

快速思维和速读--大脑密码训练手册

目录

第一部分： 基础知识：	1
第一章：思维的阐述与运用：	1
第一节：思维的特性和实现途径.....	1
第二节：我们需要什么样的思维：	4
第三节：高效思维的运用.....	5
第二章：快速阅读的基础：	6
第一节：什么是快速阅读：	6
第二节：快速阅读的现状和介绍.....	8
第三节：快速阅读中的基本概念.....	12
第四节：快速阅读中误区的纠正：	14
第五节：快速阅读的实现条件：	15
第六节：速读训练可以实现的境界.....	18
第三章：高效记忆基础知识：	19
第二部分：大脑密码训练系统的练习方法：	24
第一章：大脑密码思维训练系统的简介和使用说明：	24
1. 总体说明.....	25
2. 如何开始训练？	25
3. 软件使用说明.....	26
第二章：思维训练模块的使用方法：	27
1.音读的切断技巧：	27
2.慧觉思维训练：	27
3.图片导引的无声思维训练.....	28
4.计数思维训练.....	29
5.心像能力训练.....	29
6.形象记忆能力训练.....	30
第三章：快速阅读模块的使用方法：	31

1.音读切断技巧练习：	31
2.图片文字导引：	32
2.视野和视幅扩大练习：	32
3.理解能力训练：	33
5.实际阅读训练.....	34
6.阅读测试.....	35
第四章：记忆模块使用方法：	35
1. 瞬间记忆能力训练.....	36
2. 逻辑记忆能力训练：	36
3. 机械记忆训练：	38
4. 记忆测试.....	38
第五章：大脑密码内部教程简介.....	39

第一部分： 基础知识：

第一章：思维的阐述与运用：

第一节：思维的特性和实现途径

思维是人的心理活动过程中最复杂的心理现象之一，是人脑对于客观事物的加工处理，是对客观事物的本质属性及其内在规律的反映。所谓事物的本质属性，就是能决定事物主要特征的，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的内在的规律性。思维，就是人类专门去揭示事物的这种本质的属性和规律性的心理活动。在阅读中，人们通过对于书本上的文字表达，概念或概念组的加工，重新编排，找出其规律及属性（要表达的意义），变成自己头脑中的概念，这就是理解。由于思维的非直观和复杂性，目前为止，科学尚未彻底揭示尚未的本质和内在规律。

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。

由于人类语言的产生，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。

那么，思维的实现，也就是思维的载体究竟是什么呢？

第一，语言。前面说了，语言是人类最常用的思维实现方式。人类通过语言完成大脑思维的表达，并且通过语言进行思维的沟通，甚至思维的过程也常常借助于语言进行。

但是对于语言的过度依赖，造成了思维品质的降低。首先，语言的表述有时间限制，任何人通过语言表述的速度都大大的低于大脑本来的思维速度。那些思维过程都需要语言参与的人，肯定是人为的限制住了自己大脑的发挥。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。

也就是说，在思维过程中，在大脑发音表述一个想法，概念之前，大脑中就已经有了对于这个想法，概念的“内部语言”。用“内部语言”进行的思维活动，才是高品质的思维。

大脑的内部语言，是一种不借助声音的语言（包括内部发音）的思维途径，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。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实的感受到的，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。我们必须找出一种方法，这种方法既不会影响大脑的思维连续性，又必须能有效的抑制大脑重蹈发音思维的覆辙。

内部语言是大脑思维的高效载体，另外还有两种高效的载体，都是右脑的功能。

第二，图像。也就是形象思维。在语言产生之前，人们的思维活动就主要通过脑中的图像进行。包括没有熟练掌握语言的幼儿，他们的思维几乎都是形象思维。而聋哑人的思维活动，也有部分借助形象思维：肢体语言（手语）和文字的形象。而成人由于长时间的语言的运用，右脑的形象思维能力已经大大的萎缩。但是但凡有所成就的人，很大一部分都是右脑高度发达的人。19世纪末，在意大利的米兰图书馆发现了达芬奇在1475年画的一张关于直升机的想象图。这是一个用上浆亚麻布制成的巨大螺旋体，看上去好像一个巨大的螺丝钉。它以弹簧为动力旋转，当达到一定转速时，就会把机体带到空中。驾驶员站在底盘上，拉动钢丝绳，以改变飞行方向。西方人都说，这是最早的直升机设计蓝图。据记载，达芬奇曾说他设计飞机模型的时候，喃喃自语：多么想看到一幅天空飞行的工具的图像啊，此时，他的后脑就浮现出了一幅飞机的模型。爱因斯坦也是以画图和象形进行思维的典型代表，他的科学思考，全部以画图，也就是形象来进行的，他的直觉与灵感就是运用画图与象形这一工具而产生。他与别人的不同之处在于他能够极其娴熟地运用象形思考，运用画图进行表达，这是爱因斯坦非常强的智能思维特点。“我思考问题时不使用语言，而是用生动有形的形象去进行，当这些形象形成一个完整的整体时，我再去花费颇多的努力去表达它。”

第三，直觉和灵感。人们经过长时期的准备、积累和沉思而获得知识，一是组织大量人力、物力，短时间的攻关和突破，再有就是长期的冥思苦想而不得结果，在不经意或思考其他问题时，突然间豁然开朗，即顿悟。这后一种，即一下子使问题得到澄清的顿悟，就是所谓直觉和灵感。思维的过程越是简洁，越接近大脑的本质思维方式，那么直觉和灵感就越容易产生。这就是为什么长时间练习右脑和无声思维的人，常常灵感迭发的原因。

以上所述的高效的思维载体（内部语言、图像，直觉灵感）等，对于一般人来说，由于右脑功能的长期压制，后两者的开发比较困难，而对于大脑内部语言的把握却是比较简单的，甚至是“一点就通”。正是因为这一点，才使快速阅读，快速记忆和快速思维的短时间获得成为可能。而据我们的观察，往往对于

内部语言把握比较熟练的人，其右脑功能也会在不知不觉中开发出来。反之亦然，右脑功能好的人，其对于内部语言的把握也是非常迅速的。

小结：

思维是大脑的一个重要功能，其实现需要一定的载体。发音的语言是我们常用的载体，但是其效率非常低。高效率的载体包括大脑内语言载体和右脑的形象载体，前者可以轻松实现，而后者需要进行长期训练才能实现。

第二节：我们需要什么样的思维：

任何人从降生开始就不断的进行着思维活动。思维活动的品质如何，决定了我们的智力水平，学习能力和实践能力。很多人在学校中学习好，除了刻苦的努力以外，我们都归结为“他非常聪明”。这就是因为他具有一个良好的思维品质，具有快捷的，精度高的，有创造力的思维。那么什么是高品质的思维活动呢？我们先从反面入手，看看阻碍你进步的低品质思维是怎样的：

拖沓的低品质思维的特点：

1.思维速度慢。体现在一边思维一边口中或者脑中念念有词。本来可以飞速驰骋的千里马，却被迫去拉磨。本来一个简单的问题，大脑可以一闪而过的解决问题，但是非要反复的“默念”，确认，生怕那个地方疏漏了。结果导致思维的支离破碎，就算瞬间找到了解决问题的方法，你也无从意识到。更不要说什么直觉，创造力了。

2.思维片面，没有整体观：解决一个问题的时候，很容易从一开始就陷入某个局部中去，而忽略了整体。而每个问题的解决，局部之间都是有很多联系的，由这些联系连接的局部构成了整体。如果忽略掉整体，只能使自己陷入某个“迷宫”而无法自拔，更谈不上快速找到解决问题的方法了。

3.思维混乱，没有条理性：由于发音思维的速度慢，和大脑本来的思维速度不相适应，导致提前运转的大脑不得不时不时的停下来等这个慢的像牛的“发音思维”，这必然会导致思维的链条不断的断掉，思维变得没有逻辑。通常是想到了后面，忘记了前面，一再的出现“我刚才想的是什么来着”这样的尴尬。这样在思考问题的时候，经常明明已经接近答案了，但是还必须退回去重新思考，或者另找一条路接着思维。这样怎么会有效率呢？

4.对自己没有信心，想明白的问题还需要反复核查：明明一个问题已经得到了答案，但是因为自己的思维精度不高，还需要返回去再次核查，以确定无误。当然，某些时候这样做是必要的，但是每个问题都这样做就是发神经了。体现在考试中，做一个选择题，明明几秒钟就得到了答案，还非要再想几遍，导致时间白白的浪费掉。

5.因为思维的问题，导致缺乏自信，没有任何创造力：因为自己的思维总是走在别人的后面，于是自己对自己没有信心。从而导致什么事都是跟在别人屁股后面走，人云亦云。遇到事情不愿意自己想办法解决，更不愿意另辟蹊径去创造方法解决，而代之以“看看别人怎么做”，或者干脆直接求助于朋友或者老师。这样完全没有独立性的思维活动是事业成功的巨大障碍。

相对于以上低品质的思维而言，高效思维则具有下面的优势：

1.思维速度快，大脑轻松自如：因为是运用大脑的“内语言”进行思维，也就是大脑的本源性思维。我们可能都有这个体会，有的时候很久都没有解决的问题，在一瞬间就得到了答案。而在这一瞬间，你根本就没有把你大脑的想法默念出来，但是你也明明白白的知道了。这种思维种我们生来就具有的，大脑的本来的思维方式。在这种方式下，大脑是没有任何束缚的。所以可以通过几个“闪念”就解决一个问题，而且大脑还不至于很累。

2.思维局部和整体兼顾，自行适应：因为高效思维下的大脑运行没有任何束缚，所以是“随心所欲”的。当进入一个局部，发现联系以后，会自动的找到另一个局部或者多个局部，从而找到解决问题的方法。反映在阅读中，你会发现用无声阅读方法去一个字一个字的阅读时非常难受的，而且，大脑经常是你看这个字的时候，早就明白了整句话的意义。就算你的眼睛看不清楚句话，也会给你胡诌一个意义。

3.思维流畅，一次到底：因为“内部语言”思维的任意性和自动性，通常是大脑中问题产生就立刻自己搜集脑中现有的“已知条件”解决，所以你感觉你的思维是非常顺畅的。而且在整个思维过程中，常常体会不到过程，而直接出来结果；这个结果又是下一个问题的起始条件，层层承接。体现在阅读中，眼睛看着文字就会自动的去理解，同时大脑根据理解出来的表面意思去做进一步的解析，和以前的知识融会贯通。

4.具备创造性思维：高效思维的另一个特点就是它的创造性。当运用解决问题受阻，大脑会自己去找方法来解决。或者直接跳到结果，然后倒推。所以你经常会有一些灵感产生，你自己有时候都莫名其妙。这是右脑功能的高效运用。

以上的特点，是无声思维训练到一定地步才会出现的。此时，你不在需要音读切断技巧的辅助，无声思维是在下意识中运作的。要达到这个目的，就需要不断的加以训练。

第三节：高效思维的运用

1.无声思维的运用：

我们把运用大脑的“内部语言”的思维，称之为无声思维。这是相对于平常语言中枢参与下的思维过程而言的。无声思维可以应用在很多方面：

在阅读方面： 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，对于复杂知识性书籍的阅读也可以用“速读”来解决。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。

在记忆方面： 掌握了无声思维以后，配合无声阅读，记忆过程会变得非常简单，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。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。

在解决问题上：当无声思维成为一种习惯以后，不仅节省了大量的思维时间，使你变得思维快捷迅速，而且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。

应用在写作方面：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。

2. 右脑思维的运用

右脑的思维包括形象思维以及直觉，灵感等心理活动。

在阅读方面：当右脑练习到一定程度，图像的轮廓会变得越来越清晰，同时，图片的颜色也开始出现，并且形象思维往往是自发调用，配合逻辑思维同时进行。此时的阅读因为右脑形象思维的参与，变得快捷，形象，并且可以得到对读物的深度理解。反映在阅读过程中，感知到文字以后，对于文字意义的解析全部以形象的方式进行，不仅仅包含一些具体事物的形象（例如桌子，电脑等），还包含一些右脑自发产生的形象，甚至阅读者并不知这个形象到底是什么，但是它可以代表一定的意义和思维概念。当右脑开发到这个程度的时候，速读是自然而然的实现的。在七田真《右脑波动速读法》中，主要就是练习的这种能力。

