

1分钟看完60页、颠覆常规的速读术!

10倍速 影像阅读法

The Photo Reading Whole Mind System

[美] 保罗·席利 著 李毓昭 译

**最强、最有效的学习、办公技巧
和工具，本书巨细弥遗地完全公开**

- ◎如何在一天之内轻轻松松看完一本书，比别人快10倍。
- ◎如何发掘自己的优点，发展多元化的智能。
- ◎找出最适合自己的学习方法，达到事半功倍的效果。
- ◎10倍速的阅读秘诀，让你轻松享受成功。

我们置身于一个成功和失败都以10倍速进行的时代。

哈尔滨出版社



10倍速 影像阅读法

开发人类极致的潜能与阅读能力

超越脑力极限的革命性记忆法

一家公司有没有运用《10倍速影像阅读法》，在几年之后所产生的差距，将会大得惊人。

——神田昌典

《10倍速影像阅读法》是人类在阅读方面很自然的进化步骤。

——温·文嘉博士

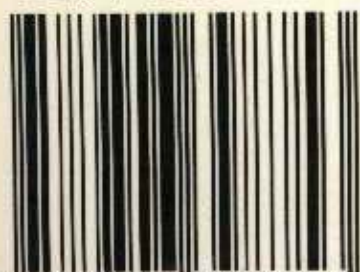
《10倍速影像阅读法》实在令人感到惊异，它的方法是让潜意识如拍快照一般，只看一眼就把书页的内容摄进脑中。对于21世纪的学习者来说，这可能是很普遍的方法。

——席拉·欧丝特兰达 林·休罗达

能让阅读能力在短时间内提高的方法中，《10倍速影像阅读法》无疑是到目前为止最棒的一个，而且这套方法让任何人都可以终身受用。

——明尼苏达大学教授 J·马可·贝奈特

ISBN 7-80639-875-9



9 787806 398753 >

定价：16.80元

ISBN 7-80639-875-9/G·265

黑版贸审字 08-2002-057号

图书在版编目 (CIP) 数据

10倍速影像阅读法/(美)保罗·席利著;李毓昭译.-哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.3

ISBN 7-80639-875-9

I.1... II.①席...②李... III.读书方法
IV.G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 104137 号

责任编辑:李仁波

10 倍速影像阅读法

(美)保罗·席利 著 李毓昭 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

全国新华书店经销

北京市宇海印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6.625 字数 120 千字

2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-875-9/G·265

定价:16.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所



老实说，我以前一星期也看不完一本书。虽然有心要看，但是每次钻进被窝里看了10分钟就睡着了。现在，我一天可以看完一本，不仅是我，我公司所有的员工现在也都能一天看完一本书。一家公司有没有运用《10倍速影像阅读法》在几年之后所产生的差距，将会大得惊人。

—— 神田昌典



《你的公司可在90天内赚到钱》的作者

《影像阅读法》是人类在阅读方面很自然的进化步骤。

—— 温·文嘉博士



摘自《The Einstein Factor》

能让阅读能力在短时间内提高的方法中，《10倍速影像阅读法》无疑是到目前为

止最棒的一个，而且这套方法让任何人都可以终身受用。

——明尼苏达大学教授 J·马可·贝奈特
《Efficient Reading for Managers》的作者

《10倍速影像阅读法》是一座云山，对于想要构筑美好人生的人，它的确是一个强有力的工具，我以自信向大家推荐。

——大卫·马克纳利
《Even Eagles Need a Push》的作者

《10倍速影像阅读法》实在令人感到惊异，它的方法是让潜意识如拍快照一般，只看一眼就把书页内容摄进脑中。对于21世纪的学习者来说，这可能是很普遍的方法。

——席拉·欧丝特兰达 林·休罗达
摘自《Super Learning 2000》

用25分钟看完本书!

你的时间很多吗? 还是经常不够用?

不管你的时间多不多, 本书的写法都可以让你在短时间内阅读完毕。



★ 25分钟 (第一阶段)

只要25分钟, 就能掌握本书的要点。首先请先大致看一遍, 并且注意各章节的标题和副标题, 然后把整本书翻一遍。这次的浏览是要寻找骑脚踏车的爱因斯坦, 并阅读在爱因斯坦下方的段落文章。如果你还有时间, 就请继续进行第二阶段。



★ 再加30分钟 (第二阶段)

如果你还有30分钟的时间, 你就能够掌握本书的内容, 并且能与人谈论本书的概要。请从头再把整本书浏览一遍,

这次则找出慢跑中的爱因斯坦，并阅读下面段落的文章。如果你还有更多的时间，就请你继续进行第三阶段。



★ 再加45至90分钟（第三阶段）

如果你还有90分钟，那你就可以完全了解《10倍速影像阅读法》了。这次要找头上亮着电灯泡的爱因斯坦，并阅读下面段落的文章。寻找过程中，请随时注意各章节的标题和副标题，回想在第一和第二阶段中所看到的内容。

遇到同一种爱因斯坦用线连起来时，那些段落全部都要看。有时候爱因斯坦的旁边会注明“请读●”，这时也请阅读随后出现以●开头的各条句子。

也许你一开始就想把各种爱因斯坦的部分全都看完，但是希望你打消这个念头。因为依照爱因斯坦的种类来进行多次阅读，可大幅提升你对本书内容的了解。

如果你起初只能一个字一个字地阅读，那也没有关系。看完以后，选择上述任何一个阶段重看一遍，也可以增进你对本技巧的了解。



谢 辞

“影像阅读”从研发出来到现在，已经超过15年了。

然而，这项研究迄今尚未结束，就在你读到本书的此时此刻，仍有超过百位以上的相关人士正为此投注全部的心力，只是为了让影像阅读法更加进步。所以我要把本书献给这些相关人员——支持着影像阅读法的人士。

此外，我也衷心感谢影像阅读法的讲师们的热诚奉献，他们正在推动21世纪的教育革命，简直可以堪称是现代的拓荒者。这些讲师们始终在实践着更具效能的指导法和应用法，对于速读技术的不断进步，有着极大的影响力。

另外，我也要感谢实际学习过影像阅读法的人，他们的洞察力以及在社会上的成就是发展影像阅读的原动力。

还有，我也要感谢明尼苏达大学修辞学系的名誉教授J·麦可·贝奈特博士，表达我由衷的感激。贝奈特博士所发明的“跳读”技巧是本阅读法第四步骤“活化”中的一部分，也是一种颇具效果的阅读技巧，被全世界数以万计的影像阅读者所灵活运用。

