



Http://bbs.jiyifa.cn

Http://bbs.jiyifa.cn

Http://

免費試讀版本

逍遙右腦速讀

訓練教程



- ◆ 強化視讀節奏，固定閱讀速度，克服常見速讀訓練中的“回看”“挑看”現象！
- ◆ 強化視幅訓練，進行視讀方式轉換，由點到面，加速攝入速度、提高閱讀精度！
- ◆ 着重理解模式轉換，從總攬-消音-意群-閃念-字形解義，一步步進階轉換理解模式！
- ◆ 整合右腦記憶法的心像化轉換，加速理解效率，實現高速閱讀的理解和記憶的同步！

第一周 训练内容

【腹式呼吸训练】

高速的阅读记忆是一项非常耗费脑力的活动，所以我们需要给大脑补足充分的氧气。腹式呼吸是一种深层呼吸方法，可以有效的补足大脑的营养供给，刺激并增强大脑的潜在功能。

腹式呼吸把精神引导到松弛状态，可以引导大脑进入 α 脑波状态。 α 波是为人们学习与思考的最佳脑波状态。 α 波状态下，人的**注意力高度集中**，但**身体却是放松的**。在这种状态下，身心能量耗费最少，脑部所获得的能量较高，运作就会更加快速、顺畅、灵感及直觉敏锐。在 α 波状态下可以最大限度地提高学习效率。

腹式呼吸的训练方法如下：（请参考[腹式呼吸演示视频](#)）

训练时可舒适地坐在椅子上，两脚放平，宽度与肩膀平齐
大腿与小腿成90度，小腿与脚成90度，注意不要使劲让肌肉紧张。

挺直后背，后背离开椅子背10厘米左右，尽量让身体放松、消除肩部、胸、腰、手腕、脚等部位不必要的紧张，不要身体僵硬。

头轻微的向下倾斜，**深呼吸三次**，嘴唇合拢，舌尖轻轻的靠在上面的牙龈上。

用鼻子慢慢地吸气，感觉气流一直到肚脐下面3厘米处，**吸气时腹部鼓起**。注意不要使力，是气顶起来，不是你用力挺起来。

尽量放慢速度用嘴呼气，放松面部肌肉，感觉腹部慢慢的凹下去。呼气时体会精神集中和身体松弛舒适的感觉，可以感觉到肩膀缓慢的下垂。

呼气后，要感觉还有所吸空气的30%左右空气在腹部存留。吐气不要全吐了，要感觉还有。切记！

然后用下述方法按次序进行练习。

第一周：吸气4秒；屏气4秒；呼气4秒；屏气4秒；

吸气：1、2、3、4；

屏气：1、2、3、4；

呼气：1、2、3、4；

屏气：1、2、3、4；

第二周以后：吸气8秒；呼气8秒

吸气：1、2、3、4、5、6、7、8；

呼气：1、2、3、4、5、6、7、8；

在做完呼吸后，在学习时保持腹式呼吸，但不要刻意的去注意是不是采用的腹式呼吸。要学会忘掉呼吸，就和你平常并不在意你在呼吸一样，不然不利于你集中注意力。

做速读训练时，请提前做3分钟的腹式呼吸训练。平常空闲下来，随时随地的可以多做点练习。比如午休前，也可以尝试做几分钟！

刚开始不习惯，可以根据视频的引导，在学习前打开视频，做3分钟。熟悉后，应该离开视频的引导，自己坚持做3分钟！

【集中力训练卡片】

进行集中力训练，精神能自然地集中，经过一段时间的训练，看文字及物体的时候，能产生感到比实际的字大，视野更清晰的效果。集中力训练还可以训练忍耐力和精神集中的持久力。