在记忆方面：当右脑得到开发以后，对于任何文字性的文本回忆不会再以语音或者其他的载体进行，而是直接是文字形象，甚至是大段的文字形象。此时，大脑把文本当做图形来处理，记忆它的“形状”，其细节就是一个个的文字。在七田真的《右脑照相记忆法》中，主要练习的就是这种能力。

在问题解决方面：由于右脑的参与，任何的思维过程将会变成“直捷通路”，思维会变得快捷无比，往往是在大脑的意识到达之前，脑中已经有了问题的解决方法。比如复杂的数学计算，笔者曾经见过一个高中同学（现在已经在国内一所重点大学就读），他在做高中数学，物理，化学等等的这些复杂运算的时候，从来不用草稿纸，所有的计算过程都在大脑中进行，包括在考试中。他说他的整个运算包括算式，化学式等等，都清清楚楚的列在了脑子里，根本不用写出来。

由上述可知，我们大脑的潜能实在是太大了，只是我们还不会运用，甚至还不相信它有如此的功能。上天赐给了我们这个强大的工具，但是我们却不会好好的使用它，这是多么大的悲哀呀！

第二章：快速阅读的基础：

第一节：什么是快速阅读：

快速阅读，简称快读或者速读，就是用比平常人快几倍、十几倍、几十倍、甚至上百倍的速度进行阅读，还能获得不亚于传统阅读甚至更好的理解记忆效果的一种阅读方法。平常说的“一目十行，过目不忘”就是说的这种方法，它是一种从文本中快速摄取有用信息和知识的一种高效的学习方法和工作方法。

没有经过训练的人，是一种经由大脑甚至嘴巴发音的“复述”式阅读，也就是每个字，词都要逐个发音，从而在发音中获得理解，而没有发音到的字，往往不能理解或者理解的很差。这种方法的阅读速度一般在 200-300 字/分钟左右。

而经过速读训练的人（理论上讲），可以经由“眼脑直映”达到一视即可以理解和记忆，看到文字就明白，所以可以一目一行，多行，甚至整页的阅读，从而吸收有价值的信息和知识，也就是在相对短的时间内，获得相对多很多的信息。掌握了快速阅读技巧的人可以以 2000 字/分钟以上的速度阅读书籍和资料，熟练者能达到或超过 10000 字/分钟，甚至更高。

快速阅读是和普通阅读并列的一种阅读方法，所以，也可以根据阅读目的分为“精读”和“浏览”两个种类，只不过无论速读中的“精读”还是“浏览”，都比脑中发音的传统阅读的“精读”和“浏览”效率要高很多，甚至高出几十倍。所以认为速读是泛泛的，不求甚解的浏览是错误的。快速阅读可以在注意力高度集中的条件下，完成传统阅读可以完成的任何任务，例如精确的理解和记忆，实现“快速理解，快速记忆”，还能够快速的浏览文本，获得自己需要的信息和知识，创造性的理解。所以快速阅读是传统阅读的升华，就好比传统阅读是“骑自行车”，而快速阅读则是“乘飞机”。

快速阅读可以应用到如下各个方面：

1. 消遣式阅读和去粗取精的“捕猎”式阅读。例如，读小说，或者阅读和自己研究的科目相关的书籍。因为快速阅读的时候，眼睛看到文字脑中就明白其意义，所以，阅读小说时，能够和作者的思路整合到一起，就像看电影一样“历历在目”，随着情节的发展和自己大脑的运作而灵活的掌握速度，而不会出现传统阅读中被发音和理解卡住的问题。在浏览知识性书籍的时候，大脑可以根据映入的信息进行快速筛选和判断，敏锐的抓住书中的重点，要点和脉络，根据自己的需要快速的锁定目标。而不是像传统阅读那样，虽然眼睛扫过，但却不知所云，导致漏掉重要的信息，或者筛选到无用的信息。

2. 用快速阅读法“精读”技术性书籍或者学习书籍：快速阅读是用大脑的“内部语言”，通过分析眼前的文字形象而明白其意义的阅读方法，而且还能在阅读的同时，用“内部语言”进行简约的，快速的思维。所以，用快速阅读法（或者说无声阅读法）进行精读的时候，可以根据文本的信息量和大脑的思维任务而灵活的调整注视单位和思考单位，在最短的时间内以最快的速度将陌生的知识融会贯通。而传统阅读中，阅读吸取信息的速度慢而大脑思维速度快，常常出现因为识别的文字和映入大脑的信息的缺失而导致的思维支离破碎的现象。

3. 用快速阅读“记忆”某些重要的知识：快速阅读是一种“眼脑直映”的科学运用视力和脑力的方法。它省略了语言中枢和听觉中枢这两个中间环节，即文字信号直接映入大脑记忆中枢进行理解和记忆。这是一种单纯运用视觉的阅读方式，可以获得“整体理解和记忆”。所以，回忆的时候，可以根据对于文本的“整体理解”瞬间回忆出文本意义，然后根据视觉印象补充细节，从而做到比传统的“背诵法”效率高很多的记忆方式。

很多人认为自己没有这种“单纯依靠视觉”的阅读能力。其实，这是任何人都具有的一种本领。你可以留心一下你身旁的聋哑人，他们的阅读效率并不比你差，甚至比你更高。而在我们的速读培训中，经常可以见到天生就是“视读”的人，他们训练快速阅读经常是水到渠成。例如，一位签名叫做“Rose of Cairo”的人写到：

I don't know anything about speedreading or photoreading, but I'm a natural fast reader I guess. When I was a teenager, I used to read one novel every evening.

（我不知道任何关于快速阅读和影像阅读的东西，但是我想我是天生的快速阅读者。当我十几岁的时候，我就每天晚上阅读一本小说）

I had never consciously thought about subvocalizing or not, but now that you mention it, yes I don't subvocalize when I read. I don't even hear the words as a voice in my head. I don't know if it's good or bad, but I can assure you that I understand what I read .

（我从来没有关心过自己是否在“潜读”，但是既然你提到了，我可以说我阅读的时候没有“潜读”，我根本听不到任何来自我大脑里面的发音。我不知道这是好还是坏，但是我确定我理解了我阅读的内容。）

I also don't subvocalize when I think. It would slow me down, as I can think much faster than I can speak. As a result I often don't know which logical path I followed to reach the conclusion I reached.

（我思考的时候同样没有“潜读”，因为它会拖慢我的思维，因为我想的比我说的更快。因此我经常不知道我是经过何种逻辑途径得到的思维结论）。

快速阅读的节奏和大脑处理信息的节奏更接近，更容易协调和匹配，所以是最有利于记忆的阅读。因此，我们在阅读过程中要针对不同的阅读目的，或读物的深浅、难易程度的不同，采取不同的阅读方式：需要深刻理解的部分，用精读；需要深刻记忆的，用快速阅读；对艰深的，用精读；对浅显的，用快速阅读。根据阅读目的和读物的不同，分别采用不同的阅读方式，才是科学的合理的阅读。

第二节：快速阅读的现状和介绍

随着人类生活进入信息时代，知识的更替和信息的泛滥呈几何倍数增长。任何人在任何时候都面临着被时代淘汰的危险，危机感和压迫感在与日俱增。无论是在校学生还是走上工作岗位的职员，或者正在寻求创业的有志之士，都已经清楚的意识到，掌握一种快速学习的方法是多么的重要。而人们平常所摄取的信息，有三分之二来源于阅读。所以，无论国内还是国外，关于快速阅读方面的潜能开发如火如荼地开展起来。按照其形式和实现方法，可以做如下划分：

1.全脑快速阅读法：

这是国内最早提出的快速阅读的方法。是国内早期速读研究者，结合日本和韩国的速读技术提出的概念。其出发点是利用右脑的图形识别能力直接识别文字的图形，然后交给左脑的逻辑语言处理中心进行理解。阅读后的记忆也是强调用文字的形象进行回忆以替代以往发音背诵的识记方法。

这种速读理论的提出是快速阅读的一次里程碑，人们开始认识到除了我们平常的阅读方法以外，还有另外一个途径实现阅读过程，而且更加高效。从此时开始，人们在这个理论的指导下，开始进行快速阅读的探索。

这种速读方法的实现，主要依赖以下几个重点来实现：

(1)．眼睛视野的扩大和眼睛灵活度的增加。理论依据是，人阅读时候的眼睛运动是不规则的跳动而不是平滑的移动。所以如果在每次眼睛跳动停止的瞬间，能够摄取更多的字符，那么就打下了快速阅读的物理基础。平常人的每次眼停可以摄取 4 到 5 个字，而经过训练的人理论上可以摄取一整行大约 30 几个字，甚至可以同时摄取数行文字。同时提高眼睛的移动速度，使眼睛摄取文字的频率增加，做到快速阅读文字。

(2)．快速理解的实现：即人们阅读的时候，可以不经嘴巴，或者大脑的发音来理解文字，也就是可以绕过语言中枢的活动，经由眼睛直接识别文字符号交给右脑，经过右脑处理后直接交给左脑进行理解，即由“眼-脑-发音-理解”的途径编成“眼-脑”的直接通路，实现所谓的“眼脑直映”。这样，就摆脱了逐字发音的限制，使一目一行乃至一目十行的实现成为可能。

(3)．快速记忆的实现：阅读之后的回忆过程，从逐字发音的“背诵”式复述回忆，改成直接回忆文字形象甚至书页形象的右脑式回忆。理论上讲，可以瞬间回忆数行，甚至整页的文字内容，从而实现阅读之后的“过目不忘”。

这种“全脑速读”的方法，和国外的“speed reading”基本上是同样的原理，是目前快速阅读的主流方法。但是，无论国内还是国外，虽然经过了十几年的培训班，软件等训练形式的更替，但是并没有非常见效的训练方法出现。究其原因，主要障碍体现在如下几个方面：

首先，眼睛的灵活度锻炼相对比较简单，但是视野的扩大却成了一个很大的问题。虽然目前国内外的速读软件和课程，都有“视野扩大”这一项，但是并没有实现每个眼停获得大幅清晰视野的有效方法。虽然经由训练似乎可以实现“一目一行”甚至“一目多行”，但是只是注意力的扩大，也就是主观意识上“注意”到了这些文字，但是并不能同时看清。这成了速读水平提高的一个巨大障碍。纵观国内外目前可以见到的软件，都没有很好的解决这个问题。

第二，快速理解的实现。在这种方法下实现快速理解，必须经由“眼脑直映”的无声阅读法。关于无声阅读的训练同样提出了很多方法，例如节奏敲打法，哼唱歌曲，口中默念无关文字，速度冲击等等，但是没有一个能真正的实现“眼脑直映”，脑中发音成了速读练习者的一个魔咒，无论如何也无法祛除。而脑中发音的存在，成了快速理解中的一个很大的障碍，就像吃米饭的时候，总是吃到砂子。另外一个问题，就是阅读理解困难书籍的时候，大脑的思维不能跟上，好像“眼脑直映”之后，映进来的东西大脑没有办法进一步加工，这成了速读提高的另外一个巨大障碍。

第三，关于快速记忆，不经过透彻理解的记忆是非常困难的，而没有实现真正的“眼脑直映”的快速阅读法通常不能获得良好的理解效果，所以谈不上精确记忆。至于所谓的“右脑形象记忆”也只是成为了理论上的可能。

正是由于以上的这些障碍，使得满怀希望的速读练习者心灰意冷，一边喊着“速读”是骗子，一边望着花高价买来的速读软件和教程叹气而心有不甘。于是，一些速读研究者在研究无果的情况下，转向了另外的途径：

2. 影像阅读法：

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。据说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。所以，在国内一经翻译出版，就引来无数的追随者。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。根据我们对于国内论坛的追踪，发现真正影像阅读法有所成效的只有几个人，而绝大多数的练习者似乎并没有得到实质性的进展。为此，我们来看“维基百科（wikipedia）”中的描述：

In January 2000 Danielle S. McNamara submitted a preliminary report to the NASA Ames Research Center on photoreading. McNamara enrolled in a PhotoReading workshop under the tutelage of a photoreading expert trained by Paul Scheele. In three years this expert had trained over 150 individuals in PhotoReading. The trainee spent two months learning the PhotoReading technique. The two participants were "(a) the PhotoReading trainee who participated in a two-day photoreading workshop, and (b) the expert who provided the PhotoReading workshop." (McNamara 4).

