

《博赞脑力训练手册之快速阅读》

图书基本信息

书名：《博赞脑力训练手册之快速阅读》

13位ISBN编号：9787550277265

出版时间：2016-7

作者：[英]东尼·博赞,Tony Buzan

页数：96

译者：鹿丹丹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《博赞脑力训练手册之快速阅读》

内容概要

摆脱阅读“问题”束缚、全盘优化阅读速度与质量的高效学习系统

科学激发大脑潜力、全面提高阅读能力的革命性速读方法

“世界快速阅读锦标赛”创始人颠覆你对阅读能力局限的认知

30多种语言版本、风靡100多个国家

累计销量突破1000万册的跨世纪畅销力作

编辑推荐

阅读速度是天生注定、后天永远无法改变的人生设定？快速阅读是否会牺牲阅读专注度与理解力？用手指着词语阅读就是错误的阅读方法？《博赞脑力训练手册之快速阅读》将带你一一打破阅读“问题”的窠臼，颠覆对自己阅读能力的传统认知，全面开发大脑-眼球协作系统，高效应对繁多信息。本书将东尼·博赞首创的思维导图融入速读方法，清晰提取、归纳关键脉络。简明体量专为学业、工作繁忙人士打造。

思维导图作为关键的速读技巧，已成功改变全球2.5亿人的思维习惯，被喻为“大脑瑞士军刀”，是IBM、波音公司、惠普公司、英国石油公司、瑞士联合银行、通用汽车、甲骨文、BBC、沃特·迪斯尼、微软等全球500强企业都在深化使用的管理工具。出版至今，“思维导图”系列丛书已被翻译成30多种语言，风靡100多个国家，累计销量突破1000万册。

内容简介

本书将彻底改变读者对阅读能力的认知。在本书中，作者通过科学的剖析，为读者提供高效利用眼球、大脑协作系统进行阅读的训练方法，并以此表明人类在快速阅读方面的无限潜力。本书是博赞“思维导图”系列丛书的简明手册，全彩印刷，直观、生动、扼要地将脑科学、神经生物学、心理学等科学有机结合在一起，更辅以知识管理工具“思维导图”，帮助读者有效提升阅读速度、专注度与理解力。

根据本书给出的革命性速读理论与方法，读者将打破常见阅读“问题”的窠臼，全面提升学习专注度，加速信息获取速率，有效深化阅读理解。学生、教师、主管以及任何想要加快阅读速度与提高阅读质量的人士，均可以在本书丰富的练习与测试中切实地感受到速读技巧的养成与精进。

媒体推荐

东尼·博赞让人重新认识大脑，如同斯蒂芬·霍金让人重新认识了宇宙。

——《泰晤士报》

名人推荐

思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。

——比尔·盖茨

我通过东尼·博赞这本书中明晰而循序渐进的训练方法学会了速读术。该书是成功速读的经典指南。

——六届世界快速阅读锦标赛冠军，保持每分钟4251字的速读纪录 安琼·琼斯

所有想要更高效阅读与学习的人们都应该拥有一本东尼·博赞的快速阅读手册。

——原世界速读记录保持者 肖恩·亚当

《博赞脑力训练手册之快速阅读》

作者简介

《博赞脑力训练手册之快速阅读》

书籍目录

前 言

专业术语

导 言

第一章 快速阅读和你的大脑

第二章 如何阅读

第三章 提升阅读速度的7个步骤

第四章 击败阅读“问题”

第五章 令人惊奇的眼睛

第六章 加强你的快速阅读

第七章 拓展你的词汇量

第八章 提升速度

第九章 测试你的进度

结 论

出版后记

《博赞脑力训练手册之快速阅读》

精彩短评

- 1、有人试过倒序阅读还成功的了的吗。。
- 2、什么鬼，有人量化过用这种方法读书提高了多少速度吗？
- 3、摆脱阅读“问题”束缚、全盘优化阅读速度与质量的高效学习系统
科学激发大脑潜力、全面提高阅读能力的革命性速读方法
- 4、好的 我要开始一目一百八十行了
- 5、因为东尼·博赞的大名看了这本关于快速阅读的训练手册，从理论和实践上证明了用“脑眼”阅读比单纯用眼睛看更加快速高效，里面也提供不少自我检测的方法，但是由于篇幅原因，一些内容没有细讲。
- 6、8.8
- 7、太浅
- 8、像阅读这样的技能是可以提升的，关键在于了解记忆规律，掌握方式方法。
- 9、不是很靠谱啊
- 10、知识整合记忆调动思考，词缀方式，重要的是有效正确。
- 11、譯者不專心、審校不專心、配圖不專心，就一本薄薄的書來說錯誤太多
- 12、一般，还是看快速阅读更好些

1、一很久前第一次知道战隼，发现他一个传奇标签是一天阅读一本书，心里当时其实是抱着“呵呵”的态度的，心想尼玛吹牛逼吧，当眼睛是数码打印机呢！但后来看了其每日坚持的书评分享，我猜测是否天赋使然。这是我第一次知道一个人能达到的阅读效率有多高！然而最近在参加一些知识社群的活动时候，线下认识了些小伙伴，在做自我介绍的时候，好一些都提到了这一点，表示很精进。当一些案例就发生在你我身边的时候，这个事情不得不引起我的思考，能做到这样，一定除了天赋还有什么神功秘笈是可以习得的！所以开始留意快速阅读这一领域，因为有做思维导图的习惯，才发现东尼博赞还有一项神技被我忽视了，就是《脑力训练手册之快速阅读》！二东尼·博赞，被誉为英国“记忆力之父”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。当然我就是那1/2.5亿，在关注快速阅读后才知道他对此领域的深刻见解！这本书告诉我的最核心价值：1、能做到：一个人每分钟1000字不是难事，都可以做到！2、为什么能：从神经视觉原理告诉你为什么做得到！3、怎么能：7个步骤提升阅读！三【能做到】首先要知道自己当前的水平：测测自己当前的速度吧！找出一本书，连续阅读三分钟，并且记录下三分钟共阅读了多少行。另抽取任意三行字数/3得出平均每行的字数。在这里作者给出的是1分钟自测，但我在实践中发现前一分钟往往都能很专注阅读，而真正考验人的是慢慢沉下去的后面两分钟的专注力，所以改进了下自测为3分钟：阅读速度自测公式影响阅读的三大因素：逐字阅读的习惯，不专注，以及陈旧的阅读观念搞定这三点，我们都可以越来越快！第六届快速阅读竞标赛冠军，安琼·琼斯通过训练可以做到每分钟4251字的速度，这是作为人类极限的挑战。但作为普通人如你我只需要知道通过刻意练习，我们都是可以做到的！【为什么能】这里作者主要从视觉神经的两方面分享，分别是：眼睛如何“阅读”信息和眼球运动规律！你是否在看一本书文字的时候能察觉到上下方的图形？你是否在面对电脑时也能看到旁边经过的人？你是否在大马路上看一个漂亮妹子的时候也能快速扫描旁边还有无更多其他美女？这个在我们俗语里叫“余光”，其实是一种外围视觉，而这也是我们在阅读时候需要培养的一个巨大潜力：“脑眼”，使用脑眼来看书，你的阅读视觉区域就如下图一般，你可以尝试自己试一试，眼睛完全集中于本文任意一处中央的词语，看看是否可以从这个词语的上下左右摄入更多词语？通过这种方式的锻炼可以更高效开发自己的脑眼潜力。这样你不是一个字一个字的读，你是一片区域一片区域的读！人眼阅读时视觉区域另一个眼球运动规律，人的视觉会收到外界的引导，例如你一直盯着车看，车停下来你的眼睛也会跟着停下来。可以自测下，举起手指，在书本上快速滑动，你的眼睛会也随之移动，这是极其重要的一个快速阅读理念。可以使用笔来做引导工具，这种方式的锻炼可以保持大脑集中并维持稳定的阅读速度和理解力！没有引导反而容易开小差和三心二意。不断练习强化引导，就会如下面的效果一般增强：通过引导可以强化的效果【怎么能】提升阅读速度的7个步骤：提升阅读速度的7个步骤1. 识别：对汉字的认知，属于阅读第一个最基本层次，简言之就是懂汉字就好，可以略过。2. 吸收：指摄入量，就是眼球接收信息，并将信息传给大脑的效率。这此阶段专注度越高，吸收效率越高。因此可以使用眼球引导运动规律的锻炼来强化。3. 领悟：阅读并不是光讲究速度，对于快速吸收的文字、图片、故事、概念等需要有一个内部集成的过程，知道其逻辑关系，使互相串联起来。例如知道某图是为了说明哪个道理，某故事是为了论证哪件事等。4. 理解：将这些逻辑理顺后，哪些是能为我所用，哪些是瞎扯淡，哪些是需要进一步验证，要进行一轮外部融合的过程，这一轮也是考验我们独立思维能力的过程。这是我们上学时候老师很少教的，也是我们最容易受谣言或者煽动蛊惑的一个原因。人要有思想，从理解开始！5. 保持：在理解之后，进入信息存储过程，将自己吸收并认可的信息放进来！建议多使用工具例如云笔记工具之类。不论是金句，观点，图片.....6. 回忆：能做到任何时候想要某知识，能即需即取。7. 交流：这也是知识管理领域最重要的一环，让别人知道你知道，在做知识输出的同时梳理清楚自己的观点，并在知识碰撞过的过程中不断迭代自己已经掌握的知识。输出使人进步。其实不论是阅读还是学习其他知识，【学习知识】—>【保存知识】—>【分享知识】的方法论都是不变的，这在东尼博赞本书中也持同样观点。我们需要精进的是：从改变阅读习惯开始，去反复练习快读阅读！通过快读阅读，不断强化阅读的专注力！当经历这两个环节后，我们就会发现【阅读天才论】无非就是方法+不断实践的结果！我和你也是一样可以！

