

奇思妙想

——左右脑训练教材

- 《逻辑等式心象术》——陈 春 著
- 《思维导图详解》——光网记忆 著
- 《无声思维》——月影逐波 著
- 《华迅速读——等量视图 50 倍视野公益训练教材》——俊朗之士 著

前言

初中开始接触记忆术，到现在已经过了十二年。回顾当初追求的记忆之路非常曲折坎坷！这些年来，发现传统记忆术运用范围太狭窄，隐隐有走入死胡同之势。多数人冷静下来，对几分钟内记忆几副扑克牌，记忆上百个无规则数字的表演都了清醒的认识，少了之前的盲从。实际情况也是如此，传统记忆术已经走入歧途末路，脱离实际，早已偏离了我们一直追寻的目标，使得梦想也逐渐地远离。传统记忆术误人子弟，害人不浅。

2007年10月17日，我将“逻辑等式”理论雏形公布到“中国记忆力训练网”、“牛族领域”等几个国内知名记忆力训练网站，取名为“陈春记忆体系无限记忆客观规律联想术”直接开始了理论和实践完善的阶段。之后的大量交流碰撞，接触到速读，学成月影的“无声思维”，还将自己对“心象”的认识提升到理论层面上来，创立“心象术”理论，将经验结合理论整理出一套行之有效的训练心象的方法。多次的学习中发现，交流能加快进步，存有固步自封和门户之见的想法是自身提升的绊脚石。讨论的时候容易发现自己认识上的错误和一直忽略的地方，便于改进和优化自己的思想认识。

当我将“逻辑等式”与“心象术”融合到一起时，发现两种方法结合产生的威力非常巨大。现在不但有完善的理论为依据，还有行之有效的训练方法和详细的操作步骤。直到此时“逻辑等式心象术”方算大功告成。也不敢藏私，准备整理成册公布出来。

找到光网记忆、月影逐波、俊朗之士，将合编教材的事情征求了三人意见，得其鼎力相助，本集合教材因此而得来。四人每人负责自己擅长的部分，本人“陈春”为“逻辑等式心象术”创始人，擅长“逻辑等式心象术”的运用；“光网记忆”擅长“思维导图”与记忆术的运用；“月影逐波”是速读专家，他是“无声思维”的创始人，“无声思维”让我们快速阅读的时候能做到同步理解的效果；“俊朗之士”是速读专家，他是“等量视图”的创始人，“等量视图”能快速地提高我们的视野，让我们看的更加宽、更加细，它是一种方法和工具，容易操作，效果显著。这次教材的组合并不是随便拼凑而来，四部分教材的方法和理论都是可以相互融合的，相辅相成，学习他们的时候不会产生冲突。

相信合四人之力，本教材一定会有巨大的实用价值。

另外需要强调的，本教材是我四人的心血结晶，目的是为想学习记忆术、速读术的朋友提供自学资料，给众多学技无门的朋友一片乐土。“逻辑等式”、“心象术”、“无声思维”、“等量视图”的原理和具体训练方法都是原创，在此特别呼吁！希望大家能抵制盗版和抄袭现象！请记住我们才是原创，我们才是创始人，朋友们对我们及我们的原创理论的承认，就是对我们最大的回报。

教材因为编写时间仓促，难免有不足之处，还请朋友们见谅，欢迎提供修改建议。

有合作出版出书意向的朋友请和各作者联系！

陈 春

2008年5月1日

前 言	1
第一部分逻辑等式心象术	5
第一部分（上卷）逻辑等式	5
第一章 概述	5
第二章 逻辑等式的基础知识和基本方法	6
1.1 式子	6
1.2 式子的作用	9
1.3 逻辑等式	10
1.4 式子转化成逻辑等式的基本方法	12
1.5 逻辑等式记忆效果	17
1.6 “逻辑等式”和“传统记忆术”的比较	18
1.7 自学逻辑等式常遇难题解答	22
第三章 逻辑等式运用说明	24
第一部分（下卷）心象术	28
第四章 心象的基础知识	28
2.1 什么是心象	28
2.2 心象术的主要内容和核心内容	29
第五章 心象的各阶段训练	31
2.3 心象各阶段训练表	31
2.4 具体训练方法	32
第六章 逻辑等式与心象术的融合	33
第二部分光网记忆对思维导图的详解	34
一、图解思维导图思维导图创始人	35
二、什么是思维导图	42
三、思维导图的四大特性和六个技巧	43
四、思维导图的作用	44
五、思维导图绘制的工具	44
六、绘制第一幅思维导图	45
七、思维导图的运用	49
1. 思维导图在整理知识中的运用	49
2. 思维导图在理解知识中的运用	51
3. 思维导图在创作、创造中的运用	52
4. 思维导图在写作文中的运用	55
5. 思维导图在演讲中的运用	56
6. 思维导图在口才培养中的运用	57
7. 思维导图在能力培养中的运用	58
8. 思维导图在订计划中的运用	60
9. 思维导图在描绘未来中的作用	60
八、思维导图软件简介	61
九、导图总结	61
第三部分月影逐波的无声思维	62
第一章 无声思维综述	63

第一节 人类思维的特性	63
第二节 语言的本质及对思维的作用	64
一、个体概念的形成	66
二、概念的当前产生	66
三、概念对思维的作用	67
第三节 无声思维借助的大脑内部语言的特性	67
第四节 无声思维练习应用概述	68
第五节 无声思维练习前的常见问题	69
第二章 无声思维速读术训练	70
第一节 对于速读的正确认识	70
第二节 当前可见的主要速读流派简介	71
第三节 速读中常见的一些名词解释	72
2.3.1 什么是无声阅读	72
2.3.2 关于无声阅读的深刻讲解	73
2.3.3 其他的一些名词解释	75
第四节 无声阅读的训练	75
2.4.1 训练开始时应该做的几件事	76
2.4.2 彻底的消音	77
2.4.3 消音之后的理解问题	78
2.4.4 理解单位及其扩大	79
第五节 了解一些快速阅读技巧	81
2.5.1 整体阅读法	81
2.5.2 浏览阅读法	83
2.5.3 扫读法	85
2.5.4 略读法	85
2.5.5 跳读法	86
2.5.6 猜读法	87
2.5.7 寻读法	87
2.5.8 推断法	88
第三章 无声思维的训练	89
第一节 无声思维的入门训练	89
3.1.1 无声思维时的大脑状态	89
3.1.2 等待思维	90
3.1.3 找到无声思维的感觉	91
第二节 无声思维的进阶训练	92
3.2.1 无载体的无声思维训练	92
3.2.2 图像为载体的无声思维训练	94
3.2.3 文字形象为载体的无声思维训练	95
3.2.4 无声思维运用应该注意的问题	95
第四章 无声思维高级速读记忆法训练	95
第一节 软眼及其训练	96
第二节 高级速读的阅读步骤	96

4.2.1 确定阅读目的	96
4.2.2 预览	97
4.2.3 软焦点阅读	97
4.2.4 提取信息并筛选	97
第三节 高级速读的记忆训练	98
第五章 无声思维的其他日常应用	99
第一节 无声思维在写作中的应用	99
第二节 无声思维在课堂上的应用	100
第三节 无声思维在解题中的应用	101
第四节 无声思维在复习中的应用	101
第五节 无声思维在考试中的应用	102
第六节 无声思维在外语学习中的应用	103
无声思维教材后记	104
第四部分 华迅速读——等量视图 50 倍视野入门训练教材	105
第一章：华迅速读	106
第一节：华迅速读理论与训练模式	106
一、华迅速读训练理论简介	106
二、华迅速读训练模式示意图	107
第二节：华迅《右脑时代》眼、脑速读训练系统简介	108
第二章：速读与视觉的常规训练	109
第一节：“视点”、“眼跳”、“视幅”与“视野”与速读。	109
第二节：速读中视觉的常规训练	112
第三章：等量视图 50 倍视野入门训练	113
第一节：等量视图视野开发导言	113
一、先谈谈目前视野扩展的思路	113
二、再谈谈速读中关于视野的表述与几个误区	113
第二节：等量视图生理基础及原理	114
一、等量视图的视野开发原理	114
二、等量视图的视野开发模式	115
第三节：等量视图 50 倍视野入门级训练	116

献给对记忆术失望者！献给记忆术迷途者！献给正准备学习记忆术者！

第一部分逻辑等式心象术

生平不识逻辑等式，
学至百法也枉然。

第一部分（上卷）逻辑等式

第一章 概述

“逻辑等式心象术”由上卷“逻辑等式”和下卷“心象术”组成。上下卷融会贯通后称为“逻辑等式心象术”。“逻辑等式”也可以单独使用。

“逻辑等式”是一个记忆公式：“题目=答案”。我们只要将需要记忆的知识材料套入公式，就可以轻松完成记忆全过程。

“逻辑等式”和传统记忆术不同，主要表现为：

它用的联想线路最短，没有繁琐的转化过程。联想过程自然合理符合大脑思维习惯，记忆时间长久，回忆过程轻松自如。记忆过程不需造句、不需要图像参与、不需要夸张成分、不需要谐音，偏重于学科知识内容的记忆，不适用于无规则数字或者扑克牌记忆表演。它是专门用于考试复习、各行各业知识学习的强效记忆方法。“逻辑等式”主要有三大理论，它们是“思维习惯”、“铁三角”关系、“交集法”。

“心象术”主要用于回忆和复习，起到显示器的作用。通过系统的训练，让大家想像出来的画面越来越清晰，心象控制越来越纯熟，直到可以随心所欲的想像出清晰具体的文字、数字、字母、公式等符号图案，将本来应该写到纸张上的文字，直接在我们的脑海里面想象出来，让内心想法直接以心象形式表示出来，大大提高复习和回忆的效率。

传统记忆术不能学以致用，不能运用到实际中的知识学习，就没办法普及开来，只能一直停留在无规则数字、无意义的扑克牌当中充当表演的工具。目前许多传统记忆术推广者认为记忆术发展突破口在于“单词记忆”，这其实是治标不治本的想法，传统记忆术本身就是短期记忆术，还是一种从答案回忆到题目异常困难的记忆术，再怎么努力也是徒劳。只有从根本上改变传统记忆术核心的运行方式，创作出一种新的，容易操作且属于长期记忆效果的方法，才是目前我们最迫切需要的。

“逻辑等式”自成体系，利用的是每个人的分析归纳能力、思维惯性、自然现象、自然事物、做为记忆

的原动力，分析归纳能力是每个人本身具有的，大家都可以学好“逻辑等式”，“心象术”也是如此。

本教材从实际出发，通过实际例子解说记忆原理和记忆思路，简洁易懂，由浅入深，稳扎稳打，逐渐学成。“逻辑等式”、“心象术”及两者的结合都有科学完整的理论体系和训练方法，朋友们学习的过程中都会有具体的身心感受。建议朋友们要对理论、原理要有深刻的理解，只有这样才能明白自己做的训练意义所在，就不容易踏入迷途，走上错误的道路，实际训练之时才能放开手脚，快速提升。自己要学会独立思考，不经历独立思考过程是难有本质上的提高的。

第二章 逻辑等式的基础知识和基本方法

本章内容是运用逻辑等式的基础，是逻辑等式的核心原理、技巧、方法。
请按本章要点和要求进行学习，并认真思考回答课后习题，必有所得。

本章要点及要求：

（达到的标准，按易到难分为“了解”、“理解”、“熟练掌握”三种）

- 1、了解式子的概念、由来、作用。熟练掌握式子的归纳简化。
- 2、理解“铁三角”关系图代表的含义，理解“对应关系唯一”的意思。
- 3、理解“思维习惯”、“逻辑关系”、“逻辑等式”概念，了解“逻辑等式”与“式子”的区别和联系。
- 4、熟练掌握式子转化成逻辑等式的方法：“交集法”。
- 5、了解逻辑等式的记忆效果，理解逻辑等式自动回忆效果的原因。

1.1 式子

想学好“逻辑等式”先要明白什么是“式子”。

从记忆材料归纳简化出来的中心思想叫做“**题目**”，从各个角度对中心思想进行解释说明的内容叫做“**答案**”，题目和答案之间的对应关系是唯一的，这个对应关系，可以用符号“——”表示，书面上可以写成：“**题目——答案**”，这个模式就称为“**式子**”。

答案是从不同角度对题目进行解释说明的，因此答案可以按解释角度不同而划分成几个独立的小块，可以用“**1 2 3 4 5**”将答案小块标记出来，可以用“+”将它们连接起来，如果答案小块之间有因果关系、时间顺序、衍生、发展关系，我们还可以用“**—>**”代替“+”。所以“式子”的表达形式还可以写成“**题目——1 答案+2 答案+3 答案+...**”和“**题目——1 答案—>2 答案—>3 答案—>...**”

参考以下两个例子理解“式子”。

例一

要记忆的材料（出自法律学科知识）

步骤	步骤说明	式子演变情况
整理前	确定需要记忆的材料	《刑法》第三百八十四条规定，挪用公款罪，是指国家工作人员利用职务上的便利，挪用公款归个人使用，进行非法活动的，或者挪用公款数额较大、进行营利活动的，或者挪用公款数额较大，超过三个月未归还的行为。
第一步、确定“题目”和“答案”内容	归纳出记忆材料的中心思想做为题目，对中心思想进行描述的具体内容做为答案	题目：挪用公款罪 答案：《刑法》第三百八十四条规定，国家工作人员利用职务上的便利，挪用公款归个人使用，进行非法活动的，或者挪用公款数额较大、进行营利活动的，或者挪用公款数额较大，超过三个月未归还的行为。
第二步、建立式子	按答案解释题目的不同角度，将答案划分成几个独立的小块，将各个小块标记好数字后用“+”连接起来	将记忆材料转化成为式子，如下 挪用公款罪——1 国家工作人员（吃皇粮的人）+2 职务上的便利（有职务的人，有权力的人）+3 挪用公款归个人使用，进行非法活动的，或者挪用公款数额较大、进行营利活动的（公款挪用目的：数额较大的非法或者营利活动）+4 超过三个月未归还（公款挪用时间） 1234 是根据答案解释角度不同而划分出来的独立小块，我们用“+”将他们连接起来，答案部分由 1234 组成。
第三步、找出内部关系，简化式子	分析归纳出题目和答案之间的关系（看是否有因果、发展、衍生、空间、时间、对立、相反、类似、相交等关系） 将式子进一步浓缩简化，便于直接看出记忆材料的内部关系	简化之后 挪用公款罪——1 人（公务员）+2 职务（有职务实权）+3 公款（挪用目的）+4 公款（挪用时间） 很明显 1、2 两点答案小块是从“什么样的人”为角度说明“挪用公款罪”的，3、4 两点答案小块是从“公款”使用目的和挪用时间角度对题目“挪用公款罪”进行说明。因此进一步浓缩简化式子，简化为 挪用公款罪——人（公务员+职务权力）+公款（挪用目的+挪用时间） 即，最终简化的式子为 挪用公款罪——人+公款 题目“挪用公款罪”本来就有说明什么样的“人”和人怎么使用“公款”两大内容，题目表示的意思也就是答案表示的意思。 “挪用公款罪”是记忆材料的中心思想，和答案部分的“人”、“公款”的对应关系是唯一的，他们相辅相成，题目是答案的归纳总结，答案是题目的具体解释说明。 尝试通过“式子”回忆出记忆材料，以自己提问方式进行回忆，如：记忆材料主要是从那些角度对挪用公款罪进行说明的？其中每一个角度又包含那些具体的内容？ 请自问自答，细心体验回忆过程。

例二

要记忆的材料（出自《产业经济学》）：

步骤	步骤说明	式子演变情况
整理前	确定需要记忆的材料	产品差别化是指由于同一产业内部不同企业生产的同类产品 ₁ 在质量、款式、性能、销售服务、信息提供和消费偏好等方面存在着差异所导致的产品间不完全替代的状况。
第一步、确定“题目”和“答案”内容	归纳出记忆材料的中心思想做为题目，对中心思想进行描述的具体内容做为答案	题目：产品差别化 答案：由于同一产业内部不同企业生产的同类产品 ₁ 在质量、款式、性能、销售服务、信息提供和消费偏好等方面存在着差异所导致的产品间不完全替代的状况。
第二步、建立式子	按答案解释题目的不同角度，将答案划分成几个独立的小块，将小各个块标记好数字后用“+”连接起来	产品差别化——1 同类产品不同的制造商（产品差别化的起因：产品制造商不同）+2 产品的质量、款式、性能、销售服务、信息提供和消费偏好等方面的差异（因为制造商不同造成：产品、服务、信息、消费偏好不同，消费偏好也是因为产品不同，提供了可以选择产品的机会，进而影响到消费者的喜好）+3 产品间不能完全替代（最后造成的结果）
第三步、找出内部关系，简化式子	分析归纳出题目和答案之间的关系（看是否有因果、发展、衍生、空间、时间、对立、相反、类似、相交等关系） 将式子进一步浓缩简化，便于直接看出记忆材料的内部关系	产品差别化——1+2+3，123 有时间发展关系，并且有因果关系，所以也可以用下面的式子表示 产品差别化——1—>2—>3，其中 123 结合起来就是答案部分 产品差别化——1 同类产品不同的制作商（产品差别化的起因）——>2 产品的质量、款式、性能、销售服务、信息提供和消费偏好等方面的差异（制造商不同造成一系列的不同）——>3 产品间不能完全相互替代（最后造成的结果）。 再次简化得出 产品差别化——1 起因（制作商不同）—>2 经过（造成影响：产品、服务、信息、消费偏好不同）—>3 结果（产品间不能完全替代） 题目“产品差别化”是记忆材料的中心思想，答案“1 起因—>2 经过—>3 结果”是对“产品差别化”的详细解释说明。 尝试通过“式子”回忆出记忆材料，以自己提问方式进行回忆，如：产品差别化是一个什么过程？起因是什么？经过是什么？结果是什么？ 请自问自答，细心体验回忆过程。

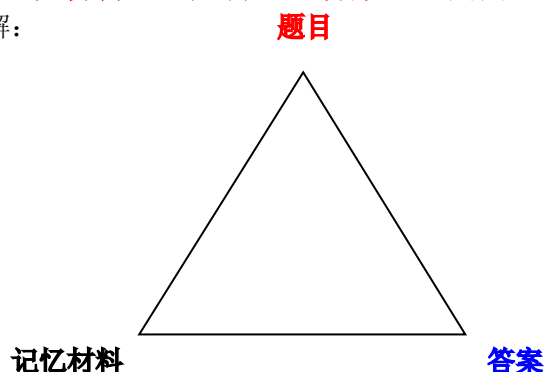
1.2 式子的作用

1、式子简化了记忆材料，归纳出记忆材料的内部关系

只有对记忆材料整体上的理解、分析、归纳，才能得出“式子”。“式子”可以代替记忆材料的整体含义和材料内部关系，这传统记忆术用的“关键字”有很大的区别，因为“关键字”不是针对整个记忆材料归纳得到的，“关键字”不能代表整个记忆材料的含义和材料内部关系，不能表示题目和答案的唯一关系。另外“式子”的归纳和解释都是按记忆材料的“描述角度”划分而展开的，传统记忆术的“关键字”归纳和解释并没有按记忆材料的“描述角度”进行划分。请学习“式子”时，朋友们要特别注意，不要误以为“关键字”的串联就是“式子”。

2、式子确定了“记忆材料”、“题目”、“答案”之间的“铁三角”关系

“铁三角”关系图解：



“记忆材料”都会有唯一的一个中心思想，我们将它称为“题目”，还有围绕中心思想从多角度展开说明的具体内容，即“答案”。“记忆材料”和记忆材料衍生出来的“题目”、“答案”之间的关系可以用上图表示，其中图中的三角形的三个角分别对应表示“记忆材料”、“题目”、“答案”三部分，三角形的每一条边的线段“——”，分别代表线段两端内容的对应关系，并且每一条对应的关系是唯一的，三者之间的对应关系唯一。下面是“铁三角”关系具体内容：

“题目”引领着“记忆材料”和“答案”，“记忆材料”解释着“题目”和“答案”，“答案”既引领着“记忆材料”但是同时也被“题目”引领。“题目”是对“记忆材料”和“答案”的最大程度的归纳和简化，“答案”虽然也归纳简化了“记忆材料”，但是归纳简化程度远没有“题目”高。

“题目”和“答案”因“记忆材料”而生，“题目”、“答案”都是根据“记忆材料”归纳得来，所以三者之间的对应关系不但唯一，三者之间的含义还存在着相等关系，即：“题目=答案=记忆材料”。

“铁三角”关系是“逻辑等式”的核心理论之一。

3、式子是逻辑等式的基础

“式子”主要提供回忆的整体思路和回忆框架，材料的精细内容主要依靠“交集法”记忆。“式子”是“逻辑等式”基础，没有“式子”就没有“逻辑等式”。

课后习题：

1、“铁三角”关系图内容是什么？“对应关系唯一”你是怎么理解的？

2、“关键字”的串联为什么不是“式子”？

3、请将需记忆的材料归纳成“式子”，写到纸张上面。记忆材料可以用学科的概念、定义、知识点，也可以是填空题、选择题、名词解释题、简答题、判断题、论述题等具体题目。

1.3 逻辑等式

先看以下几个例子

木+木=林

木+木+木=森

1+1=2

7=3+4

鸟在天上飞，鱼在水里游

水往低处流

过马路，红灯停，绿灯走

太阳东升

一年分四季，一天分 24 个小时

船走水路，车走陆路

地球是圆的

天上的星星是很遥远的

.....

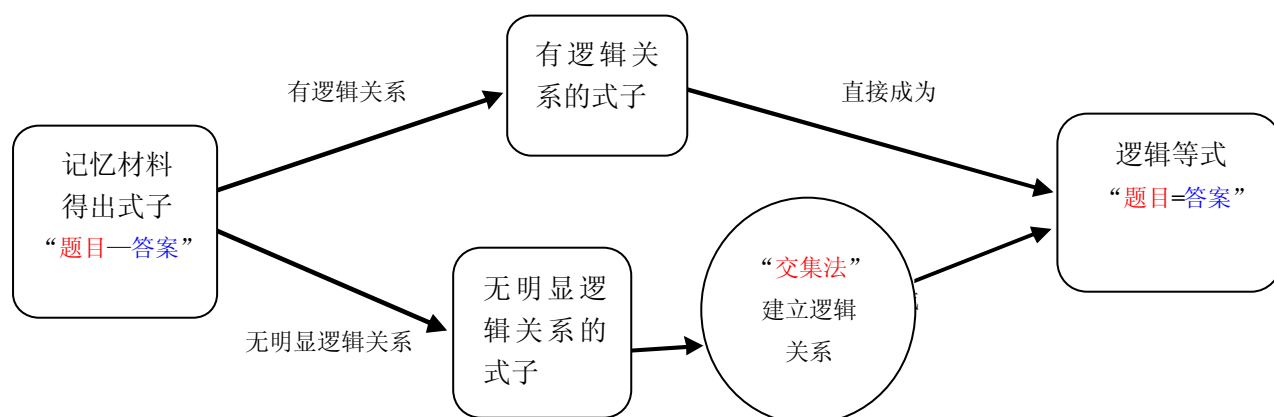
以上例子都是自然现象

人对世间万物的各种规律的认识，都是个人分析思考问题时用到的主要判断依据。每个人进行思维活动的时候，都会下意识按自己对事物的已有认识进行思考的。我们将大脑喜欢按照已有的认识进行思考的特性称为大脑的“思维习惯”，也可以叫做“思维惯性”

逻辑关系：当题目和答案之间的对应关系符合我们的思维习惯的时候，就称这样的对应关系为逻辑关系。因此，式子可按是否有逻辑关系分为两类，一类是有逻辑关系的式子（1.1 节的两个例子就属于这类式子），另外一类是没有明显逻辑关系的式子。

逻辑等式：当式子题目与答案的对应关系符合我们思维习惯时，我们就称这样的式子为“逻辑等式”。为了能与式子区别开来，我们用“=”代表题目和答案的逻辑关系，并且将逻辑等式用“**题目** = **答案**”书面形式表示。

“式子”和“逻辑等式”的关系可以用下图表示



逻辑等式与式子相同点：

逻辑等式和式子都有题目和答案，题目、答案、记忆材料三者之间关系都是唯一的，都有“铁三角”关系

逻辑等式与式子区别点：

逻辑等式的对应关系是逻辑关系，用的是符合我们思维习惯的规律进行说明的。有些式子本身就有很明显的逻辑关系，不需要转化直接就可以成为逻辑等式。而另外有些式子没有明显的逻辑关系，我们只能用特别的方法人工建立逻辑关系，进而使这些式子也转变成“逻辑等式”。

举例子说明：

$1+1$ —— 2 符合自然规律，符合我们大脑思维习惯，这个式子是逻辑等式，所以可以直接写成 $1+1=2$

木+木 —— 林 符合我们思维习惯，这个式子是逻辑等式，所以可以直接写成 木+木=林

大海 —— 窗口 没有逻辑关系 所以只是一般式子，不是逻辑等式

月亮 —— 蔬菜 没有逻辑关系 所以只是一般式子，不是逻辑等式

没有逻辑关系的式子是可以转化成为逻辑等式的，如何将没有逻辑关系的式子转化成为逻辑等式，这就是我们学习逻辑等式的主要任务和目的。

课后习题：

- 1、“思维习惯”、“逻辑关系”、“逻辑等式”各是什么意思？
- 2、式子可以分成那两种，这两种式子都是怎么转化成逻辑等式的？
- 3、式子和逻辑等式之间有什么相同点和不同点？

1.4 式子转化成逻辑等式的基本方法

本节介绍无逻辑关系的式子转化成为逻辑等式的方法——“交集法”。

由前面学习的“铁三角”关系，可以得知“记忆材料=题目=答案”即三者意思是相同的，只是简化形式不同而已，简单而言就是“记忆材料”同时具备“题目”和“答案”的主要含义和特点，当“记忆材料”意思不明显，内部关系不清晰的时候，我们可以利用“题目”和“答案”的主要含义和特点相加，推导出“记忆材料”的主要含义，进而找出记忆材料的内部关系。利用“题目”和“答案”主要特点相加，反推“记忆材料”的含义和内部关系的方法叫做“交集法”

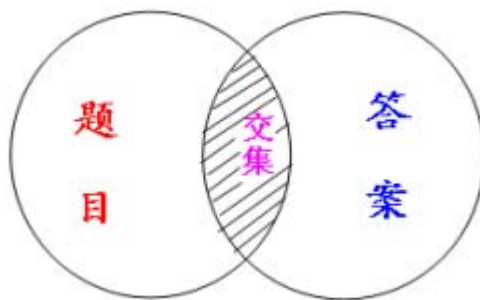
推导出来的“记忆材料”的含义和内部关系，虽然不能代表“记忆材料”真正的含义和真正的内部关系，但是推导出来的含义和内部关系符合“逻辑关系”，符合我们的“思维习惯”，能让我们的记忆自然、长期的保存下来，因此“交集法”是切实可行的。

下面是“交集法”的原理说明，请结合图形理解

1、题目的含义用一个圆表示，答案的含义用一个圆表示，如下



2、下图，题目和答案相加，我们用阴影线画出相交部分，得出一个既具有题目含义，同时又具有答案含义的相交部分，这相交的部分我们称它为题目和答案的“交集”，交集是题目和答案的**相同部分**，是题目和答案含义的相通的区域范围。“交集”同时具有题目和答案的特点，起到自然链接题目和答案的作用。



我们将符合交集特点的事物称为“交集事物”，交集事物同时具备题目和答案的主要含义，是题目和答案自然连接的枢纽。我们就是利用交集事物让式子符合逻辑关系进而转化成为逻辑等式的。交集事物虽然很多，但是我们只需找出一个自己认为比较自然合理的就足够了。

交集法具体操作起来，是非常简单、容易的，下面就用实际例子说明

例一

五大经济特区：珠海、汕头、厦门、深圳、海南

第一步、确定“题目”和“答案”内容

题目：五大经济特区

答案：珠海、汕头、厦门、深圳、海南

第二步、建立式子

按说明的角度归纳答案，简化出式子

中国五大经济特区——珠海+汕头+厦门+深圳+海南

分析答案得出 珠海和海南都是从“海”的角度进行说明的，汕头和深圳都是从“山”的角度进行说明，“圳”的“川”可以指代山川之意。厦门从“门”的角度进行说明。式子简化为

中国五大经济特区——山+海+门

到了这步式子已经归纳出来了，但是式子的题目和答案之间似乎没有什么明显的逻辑关系，这个式子还不是逻辑等式，应该怎么让式子的对应关系符合逻辑呢？

第三步、式子转化成逻辑等式

找出题目和答案之间的逻辑关系，没有明显逻辑关系的式子，用“交集法”人工建立逻辑关系。

答案部分使用交集法很容易得出 具有“山”和“海”的特点的事物是“沿海陆地”，“门”就是“沿海陆地”上的房门口，每一门说明一个家庭代表居住的人，所以“山+海+门”用交集法得出的交集事物是“沿海的地方及在此居住的人”

题目的意思是中国前五个经济特区，答案意思是“沿海的地方及在此居住的人”

五个经济特区都是沿海的，并且经济特区本来就是由“区域”+“区域上生活的人”构成的

题目的意思和答案的意思对应互为解释，得出逻辑等式

中国五大经济特区==区域（沿海陆地）+人（居住的人）也可以用以下形式表示

中国五大经济特区==区域(山+海)+人(门)

题目和答案对应关系符合逻辑关系，式子成功转化为逻辑等式。

第四步、细节内容记忆

山——汕头+深圳 海——珠海+海南 门——厦门

大部分人通过理解就能准确的记忆上面的细节内容。如感觉细节记忆印象不深刻的朋友，可以将“山”、“海”“门”做为题目，“汕头+深圳”、“珠海+海南”、“厦门”做为答案，再次使用“交集法”将它们转化为逻辑等式，就不会出现细节记忆不清楚、印象不深刻等问题。

第五步、检验记忆效果

看见题目回忆答案：五大经济特区=？

尝试回忆等式，然后通过等式回忆式子，再通过式子回忆出具体内容。我们用的是理解方式记忆，也不需要考虑图像和造句子，回忆过程比较快。又因为回忆思路符合我们的思维习惯，回忆过程具有思维惯性，所以会有自动浮现出答案的效果。

看见答案回忆题目：？=珠海、汕头、厦门、深圳、海南

回忆思路参考“题目回忆答案”，在此省略。

请朋友们自己尝试，细心体会逻辑等式回忆时候的感受。

每个人对事物的认识不一样，所以建立逻辑等式找交集事物的时候会有些大同小异或者完全不同的理解，这个时候你自己认为合理的别人不一定认为合理，别人认为自然的，你也不一定接受，逻辑等式建立是否有效，全看建立的“逻辑等式”是否符合你自己本人的思维习惯，只要你自己能轻松自然的看见题目（答案）回忆出答案（题目），就可以了。当然如果你感觉别人建立的“逻辑等式”、“交集事物”比你的更加好用，更加高明，你也是可以直接借用他人的思路进行记忆和回忆的，多和别人讨论记忆思路，对自己的分析归纳能力提升大有好处。

例二

请将下面式子用“交集法”转化成为逻辑等式

窗口——大海

月亮——蔬菜

燃烧——液体

固执——台灯

计划——骄傲

交集法思考的思路是：

找出一个事物做为交集事物，这个事物要同时具有题目和答案的主要特点，并且要自然合理，符合逻辑。

请按如下思路进行

窗口——大海 什么事物同时具有“窗口”和“大海”？

月亮——蔬菜 什么事物同时具有“月亮”和“蔬菜”？

燃烧——液体 什么事物同时具有“燃烧”和“液体”？

固执——台灯 什么事物同时具有“固执”和“台灯”？

计划——骄傲 什么事物同时具有“计划”和“骄傲”？

窗口——大海

思考过程：

“窗口”就是“大海”的事物有什么？海边别墅、海面高空的飞机、潜水艇、海面上的船、电脑屏幕上的海洋桌面，等等。这些事物都可以在“窗口”的基础上看见题目“大海”，这些交集事物都是自然而然，具备了题目和答案的主要特点，交集事物不需要很多，只要一个自然合理的就可以了，请大家以后尽量找出自己感觉最自然，最合理的交集事物用于将式子转化为逻辑等式。

月亮——蔬菜

思考过程：

“月亮”上面种植“蔬菜”的事物是什么？月球基地、月球实验室、月球开发计划，等等，只要能找出自己认为自然合理的交集事物，那么逻辑等式就自然成立起来

燃烧——液体

思考过程：

可以“燃烧”的“液体”有什么？柴油、汽油、煤油、酒精、甲烷，等等

交集事物不需要很多，大家只需要找出自己认为最自然最合理一个就可以了，这里是为了方便说明所以举出比较多的交集事物。真正回忆的时候其实只需要一个交集事物即可。

固执——台灯

思考过程：

固执是一种贬义的坚持，台灯是用于晚上阅读和学习用的，什么事物具有这些特点呢？没日没夜复习考研的人、复习期末考试的学生、各种埋头苦学的人等。还有其他的交集事物请朋友们自己找出来。

计划——骄傲

思考过程：

什么“计划”有“骄傲”特点？登月计划、修建长城、中国自己研制的原子弹、中国的航天计划、航空母舰建造计划，等等。可以做为交集事物的非常之多，大家找出自己认为最自然合理的就可以了。

只要我们找出合适的一个交集事物，那么

窗口——大海
月亮——蔬菜
燃烧——液体
固执——台灯
计划——骄傲

就都可以转化成为逻辑等式，用逻辑等式表示为

窗口 = 大海 （交集事物：海边小屋）
月亮 = 蔬菜 （交集事物：月球实验室）
燃烧 = 液体 （交集事物：酒精）
固执 = 台灯 （交集事物：考前备考）
计划 = 骄傲 （交集事物：登月计划）

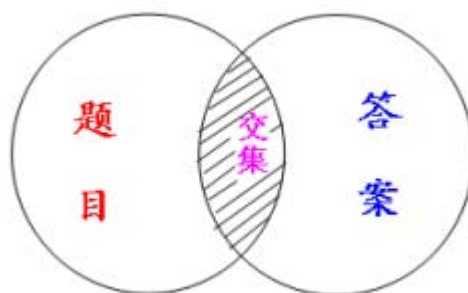
下面我们来检验一下，逻辑等式的记忆效果，请大家看题目的时候回忆出答案部分

窗口 = ?
月亮 = ?
燃烧 = ?
固执 = ?
计划 = ?

请大家再试试看答案部分回忆出题目内容

? = 大海
? = 蔬菜
? = 液体
? = 台灯
? = 骄傲

通过以上两个例子，朋友们对“交集法”有了大概的认识，下面总结“交集法”的作用。
看下图结合说明进行理解



交集法的作用：

一、“交集法”将题目和答案的对应关系转成自然规律

“交集法”将题目和答案的对应关系转成自然规律、自然事物、自然现象，利用自然规律、自然事物、自然现象进行记忆。

说明如下

窗口——大海

交集事物“海边小屋”就是一个自然事物，通过这个自然事物让“窗口”和“大海”的对应关系变成自然合理，符合思维习惯，符合我们对事物的认识。

固执——台灯

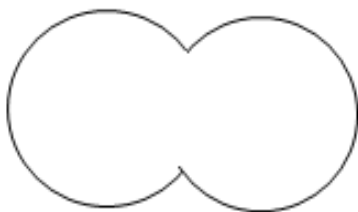
交集事物“考前备考”就是一个自然现象，通过这个自然现象让“固执”和“台灯”的对应关系变成自然合理，符合思维习惯，符合我们对事物的认识。

自然规律、自然事物、自然现象是我们生来就知道的，何须记忆？

二、“交集法”使题目和答案融为一体

“交集法”将题目和答案按符合我们思维习惯的方式焊接到一起，让题目和答案融合成一个整体，进而做到题目就是答案，答案就是题目，看见题目的时候其实就是看见了答案，看见答案的时候其实就是看见了题目。

图形解释如下



题目和答案融为一体的时候就如上图所示，像一个倒放的葫芦，其中题目是葫芦的左边，答案是葫芦的右边，我们看见葫芦整体的时候同时也看见了题目和答案，所以说“题目就是答案，答案就是题目，看见题目的时候其实就是看见了答案，看见答案的时候其实就是看见了题目”

“交集法”是逻辑等式的核心内容，非常重要，朋友们必须要熟练掌握。“交集法”看似简单，其实蕴含了许多符合科学的理念、突破传统的思想。“铁三角”关系、“交集法”、“思维习惯”是逻辑等式三个最核心的原理和内容，它们将多余的谐音法、夸张奇特、图像法、造句法全都去除，它们代表着记忆术已经进入了一个全新时代！从此以后记忆术可以运用到各科知识的学习记忆上来，改变了传统记忆术——“屠龙之术”，中看不中用的尴尬局面，同时也解决了“思维导图”不能记忆细节的致命缺陷。

课后习题：

- 1、什么是“交集法”？
- 2、“交集法”的作用是什么？
- 3、你认为自己的“逻辑等式”自然合理，别人却认为你的不自然、不合理，你应如何看待这个问题？
- 4、日常学习中找来相对短的概念，初步尝试归纳式子和交集法的结合运用

1.5 逻辑等式记忆效果

逻辑等式在回忆和复习时有许多优势，表现为回忆异常轻松，记忆印象深刻，用一种新鲜的感觉去理解记忆知识，让学习充满乐趣，对增强个人自信起到促进作用

逻辑等式主要作用有以下四点：

1、逻辑等式可以减少复习次数

理论上 7 次有效的复习才可以做到长期记忆效果，但是逻辑等式只需要 2 次到 3 次就可以进入长期记忆效果，符合自然规律的认识是不需要记忆的，符合思维习惯的想法可以自动回忆，这就是长期记忆的诀窍所在，我们将要记忆的知识归纳转化成自然规律、自然事物、自然现象，通过自然法则进行记忆、储存。

自然规律、自然事物、自然现象是我们生来就知道的，何须记忆？

2、逻辑等式记忆时效长久，属于长期记忆术

运用逻辑等式记忆，一般简单的知识一次记忆可以维持 15 天（两周）以上，才会消退。困难复杂的知识一次记忆大概能维持 7 到 10 天，复习 2 到 3 次就可以将效果转化成为长期记忆效果。能做到长期记忆效果的主要原因也是借助了“思维习惯”和“自然规律”的作用。

3、逻辑等式具有自动回忆效果

看见“题目”可以下意识的自动浮现出“答案”内容，看见“内容”也可以做到自动回忆出“题目”的效果。

为什么逻辑等式会有自动回忆效果呢？

主要原因有以下三点：

- ① **“自然规律”**：我们对事物的认识不需要记忆，天生就知道的。
- ② **“思维习惯”**：大脑思考时会自动、下意识地按我们对事物已有的认识进行思考的,思维具有惯性
- ③ **“逻辑等式”**：我们用“交集法”让题目和答案的对应关系符合自然规律、符合逻辑、符合思维习惯。

以上三点是“逻辑等式”能做到自动回忆效果的原因，其中①“自然规律”和②“思维习惯”我们很难改变，它们根深蒂固存在我们大脑里面。只有③“逻辑等式”是我们可以控制的。当我们用“逻辑等式”建立起一个符合“思维习惯”的“自然规律、自然事物、自然现象”的时候，我们的记忆过程就具备了“自动回忆”的特性。

“心象术”能与“逻辑等式”融合，产生威力更加巨大的记忆效果，主要原因就是因为逻辑等式具有“自动回忆”这一特性。

4、强化了思维能力，增强自信

逻辑等式可以使人们思考速度更加敏捷，思考空间更加宽广，思考角度更加多样，思考程度更加深入。另外还对建立自信和培养学习兴趣起到了重大的促进作用。

课后习题

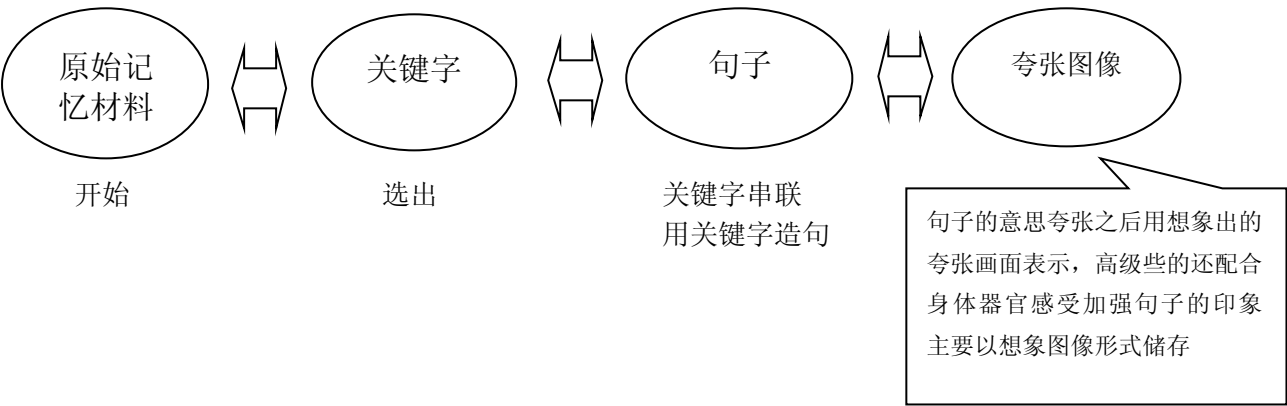
- 1、逻辑等式的作用主要分几方面？

1.6 “逻辑等式”和“传统记忆术”的比较

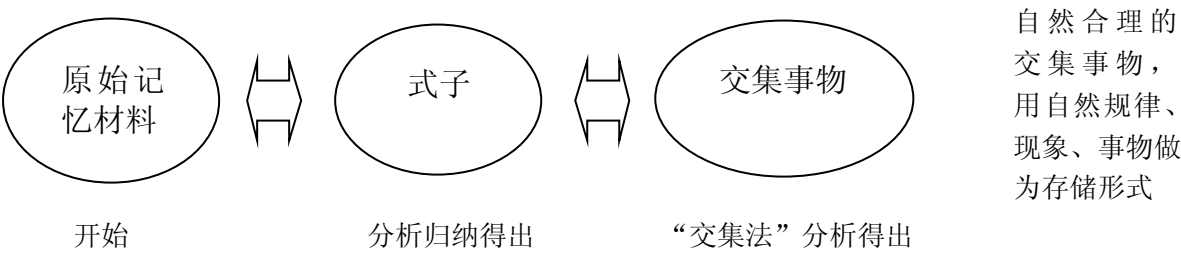
注意：1.6 节属于超纲内容，对“传统记忆术”不了解的朋友可以省略不学，学过“传统记忆术”的朋友可以利用本节说明，领悟到记忆术的本质。

一、“传统记忆术”和“逻辑等式”记忆步骤对比，如下

传统记忆术记忆步骤解析图



逻辑等式记忆步骤解析图



二、“传统记忆术”和“逻辑等式”的具体细节对比

现在用“传统记忆术”和“逻辑等式”各自记忆演示一次，通过对比就可以清楚的看出它们之间的区别。
例子说明如下

窗口——大海

传统记忆术记忆思路

1、造句字，编辑联想句：

“我站在窗口，看着大海”

2、将句子含义夸张之后图像化，并且加入自己的五官感受

“我站在窗口边，看波涛汹涌的大海，海浪恶狠狠向我咬了过来”

要求感觉到海风猛烈的吹来，感觉一些海水气味，最好能感觉到一些咸味，耳朵似乎听见海浪的滚动声音，眼前想像出海浪恶狠狠向自己咬了过来。

3、回忆阶段

正向回忆检验，从“窗口”回忆“大海”

看见“窗口”回忆当时的看海的感觉和夸张图像，然后将造的句子想出来“我站在窗口，看着大海”，利用句子将“大海”回忆出来，完成回忆过程。

逆向回忆检验，从“大海”回忆“窗口”

看见“大海”回忆当时看海的感觉和夸张图像，然后将造的句子想出来“我站在窗口，看着大海”，利用句子将“窗口”回忆出来，完成回忆过程。

逻辑等式记忆思路

1、找交集事物

什么事物同时具有“窗口”和“大海”的特点？

分析归纳得出，交集事物为“海边小屋”等

2、回忆阶段

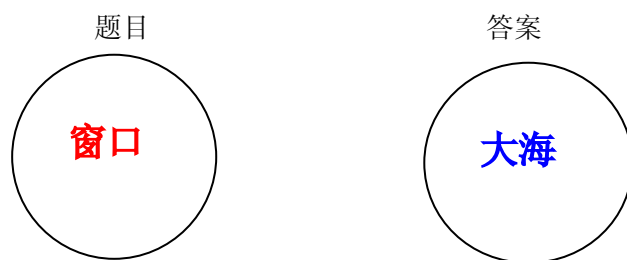
看见“窗口”下意识的想到“海边小屋”然后“大海”自己出现，

看见“大海”下意识的想到“海边小屋”然后“窗口”自己出现。

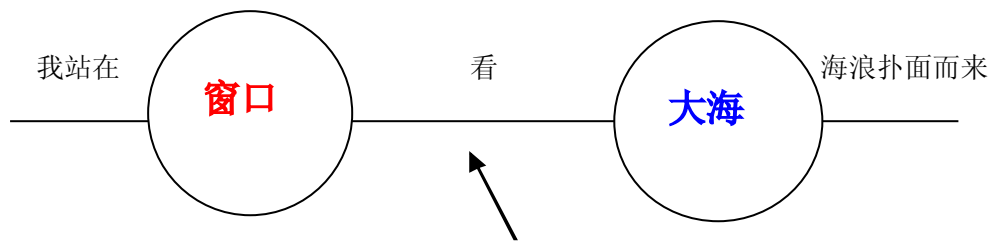
逻辑等式只需要想到交集事物“海边小屋”无论“大海”还是“窗口”都可以瞬间回忆，用看“葫芦”的道理可以解释。不理解为什么可以做到下意识自动回忆效果的朋友请参考1.4节中“交集法”的作用和1.5节中逻辑等式“自动回忆”功效的解释说明。