（2000年1月达尼埃尔·麦克纳马拉向美国航天局艾姆斯研究中心提交了一份关于 photoreading 的初步报告。麦克纳马拉曾就读于一个 photoreading 培训班，由保罗·席利亲自培训出来的专家监护指导。这个专家在过去的三年中已经培养了近 150 个人学习 photoreading，培训期为两个月，用来学习 photoreading 的技术。两名参与者，一名是参加了一个两天 photoreading 的学员（a），一个是提供培训的专家（b）。

McNamara first conducted five baseline tests to measure ordinary reading speeds and comprehension. Then, she administered five similar tests after using the PhotoReading technique. These tests included the Nelson Reading Comprehension Test and the Verbal Reasoning section of the Medical College Admission Test (MCAT). The study investigated fact-based tests since "PhotoReading has been claimed to be particularly effective for this type of text" (McNamara 5). Subject matter included physiology, perception, and biology. A single idea or sentence within each text formed the basis for each question. According to McNamara "The information in the text that is targeted by the question generally requires little prior knowledge and little active processing of the text to understand" (McNamara 6). In other words, these were relatively straightforward, factual questions.

麦克纳马拉首先进行了 5 次基准测试，以衡量一般阅读速度和理解能力。然后，在应用 photoreading 技巧以后，她又进行了 5 个相类似的测试。这些测试包括尼尔森阅读理解测试和医学院入学测试（MCAT）的文字推理测试，这项研究调查的事实依据是因为“PhotoReading 曾经一直声称对于这种类型的文本特别有效”（McNamara 5）。题材包括生理，认知和生物学。每个问题的（答案的）基础都来源于每个文本中的单一的概念和句子。据麦克纳马拉说：“在文本中每个问题所针对的信息一般很少要求先前具有相关的知识，也并不要求需要特殊的思维进行处理才能够理解”（McNamara 6）。换言之，这些都是相对简单的，基于事实的问题

The results of the study generally indicate that PhotoReading and normal reading require a similar amount of time to complete. In one test, the expert answered 37 of 38 questions correctly after normal reading, and took 19.43 minutes to complete the task. Then the expert took a similar test after PhotoReading the passage, and answered 38 out of 38 questions correctly in a time of 18.13 minutes. McNamara took the same test and scored a 92% both times; photoreading took 21.30 minutes whereas regular reading took 15.80 minutes. These results do not support Scheele's 25,000 words per minute claims.

研究表明,用 photoreading 和普通的阅读方法都需要几乎相同的时间来完成测试。在一次试验中,专家在普通阅读后,正确回答了 38 个问题中的 37 个,完成任务用时 19.43 分钟。然后,专家采用 photoreading 阅读了这个章节,并进行了类似的测试,在 18.13 分钟内正确回答了 38 个问题。麦克纳马拉采取了同样的测试,记录了 92% 的对比数据; photoreading 用了 21.30 分钟,而普通阅读用了 15.80 分钟。这些结果不支持席利每分钟 25000 字的声明。

In a text about perception, the expert read normally and finished the text in 8.82 minutes and answered three questions of eight correctly. Then, the expert "photoread" the text in 0.87 minutes and proceeded to read the text for another 8.12 minutes before finishing. After photoreading, the expert scored one out of eight questions correctly. These results do not support Scheele's assertions that Photoreading helps one study faster and with greater comprehension than with ordinary reading techniques.

在有关知觉的文本中,通常专家阅读和成品 8.82 分钟文本,并回答了三个问题 8 正确。专家用普通阅读法用时 8.82 分钟阅读完文本,并正确回答了 8 个问题中的三个。然后,专家用 0.87 分钟“影像阅读”了文本,并在结束之前用另外的 8.12 分钟进一步阅读了文章。经过 photoreading,专家正确回答了 8 个问题中的一个。这些结果不支持希尔的说法是 Photoreading 一项研究有助于更快更比普通阅读技巧的理解。这些结果并不支持席利关于 photoreading 能够阅读的更快而且同时具有比普通阅读更高理解率的说法。

In conclusion, McNamara noted that "In terms of words per minute (wpm) spent reading, there was no difference between normal reading (M = 114 wpm) and PhotoReading (M=112 wpm)" (10). In an attempt to explain the appeal of PhotoReading for some individuals, McNamara stated "One aspect of the PhotoReading technique is that it leaves the reader with a false sense of confidence."

总之,麦克纳马拉指出,“在每分钟阅读字数(wpm)这个问题上,普通阅读(M = 114 wpm)和 PhotoReading (M=112 wpm) 之间并没有显著的差异。”(10)。在试图解释 PhotoReading 某些个别人具有的效果和吸引力,麦克纳马拉说:“PhotoReading 技术的一个方面是,它给了读者一个虚假的自信”。(以上翻译仅供参考,英文好的朋友尽可能看原文)。

以上是国外人自己针对影像阅读法的调查研究,虽然仅凭这一个研究数据也许并不能说明什么,但是它总比我们国内某些人的“我用影像阅读取得了什么什么效果”,或者“影像阅读什么用也没有”等等的泛泛的说法要有说服力。至于影像阅读法的效果究竟怎么样,建议读者朋友多看一些国外的资料,以增加分辨能力。

3. 波动速读法:

这是日本人七田真提出的一种基于右脑开发的快速阅读法,号称能够以“波”的速度用右脑吸取文字信息,并如同“照相”一般的把文本记忆下来。而关于波动速读法,在我国可以见到的资料仅仅有“超右脑波动速读法”这一本书,以及七田真其他的诸如“超右脑照相记忆法”,“超右脑英语学习法”等相关的著作。所以,对于我们练习者来说,属于“先天不足”。也许是因为书中所描述的境界实在是吸引人或者是国内教育体制的重压,很多痴心者(包括笔者)进行了长时间的探索与尝试,甚至成立了相关的网站,论坛来共同学习,讨论。在这些练习者中,不乏取得一定成效者(虽然距离七田真所描述的境界还相差很远),但是更多的人是没有进展,半途而废。

作为一个长时间练习七田真波动速读法的人的一家之言，我们虽然对七田真关于右脑的超能力论述不敢妄加评论，但是他的右脑对于阅读，记忆的作用的论述是十分正确的，右脑得到开发以后，对于阅读，记忆而言可以得到质的提升。对于一些朋友练习速读到某个阶段而无法突破的情况，大部分都是在右脑的利用上出现了问题。据说，著有《奇迹的超级速读法》的加古德次，晚年因为不能在速读领域取得进一步的进展而困惑不已，某些程度上就是因为右脑的原因。而七田真所提出的一系列的右脑开发方法，个人认为从训练难度和实际效果来讲，并不是适合所有人。当然，也许是因为我们目前关于波动速读的资料短缺的限制。在 brainpassword 的速读高级训练(brainpassword.com)中，我们冒昧的提出了一些关于七田真训练方法的改进策略，可望将其训练难度大大的降低，同时实现七田真所描述的效果。

另外，关于快速阅读法，我们所能见到的还有加古德次的《奇迹的超级速读法》，这个属于早期的训练方法，根据其训练原理，我们把它归类到“全脑速读”中。

第三节：快速阅读中的基本概念

学习快速阅读，就不可避免的要在练习中不断的参考其他的速读书籍。所以，经常要遇到一些速读中的概念。如果你对这些概念不明确，那么阅读起来可能有些困难。所以，这里我们把最常见的概念列出来，供大家参考：

1.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。也就是说，眼睛接触到文字，脑中就对文字的意义有了感知，而不需要再在脑海中把字读出来。

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。

普通阅读途径：眼睛看到文字—脑中发音—根据发音理解文字意义-综合整理实现理解

无声阅读途径：眼睛看到文字—脑中直接感知文字意义—综合整理实现理解。

不要小看无声阅读仅仅去掉了脑中发音和根据发音理解这两个环节，正是这两个环节，是传统阅读缓慢而效率低下的原因所在。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解放出来，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以上。

目前关于无声阅读的练习，还有很多争论。包括：

1. 无声阅读是不是可能的：有的人甚至列举了一些所谓的“实验依据”说明无声阅读是不可能实现的。这非常荒谬，一个简单的例子，要是大脑的理解都需要发音的话，那么天生聋哑人是怎么看懂文字的？另外的国外的例证，我们在前面已经提到过了，这里不再赘述。

2. 无声阅读会降低理解能力：无声阅读是并列于音读的一种阅读技巧，音读能够完成的阅读任务，无声阅读都能完成，而且完成的更好。那为什么很多人练习无声阅读之后感觉理解能力下降了呢？

我们前面提到，无声阅读走的是“眼睛看到，脑中理解”这个通路，我们把这个通路叫做“视读理解通路”，这个通路的建立是需要一定的练习的。而很多人对于无声阅读的理解似是而非，认为只要是压制住脑中的发音，就会自然而然的实现无声阅读。于是拼命的抑制阅读的时候的大脑发音。这样必然产生这样一个结果：由于视读理解通路没有建立，对于文字的理解“此路不通”，而又习惯性的压制住了本来的大脑发音，早已经习惯了的发音理解的通路也被阻断，于是，看书的时候变得不会理解了，导致阅读理解能力的严重下降。

所以我们建议，练习无声阅读一定要采取科学的方法，不要自己想当然的练习。

3. 无声阅读之后记忆效果差：造成这种情况的原因，首先是因为无声阅读练习不得法而理解效果差。如第二点所述。还有一个原因，就是无声阅读走的是视读理解途径，没有了脑内发音。阅读完之后，你如果还是像以前那样依靠发音的“背诵”式的回忆，肯定要卡壳。无声阅读之后的回忆，有自己的回忆技巧，包括无声的意义回忆和文字形象回忆。当然，如果你的无声阅读水平非常高，并不需要非要走回忆这个阶段，无声阅读完一篇文章，以后用到它时，大脑会自然而然的自己调用，而不需要你操什么心。

4. 无声阅读的练习非常难：很多人练习无声阅读尝试过各种方法，例如：加古德次的“文字形象法”，另外还有速度冲击法（国内绝大部分软件和培训所采用的方法），节奏敲打法，口中默念不相干的文字或数字法（非常可笑的一种方法），哼唱歌曲法等等。这些方法治标不治本，当然练习起来很难，而我们 brainpassword 训练系统所提供的方法非常简单，可以让你轻松的实效高效的无声阅读。

2. 关于视觉的一些概念：

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。也就是眼睛在书页上跳动的过程中暂停的那个点。

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。

关于视野和视幅，很多人区分不清，甚至某些速读教程上也说得非常含糊。比如我们阅读的时候，眼睛在书页上不停的跳动，每次跳动停止的瞬间，也就是眼停的时候，这个瞬间眼睛所能清楚摄取到的文字的范围，叫做视幅。视幅是决定我们阅读能力的一个重要因素。而视野，是眼睛静止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。我们速读练习的，第一是扩大清晰的视野范围，此范围内的文字字字可认，包括余光区的文字。第二是扩大视幅。也就是说，你的清晰视野大了，你的视幅不一定大，而清晰视野不大，视幅肯定也大不了。所以我们 brainpassword 训练系统(brainpassword.com)的视野练习，包含了两个训练项目:清晰视野的练习和视幅的练习。

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。而目前很多速读培训，所谓扩大的也是视觉注意力。仅仅扩大了视觉注意力是不够的，关键是扩大清晰的视野和视幅。

清晰视野：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，称之为清晰视野，也有人叫“字符视野”。这是训练眼睛视野时候的重点所在。

视解：也就是视读理解，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”或者一些科学方面的书籍，就不是单单靠速读就能够解决的。需要大脑的综合能力培养。

默读：嘴里和喉咙里不发音，而大脑发音的阅读过程。这是绝大多数人所采取的阅读方式。

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：快速阅读中误区的纠正：

关于快速阅读，还有很多人存在种种错误的看法。主要包括：

一是认为速读是骗人的，充其量是一种快速浏览的技巧，没有任何实用的价值，只能读读小说而已，不能阅读专业、学习书籍，更不能用在学习上。因为很多人看到一些速读练习者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。

我们前面已经反复提到，速读是一项专门的技术，是和传统阅读并列的一种高效的阅读方法，传统阅读能够做到的，速读都能做到，而且能做的更好，传统阅读做不到的，速读同样能做到，例如一目十行的阅读。它的训练包含眼睛，理解能力，大脑的思维能力以及记忆能力等各个方面，速读本身又可以分为用于精读的“线式阅读法”，以及用于复习，浏览，获得大意的“面式阅读法”。所以速读即可以精读一些技术性，学习类的书籍，例如英文词典，高数，物理，编程等等高难度的参考书籍，也可以娱乐性阅读小说，散文，科普类的用于扩大知识面的书籍。唯一速读不能做到的，就是“体验诗歌的歌韵之美”，因为速读本身是不能大脑发音的。