最后，我也要向各位读者致谢。

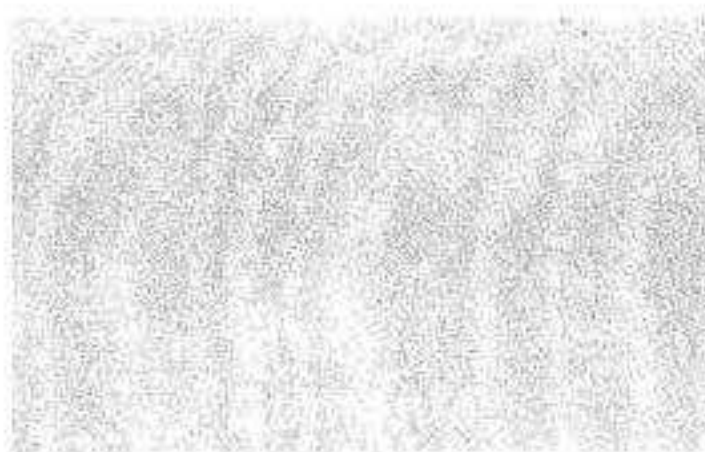
你具有达成任何目标的潜力。

掌握住影像阅读法这个突破人生境界的关键，你即将实现梦想。

在此静候你成功的佳音。

保罗·席利

目录



用25分钟看完本书 1

谢辞 1

第1部 更宽广的选择

第一章 影像阅读的起源 2

这种事可用影像阅读来达成! 10

影像阅读惊人的成功例子 14

第二章 你还在沿用旧式的阅读法吗? 15

未来要靠自己去选择 18

摆脱旧习惯! 19

采用新的学习法 22

一分钟看不完60页! 23

面对成功, 体验意想不到的过程 25

不必找借口 25

有时能舍才会有得 26

使阅读速度快10倍的阅读法 28

- 步骤一 准备 28
- 步骤二 预习 29
- 步骤三 影像阅读 30
- 步骤四 活化 31
- 步骤五 高速阅读 32
- 影像阅读惊人的成功例子 34

第②部 学习10倍速影像阅读法

- 第三章 步骤一——准备 38
 - 一、设定明确的目的 39
 - 二、进入阅读文章的理想状态 42
 - “橘子集中法”的效果 44
 - 在30秒钟内准备好 45
 - “橘子集中法”的由来 46
- 第四章 步骤二——预习 50
 - 一、调查文章 51

- 二、找出关键语 53
- 三、重新检讨阅读方针 54
- 阅读就像在超市购物 55
- 容易误入的陷阱 57
- 是要预习还是复习? 59
- 重点整理 60
- 影像阅读惊人的成功例子 62

- 第五章 步骤三——影像阅读 64
 - 一、影像阅读的准备 65
 - 二、进入高速学习的模式 66
 - 三、进行自我肯定 67
 - 四、进入摄像焦点的状态 69
 - 五、翻页时维持稳定的状态 76
 - 六、怀着成就感结束 78
 - 睡前的影像阅读 80



第六章	步骤四——活化	82
	以复习来增强活化	85
	等待成熟	86
	对头脑发问	88
	超阅读与挑读	89
	理想的挑读	95
	阅读作者的思考流程	97
	在文章上轻快地跳跃	99
	制作心图	101
	新的记忆形式	104
	影像阅读惊人的成功例子	108
第七章	步骤五——高速阅读	109
	分辨高速阅读和超阅读	111
	如何发挥影像阅读法的功效	113
	试试为期5天的测验	117
	影像阅读惊人的成功例子	120

第3部 活用技巧

- 第八章 使10倍速影像阅读法成为生活的一部分 124
 - 立即可行的5个时间管理法 125
 - 10倍速影像阅读法可应用在所有文章上 126
 - 电子邮件、网页、电子文件 129
 - 如何用整个头脑念书 132
 - 亲身体验看看 133
 - 用整个头脑应试 135
 - 技巧的实践 137
 - 10倍速影像阅读法要用在哪里? 140

- 第九章 在团体活化下共享信息 142
 - 团体活化 144
 - 在各种团体中活用 150
 - 邀请同事 150
 - 影像阅读惊人的成功例子 152

第十章	利用影像阅读终身学习	154
	什么是“同主题阅读”？	155
	用同主题阅读吸收几百个作者的力量	164
	揣想10个步骤	166
	影像阅读惊人的成功例子	168
第十一章	用直接学习来发现你的才能	169
	体验“直接学习”的奇迹	169
	直接学习的步骤	171
	让直觉苏醒	173
第十二章	10倍速影像阅读法的精髓	176
	积极地阅读	176
	关于新的脚本	178
	影像阅读惊人的成功例子	181
复习指南		183
参考书目		189

第

1

部

更宽广的选择

其实你天生就有运用影像阅读法的能力，但是结果如何，要看你自己的选择。如果你希望在阅读上有所收获，就应该去尝试本书所提供的工具。不过只是尝试新工具是不够的，你还必须用全新的观念去看待“阅读”这件事，才能有所收获。



第一章 影像阅读的起源

一分钟看60页，这也就是说以不到5分钟的时间，把本书所有内容都“摄入脑海”里。这听起来或许相当不可能，可是“摄入脑海”的概念，早在我想到“影像阅读”（Photo Reading）一词的几百年前就存在了。头脑有这种处理信息的能力已经有人证明过，同时也被实际运用，包括美国的军事训练在内的种种用途上。

本书的目的并不是要证明影像阅读是否真的可行，而是要充分活用这种我们天生就具备的能力。我们要如何在日常生活中使用这份绝佳的能力？在阅读杂志、报告、报纸、书籍、网页时要如何使用？依照各个步骤简明易懂地说明和使用方法来发挥这项潜能，就是本书的目的。

我是在研究神经语言程序学（NLP）和如何加速学习的技巧时，研发出这套使阅读速度快3~10倍的方法，我称之为“10倍速影像阅读法”（The Photo Reading Whole Mind System）。目前，世界上学习这套速读术的人数以万计。现在终于轮到你了。

接下来，我要来谈谈影像阅读诞生的过程。

大约是我从明尼苏达大学理工学院毕业后的7年左右，



我接受了一项速读的测试，得到了一分钟170字、内容理解力70%的成绩，这是比平均水准还低的成绩。这么差劲的阅读能力，让我感到非常惊愕。受了16年的高等教育，看书竟然还这么慢。更糟糕的是，我还会有意无意地避免阅读。

当时的我对于阅读有一种刻板的观念，总认为正确的阅读方法就是把所有文字从头到尾一字一句地看完，一个字都不能漏，还要正确了解其中的意思，当然也必须牢记内容。同时我还以为，阅读能力是由翔实的记忆力和对内容的分析力来决定的。

我对这种刻板观念深信不疑，也对自己阅读速度的缓慢深感苦恼。我曾在看书时刻意要加快阅读的速度，但结果反而会降低理解力。我在这7年担任人才培育顾问的期间，累积了许多经验，却无法在这段时间增进阅读的能力。1984年，我去上了速读课，经过5个星期的训练，我阅读文章的速度提高到每分钟平均5000字，内容理解力也达到了七成，居然比以前快了差不多30倍。

有一天在上课时，坐我隔壁的女孩嘟哝道：“课都上了10个星期，我却一直没办法突破一分钟1300字的瓶颈。”我于是建议她：“你不妨想像一下自己以很快的速度阅读时的情景。”就在她阅读下一本书时，她创下了一分钟6000字的纪录，而且理解力也高于以往。虽然发生了这么惊人的事情，