用图形演示“逻辑等式”和“传统记忆术”的具体记忆过程

将题目“窗口”和答案“大海”分别用一个圆表示，分别进行记忆过程演示

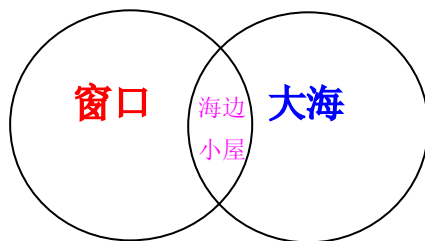


“传统记忆术”记忆过程为



传统记忆术只是单线连接，句子连接题目和答案的力量非常薄弱

“逻辑等式”记忆过程为



“交集事物”将题目和答案自然的融合成为一个自然事物、现象，题目和答案之间的联系异常牢固。题目和答案是一个整体

“传统记忆术”和“逻辑等式”主要区别有以下几点：

区别点	传统记忆术	逻辑等式	效果对比说明
1、简化记忆材料方式不同	选取关键字	归纳式子	“关键字”不能表示记忆材料整体含义和材料内部关系。 “式子”能表示记忆材料整体含义和材料内部关系。
2、记忆形式和对应关系不同	句子做为连接，利用图像进行记忆，题目和答案之间没有唯一对应关系	交集事物做为衔接，用自然规律、事物、现象进行记忆。题目和答案对应关系唯一	造句子的方法不能建立起题目和答案之间的唯一对应关系，题目不能归纳答案，答案也不能说明解释题目，图像是多此一举、画蛇添足。 而逻辑等式的交集事物可以建立题目和答案的唯一对应关系，让题目和答案互为解释，相互说明。
3、记忆方向和回忆速度不同	左—>右，单向，回忆速度慢	左<—>右，双向，回忆速度快	传统记忆术从右到左回忆时比较困难，因为句子不能倒过来念，交集事物没方向上的限制。逻辑等式回忆的速度比传统记忆术快，因为回忆交集事物用的时间远比回忆句子用的时间要少。
4、记忆联想性质不同	追求夸张荒谬	追求自然合理、符合思维习惯	传统记忆术越是夸张荒谬，越不能持久、越不稳定，昙花一现。自然规律、事物、现象是天长地久，我们本来就认识的，何须记忆？符合思维习惯的联想，回忆时会有自动回忆效果。
5、分析归纳能力参与情况不同	造句子、想像图像需要分析归纳能力较少	式子建立和交集事物的确定都需要运用分析归纳能力	传统记忆术中分析归纳能力的参与较少，不能有效的挖掘记忆材料内部关系，不能建立自然合理的内部关系。逻辑等式归纳提炼式子、式子转化成为逻辑等式的时候都需要分析归纳，这样才能理解记忆材料含义，找出忆材料的内部关系。
6、记忆事物增加情况对比	增加了题目和答案之外的事物	没有增加多余事物	传统记忆术为了能让句子说的过去，所以就加入了记忆材料本身没有的事物，这无疑是在加大记忆难度，而逻辑等式的交集事物不是增加得来的，刚好相反它是压缩题目和答案得来，简洁干脆。

经过以上的详细的分析和对比，朋友们可以清楚地看到传统记忆术的诸多缺陷。传统记忆术以句子做为核心，夸张图像和身体感受做为辅助手段，记忆转化过程太过繁琐，又不符合大脑思维习惯，注定了传统记忆术只能做到短期记忆效果只能是短期记忆术，必然不适用于应试考试的知识记忆，我们学习知识追求的是记忆长久，而不是只记当前。

传统记忆术合适用于记忆扑克牌和无规则数字，日常小记，短期效果是不错，但硬说传统记忆术能有效应用于学科知识记忆，都是痴心妄想、自欺欺人的，许多人深受“传统记忆术”的毒害，他们已经深陷泥潭，不能自拔，丧失独立思考能力，迷失了方向。传统记忆术学习者他们已经忘了当初学习记忆术的目的。

传统记忆术难用于实际知识学习的主要原因：

1、用有限的桩去记忆无限的知识不实际，桩的效果和电脑缓存一样暂时存储、覆盖性强。

这个是非常明显的道理，但是许多人却喜欢视而不见，避而不谈，在他们的口中这些有限的桩似乎是万能的，可以重复使用几十次甚至几百次地记忆不同的知识材料。没有实践就没有发言权，对于这类沉迷于传统记忆术的朋友，我们只有用实际中的事例才能说服他们。

2、传统记忆术提取关键字的局限性。

传统记忆术用到的关键字，并不能表示记忆材料本身含义，关键字不能揭示材料的内部关系，不能牢牢的把握记忆材料，关键字串联造句的方法也不能有效记忆关键词。

3、造句模式过于落后，已经跟不上时代需要

造句子会增加多余的记忆事物，增加记忆量，将这些多余的事物转化成为图像更加浪费精力。多数人回忆句子时候先会回忆出句子的声音，进而才能将句子回忆出来，且回忆句子的速度是非常缓慢的。句子不能倒过来念，造成从右边回忆到左边异常困难，朋友们可以随便拿《三三速记》、《许永全英语趣味形象速记法》、《单词不用记》等传统记忆术记忆单词的书籍记忆看看，体验从“单词含义”回忆出“单词形状”，或者去体验下传统记忆术的联想的逆向回忆过程，自己亲身体验一次比说什么都强。

4、夸张荒谬的联想，转化繁琐的图像让句子雪上加霜

符合自然规律的认识是不需要记忆的，符合思维习惯的想法可以自动回忆，这就是长期记忆的诀窍所在。而夸张的联想不符合自然规律，不符合我们的认识，不符合个人思维习惯，记忆效果就不能维持长久。图像转化步骤繁琐，画蛇添足，进一步增加了“传统记忆术”的回忆难度。

5、谐音法使用规则不合理

传统记忆术中没有明确规定“谐音法”转化规则，如记忆单词的时，中文拼音和英文读音混用，如 i ai 不分，e y yi 不分 c xi 不分等。单词记忆中转化不精确，如 ab 转化为“阿婆”但是“阿婆”还原的时候可以有“ab”和“apo”两种形式。“谐音法”转化不精确造成回忆混乱。

另外，谐音法造成转化步骤不协调，增加回忆步骤和回忆难度。谐音法不是不能用，但需要制定一个规范、合理的转化规则。

6、传统记忆术不求理解的记忆知识，不能满足实际学习需要。

传统记忆术不求理解的记忆知识，造成我们不能对知识融会贯通、举一反三。当今考试试卷题目，越来越灵活、多变，如果知识不能做到融会贯通是很难取得好成绩的，传统记忆术越来越不能适应现代考试和各行各业的学习需要了。

课后习题

- 1、逻辑等式与传统记忆术的记忆步骤有什么不同？
- 2、“造句子”的记忆模式和“交集法”作用效果有什么不同？
- 3、“传统记忆术”和“逻辑等式”主要区别有那几点？
- 4、传统记忆术难用于实际知识学习的主要原因是什么？

1.7 自学逻辑等式常遇难题解答

1 问：逻辑等式的核心内容有哪些？

逻辑等式的理论核心内容主要是“思维习惯”、“铁三角”关系、“交集法”三部分。

2 问：逻辑等式和思维导图之间有什么联系和区别？

答：

逻辑等式和思维导图都追求理解，追求对记忆材料的内部关系的归纳，但两者的侧重点不同，**思维导图偏向整体，逻辑等式偏向细节**，思维导图偏重于知识总体框架的网状关系和层次关系的记忆，逻辑等式偏重于知识点细节记忆。思维导图是一个网状，而逻辑等式是一条线。如果是起房子的话，**思维导图就是城市建设规划图，逻辑等式则是具体的一栋楼房设计图**。思维导图和逻辑等式两者可以结合使用。

3 问：逻辑等式不能记忆材料细节部分？

答：

逻辑等式并不是像思维导图那样只解决总体记忆和回忆，恰恰相反，逻辑等式更加偏重于材料细节部分的记忆，**“交集法”除了能给式子人工搭建逻辑关系外，另外在细节记忆时候还起到了主要作用**，“交集法”是逻辑等式的核心，朋友请先熟悉它。

4 问：要怎么才能将“逻辑等式”运用到实际的知识记忆上？

答：

原理和方法要理解透彻

先要明白“思维习惯”的作用，它让你明白如何才能做到“自动浮现答案”的；然后再理解“铁三角”关系，它让你明白记忆材料、题目、答案三者之间的关系，进而明白应该如何分析归纳得出式子；最后还需要明白“交集法”，它让你知道当式子没有逻辑关系时候，应该如何人工建立逻辑关系，进而转化成逻辑等式。

实践中要做到

第一、要掌握逻辑等式操作步骤，具体可以参考“第三章 逻辑等式运用说明”里面有逻辑等式具体操作步骤。

第二、要多做练习，逻辑等式是一种思维模式，需要训练，熟能生巧。

第三、要学会自己检验，不断进步。

第四、多和他人交流记忆思路，加快增加自己的逻辑等式运用经验。

明白理论知识后熟练掌握逻辑等式操作，逻辑等式就可以运用到实际的知识记忆上了。

5 问：逻辑等式实际运用时是否要将“式子”和“逻辑等式”写出来？

答：

初学逻辑等式的朋友，建议将“式子”、“逻辑等式”写出，最好专门找一小笔记本，以书面形式记录下来，方便复习和回忆。**逻辑等式熟练掌握以后原则上是不需要再将“式子”和“逻辑等式”用书面形式写出来的**，因为看见记忆材料或题目的时候就可以直接写的“式子”和“逻辑等式”回忆出来了。当然有记忆笔记习惯的朋友也可以继续记录自己的“式子”和“逻辑等式”，方便以后统一整理和复习，方便学习交流使用。

6 问：找个符合自然规律的故事把答案联起来行不行的？

答：

不好，造故事，必定会出现句子，回忆句子还会出现声音，句子会大大影响我们的回忆速度了，造句子会增加多余的记忆事物，增加记忆量，将这些多余的事物转化成为图像更加浪费精力。造句子的方法非常落后，并且从答案回忆题目是非常艰难的，因为造的**句子不能倒过来念**。而我们的逻辑等式不需要句子形式，只要曾经思考、理解过就可以直接跳过句子做到回忆。

7 问：逻辑等式要学多久才能熟练掌握？

答：

就好比都学“四则运算”规律，大家都懂，但是真正解题的时候，有的人快，有的人慢，无论快慢，都可以通过训练进一步提高速度，逻辑等式也是如此。逻辑等式偏重于分析归纳，发散思维，这些都是有固定的思考模式可以参照的，就好像四则运算规律一样（如：交集法）大家都可以明明白白、清清楚楚的知道它的运行步骤，但是要做到熟练掌握，就需要通过训练来提高，分析归纳能力强、发散思维强的人容易短时间内掌握逻辑等式，分析归纳能力差、发散思维不明显的人也不需有什么气馁，将“逻辑等式”当成“四则运算”的加减乘除来训练，熟练问题也不是什么大不了的事情，习惯之后也不会比那些擅长思考的人差到哪里去。所以多久才能熟练掌握逻辑等式这个问题，朋友们可以自己衡量下，检验下自己使用“交集法”的时候是否得心应手，如果“交集法”能轻轻松松的使用出来，那么你离熟练掌握程度也不会远了，如果不能熟练使用“交集法”的朋友，自己加强训练，公式套路都放在那，自己通过训练去熟悉掌握它，不是什么大问题，套公式（交集法）去思考，熟悉公式的运用是熟练掌握逻辑等式的前提和基础。

8 问：既然“谐音法”和想象“图像”的方法缺点那么多，以后是否还需要学习它们呢？

答：

这个问题问的比较关键，一个一个来回答，“谐音法”并不是不可以使用，转化时我们要保证能转化到细节，回忆不能产生异议，简单的说就是通过制定规则让谐音回忆时候能自然还原，回忆时候不会产生多个意思的选择问题。不过就算谐音法用的再好，也只是层次偏低的转化方式，因为“谐音”必须经过声音这道转化工序，如果条件好的朋友建议抛弃“谐音法”另外找其他方法，本人记忆时候不使用“谐音法”而用将文字、数字、符号图形的形状特征直接去解释它们的含义的，有兴趣的朋友不妨自己摸索摸索这样的转化方法，直接有效，绝不浪费半点精力。

我们再来说说“图像”，学习过记忆术的朋友都会明白，传统记忆术想象出来的图像其实就是心象，只是这些传统记忆术想象出来的图像都是“心象术”最低级的运用而已，心象效果其实是很大的，要想将心象能力开发出来就必须要注意以下两点

第一点、想象出来的图像必须要清晰可见，画面变化情况要随心所欲。

第二点、想象出来的画面必须要符合我们的思维习惯、符合自然规律，要有自然合理的想法进行引导。

传统记忆术，没有找到“心象”清晰度提高的方法，也没有找到“心象”控制力训练的方法所以多数人根本就没有高质量的心象画面辅助，记忆效果大打折扣。

传统记忆术，用的是夸张、荒谬的想法引导“心象”画面，这样的画面出现不自然合理，不合我们思维习惯，短期的刺激效果并不能维持很长，不自然的想法是不能带领“心象”画面长期保存下来的，心象画面其实就是我们思维想法的具体视觉表现，有什么样的思维想法就会对应出现什么样的心象画面，自己的思维都混乱了，怎么可能进行心象画面的控制呢？扩张、荒谬的联想就是混乱的思维想法，这样的传统记忆术联想完全阻碍了“心象”的真正运用。

本人的心象术训练可以大大提高各位朋友的心象清晰度和心象控制力，让大家能做到随心所欲的浮现高质量的心象画面，并且利用“逻辑等式”引导这些心象画面做到记忆效果，心象术练习到极端可以直接将文字、数字、符合想象出来，达到“逻辑等式心象术”融合效果。

第三章 逻辑等式运用说明

本章主要说明“逻辑等式”具体操作步骤和记忆思路，进而增强朋友们“逻辑等式”的实际运用能力。

本章要点及要求：

- 1、熟练掌握逻辑等式实际操作步骤，通过训练熟悉逻辑等式运用时的思维模式。
- 2、将“逻辑等式”逐渐运用到实际知识学习记忆当中。

记忆具体步骤如下

第一步、确定题目和答案

第二步、建立式子

归纳出题目和答案内容的主要含义，答案按描述角度不同划分成几个小块，建立式子“题目——1 答案+2 答案+3 答案+...”。

第三步、式子转化成逻辑等式

找出题目和答案之间的内部关系，看是否有因果、发展、衍生、空间、时间、对立、相反、类似、相交等关系。没有明显逻辑关系的式子用“交集法”人工建立逻辑关系。

第四步、细节内容记忆

细节要点可先通过逻辑关系理解、推理记忆，仍然记忆不下的，可再次使用“交集法”进行记忆，直到细节不遗漏为止。

第五步、检验记忆效果

逻辑等式效果不理想的需要重新再建，刚开始朋友们建立的逻辑等式都漏洞百出，当熟练掌握之后，可以一步到位建立好标准的“逻辑等式”。

例一

记忆材料出自医学

“弛张热见于败血症、风湿热、重症肺结核、化脓性炎症”

第一步、确定题目和答案

题目：弛张热

答案：败血症、风湿热、重症肺结核、化脓性炎症

第二步、建立式子

题目的真正含义是“弛张热”常见出现于的病状。初步得出式子

弛张热——1 败血症+2 风湿热+3 重症肺结核+4 化脓性炎症

第三步、式子转化成逻辑等式

找出题目和答案之间的内部关系

分析：1234 说明对象都是人体不正常病症

1 败血症说明的是人的血液；

2 风湿热说明人的关节；

3 重症结核说明人的肺；

4 化脓性炎症说明人软组织及肌肉变质腐烂。

式子简化得出：

驰张热——1 血液+2 关节+3 肺+4 肌肉变质腐烂

现在分析题目和答案的关系，及答案和答案之间的关系。

驰、张、热说明什么？和答案的 1234 有什么关系？

找出题目与答案之间的关系

驰对 1 血，血液的流动和奔驰对应

张对 2 关节和 3 肺，关节和肺部活动都是张开闭合的

热对 4 肌肉变质腐烂，温度过热就会变质腐烂

用“交集法”将式子转化成逻辑等式

驰张热 = 驰（1 血液）+ 张（2 关节+3 肺）+ 热（4 肌肉变质腐败）

题目和答案关系符合逻辑，逻辑等式建立完成

第四步、细节内容记忆

血液——败血症，关节——风湿热，肺——重症肺结核，肌肉——化脓性炎症

以上的都是病症，如果不能理解记忆，那么请再次用“交集法”记忆这些细节内容。

第五步、检验记忆效果

看到题目“驰张热”的时候是否能自动浮现出逻辑等式“驰张热 = 驰（1 血液）+ 张（2 关节+3 肺）+ 热（4 肌肉变质腐败）”进而回忆出式子“驰张热—1 败血症+2 风湿热+3 重症肺结核+4 化脓性炎症”最后将答案细节内容“血液—败血症，关节—风湿热，肺—重症肺结核，肌肉—化脓性炎症”也回忆出来？你记忆材料是否有理解了的感觉？是否恍然大悟？

抛弃了传统记忆术的造句子模式和图像转换，只需思维里曾经有过理解的想法和感觉。逻辑等式通过模拟理解的方式达到记忆目，我们大脑思考的时候会下意识按照“大脑习惯”和“逻辑关系”进行思考，所以看见题目的时候，答案不留神就自己跳了出来。每次看见题目的时候都会自动复习一次答案，复习次数和难度大大减少了。因为理解了，所以就能做到轻松自然的复习和回忆，记忆印象不但深刻还能长期牢记。

例二

题目：请列举季风水田区水稻种植业的特点

答案：1 小农经营

2 单位面积产量高，但商品率低

3 机械化和科技化水平比较低

4 水利工程量大

题目和答案已经确定，我们可以直接分析归纳出式子

季风水田区水稻种植业的特点——1 小农经营+2 单位面积产量高，但商品率低+3 机械化和科技化水平比较低+ 4 水利工程量大

分析归纳式子的内在关系看是否符合逻辑关系，进而转变为逻辑等式

题目有“水田”、“水稻”、“种植”三部分含义，答案 1、2 是说明“水稻”的，3、说明“种植”方式和程度的，4 是说明“水田”的“水”，即水利情况，逻辑关系自然而然，逻辑等式为

季风水田区水稻种植业（水田+水稻+种植）==水稻（1 小农经营+2 单位面积产量高，但商品率低）+ 水田（4 水田需要蓄水，水利工程量大）+种植（3 机械化和科技化水平比较低）

细节内容记忆

水稻——1 小农经营+2 单位面积产量高，但商品率低；水田——4 水利工程量大；种植——3 机械化和科技化水平比较低

如不能理解记忆的，请使用“交集法”解决，在此省略细节内容记忆过程。

自行检验记忆效果。

例三

社会政策的基本原则是兼顾公平与效率的原则、以人为本、尊重人权的原则、社会保护的原则、政府与民间相结合的原则

题目和答案组成式子：

社会政策的基本原则——1 兼顾公平与效率的原则+2 以人为本、尊重人权的原则+3 社会保护的原则+4 政府与民间相结合的原则

简化为

社会政策的基本原则——个人（1 兼顾公平与效率的原则+2 以人为本、尊重人权的原则）+人群（3 社会保护的原则+4 政府与民间相结合的原则）

社会是由个人和人群组成的，所以社会政策就是以个人和人群为出发点的政策，因此逻辑等式可得：

社会政策（个人+人群）的基本原则==个人（1 兼顾公平与效率的原则+2 以人为本、尊重人权的原则）+人群（3 社会保护的原则+4 政府与民间相结合的原则）

将原则简化，得出

社会政策（个人+人群）==个人（1 公平与效率+2 以人为本、尊重人权）+人群（3 社会保护+4 政府与民间相结合）

可以这样理解：社会政策原则是按照“个人”和“人群”出发的，对于个人，我们要求保证个人的公平，还要提高个人的工作效率；对于“人群”也就是对于社会民众，我们要保障他们的安全（社会保护），并且要让“人群”听从政府领导（政府与民间相结合）。

细节上的记忆，如果不能理解推导记忆，请用“交集法”解决

人——1 公平与效率+2 以人为本、尊重人权，人群——3 社会保护+4 政府与民间相结合

例四

刺激硅谷迅速发展的因素主要是：

地理位置优越，环境优美。

气候宜人。

交通便捷。

全世界人才高地，斯坦福大学坐立。

市场稳定，美国国防一直维持订货。

创新环境与创新文化。

题目和答案已经明确，分析归纳记忆材料的主要含义得出式子，如下

硅谷迅速发展因素——1 地理（位置优越），环境（优美）+2 气候（宜人）+3 交通（便捷）+4 人才高地（斯坦福大学坐立）+5 市场稳定（美国国防一直维持订货）+6 环境、文化（创新），即为

硅谷迅速发展因素——1 地理环境+2 气候+3 交通+4 人才聚集+5 市场稳定+6 新环境、新文化

分析式子内部联系，找出逻辑关系将式子转化为逻辑等式

很明显答案部分 1、2、3 说明“地利”，4、5 说明“人和” 6 的“环境”可以理解成人生活的环境，“文化”可以理解成“人类文化”这样一来 6 就是人们创造环境创造机遇的含义。

得出逻辑等式

硅谷迅速发展因素——地利（1 地理环境+2 气候+3 交通）+人和（4 人才聚集+5 市场稳定）+天时（创新环境与创新文化就是对地利、人和的创新，也就是人们创造的“天时”）

硅谷迅速发展因素无非就是“天时”、“地利”、“人和”三种，天时可以理解成创造机遇，而“地利、人和的创新”正是说明人们创造“天时”的，这样一来记忆材料就演变成从“天时”、“地利”、“人和”三个角度对题目“刺激硅谷迅速发展的因素”进行说明，利用自然规律去记忆，自然轻松自如了。

细节内容记忆请自行解决：1 地理（位置优越），环境(优美)、2 气候(宜人)、3 交通(便捷)、4 人才高地(斯坦福大学坐立)、5 市场稳定(美国国防一直维持订货)、6 环境、文化（创新）

自己检验记忆效果。

开始训练建立式子和逻辑等式的时候朋友们也许会感觉到有些困难，这是因为思维模式改变，大脑暂时不适应造成的。

开始训练时候先别选难度过大、内容过多的题目进行训练，先从简单的题目开始，等简单题目可以轻松运用逻辑等式解决了，再选择难度大、内容多的题目进行训练。

逻辑等式的记忆效果大家是有目共睹的。

课后习题

- 1、用自己学科知识点做为记忆材料进行逻辑等式实际记忆训练。
- 2、找有标准答案的试卷，用填空题，名词解释，简答题，辨析题，论述题进行逻辑等式实际记忆训练。

第一部分（下卷）心象术

第四章 心象的基础知识

2.1 什么是心象

心象在传统记忆术和其他脑力开发书籍里面也称为“心像”，为了能和他们的理论区别开来，所以将“像”改写成“象”并将我的心象理论原理及训练方法统称为“心象术”

心象是每个人都有的能力，只是每个人的程度会略有不同，心象可以通过有效的训练得到强化提高。心象画面是想像出来的，是对视觉感觉的虚拟重现，因为回想的时候会漏掉一些细节也会多出一些部分，所以你想到的心象场景和事物会有“既熟悉又陌生”的感觉。

心象其实并不神秘，可以说每个人都可以亲身体会到的，下面就用实际的例子开启朋友们的心象之旅，一起走入美妙的心象世界！

心象体验一

第一步，请大家回想出自己看过的大山的樣子，尽量想像出大山的轮廓
然后回答以下问题

你想出来的山的轮廓是否清晰，是否有颜色？

第二步，请继续想出大山的樣子，并且将注意力集中到山上的一棵小草上，最后将小草轮廓想出来，然后请回答以下的问题

你想出来的小草是否清晰，颜色质感如何？

第三步，请继续想出小草的样子，并且将注意力集中到小草上面的一滴水珠上，最后将注意力重点放到水珠上面，然后请回答以下问题

你想出来的水珠和草是否清晰，水珠上面的透明效果是否明显，水珠上面的反光效果如何？

心象体验二

请想像出自己家的门口、沙发、电视机、电灯、桌子、厨房、及家中其他摆设，注意力集中到这些事物的轮廓上。

心象体验三

请想像出自己熟悉校园里的教室、书桌、课本、操场、国旗、老师、同学。

心象体验四

请想像出自己居住地，经常去的地方，经常遇见的父亲、母亲和邻居等自己熟悉的事物、场景。

以上朋友们想像到的事物、场景就是“心象”在脑海里的具体表现。

课后习题：

1、什么是心象？请用自己亲身体会说出心象的感受。

2.2 心象术的主要内容和核心内容

心象的内容主要有

清晰度、控制力、清晰心象范围、注意力、质感、颜色和光效几部分组成。其中**清晰度、控制力**是心象术的两大核心内容，只要牢牢把握住这两点，训练的时候就不会走上歧途。下面我们就来分别介绍这些内容

清晰度

清晰度是心象的核心内容之一，心象清晰度直接影响到想像画面的质量，进而影响心象实际运用效果。

“清晰度”按低到高又可分成三个阶段

第一阶段 清晰阶段（入门）

当我们可以脑海里清晰想像出大山、河流、建筑物、人等熟悉事物的轮廓和样子时“心象”就算入门了。

这个阶段是学习“心象术”的门槛，“清晰”就是门槛。一旦进入心象第一阶段，今后的心象水平就容易提升。帮助大部分人跨入门槛是“心象术”的主要任务之一。

第二阶段 超清晰阶段

在第一阶段想像出来的画面上再次强化效果，让那些心象画面达到超清晰程度，想像出来的事物清晰度接近电视画面效果，到了这个阶段的心象阶段，就会给人有“看见”的错觉感受，因为想像的画面过于清晰，所以想像出的图像感觉就在眼前。这就是有些人常说的“看见”的由来，就好像你在一步一步地走近一样事物，那样事物在你眼睛中就会越来越清晰，如果你心象清晰度不够高的时候，“看见”的感觉就没那么明显。

第三阶段 清晰文字阶段

这阶段想像出来的事物清晰程度不变，同时能想像出的事物转为更加细小的数字、文字、公式、字母单词等图像，当你能清晰想像出数字、文字、单词等细小的符号时，就说明你的心象清晰度进入了“清晰文字阶段”，到了这个阶段就可以实际运用心象了，可以和“逻辑等式”、“思维导图”等方法结合

控制力

心象控制力定义：控制心象按照个人想法进行变化的能力。

心象控制力有两个具体表现形式：

心象出现及变化的速度、心象稳定程度

关系大概可以这样表示，**心象控制力=心象出现及变化的速度+心象稳定程度**

每个人对想像心象画面的速度还有心象变化的速度都不大相同，速度越快的对实际运用帮助越大，同时想像一样事物，有的人瞬间就可以想到，但是有的人却需要多出几倍的时间才能完成想像过程，这区别就是心象控制速度不同造成的。

心象稳定程度，就是想像出来的画面是否稳定，是否接近我们的需要

心象稳定程度不高的人，想像出来的心象画面不稳定，经常处于漂浮不定的状态中，不能达到我们的要求。比如想像“月亮”这个画面的时候心象稳定程度高的人，想到的月亮是比较稳定的，轮廓也比较固定，而心象稳定程度不高的人想像到的“月亮”是好像是在水中一样飘浮不定，老是不能稳定下来，月亮的形态一直都不能达到我们想要的效果。又如，想像“M”这个符号的时候，心象稳定程度高的人可以将“M”稳

定的想像出来，形状细节不会改变，而心象稳定程度不高的人心中想象的“M”会变成“m”的样子模糊不清，边线不稳定，这两个例子说明心象稳定程度不同产生的效果也不同。

心象控制力说白了就是大脑对心象的熟悉程度，大脑越熟悉心象出现和变化的形态，那么想像心象变化的速度和心象画面的稳定程度就越高。

清晰心象范围、注意力、质感、颜色和光效

参考下表进行理解

内容名称	具体解释
清晰心象范围	清晰心象画面的面积范围，这个范围可以由高和宽大概表示
注意力	心象画面中，注意力集中到哪里，哪里就清晰起来
质感	心象事物、场景的坚硬、柔软、光滑、细腻、粗糙、液体、固体、黏稠等等物质感受
颜色	心象事物、场景的颜色
光效	心象事物、场景的光暗效果

清晰度和质感、颜色、光效有密不可分的关系，清晰度是质感、颜色、光效形成的基础，只有能想像出清晰事物、场景的轮廓之后，才能想象出事物和场景的质感、颜色、光效等效果。清晰度达到一定程度时，事物和场景的质感、颜色、光效等效果就会自然而然的出现。

课后思考题

- 1、心象的主要内容有那些，其中那两个是核心内容？
- 2、心象各主要和核心内容的具体含义是什么？
- 3、清晰度大概可以分成那三个阶段？
- 4、心象控制力是由那两部分组成，它们的含义是什么？

第五章 心象的各阶段训练

2.3 心象各阶段训练表

心象阶段	效果说明	主要解决思路和训练方法
未入门	不能想像出清晰的事物、场景轮廓	平时没有注意事物轮廓，对事物轮廓印象不深刻，造成大脑对心象出现的形式不习惯，解决办法，可以通过“观察法”加强大脑对事物轮廓线的印象记忆，让大脑逐渐习惯心象出现的形式，观察事物轮廓线是这阶段的训练重点
入门（清晰阶段）	可以想像清晰心象画面，但想像速度不快，想像事物不稳定（心象控制力弱），心象质感、颜色和光效不够明显或者没有	心象控制力弱，大脑对心象变化不习惯，心象画面不稳定，可以通过“遐想法”进行训练，让大脑对心象出现、变化过程熟悉。
超清晰	心象清晰度高与电视画面类似，想像速度快几乎和念头同步，心象画面稳定，符合大脑需要，心象质感、颜色和光效明显，但不能浮现出具体文字、单词、符合等细小图案	清晰度和控制力达到一定程度之后自然进入“超清晰阶段”进入之后，“观察法”和“遐想法”主要训练对象是课本具体文字、单词、符号图案，以便突破“超清晰阶段”进入“浮现文字阶段”
浮现文字符号	可以浮现文字、单词、数字、公式等符号图案，清晰度高，心象控制力高，心象符号图案质感、颜色和光效明显，但还不能与“逻辑等式”结合使用	进入本阶段“心象术”大成，这时候可以考虑与“逻辑等式”结合使用，融合过程比较简单，让大脑逐渐习惯“逻辑等式”和“心象术”同时运行
逻辑等式与心象术融合	思维想法（逻辑等式）直接用心象画面的符号图案表示，逻辑等式与心象术完美融合，逻辑等式心象术大功告成。清晰度高，心象控制力高，可以直接运用到实际学习当中，威力强大。清晰心象范围扩大是这个阶段的主要训练目的。	大脑习惯“逻辑等式”和“心象术”之间的配合时候，“逻辑等式心象术”大功告成，需要注意的是，开始的时候心象浮现画面范围也许不够大，对于大型题目的文字想像不能一下子整体浮现出来，可以先从简单题目开始记忆，清晰心象范围逐渐扩大之后，记忆大型题目也可以运用自如。

课后习题：

- 1、请根据“训练表”，找出当前自己的心象程度属于那个阶段，知道自己下一阶段的效果
- 2、心象详细可以分为几个阶段，各个阶段有什么特点？

2.4 具体训练方法

清晰度提升的关键在于对事物的轮廓线的印象记忆，大脑只有对事物轮廓细节部分的地方存在有印象，才能清晰的将事物想象出来，如果你从来都没注意到事物的轮廓和细节，那么你的大脑就没有事物轮廓和细节的印象，自然就很难浮现出清晰的心象画面。所以说提高心象清晰度的方法主要就是观察，观察事物轮廓线和细节的方法就叫做“观察法”

“观察法”的目是通过观察事物轮廓和细节，让大脑对事物轮廓和细节产生印象，进而想象心象时，能提高心象清晰度。

观察法很简单，如果心象未入门的朋友就先找山、大石头、建筑物、椅子、桌子、等大块物体做为观察对象，认真看他们的轮廓和细节，观察的时候还需要闭上眼睛进行回忆，让大脑慢慢熟悉事物轮廓和细节，直到有一天你发现突然可以想象出清晰画面时候为止。

当能想象清晰大块物体的时候，已经进入了心象第一阶段，这个时候观察对象就要换成水杯、钢笔、钱包、牙签、针、一片树叶等细小的物品，当能轻松回忆出这些细小物品的时候再换书籍页面上的文字、公式、数字、小图案进行观察，直到能清晰想象出这些超细小的符号为止。

除了观察之外一定要重视回忆，闭上眼睛（也可以开着眼睛）在观察之后尝试想象出看过的画面。一般人的清晰度可以通过“观察法”训练，快速完成心象术的入门。

“遐想”的运用：

通过“遐想”让我们的心象控制能力得到提高。“遐想”顾名思义，跟着大脑浮现的心象画面，没有目的的随意遐想。“遐想”目的是培养大脑熟悉心象出现的形式，进而提高心象出现速度、变化速度和心象稳定性。

“遐想”训练有一定的条件的，心象必须要能达到入门的清晰效果之后才能开始进行使用，这时只能浮现很少数量的心象画面，我们正是通过这有限几个心象画面开始进行遐想的，从自己最熟悉的事物开始进行想象，被动的跟随着大脑天马行空的心象画面飘荡，直到最后能随心所欲的想象自己需要的清晰画面为止。这个过程需要持之以恒，开始能慢速地想想像少数几个清晰不稳定画面，最后可以快速的随心所欲想像自己需要的清晰画面。

遐想过程可以利用全身放松的方法加强遐想效果。

遐想时间自己控制，一般建议睡觉前进行，也可以在其他合适的时候进行训练，可长可短，贵在长期的坚持。

“观察法”偏重于记忆静止不动的事物，偏重于对事物轮廓细节印象的积累，偏重于记，“遐想”则偏重于对事物的回忆，是对之前清晰静止画面的运用、控制、编辑，“观察法”为我们的心象提供了清晰度，而“遐想”可以提高我们对心象的控制能力，让清晰的想象画面可以稳定下来并且可以让心象画面，熟练快捷地按我们的需要变化起来。

大家使用“观察法”和“遐想”的时候可以直接在日常生活当中进行，将训练和生活完美的融合起来，这样学习“心象术”就自然而然，不会花费太多的精力和时间，上班、上学、游玩的时候多留点心注意观察周边人、动物、环境的细节轮廓，空闲的时间里多用心象遐想，心象不知不觉就这样达到入门，直到大成。

课后习题：

- 1、“观察法”目的是什么，“遐想”目的是什么，它们在各阶段时应该怎么具体操作？
- 2、请将“观察法”和“遐想”结合“心象各阶段训练表”根据自己实际情况进行心象训练。

第六章 逻辑等式与心象术的融合

“逻辑等式”和“心象术”都熟悉掌握之后才能进行融合，否则效果不明显，融合过程，用例子说明如下

记忆材料为：木+木=林

请先记忆一次，然后参照以下内容进行理解

1、“逻辑等式”效果说明

看见左边“木+木”的时候，条件反射地可以自动回忆出右边的“林”

这个自动回忆的效果就是“逻辑等式”起到的作用，逻辑等式是通过“逻辑关系”和“思维习惯”进行回忆的。简单得说“逻辑等式”就是一种理解的过程，通过理解进行记忆和回忆。

2、“心象术”效果说明

如何将“木+木=林”这样的想法用具体文字表现出来呢？

这里有两种方法可以表示我们的想法，第一种是用笔将“木+木=林”字写到纸张上。另外一种是在脑海里面想像出“木+木=林”的形状。大家分别体验两种方式的感觉，看有什么不同？

在脑海里面想像出清晰的文字形状的方法就是“心象术”的运用

当我们记忆知识的时候利用“逻辑等式”做为回忆的线索，“心象术”做为屏幕将要写的内容直接想像出来，这个结合就是“逻辑等式心象术”的运用过程。对“心象术”想像出文字疑惑的朋友，可以思考一下这个问题：你回答试卷题目时候都可以将想法用文字形式写到纸张上，文字写到纸张上是有形状的，那么为什么我们不能将本来就要出现在纸张上的形状在脑海里面直接想象出来？**“心象术”其实是将我们本来要写在纸张之上的知识文字转写到大脑心象画面上而已。**

“心象术”是我们大脑内部的一块显示器，直接脱离手写，**大脑内部想法直接与心象文字符号相互转化**，它们之间的转化速度是非常快的，思维想法变化速度和心象变化速度几乎同步进行，思考的时候想到的想法，心象立刻用图像或者文字、数字等符号表示出来。

通过“逻辑等式”理解记忆所学的知识，再配合“心象术”，复习时可以脱离课本进行回忆，直接将掌握好的知识用心象形式的文字、公式、图案呈现到脑海里，和看到的效果相差不大，复习起来非常轻松，回忆速度非常之快的，念头一起立刻回忆一大版，这是因为**大脑想像文字的速度要比将文字写到纸张上的速度快上几十倍乃至几百倍不止**。平时复习时候不需要看课本，考试时候可以直接抄出答题都非常方便。

“逻辑等式心象术”追求的目的是：直接将思维想法与心象文字、公式、符号图案同步，让想法念头直接和心象画面产生最直接的转化关系，利用这个直接的关系做到快速回忆，思想念头具体化，方便复习和回忆，大大加强了记忆效率和效果。

课后习题

- 1、体验“逻辑等式”为引导“心象术”为屏，实际回忆复习时候的感觉。
- 2、“逻辑等式”和“心象术”在记忆过程中各自担当什么样的作用？

第二部分 光网 记忆对思维导图的 详解

一、图解思维导图 思维导图创始人

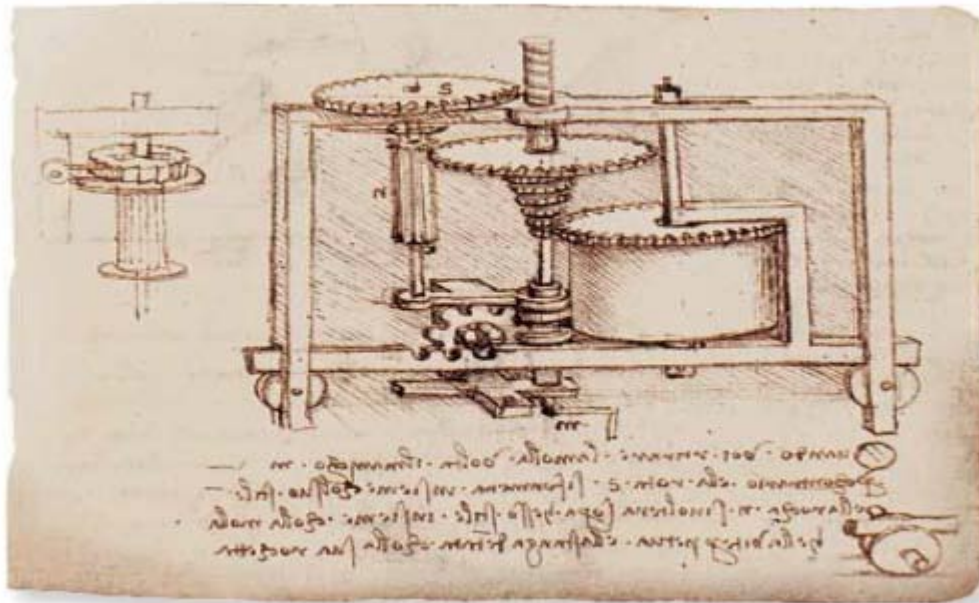
托尼·伯赞 (tony.buzan)