二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。甚至有人说，速度低于万字/分钟的，都不是速读。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。速读并不是都每分钟几千，几万字，这是一个相对的数据。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。

第三，认为速读是用来获取文本的大概意思，知道知识点在哪里的技巧，而精确的掌握知识点，记忆知识点需要传统的阅读，或者用其他的方法，例如思维导图等，而不能一步到位。最可怕的是，一些速读培训机构也是这个观点，可以想象这样培训出来的速读会是怎么一个样子。

这个问题，我们前面已经反复多次的提到，速读本身也可以分为精读和浏览，精确的知识点用速读中的精读技巧；获取文本的大概意思，知道知识点在哪里用速读的浏览技巧。这样说并不是排斥用思维导图等辅助工具，而是说速读和传统阅读一样，阅读任何题材的文本都是可以一步到位的。速读的唯一限制和传统阅读一样，就是读者本身知识面的限制。

第五节：快速阅读的实现条件：

要想实现快速阅读，必须具备以下的条件：

一、视觉机能要过关。

首先，要能一次性的摄取尽可能多的信息，也就是在眼停的瞬间，能够获得更多的文字。这就需要扩大视读野，并加以保持。

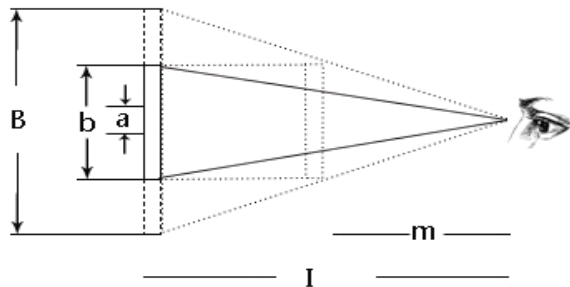
人的眼睛有一个特点，当它要仔细分析特定的视觉对象时，焦点会缩小。其实，这是为了能清晰地看清对象。在这种情况下，视觉虽也能感受到焦点周围相当大范围内的东西，而对焦点之外的东西就感受不到了。通常，视觉本身能摄取相当范围内的信息，但是成习惯的“偏狭视觉”阻止了这种可能。因此，在提高视觉机能的同时，使这种机能得到充分发挥也是十分重要的。

眼睛能够一次性的摄取多量的信息，人脑也能够很好地认识和解析摄取的信息。这就需要我们努力训练视觉机能，使自己的视觉机能达到新的高度。

扩大视读野的基本方法是怎样的呢？

通常认为，读解文字的范围为图中的 **a**，即焦点内的范围。而实际上呢，图中的 **b**，即视读野范围内的文字都是可以读解的。保持着这一视读野，把视读意识扩大到 **b**，即把视觉的注意力遍布视读野。这样的话，比起限于焦点内来，一次性摄入的文字量就大大地增加了。进而可把视读野 **b** 本身扩大。如图所示，

意识上把焦点稍稍移近些。就是说，实际距离是 l 的文字，调节焦点，仿佛距离只有 m 似的。这样一来，视读野 b 内的文字多少会有些不清晰，但是可视范围能扩大至 B 。下一步，再把移近至 m 的焦点回复至实际上的 l 处，以便清晰度同时得到回复。



当然，在最初的训练阶段，回复时的 B 要显得狭小一些，但随着训练的不断进行，能够达到视读时维持着 B 的视读野，又可使视觉对象的清晰度同 b 时没有什么两样。

视觉意识的扩大

扩大视读野，就是要使限定在焦点内的视觉意识遍及全部视读野。人的视觉机能具有看常识以上的较大视读野。人之所以过小估计了视觉机能的实际能力而没有充分发挥它的作用，乃是因为让视觉意识去仔细地认知和解析视觉收容的信息，使把视觉对象限定在较狭的范围内了。

所以，应该养成一个十分重要的好习惯——使视觉意识温布整个视读野，摄取这视读野内的全部信息。而扩大视读野的训练就是养成和保持这个好习惯的措施。

其次，在视觉同文字相撞的瞬间能获得清晰的信息，也就是要能瞬间中止视点的移动。

即使把视觉意识扩大到整个视读野的每一个角落，要是视读野的整体欠稳定，也会导致文字的整体欠鲜明。所以，必须使视读野有一个始终稳定的范围(当然，这要比通常的感觉范围大得多)，可在瞬间中止视点的移动。

从视读野的中心这一点来谈视点，就是感觉上能恰好如此中止。

中止视点时的一视，文字和记号等全部视觉对象犹如一幅画那样，能清清楚楚地印入视觉。我们不是在一个字一个字地“视”，而是要一次性地“视”全部文字的集合体，并把这一集合体作为一种印象图式清晰地映入视觉中。

于是，视读野范围里的全部文字和记号作为一种图式映入脑里。我们不是读懂的，而是在视的瞬间，反射性的懂的。

所谓中止视点的移动，并不是指停留几秒钟。留三分之一秒或四分之一秒就算不少了。中止视点时，如果视觉意识有瞬间的“外溢”，对文字就会产生“视而不见”的情形。因此，需要一直集中视觉意识，衣瞬间中专心注视整个视读野。

第三，迅速的摄取信息并快速的进行处理，也就是要能迅速的移动视点。

掌握了中止视点的技巧后，要进行迅速移动视点的训练。人的眼球有一种超乎我们想像的迅速移动的能力，速度可达百分之一秒。能够做到由一个视点迅速地移往另一个视点的话，视读的速度也会快得多。当然，光掌握迅速地移动眼睛而没能同时把信息映入头脑，也是不行的。移动视点时必须让焦点立即跟上，位视觉对象的印象鲜明。这就要进行中止视点的训练。

视觉意识对一个视读野内的信息认知和解析后，还有一个要让信息的残留图像作视觉性的拖曳才行。这就需要在一瞬间把信息委于记忆，立即移向下一个信息。从视觉性的角度来队便是由一个视点跃往下一个视点。在速读法的视觉训练中，经常须作视点移动的训练，而这些视点移动按跳跃移动法来进行。掌握了这种视点移动法与否，将是视读能否顺利进行的重要一环。一旦掌握后，便能在不知不觉中采用这种视点移动，使视读野内的文字、记号等清晰地由纸面浮现到眼前来。

要提高视觉机能，除了掌握视点移动外，还得练就出色的视觉意识的注意力和集中力，即通过视觉接受信息的能力。视点移动的训练乃是练就这一本领的最好方法。

二、要有良好的瞬间记忆能力。

就是要能把视觉清晰感受到的文字，由右脑的图式认识机能来认知、解析，在头脑里留下它们的意思。在速读中，视点的移动是非常快的，在视点停留的眼停瞬间，不经要能清晰的看清这些文字，而且还要把它们当做图形认知，在右脑中做短暂的停留，这样才能和下一个视点摄取的文字意义整合，完整理解。

关于这种能力的训练，一种训练方法叫做闪示法，就是用电脑程序一组文字一组文字的闪过，让你能瞬间的读懂它们。但是这种训练方法并不是十分奏效，原因就在于很多人都是把重点放在“理解”上而不是瞬间记忆上。另外一种最有效的方法，就是一分钟默写训练。当完成一篇文章的速读以后，要把读过的文章默写出来。默写的时候，一定要注意一下几个方面：

1, 要以词汇为单位默写。

2, 写的时候不是一行行的那样默写，而是每个词汇出现在原来书页的什么位置，你就在你的纸面上相应的位置上写。就好像把头脑中的那一页书画出来一样。而且，要求周围的标点符号都不要错。

3, 写的时候，一定要把所有能想起的词语全部写完。往往写到几个词后，就想不起来了，此时不要放弃，应想一下和这个词相联系的东西。甚至回忆一下当时看书的时候的状态，感觉都有可能让你想起更多。

默写这种方法对于加强速读的记忆能力，理解能力只管重要，只不过训练比较枯燥，很少有人能够坚持。

三、要有快速的理解能力。

被记忆的信息在没有得到有意识的鉴别之前也要能做到集结并加以组织，成为有某种意味的东西而存在。这种存在就是理解的基础。也就是说，大脑中通过眼睛视读瞬间摄取而保留在右脑中的印象就是理解的素材。通过这些素材理解出文字的意义。

但是，这个理解出来的意义是什么样的呢？如果你不能确实的感受到这个“意义”在你大脑中的存在方式，你就不能知道所谓的看字就明白的“眼脑直映”是什么感觉。因为大脑没有一个明确的目标和方向，所以理解这一关几乎成了目前所有速读法的瓶颈。

速读中的理解和我们平时阅读的那种理解是完全不一样的，就好像是一种完全明白了但是不用说出来而心知肚明的感觉。比如你平常突然想到某件事，你大脑中并没有翻译成语音，但是你却明确感知到了这件事的整个意义和细节，然后可以立刻着手去做。速读中的理解也是这样的，在眼睛接触到文字的瞬间，大脑中就知道了这些文字的意义，“心知肚明但是不用说出来”。

目前的速读训练中，都是把理解的希望寄托于练习者本身的悟性上，就是让练习者快速的摄取文字，无论如何眼睛的跳动速度不能慢下来，然后在速度保持的基础上，让大脑慢慢适应，妄图通过练习者自己找到那种理解的感觉。这种方法有个特点，就是要么彻底无效，只是音读理解的提速，非常累；要么就是浅显的意识到这种理解方法，但是不能用以思维，所以可以速读小说而不能读专业书。这也就是某些速读前辈（培训老师）告诉你速读找重点，然后再精读的原因。

在大脑密码的训练中，我们通过音读切断技巧下的无声环境的营造，开启无声思维能力，首先找到那种理解的感觉，然后套到速读上。这样的起步也许有点困难，但是是一步到位的，练就的也是真正的速读。

第六节：速读训练可以实现境界

速读是一种快速阅读文本并同时有效率的获取有用信息的一种高效率的学习方法。但是速读练习后可以达到怎样的境界，目前还没有人能够说清，能见到的只能是广告商所说的“一目十行，过目不忘”等等的宣传词。根据笔者的练习经验，速读可以由低到高的分为以下的几种境界：

1.入门阶段：此阶段中，可以用软件和课程上所要求的眼睛运动方式和视幅大小以较快的速度阅读小说等等浅显的书籍，阅读后可以知道大概意思和情节。这里说的较快的速度，是指比训练前大约提高 2 到 3 倍，仍然是逐行的线式阅读。但是阅读的过程非常累，眼睛累大脑也累，谈不上阅读享受。但是此阶段内思维没有开启，不能用速读的方法阅读专业书籍，技术类书籍等稍深奥一些的书籍。如无好的教程和指导，很多人到此打住，认为速读也不过如此而已。此阶段占速读练习者的 60-80% 或者更高。

2.初级阶段：此阶段可以比较灵活的运用一些速读技巧阅读小说类的浅显书籍，速度较入门型更快，更流畅一些，但主要还是逐行的线式阅读，偶尔可以一目两行。同样阅读后可以知道大概情节。此阶段内思维仍然没有开启，如果阅读专业技术类书籍，用速读的方法只能获得大概印象而谈不上理解和掌握，只能第一遍用速读的方法感知大概，然后第二遍或者第三遍借助于思维导图或者其他的一些快速阅读技巧进行普通阅读，才能实现阅读目的。此阶段约占速读练习者的 10-20%，很多人认为速读只能达到这个境界了（包含某些速读指导人员），从而不再往高级阶段发展。

3.中级阶段：此阶段的大脑内部思维已经得到初步开启（无声思维或者右脑思维），所以阅读小说等浅显书籍或者自己熟悉的书籍已经是随心所欲，完全可以跟上作者的思路，享受快速阅读的乐趣。阅读后场景历历在目，回忆细节感动不已。唯一所受限制就是有效速读视野的大小。对于陌生领域的技术类书籍或者专业书籍也可以以快速阅读中的线式阅读法逐行的快速阅读，基本上可以跟着自己的思维走，阅读效果也得到升华，阅读后作简单的回忆即可，而几乎不用再用思维导图等工具整理也可以达到很好的阅读效果。此阶段约占速读练习者的 5%或者更低。