2、爱看书的你，是不是总是一字一句慢慢的“啃”，一年下来，很不轻松，所读之书却数量有限？看看网络上各路大神，年阅读量动辄几百本，差距如此之大，是不是觉得有点慌了神？你和他们，只差着一个快速阅读方法。小K看书有个习惯，初次接触一个主题阅读时，先要挑一本最薄的速速过一

遍（还能是经典的，那就更佳），花上1-2个小时，对入门级知识有个整体上的概略了解，便于搭建知识框架。为什么要先搭建知识框架？请看拙作《没有知识整合，看再多文章也没用！》《博赞脑力训练手册之快速阅读》便是这样一本薄薄的小册子，全彩印刷，不足百页。不用一两周，不用三五天，只要2小时，就可一口气畅快读下来。顺便一提，作者博赞是思维导图的发明者。

01.为什么要学快速阅读这是一个知识爆炸的时代，信息技术手段又让信息的传播如此便捷而廉价。工作上，我们每天要阅读大量文档、资料。处在职业生涯上升期的我们，还要坚持不断的学习。无论主动还是被动，我们都生活在一个被信息淹没的环境中，快速阅读已成为一项必备技能。当然，快速阅读不能包治百病。个人认为，该方法适合用于阅读：
· 不熟悉但理解难度不大的书籍，如商业类、管理类、职场类及各类畅销书；
· 和你当前水平相当或略高的专业类书籍；
· 书籍整体理解难度大或超出当前水平较多，但有不少简单章节、段落等；
· 工作中经常处理的文字类材料。这些材料，最宜采用浏览和略读的方式。浏览是粗略查看一系列资料，以便获取一条非常特殊的信息。要是事先知道要寻找的信息并理解信息的组织方式，就非常简单的。略读用于获取信息的总体概述，以便理解内容的实质。高效的略读时，能够达到每分钟1000个单词。

02.不要逐字阅读很多时候，我们还在用上学时应试的方法看书。我们被教导要认真读书，每本教科书在课上由老师一页一页传授，在备考中研读的滚瓜烂熟，甚至成诵。各种教辅习题集、优秀作文大全，全都要细细阅读，仔细分析。被习惯驱使着的我们，总觉得只要是书，就非得一字一句的读，否则内心不安，仿佛亏欠了什么。这种细嚼慢咽的方式，阅读速度自然就慢。博赞告诉我们，当为了看清楚静止的物体或文字时，眼睛也必须静止。这意味着浏览书页时，眼球不是连续的平移，而是不断的停顿。这是一个极为重要的快速阅读理念。很自然，我们就可以推导出正确的速读方法：
1.眼睛每一次停顿时，尽量同时多看几个字。
2.不要回读，不要复读。“在每行有12个单词的正常书页中（小K注：中文书籍一行大多25-30个字），较差的阅读者在阅读时凝视单个单词、回读、复读，一共停顿大约14次，每次停留时间0.5秒。这意味着每行有7秒的延迟。另一方面，只作稍微调整且无干扰的快速阅读者，每行延迟不超过2秒。”眼球运动可以看出，什么是好的阅读者？不回读，不复读，词组之间有较长的跳跃（即两次眼球停顿之间跨越多个字）。更进一步的，博赞提出了“脑眼”概念。每只眼睛视网膜中都有1.3亿个光接收器，但视觉焦点仅占光接收能力的20%，剩余80%的光接收器都贡献给了外围视觉。如果我们学习利用和开发外围视觉的潜力，就能更快从书页中捕捉感兴趣的信息。

03.正确看待阅读“问题”常见的阅读“问题”包括默读、用手指指示、回读和复读。默读。很对人对于文字的理解依赖于默读，是否会构成学习快速阅读的障碍，因为可能会降低阅读文字的速度？根据博赞的看法，对于大脑而言，一分钟默读2000个单词是可能的。默读的好处是强调正在阅读的内容。根据小K自己的经验，即使在阅读时没有默读的习惯，看到文字中的关键词时，有意识的默读一下，对记忆颇有帮助。手指指示。我们时常可以看到，较少阅读的人看书时，常常需要用手指示。但这不是一个问题，实验表明，跟着手指运动，眼睛更加放松、更加高效。实际上，用手指示能帮助人们学习快速阅读。如果你有回读的习惯，小K建议你试试用这个方法克服。如果手指太大，可以使用细长轻薄的物品，如铅笔，或者采用专门设计的阅读引导设备。复读和回读。复读：返回到你感到自己遗失或误解了某些单词、段落或短语的意识历程。回读：相识的过程，但它是一种重新阅读刚刚阅读过的资料的无意识历程。这与缺乏自信，倾向于待在阅读的舒适区相关。复读和回读不会提高理解力理解水平，还会给眼睛增加压力。其实，“当阅读者不允许回读复读时，80%案例中能够掌握必要的信息。”解决的办法是，阅读时提高阅读速度，保持阅读节奏。可以看到，在这四个阅读“问题”中，默读和用手指示并不是问题，回读和复读虽是问题，但却是可以改变的简单习惯。