我还是不认为速读法有什么特别的魅力。阅读时硬要眼球快速地运动，很快就会觉得不舒服。速读课程学完3个月后，我就把学会的技巧抛到脑后了。虽然很遗憾没有继续学习速读法，但我始终对头脑具有处理资讯的潜能抱有浓厚的兴趣。

不久我开始察觉到自己本身的问题，原来有两个矛盾的想法困住了我，让我动弹不得：第一个是在小学时被灌输的“正确”阅读的刻板观念，第二个是“人脑应该可以更厉害”的想法。

以前，我在接受飞机驾驶训练时，也曾有过同样的混乱体验。

有一次，教练在8000英尺的上空中指示我：“以落地时的速度低速飞行。”

于是我就降低速度，并为了保持高度而拉起操纵杆。这么一来，机头立即指向了正上方，机体却浮不起来，开始倒栽而下坠。那简直是恐怖到了极点。我拼命地拉操纵杆，想要抬起机头，但情况却只是越来越糟糕。

“怎么搞的！为什么飞不起来！”

可是，教练却只在一旁幸灾乐祸般地，看着我陷入慌乱之中。

飞机朝着地面越掉越快。这时，教练终于镇定地开口：

“请你提高速度。”

这是什么蠢话!

我心想，教练搞不清状况，我正拼命拉着操纵杆想要扶起机身，他却说要加快速度冲向地面。他不是疯了？

机身继续回旋下坠，眼看着地面越来越近……

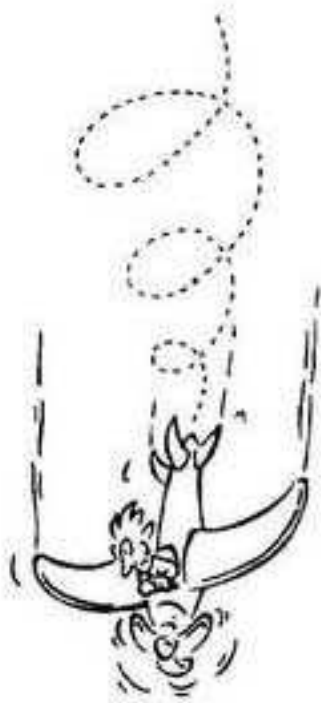
教练再一次清楚地告诉我：“提高速度！”可是，我什么声音都听不进去了。

于是教练推开我吓僵了的手，将操纵杆推到前面，然后调整机翼和后面的升降舵，这才恢复了浮力。

看到机身稳定下来，教练就慢慢拉起操纵杆，提升高度。我的心脏几乎快要 from 嘴巴里飞出来了。

这件事和阅读有什么关系？

我以前总是用足以理解文字内容的速度来阅读文章，每当阅读速度过快而无法理解时，我就会觉得



不安而踩下刹车。这是因为我以为身为一个读者，没有理解所有的内容是不对的。而刻意以更正确、更快速的方式去阅读只会使情况恶化，陷入回旋下坠的后果，就如同往地面俯冲的飞机一样。

“能不能出现一位优秀的教练，解救正在垂直下坠的我？”

我深深期盼着。

很遗憾，当时的我并没有察觉到脑部所潜藏的巨大能力，也不知道这份能力可以解决我的阅读问题。然而，奇迹发生了。在那之后的数年间，我得到了许多让我茅塞顿开的体验。

1984年秋天，我为了研究终生学习和人才开发而进了研究所，所钻研的课题是：“如何在短时间内有效率地学习”。当时我设立的“学习策略”公司已经迈入了第四个年头。我在研究所里做的研究对公司的客户有很大的帮助，而我自己本身也有很强的意愿想要提升学习能力。于是我参加了各种不同的研习会和课程，偶然间，我听到了关于（美国）亚利桑那州凤凰速读学校一位讲师的事情。

他在自己的班上进行了一项奇妙的实验，也就是让学员拿着上下颠倒的书本，眼睛不动，从后面开始快速地翻阅书页，然后就书里的内容进行理解测验。在这场以近似游戏的

心情而进行的测验中，这个班的学生竟然得到了有史以来最好的成绩。这是巧合吗？

速读学校的讲师有一个假设：“翻阅书本会产生下意识的效果，在潜意识中处理信息。”几乎在听到这个假设的同时，我正好参加了加速学习专家彼得·克莱恩先生的研习会。我告诉克莱恩先生：“我想要研发能大幅提高阅读能力的方法。”他说：“我的客户 I D S 美国快递公司正需要应用由速读法所衍生的加速学习法，你要不要去那里尝试研发那套方法？”这真是个从天而降的好机会，让我可以同时兼顾公司顾问、研究所的研究课题，以及对学习的热情。

1985年秋天，我针对下意识效果和脑部的信息处理能力进行初步的探查，发现有许多研究结果都显示出一个事实，那就是：“在无意识的状态下，人脑有处理视觉信息的能力。”并且在关于人眼的知觉能力、脑部处理文字信息的能力等方面，我也做了种种不同的实验，得出了一套把印刷的文字全部“摄入脑海”的方法，而我把它称之为“影像阅读”。为了使任何人都能学会影像阅读，我埋头设计研修课程，还用上了加速学习、速读法、神经言语程序（NLP），以及人才培育领域中最尖端的知识。经过多次的尝试失败后，我终于研发出了影像阅读的研习课程。

在实验的过程中，我再度前往以前参加过的速读学校，

用几本书接受速读测验。有一本书我以每分钟6800字的速度进行影像阅读，那是之前最快速度的10倍，而且在笔试时得到了70%的理解能力！这未免高得太过分了？或许吧。和一般的阅读或速读法相比，确实过分了些。可是，影像阅读和那两者截然不同，校方也不得不承认我的阅读方式有“某种力量”在作用，而这种力量与既有的常识迥然不同。

1986年的一二月间，我总共举办了6次实验性的研习会，一次是在 I D S 美国快递公司，其余5次是以我公司的客户为对象而举办的。影像阅读的效果很快就显现出来，包括压力降低、记忆力大幅提升、阅读技巧明显改善，还有学生在考试时得到了出色的成绩、业务员的业绩增加、律师提高了胜诉率等等。学员在研习会中得到了各式各样的成果，参加者的脸上无不露出惊喜之色。他们的样子让我非常感动，也促使我更加精益求精地改善课程的内容和教材。1986年5月16日，经由明尼苏达州教育局对影像阅读研习会的课程和活动内容审查之后，学习策略公司正式获准成为私立专校。

而在90年代，美国总统做了一个“脑部革命的十年”的宣告，呼吁国民积极推广认识科学的研究，因此脑部资讯处理的机制解析得以突飞猛进，而这方面的研究成果应用在学习领域上，也注入了前所未有的助力。于是，影像阅读也就

在这期间把革命性的方法带进了教育界，进而受到了全世界的肯定。

影像阅读是一种提高阅读能力的新方法，不过诚如所有影像阅读者所知道的，从影像阅读得到的东西可不仅是速读的技巧而已。10倍速影像阅读法会使你有“回旋坠落”的感觉，用意是要让你借由这种超快的速度来察觉自己已具有绝佳的潜能。然后，你不仅不会被信息洪流所淹没，反而能自由自在地畅游其中。为了这个目的，本书要按部就班地、清楚地说明这个方法。