4.准高级阶段：此阶段大脑内部思维已经得到基本开发，阅读所有书籍不再受书页排版限制，而完全根据自己大脑的思维活动一目数行，或者 z 字形阅读，或者根据思路需要大范围跳跃。阅读小说和阅读专业书籍已经没有什么分别，唯一不同的是，专业书籍速读同时尚需要一些关键点的细节处理，所以阅读速度比小说类的书籍要慢一些。所谓的关键点，就是所摄取的知识所在，或者旧的和新的知识的承启点。达到此阶段，阅读已经从负担成为乐趣，可以舒服的在书海中遨游。此阶段所占速读练习者比例约 2%或者更低。

5.高级阶段：除了掌握准高级阶段的所有技法以外，由于大脑内思维的完全开启，可以用速读中高级的用眼方法（影像阅读中的摄像焦点法或者波动速读法中的 3d 软眼法）一目一页甚至一目两页的快速纵览，眼睛接触到书页就可以把一页的信息摄入脑中。任何一本书拿过来随便翻翻就可以知道所述内容并理清思路，脉络清晰无比。并可以根据所述内容复述大概。但是对于技术类书籍的处理，在一目一页的全景摄影获取重要知识点所在后，尚需要留意用右脑的文字形象浮现或者头脑中内容的重复来记忆住细节。此阶段的阅读已经没有任何负担可言，阅读如同喝水一样容易。此阶段占有速读练习者不足 1%，或者仅有千分之几。

6.超高级阶段：类似七田真波动速读或者照相机法中所描述的一目一页快速翻页，同时大脑照相，一字不漏的复述。此阶段笔者没有达到不敢妄言，但是也没有发现有人能够达到此种境界。

对速读感兴趣的或者已经练习速读的朋友可以对照看自己处于哪个阶段，并根据自己的实际情况决定是否向更高级的阶段努力。

第三章：高效记忆基础知识：

所谓的高效记忆，就是以常人所不具有的速度和精度完成常人看来不可能完成的记忆任务。随着超级记忆法在国内外的开展，很多人开始越来越认识到：其实，人的记忆力原本是非常好的。

但是高效记忆的练习者，往往在练习方法的选择上遇到很多的问题，常常被夸张的广告所吸引，盲目的参加训练，而训练结束后，才发现自己学习的记忆方法并不能应用到自己的学习中去。我们这里把各类记忆法的特点总结如下，以供大家参考：

1.各类记忆术：以凯文·都迪的《魔术记忆》为代表，以及国内颇为著名的一些记忆网站和论坛。其余的各类方法变来变去都有这个方法的影子。其方法主要核心就是各类“记忆桩”，以及在此基础上派生的“图像”，“串联”，“谐音”等各类记忆方法。这种方法的主要优势，在于记忆毫无联系的一些事物，

例如数字，杂乱的词句，扑克牌，价目表，灯泡开关等等。或者说，这种记忆法以表演的成分居多，而可以应用到学习上的却屈指可数。一个重要原因，就是它对于记忆长篇文章和需要精确理解的文章往往是赶鸭子上架。但是，此类记忆术中的“图形想象”，“串联”，“谐音”等方法，对于记忆学习中一些需要机械记忆的东西却是非常有用的。

我们经常在电视上看到超级记忆力的表演，比如记忆扑克牌，记忆灯泡开关，记忆没有逻辑联系的词组，等等。拥有强大的记忆力是很对人梦寐以求的，目前也有很多关于记忆法的训练课程。其实超级记忆力的培养并不是那么神秘，一般都是下面这些步骤：

第一，培养基本的想象能力，学会图像链接：比如，给你两幅图，然后在其中给出一个“瞎编”的联系，从而将其串联起来。比如，一副图片是“企鹅”，另一幅图片是“卡车”。那么，你可以建立的意义联系就可以是“企鹅排着队上卡车”。但是这样做有一个问题，就是链接的不牢固。因为这个联系实在是太过普通了，很容易就会忘记。如果你想象的是“企鹅努力的撅着屁股想把卡车推倒”，那么这个效果就好的多。其中的一个衡量标准，就是如果你感觉这个链接非常的“荒谬可笑”，那么就是成功的。

第二，会做词语链接。和第一个图像链接一样，但是现在是词语，而不再是图片。你需要先把词语代表的图像还原一下，然后再做图像链接。比如，“鞋子”，“香肠”这两个词，如果你想象鞋子踩到香肠，就比较差；而想象你穿着香肠做的鞋子，结果烂了弄了一脚。这就好一些。记住我们写出来的时候是文字，但是你想象的时候应该用图像。问题是，这些具体的词你可以很容易的想象其代表的事物。如果是抽象词呢？比如“逻辑”，比如“浏览”，这该怎么做呢？这就需要用一下替代法，比如”逻辑“你可以想象一个戴眼镜的老学究，因为他总是讲“逻辑”。而”浏览“你可以想象一个人正在飞速的翻书。从而两个词串联起来就是一个戴眼镜的老学究飞快的翻书，把书翻烂了。

第三，以上第一个是基础，而第二个就是基本功。基本功练扎实以后，还有两个基本的训练：1. 建立人体桩子。从头到脚想几个部位，以后就用它们做桩子。2. 记忆宫殿或者记忆路线：想象出一个房子，或者干脆就是你住的房子，把里面的家具摆设作为桩子；或者想象你熟悉的一条路线，把街边的店铺，景物作为桩子。3. 建立数字桩，从1到100，每个数字用一个图像代表，建立数字桩。这个比较有用，但是建立起来比较麻烦，你需要先给每个数字固定一个图像，然后记住它们，还必须熟练。不过网上搜索”数字桩“，你可以找到前人已经做好的图像，然后你熟练记忆就行了。另外还有很多其他的桩子，比如字母桩什么的，都是大同小异。桩子怎么用呢？很简单，把你要记忆的东西，一个个的用第二个步骤的方法”拴在“桩子上就行了。因为桩子是固定的，你想到桩子利用做好的串联就能想到你要记忆的东西。

做好了这些基本的东西，你就已经打下了坚实的基础，至于怎么用这些东西，就需要发挥你的创造力了。我举几个例子：

1. 用作表演的记忆：比如记忆扑克牌，记忆无逻辑的词语等等。这些谈不上理解，所以就直接用上面的方法变通一下记忆就行。也就是转换成图像，然后串联；对于多个词语往往是串联编故事。或者绑定在桩子上。

2. 记忆单词。把你要背诵的单词，每个单词创造一个图像。但是这些图像应该和单词有一定联系，毫无联系也就毫无意义，而且一旦图像建立好，就固定下来，不能今天一个明天一个。建立图像你可以用谐音，拼音，编码，熟悉单词等等。例如，moustache - 胡子，分解为”mous(e)+ta(他)+che（扯）“，就是老鼠扯他的胡子。从而一个图像就建立起来。

3. 记忆文章。文章首先要做到理解，然后，每个句子或者意义单位建立一个关键词，把关键词转换为图像，做链接编故事，或者绑在桩子上。

4. 学习某个学科：把其中的一些常用的术语转换为图像，然后固定下来，以后需要记忆的时候直接用图像串联，或者绑在桩子上。

这就是超级记忆法的基本训练内容。主要是应用，这是最需要发挥创造力的。以下举一个用记忆法记忆长篇文章的例子：

示例文章：

老舍，生于1899年，1966年“文化大革命”开始，被迫害致死。他是北京人，满族，原名舒庆春，字舍予，老舍是他写作时使用的笔名。他的字。“舍予”是“舒”姓的拆开。他出身于贫民家庭，从小失父，是他母亲把他们兄妹几个含辛茹苦拉扯成人。他只上过师范，没有读过大学，他当过小学校长，中学语文教员。后来他随一位外国人学习英语，学得很好。1924年应邀到英国任教，并开始了他的长篇小说《老张的哲学》等创作。他在英国受到狄更斯的影响较大。狄更斯是英国批判现实主义作家，十分同情受压迫受损害的社会底层人物。1930年老舍回国，在山东的一些大学任教，创作了许多长、中、短篇小说，成为我国二十年代最有成就的作家之一。

老舍生于北京，又长期在北京贫苦市民中生活，他对北京下层社会十分熟悉，又能十分纯熟地运用北京语言进行描写，赢得了广大读者的喜爱。长篇小说《骆驼样子》是他的代表作。这部小说塑造了许多生动人物，如祥子、虎妞、刘四、小福子等。前些年还曾拍成电影。老舍不仅善于写小说，还善于写剧本。他的剧作《茶馆》写得非常好，也被拍成电影，成为一部有影响的作品。老舍对曲艺，例如鼓词、相声及京剧都十分喜爱，而且爱好书法、绘画和养花，是位多才多艺的文学家、艺术家。

北京市人民政府曾经授给老舍“人民艺术家”的光荣称号。

老舍的小说作品按写作时间顺序主要有《老张的哲学》、《赵子曰》、《二马》、《小坡的生日》、《大明湖》、《猫城记》、《离婚》、《骆驼祥子》、《我这一辈子》、《火葬》、《四世同堂》。

【二】逻辑分析

将此材料读上一遍后，进行逻辑分析，概括归纳出要点。经逻辑分析和概括归纳。有如下七个要点。

1. 生卒年月、籍贯、原名、族别。
2. 出身和儿时情况。
3. 学历及去英国前的工作

4. 赴英时间和在英简况。
5. 回国时间和简况。
6. 代表作、爱好、称号。
7. 十一部作品。

用 1 至 7 的数序形象挂钩记上述 7 个要点的支点词，同时又用连锁法和数序谐音、数序形象挂钩法综合识记每条要点内容。

1. 生卒年月。籍贯、原名(支点词：“生卒”)。

生于 1899 年，满族，北京人，原名舒庆春，字舍予，“老舍”是写作时的笔名，字“舍予”是“舒”姓的拆开，1966 年“文革”开始被迫害致死。

要点联想：

1 笔——生卒：我用笔剥破一棵生竹。

内容联想：想象老舍先生从生竹上取下花瓶，用花瓶(18)装满(满族)蝌蚪(99)，很舒畅地庆贺春天的到来，花瓶是白金做的(北京人)，瓶内射出闪光，突然，瓶内跳出一本厚书，跳到老舍手上，老舍马上把书拆开找字(以此奇象替代字“舍予”是“舒”姓的拆开)，老舍终年拆书找字，最后逝世于“文革”的哨笛(66)噪音中。

2. 出身和儿时情况(支点词：出身、儿时)。

出身贫民家庭，从小失父，靠母养活兄妹。

要点联想：

2 鸭子——出身、儿时：一只刚出生的鸭子驮着一个儿童在水上游。

内容联想：想象老舍儿童时候与母亲和兄妹手拉手常去父亲坟前扫墓，生活贫穷的奇象。(以此奇象表示从小失父，家庭贫困)。

3. 学历及赴英前情况(支点词：学历)

只上过师范，没读过大学，当过小学校长，中学语文教员，随一位外国人学英语，学得很好。

要点联想：3 螃蟹——学历：想象螃蟹夹住一张师范生的学历证书。

要点联想：想象老舍先生在你熟悉的师范学校门前留影(以此奇像替代老舍只读过师范)，在这个师范的附属小学当校长，站在你熟悉的某一中学的讲台上讲课，并和一个外国人握手学英语

4. 赴英时间及情况(支点词：赴英)。

1924 年应邀到英国任教，并开始写长篇小说《老张的哲学》，受狄更斯的影响很大。

要点联想：

4 钢锯——赴英：想象老舍用钢锯画了一只伏着的鹰，伏在自行车三角架上。

内容联想：想象老舍用三角架(24)拉扯着张飞(用张飞的奇象替代《老张的哲学》)到英国去打老鹰(英国)，并从“的确凉”布料里油出一根丝线把音箱(影响)拴住。

5. 回国时间及情况(支点词：回国)。

1930 年回国，在山东的一些大学任教，创作了许多长中、短篇小说，是我国三十年代最有成就的作家之一。

要点联想：

5 弹簧秤钩——回国：想象老舍用弹簧秤钩钩起掉在山林里的回归线。

内容联想：想象老舍从山林(30 年)(山东)里任教、写作，写了许多长、中、短篇小说放在山林里(30 年代)放得很陈旧(很有成就)。

6. 代表作、爱好、称号(支点词：代表)。

《骆驼样子》是他的代表作。这部小说塑造了许多生动人物，如祥子、虎妞、刘四、小福子等。形象，剧本《茶馆》写得非常好，喜欢相声、京剧，爱好书法、绘画、养花，是位多才多艺的文学家、艺术家，北京市人民政府曾授给他“人民艺术家”的称号。