04.提升专注力一是，要克服诱发糟糕专注度的原因。词汇困扰。遇到无法理解的词语，不要立刻查阅，先在下面划线，之后再回顾。概念困境。如果无法理解所阅读的概念，先解决概念问题，再重新回来，进入到快速阅读模式。不要通过缓慢仔细的阅读方式，这只会怂恿你的大脑越来越不专注，阅读变得更慢。分心。重新专注于你期望达成的目标，摆脱转移你注意力的思绪。糟糕的组织能力。事先规划一遍，把你所需的一切资料和物品，都放在触手可及的地方。缺乏动力。缺乏动力与目标缺失相关，要回顾你的目标。一旦清晰地了解为什么需要吸收信息，你就能更好的完成任务。如果目标不重要，那就阅读其他内容。二是，让自己舒服坐着、不受干扰的看书。我们所处的状态，会影响我们做事的效率，甚至会影响到我们对所做事情的态度。环境良好，我们更乐于看书，更容易集中精力。位置和光强。最好在自然光下阅读，书桌靠近窗户。如果用台灯，不要与房间的其他地方形成巨大反差。桌椅。椅子和桌子的高度要让身体舒服，大腿能与地面平行。椅子有竖直的靠背，不硬不软。坐姿。双脚平放，背部直立，稍有弯曲。尽量拿着书，放在某些东西上，使书稍微直立，

不是平放。书眼距离。50厘米最适宜。学习时间。每个人都有专注度的高峰和低谷，选择最适合你的时间。学习环境。关掉电脑和手机，确保你的学习环境不被干扰。合理安排你的学习环境，让它完全为你的阅读和学习而设计。05.预习与笔记预习。如果你了解如何组织信息，并知道从哪里寻找答案，你将能提升获取知识的速度。这就是预习的意义。如果在快速阅读之前“看”到整篇文章，那么当你第二次阅读这篇文章时，你就能更好的驾驭它，节约大量时间，提升阅读理解水平。思维导图。思维导图方法和快速阅读方法遵循着相同的原则，配合使用则相得益彰。思维导图结合关键词和关键图像，用来捕捉信息的本质，并作为回忆信息的精准记忆触发器。它使记录词语的数量最小化，使回忆信息的数量最大化。建立思维导图时，大脑会创建一幅你所记录下的整个领域的综合地图。

3、东尼博赞的《博赞脑力训练手册》一册三本，思维导图、快速阅读、卓越记忆。作者无需多说，思维导图的发明者、大脑与学习领域的世界权威，被誉为“大脑先生”和英国的“记忆力之父”。一开始选这套书是为了学习思维导图，思维导图最近这几年太火了，而看完之后却感到，对作者而言，他毕生追求的目标是对大脑的有效开发和利用，是要达到卓越记忆，而快速阅读是途径和方法，思维导图是手段和工具，每一部分都不是孤立的，要结合起来学习和使用。选这一套书的另一个原因就更简单了，这套书不厚，既然叫做手册，每一册都是大概100多页的样子，薄薄的，随手翻翻不累；里面没有大量高深晦涩的理论，只有一系列实际操作的用法，边看边做测试挺好玩；更可爱的就是，全彩页印刷，到处是图画，看着比较养眼，实在不行照着画也是极好的。这套书是博赞思维导图系列丛书的简明手册，比较轻松，适合入门了解博赞的基本理论和主要的做法。对于这套书来说，最好的打开方式不是看，而是去做。薄薄的手册书，没有什么理论和说教，直奔主题，数量最多的是测试和操作，如果能静下心来按照要求做一遍，会有不少收获。兼顾速度与效率的方法——快速阅读快速阅读的书籍有很多，比较有名的除了博赞系列的快速阅读，另一个是格吕宁版的《快速阅读》，这两个伟大的作者分别提出了自己不同的操作和练习方法，但是不约而同有类似的两个观点：一是现有的大众阅读速度还有很大的提升空间，二是一定要克服逐字阅读的习惯，改为意义阅读。我认为，所有的快速阅读无外乎就是要解决两个问题，一是速度，单位时间内阅读的数字多少，二是效率，阅读后的理解力和记忆力。关于阅读速度，书中关于测定水平和竖视觉实验中显示，由于人类眼睛的特殊设计，除中央视觉能力外，每个人都有巨大的、尚未开发的的外围视觉潜力，你不仅使用眼睛阅读，还使用大脑阅读，关键在于如何看到，可以采用双线后掠、可变后掠、反向后掠等技能改变大脑阅读速度。提升阅读速度的7个步骤：识别、吸收、领悟、理解、保持、回忆、交流。关于阅读效率，专注力是其中一个重要的因素。作者提出：问题不是专注力，而是专注和方向和焦点。从诱发糟糕专注力的角度，要尽量避免词汇困扰、概念困境、不适宜的阅读速度、分心、糟糕的组织能力、缺乏兴趣、缺乏动力等。这里要特别提出的是词汇、概念和速度的困扰，快速阅读的基础是一个人的词汇、知识储备和以往的阅读基础，高效而专注的快速阅读依赖于信息畅通的词汇理解、对基础资料的了解和原有的阅读习惯。从这个角度上来说，选取适合自己的书是很重要的，有些大咖的书，确实非常好，但是不适合现在这个水平的自己，所以阅读后效果不见得好。

4、工作以后，发现很多事情都记忆模糊，昨天高中同学群加我进入，于是翻看了群成员发现好几个小伙伴都在里面，于是一个个看名字的时候，高中回忆也就只是几个片段，甚至也就几个小画面，再回想也想不起来了。这些年过去了，经历了太多的事情，仿佛被新的记忆掩盖了一般。语文老师还是老样子，他讲的课文至今还记得，上精品课时惟妙惟肖的给我讲古代的诗人。而且给我们布置每天有一个同学上台去讲一首自己喜欢的诗。大家都认真的准备，目的是让我们既能多去读诗，了解诗句的意思，锻炼我们上台讲话的能力，并且收获了同学们的赞赏，培养了喜欢诗的爱好的。至今还记得自己的上台去讲的那几首诗和当时的情景。如果我们把大脑比喻成电脑硬盘。然后对硬盘进行分区，每个区再进行细分文件夹，把不同的知识进行归类存在文件夹里。当需要解决问题的时候，瞬间就可以查询到方法，分区-文件夹-文件，或者搜索关键词，出现大量的信息，通过关键图像找到解决问题的方法。这里的关键词是管理知识的重要因素，关键图像就是思维导图和记忆技能的核心。有很多大咖阅读效率惊人，每天读一本书并输出一篇高质量的书评和读书笔记。对于菜鸟真是望其项背。怎么提高阅读速度，并能输出高质量的书评和读书笔记，提升专注度和理解力，克服阅读困境和阅读障碍，提高存储信息的能力呢？市面上好多类似的书籍，其中【英】东尼·博赞写的《博赞脑力训练手册之快速阅读》短小精悍的一本小书，道出了真谛，看了后豁然开朗之外，心动不如行动，马上开始利用里面的方法进行实践。博赞脑力训练手册之快速阅读东尼·博赞（Tony Buzan），1964年毕业于英属哥伦比亚大学。“思维导图”的发明者，大脑与学习领域的世界权威，被誉为“大脑先生”和英国