这种事可用影像阅读来达成！

10倍速影像阅读法包括5个步骤：“准备”、“预习”、“影像阅读”、“活化”，以及“高速阅读”。看起来好像必须依序进行，但事实上你可以依照你的需要，从任何一个步骤开始。这套法则也可以说是阅读专用的工具箱，是以阅读专家实际所使用的技巧为基础组合而成的。

这套法则的精髓不仅在于技巧，也在于借着学习的技巧来引发形态的转换（改变对事物的看法）。想要运用这套法则达成目标，你就必须和以前所熟悉的既没效率又老旧的阅读法一刀两断。

首先，我要请你知道自己目前所能发挥的能力极限，然后你要超越意识处理信息的极限，学习与脑中具有高性能处理资讯的机能直接联系。这可以从几个简单的行动开始。

“如果能发挥脑部原有的力量，那会有多么非凡的表现呢？”

或许在现阶段，你大概只有想像的份。可是，请相信我，我已在世界各地指导许多人成功使用了影像阅读，这些学员不管是在工作上还是在日常生活中，都在短期间内使自己的阅读速度有了很大的成长。实际的例子不计其数，以下就是其中的一小部分。

- 一个高中生多次运用影像阅读法翻阅字典，结果他的SAT* 语文测验成绩有了很大幅度的提高。
- 一位律师运用影像阅读法，从厚重的法律书籍中寻找所需要的条目，结果每次耗在法律图书馆的时间，从以前的30分钟缩短为仅仅只需5分钟。
- 一名程序设计师和工程师在初次开会前，先用影像阅读浏览软件说明书。虽然他只花了15分钟做准备，却能够在会议上针对那套软件侃侃而谈。
- 一位电脑维修工程师总是能在几秒钟之内从说明书中找到需要的信息。
- 一位律师只用3分钟就看完了多达300页的交通部法律条文，他一下子就找到了那段可以打赢官司所需要的文字。为州政府作证的专家并没有发现那段文字，因此对他的阅读能力刮目相看。
- 杜邦公司的废水负责人必须在开会前看完安全卫生管理局厚达5公分的联邦法规。他在坐飞机前往会场的35分钟内，运用影像阅读翻完了那本法规。开会时，他发言说：“安全卫生管理局不会接受3

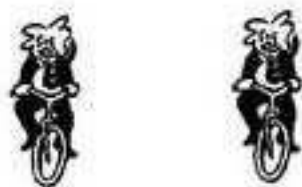
* 美国的标准学力测验。高中生通常要有此成绩才能申请大学。

年前的排水处理资料。”那是他在飞机上使用影像阅读所瞄到的，而且是法规中极为技术性的关键所在。

- 某企业顾问去向新客户做汇报前，先到市立图书馆使用影像阅读翻看了好几本业界杂志。由于她对业界的动向、问题点、最新信息等方面的知识都压过了竞争对手，因此获得了和新客户签约的机会。
- 一个大学生充分活用影像阅读，而以优秀的成绩取得学位，进入了高科技公司就职。他是所有同学中最早冒出头的，因此他肯定地说：“我的成功都是多亏了影像阅读。”
- 波多黎哥有一个高中团队利用影像阅读的技巧，在“国际头脑奥林匹克大会”上荣获多枚奖牌。
- 一位短篇小说家在获得最优秀创作奖时致词说：“我独特文笔的秘密就在于影像阅读。”

我要再度强调，这些例子只是实例中的一小部分。

学习影像阅读的人都觉得这套技巧对于写报告、准备重要考试、提高成绩、取得学位，以及在会议上发言、公司职务晋升等方面，都有很大的帮助。他们还说，他们从此可以在休闲时阅读更多的书籍了。



影像阅读所需要的是，有尝试新点子的意愿以及愉快、放松的心情。光是这样，就能让你真正的才华绽放出来。请带着儿童般的好奇心，以及无限的惊喜来迎接影像阅读，在你体验影像阅读的同时，全新的阅读世界正展现在你的眼前。

阅读不管是在工作上还是私生活上，都是力量的源泉。你将能够以从前不曾有过的效率，轻松地引用各式各样的文字信息。

终于要出发了，你会在下一章做好准备。

影像阅读惊人的成功例子

- 一名高中生的数学成绩在一个学期之中，就从D进步到B。他说：“我使用影像阅读看数学教科书，对考试有很大的帮助。”还有一个学生在写报告之前，运用影像阅读看了很多书，结果成绩报告公布时上面写着：“评分A+：你的作文能力好像一夜之间就进步了，你是怎么办到的？”
- 有报道指出，几位音乐家“使用影像阅读看乐谱”。他们在首次演奏乐曲的前一天，先用影像阅读来看乐谱，然后在初次合奏时，竟然就像已经练习过一样，非常顺畅。
- 墨西哥心理学家受邀在加州的学术会上发表论文。由于多达20页的论文是用西班牙文写成的，她必须边念边把内容翻译成英文。虽然她精通这两种语言，但是对口译并不擅长。于是她在发表的前一天，以一整天的时间用影像阅读翻看了几次西英字典，第二天上台时，她从容不迫地顺利发表完了演说。她后来表示：“我在演讲时一直很放松，而且非常地镇定。”
- 一个园丁使用影像阅读看植物图鉴，从此便能轻易地分辨出花草的种类了。
- 某高中的语文老师想要在美国文学课时教授海明威的小说，于是她在备课时采用了10倍速影像阅读法。除了有关海明威生平的介绍书籍，她也把他全部的作品都用影像阅读看了一遍，还以高速的阅读速度看完了要在课堂上讲述的两本书。她说，在她讲课时，用影像阅读看过的东西都自动地浮现在脑海中，这让她非常地惊讶。由于她的理论穿插了丰富的具体例子，使得她这次的讲课更具深度，而远胜于以往。

第二章 你还在沿用旧式的阅读法吗？

请具体地想一想你平时常看到的文章种类，其中是不是包括了以下各种：

- 网页、电子文件
- 杂志、商业书刊
- 报纸
- 信件、电子邮件
- 便条纸
- 说明书、参考书
- 教材
- 报告书
- 企划书、广告单
- 清单
- 非小说类书籍
- 长篇小说、短篇小说、诗

请在心里面回答以下的问题：

- 看过之后，你对内容了解多少？
- 看过之后，你能记得多少？

- 你在阅读方面的长处是什么？
- 在阅读方面，你最想改变的是什么地方？

凭你现在的阅读能力，对你的未来会有什么样的影响，以及会遇上什么样的情境？我拟出了两套脚本，请你一起来思考。

第一套脚本，我称之为“初级阅读者的苦难”。

一进办公室就看到一大堆该看的便条、报告书、说明书或商业杂志。那些堆积如山的文件，仿佛都在严厉地指责你没有尽到义务，让你只好心虚地把它们收到看不见的地方，不过心里却总觉得毛毛的，担心着可能因此葬送掉什么重要的点子或信息，因为那里面也许正埋藏着有助于自己的升迁，或者可避免犯错丢脸的珍贵信息。于是你一边忙于开会、接电话，一边对自己说：