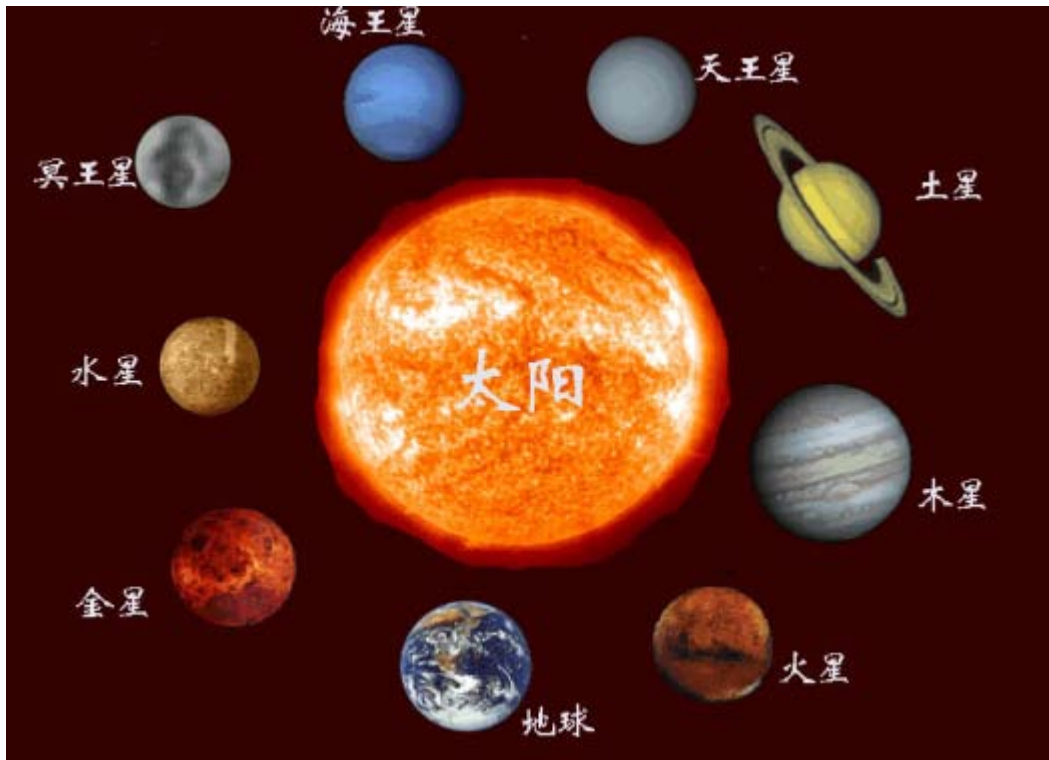
(模仿) 达芬奇



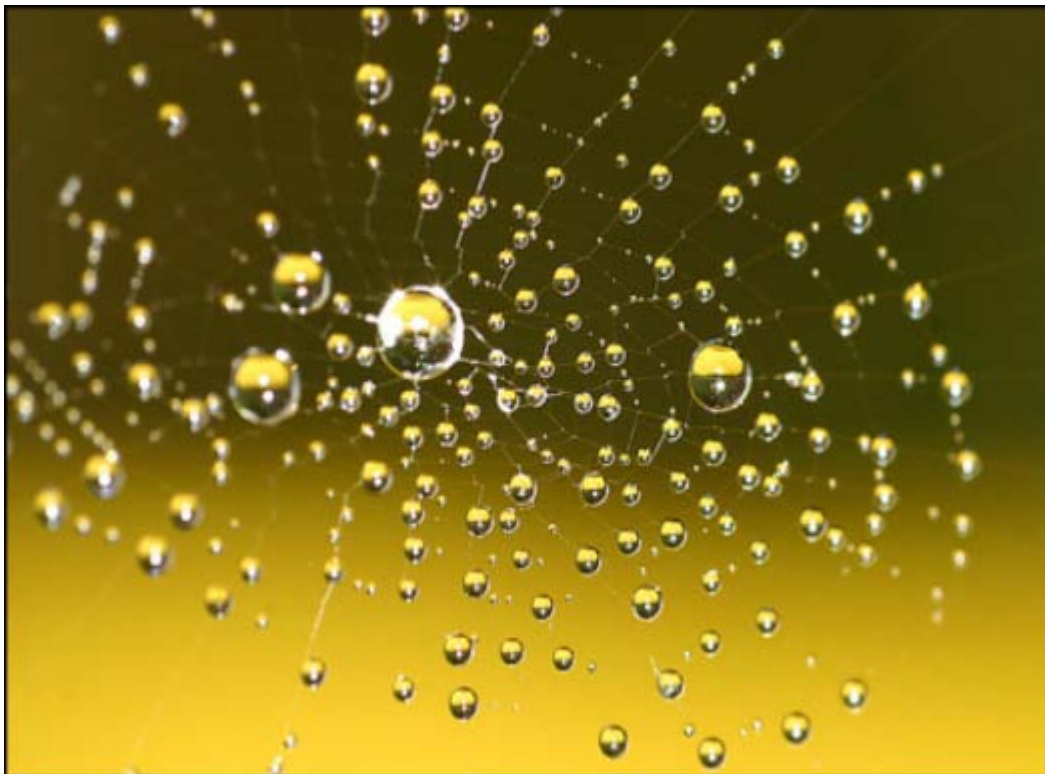
的笔记方式



发散的太阳系



发散的蜘蛛网



发散的贝壳



发散的花朵



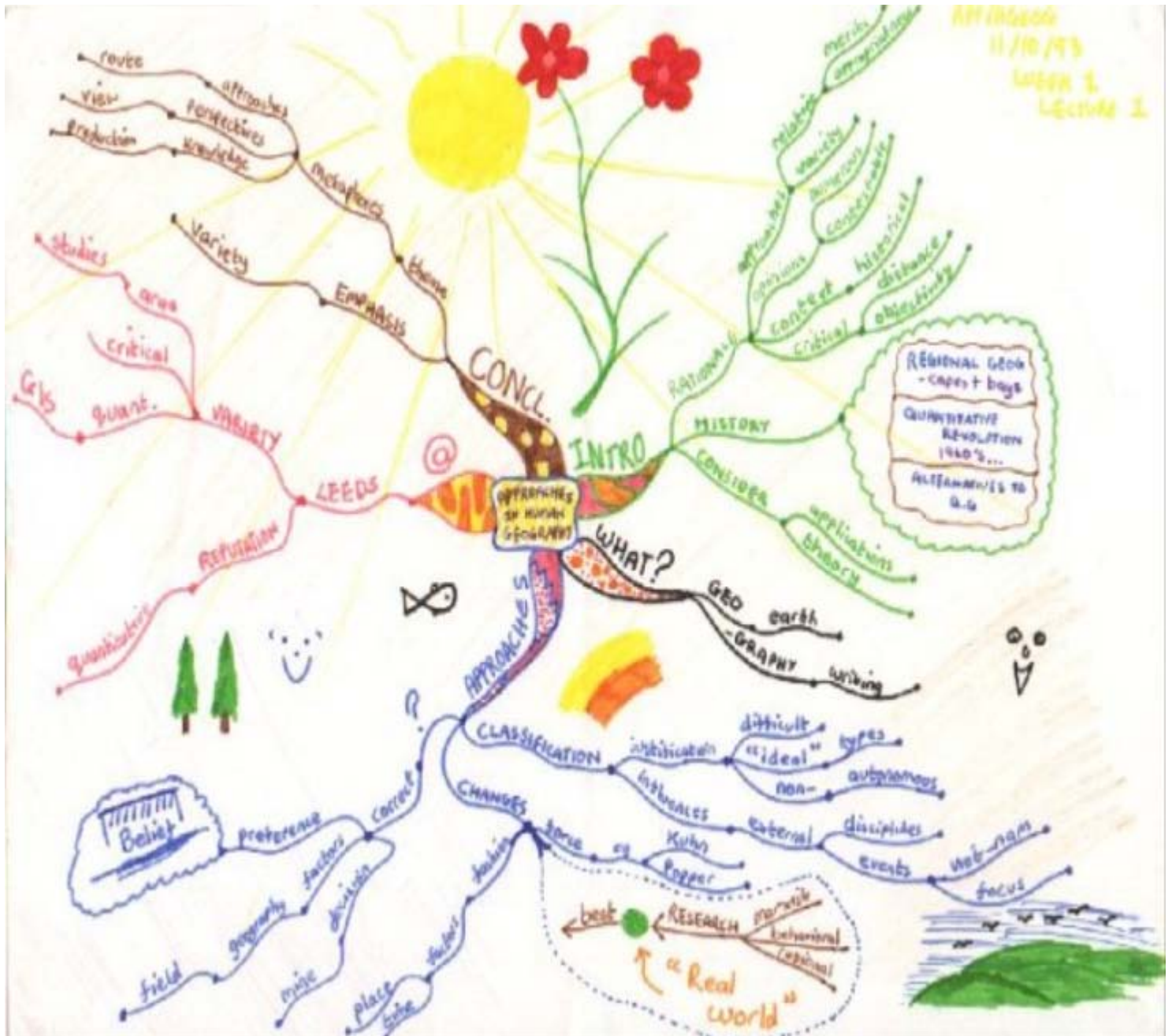
以及人类大脑的

发散的神经元

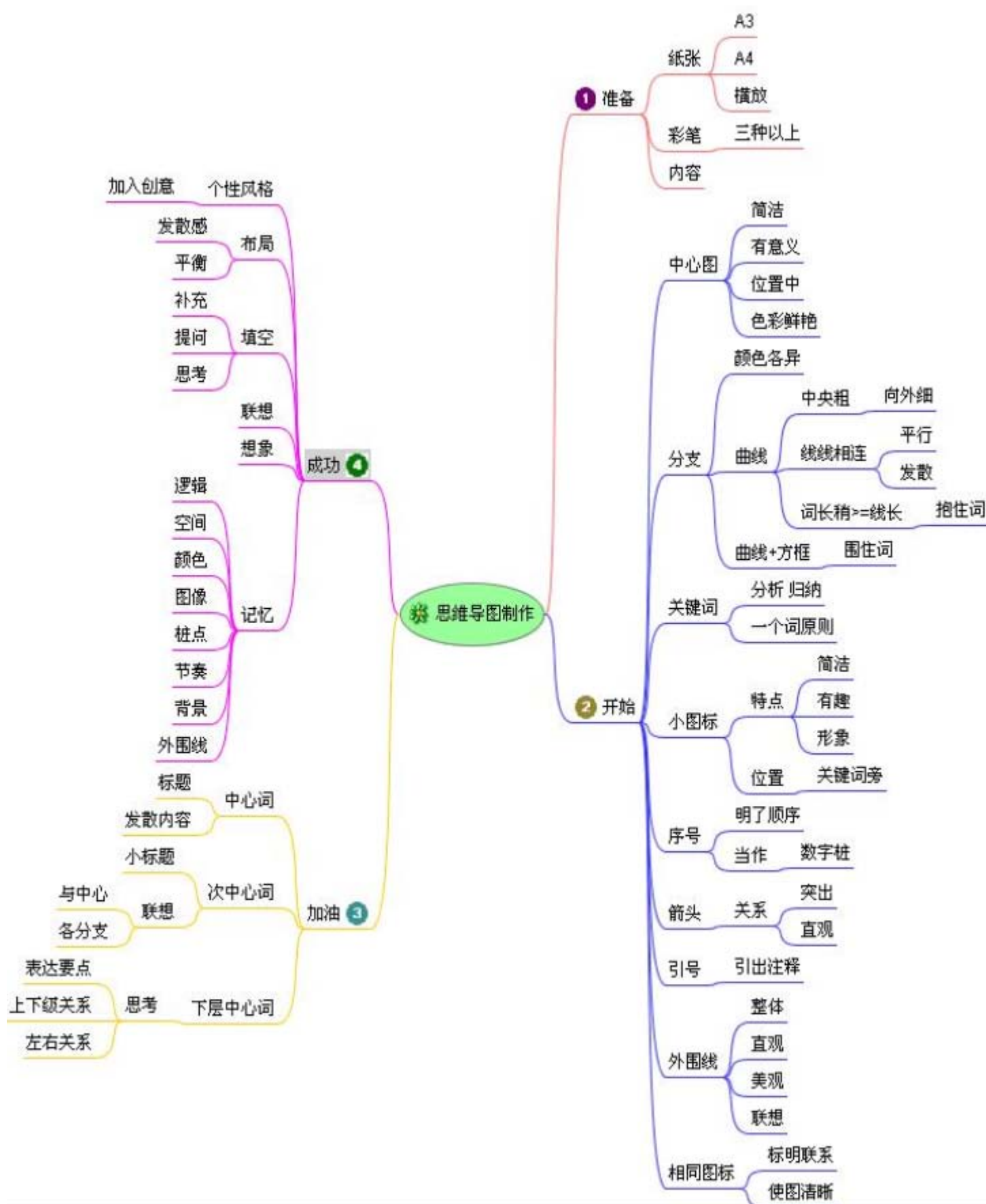


等
发明出了一种高效的思维工具

思维导图



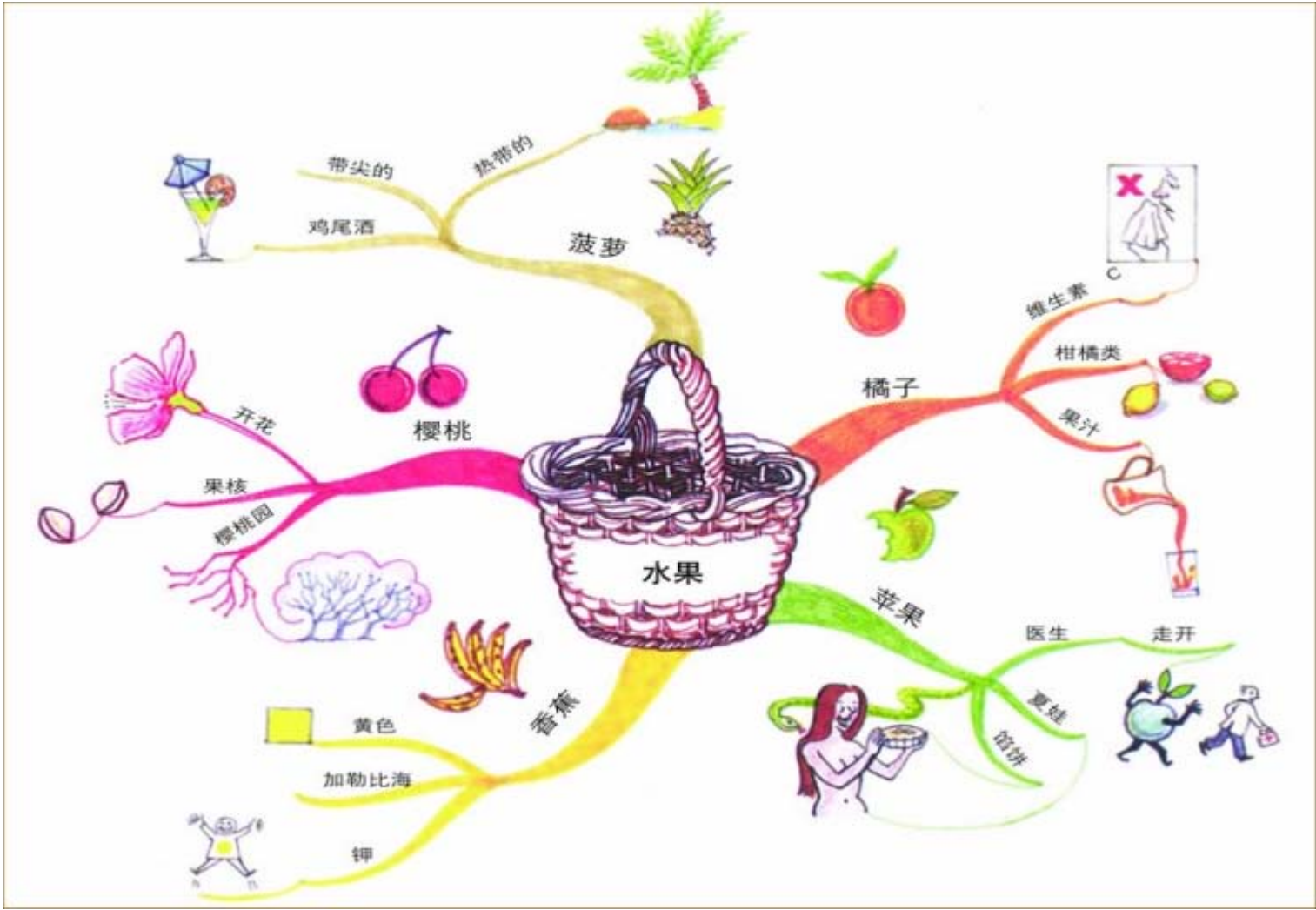
具体制作过程如下
导图制作流程



二、什么是思维导图

思维导图是一张像发散的树枝一样的树状结构图，主要由写上关键词的中心图及其分支构成，以发散的图形和其上关键词、图标来表达一篇文章的主要内容。图1 是一张典型的思维导图。

图 1.水果思维导图



思维导图是一种**高效的思维工具，一种开发全脑、提升心智的思维利器**。它是英国大脑基金会主席-**托尼·伯赞 (tony.buzan)** 在总结了天才达芬奇的笔记方式后，并参考了大脑细胞神经元、以及各种大自然中发散的树状结构后发明出来的。它也是一种创造性的记笔记的方式，能够用文字将你的想法“画出来”。思维导图在同一张纸面上把所有的信息组织在一树状的结构图上，每一分支上都写着不同概念的关键词或短句，把每一概念分类并且有层次的分布在图上；而这图上又充满着色彩、图象，因此能够同时刺激你的两个半脑，让你在思考、记忆、分析、触发灵感的同时使用所有的潜能。学习或工作不再是枯燥繁重的工作，而成为一种艺术；一切的分析与思考也完全集中在一张纸、一个画面当中，完全省去反复翻阅一大叠纸张以及寻找的时间和气力。你只需要一瞥，就可以看到所有重要的整体架构和细节关键。甚至你可以从中发现事物

之间的新关联，而交错复杂的结构再也难不倒你。

思维导图精髓所在，它迫使人们不断去思考，去观察。整体考虑所要表达的内容，然后选择合适的图形。这也是一个集中能量，锻炼自己大脑的好机会。但是往往有很多人认为这个过程太浪费时间，岂不知对于这段时间的投资，对于活化我们的细胞，开发我们的大脑潜能来说起到了非常重要的作用。因为人的大脑的运作机制是用进废退，只有不断的给我们的大脑以挑战和刺激才可以更好的促使我们大脑的细胞不断的活化，建立新的神经链接。

所有的思维导图都有一些共同之处。它们都使用颜色，都有从中心发散出来的自然结构，都使用线条、符号、词汇和图像，都遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。使用思维导图，可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图，它与我们大脑处理事物的自然方式相吻合。

如果把你的知识比做一个城市，思维导图就是帮助你整体系统规划这个城市的布局的蓝图，让城市整齐划一，有美感，同时思维导图也是一张地图，让你轻松找到你要去的地方。

三、思维导图的四大特性和六个技巧

思维导图最关键的四大特性是：

1.发散性，就是对大千世界的事物进行分类、对中心主题进行多角度、多标准联想。思维导图本身发散图式的结构，能够帮助你方便且清晰地进行分类联想。

2.层次性，就是对分类后的东西，再进行分层。思维导图的发散分支，给分层提供了极大的便利。

3.系统性，因为思维导图把大量无用的信息直接省略掉，用关键词的形式，把一篇文章、甚至一本书变成了一个分类分层的、系统的图，这个系统图，让你一目了然的掌握整本书的主要内容和脉络，而且可以很方便的理解不同分支的关系，让你对整本书的结构有了更深层次的理解。

4.连接性，因为思维导图运用了关键词，而且这些关键词都是整体分布在一张图上，所以极大方便了导图使用者思考各关键词之间的联系，这种方便找到联系的特性，我们称之为连接性。

思维导图的六个技巧是：

1.图像，思维导图图像的运用，是它成为全脑开发工具的重要原因。运用图像不但可以充分激活你的想象力、联想力，而且可以极大增强你的记忆力、增强你的兴趣。运用图像有两种，一是选择图像，这主要表现在用软件画导图的时候，选一张符合关键词的图片。这个选择过程，不但让你对关键词的记忆加深，而且对内容的理解，也更进一步。二是手画图像，这主要运用在手绘思维导图当中，手绘图像的过程，就是联想想象和理解的过程，极力建议在关键词旁边手绘图片。

2.颜色，颜色是右脑处理的，可以极大的激活右脑的强大记忆能力，在导图中运用颜色，主要有5种作用：**1.激活右脑**，**2.区分分支**，**3.让导图更有立体感**，**4.作为背景，加强记忆**，**5.增加乐趣**。

3.空间感，思维导图是发散图式的树状图，每一个分支都有自己的空间，运用思维导图记忆的时候，关注分支的空间，就好像看地图想象实际的地方一样，想象思维导图是立体的，这样可以极大的帮助你回忆导图的内容。

4.外围线，外围线是怎么运用呢？——**图案拼装**，我们看广场的地面砖的时候，是不是会惊讶于那美丽的拼装图案！把思维导图的分支用外围线框起来，想象外围线的形状像什么，然后把想象出来的形状拼装整个思维导图，这样，不但可以加强分支的联系加强理解和记忆，也增强了思维导图的美感。

5.背景，在思维导图中，每个分支的颜色可以把它想象成对应的背景，比如蓝色分支，可以想象成在蓝色的大海上；比如红色分支，可以想象成在红色地毯上，这样，不但对导图更加有兴趣，也极大的加强了记忆。还有就是整副思维导图也是有背景的，我们在归类知识体系时，可以运用整副思维导图的大背景去进行归类。

6.节奏，大家都喜欢听音乐，因为它有很强的节奏，对充满节奏的曲调，几乎听一遍就可以哼出来。可见，节奏对加强记忆和激起右脑的兴奋，都有极大的帮助。思维导图中怎么运用节奏来辅助思考记忆呢？大家都知道，在我们看电脑上的图片时，不用一张一张用鼠标点击，可以运用幻灯片放映功能进行放映。同样，在思维导图的思考和记忆中，就像图片有节奏放映一样，可以通过控制分支与分支之间，以及分支层次之间的**思考节奏**和图片在脑中的**回忆节奏**来加强思考和记忆。同时，通过节奏控制，可以产生很强的**空间跳跃感**，这也极大地激活了右脑，让学习变得有趣且高效。

四、思维导图的作用

思维导图有什么作用呢？思维导图能够帮助你：

理清知识脉络，用大脑易于接受的图画方式表达出来

减少无用的信息对思维进行干扰，让思维更集中、头脑更敏捷

对你的思想进行梳理并使它逐渐清晰

发散的图式及图形的运用极大激发你的联想力、想象力

节省时间、快速理解、快速记忆

更容易解决问题

集中注意力、让学习变得快乐

以良好的成绩通过考试

把学习变成“小菜一碟”

看到“全景”，锻炼你的统筹思维

表现出更多的创造力、激发无限的点子

让你的知识变成一张网，从而加速达到融会贯通的境界

制订计划，帮助你分清轻重缓急、运筹帷幄

更有效与别人沟通、更清楚的认识自己

让你的目标更清晰，未来更明朗，动力更持久

总之一句话：思维导图的作用是你更聪明、更成功。

五、思维导图绘制的工具

彩笔、A3 或 A4 纸

六、绘制第一幅思维导图

现在我们来绘制第一幅思维导图，把 A4 纸横放，拿好彩笔，注意了——这是一个**想象和联想的涂鸦游戏**。

第一步：在纸中心画上**中心图**。中心图就是与你要表达或总结的主要内容有关的图。比如：如果你想表达看电视的感受，你就可以把中心图画成一个电视机。如果你想用思维导图理清一下 MBA 火箭的季后赛走势，你就可以把中心图画为一个火箭。如果你想复习物理中牛顿三大力学的章节，你就可以把中心图画为牛顿的头像。

当然，中心图**不是固定的**，有很多选择，只要是和内容相关的，对你来说很容易联想到的，就可以是中心图。

有人问：我不会画画，怎么办？没问题，只要你去画，用图画去表达你的思维，就达到了记忆和开发全脑的目的了。

小技巧：1.画中心图可以用**简笔画**。2.中心图**视觉效果**最好强烈点的，也就是要**色彩鲜艳**，图像稍为**夸张**。

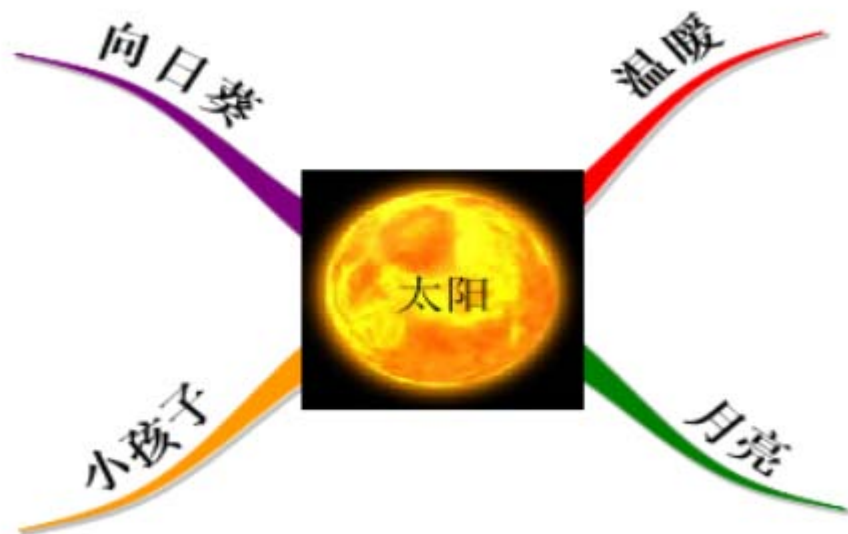
图 6.1 中心图



第二步：画**思维导图中心图分支并写上关键词**。比如你的中心图是太阳，联想一下，看到太阳，你会想到什么东西呢？你可能会说：温暖、月亮、小孩子（小孩子经常画太阳）、向日葵。。。。，当然还有很多很多，我们就以上面四个想到的东西作为例子，从中心图太阳引出四个分支，并用不同颜色区分。

小技巧：1.中心图的分支要**由厚到细**，就像**树枝**向上生长变细一样，同时分支要有**发散感**。2.中心图分支布局要**均匀分布**，这样整幅图看起来平衡、有美感。3.分支**长度**略大于关键词的长度，就好像分支把文字包起来一样，也可以用框框把字围起来。具体请参照图 6.6。

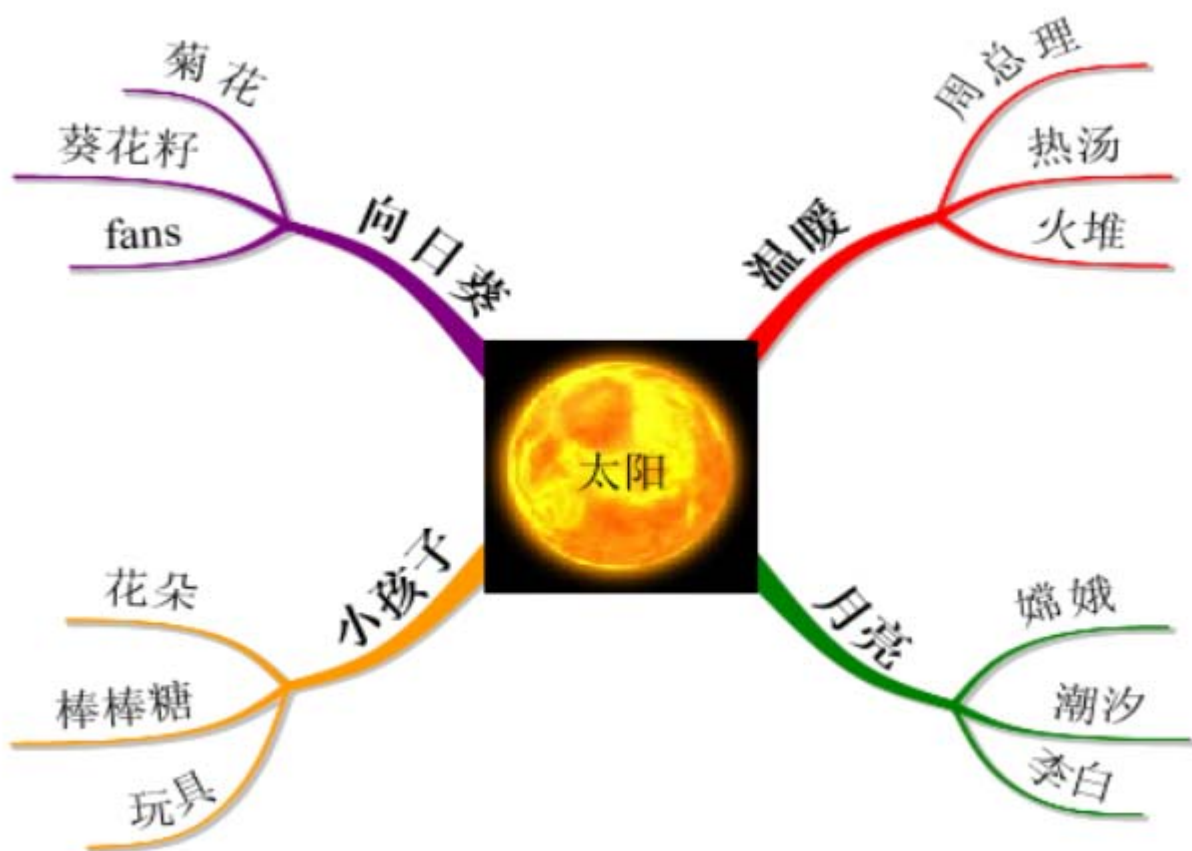
图 6.2 发散分支



第三步：继续发散联想细画分支并写上关键词（注意不同分支采用不同颜色）。把由太阳联想到的：温暖、月亮、小孩子、向日葵，再作为次中心进行发散联想。然后把发散的内容作为次分支画出来。

小技巧：1.画分支要用曲线，2.线长略大于词长。3.每个分支上写上一个关键词。

图 6.3 进一步发散分支



第四步：在关键词旁边画上小图、图标。比如：温暖让你联想到棉衣，那么你就可以在温暖旁边画上小棉衣。

有人问：所有关键词都要画上对应的小图吗？不需要，因为画小图的目的，是帮助你记忆关键词和让整个思维导图看起来美观，让人产生兴趣，同时使导图符合大脑处理事物的方式，让人易于接受思维导图所表达的意思。不过，次分支的关键词最好全部画上小图。

小技巧：1.小图可以用简笔画、漫画等形式。2.画小图的过程，就是联想、想象的过程，对记忆帮助很大。

图 6.4 画上/选择小图



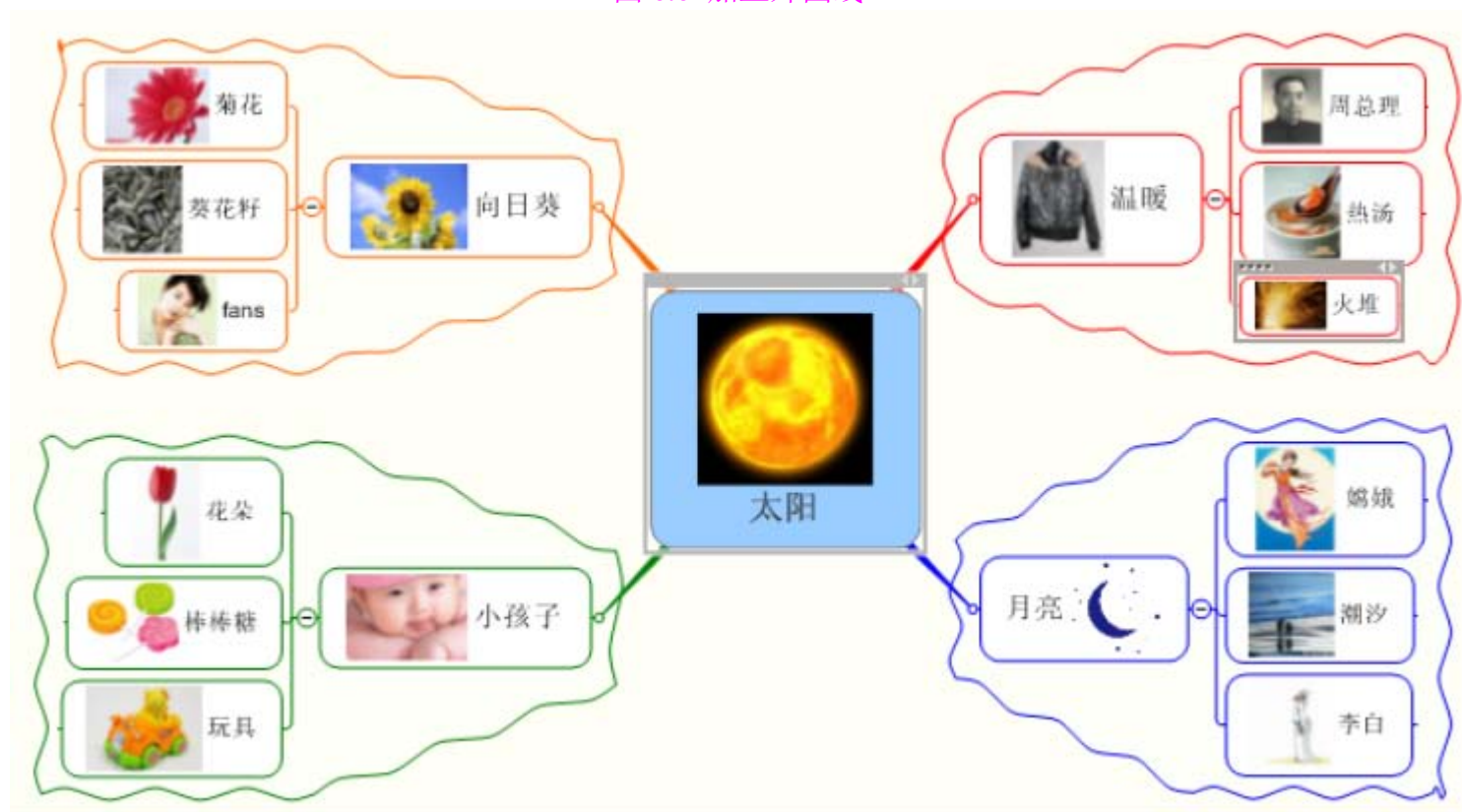
第五步：如要强调顺序，可以在次分支关键词旁写上序号。如果关键词很有必要再详细分析，可以在关键词旁写上引号，然后在纸的一个空白地方写上对应的引号和分析的内容。如果想强调各关键词的关系，还可以用箭头等直观表示。如果用箭头不方便直观表示各关键词的关系，也可以在有关系的关键词旁分别画上相同的图标来表示。

图 6.5 标明联系



第六步：可以在每个分支上画上**外围线（不是必须的）**，目的是更直观地分清各分支和加强联想。想想每当我们向天空望着那一朵朵白云的时候，我们是不是会浮想联翩，把白云想象成狮子啦，铜钱啦什么的，外围线也是是要让你联想，这样，把各分支用外围线框起来的整幅思维导图就更加有整体感了。

图 6.6 加上外围线



到此，你的第一幅思维导图就算成功出图了。你可以经常画这类联想发散的思维导图，来充分锻炼你的联想、想象能力，同时别忘了享受这个过程哦。

注意：思维导图注重的是画图过程，而不是画好的图，就是说，导图是个系统思考的工具，帮助你更有效地联想、想象、理解和记忆。在用导图整理知识的时候，是一个理解、记忆的过程；在用导图做发散联想的时候，是一个激活大脑，尝试更多选择的过程，一句话：画导图要注重整体思考，细节记忆。

七、思维导图的运用

思维导图的运用是非常广泛的，主要表现在下面三个方面：

第一、把输入大脑的信息整理成大脑易于接收的方式，让进入大脑的知识形成一张网，从而更快乐高效地学习。

第二、减少无用信息对核心内容的干扰，加速思维，使更容易找出问题所在、更容易理解主要内容。

第三、用发散图式激发大脑的联想、想象能力，从而激发创造力，从而让输出的信息更加得体。

思维导图的作用，总结起来有三方面：1、形成思考模式，或者说形成思考模板，加速思维。2、整理信息并形成网络记忆空间。3、激活全脑、爆发点子。

1.思维导图在整理知识中的运用

传统的整理知识，一般是归纳了主要内容后，写成一条一条的线性笔记方式，此法虽然看笔记时整齐明朗，但对大脑记忆、理解知识是不利的，因为它含有太多连接词等无用的信息，不符合高效的大脑记忆、理

解知识的方式。而思维导图整理的知识，因为含有大脑喜欢的图片、颜色以及符合大脑思考模式的发散图式，而且把核心内容用关键词的方式表现出来，极易让大脑理解、记忆。

具体怎么样用导图来整理知识呢？下面一起来看看：

准备好一篇文章，如果是一本书，确定你要一次读完的页数（为自己定一个读书目标），然后集中注意力直到读完为止，而不要又去做其他无关紧要的事，比如看看 qq，喝喝水，这样会让大脑兴奋状态打断，而重启到一个兴奋状态是要花费较多时间的。准备好一张白纸，横放，准备好彩笔，让它随手可拿到。

第一步：快速浏览整篇文章，确定分支数以及对整幅图绘制有个整体规划，做到胸有成竹。

第二步：思考题目及刚才的快速浏览的内容，把中心图画在纸中心位置，也可以在中心图上写上对应的关键词。

第三步：阅读文章，开始绘制导图分支并写上关键词。

注意：这一步是分析、归纳整理、分类分层的过程，要思考分支与中心的关系，分支与分支的关系，以及分支与下级分支的关系。

小技巧：把关键的词写在前面，有必要的辅助词写在下层曲线上。一般是名词在先，动词、形容词在后。比如要表达——[关注现在](#)，你可以先写“现在”，然后在下层的曲线上写上“关注”，又比如——[低迷的火箭](#)，你可以把“火箭”写在前面，“低迷的”写在下层曲线上。

第四步：在关键词旁边画上小图。如有需要，写上序号，引号，并画上外围线。

注意：这一步非常重要，画小图的过程，是一个联想想象并用图表达内容的过程，也是左右脑互相协调运作的过程，此时要一边画一边和中心图进行联想，可以想象中心图是主角，分支是他做的各类事情；也可以想象中心图是一个袋子，分支都装在这个袋子里面。

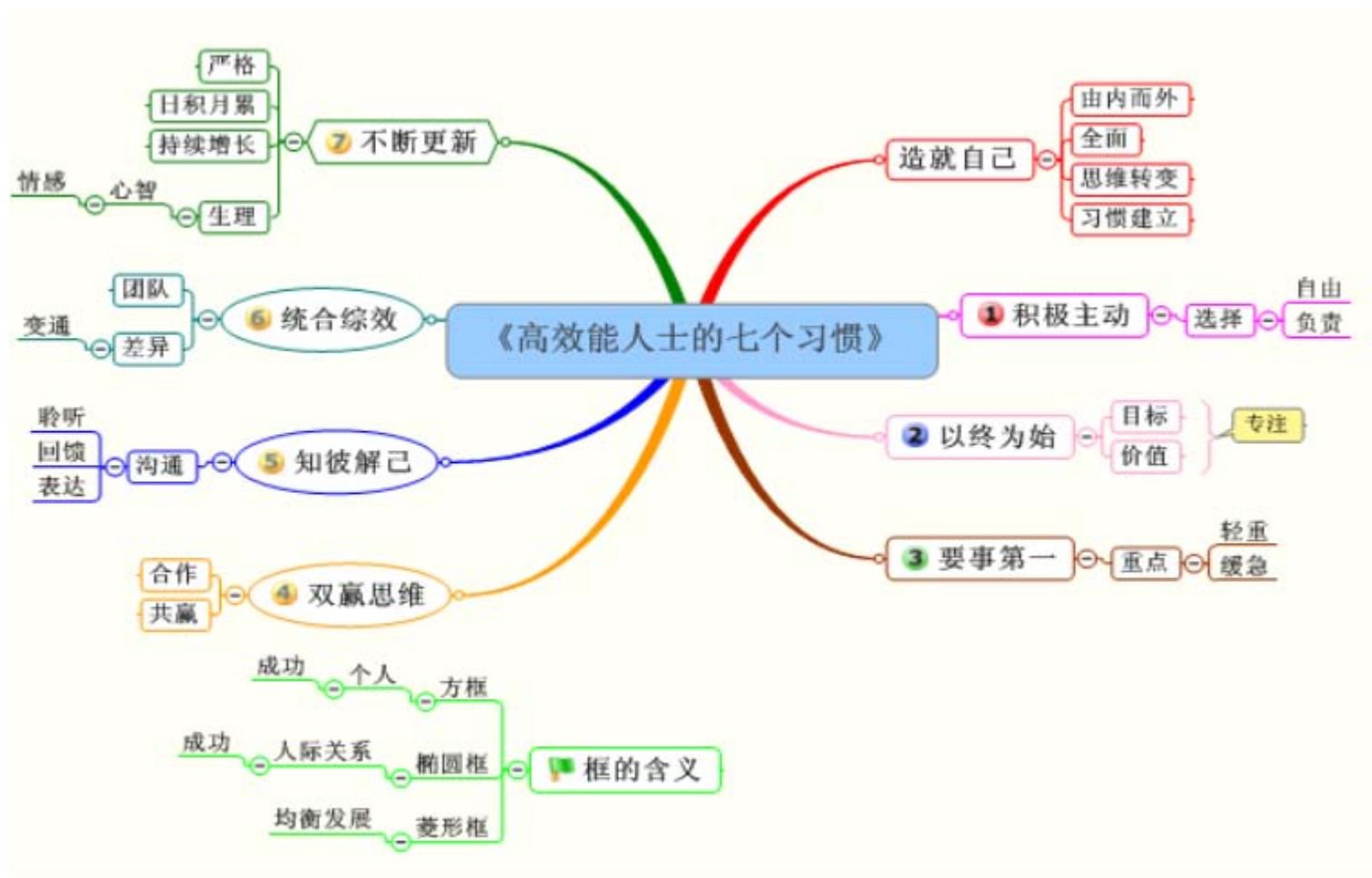
第五步：回忆导图结构和内容，消化知识、提出问题并试着解答。

第一遍画导图主要是整理理解知识，可以再画一幅导图，让导图更美观，同时也大大加强了记忆。

一幅导图就像一个[神经元](#)，作用虽大但有限，就像很多神经元才组成了智慧的大脑一样，形成[网络](#)的思维导图才是你知识的图书馆，所以要让思维导图整理知识的威力发挥出来，就要把一门知识的体系用多幅思维导图画出来，并让这些导图形成一张超级网络。这样，在学习新的知识的时候，最非常轻松了，要做的只不过是某个导图下增加一个分支，或增加一个中心，甚至只是某分支之间的组合而已。

推荐进行[主题阅读](#)，用[影像阅读](#)一遍，然后用思维导图把主题内容系统为一系列网状超级导图，形成你自己的知识网络。

图 7.1、 高效能人士的七个习惯



2. 思维导图在理解知识中的运用

我们思考问题的时候，往往被繁琐的次要信息降低了思考的流畅性，使注意力不能集中在主要内容上，因而较难系统把握整个流程和框架。思维导图由于它的分类分层图式发散结构及关键词的运用，使我们可以把注意力集中在文章的核心内容上，极大地帮助我们进行流畅地思考。

思维导图是一个“自我组织的系统”，因此它可以把工作的进展呈现给你，增强你的理解力，使你能够更快、更愉悦地学习，并且大大地提高你的记忆力。

绘制思维导图的过程，就是一个整理归纳、理解知识的过程，所以，主动绘制思维导图对理解文章的框架、层次、系统内容是很有帮助的。

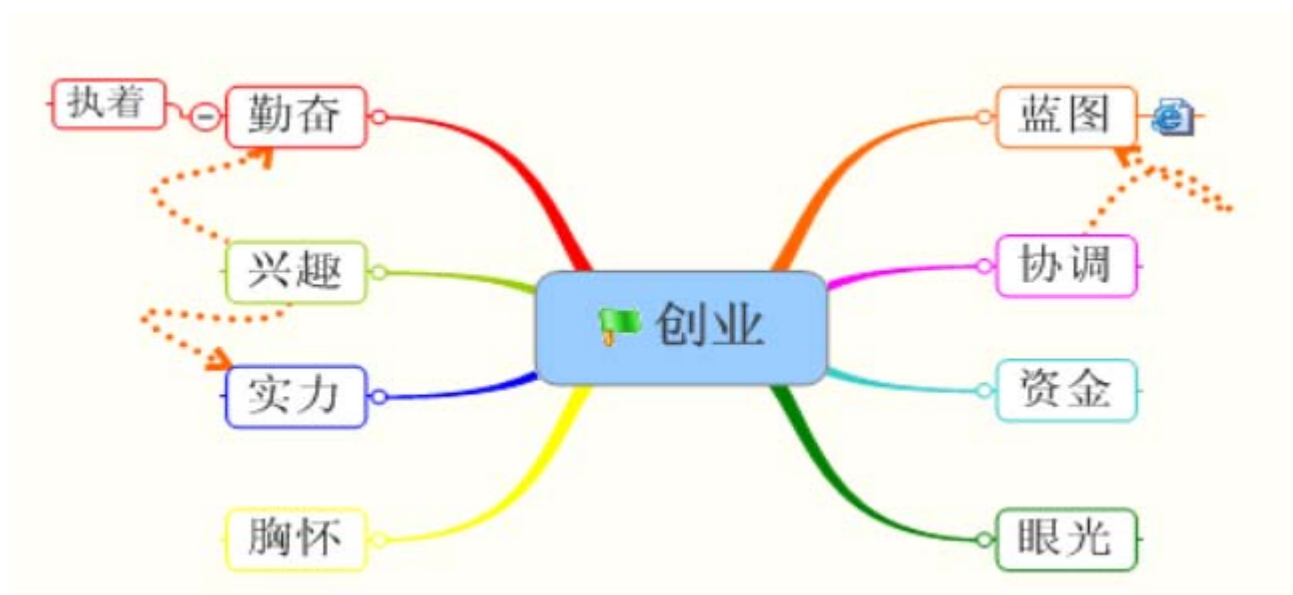
对于绘制好的思维导图，我们可以参考下面的步骤进行思考。

步骤一：思考中心和第一层分支的关系、思考各分支之间的关系、思考分支各层次之间的关系。这一步运用到思维导图的**连接性**，怎么运用连接性呢？就是试着连接每一个关键词，看看是否有新的意义出现。爱因斯坦说：“提出问题比解决问题更重要”。思维导图的连接性，能帮助你提出更多的问题，从而也进一步加深对文章的理解。

步骤二：对关键词进行提问，并试着用自己的理解进行回答。

对绘制好的思维导图，因为含有高浓缩的关键词，所以在理解的时候，要用自己的理解补充很多具体的内容，才容易理解文章的原意。

图 7.2、思考“创业”的例子



3.思维导图在创作、创造中的运用

作为一个思维导图的绘制者，你将会更容易掌握历史上最具创造力的思想家们所使用的思维模式。达·芬奇和爱因斯坦都充分地利用了他们的想象力。爱因斯坦说：

“想象比知识更重要。”

爱因斯坦是对的！

达·芬奇，2000 年被选为千年奇才，是把思维导图原理应用于思维领域的完美典范，达·芬奇的科学笔记充满了各种图形、符号和联想。达·芬奇为什么要用这些记笔记呢？为了成为伟大的天才，成为他那个时代的“世界第一”。他在生理学、解剖学、建筑学、绘画、水下勘探与研究、天文学、工程学、烹饪、弦乐演奏、地质学等领域都有所涉猎！

达·芬奇认识到可以用图像和联想来释放大脑无穷的潜能。

向他学习！运用思维导图！

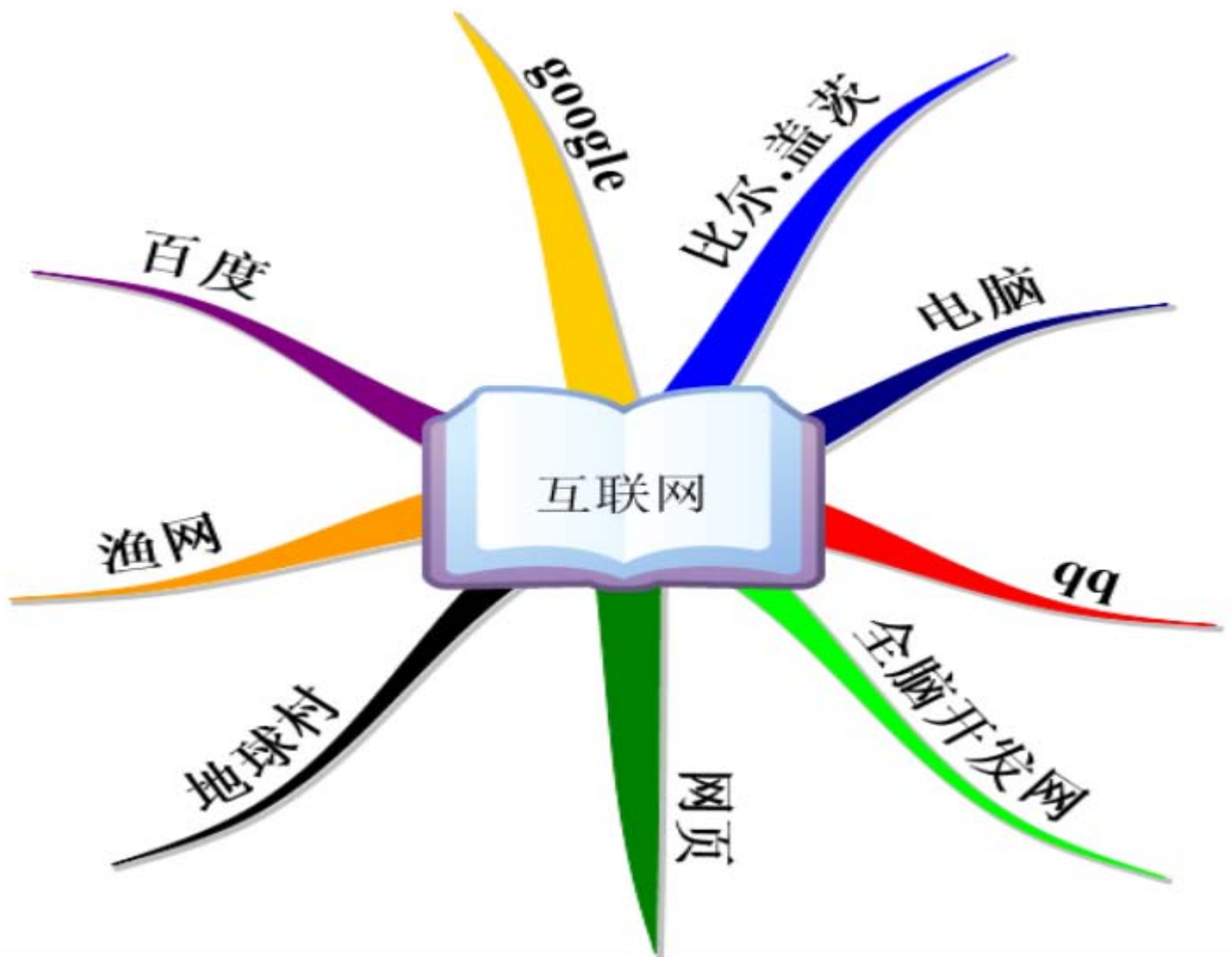
我们平常的思考方式是线性的，以打字为例，从左边打到右边，又从第二行的左边打到右边，这就是书写文章的方式，也是我们平常思考的模式。在动脑筋想点子的时候，我们的思考模式要稍稍做点改变，变成先发散、后集中的方式。

思维导图最强大的功能就是激发人的创造力，因为创造的过程就是脑中信息发散后重新组合的过程，思维导图的发散图式正好契合了大脑中思考的过程，让好点子源源不断的激发出来。