的“记忆力之父”。他是世界记忆力锦标赛、世界快速阅读锦标赛和脑力世界杯的创始人，脑基金会（BrainFoundation）的总裁。从这本书里学习到如果你想成为更高效的快速阅读者需要深入开发以下7个步骤：1 识别。对字母符号的认知。这个阶段发生在阅读行动之前。2 吸收。光线从文字上反射并被眼睛接收后通过视觉神经传输给大脑。3 领悟。将全部的阅读信息与其他所有合适的信息联系起来，包括词语，数字，概念，事实，图片等。4 理解。将先前拥有的知识与阅读到的新信息相融合的过程，包括对信息的分析，判断，鉴定，摒弃。5 保持。信息的基本存储。利用“回忆”的方式来促进信息的存储。6 回忆。从存储中反馈所需要信息的能力，即需即取。7 交流。立即或者最终能用到的信息，包括书面和口头交流，或者其他艺术表现形式。重要的功能是“思考”。可以通过以下训练来提高我们快速阅读的能力：一、量化我们的阅读速度，可以通过一个公式来进行自我评估，做到心中有数，从这个起点来改变自己的阅读速度。计算公式：每分钟阅读速度=（页数*每页单词数）/耗时时间二、找到自己可能出现的阅读障碍问题1、缺乏专注力的原因词汇量的困扰，概念困境，不适宜的阅读速度，糟糕的专注度，缺乏兴趣还是缺乏动力。2.训练自己并不断反复加强阅读的速度来改善书里面写了一个研究：用铅笔在书上移动阅读和用手指移动做了比较。发现铅笔的方式比手指移动的速度快，可以在生活中借鉴使用。3.阅读是大脑在看，锻炼自己如何用大脑控制视觉来阅读书中写了三个方法：双线后双线后掠：一次读两行，输入量增大了一倍；可变后掠：信息输入量加倍；反向后掠：加快你的阅读，提升理解水平。书的67页有“自我测试”检验这些方法。这本书告诉我们达到快速阅读的能力是可以训练的，并不是那么神秘，主要我们通过一些对自己进行切实可行的练习，多去读书，通过快读阅读，不断强化阅读的专注力。通过练习和专注，我们每个人都可以超越之前的自己，变得更加美好。

5、图 / 网络我们正处于这样一个时期：信息是廉价的。我们可以轻松地通过网络、邮件、各式各样的报纸、报道、杂志、信件或者其他方式轻易获得它们。轻松、毫不费力地学会快速阅读被许多人士认为是一生中最重要和举足轻重的成就之一。一个人要读完全国每天出版的报纸，需要一年的时间。所以知识爆炸的信息社会，即使是优秀学者，以传统的阅读方式获取信息，也如井底之蛙而孤陋寡闻。快速阅读，是21世纪的一种全新阅读模式，它是信息爆炸时代的一剂解药。东尼·博赞是“思维导图”及“世界快速阅读锦标赛”的创始人。他在《博赞脑力训练手册之快速阅读》中系统阐释了如何阅读、如何加强快速阅读以及快速阅读的优势。东尼·博赞曾说：“阅读之于心灵如同有氧锻炼之于身体。”博赞在中学时代进行阅读速度测试时，每分钟仅可阅读213个单词。他被老师告知这只是一般水平，没有任何一种方法可改变他的处境。然而就是这次小小的打击，开启了博赞对阅读速度领域的探究。他通过开发智力和视觉练习，加强快速阅读的能力，最终上升至每分钟阅读1000个单词。博赞先生打破了线性阅读的束缚与认为阅读能力已被先天决定的定性思维，开启了人类获取知识的新纪元。那我们该如何提高自身的快速阅读能力呢？本文的思维导图一、什么是快速阅读？快速阅读，又称“全脑阅读”，它是充分调动左右脑功能，将被阅读的文字以组或行、块为单位进行大小不一的整体阅读，而“组”或“块”内所包含的往往可能是词组、半行、一行、多行甚至整页内容。它是一种让我们能够从文字材料中迅速接受信息的阅读法。1. 速度平均每位阅读者每分钟能掌握大约200-240个单词。当我们阅读时，为了吸收信息，我们的眼睛会做小幅度的常规跳跃、停顿或凝视。那么，如果你在每一个停顿处花费少许的时间，阅读速度便能得到立竿见影的提高。2. 运动大多数人阅读时都会从左往右以直线的方式追踪文本中的每一行。逐行阅读文章是一种有效的吸收信息的方式，但不是最快的方式。浏览书页时，眼睛不会以一种连续的方式平稳移动。据研究：如果物体静止，为了看清楚，眼睛也必须静止；如果物体运动，为了看清楚，眼睛也必须随着物体运动。而对阅读而言，眼睛不得不做停顿，因为单词是静止的。所以为了吸收信息，眼睛会停顿，然后再开始。一个重要的发现是：当你的眼睛停顿时，它们每次能吸收多达五六个单词。因此在一行的开头和末尾之间，它们能轻易地锁定并完整地掌握信息。如果你在每次停顿时，能凝视更多的单词，你的阅读速度将更高。3. 眼球运动眼球在阅读期间伴随着基本的“停顿和开始”运动，如图A所示。图AB图像表明的是不良阅读习惯下的眼球运动轨迹图。此阅读者停顿或凝视单词的时间和大多数人一样长。但阅读者一次阅读一个单词，并伴随着无意识的回读、视觉游离和有意识的复读，使得阅读速度和理解效率低下。研究表明：当阅读者不允许回读或复读时，在80%的案例中，他们能掌握所有必要的信息。图BC图像表明，高效的阅读者每次凝视可以吸收更多的单词，回读、复读和视觉游离都会减少。图C通过测试发现，在每行有12个单词的正常书页中，较差的阅读者在阅读时凝视单个单词、回读、复读，一共停顿大约14次，平均每行有7s延迟。而只做细微调整且无干扰的快速阅读者，每行延迟不超过2s。慢速阅读会增加停顿的机

会，导致兴趣和注意力的丧失，这会抑制理解力并降低认知度。而信息可被组织成对你大脑立即起作用、更有意思的数据块，所以阅读速度的提升将有利于提升理解力、提高专注度。

二、如何培养快速阅读？练习以下技能，对提高阅读速度非常有用。

1. 双线后掠这种方法类似于传统阅读时的逐行方法。不同的是，你的眼睛可以一次摄入两行文本。这是将竖视觉与水平视觉相结合的技能。双线后掠如果你是音乐家，你会发现能轻易掌握这项技能。因为这就是你在识谱时使用的阅读技能。
2. 可变后掠可变后掠与单线或双线后掠是同样的方法，但可变后掠允许你摄入一次能全部处理的行数。可变后掠
3. 反向后掠这一技能与上述技能雷同，但是有一点显著的区别：你改变了回顾文章每个部分的进程方向。这看起来很荒谬，但是如果你能想起眼睛是靠集中注意力来摄取信息，并且以五六个词为一组来阅读时，这就讲的通了。反向后掠每个“后掠”技能都可用来预览、略读或快速查阅信息。随着练习的深入，你的阅读速度和理解力将得到快速提升。
4. “脑眼”阅读据研究，人每只眼睛的视网膜中都有1.3亿个光接收器，这意味着你共有2.6亿个光接收器。你的中心焦点（用于阅读或凝视远处部分）仅占光接收能力的20%。剩余80%的光接收器都贡献给了外围视觉。在阅读时，学习利用外围视觉，你将由此开启利用巨大的、尚未开发的外围视觉的潜力：脑眼。“脑眼”就是使用你的整个大脑来阅读或观察，而不仅仅使用眼睛。“脑眼”阅读如上图中外环区域，都属于我们可看到的外围视觉。如加以利用，读书速度将大幅提升。建议：你可以通过将书本举得比平常更远离眼睛来扩大自己的外围视觉。这将会使你外围视觉工作得更好。当中央焦点逐行吸收细节信息时，你的外围视觉将回顾你已经阅读的内容，并见微知著。总之，掌握快速阅读技能的人，他能以超过常人十倍、甚至几十倍的速度进行阅读，也就是人们常说的“一目多行”甚至达到“一目十行”。