“我明天一定要把那座山解决掉……”

这种情况在你下班回家以后也是一样，并没有好到哪里去：还没有看的杂志、报纸、信件堆得客厅到处都是，心里总想着究竟什么时候才能把那些东西看完……为爱好而阅读根本是心有余而力不足的事。手边已有好几本希望有一天能够好好欣赏的小说、传记、励志书，可是这个“有一天”总是被每天出现的优先事项不断往后推延。

你想去进修或接受训练，使工作生涯更上一层楼。一想到升迁和收入的增加，就觉得很兴奋。但是这么一来就必须阅读大量的书籍，你要如何办到呢？想到这里，你的意志就好像泄了气的皮球。即使能奇迹似地把那堆该看的书看完，接着还要面临记忆并理解内容、能向他人明确地说明、实际活用等难题。最后，该阅读的东西终究还是一天拖过一天，在混乱和忙碌中，继续得过且过……。

对于这样的状况你是否觉得很熟悉？

你是否仍使用小学时所学到的阅读法，以顺应这个信息化的社会？

第二套脚本是“影像阅读者的喜悦”。

你每天都能从容不迫地开始工作，因为你已经掌握了所有必要的信息，使得你能够在适当的时机做出有效的决定。你在阅读时，都能够进入毫不勉强的轻松状态。你的提案都有明确的根据，因此在任何情况下都能得到同事和客户的支持。

以前阅读专门性的报告书时，你都需要耗上很长的时间，可是现在一份文件只需要几分钟就看完了。一天结束时，你的桌子都可以收拾得干干净净的，也做好了明天所

需的准备，因而能够怀着轻松的心情踏上归途。

你的私生活也是一样，还没看的书籍、杂志、报纸、信件等堆得到处都是的客厅已不复见。每天只需10到15分钟，你就能把当天的新闻输进脑中。每次坐下来，“该看的书籍”这座小山就会在转眼之间消失，你因此可以利用多出来的时间去处理“该做的事情”。

多亏了这种阅读速度，你才能够去挑战新事物。你参加研习会、取得学位，也获得了升迁，而且有时间去探究自己的好奇心，学习新的技能和知识。由于完全不勉强，学习的过程变得越来越愉快。现在你甚至有时间看一些和工作无关的小说或杂志，享受阅读的乐趣。当然能自由玩乐的时间也增多了。

请花点时间在心中体味这套脚本，并领会一下那种感觉。

阅读能力的提升所带来的闲暇、收入和喜悦，使你的生活更加丰富充实。

那不是很好吗？

未来要靠自己来选择

我希望读者能够从本书体会到一个信息：“要选择哪一

种脚本完全由你自己决定。”你要走向哪一个世界是你的自由，你其实已经具备有实现其中一套脚本的能力，你所做的选择将会决定你的未来。

如果你认为阅读能改变未来这种说法太夸张了，那么请看看这个统计数字：

买了书之后能看到第二章的人不到全体购书者的1/10。（恭喜你，你已经看到第二章了！）

许多参加影像阅读研习会的学员承认说：“我买了书以后，甚至连翻都没翻。”书本、杂志、说明书、信函、便条纸、报告书等等，也常是同样的情形，结果不是越积越多就是丢弃了事。就算所有文书都是用会消失的墨水写的，也不会让人急着去看它。

我在下面准备了让你体验阅读世界的新工具，你将会了解到，只要使用这个工具，你就能够在自己身上实现理想的阅读脚本。但是相反的，如果你看到这里就把书搁下来，你的“阅读能力”就会在原地踏步，停滞不前。

摆脱旧习惯！

如果你希望有所收获，就应该去尝试本书所提供的工具。不过，光是尝试新工具是不够的，你还必须用全新的



观念去看待“阅读”这件事，才能有所收获。

如果你武断地认为“阅读就是如此这般”，那么得到新收获的路途就会堵塞不通了。由于小学时代被灌输的阅读方式，我们在不知不觉中对脑部的能力设了极限，形成了思考的框架，也就是所谓的“思考形态”。思考形态对我们的行动具有很大的影响。

我们在小学时被灌输的阅读方式并没有明确的目标意识，是极为被动的行为。当你花了10分钟看完一篇新闻报道时，有没有“真是浪费时间”的感觉？被动性的阅读常常会产生这种结果。

而小学时的基本阅读原则就是“一字一句地仔细看”。

从漫画到教科书，不管书本的种类为何，全部都用同样的速度一字不漏地阅读。然而照理说，为了获取信息而看商业杂志，和为娱乐而看小说这两者的阅读速度，应该要有所不同才对。由于小学时学到的阅读方式，要求我们从一开始就必须正确阅读的强迫观念，始终缠着我们不放，让我们误以为书本必须一次就看懂，如果没有看懂，就是缺乏阅读能力。但是就像音乐家也并不认为第一次看到乐谱就必须演奏得很完美一样，我们在阅读时为什么就非得要求完美不可呢？

请你举出在阅读一篇文章时，必须第一次就做到的事



情。其中可能包括了：掌握文章的结构、确认关键词、理解要旨，还必须记忆、分析、评价和正确地引用。

由于受到这么多的要求所束缚，我们的意识有过重的负担，以至于产生拒绝反应。一个段落看完了，我们却不晓得刚刚看到了什么。你有没有过这种焦躁的感觉？

现代社会的信息过多，被庞大的信息量所吞没是稀松平常的事。眼睛追着文字跑，心思却在遥远的地方徘徊，这种经验你有过吗？那就好像屋子里点着灯却没有人在一样。

这样会引起“文章休克”的现象，脑中的联络线路堵塞了，就像突然有超过容量的电流经过时，电线就会冒烟一样。一旦发生这种“意识故障”的情况，所看到的文字就很难进入脑中。即使勉强塞进了许多信息，在事后也很难再想起来。

在这个信息爆炸的时代，有时候我们就像手里拿着罐头，想吃却没有开罐器因而饿得要死的人。如果依然执著于小学时学到的阅读方式，我们就只能继续饿肚子了。虽然书本、定期刊物、说明书、邮件等等都看过了，却什么都没有吸收进去。文书堆里埋藏着许多有益的信息，我们却始终没办法拿出来有效利用。

小学时所教的阅读方法能供给我们真正需要的东西



吗？如果你的回答是“不能”，那就表示你已经知道其中有问题。这一点很重要，因为对问题的症结有所认识才是得以改变的重大力量。

采用新的学习法

阅读的专家，也就是能在短时间内阅读大量文字或处理文章的人，采用的阅读方式都和小学时学到的不一样。他们的阅读方式很有弹性，会依阅读的种类调整速度，而且总是知道自己想要从某份资料中得到什么，也一定能够从中找到对自己有用的信息。