怎么运用呢？比如，我们要思考“怎么用互联网来进行网站推广”，首先，写下要发散的词，比如你要发散——互联网——这个词，把它写在一张 A4 纸的中间，画上中心图，然后你脑中想到什么就写在一个分支上，这个过程一定要快，脑中有什么想法就写什么对应的关键词，不管是否真的有逻辑上的关系。

例、我们对上面的“互联网”进行发散：

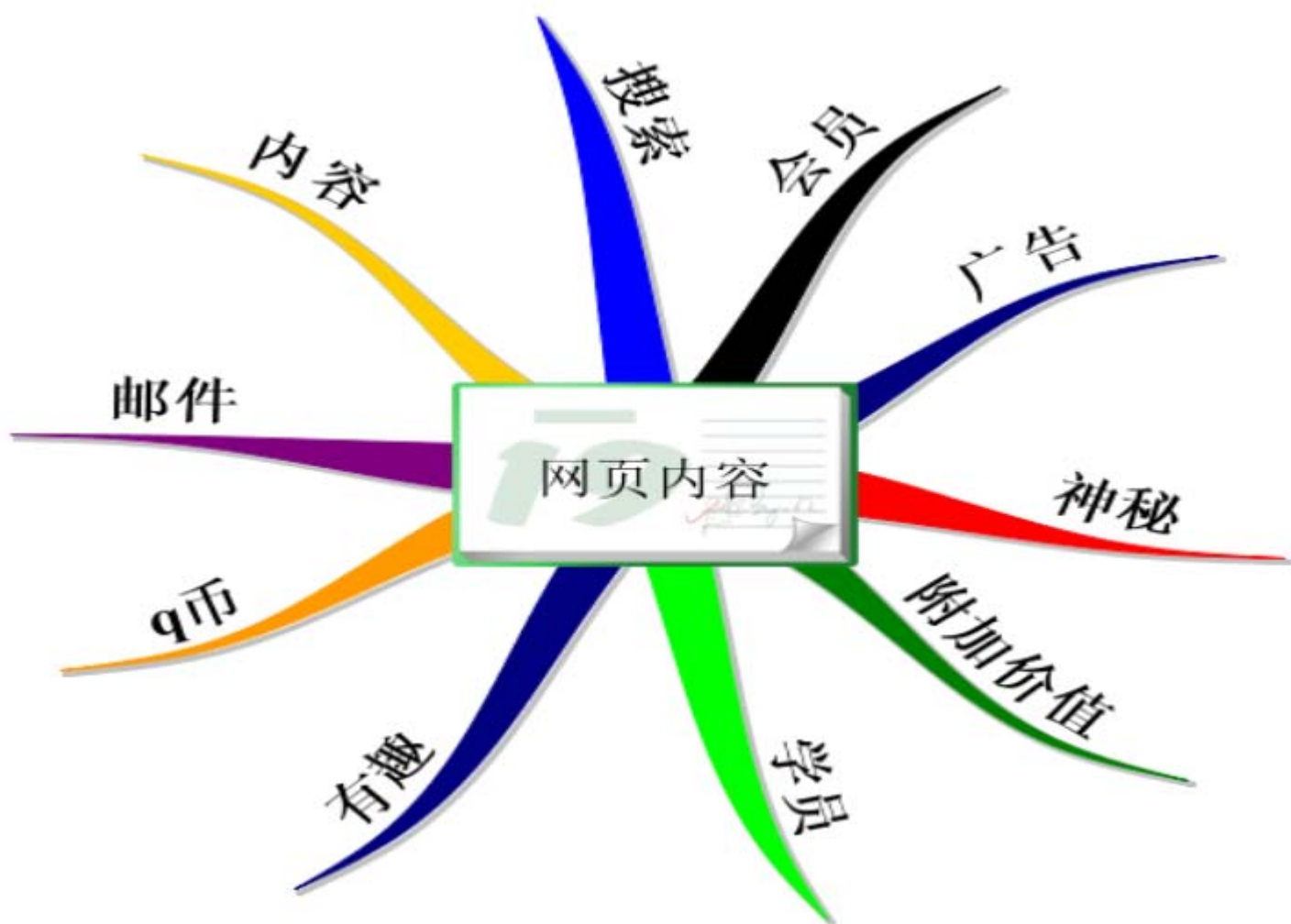
图 7.3、对“互联网”进行发散。



然后把发散的内容试着跟“网络推广”进行组合，看看有什么好点子出现：

从各个分支试着组合过去，比如：1.用 qq 推广。2.在全脑开发网上面进行链接。3.在别的网页上发帖子、链接等。4.能不能在网上形成一个“地球村”（就是在网络上形成一个圈子），然后在“地球村”上面进行推广。5.怎么样编织互联网上的“鱼网”，来“网”住人才、会员等。6.尽量在百度、google 等搜索网站上推广，比如：花钱推广、体现热门词汇、突出网站名称、在搜索相关网站上宣传等。7.能不能请比尔·盖茨进行推广？或者能不能利用比尔·盖茨的名声进行推广？或者学习比尔·盖茨的推广 windows 系统的策略等。8.电脑？好像没有什么连接，先放着。

图 7.4.对“网页”进一步发散



然后我们再进行组合思考，看看又有什么新的点子出现。

比如：1.网页内容写一些带点神秘的文章，比如“1年赚100万”之类的，让人会去看。2.对网站有贡献的人，用“附加价值”作为奖励，比如送杂志、一些难得的好书、网络培训优惠等。3.让网络教学的学员帮助进行网站推广。4.网页上出现一些有趣的内容、免费获q币等，来吸引游客。5.用邮件的形式进行推广。6.让网站的内容更实用来进行推广。7.优化搜索等来进行推广。8.让注册的会员进行推广。9.放一些热门的广告，让网站内容更丰富、更吸引人的眼球。

我们可以继续发散，比如：就“有趣”作为中心词发散，然后再和“网络推广”进行试着组合。最后，可以用思维导图整理这些可行的组合方式，到此，通过思维导图的引导作用，很多原来根本想不出来或者不敢想的点子都可以想出来了。

激活点子的步骤：

主题发散 \Rightarrow 旋转导图 \Rightarrow 组合发散内容与另一个主题

小技巧：上面的组合是思维导图常规的发散组合，我们还可以用思维导图把看起来根本风牛马不相

及的东西人为进行组合，比如：要思考“网络推广”，我们可以把“图 1.水果思维导图”和“网络推广”进行试着组合。比如：1.把网页背景做成水果的背景，让人看着自然、亲切来吸引游客。2.在网页内容上搞一个版块，专门讲水果的，让人学习、了解怎么样更健康的来选择吃水果，来吸引游客等等。常做这样的组合，会产生无穷无尽的新点子出来，而且过程也是蛮好玩的。

4.思维导图在写作文中的运用

写作文时常常因为没有例子、没有思路或整篇文章结构掌握的不好而焦头烂额。思维导图的运用，可以大大改善这种状况，因为思维导图是一个产生点子的利器，一个整理资料的强大工具，一个能够系统把握结构的发散图式。

怎么样运用思维导图产生好点子呢？把中心写出来，快速发散，然后组合符合文章主线的关键词，就可以了。具体参考：第六章--思维导图的运用中第3节：思维导图在创作、创造中的运用。

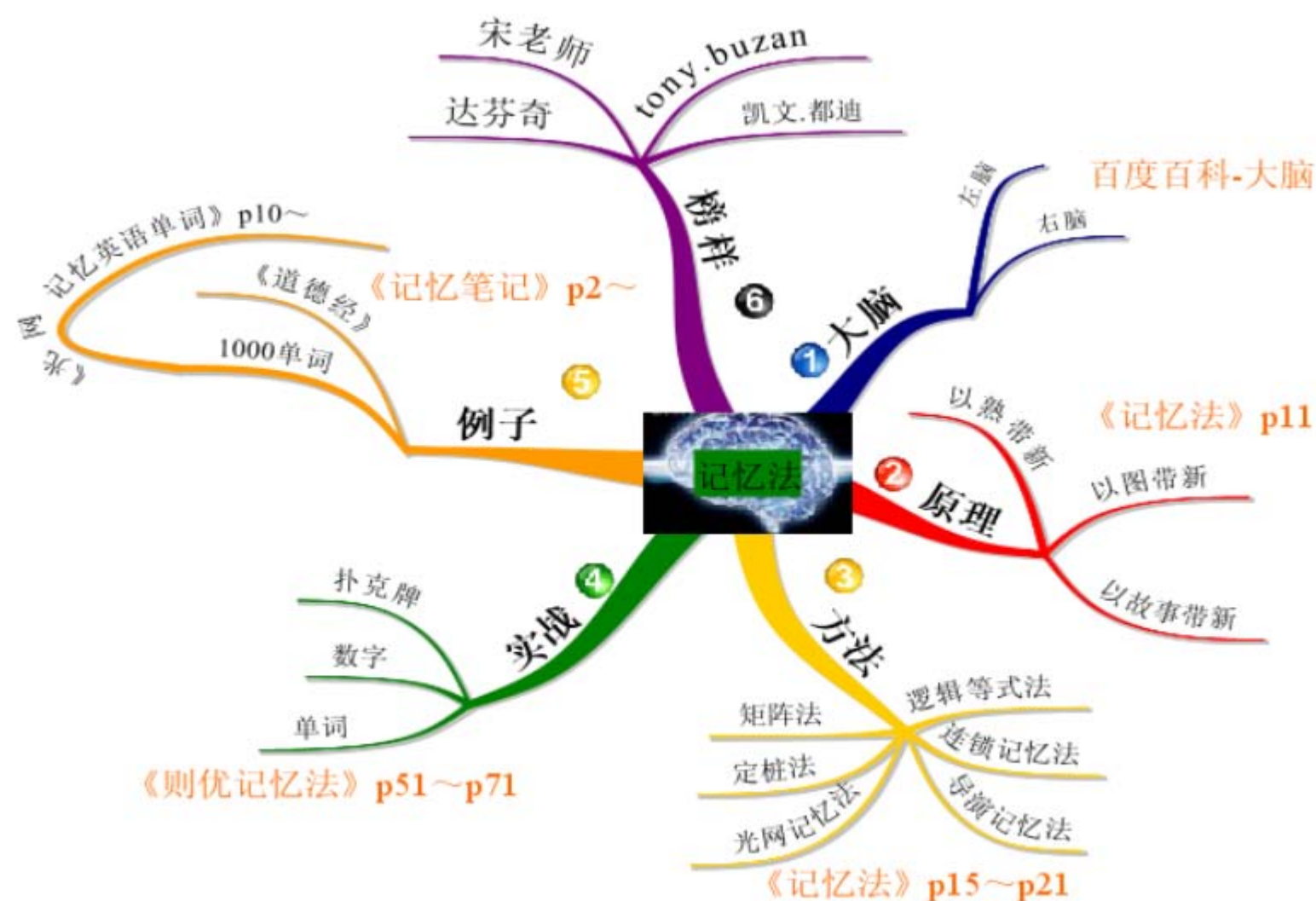
怎么样运用思维导图整理作文资料呢？1、写下文章的中心，自己先思索，把思索出来的内容用关键词的形式写下来（如果你以前用思维导图整理过知识，那这一步就非常简单了，直接引用你导图上分支的信息就行了）。2、上网搜索中心词，把搜索出来的有用资料的地址或关键词写在分支上。

用思维导图整理资料，就好像磨刀不误砍柴工，不但能够帮助你整体把握文章的结构，而且能够帮助你理顺整篇文章需要的资料，从而让你写文章的时候不用到处翻书、乱找资料，不用总是打断你的思路，可以一气呵成，专心致志把文章写完。

小技巧：在整理搜索资料的时候，比如，“全脑开发网”中某篇文章的资料对你有用，你可以在导图里面注明（如果是电脑则可以链接）资料的地址，用时直接去找就行了，不用把内容都写下来，当然复制到 word 里面也行，但要用思维导图写好要引用的内容在 word 里面的具体页数。

小技巧：对于学生，可以用思维导图整理好常用的热门词汇相关的例子、名言等。比如热门词汇：“朋友”、“志向”、“爱国”、“创业”等等，把它们作为中心，整理 4-10 个例子，大概整理几十个热门词汇，以后写起文章来就可以随意引用，思路开阔了，速度也加快了。

图 7.5 写“记忆法”这篇文章时的运用思维导图的例子



5.思维导图在演讲中的运用

演讲最怕的就是演讲的过程中不知道讲什么了。思维导图可以很好的帮助你理清演讲时的思路，因为思维导图发散图式清楚地表达了中心、关键内容、层次等，演讲时只要按顺时针或逆时针的顺序，从分支讲开去就行了。此时的思维导图就好像开车时的地图一样，让你非常清楚的知道前面的道路是怎么样的，所以演讲也就胸有成竹了。同时你会很高兴地发现演讲的一个基本原则就是：每一个关键的词汇或图形的演讲时间只限一分钟。因此对于半小时的演讲来说，你只需要一小幅思维导图就可以了。

大凡常演讲的人都知道，背诵演讲稿是一件很麻烦的事情，而且即使背的很熟，到讲台上也往往由于惊场等原因，突然忘记了内容，这时真是让人尴尬。如果运用思维导图来辅助记忆演讲内容，就不会发生这样的事了，因为思维导图的是关键词，很容易就记住了，即使你忘记了一部分内容，你也可以跳过某个细分支，从下一个分支讲起，完全不会因为忘记前面的也接不上后面的内容了。思维导图除了关键词外，还有图像等信息，即使你忘记了关键词，也可以按照图像来讲下去。而且思维导图本身有非常大的辅助记忆的作用，它的创始人 tony.buzan 说，充分运用思维导图，能让你的记忆无限大。至于具体怎么运用，参考[思维导图的6个技巧和下面的思维导图在记忆力培养中的运用](#)。

6.思维导图在口才培养中的运用

人们往往因为口才不好而丧失了很多好机会，不是因为他们没有知识积累，而是因为他们不会充分运用他们头脑中积累的“知识”进行表达，就好像“茶壶里装豆腐，倒不出来”一样。有句话这样说的：那些受欢迎的老师，都是很擅长“扯”的，“扯”就是能说很多和主题没有多大联系但又有点相关的话，表现在头脑中就是能联想到很多东西。思维导图最大的作用就是帮助人们进行联想，所以，运用思维导图来让人“滔滔不绝”是完全可以实现的。

怎么样运用呢？表现在两方面：1.运用思维导图进行发散，把要表达的内容进行发散，然后在发散出的内容里面挑一些你觉得比较符合当时讲话的内容，此时你会发现，能选择讲的多了起来。2.运用思维导图整理的套路来提高表达能力。积累一些常用的思维导图表达套路，那么你就可以在各个场合应付自如了。

比如有了下面自我介绍的思维导图套路，我们自我介绍时就可以按照下面思维导图的分支从1说到6，这样就不会说了姓名就无不知道说什么了。

图 7.6、自我介绍思维导图



7、思维导图在能力培养中的运用

1、观察力训练

A、拿出一张白纸，横放，找到一个观察目标，在纸中心写下观察目标，然后边观察边写下内容，看到什么写什么，想到什么写什么，速度一定要快，这个过程主要是集中注意力尽量收集观察到的信息的过程。

B、利用一些做好的思维导图观察模板进行观察，然后在分支下面写下相应的观察信息。比如下面的观察模板：

图 7.7、观察模板思维导图



2、注意力训练

思维导图发散的图式、图像的绘制、各种想象的进行，都有助于注意力的集中。培养一次画完一幅导图的习惯，锻炼注意力可以长久集中在一个主题上的能力。

注意力训练主要表现在：1、限制时间画导图，2、大量绘制导图的图画。3、对导图进行发问。

为什么学生抄书对文章的理解作用并不大，因为抄书不用动脑筋，照着抄就行了。但绘制思维导图不同，它是一个总结归纳的过程，要求注意力高度集中，思维加速进行，所以绘制导图本身就是有助于注意力的集中，如果再进行时间限制，就会让注意力更加集中。

我们看电影的时候，注意力都会很集中，因为电影里面有画面有声音有吸引人的情节，同样，在思维导图中大量绘制图画，在动用右脑的同时，一样会吸引人的注意力，如果边画边想象情节，那就更让你沉醉其中。相信当大家站起来回答问题时，或者在台上讲话时，没人会想到很多乱七八糟跟主题无关的东西，因为此时

你的注意力完全在主题相关的东西上面，你的大脑在思索。同样，对导图进行发问，一样会让你进入紧张的思考里面，从而让注意力集中起来。

总之，让注意力快速、持久集中是一种能力，是需要培养的，运用思维导图这个全脑工具，能够很好的帮助你养成注意力集中的习惯。

3、联想力训练

思维导图的绘制过程就是对主题进行联想的过程，能联想到几点内容，就可以绘制几条分支，联想越多，分支也越多。一般可以从下面几个方向进行联想：1、接近联想，2、分类联想，3、对比联想，4、因果联想。利用零碎时间运用思维导图进行多方向快速联想，可以很好的培养你的联想能力。

4、想象力的训练

包括：1、关键词画图时的想象，2、外围线的想象，3、颜色背景的想象，4、空间的想象。

想象中最自然最有趣的莫过于做白日梦，对思维导图也尽量想象吧，好像做白日梦一样，做一个有主题的白日梦。如果能够像看见美女，你就在瞬时想到跟她一起喝咖啡、一起去吹风、一起。。。一样，对思维导图也进行无限的想象，那么你的记忆就是无限强了。

想象是无处不在的，思维导图想象的特点是主题想象，有序想象，让左右脑同时激活，运用之妙，维练能知。

5、记忆力的训练

记忆力训练有两步：1、关键词的选用及分类分层的过程，就是逻辑理解记忆的过程。如果你选完了关键词，但对整篇文章还是不了解，那么说明你只是在整理资料而不是边思考边画导图。关键词有两种，一种是内容的概括；一种是记忆的支点。思维导图表面体现的是发散空间分布的词语，其中的逻辑、因果、递进、转折等关系，是存在你大脑里面的，这是思维导图表现不出来的，所以，选择关键词的同时，也是一个理解思考的过程。2、利用思维导图的6大技巧加强记忆，这6大技巧都是跟右脑有关的，充分运用技巧的过程也是激活右脑的过程，要知道，右脑的记忆速度和记忆容量都比左脑大100万倍以上，所以充分运用6大技巧能够极大的帮助你进行记忆。

具体招数：

第一招：逻辑理解，这个大家都会，只是别懒惰不思考，看着导图理解完，好像都懂了，但一闭眼回忆，好像一下分支又不清楚了，怎么办？运用第二招，颜色区分。

第二招：颜色区分，脑中想象添加分支颜色，区分分支、突出分支。运用颜色有两种，一是纯粹的用颜色引起右脑注意，加强记忆，就好像 word 文档里面让字体换上颜色一样，二是关键词内容本身的颜色跟想象赋予分支的颜色进行联想，比如关键词是苹果，苹果本来的颜色就是绿色或红色，所以分支可以赋予绿色或红色来加强联系。有些内容用颜色不好联想，或者不善于想象颜色的，对内容还是记不住，怎么办？运用第三招，图像配置。

第三招：图像配置，对还是记不住的内容，配置图像，怎么配置？一、你看着关键词，想出什么图像，就画上什么图像，此时的图像是自然联想，没有特别的规律，最好亲手绘制，如果想象力特强，脑中绘制也可以，如果在电脑中进行，也可以选择图像，不过选择图像效果差点。二、词语图像转换，这和记忆术的图像转换是一样的，运用的方法有：谐音法、单字联想法、组词法、造句法、相关法等。具体可参考相关书籍。对一些词语，不好转换，也不好联想，怎么办？运用第四招，背景铺垫。

第四招：背景铺垫，为什么我们对我们的经历记得很清楚。因为我们经历时都有背景的，或者在家里，或者在学校，或者在街上。正因为这些背景，给我们提供了一个思考回忆的空间和符合情景内容的环境，所以可以大大加强对内容的回忆。背景铺垫运用有两种方法：一、想象在背景中进行关键词所描述的内容，比如背景想象成**草地**，关键词内容是**控制**，可以想象——在草地时控制割草机。二、内容和背景产生联想。比如背景想象成**苹果**，关键词内容是--读书，可以联想——牛顿读书时苹果砸下来。

小技巧：背景的想象，一是创造想象，此时要求夸张、奇特、有趣、关己，让影像深刻，加强记忆。二是发现想象，就是让事物本来就具有的属性结合在一起，比如操作与草地，在草地上操作割草机是属于本来就

存在的，如果运用这种想象，可以加强回忆的几率，因为事实已经存在你的脑子里面。

第五招：外围线布置，外围线的作用上面已经讲过，就是让导图更加成一个整体，同时也概括分支，增加想象。相当于给逻辑归纳的分支提供形象想象的机会，以增强记忆和激发兴趣。

第六招：空间跳跃和节奏放映，到此为止，能够想象的东西已经够多了，但往往还是有东西回忆不起来，因为无论是记忆术还是思维导图，能否回忆的关键是---是否有熟悉的序。我们可以通过在脑中按顺时针或逆时针的顺序闪现分支来加强记忆，注意控制好分支空间跳跃的节奏。

第七招：记忆法辅助，思维导图已经是可以让记忆无限大了，但是，如果你熟悉记忆法，也可以把记忆法和思维导图结合起来加强记忆。表现为：1.思维导图的序号作为数字桩。2.用连锁法、导演记忆法记忆各分支的图像。

上面各招都是增强记忆的好方法，有人一招制敌，有人全部招数用上去还是记不住，那是因为你没有启动全脑，注意力不集中，或者没有复习，或者想象力不够，有句话是这样的：想象力够强，过目不忘就是件容易的事，大家努力形成想象的习惯吧。

8、思维导图在订计划中的运用

在做计划的时候，掌握大局整体考虑非常重要，如果你用平常的笔记方式，写了几页纸的计划，那么大局掌握起来就没那么方便了。但如果运用发散图式的思维导图，整个计划都用关键词和图画的形式表现在一张图上，一目了然，对计划的定制、修改和执行都是非常有利的。

制定有效计划的关键是考虑周详，思维导图发散无限分支正好契合了这种需要，所以用思维导图制定计划是力量显著的。

制定计划是为了执行，思维导图可以随时增加分支的特性正好满足了跟踪执行效果的用途。我们可以在具体计划分支下面画上一个空的分支，用来在计划时间内跟踪是否完成计划，当然还可以增加分支写上要改善的内容。

9、思维导图在描绘未来中的作用

现在你已经意识到了思维导图的非凡力量。它们的另一个主要用途是帮助你掌握未来！

只有先想到，然后才可能得到，也许你已经意识到了这一点。思维导图作为世界上最尖端的思维工具，能够很好地帮助你思考如何获得你想要的东西。因此，思维导图将极大地增加你获得它的可能性！

因此，你的下一个令人兴奋的任务是让你的想象力爆发出来！想象一下你有无限的时间、资源和能力，你永远能做你想做的任何事情。再拿出一张白纸，在纸中央画上一个简单的图形，它代表你理想未来的实质，由此开始一张思维导图（或者多张！）。如果这张纸足够大，你可以在上面完成你想要实现的一切。

这张理想未来的思维导图应当包括你在所有年龄段所梦想做的一切事情。最常见的梦想包括赚取足够的财富、旅行、学习新语言、学一种乐器、绘画、写作、学习新舞蹈、探索新的专业领域、开始新的精神活动和体育运动。（准备这种理想未来的思维导图的一种有效方法是：先飞速画一幅你理想未来中不想做的事情的思维导图。）

建议你的思维导图的主要分支包括：技能、教育、朋友、家庭、工作、爱好以及目标。用思维导图设计你今后的生活，就像一个从魔灯里出现的神对你承诺，如果你用思维导图完美地画出你的理想未来，那么他就会满足你所有愿望一样。

当你画这幅思维导图时，要保证让你的大脑全部运转，画出假如你有无穷的时间和金钱时你会做的事情。

为了激发你的创造性思维，请用尽量多的颜色和图像完成这幅思维导图。

你还可以创作另一幅小的思维导图：你的理想未来中的一天。在图的中心画一只钟，然后画出完美一天的所

有要素。在你完成这幅思维导图之后，让这完美一天成为你真实生活的每一天。

当你把理想未来的思维图画完之后，就可以用它来激励和引导你将要创造的真实未来，并为它增添力量和希望。下决心尽可能使它变为现实。很多人已经开始尝试使用思维导图，并且发现它真的可以改变生活，使自己更快乐、更成功。在几年内（或者更短的时间内！），他们发现思维导图上的 80% 的梦想都实现了！要让这张未来理想的导图深入你的大脑里面。最好每天都看看它，对着它想象未来的情景，这会让你产生无穷的动力。甚至变成一个心锚，让你一看到它就会产生无穷的力量。

八、思维导图软件简介

1、imindmap

此软件是思维导图创始人托尼·伯赞指导设计的，无论是分支还是图画，都支持手工操作，充分体现了思维导图手脑并用的特点。推荐用来产生灵感和记忆资料，缺点是不能手绘外围线。

推荐下载地址：<http://www.qnkfa.cn/viewthread.php?tid=91&extra=page%3D1>

2、mindmanager

此软件是最流行思维导图软件，具有非常强大的整理资料功能。添加分支、图像等支持键盘操作，能够非常迅速且方便地进行资料的整理，自动化程度高。缺点是不方便手动调整分支，分支排布比较生硬。推荐用来整理资料、辅助进行思考。

官方下载地址：<http://www.mindjet.com/us/>

推荐下载地址：<http://mindmanager.net.cn/>

3、mindmap

此软件类似 mindmanager 软件，但界面看起来没那么专业，有点杂乱，优点是分支可以用多种方式表示，比如：云状图、箭头等，图标也非常丰富。

下载地址：<http://www.onlinedown.net/soft/50123.htm>

freemind

此软件界面简单，图标少，分支不能手工移动。但操作简单、曲线优美。

下载地址：<http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Download>

九、导图总结

思维导图是用图来导思维，所以不要把一堆文字写在分支上面，具体内容可以用引号另外注明，如果一个文字就能够让你回忆起整个内容的，一个文字就够了。

思维导图是全脑工具，它所含的 4 大性质和 6 大技巧足够让你记住所有你要记得东西，如果记不住，那是因为你想象不够，思考不够，动手不够。

思维导图反映出大脑内部网络，它扮演着沟通你内心世界与外部世界的角色。你将很快发现，思维导图是一件杰出的工具。你会渐渐明白这一点。

大家立即运用强大的思维导图工具吧，让它进入你的潜意识，成为你思考时习惯运用的思维工具，你的思维会越来越敏捷，越来越深刻，全脑开发，指日可待。

工具只是工具，方法只是方法，习惯才决定命运。欢迎大家来全脑开发网分享、交流、进步，网址：<http://www.qnkfa.cn/>

第三部分 月影

逐波的无声思维

第一章 无声思维综述

近些年来，各种各样的全脑速读培训班横空出世，各种各样的速读训练软件让人目不暇接，水平参差不齐。后来有先后出现了影像阅读法，超右脑波动速读法，照相记忆法，等等。许多朋友问我，到底应该学哪一个，应该怎样学。我个人的观点，无论那种速读法，都不是那么容易掌握的。比如传统的全脑速读记忆法，虽然步骤很多人都知道，但是真正练好的却没有几个。甚至包括参加了培训班的朋友都反映，速读课堂上似乎阅读速度提高了不少，但是下来学习的时候就不是那样了，遇到难懂的书籍还是和以前一样，根本没有什么提高。还有七田真的超右脑波动速读和照相记忆，前景描绘的那么好，但是训练却是如此之难。就像告诉你西天有真经，但是你要经历八十一难，途中是不是喂了妖怪不关我事。我见到那么多朋友都是练了几个月就看了个“黄卡”，好一点的说“开发了右脑想象”。当然，要是为了练出特异功能似的卡查一下记住一页书的“照相记忆”也无可厚非，但是有的朋友就是为了看书快点，记忆的多点，学习负担小点就受如此折磨，真的觉得不可思议。

毕竟，一门可以受用终身的技术的掌握不是那么轻而易举的。

到底能不能找出一种通用的法则来大幅度的提高学习力呢？

无声思维是我在近几年的快速阅读记忆训练是总结出来的一种思维方法。在以前进行全脑速读记忆训练的时候，总有这样的一种感觉：用全脑速读记忆里的一目数行，或者无声阅读法进行阅读的时候，总也不能流畅的阅读困难很大的书。即使勉强达到，也是看完之后大脑几乎一片空白，只有一些利用形象记忆下来的毫无逻辑的文字符号。后来慢慢的感觉到：因为我的思维还是有声的，我的思维和我的阅读根本不协调。那么，有没有办法消除思维中的发音呢？能不能让思维也像在快速阅读的时候那样迅捷无声呢？

偶然的一个机会，在早晨起来伸懒腰的时候，灵光突现，我找到了这种感觉。就像是把握住了头脑中的一闪念一样，我感觉我的思维速度一下子提高了数倍。后来经过仔细的思索，慢慢的把它应用在了阅读记忆上。从这个时候开始，我的速读才真正跨入了一个新的阶段。根据读物的难度，我可以灵活调整我的阅读速度和记忆精度，思维顺畅自如，而不必担心又会出现音读的毛病。

以后随着运用的熟练，我感到这种方法作为一种思维的优化器，其实可以应用在除了阅读记忆以外的许多方面的。比如写作，比如学习外语，比如课堂听课。有思维的地方，它都可以发挥它的威力。思维速度的加快，可以在短时间内就可以思考别人要花数倍的时间思考的问题。当无声思维成为一种习惯以后，可以充分的释放大脑在一瞬间的灵感，并且把握住。这样，在解题，考试，思考业务问题等等方面都是如虎添翼。

很多人可能都知道，我为了把无声思维能够让更多的人认识到，设计了很多的方法。但是效果确实是不怎么样。即使有的朋友找到了感觉，也是似是而非，和我的本意大相径庭。后来曾经写过《无声思维全教程》一书，但是很多朋友反映可操作性不强，练习了很久都找不到感觉。这次我重新设计了训练方法，调整了训练思路，一些无法说清的问题，通过软件的形式表现出来。如果说第一版是理论为主，那么第二版将是侧重于训练。希望大家都能够通过无声思维的训练早日圆自己心中的梦想。

第一节 人类思维的特性

思维是人的心理过程中最复杂的心理现象之一，是人脑对客观事物的本质属性及其内在规律的反映。事物的本质属性，指的是能决定事物的主要特征的、某一类事物共同的不可缺少的根本特性。事物的内在规律，主要是指事物之间的因果关系和必然联系。据我们现在科学研究所发现（或公认）的，无论是自然现象还是社会现象，以及几乎世界的一切事物的存在，都是“有序”的。这种有序性就是事物内在的规律性。思维，就是人类专门去揭示事物的这种内在的本质属性和规律性的心理活动。这是思维与其他心理活动根本不同的

地方。这个特点反映在无声思维的阅读上，就是我们经过无声思维的分析，把书本上各个陌生的概念或者概念组合经过重新编排，找出其规律，变成自己头脑中的概念，这就是理解。为什么我们对于一些浅显的书阅读很快呢？是因为这些书中的概念我们大脑中已经有了。由于思维的非直观和复杂性，目前为止，科学尚未彻底揭示思维的本质及其内在规律。

思维反映事物的本质属性和规律，具有其独特的明显特征，这就是思维的间接性、思维的概括性以及思维必须要借助于语言来实现其特性。

思维的间接性，表现在思维必须要借助于一定的中间媒介物和相应的知识经验来达到对事物的本质属性和规律的了解与把握。如医生能通过病人的舌头、体温、脉搏、血压、脸色等，便可了解病人身体内部脏器的活动状态，我们通过阅读一句，甚至一段话的关键字，就可以知道这段文字的意义，等等。思维的间接性，使人的认知能力突破了时空的限制，从具体的一事一物的认知的局限性中摆脱出来，因此人类的认知能力远远超过动物的认知能力，即拥有智慧。人可以依据某一媒介物，便可上知亘古，下知未来。人类既可掌握那些没有直接经历感知过的或根本不可能经历感知到的事物，而且还可预见和推知事物发展的过程和结果。例如，我们看不到光的运动，但通过思维却可把握其 30 万公里/秒的速度；再如可以了解上亿年前的自然环境等。

思维的概括性，表现在思维对事物的本质的反映总是作全面的整体的反映。即思维总是把某个事物或某类事物的所有的共同的本质特征全部抽取出来加以综合地反映。思维的概括性不但表现在它反映事物的所有的本质属性以及反映某一类事物的共同的本质特性，还表现在它反映事物之间的内在联系和规律上。一切科学的概念、定理、规律、法则，都是思维概括的结果，都是人脑对客观事物的概括的反映。我们的快速阅读中的面式阅读法，运用的就是思维的这种概括能力。

思维对客观事物的反映，总是借助语言进行的。语言是一种符号系统，由基本词汇、语法构造形成。每个民族都有自己的语言，因此语言是一种社会现象。人们应用语言进行思想交流的形式为言语。言语是个体对语言的一种具体应用，因此，言语是一种个体现象。个体的言语一般有三种形式：口头、书面、内部言语。人的思维就是通过内部言语的形式进行的。这种内部言语，一般认为是一种简约化了的无声的言语。思维的进行不可能凭空进行，必须借助一定的物质基础，这种物质基础就是无声的言语。用无声的内部语言来进行思维，这就是无声思维。

思维主要是利用内部语言进行判断和推理的，也可以说是一种内部语言的运用过程。显然，要了解思维必须先了解语言。

第二节 语言的本质及对思维的作用

“指代性”似乎说明了语言的一切。个体从牙呀学语到语言的熟练运用的过程，与整个人类的语言形成和发展过程一样，都是从单纯的指代开始的。语言的产生和发展就是从单一指代扩展到复合指代，再从简单的复合指代扩展到复杂、更复杂的复合指代，直至今天语言所有的一切形式。因此，语言的本质就是指代。

语言最重要的性质是指代，指代的结果是在心理中形成概念，我们用概念去进行言语和表达。从个体和人类语言的发展过程上来看，语言概念起先产生于把不同事物或主体感受、愿望等与相应的不同语音建立了指代关系，后来又把事物的几个方面或几种有某种联系的事物与语音单词和语音句子建立了较复杂、直至更复杂的指代关系，再后来它们又共同与文字建立了指代关系。而这些指代关系所对应的，必然是脑内两种以上模式的暂时神经联系的同时或以较短时间间隔的顺序兴奋，以及在此基础上形成的多模式暂时神经联系之间的制约关系。正是这些活动过程使人类大脑的语言区在生理上逐渐形成，并在进化-遗传的历程中一步步得到了高度的发展。而对于今日的人类个体来说，我们之所以能通过学习而获得语言能力，只在于我们有这一进化-遗传而来的语言脑区的生理组织和言语器官。如果说我们有什么“先天的语言获得装置的话”，它只能

是这些生理基础。

语言的指代性是以形成概念的方式得以实现，我们也是在运用概念去进行思维和语言活动的。那么，要了解语言还须先认识概念，即认识概念在人的大脑中形成的具体原因、形式和过程。用个简单的例子来看看：小时候，妈妈在递给我们一只苹果时总会说“苹——果”。这样，经过一定的重复，在我们的心理中“物”的苹果与语音的“苹果”就建立了指代性联系。与之对应的是，在脑内承载视觉表征的“苹果”与语音表征的“苹果”的两种不同模式的暂时神经联系，因在同一时间内共同兴奋而建立了多模式之间的神经联系，并形成了制约关系（当然，我们还会在吃它的时候把“好吃”的感觉也私下联系进去），经过一定的反复增强以后，当语音的“苹果”再次作为刺激物出现而引起与之对应的原有的听觉暂时神经联系时，与之有制约关系的视觉模式的承载视觉的“苹果”表象的暂时神经联系就会重新兴奋，因而使苹果的视觉表象在意识中出现。反之也一样。这就形成了苹果的“语音——形象”或“形象——语音”的一种简单形式的心理概念。在我们学习文字以后，文字的“苹果”也是以同样的方式与原先语音和形象的“苹果”在内部发生多模式间的联系以及制约关系，这又形成了“文字——形象——语音”（或依它们谁作为刺激物而变换次序）形式的心理概念。前面我们看到了简单的“具象概念”在现在的人类个体中的形成原因、过程和方式，和“制约反应”在概念形成过程中的关键作用。具象概念的特征是语音或文字的指代对象是个别具象的事物，并且作为指代物的语音和文字由于它们都有承载它们的暂时神经联系的当前的兴奋过程，这一兴奋过程又必然会伴随着脑内表征的呈现，这就表明了它们也是具象的。这种指代关系是伴随着我们对具体事物的直接经验在神经活动的制约机制上建立起来的。我们可以想象，在人类思维发展的早期，具象概念（起先肯定是只有具象概念）的形成原因和内容也是如此，只是还要多出一个群体约定的过程，即用什么语音专门指代什么事物的在有限群体中的统一规定的过程。

再回到现在来认识一下人们所说的“抽象概念”。比如在你获得了很多具象的概念以后，妈妈指着苹果对你说：这也叫“果实”。这时你一定会问，什么叫“果实”呀！？因为你没见过叫“果实”的实物，而在你以前所形成的概念中，指代的名称都是有单个而具体的视觉或听觉等感觉实物的。而没有实物你没法指代，即你此时脑内所形成的承载“果实”语音表征的暂时神经联系找不着与之建立联系的另一暂时神经联系，这时妈妈会对你说：象苹果呀、桃子呀、香蕉呀、枣子呀等等它们都叫“果实”，那么，此时随着***语音刺激在你的脑内就会同时出现以上各种果实的形象表征并由于这些表征的同时出现而形成了新的相互间的制约关系，也由于这些表征的同时出现而形成了你对“果实”语音的“理解”，这意味着你产生了“果实”的当前概念（这是归纳性的概念，也许是你思维发展过程中所形成的第一个抽象概念）。而由于这些表征之间已经形成了相互的制约关系，在你以后再遇到“果实”的词语刺激时你的脑中就又会因出现这些不同果实的具象的表征而再次形成“果实”的概念，或是因为看到了某一种果实而在脑内引起了其它果实的视觉表征以及“果实”的语音表象而再次产生“果实”的当前的抽象概念。这里我们还可以看到这样一个事实，象“果实”这类抽象概念的皮层内容显然也是具象的，我们通常所说的“具象概念”和“抽象概念”，它们之间的区别仅在于：伴随具象概念在脑内出现的是个别事物的表征，伴随抽象概念在脑内出现的是很多事物的表征。一个词语的表征加一个事物的具象表征就是一个概念，而一个词语下面有很多同类事物的具象表征就是抽象概念。

显然，在人类的思维发展过程中所产生的第一个抽象概念不会象我们在有人引导的情况下来得如此简单，但基本过程也就是因暂时神经联系之间的制约机制而实现的。可以想象，那时人们在生活中眼前经常出现的各种果实首先由于它们形象之间的相似而经常引起类比联想（类比性制约反应），比如在看到或在吃某一种果实时，总会想起另几种果实的形象和味道，当人们第一次对这一共相进行命名，即：使之与某一语音建立指代关系，那么就意味着人类产生了第一个抽象概念。与我们通过学习而得的一个抽象概念的形成所不同的是，它是先有共相实物之间的制约联系后有作为指代事物的语音单词 在我们个体人生的其它时期，概念的基本形成方式与过程也都是如此。比如“是树上结的”、“富含维生素”等，我们在遇到或学习这些有关苹果的知识时，承载这些新的语音或文字表征极其所含信息的脑内暂时神经联系与重新激活的原来承载苹果的语音、文字和形象表征的暂时神经联系又在一起共同兴奋，并建立了制约关系。这就丰富了苹果概念的内容，

并会在以后的一定条件下呈现为对苹果的当前心理概念。虽然抽象概念在人类思维发展过程中是一个飞跃性的进步，但它的形成过程也只能是我们今日过程的“慢镜头”。

而象“果实”作为一种抽象概念，就是我们已有的一些各种果实的形状和性质在神经联系的制约机制中建立起来的，即，当我们看到或想到某一种果实时会引起已有的其它果实的概念内容的制约反应，并共同与文字和语音的“果实”建立进一步的制约关系。早期哲学中的所谓“理念”的原形显然就是我们现在所认识到的抽象概念。可以肯定的是，当我们平时听到语音的或看到文字的“苹果”时，如果没有特定的情境刺激或任务要求，在当前形成的对苹果的心理概念并不会是“是果实”等等这些抽象的概念，而通常只能是苹果的视、听表征或“好吃”的感觉联想，因为它们所对应的脑内暂时神经联系显然是更加“深刻”而活跃的，心理概念既然是神经活动的产物，那它们肯定会遵循神经活动的自然规律。

现在我来依据以上对概念形成和产生的内部过程的分析，对概念进行一些归纳。

一、个体概念的形成

语言是对事物或现象进行指代的一种符号，这种符号中包含着对某个事物或现象的一些具象或“抽象”的知识信息，对这些知识信息我们称为概念。这表明概念是在语言指代的基础上形成的，因此心理概念的形成同语言指代关系的形成的基本方式和过程是一样的。与概念形成在脑内对应的是与某一事物有关的多模式暂时神经联系之间制约关系的建立，这种制约关系的建立是因它们直接或间接地在同一时间内的共同兴奋而实现的，这一神经过程的外显表现，就是我们对某一事物各种知识的获得和理解。

二、概念的当前产生

人们之所以说概念是由语言记载的，原因在于它的内容往往是由语言刺激而在脑内当前引发出来的。从概念当前产生的“刺激——引发”这种内部方式上来看，语言只能是记载概念的形式之一，其它来源的刺激一样可以引发概念的产生。概念形成于多模式暂时神经联系之间制约关系的建立，概念产生意味的就是这些制约关系的实现，即在这一制约系统中（我们可以把与某一个概念有关的所有内部制约关系称为一个小小的系统）由来源于某一模式的刺激产生的暂时神经联系的重新兴奋引起了其它模式的暂时神经联系的重新兴奋，这些兴奋使该事物的多种信息表征同时在意识中呈现，但不是所有信息。制约兴奋的方向依当前情境和任务要求而决定，这意味着情境和任务要求也含有制约因素。比如，当“动物”一词作为概念的刺激物出现时，如果我们此时从事的是听故事等日常活动，那我们心理产生的往往只是老虎、狼、猫之类的原形表征和关于习性方面的意象；如果是在生物课的考场上，这时心理产生的概念就是“种属归类表”了。因此可以说，“层次网络模型”和“原形模型”都只是摸到了大象的一部分，可是却都把它当大象来说。如果人们对自己或别人的理论，只要从现象中发现存在一个反例就不把它当成正确的理论来说、来接受，那我们早该看清了大象的全貌。

从语言角度来说，语言是指代事物的符号，概念是符号中的具体内容。语言不仅可以指代个别事物，也可以指代不同事物之间的关系和各种现象，因此，承载概念的语言也就不仅仅是单词，也可以是不同长度的语句。比如“花在盛开”、“风把树刮倒了”等等，这些概念的形成也是当前、同时而完整的。

三、概念对思维的作用

思维是运用概念来进行的。概念对思维的作用更在于它是关于某种事物或现象的多种知识的聚合体，概念因有这种性质才使思维能超越个别而实现概括，使思维更加直接和快捷。我们的无声思维就是运用概念来进行思维的。我们的无声思维训练基本上就是遵循上面说得这样一个过程：从具体概念的无声化到抽象概念的无声化。也就是对我们头脑中的已经存在的概念作一个整理，就好像电脑中的文件进行了一次整理优化。而我们运用无声思维进行阅读学习的过程，就是在头脑中加入新的概念，或者把原有的概念做一次新的排列组合，形成一个新的概念组。

第三节 无声思维借助的大脑内部语言的特性

无声思维是靠的大脑的内部语言进行的。这是一种不借助声音的语言（包括内部发音），是大脑本来的思维方式。通过内部语言，我们可以清晰的获得大脑中的概念或者概念组，而不必借助发音。并且，当我们把这种获取方法形成一种新的习惯以后，还可以通过思维，重新创造组合出新的概念组。它具有以下的特点：

1. 无声性。无论是用内部语言阅读还是思考问题，都无法感觉到任何发音的存在，包括心读。它是一种缩语式的无声语，去掉了许许多多的多余的，次要的信息，直击要害。我们通过内部语言，直接在大脑的思维平台上加工整理问题，而不是经过发音提取概念（组），再经过发音来整理。说起来似乎抽象的很，但是大家都曾经体验过内部语言。比如，你突然想起了一件事，这时候你明明白白的感觉到了这件事，但是你并没有把它说出来。还有，就是我们长时间思考一个问题而得不到结果，但是有一天突然豁然开朗，全明白了。这个时候也是瞬间的事，你并没有把它统统的说出来，但是你确实“感觉”到了。这就是内部语言。说白了，它就是你在语言发生之前的大脑的那个“想法”。

2. 快捷性。正是因为内部语言的无声性，决定了它的快捷性。大脑这个时候可以摆脱语言中枢的压制，瞬息之间完成多个步骤的思考。比我们平常的思维活动不知道要快捷多少倍。常常是一个念头出来，让你感觉恍然大悟，但是要是把这个念头用音读一句句的表达出来，要花费很长的时间。由于这是大脑本来的，最舒服的思维方式，你甚至可以感受到大脑的思维在自动进行，尽情发挥，而不需要你的干预。正是因为此特性，大脑的所有潜力被释放出来，常常是“灵感”迭发，让你应接不暇。

3. 精确性。很多人都认为大脑思维的速度快了，那么它的精确性会大大的降低。恰恰相反，通过内部语言进行的思维活动是大脑最舒服的一种思维方式，是通过一个个完整的概念进行的思维，而不是象在语言中枢参与下那样的支离破碎。举一个例子，在运用无声思维写作的时候，可以瞬息之间列出写作提纲。这个写作提纲是你确实确实感受到的，是一个整体概念。而以后你用笔把它写出来时，就好像按照模子复制产品一样。