三、提升快速阅读的实用技巧

1. 提升专注力据调查，99.9%的人都相信自己有过糟糕专注力的时期。其实，问题不是专注力，而是专注的方向和焦点出了问题。比如，你没有将注意力放在工作上，而是专注于其他的兴趣点上-街上漫步的人、一首美妙的音乐或电视剧等。该如何提高我们阅读的专注力呢？
A. 解决词汇困扰高效和专注的快速阅读依赖于信息畅通并极少被干扰的理解过程。如果在阅读时碰到无法理解的词语，不要立刻查阅，改为在下面画线，稍后再做回顾。
B. 适宜的阅读速度研究表明，快速阅读比慢速阅读更利于理解。多数人相信，缓慢仔细阅读能帮助理解和领悟。事实上，这个方法适得其反。因为大脑并不是被设计成如此慢的节奏下吸收信息，如果你快速阅读，词语将即刻展现其意义。
C. 目标明确开始阅读时，分心的事情出现了：你没有铅笔、咖啡、眼镜等。这需我们提前规划与专注目标。例如，事先规划以便你所需的一切资料都触手可及。马拉斯·杰斐逊曾任美国总统，他因才智和快速阅读技能享有盛誉。他曾告诉他人快速阅读的秘诀是：“你应该知道：你待在哪里，你在做什么，现在几点钟了，你是否完不成日程安排了，如果是这样，相差有多远。”可见，在快速阅读、实现目标的道路上，只能保持专注并全力以赴。
2. 浏览和略读
A. 浏览当我们寻找特别信息时，需要使用浏览技巧。如当你粗略查看一系列资料以获取一条非常特殊的信息时，我们会使用浏览；或你事先知道要寻找的信息并理解信息的组织方式（如字母顺序或主题顺序），浏览技能也会增强快速阅读能力。
B. 略读略读是获取资料总体概述的过程。高效的略读能达到每分钟上千字，然而即使这样，我们仍可大致理解所阅读的内容。
3. 合理的环境
A. 坐姿尽量拿着书，或把它放在某些东西上，使书稍微直立，而不是平放。这样，可使眼睛充分利用中央和外围视觉。
B. 干扰最小化当你阅读时，最小化外界干扰与最小化阅读时的停顿同样重要。确保你的学习环境不被侵犯并对它进行合理安排，如可将手机调为静音或关掉电脑等；找到自己每天阅读或专注度最高的时刻，如早上或晚上；定期进行有氧运动，可以保证大脑供氧充足、身体强壮从而提升阅读效果。
C. 资料随手可取为了使你的大脑以一种集中的方式舒适地工作，你要将可能需要的所有工作材料和说明放在手边，这能使你感觉准备充分、放松，从而更好地集中在任务上。杰出人物如马克思、列宁、斯大林、拿破仑、爱迪生、肯尼迪等都是快速阅读的高手，他们的出现缔造了一个全新的世界。而现在，尤其是进入信息时代之后，这种能力更为重要。愿你快速吸取知识，让未来不再遥远！

6、关于快速阅读你一定有两个误区：1.如果读得很快，你将不能理解所阅读的内容2.快的阅读速度意味着低级别的专注度研究表明，快速阅读比慢速阅读更利于理解。因为缓慢仔细地阅读会怂恿你的大脑越来越不专注，阅读得更慢。研究发现——通常——当——信息——被拆分成——有意义的——词组时，人类大脑——在——眼睛的——帮助下——更容易——吸收信息。以分组词语的方式阅读上面的句子。可以发现，当你阅读时，大脑能培养将词语分成有意义组合的能力。而阅读速度的提高能够提升理解。

——在快节奏的现代社会，快速阅读是一种高效学习的能力。思维导图创始人东尼·博赞的这

本《博赞脑力训练手册之快速阅读》可以帮你在不影响阅读理解力的基础上更好地提高阅读速度。快速阅读的目的：1.显著提高你的阅读速度2.提升你的注意力和理解力等级3.增进你对眼睛和大脑工作方式的4.增加你的词汇量和基本知识5.节约你的时间，增强你的自信自我评估：你的阅读速度如何？每分钟阅读单词数（速度）=（阅读页数X平均每页的单词数）/花在阅读上的分钟数在阅读时，可以记录一下每本书的大致阅读时间和字数，这样阅读的速度是可以很明显地看出来的。如果觉得这样太麻烦，可以只选取几本书的几页做一个简单的阅读速度统计，然后隔一段时间再进行一次，监控自己的阅读速度可以让你找出比较既不影响理解书的内容又比较快速的一个速度。掌握阅读技巧1.使用视觉导引设备研究发现，手指移动的速度会影响阅读的速度。但是在实践中发现，铅笔或钢笔这样细小的视觉导引设备比手指更有效。2.使用脑眼观看，不要逐行阅读先按照下图，在距离鼻尖10cm左右的位置，将食指之间对在一起，眼睛一直盯着某一点，手指缓慢沿着水平或竖直的方向分开，直到视线里看不到手指。测定水平和竖视觉你会发现你能看到的范围非常大，尽管你只盯着某一点。这些外围视觉潜力就是脑眼。这说明在阅读一本书时，你能看到的范围有很大，这时候我们没有必要用眼睛逐行逐字的阅读，而是可以使用整个大脑用来阅读或观察。“后掠”就是一个很好的技能。由传统的“逐行阅读”升级为高效率的两行阅读、多行阅读，甚至反方向多行阅读。后掠3.提升阅读时的专注度糟糕关注度的诱因：词汇困扰在阅读时碰到无法理解的词语时，暂停查阅词语或踌躇将分散你的注意力，从而降低你对整个事件的理解。正确方法是不要立刻查阅单词，改为在下面画线，稍后再回顾。概念困扰概念困扰和词汇困扰不一样，词汇困扰一般不会妨碍理解整段话的意思。但是如果无法真正理解你所阅读的概念，你会很难全神贯注。为了克服这一障碍，可以使用浏览、略读的方法。浏览：浏览时寻找特别信息的过程。在浏览前事先知道要寻找的信息并理解信息的组织方式（例如字母顺序或主题顺序）略读：略读是获取资料总体概述的过程。当碰到不懂的概念，可以先往后快速略读几页，等知道后面给出的意思后再返回前面细读。略读的时候可以采用之前提出的双线后掠、可变后掠、反向后掠的阅读方法。不适宜的阅读速度慢速阅读者的眼球运动由上图可以看出，当阅读速度慢时，很可能会伴随着无意识的回读、视觉游离和有意识的复读，这些都是让你越来越不专注的拦路虎。——