要点联想：

6 水壶——代表：想象老舍把水壶送给开会的代表。

内容联想：想象老舍写完小说后，骑着骆驼(替代《骆驼样子》)到茶馆里去看京剧、相声、书法、绘画和养花，北京市人民政府给他送来“人民艺术家”的大匾。

7. 11 部作品(支点词：作品)。

要点联想：想象老张用镰刀打冲桌子上的瓶子。

内容联想：用 71 至 81 的数序形象挂钩识记 11 部作品。

组界联想：想象老舍的作品堆在巨大的电筒上。

71 电筒——老张的哲学：我用电筒照着老张包他的哲学书。

72 衣架——赵子曰：我在衣架上挂了一个煤油灯的罩子，在罩子里放一个月饼。 73 草帽——二马：想象巨大的草帽里站着二匹马。

74 菜刀——小坡的生日：想象自己坐在小山坡上用菜刀切生日蛋糕。

75 水笼头——大明潮：想象水笼头的水放到又大又明亮的湖里。

76 哨笛——猫城记：想象一个巨大的哨笛被猫拖拉着在城里赶集。

77.火钩——离婚：想象法官用火钩把闹离婚的夫妇俩勾在一起。

78 水表——骆驼样子：想象水表里关着一匹很小很小的骆驼。

79 苍蝇拍——我这一辈子：想象做苍蝇拍是我这一辈子的职业。

80 锅圈——火葬：想象自己头戴锅圈走进火葬场

81 火箭筒 ——四世同堂：想象火箭筒在四世同堂之家起飞

注：本文摘自《奇妙的快速高效记忆法》一书。

也许朋友们看了这个例子头都大了，这种记忆法记忆长篇文章这么繁琐啊。是的，这是目前所谓的超级记忆力训练的一个重大缺陷。尽管培训者都在绞尽脑汁的找方法，但是这个缺陷却是不可争议的事实。

2.快速阅读中的记忆：从很早的加古德次开始，到后来的全脑速读以及各类变种版本，都要求阅读后的记忆，并且有记忆率多少多少的指标。这种记忆方法，主要是利用大脑的内部语言和右脑的文字形象记忆能力完成记忆过程，而以前者为重。所以，这种记忆方法主要是“理解记忆”，用于记忆文章和读物的精髓，要点和思路，对于快速吸收读物的精华脉络非常有用。所以，很多速读高手快速阅读完一本书以后，基本就可以和周围的人侃侃而谈了。但是，一个重要的缺陷就是对于某些细节，例如年号，地名以及公式等等需要特殊记忆的部分，这种方法并没有很好的效果。如果要记忆这些东西，就需要加入右脑的内容进去，比如，通过默写训练获得细节记忆能力。

3.右脑的形象记忆：右脑的以及可以包含两部分：对于文章脉络的形象记忆（类似思维导图）和记忆文字形象以获得细节的记忆，而以后者最为重要。一个右脑高度发达的人，往往能够快速翻阅一本书之后，能够仅凭头脑中的文字形象回忆出一大部分，虽然这些回忆出来的东西并没有被很好的理解。所以，仅仅凭借右脑的这个功能回忆出的，往往比较支离破碎而没有逻辑性。

所以，最有效的记忆方法，应该是以上方法的结合，用快速阅读后的精确理解来记忆文章脉络和要点，细节依靠右脑的文字形象和一些记忆术。实现了这个目的，人就能达到“一目十行，过目不忘”的境界。

第二部分：大脑密码训练系统的练习方法：

第一章：大脑密码思维训练系统的简介和使用说明：

1. 总体说明

大脑密码思维训练系统是根据我们多年的研究和实践总结出来的一套大脑潜能开发系统。内容包含脑力训练，快速阅读训练，记忆训练三个主要模块，并根据难易程度分为 8 个等级。其中，思维训练模块主要包含无声思维的训练方法及右脑的训练方法，快速阅读训练模块由低级到高级训练无声阅读下的线式阅读和面式阅读，记忆训练模块是为了保证在快速阅读后的记忆效果而设计的，当然也可以单独进行训练。你也可以根据自己的需要选择训练项目以及需要达到的训练等级。

所以，最重要的一点，你要明确要使用本软件达到什么目的：是训练思维能力，还是训练快速阅读能力，还是训练右脑能力，还是训练记忆能力，还是统统的都要训练。训练的项目越多，耗费的时间和精力就越多。给自己一个明确的目标，这是非常重要的。

大脑密码思维训练系统的一个最大的特点就是训练简便，因为其核心训练：无声思维和右脑训练都是经过精心编排的，前者我们用简单的切断音读的方法加以实施，这种方法就非常简单易用，你可以随时选择是否应用无声思维，就好像从口袋里掏东西一样简单。脑力训练中的右脑开发模块则从形象记忆能力和形象思维能力入手练习右脑，是国内的首创，可以使训练时间缩短 10 倍左右。

大脑密码的训练，以 10 分钟为一个有效练习时间单位，每次训练都要大于 10 分钟。所以，每个训练项目如果没有达到 10 分钟，则不记录你的训练时间。每个模块的训练方法都一样，从第一个训练项目开始依次练习，每个项目 10 分钟，反复循环，直到每个项目都达标。

大脑密码思维训练系统的另一个特点是涵盖了思维训练的各个应用方面，包括思维的日常应用，快速阅读和快速记忆中的应用等，而且根据国内同类软件的特点，弥补缺陷，突出重点，和其他的速读软件没有任何冲突。

大脑密码思维训练系统软件一次购买后，两年内提供免费升级和答疑服务。

软件购买后，第一件事是登陆你的账号，点击更新按钮，把软件更新到正式版，因为你从网站直接下载的是试用版本。以后软件有更新，软件会有提示，而且会在网站上第一时间公布，你可以随时更新。

在软件更新的过程中，会启动自带的软件更新程序，此时有的安全软件会弹出警告，请一定要放行，否则，软件会更新失败。遇到软件无法更新的情况，请联系我们获得帮助。

关于训练指导，你既可以在软件中的即时答疑程序中在线联系我们，也可以按照软件上的提示信息向我们提出你的问题。我们会在第一时间予以答复。

2. 如何开始训练？

当开通账号以后，如何开始训练呢？

第一，要明确你的训练目的。**最重要的一点，你要明确要使用本软件达到什么目的，选择好你的训练模块。**是训练思维能力，还是训练快速阅读能力，还是训练右脑能力，还是训练记忆能力，还是统统的都要训练。训练的项目越多，耗费的时间和精力就越多。给自己一个明确的目标，这是非常重要的。

第二，阅读大脑密码训练手册，特别是相关的基础知识。了解这些，对于训练中的各个项目可以很好的理解，做到事半功倍。

第三，计算好自己的练习时间。每个模块的训练，都是从第一个训练项目到最后一个训练项目，每个项目 10 分钟。也就是说，脑力训练模块，每天需要一个小时的时间；速读训练模块，每天需要 100 分钟的时间；记忆训练模块，每天需要 30 分钟的时间。当你选择好训练模块以后，就应该自己安排好自己的时间。比如，你需要练习速读模块，那么每天的 100 分钟训练是必须的。

第四，假如你选择了速读训练模块，你应该首先设定自己的训练目标。这样，在你每次查看训练报表的时候，就可以知道自己是否在进步，是否达到了预期的目标。

第五，每次训练之前，都应该打开一个记事本，一旦遇到问题即刻记录下来。然后每天一汇总到论坛提出你的问题，或者直接找指导人员的 qq 寻求解答。有问题千万不可一拖再拖，否则是不会有进步的。

3. 软件使用说明

1. 菜单项：

“文件”选项包括“查看训练报表”和“查看曲线图”两个部分。“训练报表”可以看你总的训练时间和各个项目的训练时间，衡量自己练习时间是否均衡。如果个别项目训练时间相差悬殊，你就应该注意了。“查看曲线图”是给速读训练和记忆训练准备的，通过曲线图可以直观的了解到自己的训练效果。

“文档管理”包括“导入文档”和“管理文档”两个选项。“导入文档”可以把你自己的 txt 文档转换成训练用格式，进行速读练习。如果你感觉软件自带的文档不够用，你可以到网上下载一些 txt 文档，然后导入即可。注意，下载的 txt 文档应该是中文排版，也就是每个自然段第一句缩进两个文字，而且必须是中文，否则无法导入，就算导入后也无法正常使用。“管理文档”你可以看到目前一共有多少文档，你可以选择删除或者导入。

“帮助”包括文档帮助，以及软件登陆，软件更新，购买等。

2. 分级项：



选项标明了训练级别，每次训练之前，都应该先选择自己的训练级别。

3. 训练项：



训练项目会根据分级项的选择而有所不同。所以，开始训练之前，应该首先点击分级项中的选项设定级别。

4. 效果反馈：点击效果反馈，可以看到留言版面。如果你愿意把自己的心得分享出来，可以在此提交。一旦被网站采用，你会得到几十元或者上百元的报酬。

5. 杂项：



购买按钮可以直接进入购买页面。更新可以检查你所使用的软件是否目前最新版本。登陆按钮提供登陆功能，只有登陆后才可以正常使用。点击 qq 辅导，直接提出你的问题。

第二章：思维训练模块的使用方法：

该模块主要包含以下的训练步骤：1. 音读的切断技巧 2. 慧觉思维训练 3. 图片导引的无声思维训练。4. 直觉计数训练 5. 心像能力训练 6 形象记忆能力训练。训练共分为八个等级，难度逐渐加大。

1.音读的切断技巧：

这是通过外部手段来切断音读，创造大脑的无声环境，而不是通过大脑自身去抑制发音，从而使我们没有大脑是否还在音读的顾虑，放开手脚的去做思维训练。

程序位置：第一级训练---脑力训练---音读切断技巧

这个方法非常简单，大家就按照软件中的方法去做就可以了，任何人在 10 分钟之内都可以学会。领悟不到要点，就仔细看看软件中自带的训练说明，或者向我们提出问题。要说明的是，这个训练是思维训练和快速阅读训练的前提，所以一定要熟练的掌握，做到下意识的操作，这样才可以事半功倍的训练。

2.慧觉思维训练：

掌握好这个音读切断技巧以后，我们首先应该适应在这种状态下的思维活动。很多人都有这个体会，用上这个技巧以后，感觉大脑似乎不会思维了，因为发音已经被抑制，长期以来习惯性的发音思维无法进行。但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的到，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。而我们进入大脑的无声状态以后，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。为了尽快的适应这种新的思维模式，我们进行慧觉思维的练习：

程序位置：第一级训练---脑力训练---慧觉思维训练

2.训练方法：打开程序，点击帮助文档，认真阅读训练方法，然后用上音读切断技巧（这是必须的）。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。练习的时候可以出现以下几个阶段：

- a，在大脑的无声状态下，感觉不到任何思维活动。
- b，感受到了思维的结果。比如，进入无声状态一段时间后，突然感觉到：啊，我已经不知不觉的想了这么多的事情。
- c，能够即时的感受到在无声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
- d，能够在大脑的放松状态下，利用无声思维熟练的思考一些问题。
- e，熟练的用无声思维思考任何问题，大脑信马由缰，快捷无比。

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。保持住这种状态一段时间以后，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。

此练习应该长期坚持，它会让你的无声思维能力越来越强。

3.图片导引的无声思维训练

此训练通过图片导引，首先使大脑学会在无声环境下的思维活动，并通过图片的提示，开发分析思维能力，发散思维能力，综合思维能力以及创造思维能力。练习之前，一定要先阅读说明帮助文档，因为此训练虽然程序相同，但是训练目的每一级都不一样。

程序位置：第一，二级训练---脑力训练---图片导引无声思维训练

此训练的训练方法非常简单，按照软件上的说明人人都可以几分钟之内掌握练习方法。要说明的是，此练习必须用上音读切断技巧，否则训练无效。而且，你思考的问题决不是仅仅软件的提示，那只是一个引导而已，你在规定的时间内，思维的东西越多，说明你的无声思维能力就越强。

4.计数思维训练

此项目可以训练你在无声思维环境下的直接思维能力，也就是我们常说的直觉。在此训练中，请一定用上无声思维的音读切断技巧，否则这个训练是无效的。

程序位置：每一级脑力训练---直觉计数训练

在第一级的训练中，点数比较少，你甚至可以一个个的去数。但是，开始时在无声环境下的数数也是比较难办的，新手特别容易出现根据手指的节奏去有节奏的数数。这样训练毫无效果。所以你应该尽可能的不要一个个的去数，而应该利用直觉，感觉到数目是几就是几，不要验证，出来结果后到此为止，等待正确结果的出现。