4. 脆弱性。正是因为我们习惯了语言中枢参与的思维模式，几乎形成了一种条件发射，这就决定了内部语言的脆弱。之所以这样说，是因为用内部语言进行思维的时候，只要不小心大脑发音了，也就是语言中枢参与了进来，那么立刻就会离开内部语言的思维模式。我们设计的无声思维的导引方法就是针对这个问题的。

正是因为内部语言的这些特点，决定了它在阅读，记忆，思考等方面的强大作用。

第四节 无声思维练习应用概述

我们的无声思维的训练是从根本上改变你自己的思维习惯，所以刚开始的时候肯定有一些不适应。但是随着训练的深入，逐渐的把无声思维变成一种习惯，你的“思维的加速器”就安装好了，在日常的学习生活中，无声思维会被不知不觉的应用。其实，我们强调的也就是这个。我们向来反对刻意的运用无声思维，这样不仅不会提高你的思维速度，而且会成为你的思维的另一个羁绊。比如，有的朋友就是运用一知半解的无声思维阅读，解题，他们的过程是：现用普通的思维想一遍，然后转化成无声思维，当无声思维进行不下去的时候，又变成普通思维。这样一来，思维速度反而变的更慢。

无声思维练习的时候另一个特点就是，刚开始的时候，感觉不到什么效果。但是取得突破以后，思维已经成了大脑操作系统的一部分，这个时候，你的思维速度在不知不觉中已经得到很大的提高。而且，我们在生活中都是在不停的思维，你也不用担心长时间不用这种思维方法而出现退化。

无声思维学习法可以应用在很多方面：

1.在阅读方面，你可以实现许多人长时间训练也掌握不了的无声阅读。

因为我们的无声思维训练是从根本入手解决无声阅读问题的。更重要的是，你可以用无声阅读的方法阅读困难的文章，而不仅仅是小说而已。因为我们的无声思维是以头脑中的概念进行的，阅读困难的书籍就是在头脑中添加概念或者重组概念集合的过程。你可以体会到阅读时那种行云流水一样的感觉，不再是眼睛从书本上找字，而是大脑在驱赶着眼睛在跑。正因为是从大脑的思维上解决问题，所以从根本上摒弃了以前的全脑阅读训练中的那种“以眼带脑”的训练方式，而变成“以脑带眼”，从而解决阅读困难书籍的问题。经过短时间的训练，你的阅读就可以实现革命性的飞跃，阅读由一种负担变成一种享受。

2.在记忆方面，可以大大的缩短回忆的时间，并且可以经过训练提高记忆的精度。

掌握了无声思维以后，配合无声阅读，记忆过程是一项最简单不过的事。此时的回忆过程，是回忆大脑中已经形成的概念群，通常比我们出声的回忆快十倍。这种回忆概念的能力随着你的练习的深入会不断的加强，直至过目不忘。在吸取你要读的书的精华时，这种方法具有无可比拟的优势。有些东西，比如记忆单词公式，背诵课文等，要求我们一字不差。这个时候需要回忆概念加文字形象。总之。在要记忆的任何东西上，记忆过程变得简单有效，更重要的，你节省了大量的时间。

3.在解决问题上，因为你的思维速度的加快，可以在短时间内就可以思考别人要花数倍的时间思考的问题。

当无声思维成为一种习惯以后，你可以充分的释放大脑在一瞬间的灵感，并且把握住。这样，在学生解题，考试，在工作人员思考业务问题等等方面都是如虎添翼。

4.应用在写作方面也是如虎添翼。

经过训练掌握无声思维以后，你可以节省数倍的时间迅速列出写作提纲，而且，经过训练以后的大脑还可以根据提纲直接反映出大段文字形象。你可以直接把这些文字录下来，稍加修饰即可。

5.其它方面

在本书中，对于一些无声思维在学习中的具体应用也做了详细的介绍，比如考试，解题，听课等。希望大家在练习的过程中提出你的意见，我们一起补充。

第五节 无声思维练习前的常见问题

在正式开始之前，我们先要澄清一些问题，一面大家在练习的过程中走弯路。

1.无声思维是不是人人都可以学会？

无声思维是我们的大脑本来就有的能力，我们的训练就是要把这种能力还原出来。这个应该比其他的训练要简单一些。而且，在我们的训练中，没有刻意进行眼睛的训练。眼睛的各种练习法是全脑速读训练中所必须的，因为那种方法的本质就是以眼带脑。别的不说，单单的一个扩大视野的练习就已经难倒了很多的人。无声思维阅读过程中，强调的是大脑的运转，眼睛要跟上大脑的活动。这个时候，可以有两种解决办法：一个是眼睛飞快的进行多行的扫视；第二，具有相当宽广的速读视野。后者是进行速读的正路，在避免眼睛疲劳的同时，可以在最短的时间获得大量的信息。我们的教程在“速读术”一章中专门设计了扩大视野的动画，可以同时扩大视觉注意力和周边视野的分辨率，从而真正的实现“一目十行”。

2.无声思维阅读记忆可以达到每分钟多少字？

大家有这个问题，都是受了现在时下流行的全脑速读广告宣传的影响。我不止一次的强调，单纯的说每分钟读多少字没有任何的意义。我们对于我们经常要阅读的书籍作出界定，才有进行这个评定的价值。我想，大家进行各种快速阅读记忆的练习不仅仅是为了读小说吧？假如运用无声思维再加上一些快速阅读方法，我们训练成功后不逊色与任何一个时下见到的速读法，包括影像阅读法（当然无声思维阅读无法让你达到卡查一声记忆一整页的所谓的照相记忆）。我们进行无声思维练习的主要目的是为了让我们的学习提速。这样来看，我们就无法对于每分钟读多少字这样一个标准进行评估。因为我们的书的难度是不一样的，并且书中的概念内容我们大脑中已经存在多少也是不一样的。小说类的东西，我们的大脑中已经基本上全包括了书中的概念，所要做的只是概念的重组而已，阅读起来当然简单。但是对于一些技术性的东西，我们要把书中的概念转化到我们的大脑中，在大脑中建立新的神经联系，这当然要花费一定的时间。

3.练习无声思维会不会影响我原来的思维活动？

无声思维的练习过程是强迫进行的，但是应用的时候强调的是不自主性，也就是说，日常学习生活中的应用都是在不知不觉中完成的。我们绝对要避免刻意的应用这种思维方式，因为这样就失去了无声思维本来的意义。而且，无声思维是要在一定的大脑状态下进行，你可以通过调整大脑的状态，来切换普通思维和无声思维。所以，即使你的无声思维训练不成功，也不会影响你本来的思维活动。

4.无声思维起步练习前应该做什么样的准备工作？

首先，单单凭着本书进行练习困难是非常大的。如果你愿意，可以登陆到 <http://www.jyxx123.com> 下载训练软件，或者联系我（QQ 461175066 月影逐波），我会对每一个认真练习的朋友建立培训档案，跟踪服务。

第二，要每天有一到两个小时的训练时间

第三，善于总结问题，把每天练习中遇到的问题记录下来，多和朋友交流。或者联系我。否则，你走了弯路我也不知道，后果自负。

第四，你要确定你在学习无声思维的时候没有参加其他的快速阅读培训班的训练。有时候这两者是有冲突的，你必须作出取舍。

5.无声思维和现在的全脑速读记忆和影像阅读法有什么不同？

无声思维是从大脑的思维入手解决速读记忆的问题，应用面比全脑速读记忆要广。而且，没有一些繁复的训练步骤，比如眼睛的训练。关键在于个人的悟性。另外，无声思维也结合了一些右脑开发方面的东西，但是不是占主要的地位。可以这样说，无声思维是大脑思维的一种优化，阅读记忆只是无声思维的一个方面的应用。练好了无声思维，对于练习全脑速读记忆还是很有帮助的。

无声思维阅读的时候是要求看到文字立刻理解，看完以后大脑中应该能够回忆想要记住的东西。而不是象影像阅读法那样读到潜意识当中去，看完书后大脑一片空白，还需要活化才可以对所读的书籍有所认识。

6.我多长时间可以学会无声思维？

这个和每个人的关系很大，比如你的时间，你所付出的精力，你的综合素质。这个问题就像“我多长时间可以考上大学”一样难以回答。但是有一点可以肯定，只要你按照我们的训练计划认真的进行了，而且每一个细节都可以达标，那么就肯定可以成功。

7.无声思维的应用这么多，我应该怎样学？

无声思维就好像武侠小说中所说的“内力”，而各种应用是各种“招式”。有了内力，普通的招式也有了强大的威力。你可以学习本书中的这些“招式”，也可以自己独创一些“招式”。所以，要进行无声思维的应用练习，一定要切实的掌握无声思维。然后，可以根据自己的需要，阅读本书中应用章节的内容加以运用。

第二章 无声思维速读术训练

在这一章，我们开始速读术的训练。这是无声思维的入门训练。这一章是难点，也是重点，是无声思维的一个基本的应用。假如这一章你没有实实在在的掌握，那么以后的练习将会无从谈起。

这一章的训练程序是，先通过我们的方法学会无声阅读速读法，毕竟这是无声思维最基础的应用。我们的无声阅读的训练方法是经过很多人的训练验证的，只要你按照我们的方法坚持，在短期内掌握是没有问题的。当然，你感觉我们的方法训练起来有困难，那完全可以按照其他的方法练习。毕竟，现在练习无声阅读的方法还是很多的。在[静月九轩无声思维网站](#)上就有很多。你可以去看看。

第一节 对于速读的正确认识

什么是速读？就是在注意力高度集中状态下，从文本当中迅速吸取有价值信息的一种学习方法和工作方法。真正意义不在于阅读的速度有多快，而在于在快速阅读过程中获得“快速理解 + 快速记忆”。也就是说快速读者能够用相当于平常人几倍，甚至于几十倍的速度来同步理解所阅读的内容，并且同时相对比较牢固，快捷的记忆住所看到的内容（包括重要细节）。可以这样说，只要你用音读能够阅读并理解的书，速读都可以办到。你用音读阅读不了的书，速读也可以给你更好的理解力，帮你办到。

首先我们先对于速读来一个感性的认识：

速读的一个基本要求，就是摒弃音读，用另一种全新的“视读理解”方式，去阅读更大视野范围内的文字。谈到“视读理解”，其实我们都有体会的。例如，当你看到“苹果”这个词，就算是一闪而过，你也知道这个词是什么意思。长一点的，你眼睛飞快的瞥一眼“中华人民共和国”这个词组，也马上就明白了它的意义，完全不用发音理解也可以。这是因为这些词所代表的概念体，你脑中已经牢固的存在很久了，只是连接，印证就可以了。

那么，我们就引申出一个重要的内容：其实，我们认识的每个汉字，都在我们的大脑中有一个像上面我们说的那样的概念体存在。我们也可以在一视之下，就明白它们的意义。这是我们每个人都有的能力。我们速读训练的第一个起步训练，就是让大家清晰的感知到自己的这个能力存在，并且轻松的加以运用。

当然，速读训练仅仅凭借这个还不行。每一个汉字代表的都是单独的意思，而我们要理解的，是由这些文字组成的意义单位的意思。小到一个词语，大到一个自然段，都是我们要理解的目标。我们通过理解单位扩大的训练和文字视野扩大的训练，来让大脑对于文字意义做到轻松的整合，并且能够把这个整合的意义记住。这样我们速读的目的就达到了。

谈到速读，目前有两种错误观点：

一是认为速读是骗人的，充其量是一种快速浏览，没有任何实用的价值，只能读读小说而已，并不能阅读困难的书籍。因为很多人可以以每分钟几千字的速度看小说，一遇到困难的书籍，就降到练习速读之前的水平，甚至更低。

造成这种观点流行的原因，是因为目前的速读练习主要侧重于眼睛的训练（而且还不到位），对于快速理解没有什么好的方法，都是让你用速度去冲。理论是人的大脑是有无限潜力的，适应以后理解力就上去了。这种论调非常不负责任。根据这种训练程序练习出来的，都会出现这种情况。

为什么有些人练了速读什么样的书都能够看，而有些人就不能了；就是因为前者他已将思维无声化了，所以就是遇到有难度的书籍他依然能够跟的上看书的速度，所以这些人无论平日里的学习还是一日千里！而后者，正是因为思维依旧发声，所以那些没有难度不需要过多思考的书籍，比如小说，报纸什么的看得就呼呼的；遇到有难度的书籍的时候思维跟不上看书的速度，理解就困难；一困难就要挠头，一挠头连记忆都差了；所以看完了书的感受就是遭透了！不行啊，那就多来几遍吧，结果越看越遭“这是什么鸟速读，学这个有什么用，还不如原来呢！”

所以说，决定速读是否能够驾驭在有难度的书籍取决于思维，无声的，快捷的思维！

另一种观点，是认为速读是一种神乎其神的技能，可以每分钟几万字，甚至十几万字的阅读，而且可以过目不忘。对于这种观点，可以说是一种商业炒做，这样说未免把速读捧得太高了。任何一种技能都是有其科学依据的，不能想怎么吹就怎么吹。诚然，有人确实达到了这样的能力，但是，这毕竟是少数人的专利，这些人要么经过了几年，甚至十几年艰苦的训练，把右脑的能力训练到了很高的程度。要么，就是天生的资质绝佳，属于万分之一的天才。而对于我们大多数人来讲，盲目的追求这些遥不可及的能力，只能使自己陷入迷茫之中。

还有一种观点，很多人一谈到速读，就认为每分钟几千，几万字，那才叫速读。这种看法的由来有历史原因，因为几年之前（包括现在的一些人）就是这么给速读打广告的。这里，我们应该给速读一个新的定义，就是以你原来的阅读速度为基准，以几倍于这个基准的速度看书，同时不降低理解记忆率（甚至提高）都叫做速读。例如，看小说你的阅读速度是每分钟 500 字，练习速读以后可以以 5000 字的速度看。而看专业书或者难度很高的书，你的阅读速度是每分钟 50 字，练习速读以后可以以每分钟 500 字的速度阅读。按照很多人的观点，前者叫速读，后者就不是了。其实不然，两者都是速读。

那么，我们应该怎样正确认识速读的效果？

速读，对于绝大多数人来讲，更多的是一个“筛选”的过程。在一定的阅读目的下，可以以“眼脑直映”的速度，同步理解所阅读的材料，同时迅速的筛选出对于自己非常重要的部分。而对于筛选出的这些内容，需要深入理解思考的，你仍然需要去思考，把知识融会贯通；需要记忆的，你仍然需要去刻意的记忆，你用右脑形象记忆也好，用记忆术也好，用普通的机械记忆也好，总之还是需要有一个另外的记忆过程的；需要细细品味的文学作品的局部，你仍然需要放慢速度，把自己的感情投入进去，与作者产生感情上的共鸣。而我们的无声思维，主要就是解决筛选以后的这些问题的。

第二节 当前可见的主要速读流派简介

目前的速读流派，主要包括以下几种：

1.金龙镇，加古德茨的速读方法以及衍生出的流派。我们现在所见到的大多数训练方法，软件都是这个流派。这种方法，主要是通过实现无声阅读，用扩大的阅读视野，达到速读的效果。通过无声阅读的训练，达到“眼脑直映”的效果，舍弃了脑内发音这个阶段，从而使阅读速读大大的提升。然后，通过扩大的阅读视野，实现“一目十行”，乃至“一目一页”的速读效果。至于记忆，这种方法提倡通过默写来实现右脑的开发，通过对于文字形象的记忆达到过目不忘。这种方法入门较难，而一旦入门，特别是学会阅读过程

中的思维渗透，那么以后将会是一日千里。

值得指出的是，金龙镇和加古，都是主张先实现无声阅读，然后在慢慢的提高理解力和记忆力。而目前我们常见的一些训练，是通过速度的冲击达到无声阅读的效果。这种方法有他的好处，就是入门简单，因为训练的时候是要求用简单的小说童话作为训练用书的。但是它也有弊端，就是很少有人能够真正的实现无声阅读，以至于不能阅读深奥一些的书籍。因为一遇到这类的文章，就会因为理解问题退回到以前的阅读方法。只有少数悟性高的人，能够实现真正的无声阅读效果。所以，我认为，宁可入门的时候困难些，也应该从基础入手，打好地基才能建立起高楼大厦。

2.以七田真为首的右脑速读流派。他们认为，右脑具有极大的潜能，可以实现“波动速读”的效果，就是把一页页的书籍当成图片一样直接印入大脑，并且就像照相一样达到“照相记忆”。较之于上面的速读流派，此种方法更难入门。除了极少数资质极佳的人，一般人的入门训练往往需要一年，甚至几年的时间。但是，此种方法一旦训练有成，效果却是惊人的。右脑把输入的整片的文字加工处理，通过右脑的形象思维去理解，用右脑的形象记忆来记忆，即便是再难懂的书籍，也可以在很短的时间内解决掉。

对于此种速读方法的训练，虽然七田的书中轻描淡写的说了一些，似乎并不是很复杂，但是就目前来看，真正能够掌握这种方法的人是凤毛麟角。因为对于右脑的开发，没有捷径可走，只能是坚持，坚持，再坚持。

3.以保罗.席利为代表的影像阅读法。此种方法通过潜意识阅读，用特殊的“摄像焦点”的用眼方法，把一页页的书籍直接输入潜意识，通过潜意识的处理后，再通过活化提取出来。这是一种非常高效的阅读方法，对于一般人来讲，似乎入门很容易。但是，真正达到作者在著作中所说的那种效果的，也不是简简单单就可以实现的。许多人通过影像阅读以后，并不能把自己需要的一些东西活化出来，还需要费时费力的去重新阅读。因为，此种阅读法中，有一些细节和技巧，经常被人忽略。包括笔者，也曾对于这种方法入门无术。但是一旦发现这些技巧，影像阅读之门就此敞开了。

4.其他的一些快速阅读技巧，例如整体阅读法，浏览法等等。这些不是本质上的速读技巧，所以我们不在这里讨论。

我们的无声思维阅读技法，主要是吸取第一，二种方法的一些精华，并加以延伸，导出无声思维的应用技巧。然后将无声思维再和影像阅读法结合，实现快速，高效吸收知识的目的。

第三节 速读中常见的一些名词解释

在这一节，我们把快速阅读中的一些常见的词汇解释一下，以便于以后的讲解方便。很多朋友也许已经知道了这些内容，但是也建议看看。因为，我们这里对于一些概念的定义，和其他教程上不太一样的。

2.3.1 什么是无声阅读

无声阅读是指在阅读时大脑直接感知文字的含义，不必通过发音器官把文字转换成声音。通过无声阅读的训练，可以让我们初步体会到无声思维时大脑的运转感觉。

再次重申一遍，无声阅读决不等于默读。目前绝大多数人的默读虽然听不到声音，实际上是在心里自我听读，也就是大脑的言语运动中枢以及相关发音器官都是处于潜在的运动之中。用精密仪器可以测出它们的运动状况。这种内听现象在默读时广泛存在，是限制阅读速度提高的重要原因之一。

采用无声阅读法时，发音器官受到有效抑制，视觉不受逐字逐音的牵制，而完全以大脑的内部语言进行理解，因而能使视觉范围扩大，便于以句，以行甚至以段，以页为单位来阅读。这时，由于完全排除了内听现象，大脑对文字的理解是由压缩的便于思维的内部语言来进行的。内部语言是人们在思维时所使用的内部心理语言，它针对的对象是自我，而不是别人，所以其特点是：1.前后不连贯的不完整性；2.不太受语法约束

的无规则性；3.语句不太斟酌的随意性。正因为利用了它的以上特点，掌握了无声阅读法的人才能在阅读过程中利用关键性的词语，淘汰许多多余的，次要的信息，来准确的理解文意。无声阅读法是快速阅读法的基本要领之一，掌握了它的技能，至少可以使阅读速度提高三倍左右。

利用无声阅读的方法来阅读文章的时候，通常是这样的一种感觉：眼睛看到文字，大脑完全没有发音的欲望，而是积极的进行思维理解文字的意思。训练有一定的成绩以后，无声阅读会变成一种习惯，眼睛看到文字，大脑就会作出相关的理解。正是由于它符合大脑本来的思维习惯，所以阅读后的记忆效果也是相当的好。最起码你看到的文字的 80%的意思你都应该能够回忆出来。但是常常有的朋友问我：为什么我用无声阅读看完一篇文章以后，大脑里面什么都没有，空空如也呢？这是因为你在回忆的时候还是用的普通的思维习惯，把大脑的通过无声阅读理解出来的文字意义完全的压制住了。我们在这一章中，会对这些问题作出详细的说明的。

无声阅读是无声思维的起始阶段，我们可以借助它来初步的体会出无声思维的感觉。

无声阅读是运用大脑的内部语言进行的，通过训练无声阅读，可以使我们的大脑的内部语言得到充分的锻炼，从而为无声思维打下坚实的基础。在无声阅读的过程中，有的悟性高的朋友可以直接的体会到无声思维的运作方法。当然，无声阅读和运用无声思维进行阅读是不同的，后者是阅读过程中快速建立自己的阅读思路，并且根据自己的思路和文字的意义符合程度作出判定修正。有的时候，由于自己的思路和作者的一致，往往一段文字只要看上一眼就可以全部理解。也就是说，无声阅读是一种被动的过程，眼睛看到文字，然后大脑理解，而无声思维阅读是主动的，大脑建立思路，通过眼睛看到的文字验证。只有达到了无声思维，才可以两行，甚至多行来进行阅读，而且能把握住作者的思路。

2.3.2 关于无声阅读的深刻讲解

注：这部分内容是我在培训群里的讲课记录，这里贴出来供大家参考。相信您可以对于无声阅读有一个更深层次的认识。

1. 无声阅读到底是怎么回事

这个问题似乎不用我说了吧，但凡有一定基础知识的朋友都应知道。看下面两个模式图就知道了。

普通阅读模式：文字-->大脑-->发音-->根据发音理解-->综合整体意义

无声阅读模式：文字-->大脑分析文字形象-->理解整体意义。

显而易见，无声阅读模式下的阅读更加快捷有效。

很多朋友说，用无声阅读似乎可以理解了，但是回忆的时候效果非常差，甚至大脑是一片空白。这是因为，你阅读的时候是无声阅读，大脑用的是“内语言”理解，或者说是“视解”，而回忆的时候又变成了普通发音的回忆模式，用这种模式调用“视解”模式下输入的东西，效果当然不行。正常的无声阅读模式上面说道了，就是文字-->大脑分析文字形象-->理解整体意义。而不彻底的无声阅读，常常是这样的理解模式：

文字信息-->大脑-->发音-->根据发音理解---

2. 无声阅读练习经常出现的毛病

第一个毛病，消音不彻底。

很多人认为，只要快速理解了，是不是彻底的消音没有关系。这种观点，对于理解浅显的文字，似乎还说的过去，但是一旦阅读困难的文字，就会卡壳。为什么呢？这是两条通路，上面的是发音通路（左脑模式），下面的是视解通路（右脑模式）。

而这两种通路是不断的在斗争。通过目前可以见到的软件，例如精英特等，训练出的无声阅读都是这个两

文字信息--大脑--发音--根据发音理解---
| | |--综合理解意义
| -大脑分析文字形象-----

说道这里大家明白了吧，我们强调的彻底消音，就是把上面的那条通路彻底的关掉，无论阅读浅显的，还是困难的，都通过右脑模式进行，这样才能保证阅读效率，才能保证以后的无声思维起作用。

这是因为，有些人非常爱好读书，特别是小说，在海量的阅读中，他们已经建立了这种两者兼有的理解模式。还有一部分人以前进行过右脑开发，或者他们以前的右脑底子就非常好，也是同时具备这两种理解模式。他们的发音可以说更多的是“理解确认”，而不是“通过发音理解”。

或者说，他们自己感觉（就像 **trailblazer** 在他的那篇体会中说的），在大脑发音之前一切 **stop** 就可以了。

所以，很多人问我，我到底多长时间可以练好无声阅读，我说没有办法回答，原因就在这里

文字--大脑分析文字形象--理解整体意义，这是正常的通路。有的朋友认为这个理解起来似乎不是好掌握，就自己 添加一些环节。例如：文字--大脑分析文字形象--理解意义--自己根据理解的意义想象出图像--确认理解。这种最常见，而且一些人还引以为自豪，认为自己这才是“右脑速读”，甚至美其名曰：右脑视读。这种模式虽然比音读快，毕竟不用发音了，但是后面画蛇添足的这个环节却是不必要的。而且，并不是所有的文字信息都可以这样进行，对于一些抽象的材料，他们会牵强的弄出一些图像来沾沾自喜。有这个毛病的朋友最好戒除，否则对于你的进一步提高是个很大的障碍。

这个虽然少见，但是也遇到过。曾经有朋友问过我，我无声阅读了，但是并不是像你说的那样轻松，甚至感觉很累，速度也并不快。我曾经很疑惑，后来仔细询问才知道，他用的是这样的阅读途径：文字信息--大脑--发音（自己拼命压制住，但是还是有）--根据发音理解--“翻译”成去除发音以后的理解--综合整理。

73

2.3.3 其他的一些名词解释

视点：人眼在阅读的时候，眼睛是从一个注视点，跳到另一个注视点的运动，而不是做光滑的运动。这个注视点，我们叫它视点。视点的概念其实与视网膜的中心凹有密切的关系，是中心凹对准文字时看到文字最清晰的范围。

眼停：前面说了，人眼在阅读的时候，是跳动的过程。在每个视点上所停留的时间，我们把它叫做眼停。

视幅：每次眼停，眼睛所能清晰看到的视野范围，称之为视幅。

视野：眼睛固定正视前方一点时，能看到的文字范围。不仅包括能够清晰认知的文字范围，而且包含余光区的模糊的文字范围。

视觉注意力：我们在阅读的时候，主观上所要看到的文字范围。例如一目两行，一目三行。需要说明的是，视觉注意力到了一目两行，一目三行，并不等于说就可以看清这些文字。许多练习速读的朋友，总是说我到了一目多少多少行了，大部分说的就是视觉注意力。仅仅扩大了视觉注意力是不够的，关键是扩大字符视野。

字符视野：在阅读的时候，眼睛盯住中心点，所能清晰的感知到的文字范围，称之为字符视野。这是训练眼睛视野时候的重点所在。

视解：大脑通过眼睛看到文字而进行的理解过程。此过程不包括脑内发音这个阶段。

理解：速读中的所常说的理解，是指文章所要表述的字面意义。而不包含明确的理清其中所指的复杂概念，知识点，以及知识的融会贯通。这些需要速读以外的思考，记忆过程才能实现。对于小说，理解字面意义，一般来讲也就达到了目的，但是对于比如“高数”或者一些编程方面的书籍，就不是单单靠速读就能够解决的。那是无声思维运用到高级阶段要解决的问题。

默读：嘴里和喉咙里不发音，而大脑发音的阅读过程

无声阅读：直接通过眼睛摄取的文字信息而进行理解的阅读过程。此时大脑不发音。这是快速阅读的基本要求。

第四节 无声阅读的训练

知道了以上这些基础的知识，我们开始无声阅读的训练。首先给大家打一个预防针：不要以为无声阅读的训练可以轻松进行，也不要以为无声阅读就可以轻松掌握。毕竟，你单单掌握了无声阅读，就可以把你的阅读速度提高数倍。

我们的无声阅读训练的基本原理，就是先通过训练达到看到文字不发音。也就是切断我们长久以来养成的看到文字就发音的条件反射。这时候，我们看到文字的时候，大脑开始像符号一样接收文字，并逐渐养成习惯。从而为我们的“视解”打下基础。

消除音读以后，通过一系列的练习，重新建立起一种看到文字就理解的条件反射（注意此时的理解是上面说得那个定义），也就是“见字起义”。注意，这里一直强调条件反射，意思是，你看到文字就理解的过程，就像你以前看到文字就发音那样，是瞬间完成的，既不需要你去干预，也不需要你刻意的去做，这一切，都是大脑自动完成的。你看到文字就发音那个反射，是非常牢固的，甚至是下意识的行为。我们要重新建立的这个条件反射，虽然不会像发音那么牢固（相对来讲），但是也是一种“反射”。由此，我们就把文字由音的载体变成了义的载体，速读就自然而然的完成了。

2.4.1 训练开始时应该做的几件事

第一，要做到腹式呼吸。

所谓腹式呼吸法是指吸气时让腹部凸起，吐气时压缩腹部使之凹入的呼吸法。正确的腹式呼吸法为：开始吸气时，慢慢的吸气让腹部充满空气而鼓起，要达到最大程度，接著缓缓的将气吐出，腹部随之凹下去，并到最到程度。无论吸气还是吐气时宜慢且长而且不要中断。做完几次前述方式后，不但不会觉得难过，反而会有有一种舒畅的快感。

做腹式呼吸时，体内会产生一种前列腺素的物质，可消除活性养，并且扩张血管的功能。当你做腹式呼吸法，活动横隔膜时，它会从细胞内渗入血管及淋巴管，去除活性养的毒素、促进血液循环。此外，做腹式呼吸可使腹部的各个内脏，皆得以受到呼吸节奏的刺激。这种刺激透过神经，做为一种和缓的呼吸节奏的自我调节信号传至脑，脑在接受这些刺激之后便成为 α 状态。

人靠呼吸存活，呼吸停止人马上就会死亡，呼吸重要到几乎等於人生，只有呼吸的人才有生机。然而一般的人大都只用浅呼吸过活(胸式呼吸)，因此只使用到 1/3 的肺，另外 2/3 的肺都沉积著旧空气。如果运用腹式呼吸法(呼吸意识化)进行呼吸，肺就能够完全被使用。腹式呼吸能够让体内充分取得气的功能，同时也摄取更足够的氧气。如此一来，既可净化血液，更能促进脑细胞活性化。

所谓好的呼吸是在意识之下「缓缓」进行的，另外「深深的」也很重要。换言之，意识之下既缓且深的呼吸法是造就 α 波最有效的方法之一。腹式呼吸法可使脑波维持在 12 赫兹以下，就大脑生理而言，就是 α 波最容易出现的时候，同时它能增进脑内荷尔蒙内啡的分泌，有助於创造力的开发。**要注意的是，一方面要做到呼吸缓慢悠长，另一方面还不能感觉憋气。两者一定要把握好平衡。**

第二，要做到眼睛的放松。

由以前网友的训练体验来看，大部分人都忽视了这个方面。很多人说训练的时候，眼睛特别累，而且效果不佳。我们这时的用眼方式虽然还是普通的用眼方式，但是有一个不同的地方，就是要做到眼睛的放松。此时，我们的眼睛不是死盯注一个字或者一个词，而是好像盯住的是文字后方的一个东西，同时目光是散开的，看到的是一大片的文字。

如何做到眼睛的放松呢？开始的时候，每次练习之前应该暗示自己“眼睛放松”，同时对于所看到的東西抱著一种无所谓的态度，也就是感觉看清不清无所谓，不去强求。等习惯了这种用眼方法，以后再仔细体会放松的状态下集中。

在这样的用眼状态下，不仅仅训练的时候眼睛不累，而且对于眼机能的开发，特别是视野的开发是至关重要的。往往是成败在此一举。

第三，要做到大脑的放松。

要说明的是，我们此时的大脑放松不是让你进入 α 波状态，更不是让你去冥想。因为每次练习之前花一个小时甚至更多的时间去进入 α 波是不现实的。我们要做的，就是让大脑在最舒服的状态下运行，而不是紧绷着大脑。大脑的放松状态在阅读的理解力训练中是必须的，因为理解训练要求清晰的感知到大脑对于文字的反映，假如大脑紧绷的话，这样的感觉是无论如何也出不来的。

那么，如何进入大脑的放松状态呢？首先，让大脑什么都不要想。先把全身肌肉紧绷，同时深深的吸一口气。然后将这口气慢慢的吐出去，全身的肌肉随之慢慢的放松。最后全身处于一种松弛状态。怎么样，现在感觉大脑松弛了吗？

大脑的放松状态是相对与紧绷的状态而言。所以，一旦体会到大脑的放松状态以后，进入这种状态也就是几秒钟的事。

第四，做到心态的放松

每次训练之前，一定要保持积极的心态。不要总想着“我训练不好怎么办”，“我今天没有进步怎么办”，

“训练是艰苦的事，我坚持不住怎么办”，而是应该想到自己正在做的是提高自身潜能的一件神圣的事。如果有这些消极的想法，请先想一下自己今天的训练目标，想象一下自己达成这个目标并且正在应用的场景，感受当时的欣喜的心情。同时暗示自己“这没有什么，我马上就达到这个目标了”。等到心情放松了，再开始训练。

第五，确定训练目标

在我们的软件上设定的是从 1500 字/分钟到 30000 字/分钟的训练。越往后困难越大。如果你不按照软件训练的话，也应该给自己设定一个目标，例如每分钟看多少字。比如我设定的是 12000 字/分钟，那么达到这个目标以后，你就应该进行下面的无声思维训练了。

2.4.2 彻底的消音

这一步所要达到的目的，是让我们在看到文字的时候头脑中没有发音的欲望。也就是说，在这个步骤中，我们不要求理解文字的意义，只要求看到文字以后不发音。比如现在你打开一本书，就算你不准备去理解它，也许你看到书中的文字头脑中还是要发音的。发音是无声阅读的大忌，因为只要有一个字发音，大脑的理解就会受到干扰，而把注意力分配很大一部分到这些发音的文字上，从而破坏了对文章的整体理解。因为“音解”和“视解”这两种模式之间始终实在斗争中的，假如有一两个字发音，很可能就会让音解这种理解模式抬头，影响我们的“视解”训练。

那么，我们这一步训练应该达到一个什么样的效果呢？可以通过下面的方法来提前感受一下：把书调转 180 度，此时看书的时候，你也是在看文字，但是脑中却没有办法发音了。此时，大脑是一种“空荡荡”的感觉。或者你随便打开一个韩文网站，看什么的文字，同样的是这个感觉。我们要做到的，就是正常的看文字，也是这个状态。

当然，有的朋友根本就不存在这个问题，那么完全可以把这一步的内容跳过。

还要重申一点，我们下面的练习是在不要求理解文章意义的前提下的。

我们的训练方法如下：

使用软件的朋友就不多说了，完全可以像玩拼图游戏一样完成训练。下面的方法，是为没有软件的朋友设计的。

1、背景法：打开一页书，看着字后面的白色背景，把注意力完全集中到背景上。然后像平时读书那样开始阅读。等到不发音了，再把注意力慢慢的移动到文字上。如果出现发音，说明你的注意力移动过头了，那么再把注意力移动回文字一些。如果不发音，那么可以接着再把注意移动到文字上一些，直到把注意力完全移动到文字上而没有发音的欲望。

2、空白法：就是注意力集中到所看到的文字笔画之间的空白。然后像平时看书那样开始阅读。达到不发音以后，在转而注意文字。

3、笔画法：就是陈春曾经说过的方法，看字的时候，先注意挑出文字的横画，然后挑出竖画，最后挑出交叉画，最后注意文字达到不发音。

4、节奏法：先在脑中哼唱一段音乐（注意是音乐而不是歌曲，也就是绝对不能有歌词）随着音乐自己敲打节奏。等可以看到文字不发音后，去掉节奏敲打，仍然可以看到文字不发音。

5、想象法：如果你前面练习心像已经有了一定的基础，那么，你可以把文字想象成水晶一样的，或者冰雪一样的文字，通过右脑的形象思维来压制语言中枢。

6、脱敏法：自己随便在记事本上打上一些乱码，或者打开一个韩文网页（如果你不认识韩文的话），然后反复的在这些乱码（韩文）和汉字之间切换的看，从而找到那种像看图画一样看字的感觉。

7、转移法：打开一页书，想象书页上有一个小人在打拳踢腿。开始的时候，眼睛虽然在像平时那样阅读，但是要把注意力完全集中在这个小人身上。如果你感觉音读没有了，那么就慢慢把注意力分配一些到

文字上。假如出现发音了，说明你的注意力移动过了，还需要收回一些。如果不发音了，再把注意力放到文字上一些。如此反复。

如果你发音一直消除不了，那么很大的一个原因就是因为你试图去理解文意了。此时我们的“视解”还没有练习，你一想理解肯定要回归到音读模式的。这时候仅仅需要放弃理解的念头即可。

以上所有的训练完成了，请随便选择一本书，按照你平常的阅读方式进行阅读。但是注意，此时的阅读不要理解，就是要求的是无声的，顺畅的一页页的看。请自己大量的进行这个训练，巩固把文字当成符号接收的习惯。

注意点：

1.我们此时要达到的无声，是不要求理解的。有很多朋友问我，我这样看到文字不发音了，但是根本理解不了啊。请不要再问我这个问题。

2.我们的消音完成以后，是自然的一种状态。也就是看到文字，只要放弃要理解的想法，那么立刻就可以切换到无声的状态中来。此时看到文字是一种自然状态下的不发音，而不是刻意的抑制音读。否则的话，你光顾着压制音读去了，哪里还有精力去理解文意？

3.很多朋友问，我平时还是需要阅读一些书的，那么我平常的阅读会不会影响这个训练？答案是不会，相反，做到音读与无声阅读随时切换，也是我们需要掌握的一个技能。

4.很多人问我，用 1, 2, 3, ...这样数数或者发另外的音消音可以不可以。我可以告诉大家，这种方法是**绝对不行**的。本来我们的消音是为了抑制语言中枢的活动，而用这种方法恰恰在刺激语言中枢。用这样的方法消音无疑是饮鸩止渴，虽然可能在短期之内见效，但是到了以后理解会成大问题。

2.4.3 消音之后的理解问题

理解，就是看到文字，知道文字要表达的是什么意义。至于理解，不是“精通”，也就是现在你仅仅是要理解文字要表达的字面意义，而不是做到把材料的所有知识点融会贯通。对于小说，理解字面意义，一般来讲也就达到了目的，但是对于比如“高数”或者一些编程方面的书籍，就不是单单靠速读就能够解决的。那是无声思维运用到高级阶段要解决的问题。我们下面说的理解，都是这个层面的理解。

我们前面的消音练习，已经切断了看到文字就发音这个条件反射。下面要做的，就是建立看到文字就理解的条件反射。注意，这里一直强调条件反射，意思是，你看到文字就理解的过程，就像你以前看到文字就发音那样，是瞬间完成的，既不需要你去干预，也不需要你刻意的去做，这一切，都是大脑自动完成的。你看到文字就发音那个反射，是非常牢固的，甚至是下意识的行为。我们要重新建立的这个条件反射，虽然不会像发音那么牢固（相对来讲），但是也是一种“反射”。注意，目前我们要达到的，仅仅是建立这样的一种反射而已，还不能在这个反射之后加入自己的思维，这是我们以后的训练内容。现在要做的，就是把文字由音的载体，变成义的载体。

对于使用软件的朋友，请先安要求完成基础理解训练，然后从 1500 字/分钟训练到 30000 字/分钟训练，每一项训练都包含了理解力训练这个项目。训练方法是一样的。大家按照方法去练就就行了。

对于没有软件的朋友，可以通过以下的方法来练习：

第一、中心扩散法。自己找一些你看到就能明白的词，例如：苹果，汽车，电脑，等等。然后自己制作一些文档，以这些词为中心扩散，例如：我咬了一大口苹果，汽车飞快的开了过去，电脑又死机了等等。根据每个中心词所作的扩展要求越来越大，句子越来越长。自己反复练习，反复体会无声理解的感觉。

第二、图形想象法。心像能力强的朋友，可以找一些场景性强的记叙类书籍，例如武侠小说，游记等

等。要求是无声的看字，脑子里直接出现图像。不要管图像对或者错，一边看书一边想图像，不要中断。通过这个方法逐渐找到无声理解的感觉。注意，这个图形理解的方法找到以后，还要加上一步，就是找到去掉图像辅助后的理解的感觉。

第三、组词法。为什么要“组词”，这是因为，你无声的看到一个字，如果能够同时组出词来，就说明这个字你的大脑已经接收，而且也明白了它所代表的意义。我们的理解其实是有一个过程的，先是大脑对于每一个文字都有了意义定位，然后才能把进入视野的字通过逻辑整理，出来一个完整的意义。虽然这个过程你觉察不到，但是必须从这里开始。这是是否能够精确的理解每次眼停摄取的文字的保证。通过理解力训练固化形一义直连，也是以后轻松阅读的保证。

练习的方法是：

1. 打开一页书，进入无声的状态，随便找一个字，然后从本页书上再找到一个字，和它能组成一个词。然后换另一个字接着找。

2. 打开一页书，进入无声的状态，随便找一个字，然后自己想出一个字，和它组成一个词。然后换另一个字接着想。

注意点是：

第一、一定要在无声的状态下练习而不能发音。

第二、不要去“努力”的组词，重在建立反射。因为你现在新的理解模式没有建立，你刻意“努力”的组词，立刻就陷入原来的理解模式，当然要出现音读。当组词遇到困难，可以先在脑中感知看到的字的意义，然后再组词。

以上的训练到底有没有作用呢？衡量的方法很简单，就是找一些浅显的书籍，在大脑不发音的情况下，用你平时的阅读方法开始阅读。如果你发现，眼睛无声的扫过文字，而脑中理解了文字的意义，那么说明你的训练是有效的。

2.4.4 理解单位及其扩大

什么是理解单位呢？**理解单位就是我们在阅读思维时候的最小的单位**。举一个例子：我们平常人在阅读的时候，是根据一个字，一个词为理解单位的。阅读的时候，我们体会的是这些字，词组合在一起所表达出来的意思，而不是把理解的注意力集中到单个的字，词上面。而经过训练的人，他们的理解单位可以根据读物难度的不同，扩展到一句话，一行，多行，甚至一段。这样的话，阅读的速度可以成倍的提高，理解的效果也越来越好。

我们前面的理解力训练，只是建立的在无声的状态对于单个文字的理解和识别。但是我们还不能理解由这些字组成的意义单位的意思。这需要我们进行理解单位扩大训练，使我们的大脑建立对于文字意义单位的综合理解。

一般来讲，1500字/分钟对大家来说应该不是什么难事。大家阅读的时候要把三分之一行作为一个理解单位，每一行文字可以用三个视点来看，但是每一个理解单位都要能够同时看清。或者，把一句话作为一个理解单位，每行的视点个数不固定，每句话的文字都能同步看清。并且通过闪读，实读等相关训练，在保证视野内文字看清的前提下，作到理解顺畅进行，并能记忆文章的大概内容和重要细节。

接下来，就是把理解单位扩大到半行。同样，一行可以用两个视点来看，把半行作为一个整体来理解。练习的方法和上面的一样。半行没有问题以后，练习一行，三行，直到你自己设定的目标。一般据我的经验来说，能够以五行为一个阅读单位来进行阅读的时候，一般难度的书籍我们已经都能应付自如了。但是大家要注意，在完成无声思维的练习之前，不要试图用多行阅读的方法去阅读一些困难的技术性的文章，因为这类文章包含的信息量非常大，要能够在阅读的时候渗透进自己的思维才能进行。而目前我们练习的仅仅是反射式的表层理解。现在的多行阅读常常理解出来的是一个整体的意思。即使你可以运用文字的形象记忆一

些细节，但是难度很大，很容易让你失去信心。我们要结合文章的难度，文章的阅读目的来合理选择自己的理解单位的大小。一般来讲，多行的面式阅读常常应用在内容比较通俗，或者是含义信息量少的文章上，或者应用于快速的从一本书中检索自己需要的信息。因为一本书或者一篇文章，为了结构的完整，便于人们的理解，必须运用大量的旧知识去论证，推导新知识，因此，实际上的无用信息，多余的信息往往远大于有用的信息。我们就是要运用多行阅读的方法提取出这些有用的信息。另外在课后的复习中，我们也可以运用面式阅读的方法。

另外，在多行的面式阅读中还有一个理解的技巧，就是应用头脑中已经有的概念和背景知识去猜读。当眼睛看到几行文字，但是大脑还不能马上理解的时候，就可以想一下自己以前是不是阅读过同类信息，自己的大脑中有没有相关的知识资料，要是有的话，马上提取出来，然后你的眼睛会自动的寻找相关的文字信息进行验证。验证无误，即可快速理解。如果有出入，大脑也会迅速的作出判断，接受新的概念信息。用这种方法来进行阅读，常常一段文字只需要几个词语就可以完全理解。

在多行的面式阅读中，同样不要忽视记忆的练习，练习的方法我们下面说。这时你回忆出的，是文章的思路和框架，以及自己需要的一些重要的信息。大家要养成一个习惯，就是每看完一篇文章，都要回忆一下文章的大概框架和思路。

我们的训练方法如下：

对于使用软件的朋友，就不多说了，通过视野，视幅的拓展训练来提高眼睛接收字符的能力，然后通过闪读，实读练习巩固眼脑直映和回忆能力就行了。

对于没有软件的朋友，建议先从一句话一个理解单位开始。

首先，先训练自己眼睛的灵活性，做到轻松的在书页上的每一句话上轻松的跳动。平均在每句话上的眼停时间不要超过 0.6 秒（这点很重要）。视点最好放在每句话的中央部，这样对于理解有好处。注意，这个步骤是训练眼睛在每句话上跳动，而不是扫视每句话。

第二，灵活性没有问题了，接下来就是争取在眼停的瞬间，视野不仅能包含住这句话，而且要同时看清这句话所有的文字。

这里说一下，对于视野来讲，是困扰很多朋友很久的问题。很多人设计了图片，图表等等来辅助扩大视野。但是大家都忽略了最简单的扩大视野的方法。这个方法就是我上面说得这个。也许在你看来一句话同时完全看清似乎很困难，但是真正的按照我说的去做，也就是在快速的移动视点中努力看清，那么视幅，视野会很快扩大的，丝毫不逊于一些辅助手段。

第三，上面的都能达到以后，就在视点快速跳动，同步看清文字的同时去理解每句话的意思。

要注意的是：

1.理解的时候千万不要发音。如果出现发音了，那么说明你的大脑过于紧张了，请放松你的大脑。

2.练习的时候视点节奏不要错乱，千万不要因为某一句或者几句话没有看懂就停下来，或者回过头去再看。诚然，熟练以后实际阅读时视点移动可以有轻重缓急，但是练习的时候这点必须要做到。

