搭配组合起来，就是从“零零”到“九九”。针对每一个组合，他创造了一种影像。如果是“零零”就读作“奥奥”（即“王”字的读音，日语中“王”字的读音为“奥奥”，以下类推）；“零一”就是“奥伊”；“零二”读作“奥尼”。最后，他再按照圆周率的排列顺序，把其影像连接组合起来。3.1415926，小数点以后的数字分解成“14”、“15”、“92”等，那么它们的形象就成了“石头”、“围棋”、“鞋”了（注）。以此为基础，友寄先生创造了下面的影像：

有一只拿着黑色石头的手，那块石头啪嗒一声落在了棋盘上，于是下起了围棋，突然想起了一件事，不能不穿着鞋出门呀……”

完全象是电影的画面，从大脑中流淌过去的是这些影像。人类的大脑不擅长机械地记忆事情，却善于记忆图像。

友寄先生把圆周率数字，作为电影场面来记忆，而这种场面在何时何地都能记起，且无需多少

注 “一四”的日语读音为“伊西”，“伊西”在日语中是“石头”的意思。以下单词类推。——译者

时间。1200位数字，直观地就可正确地说出来，这给人一种似乎没有思考时间的感觉。

与数字相比，语言无疑更容易形象化。所谓语言的意义，用记忆的标准来考虑，或许可以说更类似于形象。

语言是概念的形象

譬如，通过“鸟”这种语言所表明的，就是具有生命的生物，企鹅、鸵鸟、麻雀全都可以称之为鸟。但是它们各自的形态、生活的场所、飞翔的能力，却存在着明显的差异。人们日常所使用的“鸟”这一概念，既具有非常广泛的意义，含义却又非常含糊。

此外，从另一角度来探讨一下，“鸟”是通过什么样的形态，使我们乍一看就确信是鸟类的呢？鸵鸟、企鹅都属鸟类，这是因为我们受到过这方面的教育、掌握了这方面的情报，才由此得出鸵鸟、企鹅都是鸟的。对于仅知道麻雀、斑鸠这类典型的鸟的孩子们来说，恐怕很难把企鹅理解成鸟。

由此我们看出，外界传达给我们的信息，形象的也好、语言的也好，其意义并非十分严谨。

象“爱”呀、“理性”呀这样的语言，人们虽然能够理解其含义，但如果让某个人象所理解的那样，用形象的语言加以说明，就十分困难了。尽管如此，语言的神韵、形象等，大家仍然能共同感受

到的东西，还是客观存在的。

所谓语言的意义，就是以其意象为核心，通过文字的前后关系、读者的亲身体验，才具有了某种程度的形态，才能犹如雪的结晶体。

同样，形象也可以这么讲。在大脑中清晰地、一丝不差地复原出恋人的容貌，是极其困难的，或者说是是不可能的。尽管如此，除孪生姐妹外，人们恐怕还是不会错把某人看成另外的人。

这种与我们的语言、形象有关的记忆，从逻辑上讲并不是十分明确的，但如具有了稳定的形象，也就具有了能够完全区别于其它记忆的某种轮廓。

回溯记忆，就是在大脑中寻找、发现这种轮廓，可以说是一种识别的过程。语言意义的把握，和把握形象的机制，有密切的关系。

[附录]

训练课程

这里所介绍的训练课程，时间设定为30天或60天。以第二章中所介绍的各种训练法为内容，每天各调节1小时。

之所以把时间设定为30~60天之间，是考虑到年龄等方面的差别，每个人所取得的效果也会不同的原因。如前所述，中学生、高中生等年轻人，提高得较快；而上了年纪的人则要花费较多的时间。

另外，对训练方法的掌握也很重要，在训练中要专心致志，要绝对相信自己能够达到速读的目标。

一、注意事项

①为了提高训练的效率，最好选择安静的地方。有噪音及其它声音的地方，容易使精神分散。

②使用隐形眼镜的人，请换上普通眼镜。因为进行扩大视幅训练时，需要眼球急剧转动，那样一来，眼睛就会和镜片发生摩擦，有损眼睛的健康，或使隐形眼镜脱落。

③要严格遵守一天1小时的训练时间。如一天的训练时间过长，眼角肌和神经系统就会疲劳，引起头痛或眼痛。

④正式开始训练前，请记录下自己的视力、阅读速度及速读目标。

二、步骤一

| 教育内容 | 时间 | 方 法 |
|-------------|-----|--------------------------------------|
| 1、检查视力 | 3分 | 测左、右眼视力，并记录下来。 |
| 2、测试读书速度 | 10分 | 适当选用横排和竖排版书，各读一分钟，记录下一分钟能读多少字，及理解程度。 |
| 3、训练后速读目标 | 1分 | 制定自己速读目标（至少要比现在提高10倍）。 |
| 4、基本训练 | | |
| ①集中力训练 | | |
| 速读的姿势（丹田呼吸） | 2分 | 正确的姿势和丹田呼吸。 |
| 固定点凝视法 | 2分 | |

| | | |
|-----------|------|---|
| 视点移动法 | 2 分 | 一次训练约 5 分钟，反复 7 次需 35 分钟 |
| ②视幅扩大训练 | | |
| 视点左右移动法 | 1 分 | (注意) 训练中不要眨眼。训练的间隔为 20—30 秒。休息时要多眨眨眼和做些轻微的活动。 |
| 视点上下逆向移动法 | 1 分 | |
| 视点对角线移动法 | 1 分 | (注意) 反复做 7 次训练后，眼睛四周会稍有酸痛感，这和运动后转天的肌肉酸痛一样，不用担心。 |
| 视点连页移动法 | 1 分 | |
| 视点圆形移动法 | 40 秒 | |