训练方法：

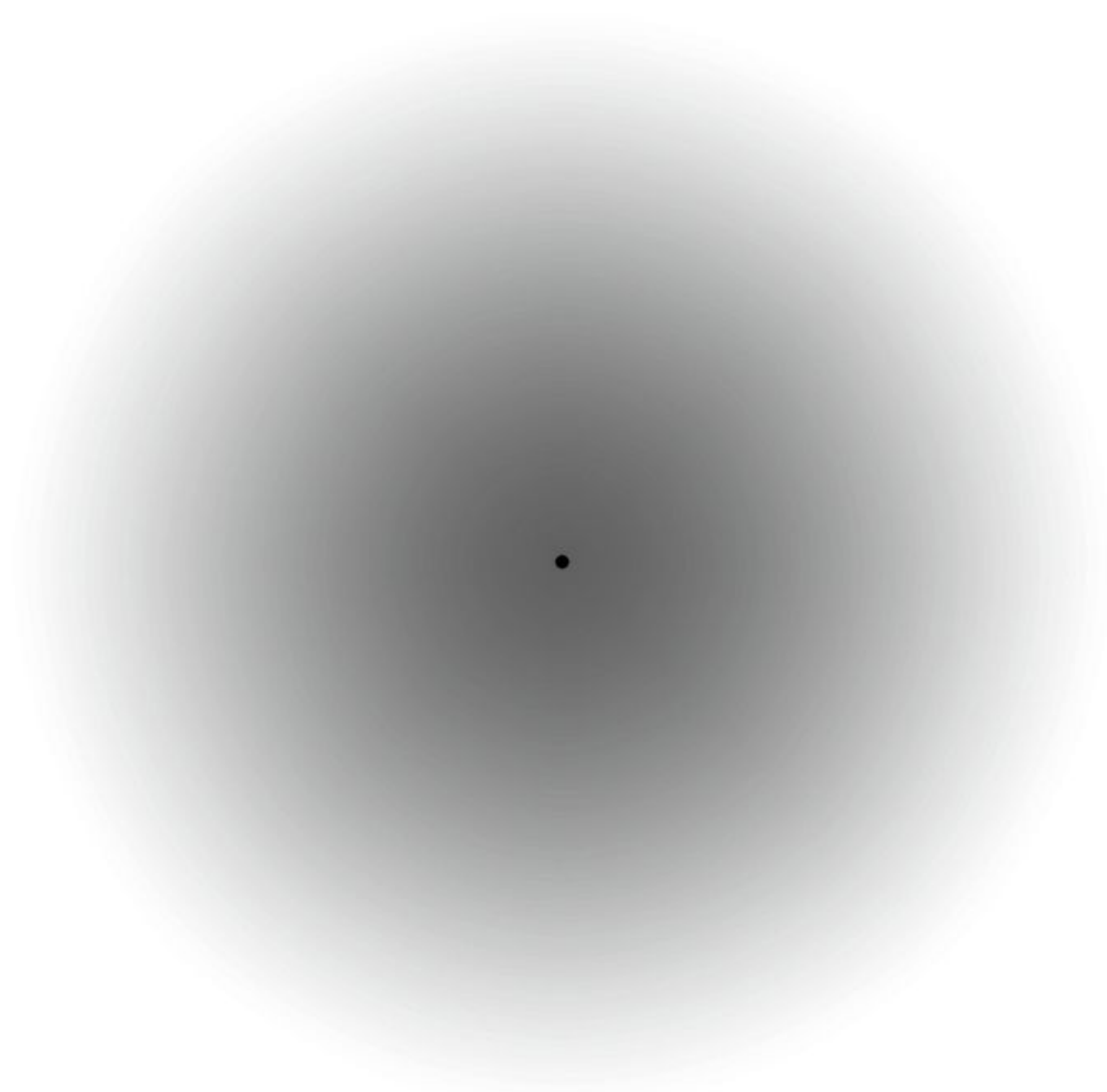
- 1、姿势与腹式呼吸的状况相同，保持腹式呼吸。
- 2、眼睛自然睁大，不要瞪眼，不要眯眼。
眼珠自然的放在两眼的中间，不要对眼（两眼不要向鼻子靠拢）
- 3、眼睛离训练图约30~40厘米，图中的黑点对准两眼的中间。
- 4、尽量不眨眼睛。看这幅图片，盯住中间的黑点看，灰色的阴影会逐渐的减少，只到把黑点周围的阴影全部看成白色。
- 5、一次训练时间约2分钟

注意：

看到的最终效果是中间只余下一个1毫米的黑点，其他地方全是白色的（纸的颜色）。唯一余下黑点的时间要维持30秒以上。

看的过程中，如果出现白色的光圈来回的闪动，说明你的注意力不够集中，眼神散了，请集中注意力就看中间那个小黑点。

看的过程中，不能出现全白，就是中间的那个黑点，一定要保持它始终在，不能把黑点也看没有了。



集中力训练

【扩大视幅训练】可通过《速读训练软件训练》了解训练步骤

扩大视幅训练，能开扩我们视野幅度，能使视野开阔，促进视觉神经的发达，扩大一次阅读文章的范围。

【视点·左右移动法】

训练方法：

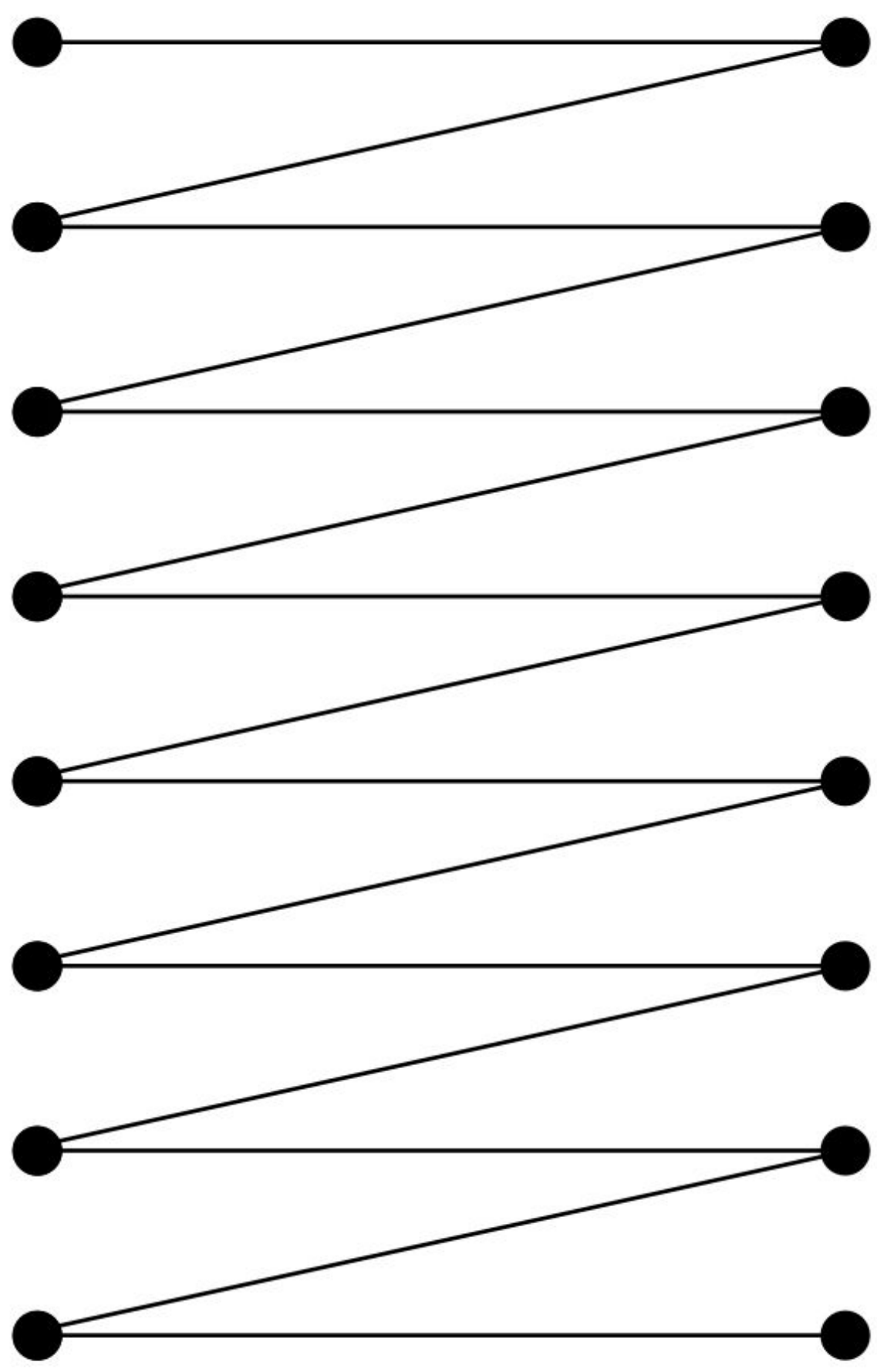
- 1、姿势与腹式呼吸的状况相同，保持腹式呼吸。
- 2、眼睛自然睁大，不要瞪眼，不要眯眼，不要对眼。
- 3、眼睛离训练图约30~40厘米。
- 4、从左上方的点开始，从左向右移动，按照线反复进行。
- 5、视点的左右移动尽可能快，极力做到2秒移动所有的点一次。
- 6、视点沿训练图左右往复移动，一次训练时间约1分钟。