随着练习的深入，你应该能慢慢的做到这一点：一眼看上去，就能够知道共有多少个点。不要认为这有多么神奇，相反这是非常简单的。只有做好了这一点，在后面的训练中，当点数变成 20 个，30 个甚至更多，你才能够灵活的把握，或者一下子就感知到数目，或者把点分成 5 个一组，10 个一组的去间接计数。

此训练练习到一定程度，你的无声思维的下意识运作能力会得到长足的进步，往往脑中一个问题出现以后，瞬间就出现了答案，你都感觉不到过程，以至于开始的时候并不知道正确与否，还会耗费时间去验证。其实这完全是不必要的。

5.心像能力训练

心像能力，就是大脑内的成像能力。这是右脑开发的一项重要训练，从初期的对于现实事物的再现，到后期的根据思维创造图像，这是质的飞跃，一旦达到，整个人都会发生质的飞跃，无论是从思维上还是人生态度上。但是，我们很多人连最低级的重现现实事物的能力都达不到。不信你可以试试，看一眼路边的广告牌，然后闭上眼睛，你眼前能清晰的再现整个广告牌的形状，颜色等等特征吗？

心像能力训练，就是训练的大脑的形象再现能力，然后在此基础上，逐渐的开发右脑，使你的右脑创造能力得到开发。

右脑的一个重要的功能就是想象图像。不仅仅是现实生活中图像的再现，而且是创造性的想象出一些现实中没有的图形。这个功能是非常有用的，它可以大大提高我们的创造力，思维速度和质量。反映在阅读中，常常是眼睛刚刚接触到文字，头脑中已经完成对文字的形象加工处理，同时头脑中会生成一个“图形”来表述你对于文字的理解。这个生成的图形是创造性的，甚至你自己都不知道这是个什么，但是凭借它，你却可以理解文字。反映在记忆中，当你回忆什么东西的时候，脑海中的东西会以图形的方式出现，

回忆文章时，会以文字形象甚至书页的方式在大脑中出现，配合对于文字的理解，可以达到类似照相一般的记忆效果。

右脑的开发与年龄有很大关系。虽然很多人，包括一些右脑开发培训机构都说和年龄关系不大，但是据我们的经验，初中以及初中以前是右脑开发的黄金年龄，从高中开始，右脑被反复的逻辑训练所抑制，开发起来就费劲儿了。等到了成年，开发的难度更大，往往要付出比初中生高十几倍的力气和时间。

右脑开发的方法，我们在网络上可以看到很多，例如什么左手写字，左侧肢体运动等等。这些都是无稽之谈，和我们需要开发右脑部位和功能风马牛不相及。各位不要在这上面费时间。比较正统有效的方法首推七田真，但是他的方法对于一般人来说，难度颇大。所以我们设计了右脑训练的两个程序：心像能力训练和形象记忆能力训练：

程序位置：每一级训练----脑力训练----心像能力训练

打开程序，点击开始按钮，程序会自己绘制出一幅由简单线条组成的图案，有简单到复杂。这些图案我们都进行了独特的设计，保证心像训练的效率最大化。看到图像后，就像“背诵”什么东西一样，去记忆它们，直到可以想出它们是什么样子。再次点击，会生成新的图像，接着去这样练习就可以了。

当训练进入高级阶段，图像非常复杂，此时回忆所有的细节几乎是不可能的了。所以，此时的侧重点应该放在回忆图像的色彩分布上。

6.形象记忆能力训练

此程序的所有图片都来源于百度的图片搜索，比如搜索“风景”，会看到搜索结果，然后点击任何一个图片或者旁边的空白，都可以进入下一张。

程序位置：每一级训练----脑力训练----形象记忆能力训练

我们的训练，就是记忆图片。开始的时候，可以先一次记忆5张图，然后回忆。如果没有问题了，增加两张，7张7张的回忆。如此慢慢的增加。注意记忆每一幅图片的时间不要过长，一般2到3秒就已经足够。记忆图片的时候有一个技巧，就是把自己的情感掺入进去，比如你看到一幅公园的图片，你可以想，我要是进入这么美的地方，是什么感觉？然后体会。在回忆的时候，要放松大脑，等待图片一张张的在大脑中冒出来。因为你越是强迫大脑去想，图片越想不起来。这就是右脑的“怪脾气”。你可以采取“倒叙”的方法，就是先回忆最后看到的一张，然后再回忆其他的图片。

当我们练习到一定程度，无论是图形想象还是图形回忆，图像的轮廓会变得越来越清晰，同时，图片的颜色也开始出现了。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。

当你的右脑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思维的借助点，你可以根据思维的需要随时的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。

大脑密码的脑力训练就是以上这几个步骤，怎么样，简单吧。如果你坚持训练，不出一个月，你的思维品质和效率会得到意想不到的突飞猛进，整个人也会焕然一新，你会变得自信，乐观，任何事都难不倒你。

另外，关于无声思维的问题，还需要说明一下：

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，你的无声思维会逐渐的无意识运作，你就会得到飞快的进步。

第三章：快速阅读模块的使用方法：

此训练模块包含：1.音读切断技巧练习 2. 视野和视幅的训练 3. 理解能力训练 4. 阅读练习 5. 实际阅读练习 6. 阅读检测。同样分为八个等级，难度逐渐加大。

1.音读切断技巧练习：

在快速阅读训练模块中，同样需要音读切断技巧，而且是必须的。因为我们整个快速阅读模块的核心之一是无声阅读和回忆，不能熟练掌握此技巧，就不能进行之后的任何一个训练。

程序位置：每一级训练---速读训练---音读切断技巧

此项目的训练方法参见上一章的介绍，方法完全一样，这里不再赘述。

2.图片文字导引：

如果你没有进行大脑密码的脑力训练，在音读被切断的无声环境下进行理解活动是很大一个问题。因为如何在此环境下思维你还没有体会到。图片文字导引这个程序就是为了解决这个问题而设计的，通过图片和文字的相互提示作用，使你初步体会到对于文字理解的那个“闪念”是怎样的，并通过不断的想象联系而使之清晰化。

程序位置：每一级训练---速读训练---图片文字导引

具体的训练方法很简单，程序自带的训练说明是已经写得很详细了，你自己可以去看，并据此进行训练。

2.视野和视幅扩大练习：

如果你练习过国内的某些速读软件的话，你会发现大脑速读训练系统的眼睛练习步骤要简单很多。其他软件中的视觉注意力集中（黑点凝视），8字训练等眼睛转动练习，还有各种的视野扩展，箭头放散等等的花哨的练习在大脑密码速读训练中不见踪影。并不是说这些练习没有用，而是把它们融入到了一起，用一两个训练包含这些练习。这比只知其然而不知所以然的一个个练习效果要好很多。

眼睛的训练，包含：周边视野灵敏度的开发，视幅扩展训练。视幅扩展包括蓝点，单字符，多字符的移动训练。其中，周边视野灵敏度训练需要每天都进行一次，循序渐进，保持住训练效果。如果你每天都按要求进行，那么通过这几个训练，你可以在三个月的时间里把你的清晰的有效阅读视野扩展到一目一页左右。

周边视野灵敏度的训练：

程序位置：每一级训练---视野训练---周边视野灵敏度训练

训练之前，首先要学会眼睛放松。所谓的眼睛放松，就是不要紧绷着你的眼睛使之强迫看清或者强迫固定于某处。眼睛放松的感觉，一般你可以通过看一些美丽的图画来体会，此时你的眼睛就是放松的感觉，焦点并不固定于某一狭小区域而是整体，眼睛的各个肌肉放松，若无其事的看着目标。

眼睛放松是周边视野灵敏度训练的前提，如果你做不到这个，那么训练就会事倍功半，甚至没有效果。

训练方法：打开程序界面，眼睛放松，不要紧绷着你的双眼。视点轻松的放在屏幕中央的那个红色图案上，不要移动，然后，在程序界面上任意点击，开始练习。此时你会看到有红色的图案有节奏的向两侧移动，请保持眼睛视点放在中央的红色图案不要动，周边视野（也就是眼睛的余光）随着红色的图案向两边扩展，暗示自己眼睛的余光可以看清这些向外移动红色的图案。

训练此项目的时候，还有的人有这样的感觉，似乎向两侧移动的红色的图案不容易看清，反倒是红色图案内侧的图案比别的要黑，看的更清楚。有这种感觉更好，那么你就把周边视野的注意力放到这内侧变黑的图案上，暗示自己看清它们。

注意点：这个视野拓展训练完成一次训练需要将近 7,8 分钟的时间，所以开始的时候眼睛肯定不适应。请一定要根据自己的实际情况循序渐进，感觉自己眼睛花了或者流泪了的时候就停下来休息，不要硬上阵而让电脑屏幕伤害你的眼睛。当你能够轻松的每次完成一个循环的训练，那么每次完成之后，记得一定要休息眼睛至少 10 分钟，再进行其他的练习，这一点要切记。

此训练要求每天都要进行一次，以保证训练效果。

视幅拓展训练：

程序位置：每一级训练---视野训练---相应项目

包含蓝点，单字符，多字符三个训练项目。训练方法都是一样的，请按照训练说明的方法去做。

这里要说明的重要的一点：眼睛一定要放松，跟着图形组移动。移动的过程中，不要强迫自己的眼睛“看清，看清”，或者强迫自己的眼睛“扩宽，扩宽”等等。而是轻松的跟着跳动，体会眼睛轻松跳动，图形瞬间映入眼帘的感觉。开始的时候，映入眼帘的可能就是一两个图案而已，但是如果继续练习下去，映入眼睛的图案会越来越多，直到此阶段移动的所有图形组都映入眼睛。达到此要求以后，就应该加快速度，继续这样练习。达到最大速度以后，可以增加图案数。

3.理解能力训练：

此训练包含理解能力训练和自动文字舒尔特表两个部分。

程序位置：每一级训练---阅读训练---理解能力训练

每一级训练---阅读训练---闪示阅读训练

每一级训练---阅读训练---阅读能力训练

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。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。

我们用音读切断技巧，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”。在这个反射的基础上，才能根据反射出来的内容加入自己的思维，做到知识的融会贯通。

从第一级到第八级的训练，每一项训练都包含了理解能力训练这个项目。训练方法是一样的,都是先给出你一段毫无意义联系的文字，你自己通过思维来整理出一个完整的意义。低级别的文字少，级别越高文字越多，这是和你的无声思维状态相适应的。训练方法程序上的说明文档已经很清楚了，这里不再赘述。

此训练的一个注意点是，一定要大脑放松，不要紧绷着你的大脑，生怕自己理解不了，或者完成不了训练。越是这样就越是难做。你应该抱着一种无所谓的想法进行练习，错过去一个或者多个不要紧，主要应该感受无声思维的下意识运作，也就是看到文字，瞬间头脑中就出来一个意思。

闪示训练在很多软件中你都可以看到，但是大脑密码的闪示训练已经经过独特的处理，如果你打开程序就可以知道它的独特之处。在理解能力训练充分开启大脑的文字分析能力以后，通过闪示能力训练，可以很快的建立起“眼脑直映”的能力，使你看到文字就理解。

还有一个理解训练的程序，就是阅读能力训练。速读的一个很大的问题，就是无法精确的分析每个视野单位的文字详细信息。当你阅读的材料信息量特别大，而且还必须每一句的精确的理解，往往会忘记使用速读法。阅读能力训练通过混杂字的设置，让右脑充分的发挥文字图像识别能力，让困难的专业书也能速读。打开程序后，你会发现用假如用音读法的话，根本就不可能完成理解任务，唯一的理解途径，就是通过眼脑直映的右脑视读方式。

理解的时候，除了必须用上音读切断技巧以外，大脑还必须放松，不要强迫着自己去理解，而是体会在文字映入眼帘的瞬间理解的感觉。从模糊的理解到清晰的理解，这有一个适应过程。**记住，无声阅读的理解是在眼停的瞬间完成的，后续的思维只是对于这个理解的加工处理。**所以，你越是停住视点仔细理解，你就越脱离开无声阅读的正确轨迹。就算是一篇读物非常难，那么你的理解也应该是在眼睛的不断跳动中完成。