三、步骤二

| 教育内容 | 时间 | 方 法 |
|-------------|------|-------------------------------|
| 1、基本训练 | | |
| ①集中力训练 | 6 分 | |
| ②视幅扩大训练 | 5 分 | |
| 2、视知觉开发能力训练 | | |
| ①符号训练 | 11 分 | 一次 1 分钟，做 11 次，把所看到的若干符号记录下来。 |
| ②文字·数字训练 | 11 分 | 自我判断精神的集中程度，并给 |

| | | |
|------------|----|--|
| 8、脑功能活性化训练 | | 自己打良好、一般、不好三种分数。 |
| ①记忆力训练 | 2分 | 尽量用印有较大铅字的学校使用的课本、教科书、小说、传记等书，看自己1分钟能看多少页书，并记下自己记住的熟语。反复做两次。 |

四、步骤三

| 教育内容 | 时间 | 方 法 |
|-------------|-----|---|
| 1、基本训练 | | |
| ①集中力训练 | 6分 | |
| ②视幅扩大训练 | 5分 | |
| 2、视知觉能力开发训练 | | |
| ①符号训练 | 1分 | 符号训练和文字·数字训练各做一次。到目前的训练，已达到使自己感到吃惊的快速看书的程度。 |
| ②文字·数字训练 | | |
| ③符号训练整体速度 | 15分 | 训练一次看全部的4500个符号。并记录下一次所看到的4500个符 |

| | | |
|------------------|-----|---|
| ④文字·数字训练 整体速度 | 15分 | 号所需的时间。 文字、数字训练也以每次看40页为一单位，记录下每次所需的时间。在规定的训练中反复做。 |
| 8、脑功能的活性化训练 | | |
| ①记忆力训练 | 2分 | 每分钟做两次。 |

五、步骤四

| 教育内容 | 时间 | 方 法 |
|------------------|-----|--|
| 1、基本训练 | | |
| ①集中力训练 | 6分 | |
| ②视幅扩大训练 | 5分 | |
| 2、视知觉能力开发训练 | | |
| ①符号训练 | 1分 | |
| ②文字·数字训练 | 1分 | 在规定的20分钟内交替进行③、④的训练。 |
| ③符号训练整体速度 | 20分 | 达到10~15秒钟看4500个符号、20~25秒看文字、数字40页，视知觉能力训练就基本告一段落了。 |
| ④文字·数字训练 整体速度 | | |
| 3、脑功能活性化 | | |

| | | |
|------------|-----|--------------------------|
| 训练 | | |
| (1) 记忆力训练 | 1 分 | 适当选择脑功能活性化训练的习题进行20分钟的训练 |
| (2) 头脑反应训练 | 20分 | |
| ①词汇力训练 | | |
| ②判断力训练 | | |
| ③空间图形训练 | | |
| ④猜谜训练 | | |
| ⑤思考力训练 | | |
| ⑥数列推理训练 | | |

六、步骤五

| 教育内容 | 时间 | 方 法 |
|-------------|-----|-----|
| 1、基本训练 | | |
| ①集中力训练 | 6 分 | |
| ②视幅扩大训练 | 5 分 | |
| 2、脑功能的活性化训练 | | |
| ①记忆力训练 | 1 分 | |
| 3、第一阶段读书 | | |

| | | |
|-----------|---------|---|
| 训练 | | |
| ①一分钟读书 | 1分 | ①读1分钟文字较大、内容简单的书，记录读多少字的同时，写下所读的书的内容。 |
| ②读书（第一阶段） | ②+③=30分 | ②全部读完一册书后，数一数书有多少字，记下所需的时间，写下一分钟的读书速度。 |
| ③写读后感 | | ③用三四分钟写读后感。 ∴第一天，读两册书试试。 ∴一定要1分钟读2000~3000字。 ∴训练后数一数所读的字数。 |

七、步骤六

| 教育内容 | 时间 | 方 法 |
|------------|----|--------------|
| 1、基本训练 | | |
| ①集中力训练 | 6分 | |
| ②视幅扩大训练 | 5分 | |
| 2、脑功能活性化训练 | | |
| ①、记忆力训练 | 1分 | 能够写出20~40个单词 |
| 3、第二阶段读书 | | |

| | | |
|-----------|----------------|--|
| 训练 | | |
| ①读书（第二阶段） | ① + ② = 40分 | ①读1分钟书，写下书的内容。 |
| ②写读后感 | | ③努力达到在第35天时能一分钟读3000~4000字，理解程度达到60~80%以上。 ④概算出1分钟所读书的字数。 |

八、步骤七

| 教育内容 | 时间 | 方 法 |
|------------|-----|---|
| 1、基本训练 | 6分 | |
| ①集中力训练 | | |
| ②视幅扩大训练 | 1分 | 能够写出30~50个单词 |
| 2、脑功能活性化训练 | | |
| ①记忆力训练 | 40分 | ①读一分钟书，写下所读书的内容。 ②在第30~60小时，达到一分钟读4000~8000字，理解程度为60~80%的程度。 |
| 3、第三阶段读书训练 | | |
| ①读书（第三阶段） | | |
| ②写读后感 | | |

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 神奇速读记忆法

作者 =

页数 = 1 0 0 0

S S 号 = 0

出版日期 =

| | |
|----|---|
| 封面 | 页 |
| 书名 | 页 |
| 版权 | 页 |
| 目录 | |
| 正文 | |