注意事项：

训练中，由于视点移动的影响，头也容易跟着左右运动。注意克服，不可以跟着节奏摇头。应尽量保持头部不动，不过不要分心在头部的控制上，应该很自然的。

在横向的点与点之间移动时，不可以直接从一个点直接跳到另外一个点，要同时注意横线。但不要特别的花时间在横线上，只要看清楚横线就可以了，最终可以一眼看清两个黑点和之间的横线。

斜线是你移动的过程。不需要刻意的花时间去注意斜线。



视点·左右移动法

【视点·上下逆行移动法】

训练方法：

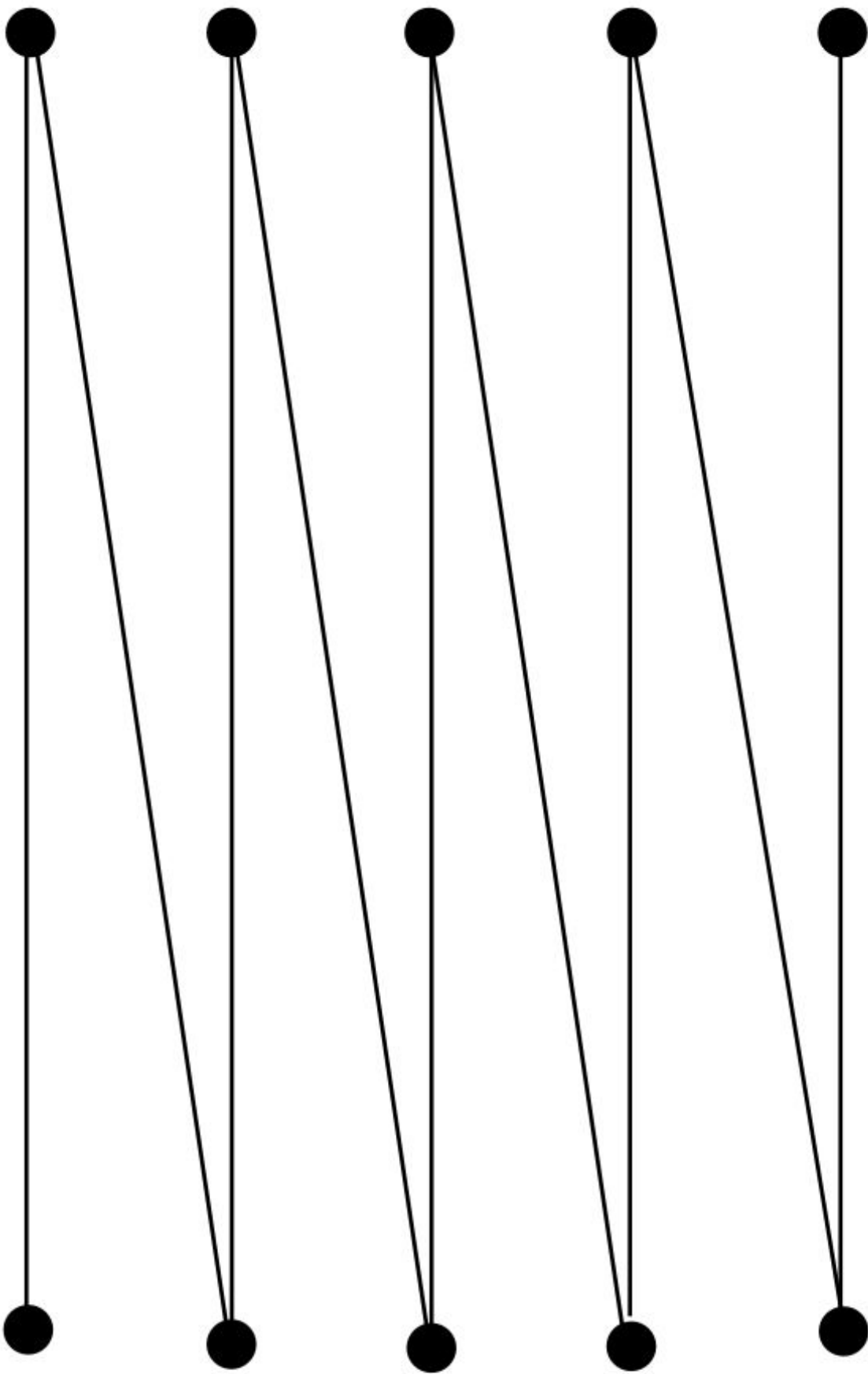
- 1、姿势与腹式呼吸的状况相同，保持腹式呼吸。
- 2、眼睛自然睁大，不要瞪眼，不要眯眼，不要对眼。
- 3、眼睛离训练图约30~40厘米。
- 4、从右上的点开始，沿着线从右上向左下移动。
移动到左下时，在反过来从左下向右上移动
- 5、视点的上下移动尽可能快，极力做到3秒移动所有的点一次。
- 6、视点沿训练图左右往复移动，一次训练时间约1分钟。