3.练习的时候注意三个放松：大脑放松，眼睛放松，心态放松。详细内容请参见前面的章节。

经过这样的练习，如果你感觉一目一句的看书理解可以达到 70% 的时候，接下来就应该进行记忆力的练习。方法是这样的：

首先，每次看完一篇文章，或者一段文字以后，都要回忆下，它说的究竟是什么意思。回忆的时候想一下你阅读时候无声的感觉，也就是最好用无声的方法回忆脑子里残留的文字意义。此练习是回忆大概内容。然后，伸出你的一个手指，写出你目前能回忆出的任何的文字。写的时候，你的注意力一定要集中在大脑里面，而不是集中在你的手指上写的什么。不要着急，慢慢的写，有时候一大段文字手指跟不上写的话，完全可以用几个字代替。但是一定要做到把大脑里的文字都掏空，写光。

如果你坚持这样的练习，那么你的记忆力和理解能力会变得越来越棒。

以后的训练方法和上面都是一样的。一目一句以后的顺序是：一目半行，一目一行，一目两行，三行……

对于心像能力好的朋友，在平时没事干的时候，可以通过想象来进一步的训练。方法是，闭上眼睛，想象眼前出现一页书，不要追求多清晰，有一个大概的轮廓，或者说，你自己能感觉到它的存在就行。然后，你去无声的“阅读”这个书页。开始时候，肯定是什么意思也阅读不出来。随着练习的深入，大脑会自己添加一些东西进来。你可以自己设定是一目一行阅读还是一目数行阅读。

第五节 了解一些快速阅读技巧

有了无声阅读的基础，我们来学习一下各类的阅读技巧。灵活的应用各种阅读技巧，对于快速的阅读一本书或者一篇文章是很有帮助的。这一章节的内容有很大的一部分出自吕武平的《全脑速读记忆》一书，另外在我的网站上也有，放在这里是为了方便大家的阅读。

2.5.1 整体阅读法

整体阅读法是一种按照一定的程序对文章从整体上加以快速理解的阅读方法。这种程序是根据文体的特点并结合阅读目的而设计的一套阅读步骤。

运用整体阅读法，可以有步骤的对信息进行筛选。整体阅读法的程序就是筛选有用信息的程序。就好比是带着索书单去书库取书，根据索书单上的书名，号码就能够从排列有序的众多图书中准确而迅速的找到所需要的图书。运用整体阅读法，就能使阅读的过程变的井然有序，大大的提高阅读的效率。

整体阅读法的阅读程序有两种类型：固定程序和变式程序

固定程序是各类材料的通用程序。读一篇文章的程序，包括以下项目：

- （1）文章（或书）的标题
- （2）作者
- （3）出处及出版时间
- （4）文章的基本内容
- （5）文章所涉及的基本事实
- （6）文章在写作上的特点和有争议之处（包括自己的不同见解）
- （7）文章中的新思想和读后的启示

变式程序是固定程序的变化形式，是读者根据自己的阅读特点需要，针对某一具体文体而设计的阅读步骤。

以下是阅读记叙文，说明文，议论文采用的三种变式程序

一 记叙文

1. 文章标题
2. 体裁（根据记叙文特点快速阅读）
3. 划分段落与概括段意

划分段落

- （1）依据时间划分
- （2）依据事件划分
- （3）依据场所划分
- （4）依据人物划分

划分好段落以后，就可以应用我们掌握的面式阅读法的技巧，扩大自己的理解单位，进行每一个段落的快速阅读，并且总结出每一个段落的所讲述的意思。

4. 文章的主要内容

(1) 审题

(2) 连接各段段意。也就是用无声思维的方法把你刚才看到的文章的意义在思路重新回忆一下。

(3) 分析重点句，段

(4) 概括问题。比如：我要从这篇文章里找到什么东西？我要记忆什么东西？

5. 文章的中心思想

(1) 找文章的中心句

(2) 注意议论抒情部分

(3) 分析事件和情节

6. 评价

(1) 表达方面

(2) 思想内容方面

二 说明文

1. 文章标题

2. 体裁（根据说明文特点快速阅读）

3. 划分段落与概括段意

划分段落

(1) 依据时间划分

(2) 依据空间划分

(3) 依据事物性质类别划分

(4) 依据所讲问题步骤划分

概括段意

划分好段落以后，就可以应用我们掌握的面式阅读法的技巧，扩大自己的理解单位，进行每一个段落的快速阅读，并且总结出每一个段落的所讲述的意思。

4. 文章的主要内容

(1) 综合各段段意，即回忆思路

(2) 连接重点词句

5. 文章的中心思想

(1) 找文章的中心句

(2) 归纳文章要点

6. 评价

(1) 知识内容方面：那些问题是我应该掌握的？我应该记忆什么东西？

(2) 语言方面

三 议论文

1. 文章标题

2. 体裁（根据议论文特点快速阅读）

3. 划分段落与概括段意

划分段落：依据序论，本论，结论来划分

概括段意

(1) 找文章的中心句

- (2) 概括内容
- (3) 综合自然段段意
- 4. 文章的主要内容
 - (1) 审题
 - (2) 连接各段段意
 - (3) 连接重点句, 段
- 5. 文章的中心思想(找中心论点)
 - (1) 看标题
 - (2) 概括段意
 - (3) 论点与论据的关系
 - (4) 分析论证方法, 方式
- 6. 评价
 - (1) 语言方面
 - (2) 思想内容方面

要掌握整体阅读法, 上述的练习秩序是十分有效的。这种阅读法的实质, 就是只吸收整体阅读法各个项目所需求的信息。通过不断的练习, 形成一种定势, 然后把这种读法固定下去。

运用整体阅读法还应注意以下几点:

- (1) 熟记所用的阅读程序。如果记不清楚, 可将它抄在纸上, 对照阅读。
- (2) 按照编成的序号阅读。完成了前一个项目能进入后一个项目。阅读时, 不能随意改换每一步的阅读目的。
- (3) 每完成一个项目, 均要与程序规定的阅读要求进行对照检查
- (4) 整体阅读法是快速阅读的一种重要形式, 原则上只读一遍就要逐项完成程序规定的内容。一般不必重复读

实践证明, 在采用整体阅读法时, 可以形成一种新的阅读习惯。按照整体阅读法的步骤有目的的反复训练, 逐步达到只读一遍就能深入理解和真正掌握所读材料的境界。

2.5.2 浏览阅读法

浏览法能扩大视野, 丰富知识。有些文章, 不需深钻细研, 有些书只需要知道个大概内容即可; 有些书只需从中选择一些有用的资料而已。这时候阅读的主要方式是浏览。浏览也是初读, 是精读的准备, 以便在通读的基础上选择精读的内容。通过浏览, 读者可以丢开一些书中不值得读的部分, 这样就省下了时间细读真正需要的学习材料。浏览阅读我们应给充分的应用我们的面式阅读技巧。

浏览阅读的四个方面

1. 推敲篇名 篇名(包括书名)往往概括了文章的主要内容, 或者揭示了文章的基本论点, 论述的范围, 只要稍加琢磨就可以有初步的了解。

2. 浏览序, 目录, 提要, 题解, 要点, 索引。

序(包括跋, 后记)有自序, 他序之分。自序偏于说明作者宗旨, 撰写经过, 编写体例等。还可就书中的重点和难点作简要的阐述。他序常常对作者, 作品作介绍和评论, 或对书中的观点作引申和发挥。序能帮助读者了解书中的主要内容。

目录, 是书的纲要。从目录, 章节的大小标题中, 读者能了解到全书涉及到哪些主要问题。目录不仅仅是供检查哪章内容在哪页上, 它从整体结构上显示内容的总轮廓。浏览目录, 而且有助于决定进一步的阅读方式, 或全读, 或选读, 或不读。

提要，即内容提要，又称内容简介。它是关于图书内容及其特点的简明扼要的介绍文字。它能帮助读者概括的了解书的内容和把握书的要点。浏览内容提要后还得看看书的其它部分，才能获得客观的结论。

题解，多是就文章的题目对内容进行概括的解释。一般是介绍作品的背景，意义，影响，作者的基本情况，作品最初发表的时间和刊物的名称等，有的还对作品作出评价或按读者对象的不同做一些具体的分析。题解一般用在文选等比较严肃庄重的著作中，有的像注意杨放在文章的后面，有的题目的同一页正文后面加线条用小字号表明。题解能帮助读者正确理解与把握作品的内容。

要点，有些书写有要点，这是各章节的提要，它概述各个章节的论述要点。看要点，能了解作者在各章节中表述的基本思想。

索引 一般作为附录出现。浏览索引能了解书中接触的人名，地名或问题，能看到作者写这本书的主要材料来源和根据，了解这本书的大概内容。

上述要浏览的几个项目，除目录外，不一定是每本书都有的，如果有，都应该浏览，通过浏览这些内容，对全书的概貌就有了比较概括地了解。

3. 浏览正文。首先要读开头的一部分，这一部分往往是文章的引论部分。作者在这里提出论题，论点，以及研究本课题的意义，目的。或者指出本文的叙述纲要和叙述方法。了解这些可以对后文的内容进行判断，对理解全文有重要作用。其次要读中间部分段落，章节中的主题句。最后，要读结尾部分。结尾部分有时以结束语的形式单独列段。作者在这一部分对全文论述的问题加以简明扼要的归纳，总结，是作者展开论证的结论。读结束语应细心，如果与开头部分加以对照读，印象会更深。

4. 浏览完毕，要合上书回忆所得，形成总的印象。如果发掘有值得深究的问题，应及时捕捉，或做卡片记下，或进一步阅读。

可见，浏览是一种很重要的学习方法。在一定时间内要使用很多书，而又不能把它们细读的情况下，可用浏览法；阅读与自己专业毫无相关的其他书，可用浏览法。浏览可以开阔眼界，增长知识，扩大知识面。要想有广博的知识必须学会浏览法。

浏览是一种多方面应用的技巧

浏览的速度必须适应读者的目的。下列各种类型的浏览，阅读时，每一种都要求不同的速度和中心。

1. 教科书：在学期正式开始前将教科书总的浏览一下，随后对轮到指定阅读的每章也浏览一下，为更快地更仔细的阅读打基础。

2. 报纸：报纸的新闻编写是为了便于浏览。新闻标题就是结论。第一段就是该药。后续各段的报道内容是按重要性递减的顺序排列的。阅读一张报纸可先读大字标题和每篇文章的第一段，然后浏览其余各段，只要在感兴趣的地方读的较仔细一点。

3. 小说：浏览一本小说有种实际用处，尤其当你把小说当成课程，不是作为消遣是更是如此。如果你选定了一本小说，你可以从头到尾浏览一遍，看故事，找情节，找背景，找人物刻画，找结论。你甚至可以从第二遍，第三遍浏览中得到益处。一遍为了进行默想和构思，一遍为了进行评价和批评。

浏览是应该注意的问题。

1. 根据不同的内容选择不同的读书方式。书籍，文章有重要次要之分，一般作品可供浏览，只对于其中精彩片断进行精读；重要著作，一般应该精读，但其中部分章节浏览即可。可视不同的内容和需要灵活掌握

2. 浏览时，速度应适中。如果没有一定的速度就不能用较短的时间阅读广泛的内容。但另一方面，如果一味走马观花，追求速度，结果必然会印象模糊。因而，既不能太慢，也不可过快。

3. 浏览，并不是马马虎虎，随随便便的看看。同样应该开动脑筋，边想边读，使记忆积极从事活动。浏览时，涉猎东西多，重复的机会多，许多只是自然而然会变成自己的库存，但不要忽略主动的有意识的留下记忆的痕迹。

4. 除了勤于动脑之外，浏览时也要勤于动笔。把有的资料都保存下来以备不时之需。 总之，精读时固然要下功夫，浏览时也不可忽视，不要粗心大意。

2.5.3 扫读法

扫读法，就是一种面式阅读法。它要求一眼要看几整行文字，抓住所读文章的系统和脉络，寻求所需的内容。它是一种高级的阅读方式。高尔基就是运用了这种纵阅横览的扫读法，每翻一页就像下台阶似的从上到下的垂直看，读完了多的惊人的书籍。我国古人说的“一目十行”，就是指这种阅读法。扫读法的一个最常见的应用就是从书本中找到我们需要的东西。

怎样扫读一本书

- 1.浏览前言：了解作者的意思，背景及主要观点
- 2.通读目录：了解作者论述哪几方面的问题及内部的各层次。
- 3.扫读节的标题：根据节的标题扫描作者的主要观点，论据
- 4.抓住重点：一页中扫描最关键的词。
- 5.看结束语：看一遍结束语，对全书的内容作出自己的判断，提出自己的看法。

不同的读物，运用不同的扫读方法。

- 1.读杂志，可以从通读目录开始。选择自己需要的文章读。其它的文章作极快的扫描。
- 2.读单篇文章，第三步可改成“记住标题，了解作者，辨清体裁”其它各条基本相同。
- 3.读记叙文参照上述过程，只不过要着重抓住主要人物，主要情节，进而掌握主要内容和主题思想。
- 4.读教科书，参考书，它的重点并不多，据统计，一页中只有二至五个，要紧紧抓牢，其它辅助性，说明性的内容略读而过

扫读的作用

扫读法最显著的特点是目光先横后竖的快速移动，只扫描最关键的词语。不但不影响人们的理解程度，而且阅读的速度也很快。它的长处：一是，人们一打开书就能发现人名，论点，主要论据等，对内容一目了然；二是，解决了阅读内容多与时间少这一对越来越尖锐的矛盾。

扫读最主要的步骤，就是恰到好处的断定你要寻找的材料。第二步，就是要断定将出现的信息会是什么形式，由此借助一条重要的线索取发你所要获取的信息。运用扫读技巧，应该遵循下列指示：

- 1.仔细阅读需要回答的问题。
- 2.记住答题或你需要注意的材料类型。
- 3.在材料上很快移动视线，抓住可以告诉你“这里能找到所需要内容”的线索。
- 4.当你发现多需要的内容的时候，停止扫读。根据自己的阅读目的选择理解单位，进行合适的阅读。
- 5.认真的注意这些内容。

2.5.4 略读法

略读就是一个人可能达到的最大速度来进行的一种阅读。也是提纲挈领的把握阅读材料的基本内容，主要思想和技法的阅读方式。略读速度应当是最快的阅读速度来阅读书籍和文章。但略读不同于普通阅读。普通阅读需要一字不漏的将阅读材料全部看完，而在略读时，可以略去一些材料不读，如果感到自己已经抓住了内容的主要方面，完全可以把半个段落或一段的四分之三略去不读。略读范围很广，可用于阅读各学科的教科书，考书，课外书籍和报刊，同时还是精读课文不可少的一个步骤。

为什么要运用略读这种阅读方式呢？要知道，现在一年出版的书籍，等于过去几年甚至几十年出版的书籍。要想加快阅读的速度，增加阅读的数量，扩大视野，增广见闻，提高阅读效率，就要运用这种阅读方法。那么，怎样略读一篇文章呢？为了迅速掌握文章的大意和要点，一般来说，阅读时就要粗略一些。

略读的作用在于用极短的时间迅速掠过全篇，领略其梗概。略读的要领很简单，只要在书中找寻出“路标”即可。一般教科书或技术性书籍，“路标”由章节大小标题所构成。读者之需要把它们过目一遍，全书的大意

就能略知一二了；无标题的书，可读每章中的第一段和每段的第一句。此外，也可一页页的扫描，注意力集中于重要字眼如斜体字或粗体字等。如此就能很快的看完全篇，获得完整印象。

略读的程序是：首先以最快的普通速度阅读开头的一二段，应做到一字不漏。阅读开头几段是了解一下全文的大意，背景，文体风格，口吻语气等。在第三和第四段中，便只需要阅读关键句子，当然要抓紧的是段落大意。如果能做到这一点，有时只需要用眼睛粗略的扫一下全段，挑出一两个重要的词，词组就可以了。结尾的几段因为经常含有总结性的内容，恐怕要读得更充分些。略读的重要性在于要以最快的速度或的作者想要表达的主要观念，而不应対故事情节发生兴趣。

略需要训练，开始略都时，阅读速度往往不比普通阅读速度快多少，必须重复练习，直至达到某种目标

略读有困难的人，可以连续多次略读同样的文章，这种简单的联系非常有效。略读训练的最终目标是4倍于最初的速度。

略读在查找资料方面有很好的用途——有时略读只是为了找到针对某个问题的答案，这时，可以在脑子中带着这个问题通过略读有关材料找出答案。

略读并不是任何时候都可以使用的，也并不能取代普通阅读和精读，但他是一种能够用于多种场合的阅读技巧。

略读是应注意的几点：

1. 养成读书先读序目的习惯，根据各类序文的重要程序和阅读目的，采取不同的态度和方法，并从目录中了解该书的全貌，根据需要挑出一些章节来读。

2. 根据工作和学习的需要查阅有关参考书籍，如各级官员的演讲，科技人员写论文，教师讲课找参考资料参考书，都可以根据自己的需要进行略读。

3. 对不同类型的书，采用不同的阅读方法。如对知识型的书，作中重点摘要笔记；对小说，了解主要任务的主要思想；对评论性文章，抓住重要观点和材料。

阅读能力只有通过不断训练才能提高。因此要坚持不懈的训练，大量练习。通过训练是您达到更加有效而愉快地阅读技巧

2.5.5 跳读法

跳读是在阅读中，有意识的跳过一些无关紧要的句段或篇章而抓住读物的关键性材料的速读方法。跳读是通过省略次要信息来加快大脑对文字的反应速度，是阅读速度与思维过程同步进行。

跳读不同于扫读，扫读是逐页扫视。而跳读是有取有舍，跳跃前进。也就是略去一些内容，只撷取文章中的关键部分的阅读方法。跳读不仅是为了提高阅读速度，还可使读者更深刻的理解内容，提高阅读效率。因为跳读的意义在于对读物的大幅度跳跃，舍弃非本质的东西，捕捉本质信息，形成新的思维流程。

怎样运用跳读

1. **以标题，小标题，黑体字为主要阅读对象的跳读法。**许多书都列有章节标题，有的书还用黑体字突出定义，结论等。有的书在文章前后用方框框出要点。这些都是作者要求读者留心的地方，往往是全书，全章，全节的主题和中心所在。阅读时先用跳读法只读这些部分，然后再决定是否有必要精度这本书或精读其中章节

2. **关键词语跳读法。**只读自己所需要的同特定主题有关的词语，而略去其他的段，句，词。关键词跳读法可用于查找文献资料，也可以把精读材料分门别类进行梳理。

3. **首尾句跳读法。**就是只读每个自然段的第一句或最末一句，或是第一句和最末一句。一般说来，以说明为主，以议论为主的科学性著作，每小段的首句往往是提纲挈领的一句话，末句是承上启下的一句话，中间则是补充，推理，例子之类。运用这种方法，可以迅速抓住全文的中心。

4. **语法结构跳读法。**这种跳读法有两种方式，一种方式是全力贯注句子中的结构词，如连词；段落中

的结构语，如“由此可见”等。根据这些词语来探寻有意义的词和句，从而把握全书的纹理脉络。另一种方式是集中注意力读句子中各类词语的中心语，要忽略修饰语，补充语等辅助性句子成分。

5. 随意跳读法。这种跳读法主要用于查找资料。可根据阅读者的兴趣和思路来找阅读的注意点，这种跳读法会较多的漏掉有价值而读者还未感到兴趣的东西。

运用跳读法阅读一本书

例如，读一本新书，只看序言，目录和内容提要，然后跳读有关内容，不必细读全文。阅读章节，也只跳读标题，黑体字，斜体字和重点句，然后前后连贯，抓住全文中心。也可以跳读每段的首尾两句。一般来说，任何读物，每段的开头句很可能是提纲挈领的一句话，末句则往往是小节性的语句，还可以跳读关键句。

2.5.6 猜读法

猜读法，又叫悬测读书法，就是阅读一本书之前，看前文，先做预想猜测，然后将后文的实际内容与猜想的内容作比较的一种阅读方法。当我们学会应用无声思维以后，这种阅读方法对于我们来说是非常有用而且最有效率的一种阅读法。

怎样运用猜读法 入读一论文，先研究题目，猜想会怎样地提出论点，可能会采用什么论据，可能会采用什么议论方法，然后再读下文。

读一篇新闻时，从标题开始就边读边思考，以至读到导语，背景，段落，结尾，都不停的思考。想想作者会怎样写，有哪些长处不足，我从中得到什么启发。这样经过一番猜测，明显的提高了阅读效率 读小说，可以推测情节的发展，人物的命运，等等。

运用猜读法阅读，大脑处于积极的思维状态，心理上有急于了解下文内容是否与猜想的内容一致的意向。因此，大脑对文字语言的选择性理解的效率大大加快。有时只需扫视几个词，几个句子就能从整体上把握文章的主要内容。猜读法有助于理解，又可以提高阅读的速度。

运用猜读法的步骤

1. 确定猜想的起始点。猜想不是凭空乱想，原文的有关材料是猜想的依据。猜想要以有关材料出发：或是文体本身，或是某个词语，或是某个段落，或是某条注释，等等。
2. 对照阅读。即快速阅读后文，寻找跟自己猜想有紧密关系的部分，重点阅读
3. 将原文的内容与猜想的内容作比较，比较的结果，可能一致，也可能不一致，可能有些方面一致。如果是一致的，说明阅读者准确的理解了做猜想的那部分在全文的表达作用，结构作用；如果不一致，或者不完全一致，那么就可以深入思考原文在写法上的得失

学会猜读是大有益处的，首先可以树立起正确的读书意识，防止走马观花，囫囵吞枣的毛病，可以从书中汲取其精华，进而提高自己的知识水平。其次，可以促使人们边读边思，读思结合，养成读书用脑的习惯。打开书本后的猜测是用脑的开始，阅读，释疑，解惑，揭秘，整个都是用脑的过程。最后是在对比中获得真知，锻炼了自己的创造力。

猜读法，是一种用创造性的目光去研究分析知识的方法。读书猜测，对比，研究，借鉴的目的，归根结蒂是为了提高自己的创新力，创造出东西。

2.5.7 寻读法

寻读是从某些特定内容的书目中，迅速摄取自己所需要的资料的一种速读方法。读者往往是有目的的去阅读，并从阅读材料中吸取自己迫切需要的知识。

我们平时在工作，学习，科研和写作中，常常需要查考一些人名，地名，典故，数据更有关资料，除了

查阅专门工具书以外，还要从大量书刊中寻找，这就需要寻读。寻读时，两眼扫过书页，以最快的速度从文章中披沙取金，发现和寻找你期待得到的某些问题的细节，如某个人名，地名，某件事发生的年月，或作者的论点，论据极重要的数据和其他相关资料。怎样运用寻读法

为了掌握一本书的总观点，应该注意书的标题和副标题；作者和出版社及其说明；阅读导言和序言；浏览目录，借阅参考书目，选择一两个包含主要论题的中心章节，阅读它开始的一两段和结束段。所有的这些工作在很短的时间内完成

2. 为了掌握一个章节或一篇文章的观点，还需要了解这一章节或文章出现在哪一类书籍或报刊上，直到所读部分与其他部分的关系。寻找概括文章的段落句子

3. 讲课讲演，写经验，论文，总结等都需要找些材料参考，这也需要寻读。

4. 为了寻找自己所需要的有关信息等等，也需要用寻读。在寻读是要把寻找的问题记在心中，尽快转动眼睛扫视阅读材料，并且注意运用标题，不同字体的标示等，以帮助自己搜寻所需的资料。

5. 为了寻找常用的资料。如查阅某单位或朋友的电话号码时，要很快的在电话本中翻到可能查到的地方，这也需要寻读。促外，查看火车时刻表，等等，都需要寻读。

2.5.8 推断法

所谓的推断阅读，指的是在阅读过程中，通过寻找关键词，分析与一群和明确意图这三个步骤而达到掌握掌握各段大意，文章的中心思想，进而形成一套要领的阅读方法。推断阅读的好处是：压缩了文字数量，提高了理解文章的质量。推断阅读法的理论依据是由于大脑具有选择和压缩信息的功能，因而阅读是在必要的条件下不需要通读全文，指需要同通过找重点，作判断的办法，既能达到去粗取精，广泛的获得知识的目的。

理解不是一字不漏的诵读，而是要掌握全文精神，并不一定要通读全文，读其中的一部分就行了。这一部分是指文章内容的“精华”。也就是文章的基本思想内容。

推断阅读的步骤是：

1. 找出关键词，即读一遍时把关键词找出来。刚开始训练时可以用笔把关键词画出来。

2. 确定判断。即把划出的关键词，在头脑里重新编码，形成自己的判断。

3. 理解意图，即通过回忆。根据自己形成的判断，确定所读文章的意图，也就是中心思想。对理解阅读法尚不熟练的时候，可按照上述的三个步骤分布训练。待到一定的熟练程度后，再将三步变为一步。即在阅读时，同时进行找关键词，确定判断，确定意图的工作。也就是既要善于抓关键词，进行快速阅读，又要同时进行思索，以达到理解文章主旨的目的。为了提高推断阅读能力，还可以进行如下训练：

1. 找一篇文章，把每行的后三个字盖住（按每行 25 字左右的统计）猜读，理出每段段意，以及全文文意，按“整体阅读法”的几项内容写出笔记。

2. 把每行的前三字，后三字盖住，按第一步训练

3. 根据自己的能力，再增加盖住的字数，按第一步训练。

每天将三种类型各做一次，坚持一周，每天读一篇文章，每一种类型的练习次数可根据自己的情况而定。

第三章 无声思维的训练

学习完了初步的速读法，我们开始练习无声思维了。只有掌握了无声思维，才能真正的速读，而不管是多么难的书籍。无声思维的训练包括入门训练和进阶训练两个步骤。无声思维的练习是比较难的。但是所谓的难是相对的。如果你的悟性足够好，那么可以在很短的时间内掌握。毕竟，能够学习到这里的朋友，都是有毅力，有悟性的朋友。请坚持下去，半途而废是很可惜的。

第一节 无声思维的入门训练

人的大脑的思维速度是相当快的，也就是人们常说的一闪念。但是我们大多数人在进行思维的时候，都是在头脑中发音的，这就人为的羁绊住了大脑的思维，本来可以一闪而过的东西不得不发音来反复确认。大家无论在做题，写作文，记忆东西的时候，都会有这种情况发生。举一个简单的例子：你在想说一句话的时候，都是在头脑中先想到这句话的意思，然后把它再转换成语言表述出来。而在转换成语言之前，头脑中所反映出来的那个意思，就是无声思维要把握住的東西，也就是我们的大脑的内部语言。思维时也是这样，我们总是在头脑中先反映出一个想法，这个想法是我们大脑已经形成的概念或者概念组，然后然后我们还要把这个想法转换成头脑中的语言，才感觉自己确实想到了这个问题。而无声思维要解决的，就是要用你没转换成语言之前的那个想法来思考问题，也就是所说的用概念来思考问题。这解决的不仅仅是一个思维速度的问题，更主要的是，我们在思维过程中的那一瞬间的灵感也就因此而被释放出来。当然，这个是无聲思维练习纯熟以后可以达到的水平。

入门训练，我们通过一下的各个项目的练习开始：

3.1.1 无声思维时的大脑状态

我们知道，无声思维是运用大脑的“内部语言”进行思维的，而内部语言运行的顺畅与否，和大脑是否进入了放松状态关系很大。我们知道，无声思维是运用大脑的内部语言进行的思维，而平时我们并不能把握这些内部语言。这就要求我们必须进入一种“无声思维状态”，才能够感受到内部语言的进行。内部语言也可以通俗的理解为“大脑的一闪念”。如果说无声思维时的大脑状态就好像一面平静的湖水，我们的一闪念就好像在这个平静的湖面上投入一枚石子，泛起阵阵涟漪。而只有湖水平静的时候，我们才会注意到这涟漪。要是在波涛汹涌的大海上同样的投下这枚石子，你怎么也不会看到涟漪的。

那么怎样进入大脑的无声思维状态呢？

关键是大脑的放松

放松的操作方法很简单。关键是要达到大脑清醒时候的最放松状态，越放松越好。步骤如下：

大家自己选择一段舒缓的音乐，深吸一口气，然后慢慢的吐出，想象着全身所有的紧张，包括大脑的紧张，都随着这口气吐出去了。同时全身放松，大脑放松。然后可以想象着你置身于这样一个湖畔，你最心爱的人依偎在你身边（或者你正依偎在你最心爱的人身边），远处传来动听的音乐，放松，再放松。完全置身在音乐中，不要让大脑刻意想什么，也不要让大脑刻意不想什么。一切顺其自然。仔细体会这种感觉。

对一般人来说，要求自己放轻松，只能维持大约一、二十秒左右，甚至更短。原因是身心不适的觉受会使我们启动意识的注意，比如，时时想着：我放松了吗？我放松到需要的程度了吗？或者干脆去注意别的。意识一被启动去注意其它的觉受，当然很快忘了原本要放轻松的事。这时，需要把握住“专心放轻松”的要诀

其实是‘若有若无的注意有没有放轻松，发现身体没有放轻松，不要骂自己也不要叫自己放轻松，只需安详的回到不注意状态即可’。因为很不容易做到这种放轻松，因此一定要有空就常常练习。只要一想到练习好这种高级的放轻松法，有机会变成神童的话，相信人人都会提起精神来练习它。（自“正确的读书方法”）

保持放松状态的关键是：主观意识不再参与大脑活动。

在熟练以后，我们甚至可以在不到一秒钟的时间进入这种状态。

用其它的放松方法可以吗？

当然，那些练习过全脑速读，或者影像阅读，波动速读的朋友有更好的放松方法并不排斥，但是不能搞得太复杂。必须要在几秒钟以内进入放松状态。要是每次进行无声思维之前，都要大张旗鼓的用十几分钟甚至一个小时放松的话，我们的无声思维还有什么价值呢？要说明的是，无声思维的这种状态并不是冥想，它比冥想达到的大脑状态要浅很多。

如何衡量是否进入了放松状态呢？

一般来讲，这时候，大脑是一种“放空”的感觉，平静的像是一面镜子。任何一个普通的思维活动，甚至大脑发出一个字的读音，都会感觉破坏了这种状态。只有在这种状态下，我们才可以进行无声思维。

进入放松的状态以后，接下来就是练习如何在这种状态下进行思维活动。

3.1.2 等待思维

上面说了无声思维时候的大脑状态。这种状态训练熟练以后并不难进入，甚至一秒钟就可以。但是关键是如何保持住这种状态。

当我们开始的时候不熟悉这种状态，感觉在这种状态下无法进行思考。只要一努力去想什么事情，特别是思考比较繁杂的事情的时候，就会立刻脱离这种状态。那么，我们该怎样做呢？这时候就需要用到等待思维。

什么是等待思维呢？就是在大脑放松状态下，不去“刻意”努力的去思考问题，而是等待答案自己在脑海中出现的一种思维方法。也许你会说，这样怎么可能思考呢，不去努力思考，思维怎么可能进行呢？其实，这种思维方式是大脑的一种非常轻松的模式，所有的繁琐的思维步骤都交到思维的后台进行，然后交给你一个答案。

具体方法是，当需要思考什么问题的时候，保持住大脑的放松状态，然后守住大脑中的这个问题，但是不去主动地思考，而是在这种放松状态下，静静的等待问题的结果出现在大脑中。如果感觉此答案不是十分满意，那么重新等待另一个答案的出现。

当遇到复杂问题的时候，应该先把问题分成若干个步骤和问题，然后一个个的解决。而这两个过程，都可以应用等待思维。

应用无声思维就会用到等待思维，例如复杂问题理清头绪，阅读文章时候的文意的理解，文章阅读时候音读和视读之间切换等等，总之遇到困难艰涩的问题而大脑不能立刻得出答案而不得不努力运转的时候，都需要等待思维。所以一定要切实掌握。

训练方法其实很简单，训练的目的不是让你掌握等待思维，而是让你领会等待思维的用法。等待思维的练习是没有尽头的，以后无声思维的应用可以使其更加纯熟。

练习的方法是，找一些简单的算式。要求训练的时候，先进入大脑的放松状态，看到这些算式的时候，不要努力的去计算，因为这样就会脱离大脑的放松状态。而应该保持注放松状态，默默的等待答案在脑海中出现。在练习过程中，仔细的体会等待思维的运用方式。

然后，进行形象的等待思维训练。自己找一些简单的图片，同样先进入大脑的放松状态。用等待思维思考这些图像翻转 90 度，180 度等等是什么样子。可以逆时针，顺时针的反复练习。一定要注意等待思维的运用，不要努力去想，而应该等待图像在大脑中出现。

对于有软件的朋友就简单了，程序都为你自动设置好了，自己按照要求去做就行了。

练习注意点：

开始训练的时候，在等待思维的等待答案过程中，一定要注意大脑的状态与刚开始进入的放松状态保持一致。有很多人在开始练习的时候，大脑是一种状态，在等待过程中，大脑又进入了另一种状态。或者放松的深了，或者放松的浅了。这都是不行的。这样反复的在不同深度的放松状态下切换，会严重影响你的思维连贯性。也许你感觉我说得有点抽象，没有关系，你真正练习的时候就会体会到这一点。

3.1.3 找到无声思维的感觉

我们上面已经说到了一些无声思维的基础知识，下面我们要做的，就是体会到无声思维是怎样的一种运行状态。我们多次提到，无声思维就是运用大脑的“一闪念”进行的思维活动。至于这一闪念是怎样的状态，我们已经通过前面的无声阅读法的训练体会到了。而把这些一闪念串连起来，并加以灵活运用，就是无声思维了。我们的练习还是通过阅读开始。

首先找到一篇你非常非常熟悉，甚至都可以背诵下来的简单文章，以小说为好。如果你实在找不到这样的文章，那么自己去找一篇文章反复的读几遍，达到熟知的程度。

打开这篇文章，用不大于一目一行的理解单位去阅读。此时，每一个理解单位都会在你的大脑中产生一个无声的意义的反映。你应该把握住这些反映，然后在阅读完这篇文章以后，把它们回忆出来。注意一定要从开头回忆到结尾，回忆的时候仔细体会大脑对于逻辑顺序的把握。从头至尾回忆一篇文章的过程，就是无声思维的一个过程。一般来讲，一篇文章反复的无声的回忆几遍，那么你就会知道无声思维是怎样的一种感觉了。

练习注意点：

1. 开始的时候，你可能感觉一下回忆一篇文章有点困难，那么可以先回忆一段话，甚至几个句子
2. 回忆的时候肯定会遇到有些部分不能一下子想起来的现象，那么请一定注意等待思维的运用。也就是说，不能强迫着大脑去回忆，而应该静静的等待要回忆的内容出现在你的大脑中。实在回忆不出了，可以去看下原文，接着回忆。
3. 我们练习的目的不是要你背诵文章，而是体会你的无声的思维过程。
4. 当你认为你已经体会到了无声思维的运用方法和感觉，那么请你去思考一些简单的问题。同样，不要强迫大脑去思考，注意等待思维的运用。

平常的练习方法

我们在平时也可以通过下面的简单的练习来巩固无声思维状态。特别是在睡前。这种方法就是无声的数数。

数数没有什么特别的，就说从1数到100。但是我们这里要求，是无声的数，也就是不许发出每个数字的音，只允许回忆每个数字的本来的意义。开始的时候找不到感觉，可以用数字形象辅助，当通过数字形象数的熟练了，就去掉形象接着数。

有一点需要强调，这个练习同样要进入大脑的放松状态，同样要注意等待思维的运用。

也许有人会说，又不出现图像，又不许发音，我怎么会知道我数到了那个数字？这是可以的，因为我们在发出这个数字的音之前，大脑就已经知道了这个数字的含义，我们通过清晰的把握住这些数字的含义，然后把这些含义用数数的方式连贯起来，这本身就是一个无声思维过程。

建议大家在每晚睡前都进行一下这个训练，不仅对于你练习无声思维有好处，而且还可以帮助你入睡呢。另外一个平时的练习方法，就是场景想象法。你可以想象一个场景，自己去干什么了，都遇到什么人，和这个人说了什么话了。注意的是，这个场景的回忆就像“无声电影”一样。回忆你们之间的谈话的时候，直接回忆谈话的文字意义，而大脑绝对不能发音。经常进行此练习，也可以让你找到无声思维的感觉。

第二节 无声思维的进阶训练

当我们可以用无声思维思考一些问题的时候，应该继续进行下面的一些训练，才能够在日常的学习生活中灵活运用，使无声思维成为一种习惯。

无声思维作为一种思维方式，其主要的原理就是把思维时的大脑发音去掉，从而使大脑在思维的过程中不受任何羁绊，恢复大脑本来的思维速度。一般来讲，只要是掌握了无声思维，可以使你的思维速度提高数倍，从而达到快速理解，快速记忆的境界，在阅读中不知不觉的渗透进自己的快捷的思维。这个时候，我们才真正的摆脱了文章体裁，难度的限制，实现所有书籍的速读。

3.2.1 无载体的无声思维训练

说是无任何载体，其实也是以头脑中的一个一个的概念或者概念组为载体的，只是我们没有办法感觉到而已。也就是说，大脑思维的过程就是一个一个的“一闪念”组成。甚至有的时候，你根本感觉不到思维的进行，答案就已经出来了。这种是无声思维最普遍应用的一种方式，也是我们现在正在应用的一种方式，适用于学习生活中的很多方面，比如阅读，记忆，解题等等任何需要思维的地方。当无声思维成为一种习惯以后，你的整个人都会焕然一新，许多灵感，直觉你都可以轻松的把握住。这个类型的无声思维是最重要的，以下的两种无声思维都是根据此种无声思维“翻译”得来。一定要练习好。

此种类型的无声思维训练，我们主要的任务是提高在放松状态下的大脑的活跃程度。为了达到这个训练目的，我们引入了“**慧觉思维**”这个概念。

什么是慧觉思维？

大家可能没有见过这个词，我解释一下：所谓的慧觉思维，就是在我们前面说得大脑的放松状态下的一种思维活动。这种思维活动应该是在我们在清醒状态下的最快捷，最直接，最能诱发出灵感的一种思维。**反映在全脑速读中，就是眼睛只要看到文字，脑海中马上就on开始下意识的分析，理解。**反映在解决问题中，就是脑子里一出现问题，大脑马上就on开始思维，而且非常快捷，非常容易诱发出灵感。总之所有需要思维的地方都可以应用这种方法。它是大脑的一种自发思维。

但是大家肯定会有这种感觉，就是进入了大脑的放松状态以后，大脑进行不了思维活动很困难，哪怕只是出现一个字的读音，都会破坏大脑的这种思维状态。其实，这只是你的主观上的一种感觉，这种状态才是大脑最舒服的思维状态，只不过你以前从来没有过这样的经验，所以体会不出这种思维的好处。

慧觉思维的练习原理

这个练习方法的原理是，我们的大脑无时无刻不在进行着思维活动，有的我们主观上能够感受到的，这就是我们平常状态下的思维；有的会被主观忽略掉，这是我们下意识的思维。而我们进入大脑的放松状态以后，就限制了我们平常习惯的那种思维活动，虽然自己感觉在这种状态下无法进行思维，但是大脑还是在下意识的思维着。只要我们保持住这种放松状态，大脑的这种下意识的思维将会被慢慢的“提炼”出来，并且被清晰的感觉到。久而久之，会形成一种新的思维习惯，这种思维习惯就是慧觉思维。

慧觉训练可以分为以下几个阶段：

- 1，在大脑的放松状态下，感觉不到任何思维活动。
- 2，感受到了思维的结果。比如，进入放松状态一段时间后，突然感觉到：啊，我已经不知不觉的想了这么多的事情。
- 3，能够感受到在放松状态下的大脑的思维活动。但是不能控制，以使用它来想自己需要解决的问题。
- 4，能够在大脑的放松状态下，利用慧觉思维熟练的思考一些问题。

慧觉思维的练习方法

1.平常的练习：很简单,就是要求大家在坐车,排队,睡觉之前或者一个人独处的时候,有意识的进入大脑的放松状态,然后集中注意力保持住这种状态就可以了,其余的大脑活动不要去干涉,不要强迫大脑去思维什么事情,更不要强迫大脑不要思维什么。最好每天能够这样练习一个小时左右。尤其是在睡前,在大脑的放松状态下,让思维信马由缰,效果非常好。睡前保持住这种放松状态一段时间以后,你会感觉到,在平静的大脑表层意识下,还有一个如此“不安分”的大脑,它在不停的进行着思维活动,根本不受你的意识控制,它想到了声音,你的耳边就好像真的听到了声音,它要看到图像,你眼前就真的出现了图像。出现了这种状态,你就快要睡着了。要是想多练习一段时间,可以控制着自己不要睡去。

这种练习方法容易出现的一个毛病就是不知不觉的脱离大脑的放松状态。所以要求大家每隔一段时间就要检查一下自己。

一般来讲,只要你每天能够进行这样的练习一个小时,那么你很快就可以进入到第三个阶段。而从第三个阶段向第四个阶段过度有些麻烦。所以我们需要下一步练习:

2.进阶练习：这个练习需要我们的软件辅助。分为图像训练和词组训练。

图像训练练习方法：打开程序界面,进入大脑的放松状态,先设定一个较长的时间间隔,看着飞速变化的图片,注意大脑中的思维活动,对每一幅图片进行自发的慧觉思维。刚开始的时候,你根本感觉不到大脑对于图片的任何思维。慢慢的,感觉大脑对于一闪而过的图片有了思维活动,但是不知道思维的是什么。最后,可以达到清清楚楚的感觉到大脑对于闪过的图片所产生的瞬间思维活动,这个思维活动,可能是根据这副图产生的联想,也可能是这副图和前面的那幅图的意义练习,等等。

词组训练练习方法：进入大脑的放松状态,先设定一个较长的时间间隔,看着闪示而过的词组,注意大脑中的思维活动,对每一个词语进行自发的慧觉思维。刚开始的时候,你可能仅仅是感觉到自己对于词语本身的意义感知,而不能进行任何思维。慢慢的,感觉大脑对于一闪而过的词语有了思维活动,但是不知道思维的是什么。最后,可以达到清清楚楚的感觉到大脑对于闪过的词语所产生的瞬间思维活动,这个思维活动,就是根据这个词延伸出来的一些东西。例如,看到“苹果”这个词,大脑的思维活动是:我咬了一口这个苹果,很甜。看到“感觉”这个词,思维活动是:我现在感觉很好,很舒服,等等。

这个练习要注意,一定要在大脑的放松状态下,第二,你的慧觉思维要练习到第三个阶段。第三,练习时候一定不要强迫大脑进行思维活动,而是大脑自发的思维。

如何衡量自己的慧觉思维是否达标:进入大脑的放松状态以后,慧觉思维即被激活,眼睛看到什么东西,大脑都要禁不住的进行思维分析活动。为了达到这个目的,请在进入第三个阶段后,就着重体会慧觉思维的那种瞬间思维的感觉。

进行慧觉思维练习,容易出现下面的毛病:

1.不知不觉的脱离大脑的放松状态而毫无知晓。所以要求大家在练习的时候每隔一段时间就要检查一下自己。

2.开始是放松状态,一旦大脑进行思维马上就恢复到普通的大脑状态,大脑思考完毕后又进入放松状态。出现这个问题的最常见的标志之一就是大脑发音,感觉只有发音才能让大脑的思维进行下去。慧觉思维用的是大脑的内部语言,也就是在读音产成之前的“大脑的想法”。所以出现发音,说明你肯定脱离的大脑放松状态。这种是最危险的,很多说我已经到了什么什么阶段,但是还是不行的人,大都犯的是这个毛病。克服这个毛病,就是要从一开始练习的时候就把重点放在保持放松状态上,其余的大脑活动都在下意识进行,你自己不要去干涉。慧觉思维的练习是一个水到渠成的过程,千万不要急功近利,急于体会慧觉思维时的思维活动。

3.一定要注意这样一点:慧觉思维是一种大脑“自发”的思维过程,也就是大脑产生问题或者思维对象以后,自动的进行思维分析,给出答案或者分析结果。只要你感觉自己在“驱使”大脑思维,那么你用的就不是慧觉思维。

慧觉思维虽然不能取代你所有的思维动作，但是它在此阶段无声思维练习中却是关乎成败的。慧觉思维的开发程度，直接影响到你的无声思维程度。

说到这里，肯定有的朋友会有些疑问：这个慧觉思维和前面的等待思维是什么区别，又有什么联系呢？等待思维，更多的时候是当你脱离无声思维状态时找回状态的时候使用，它是慧觉思维的一个辅助工具。慧觉思维能力强了，那么等待思维的能力也会加强。

3.2.2 图像为载体的无声思维训练

思维的时候，大脑以图像为载体，脑海中闪现的是一副副的图画，或者就是连贯起来的一幕幕场景，就像无声电影一样。**这种无声思维其实就是一种形象思维。**主要适用于阅读画面性比较强的文章，比如小说，以及思维一些比较形象化的东西，比如医学中的解剖，计算机的组装，物理学中的一些原理，习题等等。**为了更好的练习这种无声思维方式，我们引入“心象”这个概念。**这本来是七田真的东西，我们把它借鉴到无声思维的练习中。关于心象的练习，前面陈春已经讲的很清楚了，大家可以返回去看看。我这里再挑我认为重要的说说。

所谓心象，就是在脑海中对于客观事物形象的再现与创造性的整合。心象所练习到的程度，直接关系到你图像式无声思维的效果。

我们虽然引入了心象这个概念，但是并不是按照七田真的方法进行一步步的艰难的训练。大家也可以看到，我们的心象训练也仅仅有一个软件程序进行辅助练习。

打开心象练习程序界面，你会发现，这不是曼陀罗么？是的，我们这里还是借用一下曼陀罗卡片。但是训练方法不太一样。大家先打开一副图像，看5秒钟左右，立刻点击回忆按钮，然后，**在脑中回忆刚才看到的曼陀罗图像的轮廓和线条，而不是直接回忆颜色。**（这里借用的是陈春的心象练习的一些方法，在此表示感谢）。一副图练习完了，进行下一幅图的训练。