——这本书告诉

我们快速阅读是可以被训练出来的，而且并不困难，只要坚持在阅读中下意识的使用，速度自然

7、这是彭小六大神一个月的阅读量，33本，他把这33本结合他的经历将写出一本书，阅读和输出的完美结合；战隼大神可以一天读一本有深度的书，他的重点抓取能力以及理解能力，在长期训练后，已经达到一个高度；如果把这上面的数字乘以4-5倍，也就是132-165本书，这是台湾文案天后李欣频一个月的阅读量。我们总觉得越努力越牛掰，他们则是越牛掰越努力。而我们这些普通人该何去何从？那么我们的孩子呢？在北美图书馆，家长凭着借书卡在市中心的儿童图书馆，一次就可以最大限度借到100本之多，所以在图书馆孩子借书都是用推车来借，发达国家的基础教育尚且这么重视阅读的数量，那么我们的孩子呢？我觉得可以从以下这几方面来培养孩子在阅读上的精进：一、阅读从孩子出生开始，让阅读像吃饭，睡觉一样成为孩子的日常习惯。阅读从孩子出生开始，不仅我这样说，美国图书馆协会也这样说。根据美国图书馆协会的观点，和孩子分享读书的乐趣是孩子一出生就应该给他们的礼物。为孩子念节奏明快的儿歌童谣，给孩子唱歌以及给孩子读故事，都可以安抚孩子的情绪，听读是今后独立阅读的基础。在最开始的时候，不要重视孩子从阅读中学会了什么，而是我们要知道，最初的阅读活动做得越多，越有可能培养出好的阅读者。所以不要再犹豫了，从出生开始果断每天给孩子读书吧！等孩子会表达后，用对话式阅读方式帮助孩子参与到故事中去，从而发展他们的阅读理解能力。用开放式提问，比如“你觉得为什么×××怎么样”，“你觉得如果是你，会怎样呢”。二、想尽方法的扩大孩子的词汇量，提升他的理解能力美国较富裕的职业人士的子女在3岁时听到的单词量，比低收入家庭的孩子要多3000万个！这会影响到孩子早期的阅读能力，甚至学校后的学业表现，社交，之后的收入差异。那么，如何扩大孩子的词汇量？方向篇：词汇与数学在美国教育的研究发现，从4个月到30个月的孩子一天听到数学词汇数量的差异性是从4个到250个，一周听到的差异从28个到1799个，一年就是1500个到100000个。有着数学词汇差异的两个孩子在4岁时看到点卡的识别力明显不同，听到数学词汇多的孩子明显预估能力比听到数学少的能力强，更能精准的说出卡片上的点数。数学理解基本能力就是靠父母与孩子之间的数学交流慢慢培养起来的。词汇与空间感知什么叫空间感知？简单理解就是事物之间在空间上联系的体现。比如公交车站到家的距离的远近，拼图是以什么样的方式能够拼到一起，在高楼里从一层到三十三层窗户看到的不同...这是孩子以后学习科学，技术，工程，数学的重要感知能力。我们可以引导孩子从不同物体的大小，尺寸，形状各种词汇去让孩

子认识到不同。在空间感知的认知上，比较或对比法是容易被孩子理解的，长短，大小等等。这个词汇差异性也是很大的，一天之内孩子听到父母说的空间感知词汇是5个到525个，孩子自己能说出来词汇差异从4个到200个不等。欣喜的是你会发现，孩子听到的空间感知词汇越多，就越爱表达。如果你坚持2年去说空间感知词汇，你会发现孩子在4岁半的时候空间理解能力发展的非常赞，可以想象物体在脑海中旋转的模样，可以记住模型的细节，可以进行空间的类比。词汇与毅力当孩子取得进步的时候，我们忍不住欣喜的说：“宝宝你真聪明!”殊不知最好的方式培养孩子毅力的体现就是不要说这个词汇“聪明”，那夸什么？夸过程，夸努力。研究也发现，那些3岁前常被夸过程，夸努力的孩子在7岁，8岁时更容易通过自己的努力达到目标，并且很自信。同样，在任务的选择上，那些被夸努力的孩子会选择更有挑战的项目。美国的研究人员让幼儿园孩子解决了一些难题，然后，对一半的孩子说：“答对了8道题，你们很聪明。”对另一半说：“答对8道题，你们很努力。”接着给他们两种任务选择：一种是不可能出一些差错，但最终能学到新东西的任务；另一种是有把握能够做得非常好的。结果2/3的被夸聪明的孩子选择容易完成的；被夸努力的孩子90%选择了具有挑战性的任务。所以，不要再“你真棒”“你真聪明”了，尽量用描述性的语言去欣赏他努力的过程。词汇和自我管理自我管理能力让我们解决问题更理性，更有创造力，更容易实现自己的目标。在自我管理的词汇中，能不能让孩子遇到事情能够控制住自己的行为非常重要的一项就是爸爸妈妈跟孩子交流的语言以及说话的态度和方式。词汇与同情心我们在跟孩子交流的时候，尽量站在孩子的角度去了解他的想法，并能引导他在社交过程中帮助弱小的意识，当你经常有意识这样做的时候，孩子就会原因主动去帮助别人，你再去表扬他的慷慨，要不了几周，你会发现你家孩子真的变得很慷慨，乐于助人。有一个研究是当孩子6岁或7岁的时候，研究要求孩子帮他收拾的时候，他们听到的都像是“谁能提供帮助？”大都不愿意停下手中的游戏去帮助。动词“帮助”和名词“帮助”在语境上有着细微的差别，但是哪一个能够起到作用呢？只有努力尝试过，感同身受过，帮助别人被肯定过，孩子才能愿意提供帮助，所以孩子先有动词的“帮助”，才会有名词的“帮助”。三、当孩子阅读成为习惯后，训练他阅读的速度。阅读之于心灵如同有氧锻炼之于身体。阅读速度是可以训练的，训练是要讲究方法的，博赞在《博赞脑力训练手册之快速阅读》提到要学习的技能：1. 让孩子了解自己，需要自我评估速度用数字科学的记录每一天的进步比单纯用直觉感受靠谱的多，数字同样也会刺激孩子不断的想要精进。计算公式：每分钟阅读速度=（页数*每页单词数）/耗时时间2. 进一步了解孩子可能出现的阅读障碍问题孩子缺乏专注力的原因是什么？我们一定要去观察的，是他的词汇量有困扰，还是不能理解概念，还是孩子分心到其他事情上去了，亦或是孩子不感兴趣。了解到原因后，让孩子知道关注和规划是成功的关键，经常去思考：“我待在哪里，我在做什么，现在几点了，我是否能完成日程安排，如果是这样，相差有多远。”以终为始的习惯会让孩子的专注力慢慢加强。3. 训练，观察孩子喜欢训练的方式，反复加强（1）. 让孩子学会用笔的移动来引导视觉移动的速度研究发现，手指移动的速度会影响阅读的速度。但是在实践中发现，可以让孩子用铅笔或钢笔这样细小的视觉导引设备比手指更有效。（2）. 使用脑眼观看，不要逐行阅读带孩子做个试验：先按照下图，在距离鼻尖10cm左右的位置，将食指之间对在一起，眼睛一直盯着某一点，手指缓慢沿着水平或竖直的方向分开，直到视线里看不到手指。孩子会发现你能看到的范围非常大，尽管只盯着某一点。这些外围视觉潜力就是脑眼。这说明在阅读一本书时，孩子能看到的范围有很大，可以使用整个大脑用来阅读或观察。具体的做法是让孩子把书拿远一点来扩大他的外围视觉，当中央焦点逐行吸收细节信息时，孩子的外围视觉将回顾已经阅读过的内容，这个练习也会减轻眼睛的负担，不会让眼睛过度劳累。（3）. 让孩子练习“后掠”阅读技能。由传统的“逐行阅读”升级为高效率的两行阅读、多行阅读，甚至反方向多行阅读。双线后掠：让孩子一次读两行，输入量增大了一倍；可变后掠：允许孩子摄入一次能全部处理的行数，信息输入量能大几倍就几倍哦；反向后掠：倒着阅读，这个方法对理解力要求比较高，可能对孩子有困难，建议后期再尝试。研究表明，快速阅读比慢速阅读更利于理解。孩子的大脑并不是被设计成在慢的节奏下吸收信息的。如果孩子能快速略读，这些词语也会迅速被孩子理解。而缓慢仔细的阅读会怂恿孩子的大脑越来越不专注，阅读更慢。1个月读1本书的孩子，和1个月读100的孩子的差距不是特别明显，但1年读12本书和1年读1200本书的孩子的差距就难以想象了。没有数量的积累，就没有质的飞跃，我们还在等什么？