主动、有组织主题的意识、充满求知欲，并且精神集中——这就是最佳的阅读状态。学会了10倍速影像阅读法，你就能够成为这样的阅读专家。你不仅能加快阅读速度，还会确实感觉到记忆力提高了，享受到的阅读乐趣也增加了不少。

影像阅读会使你的阅读方式从小学时所学到的旧方法转变为灵活运用整个脑部能力*的阅读法。这时你将会深

* 10倍速影像阅读法同时运用脑部的创造力、直觉力，以及分析、逻辑两方面的能力，以达成目标的阅读技巧。



切地感受到以前的阅读习惯是多么地缺乏效率。尽管如此，还是有很多人不相信影像阅读的威力，连大学的教授都无法接受这种新的阅读方式，譬如以下这个例子。

明尼苏达州某大学就曾坚持“影像阅读根本是不可能的”，从而拒绝让我们开办影像阅读的研习会。

我们的一个工作人员因此决定当场表演给他们看。他利用影像阅读，以每秒约30页（一分钟69万字以上）的速度浏览显示在电脑屏幕上的美国专利法律书，看完以后，他的理解率达到了75%以上。不仅如此，他还描画了6个专利图，连他们在书上刊载的顺序都说对了。

新的阅读形态就这样在他们面前展露无遗。

结果，他们准许我们开办研习会了吗？

没有。那竟然还不足以让他们感到“百闻不如一见”的震撼。

思考形态的转换要在看到以前先相信才行。把阅读形态转换成影像阅读，你就能将“不可能”化为可能。

一分钟看不完60页！

在开始学习影像阅读之前，许多人的反应都是：“那是不可能的！”“哪有可能看那么快！”



没有错，没有人能“在意识上”看那么快。

影像阅读和我们所知道的“读书”不一样。惟有暂时避开批判性、逻辑性和分析性的脑部运作，这种处理资讯的方法才有可能生效。影像阅读并不是在显性的意识上进行，换句话说，这个方法是要使旧式阅读法所没有用到的脑部（右脑）发挥潜力，正是一种活用头脑的新方法。

头脑有两个半球，左脑掌管分析能力、信息的排列、逻辑思考，右脑则是掌管统筹事物的能力、理解力、形象的创造或直觉的反应。既然我们每天都要阅读数量庞大的文章，就没有不同时使用到这两个部分的道理。

以一秒钟一页的速度将书本内容摄入脑中是一种新的信息处理方式。以我们小学时学到的那种由左到右、一字一句、一行不漏的读法，速度绝对不可能这么快。而使用影像阅读时，我们所用到的是右脑原本具备的能力。

用影像阅读之后，下一个步骤就是刺激、活化脑部。这个“活化”的步骤是为了从看过的文章中抽出能达成某种目的所需要的信息。

只要接受“人能够在不自觉的情况下处理文字信息”的事实，阅读形态的转换就会在你的身上发生。而在形态转变之后，你的阅读能力将会高得惊人，看书对你来说变得轻而易举，而且非常有效率。



面对成功，体验意想不到的过程

在学习影像阅读时，有些部分也许会让你觉得很奇怪，怎么速读法的技巧会牵涉到什么“橘子集中法”、“飘浮的香肠”等古怪的程序。可是，我们希望你能借此体会到从前不曾觉得有必要，也没有体验过的事情。

也许你会问：“为什么非得做那种奇怪的事不可？”

那就像是我们在学滑雪时，会在往下滑时发现物理学的原理一样。为了促成阅读形态的转换，也就是从根本上去改变思考的模式，我们必须采取无法用常识去了解或出乎意料的方法，否则我们永远都无法摆脱旧有的读书习惯。

例如，面对许多非看不可的文章时，我们通常会想要提高阅读的速度，可是如此反而会造成理解力的降低。于是我们只好放慢速度，更刻意去集中精神，可是这只不过使得速度和理解力恢复原样，徒然让自己更加烦躁不安罢了。结果烦躁的情绪造成阅读的效率更为降低，而眼前依然摆着一堆不能不看的文章。

不必找借口

你或许会说：“我才不相信看书能够达到一秒钟一页的速度。”可是，请你想想，透过旧的眼光去看事情，任何新



事物都会显得荒诞无稽。

在尝试新形态转换时，一切都要从零开始，旧有的规则不再适用。不过，彻底的变化并不一定伴随着痛苦，而变化也有可能在刹那之间发生，并且效果极大。

一个上完影像阅读研习会的机械工程师说：

“一想到我们的脑力是无穷尽的，就觉得有点可怕，因为这样子就找不到借口了。”

会对形态的转换感到不安的人，也请听听另一个学员在课程结束时的心声：

“请千万不要害怕踏入影像阅读这个未知的世界。那里的地面很稳固，而就算踏不到地面，你也能安全地飞起来。”

我们必须以崭新的姿态去向新的行动挑战，因为没有新的行动，就不可能产生新的结果。有个参加研习会的男性克服了对成功的恐惧之后，这么说道：

“我终于明白了，影像阅读可以改变我的人生。我以前竟然认为根本不需要改变想法或行动就可以改变人生！”

有时能舍才会有得

要学习影像阅读，你必须先丢弃以下的东西：

- 低落的自我评价



- 凡事拖延的毛病，或是缺乏自信等自我毁灭的习惯
- 不从失败中学习，反而沉溺在失败本身，死守完美主义
- 对潜意识或直觉的不信任感
- 想要一次就知道全部的心态
- 对结果很在意的态度
- 焦虑

除此之外，最重要的是必须“舍弃负面的思考”。负面思考也是迈向成功的最大障碍。

有个影像阅读研习会的学员对自己的阅读能力毫无自信，因而为自己设了限制。他的口头禅是：“那是绝对不可能的。”他的班上有一个女学员虽然也对自己低下的阅读能力哀叹连连，却能抱着积极的态度，想要突破自己的局限。她说：“我什么都愿意做，只要能学会快速的阅读。”

这两人一起学习影像阅读，结果那位无法摆脱负面思考的男性经历过千辛万苦之后，才发现自己所具备的能力。

影像阅读所蕴含的力量能够使你的人生豁然开朗。不过，你大可以放心，阅读的乐趣并不会因此而有一丝一毫的减少，你当然也可以恢复你原来的阅读方式。有个非常喜欢看小说的女性在影像阅读研习会的课程结束时，如此表示：“我重新发现了阅读的乐趣！”

因为她体验到更丰富也更充实的阅读趣味了。

使阅读速度快10倍的阅读法

在现今这个信息化的世界，我们身为读者，需要阅读的文字数量是无法统计的。所以10倍速影像阅读法就是一项完善的武器，能够满足我们的需求，而且对于任何的题材、目的、文章形式、速度及理解力等，都能有弹性地应付。

10倍速影像阅读法的五个步骤就是为了活用脑部具备的所有能力。我们要在这里大致说明这些步骤，然后在接下来的五个章节里有效地加以学习和实践每一个步骤。

步骤一 准备

有效的阅读要从有了明确的“目的”开始，也就是要确定“我阅读这份东西是为了得到什么？”例如，是否只为了掌握简单的要点？是要寻找解决问题的方法？还是为了刺激灵感，作为达成某件工