当我们练习到一定程度，图片的轮廓会变得越来越清晰，同时，图片的颜色也开始出现了。这个时候，我们就不仅仅要回忆线条，而且要加入颜色的回忆，直到整幅图回忆的时候在眼前清楚的呈现。

当曼陀罗图片练习到一定程度以后，你可以打开我们练习慧觉思维的那个程序，对每个复杂的图像进行回忆练习。如果有困难，也是先回忆图像的线条和轮廓，等清晰以后，再回忆整个图像。如果到了这个阶段你还是有余力，那么可以飞快的看几幅图片，然后一起回忆。图片的数量由少到多。

进行这个练习达到一定程度以后，你的梦境开始变得有色彩，生动形象。另外，有的朋友还会在眼前看到“白光”闪现。如果你看到了白光，那么恭喜你，说明你的被誉为“第三只眼”的松果体已经开启，你就能够自由的取用潜伏在我们记忆深处的能量。如果达到这个境界，大脑的记忆就可以随心所欲的使用，阅读效率也会难以置信的增加。脑中一想什么事情，都会以图形的形式出现。此时，抽象的概念也会在大脑中以图形的形式出现，你的思维品质也得到了质的提升。

当你的心象练习达到了一定的程度，头脑中不仅要反映出事物的形象，同时还要渗透进自己的思考。比如，一些物理问题，一些定理；一些几何问题，等等。也就是说，这个时候的形象已经成了无声思维的借助点，你可以根据思维的需要随时调用自己头脑中的一些已经有了的形象，但是达到的是创造性的目的。训练熟练以后，你的头脑中甚至会出现只有你自己知道的一些形象。比如在数学的学习中，只想用概念符号来解决问题是不行的，当我们在解决这类问题的时候，头脑中反映出来的是一个一个的实体，这些实体可以是一些概念的集合，也可能是你的一些思路的集合。

3.2.3 文字形象为载体的无声思维训练

此种无声思维模式，其实就是图像式无声思维模式的一个应用。把它单独的提出来，因为它是非常有用的。这种方法要求在思维的时候，脑海中的每一个闪念和想法都必须转化成文字形象，文字形象不需要太清晰。思维时候的感觉就像是在阅读脑海中的一篇文章。这种思维方法是很重要的，它适用于速读中的阅读理解，以及阅读完之后的回忆背诵，课堂上的听课，文章的写作，等等。也就是说，一些关键性的地方都需要用到这种思维方法，所以你一定要勤加练习。

练习的方法是这样的：我们还是借助于慧觉思维训练的图像式训练。打开程序界面，进入大脑的放松状态。先选择比较长的时间间隔。我们在进行慧觉思维训练的时候，对于这些图像已经非常熟悉了。现在 we 要求，根据眼前闪示的图形，脑中出现相关的文字形象。开始的时候，这些文字形象可以是图形的名称。例如，看到桃子这个图像，脑中出现“桃子”这个文字形象。随着练习的深入，脑中的文字出现的越来越多。还比如看到桃子这个图像，脑中可能反映出的是“我今天买了一斤桃子”这样的文字。

当我们能够熟练的进行这个训练的时候，就可以天马行空的想一些事情，同时眼前出现相关的文字形象了。

3.2.4 无声思维运用应该注意的问题

这一节的内容不是很多，之所以要把它单独的列出来，就是一个强调作用。大家一定要记好。我们学习了无声思维就是为了应用，应用在学习上，生活上，工作中。但是大家一定要注意这样一个原则：**顺其自然。也就是说，绝对的不可以有意识的刻意在学习生活中运用。**比如说：我今天要做一个数学题，我运用一下无声思维吧。然后就强加给大脑一个意识，就是一定要用自己界定好的无声思维。这样的话，会人为的阻碍大脑的正常的思维活动，反而更不利于大脑思维的进行。一个典型的例子：有的朋友问我：你在打字的时候发音吗？我可是都在发音的。我对他说：我打字的时候发不发音我根本不知道。因为我根本不去想那些。一切都在顺其自然。

正确的方法是：每天进行无声思维的训练，慢慢的，各类无声思维成为一种习惯，进入我们的潜意识当中去。当需要运用的时候，大脑会不知不觉的使用它。就像司机开车一样，决不会一边驾驶，一边思考的，而全是凭借着下意识的动作。也许，刚刚开始训练的朋友在生活和学习中并不能体会到无声思维的运用，还是在不自主的发声。但是，随着练习的深入，你就会得到飞快的进步。

第四章 无声思维高级速读记忆法训练

我们的无声思维训练到现在这个地步，基本上已经达到随心所欲的程度。对于一般的书籍阅读，我们已经不在话下。甚至可以一页书仅仅根据一两个关键词就可以全部理解。我们之所以还有一个高级的速读记忆法，就是因为我们平时还要看一些深奥难懂的书，例如专业书籍，学习新的知识的书籍，自己从来没有涉猎过的领域的书籍，等等。当我们真正掌握了此种阅读技法，我们在可以宣称：我可以像喝水一样，吸收任何难度的书籍！

我们的这个阅读方法，主要是对付困难书籍用的，一般的书籍用这个方法反而感觉繁琐。此种方法是**借用“影像阅读法”的一些技巧**，利用**潜意识**来为我们工作。

下面说一下练习方法和步骤：

第一节 软眼及其训练

首先，我们要学习一种新的用眼方式，叫做“软眼”，也叫“摄像焦点”。用此种用眼方法，是靠视网膜的杆状细胞来感知文字，而不是中央凹的锥体细胞。通过杆状细胞获取的文字，是进入我们的潜意识中的，而利用平常的锥体细胞获取的文字，是进入到我们的上意识中的。通过软眼的用眼方法，可以有效的抑制意识的介入，从而帮助脑部发挥高效的信息处理能力。

下面是软眼的训练方法：

首先打开训练界面，你会看到一副三维立体图像。对于看三维图非常熟练的朋友，就可以不必练习这个了。还不会看三维图的朋友，请按照下面的方法操作：

在三维图的上方，有两个红色的点。要求你用一种类似“疲劳”的眼光去看这两个点。此时，眼神好像透过眼前的这副图，直透向图的后面。眼光开始变得分散，这两个红点也变成了三个，中间那一个是重叠出现的。这个时候，三维图里面包含的立体图像也出现了。仔细体会这种用眼方法。

当你能够熟练的通过这种方法看三维图的时候，请你到网上搜索一些三维立体图来练习。到百度的图片搜索里，搜 三维立体 关键字，就可以找到很多。要求你可以在一两秒就可以看出一副。并且，随着眼睛放松的加深，可以至少看到三层。

达到这个目标以后，重新回到我们的软件程序界面。在输入框中复制一篇文章，或者自己选择电脑里的一个文档打开，点击开始按钮，文字就会开始在三维图上播放。此时，你应该把注意力集中到背景的三维图形的立体像上，而不要去管闪示的文字。当焦点稳固以后，再逐渐的把注意力移动到文字上。

开始的时候，在这样的用眼方式下，文字是模糊的，重叠的，这时候，适当的调整你的焦点和眼睛的放松状态，文字就会变的清晰起来。前面心象开发的好的朋友，甚至感觉这些字是变大，变粗，并且凸出来的。能够达到这个标准以后，自己去找一本书，用这样的用眼方式看，一秒种一页的翻。要求软件焦点稳固，虽然翻书很快，但是软眼焦点始终不变。同时，体会整页的文字同时映入眼底的感觉。

第二节 高级速读的阅读步骤

掌握好了用眼方法，下面就是阅读和记忆的问题了。我们根据影像阅读法，结合我们的无声思维，设定了下面的阅读步骤。开始一定要按照这个步骤来，熟练以后，可以根据自己的实际情况加以变化。

4.2.1 确定阅读目的

我们平常为了学习，常常要用最快的速度找到书中的精华，以便加以吸收。但是世界上不需要读的书籍或者报道太多了，想要将他们统统的精读，实在是没有必要，也是不可能的事情。即使是有阅读必要的书，值得读的东西也是稀少，很多都是谁都会注意到的一些自然而然的东西，或者是空对空的套话。就如众所周知的“帕累托的二八原则”，百分之八十的信息必集中在所占篇幅不到百分之二十的部分之内。我们必须根据自己的阅读目的做出取舍。

在阅读一本书之前，我们应该首先明确自己的阅读目的。请确定以下几个问题：

- 1.这本书是不是值得读。
- 2.读这本书是不是为了消遣。假如是，用我们前面一般的速读法即可。
- 3.读这本书是不是要吸取其中的精华。
- 4.书中的精华是要怎样的吸收：是要一字不差的背下来，还是仅需要将其中的意义体会到，在实际生活

中加以利用。从而确定自己的阅读步骤。这个我们会在后面详细提及。

我们曾经说过，并不是所有的书我们都要读，即使一本必须读的书，也不是书中的内容都要读到。没有阅读目的，我们的阅读就变成了被动的行为，纯属是在浪费时间。所以这一步是必不可少的。

确立自己的阅读目的，可以通过简单的预习达到。一般说来，可以看看书籍的简介，看看目录，或者看看某一篇文章的关键词。确定一下这本书的精华和水分所占的比例。心中有数了，然后开始下面的步骤。

4.2.2 预览

这一步比较简单，对于一本新书，可以看看它的目录，或者翻翻内容里的题目，**大纲，黑字导引等等**，做到对书的结构心里有数就行。对于一本比较熟悉的书，可以省略这个步骤。一定要注意，千万不要在预览的时候陷进去而精读。这样就起不到这一步的作用了。

4.2.3 软焦点阅读

这一步是比较关键的步骤，直接关系到下面的步骤的运行。

首先，请进入大脑的放松状态，并且采用腹式呼吸法。具体方法前面已经说过，这里不再赘述。

然后，用软眼的方法看书，一页页快速而稳定的翻，一秒左右一页就可以了。注意，一定要把视线散开，把每页书的所有内容映入眼底，而不能仅仅注意中间的部分。开始的时候不熟练，可以先注意书页的四个角。

要注意以下几个方面：

1.注意力一定要集中，排除杂念，仔细体会每页书的整体映入眼底的感觉。

2.翻页的时候快速而稳定，最好不要时快时慢。软眼焦点也要稳固。眼睛越放松越好。

3.千万不要去理解每页的文字。这是大忌。只会阻挡文字内容进入潜意识，导致这一步骤起不到效果。

4.有很多朋友肯定要问：我每页文字并不能全部看清，而且所有的文字都是重叠的，这怎么办？可以告诉你，这一点影响也没有。我们是利用的视杆细胞把文字内容映入潜意识，并不是让你去看清整页文字然后在显意识中去理解。只要你用稳固的软眼焦点，把文字内容成功的阻挡到显意识之外就可以了。但是一定要注意，集中注意力体会整页文字同时映入眼底的感觉，这才是最重要的。

4.2.4 提取信息并筛选

完成上个步骤以后，应该等待几分钟到一个小时的时间，让文字内容在潜意识中有一个整理时间。我们并不需要像影像阅读法说得等 24 个小时。因为我们有无声思维的帮助，我自己体会最长一两个小时就足够了。**这个步骤一定要进入大脑的放松状态，并辅以腹式呼吸，以便让自己的无声思维起作用。**这个时候你应该有一种感觉，看到书页上的文字，马上就意识到它在说的是什么内容。请按照文章的标题以及自然划分的段落，一目一段甚至一目一页的阅读，关键是要和作者的思路整合到一起。感觉到了精华所在，就做一个记号。以便接下来的精读记忆。无声思维熟练的朋友，甚至根本感觉不到自己在看书，而是完全的沉浸在大脑的快速思维当中，就好像在思考一个令人兴奋的问题一样。

有时候，看到一段文字并不能马上意识到它的意义，这时就应该根据脑中闪现的部分文字意义，用无声思维思考。一般来讲，一两秒钟的时间就可以解决掉。

这个阶段最容易犯的毛病就是“**陷进去**”。感觉有些地方自己没有理解彻底，要详细的阅读。结果读完

才发现这些根本没有必要耽误时间。所以一定要根据你的直觉，快速的理解文意，感觉到重点就记下标记。有的时候实在理解有问题，就用无声思维帮助。一般这个阶段的阅读速度是每分钟几万字。假如你发现是在几千字的阅读状态下，那么你应该立刻调整。请记住我们的目的，就是为了“**找到精华**”。

第三节 高级速读的记忆训练

这个步骤就是要把书中所有有价值的东西都吸收，变成自己的东西

这一遍阅读要直接杀奔前面所标记的精华所在，然后根据情况处理：

1.精华所在是你从来没有接触过的领域的知识，自己不明白，那么请用你的无声思维方法仔细思考。

2.精华所在是在描述一种方法的实际应用，那么请用图像式的无声思维方法加以“实际演练”。比如，一些介绍软件使用的，那么就应该在大脑中出现软件的截图形象，在截图上面跟着书中的内容操作；一些介绍汽车驾驶的，就应该想象自己开着一辆车，然后跟着书中操作，等等。这些就看你的无声思维方法掌握的怎样了。我们前面说过，如果说无声思维是武侠小说中的“内力”的话，那么应用就是一些“招式”，即使再普通的招式在强大的内力下也会发挥巨大的作用。要根据发挥自己的聪明才智，做到灵活应用。

3.需要掌握其所描述的方法，理论思路的，那么速读一遍后用我们下面的方法加以整理，记住其所描述的内容。

长篇的文字类材料记忆法

这种方法适用于要求几乎一字不差的记忆的文章。例如古文，政治历史题，精彩课文的背诵等等。对于一般掌握思路就可以的文章，大可不必用，因为单单靠我们的无声思维就可以解决问题。

我们把种方法叫做“随心所画”，也就是随心所欲的画。首先要准备一支笔和一张纸，在发现需要记忆的部分以后，在纸上画出文章的内容。这个和“思维导图”不一样。其要点是：

(1) .一定要进入大脑的放松状态，辅以腹式呼吸，用我们的无声思维速读法去阅读这篇文章。

(2) .每一个意义单位用尽可能简捷图形画出来，想怎么画就怎么画，听从大脑安排，但是一定要简单。你可以用一条直线代表一句话甚至一段话的意义，可以用一个三角形代表文章所说明的一个事务，等等。总之，一定要简捷，以能够跟上大脑的思路为准。

(3) .做要“心到笔到”。脑中想到什么，笔下就画出什么。

(4) .至于所画的“东西”之间的联系和关系的画法，随心所欲，想怎么画就怎么画，关键是要对大脑中的东西做出最快，最直观的响应。

(5) .阅读完以后，把书本拿开，直接看着你画出来的东西，用无声思维的方法回忆文章内容。此时要做到回忆的越精确越好，可以同时应用无载体的无声思维和文字想象为载体的无声思维。反复的回忆几遍。

(6) .然后把画也拿开，直接回忆刚才的文章内容。遇到想不起来的时候，可以回想一下你刚才的画。

等到练习熟练以后，可以不用纸笔，直接用手指在桌子上画。

反复的进行这个练习，你阅读完之后的记忆程度会让你自己都吃惊。

单词，公式等的记忆方法

这些看来比较难记的东西，对于我们来说恰恰是最简单的。因为我们经过了前面的心象训练，对付这些东西是游刃有余了。

首先当然要做到理解这些单词，公式是什么意思。然后，看一眼单词或者公式，立刻把眼抬起来，此时眼前会有一个视觉影响。自己看着这个视觉映象，它会慢慢的模糊，而后就会又清晰起来。这个时候眼前的这个“映象”就已经变成了你的“心象”了。检查一下这个心象是否又遗漏的地方，如果有，那么再看一遍，如果没有，进行下一个记忆。

这里需要说明的是，你绝对不可去读，而仅仅是看。用右脑的形象记忆。这时候提这个有点画蛇添足，毕竟我们练习无声思维已经有所成了。但是这个还是要引起注意。

另外一个，人类的记忆都不可避免的要遗忘的过程。我们应该在遗忘之前，就复习一下，直接回忆就行。不要想着记忆一次就永远不忘。那不是人类的脑子。

第五章 无声思维的其他日常应用

第一节 无声思维在写作中的应用

无声思维的写作练习主要应用的是文字形象式的无声思维方式。

首先我们来看一下平常的写作过程：

先是大脑中构思文章的提纲骨架，或是要写的文字的内容，然后把大脑中的这些内容翻译成语言读音，仔细考虑修辞和语句是否通顺，然后写下来。往往写完一句想下一句的时候，老是出现思维中断，还要再把刚刚写出来的东西在重头读一遍，才能继续往下写。而在无声思维写作过程中，完全不必这样。具体的方法如下：

1.平时素材的积累：大家学会无声思维以后，要在生活中随时随地的应用，不断的了解周围的人和事，弄清楚事情发生的前因后果。以及他们的特征。有什么好的想法，好的句子和创意，都要及时的记录下来。这些素材会对于你的写作很有好处。另外，大家在平时的阅读中要养成一个习惯，就是遇到什么好的句子，好的文章结构创意，以及自己产生的好的想法一定要记忆下来。用无声思维记忆这些东西应该不是什么难事。

2.平时的练习：锻炼自己的写作能力并不一定非要动笔写出一篇文章才行。我们完全可以通过以下的形式进行训练：

a.看一篇文章后，了解它的主题。然后想象一下自己要是写这篇文章会怎样去写。自己用无声思维想一下提纲和一些必要的细节。这些用无声思维来进行也许就仅仅需要一到两分钟的时间。然后去看一看人家是怎样写的。自己作出修正。

b.改写文章：找到一篇文章，用无声思维的方法去思维。篇幅较长的，进行缩写；篇幅短的，进行扩写，你甚至还可以找到一个和原来的文章想对立的论点进行思考，应该如何去写。

c.看图练习：随便找一幅图片，然后自己运用无声思维针对这副图片编写故事，或者评论。你最好可以这样来进行：想象一下我们看电视的时候，字幕从底下向上滚动的出现；然后看着图片，想象着也有字幕这样出现。然后你去用无声的方法去阅读这些字幕。这个训练非常重要，我们的快速写作能力可以通过这个很快的训练出来。

3.具体的写作步骤：

a.提纲的编写：

这个就要靠你的平时的写作经验的积累了。没有什么好的办法。**主题确定以后，一定要有一个提纲，哪些部分详细写，哪些部分略写，心里面都要有数。**

b.写作时的技巧：这个时候我们应用文字形象式的无声思维技巧。根据自己所列出的提纲，脑子里出现的想法和念头都要立刻在头脑中反映成文字，不要考虑什么修辞，语句的通顺什么的，你要的就是马上用笔把这些出现的文字都记录下来。训练有速的人常常根据一个念头可以浮现出一大段的文字。把文字记录下来以后，在进行一些必要的修改，比如修辞，语句的通顺整理等。我写这本书的时候采用的就是这样的方法。我常常能够反映出文章的段落和小标题的形象。写的时候几乎不打断思路，非常顺畅。

第二节 无声思维在课堂上的应用

1 课前预习：这个每个科目的预习方法都不太一样。一般来讲，课前预习要做好以下几点：

首先采用多行的无声思维阅读法飞快的看一遍所要预习的内容。理解出所讲述内容的大概意思。然后，想一下自己的问题所在。然后找到这些问题所在的地方，进行小的理解单位的精读。看看它和以前的知识有什么联系，必要的时候翻翻以前的书。还是不明白的地方，做上记号，等待上课的时候解决。对于理科的预习，最好做到能够把公式，定理等等重要的东西用形象记忆的方法机械的先记忆下来。这样，课堂上可以更好的跟上老师的思路。对于一些文科方面的预习要把教材，课文等通读一遍，有一个大概的印象，同时找到重点，以便课堂上解决。

2.课堂听课：上课开始之前用无声思维的方法把预习时候的问题用不超过一分钟的时间默想一遍。上课的时候要根据这些问题听课，比较一下老师的解决办法和我们的思路有什么异同点，有问题及时的记下来。我们用了无声思维的方法，有的时候会感觉到老师的讲课跟不上我们的思维，这个时候可以稍做休息，但是千万不要丢掉重点内容。还有一点，就是积极回答有价值的问题。越是自己觉得把握不准的问题越要回答。一方面可以锻炼你的心态，另一方面，这样可以让我们对于该问题的记忆非常的深刻。

听课的时候要学会捕捉要害。一般的讲，开头和结尾的十几分钟十分重要，开头老师讲的是这堂课的整体思路，而结尾的地方讲的是这堂课的重点所在。

在每堂课的结尾，我们都要运用无声思维的方法结合笔记把整堂课的内容从头至尾的回想一遍。有没有记住的地方看一下书。有了无声思维的基础，这个可能仅仅需要几分钟的时间即可。

3.课堂笔记：课堂上要对以下的东西做课堂笔记：

a.老师在黑板上写的东西往往是重点所在，我们可以把它当作标题；

b.自己听课的时候感觉到的重点。这个笔记的时候要有一定的技巧，因为老师的讲课速度快，我们有的时候跟不上。**这个时候要运用文字形象式的无声思维方法，把老师的讲话内容在头脑中转换成文字形象，然后稍做整理记下来。**另外，我们在做笔记的时候要适当的应用一些简写方法，比如：？—问题；>—大于；<—小于；≈—大约；∴—因为；∴—所以；w/o—没有；=—等于；等等，大家自己去总结。

c.自己在听课时遇到的问题。

现在国际上流行一种叫做 5R 笔记法。内容如下：

康奈尔笔记法又被称作 5R 笔记法或两栏笔记法。要求把记录纸分为左右两栏，左栏稍窄为辅栏(回忆栏)，右栏相对宽一些，为主栏。笔记均记在右栏，主要是要点、论据、细节、实例等。随后，回忆并扼要综述主旨，提炼标题、关键词，把简化的笔记写在左栏。

R1(record)—记录。在听或阅读过程中，尽量将有意义的事实、概念、依据记录在右栏。

R2(reduce)—简化。听或读完后，将记录的部分适当提炼加工，把主题、要点和重点写在回忆栏。

R3(recite)—复述。仅凭左栏的内容提示，叙述阅读过的东西，要求在理解透彻的基础上用自己的话重新再现。讲完之后，核实正误，考察记忆的准确性。

R4(reflect)—反思。编写提纲、摘要，理顺逻辑顺序，融合自己的想法、意见，联系个人生活实际，重构新的意义。

R5(review)—复习。经常性浏览笔记，重读精要的左栏记录。这种笔记法强调分清主次，合理概括。没有加

工、提炼的笔记不能有效促进信息接受。

4.课后复习：这里说一个技巧：就是大家在复习之前先不要翻书或者笔记，而是用无声思维的方法把所要复习的东西先都回想一遍，找到自己的疏漏之处，然后再去看书。复习完了之后大的理解单位的无声思维阅读在看一遍书或者笔记，看自己那个地方还没有掌握。没有掌握的再去看，确定已经掌握了结束复习。

第三节 无声思维在解题中的应用

运用无声思维来进行解题，要灵活应用到各种无声思维的方法。这要求大家勤加练习，以便在解题的时候能够习惯性的应用。这里还是要提醒大家一点：一定要注意不要在解题的时候有意识的使用无声思维，比如看到一道题，自己对自己的大脑下命令：现在要进行无声思维了，我要用……样的无声思维。要是这样的话，就会给大脑一个认为的限制，反而会影像大脑的思维活跃程度。无声思维应该是一种自然而然的、最接近大脑的原始的思维状态的思维方法，我们应用的时候一定要“无意识的应用”，就像司机开车一样，是一种习惯性的动作。

关于解题的技巧，我想大家应该知道的比我多。我这里着重介绍三种方法：

1.正向分析法：即从正向对问题的条件向着目标做正向分析推进的解题方法。它实际上是把条件到目标之前的过程，划分成一个个的小问题，然后逐步解决问题，直到最终解决大问题。

2.逆向分析法：即从目标开始，向着条件的方向步步倒退，直到达到条件为止。这种方法的使用同样要找出条件至问题间的差距，以缩小差距为手段，达到解题的目的。通常，它是在正向分析法遇到困难时，比如有些从条件到目标之间的解题路子相对较多，而真正正确的路子又相对较少，这些只适合于用逆向分析法来解题了。这种方法经常应用在选择题中，从选项开始，看看是不适合题干，一个一个地排除，有时候要比直接从题目开始做要简单的多。

3.化归分析法：有些问题从已知的条件到要求的目标之间比较难以找到直接的解题步骤，这时候往往需要“搭桥”，看一看缺失那些条件，这些条件可不可以从题目中推导而出。或者将目标问题或用分解，或者从一般到特殊，或者从特殊到一般，转化成可以解决的问题。转换的方式通常是从易到难，从复杂到简单，从已知到未知，从模糊到清晰，从艰深到浅显，等等。

还有一个重要的方法，就是潜意识分析法。就是当一道题目无论如何也想不出办法来解决的时候，就暂且把它放在一边，同时告诉自己：这个题目将会在我的潜意识中解决。然后，去做别的题目或者干脆去干别的。等十几分钟以后，在开始想这道题，有的时候就会突发灵感，问题迎刃而解。

第四节 无声思维在复习中的应用

这一节我们说的复习主要指的是考试之前的复习，也就是阶段复习。我记得我在上大学的时候，平时根本不去上课听讲，就是在考试之前的一两个星期开始看书。但是我有自己的独特的看书方法。每次考试不仅成绩不靠后，还经常获得奖学金。我当然不是要大家都像我这样学习，我只是想说明一点：好的复习方法是非常重要的。

因为我们已经学会了无声思维的阅读方法，这个时候我们的阅读思维速度已经非常的快了。你当然可以拿起一本书从头至尾的开始看。但是这还不是一种好的方法。我在大学的时候常常用到的方法是：

第一遍看书：因为我们的教科书在以前都已经有了印象，所以用大的理解单位的面试阅读法，用不到一天的时间快速的看一遍，做到对教材的内容有一个再次的理解认识。在看书的时候把自己非常生疏的地方做上记号。

第二遍看书：仅仅看自己做上记号的内容。用小的理解单位的逐句的无声阅读法。争取做到该记忆的记

忆，该理解的理解。公式之类的东西用形象记忆法。花费的时间最多两天。

第三遍看书：这次看书仍然应用大的理解单位的面试阅读法。但是和第一遍不同的是，这次看书的时候，要看到标题或者一段话的第一句话，就要积极的思维，凭着前面的记忆想这段话或者这节文章说的应该是什么内容。一边这样思考一边看书，看书的过程只是对于自己的思考内容的一个验证过程。这一遍看书大约用一天到两天。

第四遍看书：经过前面的三遍看书，基本上教材的内容已经全部都掌握了。这一遍只是挑出教材的重点，想一下这些重点可能出什么样的题，自己应该如何应答。用大约两天的时间。

这样，教材的内容基本上就算轻松的复习完了。然后，在考试之前的前一天，把要考试的教科书在用面式阅读法阅读一遍，着重看重点的内容。同样，这些内容也是边思考边阅读，和第三遍差不多。

另外，在吕武平的《全脑速读记忆》一书中，提到了一种叫做超级复习法的方法，这种方法我没有试验过，但是感觉应该是一种比较不错的方法。现在摘录如下：

准备好四个书签,每天每个书签都要向前移动,进行学习或复习。

第一个书签是“开路先锋”,它的主要任务是认真的阅读,深入的思考,广泛的联想,并随时查阅有关的资料。认真学习完毕后,要将当页的所有学习内容,总结出一个又一个的问题,不能遗漏,将之写在书上每页最上面空白处,然后根据这些问题,一一提问自己一遍(不要看书)能回答上来的,就算通过,回答不上来的,再回头认真阅读一遍。直至在不看书的情况下,可以用自己的语言,完整准确流畅的说出来。

第二个书签的任务,是要复习前一天所学的东西(就是第一个书签所扫描过的内容)。根据研究,人的遗忘速度是先快后慢。因此如果能及时复习,也就是在自己对所学的材料还没有遗忘的情况下,用不多的时间把所学的东西及时巩固消化。

然而有许多的学习者,对于所学的东西,没有能及时地安排复习的时间,结果等到他们想复习的时候,学习的内容已经完全忘记了。所以他们有得花原来同样甚至几倍的时间重新学习。

此外, **从第二个书签开始复习时,一定要先看第一遍学习时所罗列出的问题,而不要直接看原文。**对于所列的问题,必须进行尝试回忆,能完整准确流畅回答出来的算通过,若不能再去仔细看书,并在相应的问题上标明记号。

尝试回忆是一种比月底更积极的过程。他要求大脑更积极的活动,同时又是一种自我检查,自我监督的过程。世人可以集中精力掌握不能回忆的部分或改正回忆中的错误。因此是提高学习积极性和效率的重要方法。

回答问题应尽量用自己的语言来表达,因为用自己的语言来再现,会改善对材料的理解。理解不好的材料通常还停留在别人的语言上,而理解好的材料,才容易翻译成自己的语言。

第三个书签离第二个书签的距离,要比第二个书签离第一个书签的距离远些。第三个书签所复习的内容,应是一个星期前自己所学的内容。除了完成于第二个书签完全相同的程序外,还应注意把第一阶段所学的内容进行归纳总结。

第四个书签与第三个书签相隔的更远。是复习和检查一个月之前学习的内容。一般来说,经过前三轮的学习和复习,绝大多数的内容都能熟练无误的掌握,如果此时还有不是或者错误的地方,要加倍警惕,认真补漏,并做上记号,以备阶段复习和最后总复习是提醒自己格外注意。

第五节 无声思维在考试中的应用

无声思维在考试的时候也是一种无意识的应用状态。这一点大家一定要记好。

另外一点,大家拿到试卷以后,很多人总是习惯先看一下分值比较高的题自己会不会。这是考场上的大忌。这些题你看过之后,感觉自己能够应付还好说,一旦发现自己根本就不会,那么就会一下子发蒙,导致原本会做得题也无心恋战,发挥不出自己的水平。我的经验是:拿到试卷以后,先看一下题目的多少,有什

么题型，以便可以合理的分配自己的时间。但是绝对不看具体的题是什么内容。然后就是从第一道题开始，按照顺序往下做。一旦有一个题自己在几分钟之内解答不出，那么立即跳过去做下一道题。再遇到解答不出的也是同样的跳过。同时告诉自己：这些题目将在我的潜意识中继续思索。第一遍做完，试卷上能够拿分的已经都到手了。然后开始第二遍答题，就是去做你遗留下来的不会做的那些题。这个时候你经常会发现：刚才还百思不得其解的问题，现在就非常轻轻松松的解决了。当然还有不会做的，那么还是要跳过去。然后进行第三遍答题。这个时候可能又有一些题被你攻克，但是有一部分可能就真正的解答不出来了。对于这些你就需要根据自己的考试经验应对了。还有一点，在审题的时候，一定要精确的理解，用最小的理解单位的无声阅读，除非一些非常简单的题目。

第六节 无声思维在外语学习中的应用

我们这里主要说一下英语学习，因为我就是会这样一种外语，其他的我也没有发言权。

听：就是我们的听力。平常的积累，练习不在我们的讨论范围之内。除了平常的积累以外，我们要说的是如何运用无声思维在自己原有的水平上得到进一步的提高。

我们再进行听力练习的时候，经常会有这样一个感觉，就是有的时候跟不上阅读者的速度。常常是自己还在想着这一句话的内容的时候，人家已经不知道读到下面的几句了。这样的听的效果当然不会好。我们学会了无声思维，因为思维速度的加快，这种情况可能会得到很大的缓解。但是同样有的时候会因为某一句很难听懂的话去犯上面的毛病。这时候我们要应用的是文字形象式的无声思维方法：集中精力听阅读者读出的每一句话，但是主要精力不是在于急着去理解听到的内容，而是把听到的内容转换成英语的文字形象在头脑中反映出来。不要求太清晰，但是自己应该能够感觉的到。不要考虑单词是什么意思。因为既然你已经浮现出了该单词的形象，就说明这个单词你已经掌握住了。经常是阅读者的一句话读完，你也已经把能够反映出的单词在脑海中反映出来，同时这一句话的内容也就理解了。即使偶尔一句话理解不了，用这种方法你也不会去纠缠。

读：这里说得读不是朗读，而是阅读理解。我们经常要阅读英语文章。我们当然可以用无声阅读的方法去读，而且效果也不会很差。这里只是说一个更好的方法：

首先不要去去看每一句话的意思，而是将这句话的单词根据其意义划分为几组。比如：The man in /the brown coat/ was reading a book. 每组单词要当成一个整体去看，然后寻找这几组单词之间的意义联系。就像我们再进行理解力的训练时那样。当你熟练了之后，每句话的划分词组和寻找联系是同时进行的。

注意：

1. 每组单词要当成一个整体，不要再去一个个的看这组单词，否则分组就没有意义了。
2. 寻找这几组单词之间的意义联系，就像传统阅读法寻找每个单词之间的意义联系一样。
3. 一定要采用无声阅读法，否则这种方法是行不通的，反而更浪费时间。

记：就是记忆。主要说的就是记忆单词。其实，只要我们经过了无声思维的记忆方面的训练，记忆英语单词时非常简单的一件事。主要应用的是形象记忆法。如果大家按要求训练的话，就已经有一种感觉，那就是几个字，甚至是一句话，只要瞥上一眼，眼前就会有一个映像，然后你就可以把这段文字默写出来。有了这个基础，记忆单词是最简单不过。按下面的步骤来

1. 打开英语辞典（或课文后边的生词列表）
2. 熟记单词的读音
3. 看一眼单词以及后边的汉语注解，然后眼睛离开纸面。
4. 根据脑子里的映像快速的默写几遍。默写时，不要再去看书上的单词。
5. 在映像消失后，再默写几遍。好了，这个单词你已经记住了。当然，别忘了复习

写：主要是英语作文，或者汉译英。这里我们用到的还是文字形象式的无声思维方法。汉译英比较简单，

看完中文的题目后，可以直接在头脑中去反映英语句子。对于英语作文，首先要想好自己要写什么，然后用无声思维去想一下要写的细节。接下来就是在头脑中反映要写出的英语的文字形象。大家掌握这个技巧以后，英语写作不在话下。

说：平时要说英语，课堂上也要说英语，经常练习才会有成绩。说英语的时候照样有技巧：首先会在头脑中产生一个概念，就是你要说的是什么。大家练习了无声思维，把握这个应该不成问题了吧。然后在头脑中反映出要说的这句话的文字形象，接下来要做的就是将头脑中的这个形象读出来就可以了。

无声思维教材后记

大家在阅读教程的过程中，会看到我反复的提到软件，而且在无声思维训练章节里，大部分都是提到用软件进行训练。没有软件的朋友肯定会有意见。但是我要说的是，前面速读法部分软件试用版有限制，但是我都说了不用软件的训练的方法，而且真正实施起来也不会比软件训练逊色多少。后面无声思维的章节我没有说不用软件如何训练，但是这些训练内容在软件试用版上是免费公开的。训练到这个地步的朋友可以去下载使用。

欢迎大家到我的网站上，论坛上去做客。网址是：<http://www.jyjsx123.com>

静月九轩无声思维

月影逐波

第四部分

华迅速读——等量视图 50 倍视野入门训练教材

作者：俊朗之士 出自：华迅速读网

第一章：华迅速读

第一节：华迅速读理论与训练模式

一、华迅速读训练理论简介

A 等量视图 50 倍视野开发训练理论

争对普通人和速读中，视野狭小，视野模糊，大大限制了人眼对外界信息接受、处理的速度，因此用于开发激活视网膜感光细胞，让更多的感光细胞参与到日常的视觉活动中，这就是这个理论和训练的目的与作用。

B 色彩消除潜读训练理论

色彩消除潜读训练理论，是通过一定的色彩与组合，通过一定的训练，形成大脑阅读神经回路定势，神经元间形成新的联系，进而建立新阅读习惯。这个训练，将会在华迅的《右脑时代》速读训练软件中的第二训练系统——《右脑视读理解训练系统》中出现。

训练结果，不但能消除顽固的音读习惯，还能大大提高大脑思维的运转能力。将为视读理解奠定基础。

C 色彩组合开发大脑视觉神经网络的训练理论

这点，主要是争对大脑皮层的视觉区域，通过一定的训练，使视觉区域的神经元之间建立更多、更复杂的联系，这样，将为我们的视读理解文字信息，提供强大的脑力支持。通俗的话说，就是让大脑皮层的视觉区域，更发达，神经元之间的联系更多，因为这些神经元都是集中在同一个大脑皮层的同一区域的，因此，无数个神经元之间彼此建立联系，构成了这个区域的网络。

D 视读理解训练理论

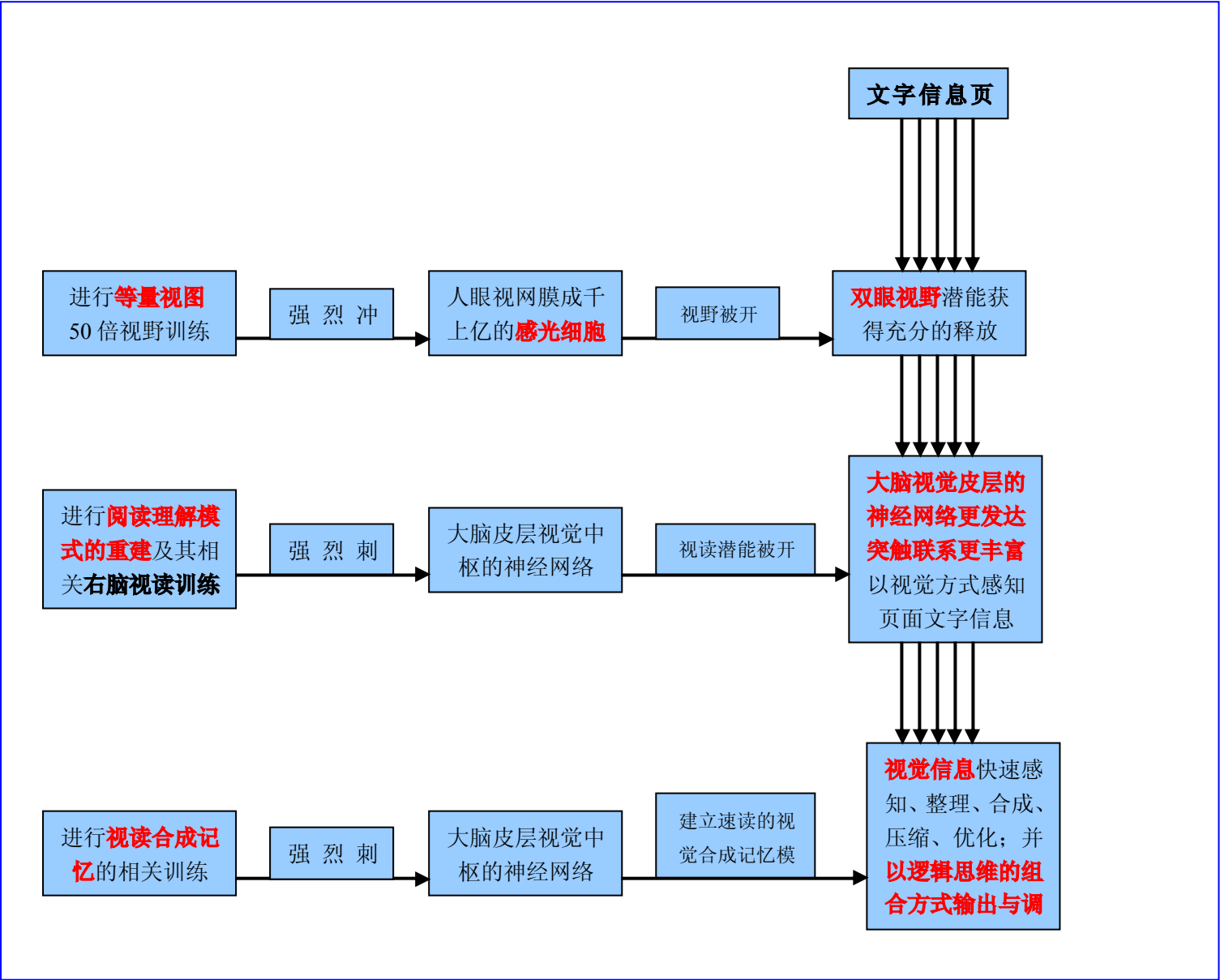
这是《右脑时代》速读训练软件中的第二训练系统——《右脑视读理解训练系统》的主要训练内容。训练的成败，关系到是否能真正一目十行地理解文字。

E 视读合成记忆训练理论

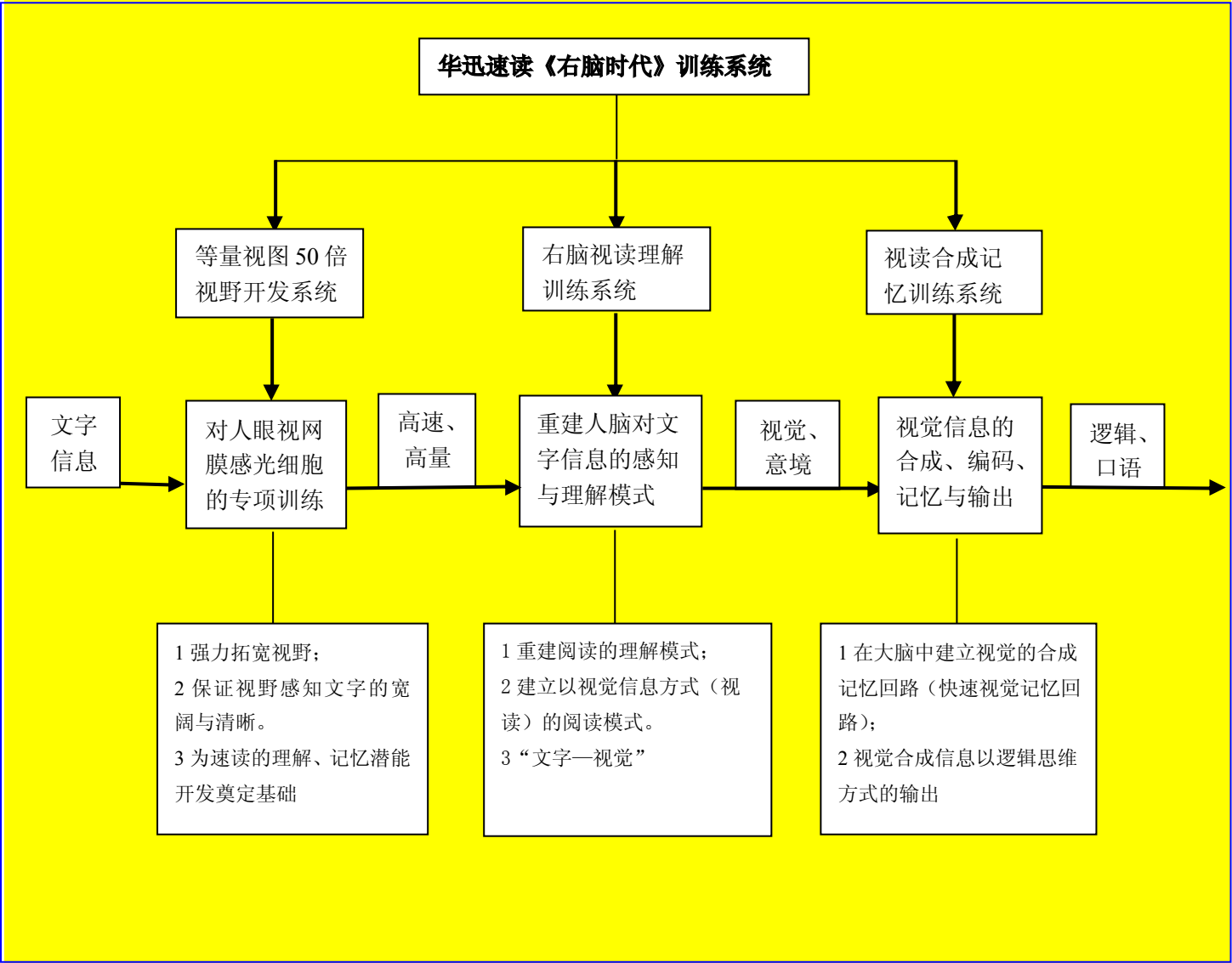
视读合成记忆，已经跟传统的记忆不同。速读，是建立在视觉信息的处理上的，如果我们还在用以前的阅读思路来对待新模式下的文字信息记忆，那么，就会走进一个死胡同。这就是为什么大多数训练过速读的人，练完速读后，始终迈不开理解和记忆这个门槛——阅读速度可以上千上万字，但就是看后难于理解，难于记忆。最后，不得不把阅读速度降低才能理解文字。

而有些学员则用“速读——回想——复述——记录”这种方式来训练理解记忆，但是，速读时，当你看过之后，你能即时地梳理、整合、储存所阅读的信息吗？为什么看后，不能记忆，难于记忆？《右脑时代》将用一个专门的训练系统，即《视读合成记忆训练系统》来训练我们的速读记忆。

二、华迅速读训练模式示意图



第二节：华迅《右脑时代》眼、脑速读训练系统简介



第二章：速读与视觉的常规训练

第一节：“视点”、“眼跳”、“视幅”与“视野”与速读。

一、视点，眼跳，视幅，和视野在速读中的定义

视点：在速读中，一般是指人的眼睛在阅读时所看到的清晰点。

眼跳：在速读中，是指视点在文字页面的移动。也有“视读节奏”的称呼。

视幅：阅读时，人眼视点停顿于字面一次时，所能看清文字的范围。

视野：眼睛固定正视前方一点时，能看到的文字范围。

在速读中，视野包含两个要素：视野宽度和视野的分辨力。

二、视点，眼跳，视幅，和视野在速读训练中的区别及关联

1 视点：只限于文字的清晰点。即除了最清晰的地方之外，还有比较模糊的文字范围。视点的概念其实与视网膜的中心凹有密切的关系，是中心凹对准文字时看到文字最清晰的范围。