注意事项：

训练中，由于视点移动的影响，头也容易跟着上下运动。注意克服，不可以点头，应尽量保持头部不动，不过不要分心在头部的控制上，应该很自然的。

在竖向的点与点之间移动时，不可以直接从一个点直接跳到另外一个点，要同时注意竖线。但不要特别的花时间在竖线上，只要看清楚线就可以了，最终可以一眼看清两个黑点和之间的竖线。

斜线是你移动的过程。移动的过程中，斜线可以是不清晰的，斜线看清楚也不妨碍，但不要花时间在斜线上面。



视点·上下逆行移动法

【视点·对角线上下左右移动法】

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

训练方法：

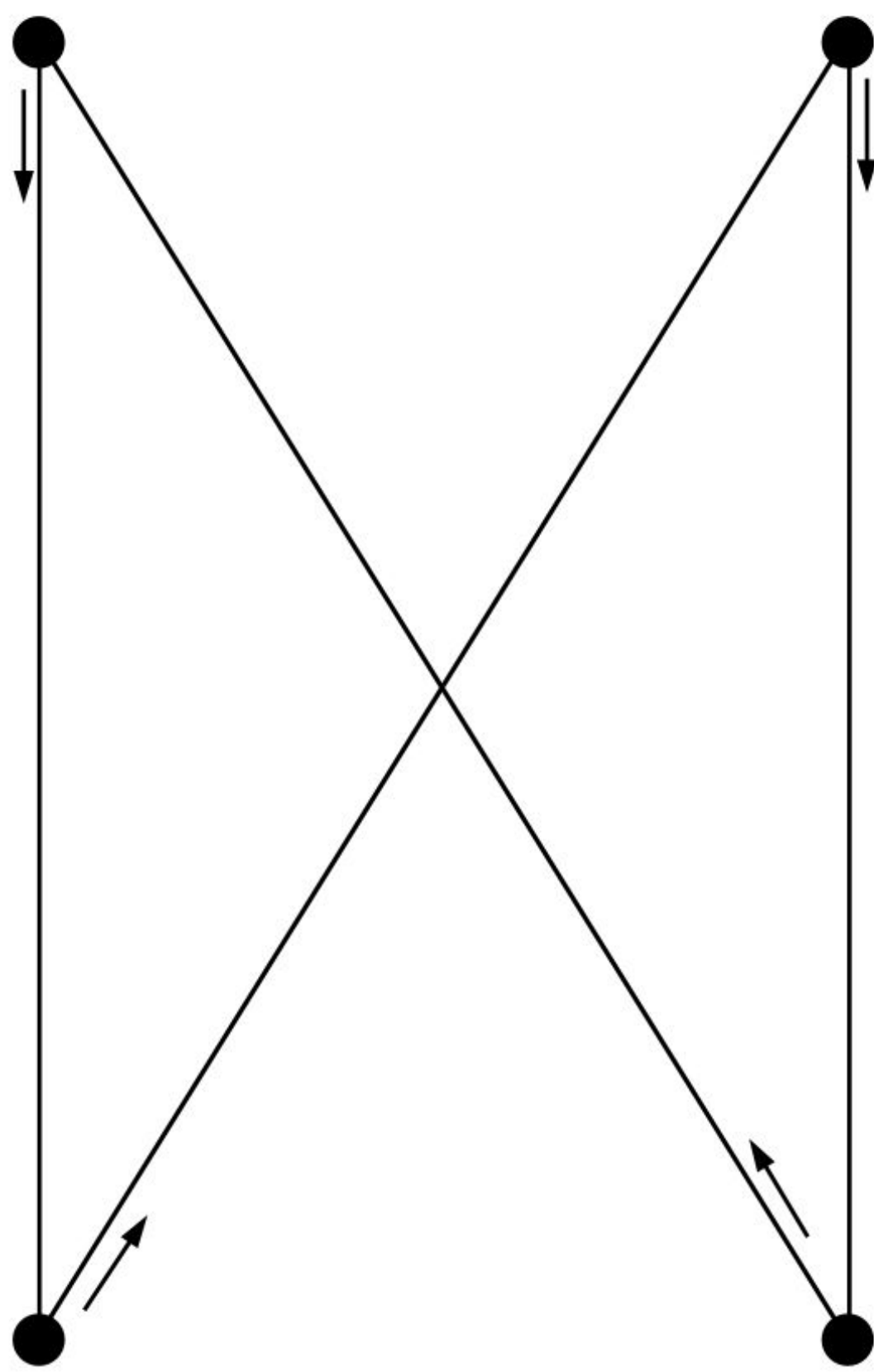
- 1、姿势与腹式呼吸的状况相同，保持腹式呼吸。
- 2、眼睛自然睁大，不要瞪眼，不要眯眼，不要对眼。
- 3、眼睛离训练图约30~40厘米。
- 4、从右上的点开始，视点按箭头所示，快速的上下运动和对角线运动。
- 5、视点的上下移动尽可能快，极力做到1秒移动所有的点一次。
- 6、视点沿训练图左右往复移动，一次训练时间约1分钟。

注意事项：

训练中，由于视点移动的影响，注意应尽量保持头部不要随之而上下振动、摆动。应尽量保持头部不动，不过不要分心在头部的控制上，应该很自然的。

在竖向点与点之间移动时，不可以直接从一个点直接跳到另外一个点，要同时注意竖线。但不要特别的花时间在竖线上，只要看清楚线就可以了，最终可以一眼看清所有点和之间的线。