作的参考？

阅读的目的就是要像这样清楚而明确，如此一来，目的就会牵动潜意识，如雷达一般运作，以产生所要的结果。

目的明确之后，就要进入“专心学习的模式”，也就是精神集中的放松状态。在这样的状态下，你不会觉得无聊或不安。无论如何，你都不必担心结果。

你有没有观察过小孩子玩耍？小孩子在游玩时，不仅能放松身心，也有很清楚的目的。这种状态正是我们这里所要求的典型。

步骤二 预习

预习必须根据一个重要的原则，就是“有效的学习多半是循着‘从整体到部分’的方向产生的”。也就是说，先大致掌握整体，然后才进入细节。

阅读时首先要“调查”文章的全面，目的不是要了解详情，只是要掌握整体的结构。接着是列出“关键词”。关键词是表现文章内容主要概念的词语，会在应该详读的部分勾起阅读者的注意。





只需掌握要领，预习是非常短暂的简单步骤。一本书只需5分钟，一份报告书约3分钟，一篇报道只需30秒。

我们要在这段时间再度确认阅读的目的，并确定关键词，以决定这篇文章有没有可读的价值。如果判断这篇文章与自己的目的和兴趣不符，你大可停止阅读。

预习就好像在给文章“照X光”，为的是约略知道它的整体结构。一旦知道了整体的结构，就能预想即将学习到什么，因而可以更正确地掌握住内容，也增加了理解力和阅读的乐趣。

总之，预习这个步骤是了解将要阅读的书本或报道的骨架，而接下来的几个步骤则是充实这个骨架的方法。

步骤三 影像阅读

影像阅读的技巧是从放松身心，并进入精神非常集中的“高速学习模式”开始的。一旦进入这个状态，就感觉不到杂念、不安或紧张了。

因此，视线会处于“摄



像焦点”的状态。这是新的用眼方法，看书时不是把焦点放在一个个单字上，而是放宽视线，扩展视线，使整个书页都在视线范围内。

摄像焦点如同身体和精神上的“窗户”，透过这扇窗户，直接将外界的视觉刺激送进脑子里。整页文字摄入脑中后，就送到右脑的信息处理系统。对于每一页的视觉刺激，神经会直接做反应，脑部也可以在不受到显意识的批判性或逻辑性思考的阻碍下，进行模式的认识。以一秒钟一页的速度阅读时，一本书大约可以在3~5分钟内看完。

这个方法和一般性的阅读方式截然不同，在刚结束完影像阅读的阶段，我们对于看过的内容几乎没有意识，也就是说，在意识上没有任何了解，必须借着下一个步骤将我们所需要的东西抽出来，才能在意识上有所认识。

步骤四 活化

接下来我们要借着活化的步骤再度刺激头脑。提出具体的问题，向脑部发问，从文章中找出特别感兴趣的部分，然后进行“超阅读”。



再次翻看一遍感兴趣的地方，并在觉得特别重要的地方“挑读”。挑读时要信任自己的直觉，倾听你内心的声音，就像这样：

“你要看第147页最后的段落。对，对，你要的信息就在这里！”

本书还会介绍其他活化的方法，例如“跳读”、“心图”等技巧。活化是运用整个头脑的程序，把潜意识所摄取的文章和显意识上的认识连结起来，以达成阅读的目的*。

步骤五 高速阅读

这是10倍速影像阅读法的最后一个步骤，可以说和旧有的阅读或速读法最为相近。高速阅读是把文章从头到尾快速地浏览一遍。

在这个阶段，你要用多



* 阅读是从文字中学习的行为。我们第一次演奏曲子或在高尔夫球场挥杆时，并不会想要表现得很完美，通常是经过多次的练习，才会慢慢地进步。所以“多次翻阅”文章的10倍速影像阅读法是学习新知识最有效的方法。

少时间阅读都没有关系，大可依照内容的难易度、重要性或事先有无相关知识来调整阅读的速度。高速阅读时的关键就是有弹性。

高速阅读的最大优点是，可以消除许多影像阅读初学者所感到的不安，也就是担心会看过即忘，或是根本没有吸收。由于高速阅读是在潜意识上进行的，因此能够满足我们想要确实了解内容的需求。

但是，请不要忘了，这个步骤是在其他四个步骤之后进行的，惟有经过那些步骤，对文章的了解程度才会逐渐加深。习惯了这套法则以后，有些人会觉得高速阅读是多余的，这是因为他们只用前几个步骤就能达到目的。

现在，就让我们开始学习各个步骤的技巧吧！

影像阅读惊人的成功例子

- 一名公司主管表示，他运用影像阅读法看了几十本与企管相关的书籍后，工作从此得心应手。一位女性学习影像阅读的课程之后，才过了一年的时间，就打破惯例获得了晋升。她说她借助于影像阅读法加深了对业界的了解，也大幅提高了工作效率。
- 伦敦一名业务员为低迷的业绩感到忧心，于是使用影像阅读的方法看了几本有关“自信心”的书，结果立即使他的自信心、态度和业绩出现了变化。
- 一个母亲为了更加了解孩子们的功课，用影像阅读法翻看他们的作业。
- 一个校对员先用影像阅读法把要校对的文章看过一遍之后，结果发现疏忽掉的错误减少了。
- 一个宣传人员说：“学了影像阅读法之后，我觉得自己好像在玩具屋里面生活一样，什么事情都能乐在其中。”
- 一位13岁的男孩为了做作业，用影像阅读法翻看了母亲的大学教科书，很快就解决了作业上的问题。他的母亲看到后，就发誓说一定要去学习影像阅读法。
- 一个烹饪好手活用影像阅读的技巧翻阅了他所收集的食谱，从此便不断地创造出美味的菜肴。

- 一位学习影像阅读法的读者为了奠定欣赏莎士比亚文学的基础，花了几星期运用影像阅读法翻看了23本莎士比亚的作品，并且选了其中一部剧本细看，这才让他第一次了解到为什么莎士比亚能迷倒那么多人。而且那部剧本很容易阅读，他也从中获得了很大的乐趣。
- 一名男性买了新房子后，一看到有关装潢的书，就使用影像阅读法翻阅。帮他装潢的朋友对他丰富的相关知识感到非常惊讶，常常打电话找他，请他提供意见。
- 一个高中足球队教练在球季开始前，用影像阅读法反复看了几本有关足球的书。到了比赛时，他每次都能准确地预测出对方的攻击策略，并拟出有效的防卫对策。他的思考速度和精神集中力都有了惊人的进步。
- 有个会影像阅读法的人士在失去工作后没多久，却能获得薪水比以前还高的工作。他认为那是因为他通过影像阅读法，快速地了解、掌握了那个行业的状况。
- 一位企业家不太了解法律顾问给他的建议，于是在书店用影像阅读法翻阅了几本与他所面临的问题有关的书籍。在他走出书店时，突然有个灵感掠过了他的脑海，他急忙地返回书店，凭着直觉抽出了一本书，不自觉地打开其中一页，那里正好记载着与法律顾问的建议有关的详细说明。