2 眼跳：眼跳在速读中的训练是我们经常见到的，也是在加古德次等前辈速读训练中，我们最为熟悉的。常用的训练方法有：“Z”，“N”，“O”，“M”等形状的动画训练方法。眼跳训练的另一称呼即“视读节奏训练”。主要借助上述形状的动画，来带动人眼六组眼肌的运动。六组眼肌包括四条直肌和两条斜肌：四条直肌——上直肌，下直肌，内直肌，外直肌；两条斜肌——上斜肌和下斜肌。眼肌如何带动眼球转动，这里暂不述及。眼跳训练结果是，眼肌运动灵活，也就是眼球的跳动，转动速度灵活，快捷。因为眼球是借助六组眼肌的运动来运动的。

眼球的运转速度的灵活性，即视点快速移动（眼跳），可以通过短期内的眼跳训练而获得。眼跳训练，让速读的速度大幅提高，这是提高阅读速度的简单而快捷的训练方法。但缺点是反弹性很高。

3 视幅：在速读中，一般是对视点的动态的界定，也就是视点不断移动于字面时的描述。同时也与眼跳有关。

在我们阅读文字时，由于文字的每一词组，每一句话或每一段落的长度或宽度都不同，为了能让每个视点与每一词组，每一句话或每一段落的长度或宽度，保持一致，因此，我们需要有意识地通过眼的交感或副交感神经，对眼内肌的调节，进而使每个视点与每一词组（或每一句话等）的长、宽度保持一至性，以此达到视幅范围内的字迹，更清晰地被视野感知。

借此，我谈谈一下速读训练中的视幅训练。我认为，速读中的视幅训练与以下几点有关：

一是眼球的虹膜：

什么是虹膜？简言之，虹膜就是构成瞳孔的组织。更通俗点，就是我们照镜子时，“黑洞”（即瞳孔）外黑色的环状组织。虹膜由交感神经和副交感神经支配。进行视幅训练时，通过交感神经和副交感神经的运动，调

调节着瞳孔的大小，瞳孔随着光线的强弱而缩小或扩大，调节着光线进入眼内的光线。瞳孔随注视文字的移近而缩小（视近反射），以保证视野的清晰度。

在这里，打个比方：我们常见的“回”字型动画的视幅训练，当我们跟着动画从小方框向大方框变动的看时，我们感觉到：被看到，或注意到的文字范围更宽。这个过程，其实是瞳孔扩大，更多光线进入视野内的原因。从大方框向小方框看，则是相反。

二是眼球的睫状肌：

睫状肌与晶状体关系密切：

睫状肌通过对晶状体厚度的调节，增强或减弱眼的屈光能力，以适应我们看近字或远字。

4 视野：

在这里，视野似乎与视点容易混淆。但是，却不尽然：

视点只包括清晰点，但视野除了清晰点之外，还包括比较模糊的范围，也就是还与周边视野有关。通常大家都容易这样认为，“我自己的视野很宽，一页文字我也看见”，“我的视野也宽到能看清一栋高楼，看清一坐山”，其实，我记得，在我还没有进行视野开发之前，我的视野是不能够看清一页文字、一栋高楼或一坐山的。由于未开发视野的普通人，视野狭小，视野分辨能力低，要想看清一页文字、一栋高楼等，需要不断移动视野点才能看清。

在这里，视野是你眼球不动（也可以说是视点不移动）时，你能同步看清的范围。

视野又与视幅有没有关系呢？

对这一点，有不少的速读人士或速读网友都认为是同一个意思。即，视野，视幅只是换个名字而已。

其实，两者是相对独立的：视野主要与视网膜有关；而视幅则主要与虹膜，睫状肌及晶状体等有关。视野的开发训练的部位在人眼的视网膜；视幅在速读中的训练，则作用于眼肌和晶状体。怎么说两者都是“差不多”呢？也就是说，视野开发训练和视幅扩展训练是有本质的区别的：一个是开发视网膜视野潜能，一个是训练眼球视网膜外的眼组织。

另外，视野还与“视觉注意力”扯不清。“视觉注意力”其实是由于对“视幅”与“视野”概念分不清，或是由于两者难于界定，而新生的描述语言。

“视觉注意力”最主要的意思是，我们速读过程中，视点停顿于字面一瞬间，心里注意到或视野看清到的文字范围，也可以说是感知到多少范围内的文字信息。它与“视幅”做含义很接近，甚至是“视幅”的另一称呼。而与视野也有一定的联系，但“视觉注意力”绝非“视野”之意。

三、速读训练，视野开发训练是关键、是基础，眼跳与视幅扩展训练是辅助

现在先总结一下本文的第二部分：

在速读过程中，视点是眼睛看见文字的清晰点，为了让视点看清不同的文字组合单位（每一词组，每一句话等），需要不断调整视幅，以达到视点在快速移动中，看清不同的文字单位。

那么，先问一下大家，怎么才能让每个视点看清更多的文字组合单位呢？

大家可能会马上回答：可以通过调整视幅啊！

注意，调整视幅的目的和作用，主要是让每个视点适应不同的文字组合单位。比如，速读时，我们视点，有时跳到5字长的一句话，有时又跳到12字长的一句话，有时我们又想同时阅读由两个逗号组成的一句话，所以我就需要调整视幅。视点和视幅在速读中的作用与关系就是这样的。问题是，有时我们要看很长的一句话，尽管把视点放在这句话的中间，**尽管怎么调整视幅，力图在眼停的一瞬间看清整句话，但就是只能看清这句话的中间，而无法看清两边，有时就算能勉强看到了，但字迹却非常模糊。**这样的困惑，我相信大家都会经常碰到的——难道这是我们没有调整好视幅吗？

其实，这不是因为我们没有调整好阅读时的视幅，而是因为我们的视野，还未达到同步看清一句话——这样

的能力。

那么，怎么解决呢？这就是视野的开发训练。

通过视野的开发训练，把视网膜上更多的视野潜能激活出来，让更多的视野潜能参与到视觉活动中。借助更多的视野潜能参与，让我们的每一个视点，看得更宽阔，看得更清晰。前面说过，视野包括两个指标：一个是视野宽度；另一个是视野分辨力。通过视野开发训练，加宽我们的视野，并提高视野内的对细小物体（字迹，笔画）的分辨能力。

至于如何训练，华迅速读推出的“等量视图视野开发训练”的课程，就是争对速读中（当然，包括日常生活的视野应用）的速读视野问题而研究、设计和制作出来的（详情请登录华迅速读论坛“人眼视野开发”版块了解）。在此不论及等量视图训练课程。

这样，通过视野的开发训练，提高每一个视点所能看到文字的宽度和清晰度，让每一个视点所能识别的文字更多，再加上提高视点的移动速度，阅读速读就会快速提升。

四、视野开发是关键，视点和视幅是辅助。

本文是关于对“视点”，“眼跳”，“视幅”和“视野”四者的论述的——“视野是关键，视点和视幅是辅助”，我怎么会得出这样的观点呢？

其实，除了“视点”，“视幅”和“视野”之外，速读中，还有一点，那就是“视点”的移动速度，即眼跳。也称为视读节奏，或视点节奏等等。

速读时，通常的训练理念是：要想读得快，就要提高视点的移动速度（视读节奏），并让视点在高速的移动中，调整视点与所阅读文字单位的一致性（调整视幅）。但是，我们都知道，这样的训练理念有以下个问题：

1、视点的移动速度是有限度的，移动得再快，每秒也最多移动数次。

2、由于移动太快：大脑及思维尚未建立与其相适应的理解模式，因此，往往读得快而难于理解，或理解记忆跟不上，只好降低视点的移动速读。

3、视点快速移动——眼跳（比如每分钟移动 180 个视点，每秒移动 3 个视点等），视幅也要作出快速调整动作，以让视点与所读文字单位相匹配。

4、上边“1”和“3”点，从眼的解剖结构与生理功能角度来说，我们可以看到，视点的快速移动是借助六组眼肌转动眼球而达到的，这个“转动”就是平时我们看到的 Z，N，S，或 O 等形状的动画训练方式。而视幅的扩展与调节，也需要借助相应眼肌组织的伸缩运动（收缩与舒张）来调节其眼组织而实现的。两者都有一个共同特点，那就是借助眼肌的快速运动，来实现。

5、而任何对人体肌肉组织锻炼或训练，都是会有反弹的。对于眼肌的运动也一样，不管我们现在练得多快，多灵活，过一段时间，速读就会慢慢降一下。而眼肌运动灵活性也相对容易。一般通过 Z，N，S，或 O 等动画方式训练几个小时，并多巩固训练几次，眼球的运转速读就会很快。

上述的 5 点问题，是我对常见训练理念的描述与总结。其训练所产生的局限性或瓶颈已经限制了阅读的速度和理解记忆率。

而进行视野开发训练，则可以从根本上解决这些问题的根源，并可以让阅读速度和理解记忆进入第二次的全面提升：

1、通过视野开发训练，让每一个视点摄取更多的文字数量；让每一个视点感知更多的文字信息。

2、由于每个视点摄取的文字数量获得大幅提高，大脑理解文字单位以更大的单位进行，这样，使视点的移动速度与大脑思维的理解速度差距被大大缩小，甚至是获得同步的速度（也就是我们平常所知的，眼脑直映，眼睛获取文字与大脑思维一致等意思）。换言之，就是视野开发训练的作用，可以提高速读的理解记忆率，

3、由于视野开发获得的高广度和高分辨力的视野，在大幅提高阅读速度并提升理解记忆率的同时，可以间接地降低眼肌快速伸缩而给眼球的高负荷运动。而进行视野开发后，同样的一句话，原来我们需要3个视点才能完成阅读，现在只要一个甚至更少的视点就能完成。试想一下：如果视野开发后，一个视点能分辨并感知一行或一段的文字，那么，我们也就没有必要保持高速的视点多动。

因此，从某种意义上来说，视野的开发训练，是简化速读繁杂的过程，降低阅读难度的，提高思维运作速度的一种新的速读训练方式。

最后，我们再来看看，视野的开发训练，在视点、视幅、视野和速读中的重要作用：

(1)视野开发训练→视野的宽度与分辨能力提高→每个视点获取并感知的文字量提高→人眼感知文字信息的速度与大脑思维理解的速度缩小、接近或趋于一致→速读理解记忆率提高

(2)视野开发训练→视野的宽度与分辨能力提高→每个视点获取并感知的文字量提高→可以降低视点移动速读→减轻眼球高速运动的负荷→降低速读时的用眼疲劳→降低阅读过程的复杂程度→简化速读过程。

(3)视野开发训练在“视点”，“视幅”，“视野”三者用的位置及其相互关系：

即，视野开发训练→视野→视点→视幅。在这个关系中，视野是基础，没有视野，谈视点没有意义（就像盲人，什么都看不见，所以你谈视点对他们是没有意义的），视野是视点的基础和前提，视点依视野而存在；而视点又是视幅的基础，视点移动中，调节视点与文字单位的关系，这就是视幅。

同样，视幅的调节与拓展训练，都是以视野作为基础的。没有这个视野为基础，你再怎么进行视幅的训练，速读过程中，你看不清文字、或不能一眼看清更多的文字，再好的视幅训练，也是难于从根本上提高速读速度与理解记忆率的。

而这个关系中，**视野的开发训练就是一个根本性的，或者说更基础的问题：**只要我把视野开发了，我把视野开发宽了，视野分辨能力提高了，那么，视野，视点，眼跳，还有视幅就能迎刃而解：我可以不再要求自己一秒钟移动几个视点了，而视幅扩展或训练也一样，在视野还未开发前，我可能需要调节两三个视点，但现在，我一眼就能看清一行文字了，我还有必要那么频繁，那么累地调整视幅吗？

因此，可以说**速读训练——视野开发训练是根本，视点移动和视幅拓展训练是辅助**。这样概括，一点也不为过。

第二节：速读中视觉的常规训练

一、注意力训练

速读的注意力训练，在一页白纸上，画着一块黑色的图形，然后眼睛看着图形的中央，同时进行积极的心里暗示，把图形看到最大。这是一种锻炼注意力的训练方法。对视网膜感光细胞没有激活的作用，因而，不具有视野开发的训练效果。如图：

二、眼跳训练

这种训练模式，像N、Z、O、H、M等形的动画引导式的对眼训练。主要特点是借助这些动画形状，引导眼运动，提高眼球的灵活性。它在速读中的作用是，提高眼跳的快捷性与灵活性。对提高阅读速读有着重要的作用。特点：易于训练，效果快，但易于反弹，由于眼肌运动有其局限性，因此，这种训练对速读的提高也有不可克服的局限性。与视野开发的区别：它的训练部位在眼肌，而视野开发的训练部位在于视网膜的感光细胞。我们知道眼睛只有借助于视网膜的感光细胞，才会在大脑视觉中枢中形成视觉，因此，眼肌灵活运动的训练，在速读中，相对于视野开发训练，是处于辅助作用，但它也是一个必不可少的训练环节。如图：

三、视幅训练

这种训练模式，像扩散箭头、回字形扩散、排状（H）形扩散、字符扩散等动画引导式的对眼训练。也是借助动画的方式，引导双眼跟随动画运动，辅助积极的心理暗示，建立像用眼的新习惯，并使这种习惯形成思维定势。主要作用是构建新的用眼习惯。因为平时我们阅读，都是习惯于眼睛盯着 2-3 个字，从左到右移动。为了适应速读的用眼要求，就是通过这样的训练方式，提高视觉注意的范围，即从原来的一眼注意 2-3 个字，增加到同时注意半行、一行或多行的文字。它的训练作用部位，主要作用于眼球的眼肌，同时会在大脑中形成新的用眼习惯。这是视觉注意力的拓展训练原理。

上述三种对眼的训练模式，是目前大家普遍使用的，也是目前大多数速读训练软件的训练内容。大多数速读训练软件，也是依此而设计出了相应的训练动画和程序出来。

第三章：等量视图 50 倍视野入门训练

第一节：等量视图视野开发导言

一、先谈谈目前视野扩展的思路

现在大多数包括加古德次等的视野拓展训练方法，严格意义上来说，并非视野开发，而是通过给人眼运动与视觉的视读习惯建立一种适合速读的用眼习惯。这个用眼习惯是什么呢？一，由于传统阅读眼睛习惯于聚焦在几个字符上，这不适合速读的一目几行的阅读习惯，因此，通过箭头扩散、字符扩展、Z 字形运动等动画引导眼动的方式，给阅读建立新的阅读习惯，让这种习惯形成长期的思维定势；二，通过建立这样的阅读习惯，在速读时把注意力均衡分散到更宽的文字页面中，从而提高了阅读速度。这是其训练原理和训练思路，这种训练方法与思路，目前被大多数速读训练机构采用，也是速读朋友最为了解的。三，因为是一种阅读习惯的建立，因此，增加了自我激励等的积极暗示。

这种以动画引导式的训练方法，提高了眼跳的灵活性，增加了视觉注意力的范围。但未能从根本上将解决视野狭小的速读瓶颈。同时，也忽视了这样的一个事实：只有文字被视网膜感光细胞感知到，才会引起意识的注意。因此，文字被视网膜感知，这是阅读的前提。

二、再谈谈速读中关于视野的表述与几个误区

1、一目一页的视野需要训练吗？

答案是肯定的。普通人的视野一般能同时看清 3-5 个字，因此，平常阅读不得不采用一字一字的阅读，因为无法同时看清半行或一行字。如果你不相信，你可以测试一下自己的视野：

“华迅速读华迅速读华迅速读和华迅速读华迅速读华迅速读”

A 请你双眼视点固定不动地看上边这句话中间的“和”，你能看清左边多少个字，右边多少个字？左边看清的字数+右边看清的字数=你一眼所能看清的字数。

B 然后再对照一下自己，平时有没有经过视野方面的开发训练过？

2、如何定义视野，同时我也说说“物理视野”与“意义视野”

现在，有关速读的“视野”，不知从什么时候，开始派生出“物理视野”与“意义视野”，不管物理还是意义，其实都是对物像落到视网膜后，物像传到大脑的视觉皮层区域后，大脑对物像的理解。如果落在视网膜上的物像不够清晰、完整，那么，大脑对它的理解也是模糊的、残缺的。因此，说“物理视野”与“意义视野”，对速读没有多少实质的意义。

那么，什么又是视野呢？双眼球固定不动地注视一个点时，所能同时看清的范围，这个“范围”包括视点所注视的点和视点周边的所有物像。前提是“双眼球固定”和“注视的视点不动”。在这两个前提下，我们难于训练十几个小时，就看清一页文字。如果大家不信的话，请自己试试。

1、如何判断自己的视野是否被开发、被扩展？

2、普通人的视野与经过等量视图视野开发训练后的视野，有什么区别？

第二节：等量视图生理基础及原理

一、等量视图的视野开发原理

等量视图 50 倍视野开发的原理一：等量视图根据什么而开发视野

要点提示：速读训练的第一步其实就是——页面文字通过宽阔而清晰的视野，转换为大脑可以理解的化学符号。因此，视野开发就是速读训练的关键一步。

什么是等量视图理论，我们都知道，视网膜是由两种重要的感光细胞构成的，叫做光的感受器，也就是说，他们都是到外界的光线之后，发生一系列的光化学反映和电位变化，这些变化，构成了视觉冲动，经过了视网膜的第二、三级视神经，及视路，传到大脑皮质枕叶，经视觉中枢融合而构成了视觉。

因此，我们看书时构成的视觉，其实并不是在视网膜上构成的，在视网膜上构成的是光的化学反应和电位的变化，这此变化传到大脑中枢后，才形成视觉。

如果把这个过程，换成是阅读过程，那就是：页面上的字体构成的光，落到视网膜上后，引起感光细胞的化学和电位变化，这些变化传到大脑的视觉中枢，形成视觉。

但是，这个过程，是怎么形成视觉呢？我认为跟以下三点有关，或者说是形成视觉——质量的好坏，跟以下三点有关：

1、由页面上的字体构成的“光”，落在视网膜上是否足够的“全面”、足够的“精确”或“精细”？

2、视网膜上的，是否有足够的感光细胞，参与到这个接收过程？

3、如果前面1、2点都没有问题，那么，这些光引起的化学与电位变化，传到大脑的视觉中枢后，怎么还原出文字的图像、或形象的意义？

对上述三点的解释：

如果页面上的字体构成的“光”，落在视网膜上不够“全面”、“精确”或“精细”，也就是我们不能看清并分辨出一行、或一页文字，每个字的形状的话，那么，落在视网膜上的光，经过感光细胞的光化学与电位变化之后，再经过一定的视觉冲动，传输到大脑后，就不能完整，准确地反映或还原出——原文字页面的图像、或形象的意义。

也就是说，落在视网膜上的光（文字页面构成的光，就像一幅彩色图构成一幅彩色的光一样），越“全面”、越“完整”、越“精确”或越“精细”，那么，感光细胞形成的光化学反映与电位变化，就越真实，传给大脑视觉中枢后，形成的视觉就与文字意义越相近，即丢失和失真的就越少。

而这个过程，起着文字页面与大脑视觉中枢的中转站的视网膜感光细胞，无疑起着非常关键的作用，可以说，没有感光细胞的“中转站”作用，文字页面就无法向大脑的视觉中构传输，即文字页面无法转换为大脑可以理解的文字符号。

因此，要保证文字信息“全面”、“完整”、“精确”与“精细”地转换成大脑可以理解的符号信息（其实就是感光细胞的光化学反应及其产生的电位变化），视网膜的感光细胞的感光是关键！

而巨大的视网膜感光细胞储存量，为了人类处理更为复杂的信息，提供了物质基础（注意，是“物质基础”）。但由于大量的感光细胞处于“闲置”状态，普通人日常的视觉活动，只有视网膜的中心凹感光细胞参与接收外界事物信息的活动，因而，就算有巨大的感光细胞储存量存在于视网膜中，也无法体现出它相应的视野水平。

所以，要让它发挥它应有的视野感光水平，就要想办法释放出其它大量“闲置状态”的其它感光细胞。这就是等量视图所要做的事了。

等量视图 50 倍视野开发的原理二：等量视图为什么能开发视野

要点提示：等量视图 50 倍视野开发——**是通过激活视网膜的感光细胞而达到开发视野的目的。**

前面说过了，视网膜上是由两大感光细胞构成的，视杆细胞和视锥细胞。这两种感光细胞，都是一种有光照就会发生变化的生物细胞。因此可以根据这两种主要感光细胞的生理化学特点，分别给这两种感光细胞以不同的光刺激。这是等量视图 50 倍视野开发理论的思路之一。

那么，如何激活与开发感光细胞，让它处于“活动”状态，从而参与接收外界事物以光的形式，传送到视网膜上呢？我们知道这样一个常识，光是一种能量，感光细胞是一种感受光的感受器。按理说，即使不经过任何特殊的对光训练，感光细胞也一样得到光的刺激，进而自然地处于活动状态。从这个角度来说，视网膜中心凹上的感光细胞，可能就是基于这样的一个原因及其它原因，得到正常开发。但是，由于周边视野没有像中心凹上的感光细胞密集，加上我们平常用眼，都是习惯于将中心凹上密集感光细胞，对准所要看的物体，因而其它得不到应有的光线刺激。这是一个原因。第二个原因，一个感光细胞的对光刺激，要从“闲置”状态转变为正常的参与“感光”状态，需要一个持续、足够的光的能量照射（刺激）。这个对光刺激过程，也就是一个从量变到质变的过程。一个感光细胞，当光照达到一定量的时候，它就会从“闲置”状态变为“活跃”的状态。当有越来越多的感光细胞，从“闲置”状态变为“活跃”的状态的时候，我们最明显体验就是，自己的眼睛觉得比以前看得更宽阔了，看得更清晰了。这就是部分感光细胞被激活了，视野被部分开发了。

因此，视野开发，是从感光细胞的环节，从根本上解决视野狭窄、视野模糊的训练方法。它的这个开发过程，是以感光细胞这个物质作为对象的，是以这个物质作为基础的。而非潜意识的暗示训练。从这个角度来讲，我们就能理解，为什么视野开发不需要诸如心像、暗示等辅助手段来训练了（从哲学上来讲，就有点像唯物

主义和唯心主义一样)。

等量视图 50 倍视野开发的原理三：激活视网膜上的尽可能多的感光细胞（略）。

等量视图 50 倍视野开发的原理四：等量视图的 A 训练理论与等量视图的 B 训练理论(略)。

等量视图 50 倍视野开发的原理五：视野开发的高清高分辨理论（略）

二、等量视图的视野开发模式

第三节：等量视图 50 倍视野入门级训练

一、等量视图的训练说明

现在大多数包括加古德次前辈等的视野拓展训练方法，严格意义上来说，并非视野开发，而是通过给人眼运动与视觉的视读习惯建立一种适合速读的用眼习惯。这个用眼习惯是什么呢？一，由于传统阅读眼睛习惯于聚焦在几个字符上，这不适合速读的一目几行的阅读习惯，因此，通过箭头扩散、字符扩展、Z 字形运动等动画引导眼动的方式，给阅读建立新的阅读习惯，让这种习惯形成长期的思维定势；二，通过建立这样的阅读习惯，在速读时把注意力均衡分散到更宽的文字页面中，从而提高了阅读速度。这是其训练原理和训练思路，这种训练方法与思路，目前被大多数速读训练机构采用，也是速读朋友最为了解的。三，因为是一种阅读习惯的建立，因此，增加了自我激励等的积极暗示。

这种以动画引导式的训练方法，提高了眼跳的灵活性，增加了视觉注意力的范围。但未能从根本上将解决视野狭小的速读瓶颈。同时，也忽视了这样的一个事实：只有文字被视网膜感光细胞感知到，才会引起意识的注意。因此，文字被视网膜感知，这是阅读的前提。

等量视图训练的原理是，根据视网膜感光细胞的生理、化学特征，通过等量视图构成的复合强光能量，对其进行激活。

等量视图构成复合强光特点：强弱光互相配合，能在视网膜的感光细胞上形成强烈的光能量刺激，感光细胞在聚集到足够的光能量和刺激次数后，被激活，从而参与到日常的视觉感光活动中。达到视野开发的作用。

二、等量视图体验训练（如何才能一眼看清10 个字）

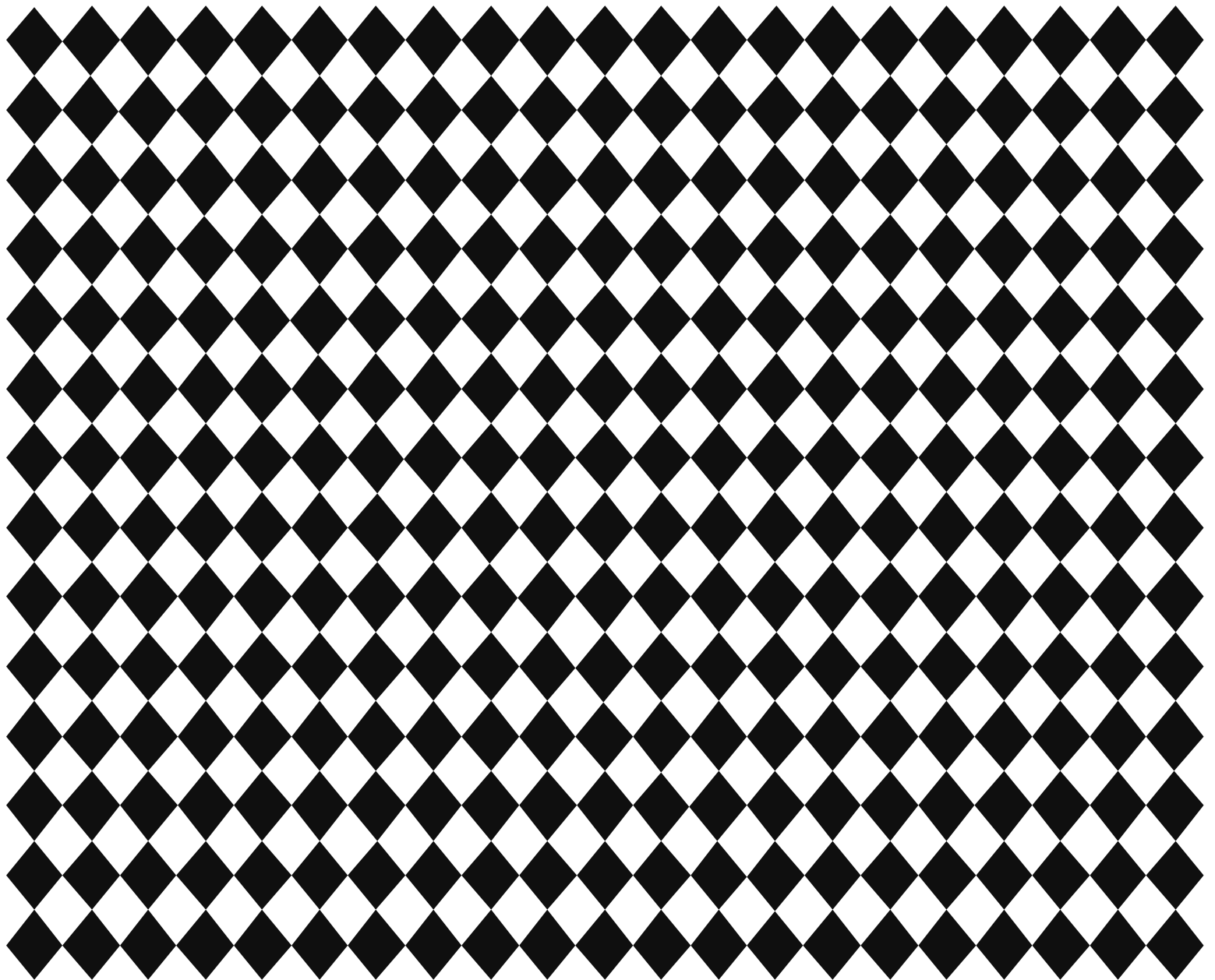
版权声明：以下所引用的等量视图，华迅已经申请专利保护，未经本人许可，任何组织或个人不得复制、仿制、或抄袭应用于商业目的。不得截取本教材的内容，发布在其它网站上。

图 1 训练方法：

- 1、视图固定放在双眼的正前方。双眼固定注视一幅图中央的小图案。
- 2、注视时，以舒服的坐姿坐下，裤带放松，呈腹式呼吸，上身、头部和眼球保持静止（“凝固”）不动的放松状态。
- 3、让视图与眼球保持静止的状态。从前面的图案往后看。
- 4、双眼要自然、放松地注视注视中间的一个小图案（请勿使劲睁大眼睛注视）。
- 5、让双眼的注视视点，尽可能长时间地放在被注视的小图案中。
- 6、记住训练要点：不眨眼，不移动，腹式呼吸（气从口出），仿佛全界都被你所注视的小图案凝固了。
- 7、视图与双眼焦点都处于“凝固”状态：让等量视图形成的复合强光能量，静静地、持续地激活视网膜

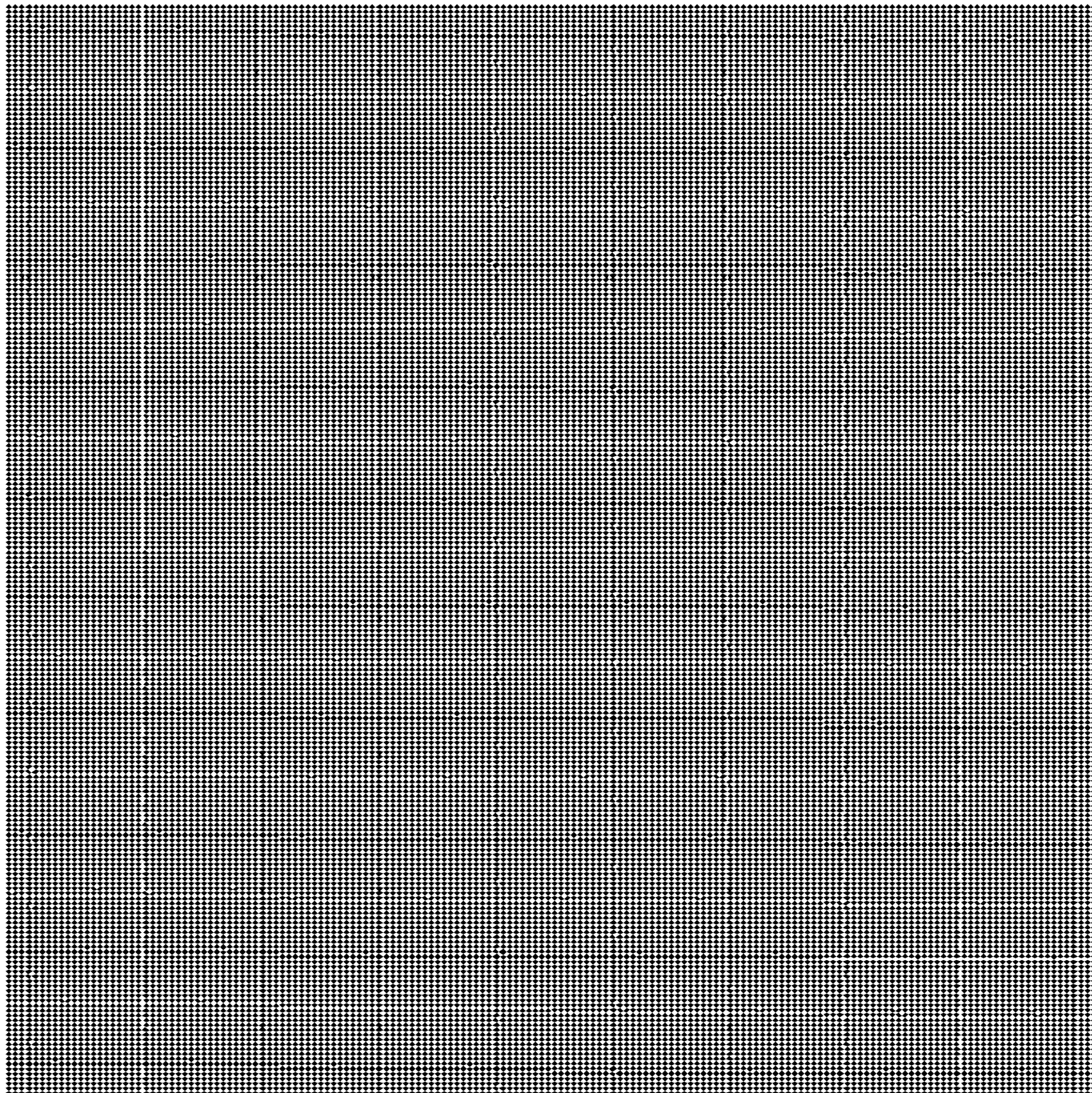
感光细胞!! 你能所做的，就是不要打断它!! 不要打断这个过程!!

入门阶段的等量视图（图例1）:



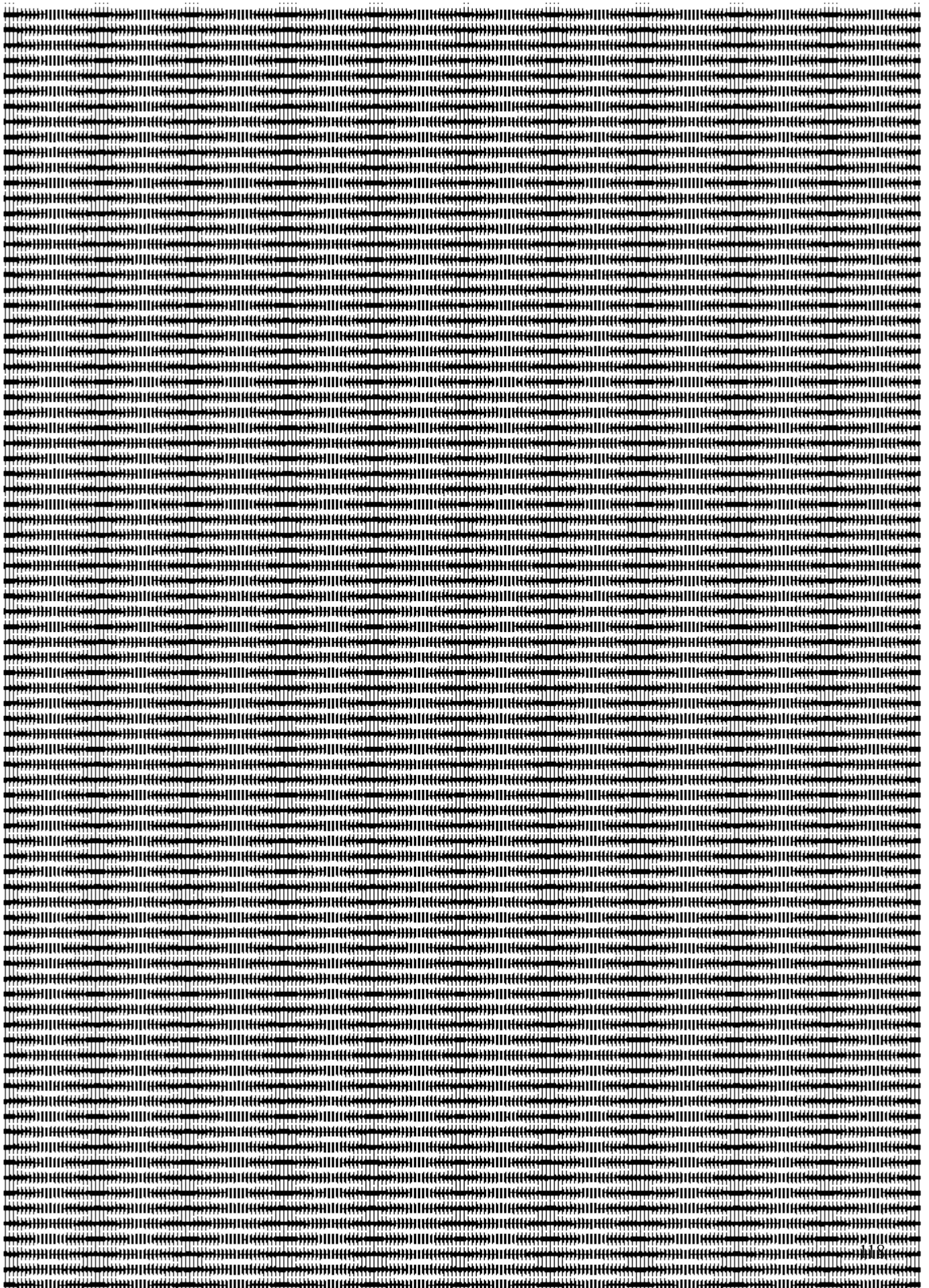
等量视图 50 倍视野基础训练——图 1

高级阶段的等量视图（图例 2）：

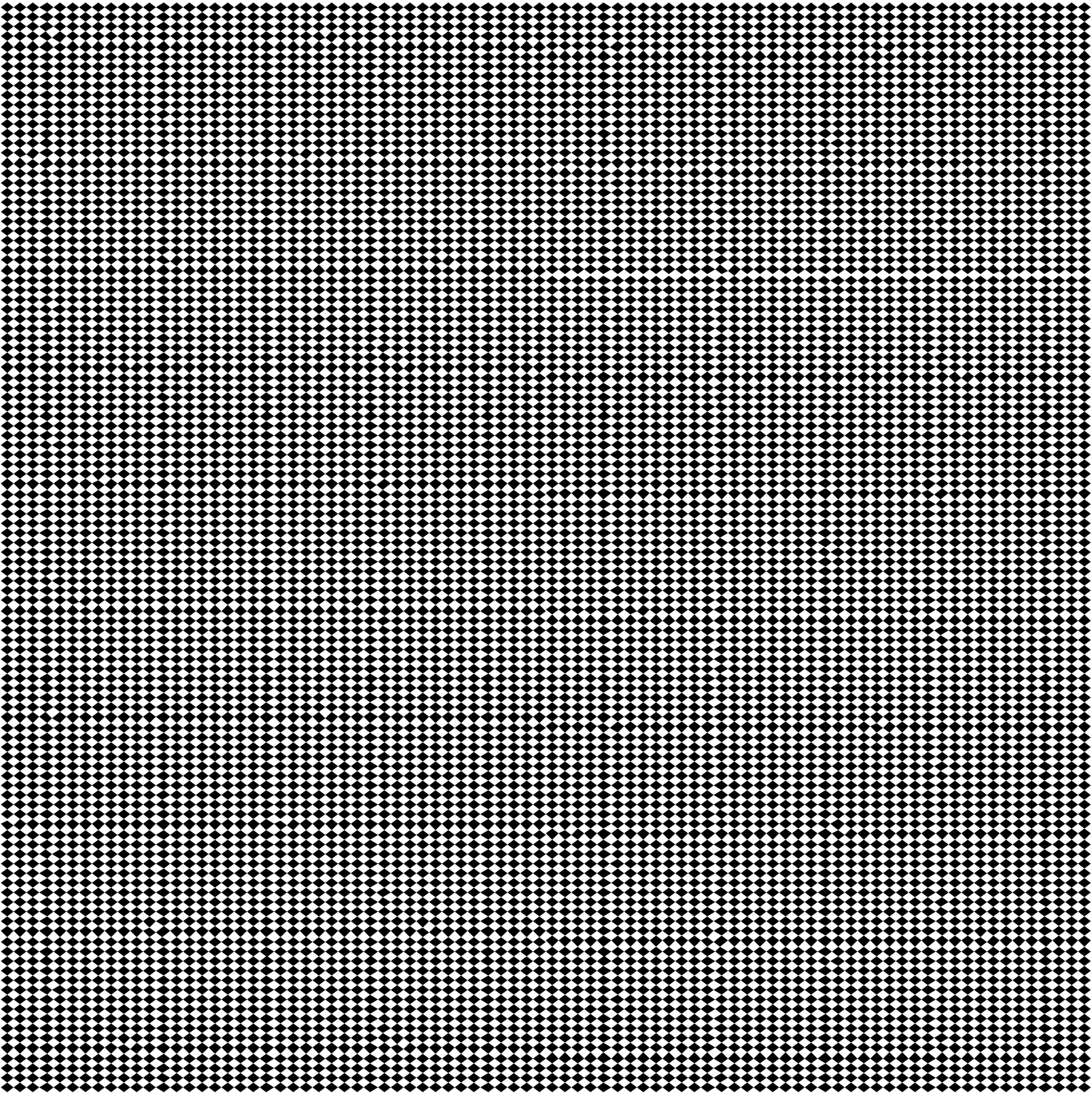


等量视图 50 倍视野高级训练——图 2

高级阶段的等量视图（例图 3）如下图因版面局限，所以需要斜 90 度角进行观看

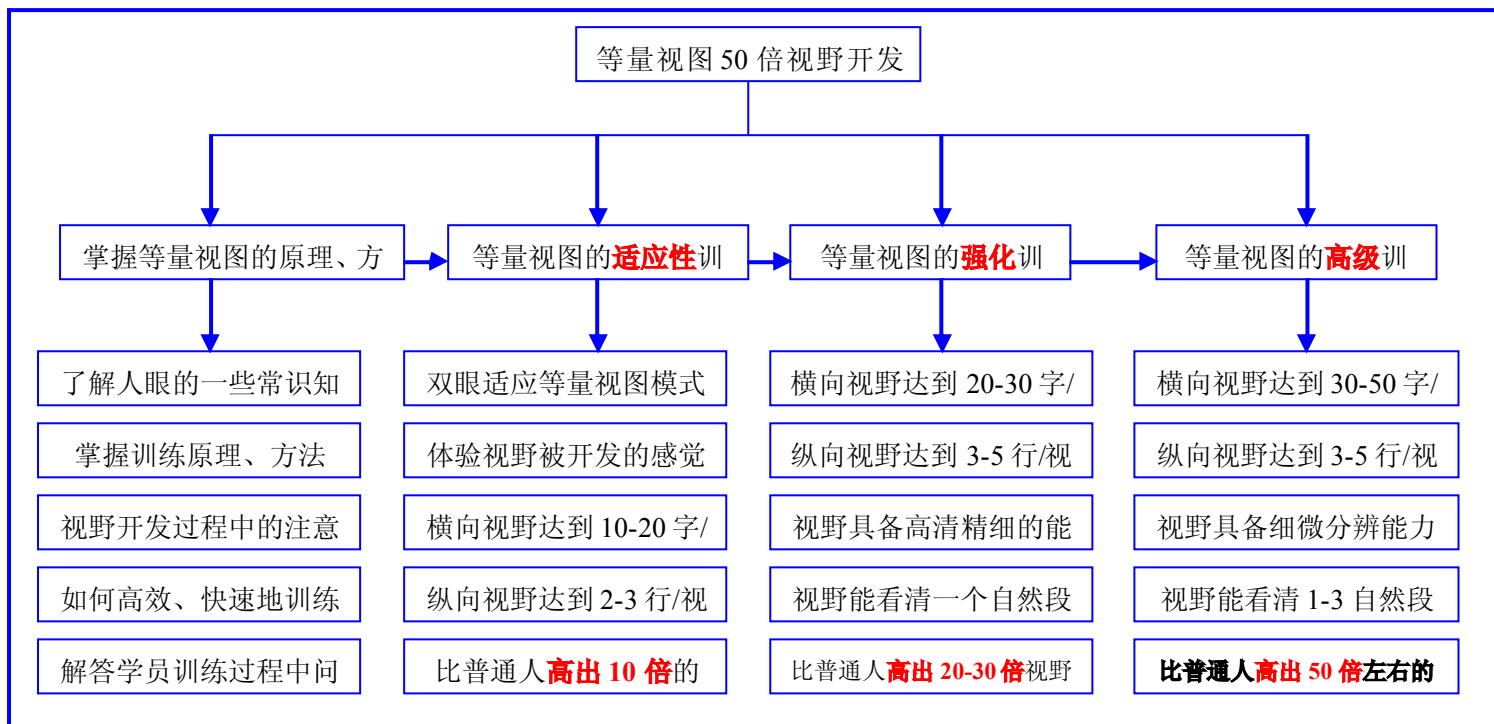


高级阶段的等量视图（例图4）



等量视图 50 倍视野高级训练——例图 4

三、等量视图 50 倍视野开发训练模式



备注：等量视图 50 倍视野开发训练共分三个阶段。各阶段依次递进，最终达到训练目标。训练手段主要依托华迅速读的《右脑时代》速读训练专用系统——《视野开发训练系统》。

四、华迅速读部分学员的训练效果案例

- 1、华迅速读——等量视图 50 倍视野学员训练案例：[学员训练案例（网址为 http://bbs.speedcn.com/viewthread.php?tid=487&extra=page%3D1）](http://bbs.speedcn.com/viewthread.php?tid=487&extra=page%3D1)
- 2、这是华迅速读课程一，即视野开发训练项目的学员案例。

五、如何参加华迅速读正式的课程训练

- 1，上述关于等量视图 50 倍视野的训练，只是入门训练，目的在于给大家抛砖引玉，让大家体验一下等量视图视野开发的效果。但是，更多、更深入、或更高级别的训练，请大家在正确的指导下训练，否则，训练后万一引起的不可预知的视力损害，与华迅无关。
- 2，如果想参加华迅速读正规的速读训练，请登录：华迅速读网：www.speedcn.com 访问华迅速读论坛 <http://bbs.speedcn.com> 了解。也可以通过 QQ372260143 或邮箱 51speedcn@163.com 联系。同时，欢迎加入华迅速读群：群一 49165710、群二 43285211。
- 3，由于时间关系，教材内容可能存在不足之处，欢迎各位提出宝贵的意见，给予指正。

六、版权声明：

上述所引用的等量视图，华迅已经申请专利保护，未经本人许可，任何组织或个人不得复制、仿制、或抄袭应用于商业目的。

华迅速读教育（SPEEDCN.COM）

作者：俊俊朗之士 出自：华迅速读网