斜线是你移动的过程。不需要刻意的花时间去注意斜线。



视点·对角线上下左右移动法

第一周 星期一训练内容

请关掉你电脑的音乐，站起来，升个懒腰，深呼吸几次
然后按下面的步骤开始训练

- | | |
|----------|-----|
| 1、腹式呼吸训练 | 3分钟 |
| 2、集中力训练 | 2分钟 |
| 3、视点移动训练 | 2分钟 |
| 4、左右移动 | 1分钟 |
| 5、上下移动 | 1分钟 |
| 6、对角线移动 | 1分钟 |

现在请大家自己准备一本书籍，最好找一本你实际需要看的书，最好的32K的，就是和我们这个教材一样大的书籍。

- 1、首先看下书的书名和作者。
- 2、翻到目录页，仔细的看下书的目录，任何书准备阅读前，请先看下目录。
- 3、对照书的目录，找到每一章开头，阅读一下章节标题下面的那一段文字。

花10分钟时间完成上面3个步骤，你对一本书已经有足够的了解。

- 4、对照目录，挑几个你感兴趣的章节，下面你感兴趣的小节的页面。花5分钟对对应的小节标题下面的第一段文字浏览一次。
- 5、最后一步，把书打开来，东翻翻西翻翻，随便看一两段。有时候连续读几页，但不要太多。花5分钟把全书翻过一遍。
- 6、最重要的是，不要忽略最后的两三页。一本书最后结尾的两三页是不可忽视的。大部分作者会在结尾几页将自己认为重要的观点重新整理一遍的。

现在你已经系统地略读过一本书了。你对这本书已经了解很多了。

第一周 星期二

昨天我们学习了如何快速的浏览一本书，并且对书本的大概意思做一个简单的了解。今天我们学习如何快速的阅读一篇文章。

注意：只阅读你能理解的。

我们快速阅读培训的优势主要在6方面

- 1、强化**视读节奏**，固定阅读速度，**克服**常见速读训练中的“**回看、挑看**”现象
- 2、强化**视幅训练**，转换视读方式，**由点到面**，加速摄入速度、提高阅读精度！
- 3、**精确到秒**的训练要求，**天天不同的实战阅读训练**，一步步的转变阅读习惯
- 4、着重理解模式转换，从**总揽-消音-意群-闪念-字形解义**，**进阶转换理解模式**
- 5、整合**右脑记忆法**的**心像化**转换，加速理解效率，实现高速阅读**理解记忆同步**
- 6、**1对1交流**，针对每个人的实际情况，在不同阶段采取不同理解模式转化方法

学习进程

- 1、**预习**（在每天听课开始之前，你自己看下教材上当天要学的内容）
- 2、**听课**（我们利用腾讯QQ交流，通过打字方式给你指出训练要点）
- 3、**练习**（按教材上，每天的要求的训练内容，自己进行对应的训练）
- 4、**答疑**（训练中的任何问题，及时通过QQ、电话的形式与我沟通）

早8:00—晚23:00，任选**30分钟—1小时**左右的**QQ一对一文字讲课**
根据每个人的实际情况，在不同的阶段，**单独设计理解模式训练方式**

如：**早8:00—晚24:00**，随时解决学习中的疑问，及时解决**训练中的问题**。
 多提供**速读训练专用群**，和一起学习的朋友共同探讨，互相促进，共同提高！

这样你在任何层次的学习都能游刃有余。

大多数人应该有能力比现在读的速度还更快一点。更何况有很多东西根本不值得我们花那么多时间来读。如果我们不能读快一点，简直就是在浪费时间。所以我们在拿到任何读物的第一件事情，就是快速的浏览一次，看看是不是值得我们花时间去阅读。

下面我们只讲如何克服心理的音读，即默读。

在快速阅读中实际上人们都有超近路，关闭你的听觉系统、发音器官功能的，可以直接用你反应灵敏、传输极快的眼、脑来看书。如大家一般都会有这样的经历和感受：当你坐在快速行驶的汽车或火车上，有时车窗外会有一些文字标语、广告牌在人们面前一闪而过，它们虽然一闪而过，速度很快。这时我们发音器官还没有时间来得及反映这些广告文字的字音，但我们已经看懂了这些标语和广告的文字词语或者是意思了。

这说明当人的视觉与大脑配合时，它往往快于听觉和发音器官，而且完全具备“一视即知，一知即懂”的眼脑直映能力。这个过程说明了人的眼睛接受到的文字等信息可以直接反映到大脑中去，音读这个中间环节是完全可以去掉的。