5.实际阅读训练

此训练是训练成果向实际运用的一个过渡。程序的训练方法和上一个步骤基本相同，唯一不同的是这个程序模仿书页排版，你可以轻松的实现从程序向书本的过渡。

程序位置：每一级训练---阅读训练----实际阅读训练

训练方法在程序的自带文档中已经很明确，就不在复述了。

一般来讲，一行几个视点的线式阅读是比较容易掌握的，一般人都可以顺利实现。障碍是从直读法开始出现，而直读又是线式阅读到面式阅读的一个重要过渡。那么，直读法和面式阅读法中的理解是如何完成的？难道就是一行，甚至几行理解出一个完整的意义吗？

为了明确这个问题，我们首先引入一个概念：理解单位。

理解单位就是我们在阅读**思维**时候的最小的单位，也就是无声思维的单位。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。

注意，理解单位不等于视野单位。它是无声思维时候的思维单位。

从直读法开始，我们的阅读必须加入无声思维的成分，快速阅读才能顺利进行下去，单单依靠“眼脑直映”的无声阅读已经不能胜任了。所以，必须要实现无声思维向阅读实际应用的过渡。通俗的讲，无声思维是有一个个的“闪念”组成的，这里的每个“闪念”就是阅读中的理解单位，也就是一个完整的意义。所以，此时你的无声思维除了能清晰的感知到这个“闪念”，还要能够把握这个“闪念”，也就是理解单位所涵盖的信息范围。对于复杂的技术类书籍，这个理解单位也许就是一句话中的某几个词语，或者一句话；对于小说等简单的记叙类书籍，这个理解单位可能是一行，甚至是几行。**理解单位应该根据读物所含信息量的大小灵活掌握。**

这样，我们就知道了，为什么用无声思维阅读法，只要是视野和视幅达到要求，也能够一目数行的阅读技术类复杂书籍的原因了：虽然我们的视野涵盖了一行甚至几行，但是我们的理解单位并没有放那么大，而是根据信息量的大小做出了合理的调整，最小的时候也许就几个词。这样，大脑把理解单位这样一个完整的意义的单位，用作“闪念”进行无声思维。此时的无声思维就是对于视野内的文字的加工整理的理解过程。而无声思维是非常迅速的，即便是复杂的技术书籍，同样可以“速读”。

而小说等简单的书籍，理解单位往往等于或者大于视野单位，所以我们可以读的非常快，甚至感觉眼睛跟不上大脑的运行。

所以，在直读法及以后的面式阅读法的训练中，请一定学会把握理解单位，并熟练的根据读物的信息量大小和难易程度灵活的变换理解单位。

6.阅读测试

此训练项目，是检测你的阅读质量的。程序后面提出的问题，基本上是你每阅读完一篇文章都应该回忆的问题。请一定要认真完成这个训练，这直接关系到你阅读之后的记忆质量和阅读效率。

程序位置：每一级训练---阅读训练---阅读测试

如果你不愿意用程序进行训练，那么你可以记住这些问题，用你自己的书本进行练习，每次读完几页，都按照顺序回忆一遍自己所阅读的内容。只要你勤加练习，你阅读之后的记忆效果就会越来越好。

有一点必须说明，回忆的过程，一定要用上音读切断技巧。

第四章：记忆模块使用方法：

记忆模块主要是为速读训练完成之后的记忆训练准备的。通过记忆训练，能使速读能力得到推升，在“读得快”的同时，也要“记得牢”。当然，如果你仅仅是要提高记忆能力而不想训练速读，那么你也可以单独的训练此模块。

记忆训练包括以下训练项目：

1. 瞬间记忆能力训练

文字瞬间记忆能力训练是训练眼睛在一瞥之下，能够瞬间记忆多少文字。此能力主要是配合快速阅读中对于细节的把握能力。例如，一些年号，特殊称谓等等，你不可能在快速阅读中理解出什么来，但是你有时候需要记住它们。文字瞬间记忆能力此时就能派上用场。用左脑瞬间理解，然后右脑记忆文字形象，这是快速阅读的理想境界。

程序位置：每一级训练---记忆训练---短时记忆训练

其训练方法很简单，请参照说明文档练习即可。

2. 逻辑记忆能力训练：

此模块训练是以上各个模块训练的补充，主要是解决长篇文章的记忆问题。我们在背诵一些长篇文章（例如政治，历史题），往往遇到这种情况，比如，第一点是....，第二是.....，或者，首先，其次，等等。这些东西没有什么特定的逻辑联系，往往会忘记其中的一条。如果能够有一条锁链把所有的要点都能串联起来，我们就不会出现这个问题了。这个训练就是达到这个目的的，从开始的词语意义的串联到高级的句意的串联，循序渐进。

此训练最好是和速读的练习同时进行，可以同时保证阅读和记忆效果。当然，如果你要单独的进行此训练也未尝不可。

程序位置：每一级训练---记忆训练---逻辑记忆训练

注意点：

第一就是串联结果的荒谬性，也就是用作串联的想象越荒谬越好。越荒谬你记忆的就越牢固。

第二是意义联系的速度。如果单纯的追求荒谬性而忽视了速度，那么也是得不偿失。一旦你建立起你认为比较好的联系，就应该就此打住，进行下一个练习，而不能还纠缠在此处不放。

为了说明此方法的使用，我们举一个例子说明：

比如要记忆下面这一段文章：

学会使用右脑深度学习回路的人，可以大大的提高记忆水平。原来看上半个月也记不住的书，现在翻上两三遍就能记住并且理解了。记住的资料深深的印刻在大脑的胶片上并储存下来，等到用时就清晰的浮现在脑海里。

右脑的深度学习回路位于大脑的哪个部分呢？

人类的大脑有三层：最上面的一层叫大脑新皮层，第二层是旧皮层，最下面的一层是脑干。它们又分别被叫作灵长动物脑，哺乳动物脑和爬 虫脑。这三层大脑分别具有不同的结构和功能，独自发挥着作用——也就是它们分别具有不同的结构和能力回路。人们通常使用的是大脑的其中 一部分，即最上层的大脑，它几乎都在左半球。 其实，下面两层大脑蕴含着不可思议的能力——这两层大脑能够在表层右脑打开深层学习回路 。只是人们已经习惯了只用左脑学习，因而下面的两层大脑的作用还没有得到发挥。如果知道了开发下面两层大脑的方法，就能够开发右脑，发挥 隐藏着的下层大脑的能力，培养照相记忆能力。

如何打开右脑的回路呢？这里有一个开发右脑潜能的固定公式：

1.放松。努力使心情平静下来，同时尽量放松身心。

2.集中。运用丹田呼吸法把意识状态从右脑转换到左脑。通过腹式呼吸把气体努力压到丹田（一般认为在肚脐下面 7 厘米的下腹部位置），在 这个呼吸的过程中，我们的大脑就会自然而然的转移到适用右脑的脑波上了。

3.暗示。坚信“我一定能做到”，使右脑记忆成为可能。

记忆的时候，分为以下几个步骤：

第一步：阅读理解。先飞速的看一遍这篇文章，最到初步理解就可以。

第二步：找到难记忆的地方，以及文章衔接的地方，做联想。比如上面这篇文章，我可以这样做：

学会使用右脑深度学习回路的人，可以大大的提高记忆水平。（**提高到怎样的程度？举例子，**）原来看上半个月也记不住的书，现在翻上两三遍就能记住并且理解了。（**记住的东西到哪里了？**）记住的资料深深的印刻在大脑的胶片上并储存下来，等到用时就清晰的浮现在脑海里。

（**大脑胶片在哪里？深层回路**）右脑的深度学习回路位于大脑的哪个部分呢？

人类的大脑有三层：最上面的一层叫大脑新皮层，第二层是旧皮层，（**有新就有旧**）最下面的一层是脑干（**一只树干在下面连接**）。（**别称**）它们又分别被叫作灵长动物脑（**最高等，当然是“新”**），哺乳动物脑（**“旧”一些了**）和爬 虫脑（**树干上有个爬虫**）。（**名称有了，作用呢**）这三层大脑分别具有不同的结构和功能，独自发挥着作用——也就是它们分别具有不同的结构和能力回路。（**哪个最常用？**）人们通常使用的是大脑的其中 一部分，即最上层的大脑，它几乎都在左半球。（**下面的两层如何？**）其实，下面两层大脑蕴含着不可思议的能力——这两层大脑能够在表层右脑打开深层学习回路（**下两层向上打了个洞**）。（**人们不爱打洞**）只是人们已经习惯了只用左脑学习，因而下面的两层大脑的作用还没有得到发挥。如果知道了开发下面两层大脑的方法，就能够开发右脑，发挥 隐藏着的下层大脑的能力，培养照相记忆能力。

如何打开右脑的回路呢？这里有一个开发右脑潜能的固定公式：

1.放松。（人们太想打开了，所以不要紧张，先放松）努力使心情平静下来，同时尽量放松身心。

2.集中。（太松了，集中一下）运用丹田呼吸法把意识状态从右脑转换到左脑。通过腹式呼吸把气体努力压到丹田（一般认为在肚脐下面7厘米的下腹部位置），在这个呼吸的过程中，我们的大脑就会自然而然的转移到适用右脑的脑波上了。（腹式呼吸—压倒丹田—丹田呼吸转换意识）

3.暗示。（集中以后到了“暗室”）坚信“我一定能做到”，使右脑记忆成为可能。

这些链接看起来麻烦，其实如果你严格的按照我们的程序进行训练，做到这些是非常简单的事情。应用熟练了以后，一边阅读就一边做好了。关键是链接处和难记忆处的联想，自己找最适合的。

第三步，回忆。自己默默的回忆一遍。要是文章都能回忆出来，说明你做的很好。要是有一个地方卡壳了，说明此处你该做一个链接，但是没做，去补上就行了。

第四步，如果这篇文章很重要，后三天每天复习一遍。

对于不需要都记忆的文章，可以速读一遍以后，回忆一下它说的是什么，我要得到什么样的观点，想法就行了。

还有一类文章，是告诉你如何操作一个东西的。比如电脑组装，软件试用等。这样的文章记忆更简单，脑中出现它要说的图像，比如电脑，你跟着它操作你想象出来的这个电脑就行了。

3. 机械记忆训练:

可以说，机械记忆是所有的记忆能力中最重要的一個能力，一篇文档阅读之后，马上回忆，能回忆出多少，这是一个人记忆能力的综合衡量。当记忆大量的资料的时候，再想通过记忆法中的编码什么的，几乎是不可能的事，累也得累死。此时，如果有良好的机械记忆能力，并且能够在容易遗忘的地方做一些逻辑联想，这是最有效率的记忆方法。

程序位置：程序位置：每一级训练---记忆训练---机械记忆训练

此训练方法很简单，参考训练帮助就可以明白训练方法。但是效果非常显著的，关键在于反复的练习。

4. 记忆测试

此程序能够测试出你的综合记忆能力，也就是你的记忆精确程度。如果你能达到80%以上，你的记忆能力就足以应付日常的学习和工作了。

第五章：大脑密码内部教程简介

大脑密码训练软件中，包含了很多练习，把这些东西如何更好的排列组合，直接涉及到训练效果。所以，我们为参见大脑密码训练的朋友，准备了一些核心教程，以便更好的加以训练：

[无声思维训练及应用](#)

大脑密码无声思维训练讲解及训练，参加训练的朋友请仔细阅读，掌握技巧。不断的更新添加中。所有的教程贴都已经添加了序号，请按照顺序阅读。

思维训练（1）：无声思维训练原则

思维训练（2）：音读切断技巧的运用

思维训练（3）：无声思维的必经训练—慧觉思维

思维训练（4） 无声思维各个训练项目详解

思维训练（5）如何判定自己是否已经形成无声思维

[速读训练计划和技巧](#)

大脑密码速读法的练习方法，练习计划以及各种技巧。请根据序号按照顺序阅读。不断更新添加中。

速读训练（1）： 再次端正对于速读的认识

速读训练（2） 无声思维速读训练步骤之一

速读训练（3） 无声思维速读训练步骤之二

速读训练（4） 无声思维速读过程中的注意事项

速读训练（5） 如何运用本软件快速提高阅读能力

速读训练（6）如何使用 1.03 版软件的速读自动导航程序

补充 1 视幅训练和视野训练：如何达到一目一页

[记忆训练计划和技巧](#)

大脑密码快速记忆法的训练计划以及记忆技巧。所有的教程贴加上序号的，请按照序号顺序进行阅读和训练。无声思维记忆法训练必须在完成速读法训练之后进行。

记忆训练（1） 无声思维记忆训练概述

记忆训练（2） 记忆法训练步骤之一

记忆训练（3） 记忆法训练步骤之二

记忆训练（4） 有效应用速读和记忆法