8、这个年代，信息已不是稀缺资源。然而如何有效的获取信息并加以利用，仍是一个可聊的话题。你想每分钟阅读1000个单词吗？你想提升你的专注度和理解力吗？你想提高存储信息的能力吗？你想克服阅读障碍吗？你想知道你的眼睛、大脑与吸收、提取信息的联系吗？你想提升你的词汇量和基本

理解力吗？Of course! YES! 内容提要人人都可以实现快速阅读；使用脑眼快速阅读可以节约时间，提升自信；快速阅读的正确姿势；人人都可以实现快速阅读下方有个小测试，so easy，却足以让你认清自己可以有多牛！来不来？目视前方，注意力集中在水平方向上尽可能远的一点，然后：将两个食指的指尖在距离鼻梁前大约10厘米的地方对在一起，使他们形成一条水平线。开始移动指尖，沿着水平线缓慢地将他们分开，同时眼睛仍然顶着远处你所选择的那个点。继续移动，直至指尖移出你的视野，眼睛看不到眼角之外手指的运动为止。停下来，测量一下你两个手指之间的距离。重复一次，但这次一个指尖朝上，另一个朝下，形成一条垂直线。同样将他们放在距鼻梁大约10厘米处。就像这样：你是否第你所看到的范围和范围感到吃惊呢？你明明注视的是其他东西，这怎么可能呢？这是事实，毕竟是自己亲身经历过的，再吃惊也还得接受。所幸，这是一件莫大的好事。一般的阅读材料为A4大小，意味着正常人，一眼是可以扫全局的。这也说明了为什么你第二次拿起某本书或者其他资料时，你依然能分辨出来上次的阅读结尾处。人类的眼睛，是无比精密的光学设备，共有2.6亿个光接收器接收外界信息，中心焦点仅占20%，外围视觉占剩余的80%。而此前，我们中很大一部分，以为自己的视觉仅限于那少量的20%。但现在，提升阅读需要用到强大的外围视觉即东尼博赞在博赞脑力训练手册之快速阅读一书中提到的“脑眼”即在眼睛这幅眼镜下，使用整个大脑来阅读或观察。快速阅读可以给你带来什么？上部分内容揭示了我们的潜力，但为什么我们很多人的阅读速度和理解力仍然不可恭维呢？因为没有掌握方法！学数学的人都知道方法的重要性，一个富有技巧性的方法能既快又准的解题，这也解释了为什么有些同学45分钟考145分，但有些同学考足120分钟却还拿不了120分。试问，你的阅读能力能打几分？阅读技能：双线后掠：平时我们都是一行一行阅读，现在尝试下一次读两行，同样是逐行阅读，但输入量增大了一倍；可变后掠：允许你摄入一次能全部处理的行数，信息输入量能大几倍就几倍哦；反向后掠：倒着阅读，这个方法对理解力要求比较高，亲测有困难，建议后期再尝试。研究表明，快速阅读比慢速阅读更利于理解。人的大脑并不是被设计成在如此慢的节奏下吸收信息的。如果你快速略读，这些词语将即可展现其意义。而缓慢仔细的阅读会怂恿你的大脑越来越不专注，阅读更慢。成功学习快速阅读可以：提高你的阅读速度；显而易见，快速二字是这种阅读方法的核心竞争力，天下武功，唯快不破！提升你的注意力和理解力等级；一味地翻书，也只是浪费时间。要想做到快速阅读，配套的注意力和理解力一定要提高，不知道你们有没有这种感觉：动手归纳知识点比光看书感觉学的更踏实，更有收获，因为一味看容易走神，注意力不集中，翻着翻着都不知道书讲到哪了。而快速阅读要求你必须专注，慢慢的你的注意力和理解力就提高了。增加你的词汇量和基本知识；这点在聊天的时候特别有用，打个比方：有些科技工作者，每天争分夺秒的搞研究，一段时间的书斋生活之后，再和其他朋友聊起天来，都感觉没法聊到一块，为什么？因为他三句话不离本行，平时觉得看新闻、时事等资讯浪费时间，但如果他掌握了快速阅读法，一分钟过1000字，短资讯不到3分钟就可以看完，聊起来至少不会那么陌生。节约时间，增强自信；试问哪样技能的学习不需要阅读，快速阅读也是学习能力强的一种表现，尤其对于写作，阅读时必不可少的输入，当别人一周一本书，你一周三本书还能比别人提炼的更到位，有自己更独特的思考时，你就有更多的时间看更多的书，写更多更好的文章。开启你的快速阅读模式高效的快速阅读需要进行如下7个步骤：识别：对字母符号的认知。这一点，在阅读外文文献的时候感触颇深，全篇500个单词有100个不认识，我反正是读不下去了，不查单词吧，硬着头皮还是看不懂；查单词吧，一会查一个，一会查一个，注意力被分散的不要不要的，根本看不下去.....这要如何做到快速阅读？所以总说词汇是基础，那么词汇是什么？如何扩展词汇呢？我们大多数人都有不止一类词汇，通常我们至少有三类：用于会谈的词汇；写作需要的词汇；认知的词汇；用于会谈的词汇，就是口语中经常能用到的词汇，差不多是1000个；书写词汇即书面语，我们书写文稿一般会更加仔细的遣词造句，因此有各种修饰和表达，导致书面词汇量更多；然而，最多的还是认知词汇，即理解但没用过的词汇，换句话说就是这些词不是自己的，但意思我们是懂的。扩充词汇量最快的办法就是：前缀、后缀、词根。前缀是放置在一个单词前，能改变单词含义的字母、符号或单词。后缀改变词性，词根是可以加前缀后缀改换位另一个词的基石。东尼博赞是母语为英语的美国人，所以给出的扩充词汇量技巧也是针对英语而言。类比可知，中文动词很关键，比如“笑”这个动作，加上“快乐的”，“勉强的”等形容词，就可以组成“快乐的笑”，“勉强的笑”，但中心意思依然是笑，只不过笑法不同而已。因此，当你清楚笑这个字的意思时，无论怎么加字、词，我们也是可以管中窥豹可见一斑的。需要注意的是，学到一个新词，我们一定要多重复，这样才能转化为自己的词库，为己所用。吸收：光线从文字上反射并被眼睛接收的物理过程。最近，在学习完东尼博赞的快速阅读方法之后，感触特别深，明显能感受到有更多的单词进入了眼睛

。当你能看到更多的时候，你的“眼界”就不一样了，慢慢的练习，适应快节奏阅读的注意力和理解力也同时得到了提高，随后就能产生质的飞跃！**领悟**：将全部的阅读信息与其他所有合适的信息联系起来。包括词语、数字、概念、事实、图片等。比如某则消息上说到特斯拉汽车，你就能想起之前看过的特斯拉汽车的照片。通过领悟，调用了内部信息，加强了信息之间的联系。**理解**：将先前所拥有的知识与阅读到的新信息相融合的过程。这包括对信息的分析、判断、鉴定、选择和摒弃。还是特斯拉的例子（这样对比更容易区分领悟和理解两个概念），看到这则消息上说特斯拉汽车占地面积100平米，呃，假的。这就是你理解后的判断。**保持**：信息的基本存储，单独的存储是不够的——必须伴随着“回忆”，换句话说要有输出，输入才有意义。考过试的我们都知道，考前一星期复习拿到80分，很大程度上归功于信息保持，当然考过就忘，意味着这种保持并不会持久。**回忆**：从存储中反馈所需信息的能力。最佳状态是即需即取，有没有同学考试的时候没想起来，结果交卷后想起那道填空题的答案了？**交流**：使用获取到的信息。我们获取信息的最终目的还是为了交流，不论是书面还是口头，亦或是舞蹈或者艺术等，输出才能体现出输入的价值。阅读最常见的输出是写作，也可以体现在个人气质修养的提升，或者非凡的谈吐等。进行这七个步骤时，首先环顾四周，条件是否具备：是否集中思想在手边任务上？你需要通过重新专注于期望达成的目标来“摆脱”哪些转移注意力的思绪，比如你家孩。是否实现规划，把所需资料都放在手边？是否有目的的阅读？比如咖啡和便签纸。位置和光强度是否合适？位置靠窗，自然光下阅读，效率比较高，但光线不宜太亮。身体状况是否良好？感冒发烧总有昏昏欲睡的冲动，此时阅读效率比较低，身体不适就好好休息。阅读材料和眼睛保持50厘米左右的距离。说起东尼博赞，还确实不得不竖起大拇指点赞，这个1964年毕业于英属哥伦比亚大学的大叔叔，发明了“思维导图”，被誉为“大脑先生”和英国的“记忆力之父”，还创办了世界记忆力锦标赛、世界快速阅读锦标赛以及脑力世界杯！不仅会玩而且会写，合计出版了80多部合著与专著，重点是：他的“思维导图”系列丛书累积销量已超过1000万册，下次更文，我决定要看看他笔下的思维导图和我日前所熟知的思维导图相比，有何高明之处！