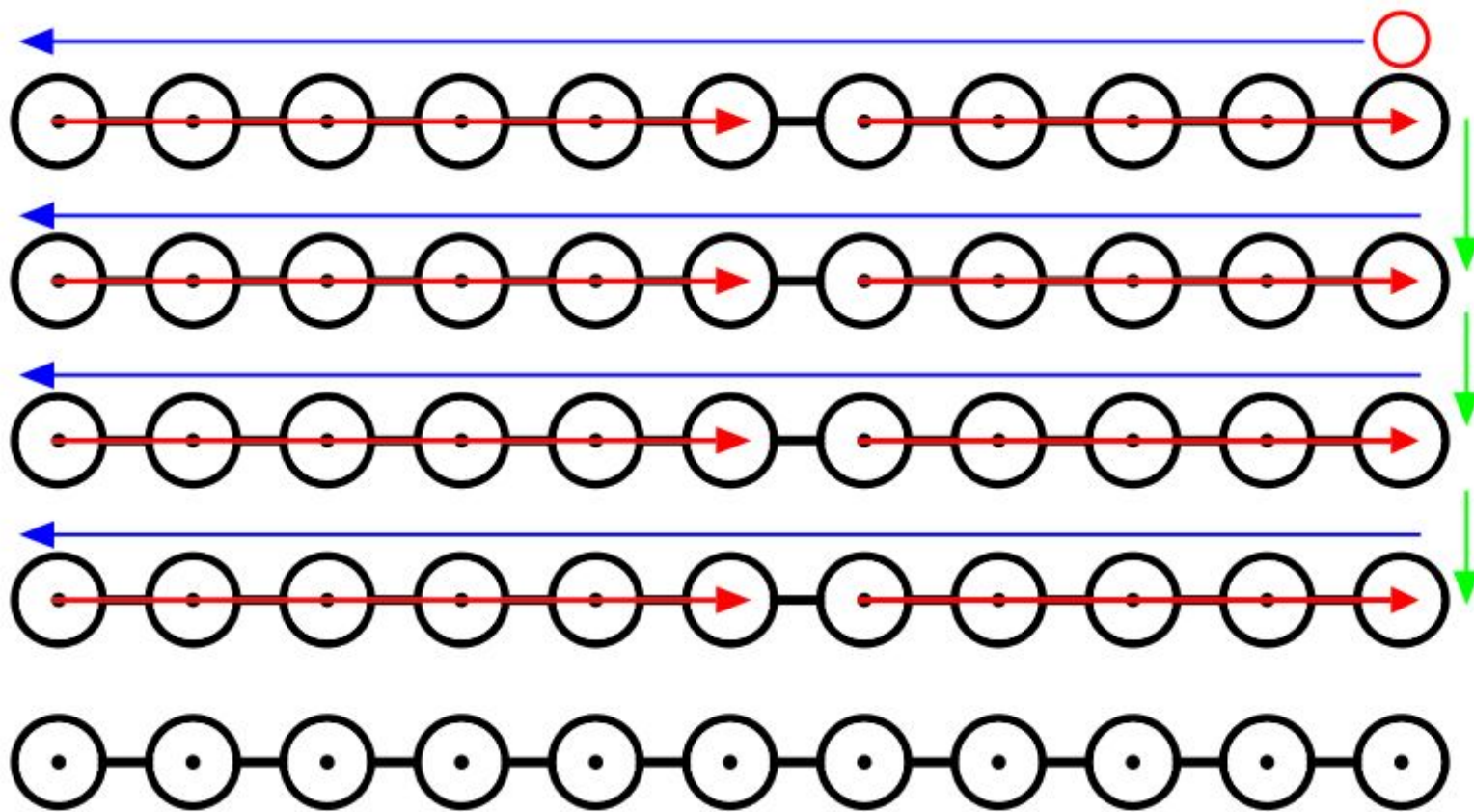
【消除音读训练1—视点圆记号训练】

看右面的圆，用点线连结着。点线表示视线的移动。这种记号，不能念出声，只能看。即使你想在头脑中发音，但由于没有读法，所以仍然不能发音。

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

视点通过右面上下的目的

- 1、人的眼睛直线移动清晰度很高，斜线移动清晰度不能保证，这样变化后，你需要做的只是上下左右移动。
- 2、在实际的速读实践中，我们往往需要看多行（3-5行一起看），在高速移动中，如果还是左右交叉的看，往往会找错行。平添很多反复确认的时间。



看法要点：

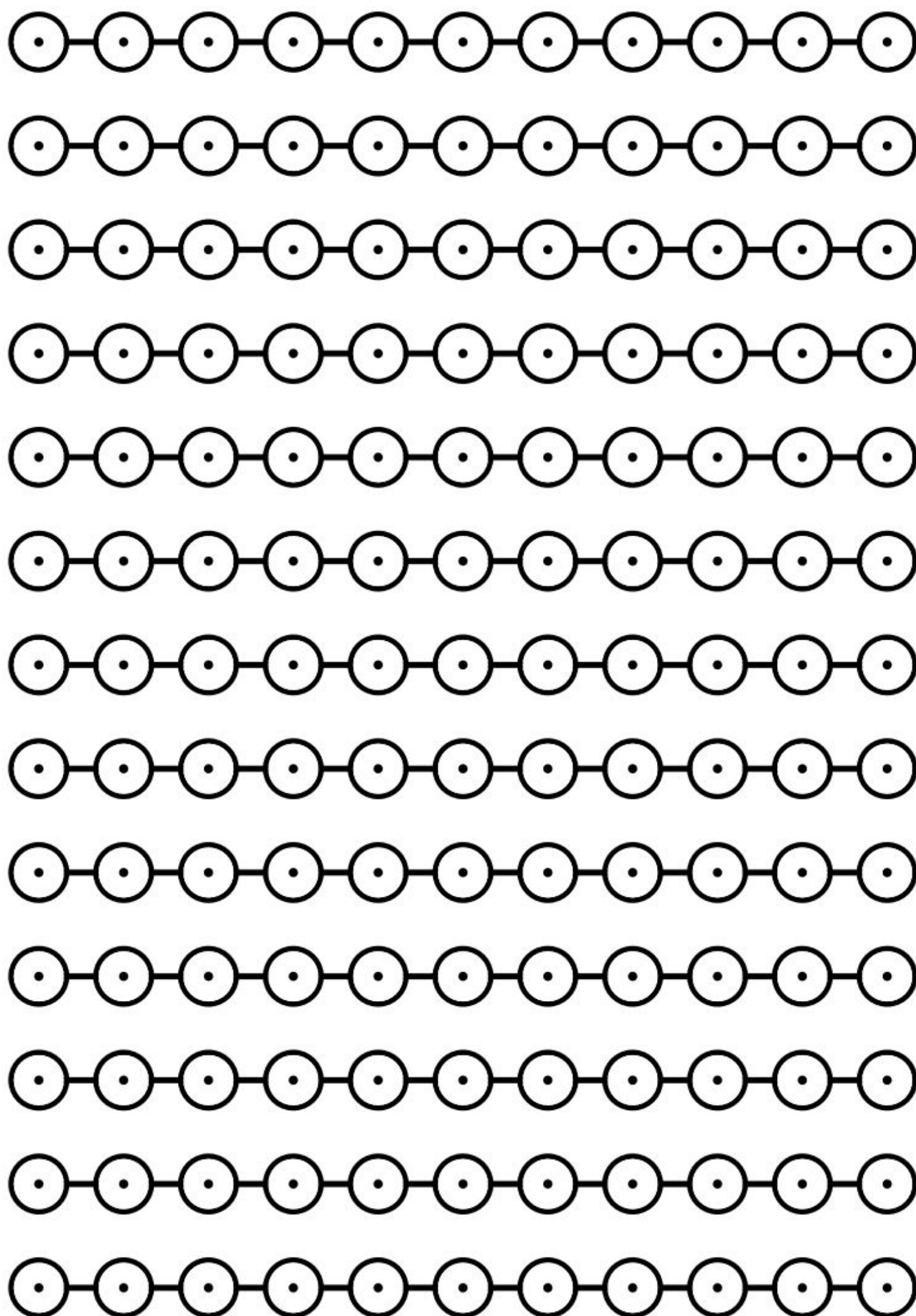
- 1、眼睛在开始训练前，视点首先落在**右上**，那个**红色的圆那里**。
- 2、**蓝色**的箭头是表示快速的从**右面跳到这行的左面**。
移动的过程中，不需要看清圆。
- 3、**红色**箭头是你需要**看清**的内容，按照箭头指示，从**左向右**看。
- 4、刚开始你可以一个个的圆看，逐步的3-5个圆一看。
必须保证每个圆都看清，才可以加快速度！
- 5、**绿色**箭头表示，当你看到一行末尾的时，
要从这行**最后一个圆**，**直接移动到下一行最后一个圆**。
- 6、然后看第一行一样，直接跳到第二行的开头，开始继续看。

训练方法：

- 1、姿势与腹式呼吸的状况相同，保持腹式呼吸。
- 2、眼睛自然睁大，不要瞪眼，不要眯眼，不要对眼。
- 3、眼睛离训练图约30~40厘米。
- 4、视点从第一行的右面的点开始，迅速的跳到第一行的左面。
- 5、快速的看清一行的圆和点，注意将圆和点同时看。
- 6、看完一行后，从这的最后一个圆下到下一行的最后一个圆。
注意最后这个点是虚看，看到就可以了，不需要刻意看清。
- 7、快速准确地看清记号，反复看图，一次训练时间约1分钟。

注意事项：

- 1、每一行最右侧的一个圆是虚看，看到就直接路过，不需要看清。
- 2、训练中，视点流畅的移动，中途不要停止视点的运动。
- 3、一行一行地看记号，开始阶段可以3个圆，3个圆的开始看。
逐步的5个圆一看。反复训练后，可以一行一行，甚至几行一看。
- 4、每周记录一次从头到尾连续看30次要多少时间。
- 5、始终保持匀速、流畅的移动，不要管“我好像看漏了几个”
“上面一行好像没有看清”这样的问题
- 6、不要忽快忽慢，如果觉得速度太慢，就停下来，从头开始看
不要在一次看的过程中，突然加快。



【消除音读训练2-数字符号记号训练】

这训练，是将以前逐一思考每一个文字和数字(在头脑中默读)的阅读方法，改变为大量铅字一眼认知的靠右脑来知觉的阅读方法。要达到一眼看清一整页的文字，数字，需要坚毅持久地训练。只要真正掌握好这个训练，仅此一个训练即能达到分钟读数千字的水平。

训练方法：

- 1、姿势与腹式呼吸的状况相同，保持腹式呼吸。
- 2、眼睛自然睁大，不要瞪眼，不要眯眼，不要对眼。
- 3、眼睛离训练图约30~40厘米。
- 4、视点从第一行的右上的字母开始，迅速的跳到第一行左面。
- 5、快速的看清一行的数字，文字，注意不要去发音、记忆
只要迅速将数字，文字的形狀看清就行了。
- 6、看完一行后，从这的最后一个点下到下一行的最后一个点。
- 7、快速准确地看清记号，反复看图，一次训练时间约1分钟。

注意事项：

- 1、训练中，视点流畅的移动，中途不要停止视点的运动。
- 2、一行一行地看记号，其间力求尽快，正确的看清所有符号。
- 3、每周记录一次从头到尾连续看40次要多少时间。
- 4、始终保持匀速、流畅的移动，不要管“我好像看漏了几个”
“上面一行好像没有看清”这样的问题。
- 5、不要忽快忽慢，如果觉得速度太慢，就停下来，从头开始看
不要在一次看的过程中，突然加快。

#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω
#	&	9	^	□	0	R	△	6	Σ	9	ψ	C	Ω

第一周 星期三

节奏训练可以加快视点的移动幅度，通过速度的拉升来避免音读现象的产生，也可以最大化的克服“挑看”和“回看”现象。

1、用狭长的长方形框框隔出每一个视读的范围，对这个范围要能用双眼将其作为一个整体来进行一次性的摄取，使其清晰地映入视觉并印在脑海中。

节奏训练的要领是：按长框框规定的每一个视读野的大小，始终保持住这个范围，以规定的速度均衡地靠眼球的跳动来移动视点（我们配发给朋友们的教程中有节拍器发出的声响，**每一个声响就是一次眼跳的时间**，请大家一面听录音，一面跟着节拍器的声响跳动眼球），认真仔细地体会眼球运动的节奏感、每次注视的范围和从上一行移到下一行时的角度。

注意：不要出现忽快忽慢、丢行窜行、视野忽大忽小等不良现象。看方框时，一定要看清整个方框，在不移动眼神的前提下，整个框子整体的出现在眼睛里。是清晰的出现，而不是模糊的，视点集中在框子的中间，平均分配，保证整个框子都是清楚的。