9、你有没有想过，为什么自己的阅读速度那么慢？别人一天可以搞定的书，你紧赶慢赶两周都没看完。看完当然不是目的，最重要的是你看完之后还没有任何吸收，全忘记了，岂不可悲？虽说阅读速度并不重要，但是在这个快消的年代，别人都已经获取到最新的知识了解决问题了，你还拖拖拉拉的在后面待着。你不觉得错过了什么更重要的东西了吗？这就是自从我在开始写书评时，我意识到的一个非常严重的问题，我的阅读速度太慢了，导致我的输入跟不上，再加上我的输出慢，如何保证在两周内完成书评的写作，继续领取自己喜欢的书，这让我很纠结。但是，幸运的是，我看到了《博赞脑力训练手册之快速阅读》，因为这本书，彻底改变了我对阅读能力的认知。因为这本书以直观，生动，扼要的将脑科学、神经生物学、心理学等学科有机结合在一起，并且辅助了知识管理工具“思维导图”，帮助读者有效提升阅读速度、专注度与理解力。我相信，不光是我，还有广大学生，教师，上班人士，以及任何想要加快阅读速度与阅读质量的人，都可以在这本书的练习和测试中切实的感受到速度技巧的养成和精进。其实，对于看书，书中提到了阅读的7个步骤，从搞清楚这几个步骤后，我们再进去理解其他问题。这也是我们需要研究和开发的8个步骤。**步骤一：识别**。对字母符号的认知。这个阶段发生在阅读行动之前。**步骤二：吸收**。文字被接受到眼睛，并通过视觉神经传输到大脑的过程。**步骤三：领悟**。将全部的阅读信息与其他所有合适的信息联系起来，包括词语，数字，概念，事实，图片等，称之为“内部集成”。**步骤四：理解**。将先前所拥有的知识与阅读到的新信息相融合的过程，包括对信息的分析，判断，鉴定，摒弃，称之为“外部融合”。**步骤五：保持**。信息的基本存储，单独的存储不够，必须伴随着回忆。**步骤六：回忆**。从存储中反馈所需要信息的能力，最佳状态是即需即取。**步骤七：交流**。立即或者最终能用到的信息，包括书面和口头交流，或者其他艺术表现形式。交流中也包括及其重要的功能“思考”。如果你也可能希望通过读这本书，想了解以下几个问题，请继续跟着我走哈。如何提高阅读速度如何提高阅读质量这两个问题，先来解决第一个问题，因为先把这个障碍突破了，再来谈质量。在提高前，你得先了解自己的阅读速度是多少？可以通过建表持续记录自己阅读时间，来了解自己目前的阅读速度是怎样的一个水平。然后，你得了解影响阅读速度的几个因素是什么？从上图我们可知，影响因素有两大方面，错误的阅读方法其实我们稍加注意，同时也要明白快速阅读其实是提升阅读理解力的，所以那些影响速度的行为。专注力呢，我们要在阅读前就明确我们的阅读目的，我们看书是为了什么，有了这个作为牵引机动力源泉，然后端正自己的态度，合理的安排任务并且排除外界环境的干扰。在这个基础上，遇到不理解的概念或者词汇，选择跳读或者快速查阅解决，坚信自己一遍可以理解，提升自信，减少复读和回读。这个技能需要反复应

用，并持续记录自己的阅读速度，调整策略，就慢慢可以调整过来。然后呢，至于阅读质量，主要是解决阅读之后，记住了什么。其实早就有了一个工具，叫做思维导图，通过这个工具，可以梳理你的思路，书的结构，知识之间的逻辑关系，让你在一张图上看到它们的全貌，这样子可以将脑子中模糊的信息清晰化的呈现在眼前，加深记忆。只有你清楚知识间的逻辑关系，再加上关键字和关键图像的牵引，可以帮助你回忆书的内容，经过多次的领悟和理解，让你真正对知识达到融会贯通。这才是目的。后面呢，就是对知识的保持，想要长久保持，就要多回忆回忆，对回忆的训练可以用交流的方式来牵引，多次这样锻炼，知识就能达到随去随用的最佳状态。所以你看，对知识的处理这8个阶段是多么重要。每一个环节都不可缺少，也至关重要。对于记录，我们很多人常犯的一个毛病就是，事无巨细的全部记录下来，但是这对于知识的回忆和领悟，理解没有一点好处，书上说：高效的笔记不是刻板地复制所讲的内容，而是一种选择的过程，它应该使记录词语的数量最小化，使回忆信息的数量最大化，也就是说要选择合适的“关键词”和“图像”，把它们作为回忆信息的精准记忆触发器。当你熟练的掌握了利用思维导图提高记忆的技巧后，你就能以惊人的清晰度记得你希望记住的美一件事，然而这些事情在其他人看来却如泥水一样浑浊或者如飞行中的蝴蝶一样难以捕捉。很多人会有看了很多书，后来什么都没记住的感受，所以会怀疑看书是毫无效果的。我也是从这个阶段走过来的。后来，我用了很长时间去来提高阅读的质量，发现这是因为我们在读书过程中，并没有带入主动思考，所以让阅读流于形式，占据了时间不说，还没有一点成就感。根据自己的体会+这本书的学习，我认为提高阅读质量，需要从这几方面入手。阅读前的发问。你想从这本书中获得什么知识，想要解决什么问题。这也就是说你得明确你看这本书的目的，只要在这本书中找到了这些问题的答案，那么这本书也就算看完了。梳理知识逻辑关系。其实，很多说看完，我们没有吸收知识，是因为我们并没有在阅读过程中去梳理知识结构，人物关系，作者想要表达观点的思维线索。这些问题完全可以利用思维导图去梳理，可以在阅读过程中自己先手绘，等看完后，在电脑上绘制出初稿。阅读一遍完后，可能对一本书的认知还是零散的，不成系统的，那么这个时候你需要来个二次或者三次阅读，再系统的浏览一下书，把重点识别出来，再来理解一遍。这个时候，最好能输出一个本书的思维导图，从整体上认识，去记忆你在本书中获得观点。除过思维导图来输出，还可以写PPT，写书评，写读书笔记，给别人讲出你的观点等来检验自己对知识的吸收理解能力。先从这几方面入手去做，还需要持续地提升阅读速度，同时培养吸收和理解信息的能力，相信我们都会慢慢进步的。

《博赞脑力训练手册之快速阅读》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com