2、在长框框内放进了一些简单的几何图案，应该像前面的刚刚进行的训练一样，视野要均匀，每次一个框框地视读每个长框框内的图案。必须把每个长框框内的**所有图案**当作**一个视读单位**来进行整体性的视读。节奏和速度，一定要保持得像看没有图案的长框框时一个样。

这项训练，不是让你理解和记忆长框框内各种图案的具体内容，只是让大家继续体会眼球运动的速度、节奏、每次注视的范围和换行角度。必须以**每个长框框为单位来进行整体性的视读**，整体发快速感知是这项练习的关键。

3、在长框框内放进文字，同前面刚刚完成的两项节奏训练一样，视读野要均匀，双眼同时以每一个框框的整体为单位地视读每个长框框内的文字。必须把每个长框框内的**所有文字**当作一个**视读单位**来进行整体性的视读。节奏和速度，一定要和没有文字的长框框一样。

这项训练，不是让大家理解和记忆长框框内文字的内容，只是让大家继续体会眼球运动的速度、节奏、每次注视的范围和换行时的角度，以每个长框框为单位来进行整体性的视读，并且**有意识地抑制习惯性的音读现象的发生**。所以，我们特意选择了一些极为少见的繁体字，大家不要管它们读什么、也不要管它们是什么意思，只要把每个字的笔画和间架结构看清楚就可以了。

4、在长框框内加进常用的，有系统、连贯、完整意义的汉字文章，要求大家严格按照前面的节奏训练所体会到的节奏感来视读，仍然**不要求读懂和记住其内容**，只要形成按规定的节奏来阅读的习惯即可。这是整个训练中左右脑结合的关键环节，务必要练好。

注意：把整个框子作为一个整体去看，不要管一个个的符号（文字）永远不要管一个框子里面的符号是不是全部看清了，一定要跟着节奏一个个的往下看。跟上节奏后，要尽可能多的去看清，逐步适应后，要逐步的一行一看，几行一看。不管你看几行，都要始终保持恒定的速度去移动！

训练方法：

- 1、打开《速读节奏训练》，(1节奏训练1200字)。
- 2、看教材下面几页的节奏训练图片
- 3、节奏训练音频中，每滴答一声，你的视点就移动一个方框
- 4、当她说“一页！”，你就回到开头，重新看这页
- 5、根据节奏训练音频的提示，每个节奏图训练两次。

[illegible]

31

鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀
鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲鑲	饒饒饒饒饒饒饒饒饒
驢驢驢驢驢驢驢驢	讀讀讀讀讀讀讀讀讀

1、**音响干扰法**。即在速读训练中增加音响效果来影响和干扰原本自身的读音习惯，最大限度的干扰来自自己的习惯读音，并逐步减弱“音读”对快速阅读的影响。现在快速阅读训练中使用的增加音响效果的做法一般有两类：

一是在训练过程中播放**爱尔法波**的**纯音乐**，边播放音乐边进行阅读，用音乐的声响来干扰自我读音的习惯，并减弱和淡化“音读”的影响。建议使用

二是在训练过程中使用节拍器的音响干扰自己的读音，通过不断的干扰来弱化自身的“音读”习惯。如清晰明快的“嗒、嗒、嗒、嗒”提示音效，通过这种节拍响声来逐步地减弱自己的“音读”习惯。

2、**主观发音干扰法**。我们可以在看书的同时，嘴里默数123456，123456.这样的数字段。或者直接在嘴里持续的说“嗡”（读ong音）、啊（读如a音）、□（读如hong音）三个字这样的声音。干扰文字读音的产生。“嗡”就是头顶内部的声音。你用掌心紧紧捂住你的耳朵时，听到的就是这个声音，它可以使头脑清醒、精神振发。

3、**“意群”法**。此种克服“音读”的办法也是目前最有效的方法之一。我们知道，在世界上的任何语文文字它都有“形”和“意”两个方面，字形是文字或组成词汇的外在形式，而字意词意则是组成文章主干和内容意义的内核所在。事实上一般具备快速阅读能力的人阅读时多半注意文字、词、块、章的意义，基本或很少关注它的读音；而缺乏速读能力的人则刚好相反，即多半把注意力关注字、词的读音，然后才去想它的意义。

第一周 星期四

今天我们开始连续4天的学习理解阅读

接下来的几天阅读书籍的选择，大家尽可能的选择描述内容比较多的内容，比如：人物传记、故事会、心灵鸡汤这样的书籍，因为这类文章描述性的内容比较多，有益于回忆。

我们用这类教材，不是说速读只能就是看看小说，是我们本周的训练需求是一次阅读的理解，形如教科书一类的内容，你就是一个个字的看，看一次也很难看懂，所以不适合作为本周训练的内容材料。本周必须选择一些一次就可以看懂的东西。

首先我们在书上画3条竖直的线，把书页分成等分的4块。每两条竖线分割的几个文字，作为一个整体去看，一个间隔同时看清楚。不要去一个一个字的看。然后节奏要快，我们训练的目的是感觉一点快速的在竖线分割的间隔之间左右左右的看，注意力分散的时候，眼睛不能跟着节奏动，不要摇来摇去的，尽量保持不动。

在阅读时，把精力集中在看清文字上，要把字当作不认识的看，不要去想字的含义，不要去想看到的是什么。不要去理解这写的什么东西，就只要看清，什么都不要想，大脑一片空白这种感觉。必须克服看的时间想书中指的是什么意思。

看完了以后回想下自己都看了什么？看完后要尽可能多的回忆：什么时间，什么人，什么地点，什么东西、那些事，尽可能的回忆情节。这个训练就是要唤醒你大脑本能的记忆力，激活你潜意识的记忆能力。

这个训练开始想出的很少的，可能几页都没有几个词语可以想出来的。正常现象，无需在意，能想出多少是多少！找个本子或者找张纸写下来。