第

2

部

学习10倍速影像

阅读法

在现今这个信息化的世界，我们需要阅读的文字数量无法统计，而10倍速影像阅读法是一项完善的武器，它能满足我们的需求，对于阅读的题材、目的、形式、速度或理解力等等，都能有弹性地顺应。



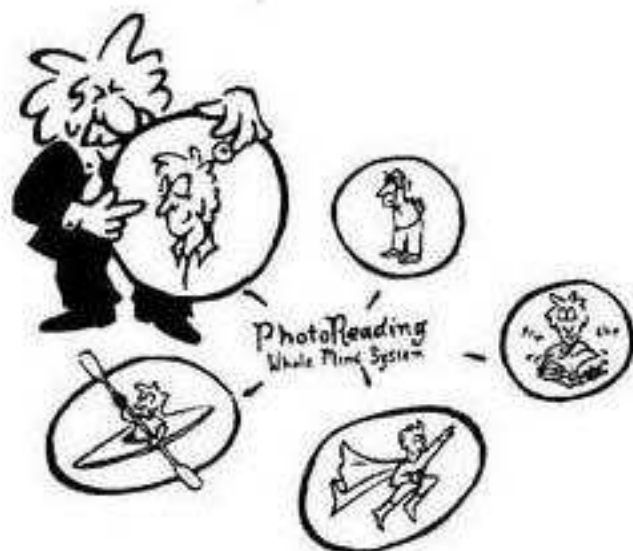
第三章 步骤一——准备

不管是在众人面前演讲还是去钓鱼，事先做好准备才能得到好的结果。但是，不知道为什么，我们惟有在看书或看杂志时，没有做任何准备就开始了。

阅读是有目的的行为。只需要一点点时间做准备，就能大幅度提高专注力、理解力和记忆力。

阅读前的准备虽然很简单，但却对有效的阅读很重要。10倍速影像阅读法的所有步骤就是从事前的准备开始。

影像阅读的准备并不只是把要看的书摆在面前而已，而是要确定阅读的目的，使意识集中，进入阅读的理想状态。





一、设定明确的目的

设定目的并不是什么创新的做法。16世纪的英国哲学家法兰西斯·培根就有以下这段名言：

“……有些书是供人浅尝，有些是供人随手翻阅消遣，只有极少数的书需要细细咀嚼，再加以消化。换言之，大部分的书阅读一部分就够了，就算全部看完也没有什么意思。只有极少部分的书值得认真熟读……”

不管看什么书，最后终会在某方面派上用场。但是如果能够清楚地设定目的，那么目的达成的机率就会提高很多。有了目的，就能以最大的限度来运用你的能力。只要有强烈的目的意识，就没有什么事情是不能达成的。因为目的正是10倍速影像阅读法的发动机。

有了目的，你就会觉得身心两方面都有力量泉涌而出。当你有了明确的目的意识，对阅读这个行为就会有全然不同的感觉，你会以慎重的心情面对书本，连思维都会变得很敏锐。

请对自己询问以下的问题，以设定明确的目的。

- “你阅读这篇文章的最终目的是什么？”

阅读完毕时，你希望自己的言行产生怎样的变化？也许你只是想要消磨时间，或是为了享受阅读的乐趣。

- “这份文章对自己有多重要？”

以长远的眼光来看，这对你有多大的价值？看完以后



对你有好处吗？具体而言，那会是什么样的好处？

● “我需要的是多详细的信息？”

你要的是大致上的轮廓，只要了解要点就可以了，还是需要记住具体的事实或细节？如果要达成目的，是否一定要从头看到尾？还是只要看某一章或某一段，就能得到想要的信息了？

● “为了达成目的，我现在需要花多少时间？”

决定时限，在规定的时间内看完。这时要集中精神阅读。

总而言之，你必须确定你是要掌握概要还是想详细了解，是为了学习还是纯粹只是享受阅读的乐趣。你必须清楚地知道为什么要利用宝贵的时间去进行阅读。

就像有太多人在旅行之前没有确定目的地就出门一样，在不晓得要去哪里的情況下，就展开了“阅读之旅”。

每当我无法从阅读中得到东西时，我都会问自己：

“我的目的是什么？”

这时我一定会答不出来。没有目的时，阅读就会变成被动的行为，就像看电视那样的漫无目的，只是在浪费时间而已。

有了目的会在最后带来善用时间的成效。

在这个信息化的时代，我们没有多余的时间用同样的

速度去深读所有的文章。你只需衡量一下每天有多少非看不可的文章，就会知道那是不可能的。

除此之外，这样的阅读方式也很不聪明。如同培根的看法，有些文章有详读的价值，有些则根本不值一读。

话得说回来了，请别忘了“看书的目的各有不同”。例如，在牙科诊所阅读书刊时，目的是为了打发时间，或是让自己不要去注意里面传来的电钻的声音。这样的目的也很不错，也是促使你想要阅读的原动力。

所以不论阅读何种文章，都一定要有明确的目的。这个习惯会让你的精神更加集中。而目的一确定，头脑就会开始有效地运作。

不仅如此，目的也会让我们摆脱罪恶感。

谈到阅读习惯时，我们经常会使用到“罪恶感”一词。我们的头脑往往烙印着有关“正确阅读法”的刻板观念。有个男性曾如此表示：

“买了杂志以后，虽然不是所有内容都想看，却会觉得非全部看完不可。”

如果有了目的意识，即使忽略没必要看的文章，也不会产生罪恶感，因为你懂得去排除对自己来说没有价值的文章。

设定目的不需要花上两秒钟，可是这么做的效果，就一生来看，将可节省几百个小时的时间。



明确的目的具有强大的威力，甚至能在霎那之间永远改变你的阅读水平。

二、进入阅读文章的理想状态

最有效率的阅读状态就是身心放松，精神集中。保持这种精神集中的放松状态，就能确实掌握文章的内容，并且牢记在心。

那么，为了进入集中精神的放松状态，该怎么做才好呢？

有个方法可以迅速地进入这个状态，就是“橘子集中法”。这个技巧非常简单，只要将注意力集中于一点，就能立即提高阅读的效率。

不管是阅读还是记忆，提高效率的关键都在于“精神集中”，这是经过长年的研究得知的。

人的意识可以一次注意到7个位元（或增减两个位元）的信息，所以美国的贝尔电话公司才会在一开始就将电话号码定为7个数码。换句话说，人在意识上有能力同时处理大约7个位元的信息。

根据研究结果显示，阅读书本时，为了有效地集中精神，可将注意力固定在某一点上。而重点是要把注意力固



定在哪一点。

举例来说，开车时应该注意的地方是前方道路，而不是车盖上的装饰或前方车辆的车牌。

在阅读文章时，固定注意力的理想位置是后脑勺的上方。而“橘子集中法”就是将注意力固定在理想的位置上，使身体和头部都能在瞬时之间形成“精神集中的放松状态”。其做法如下：

- 想像你的手上有一个橘子，你要感觉到它的重量、颜色、触感和气味。想像你抛起它，用另一只手接住，然后再丢回原来那只手，就像玩丢沙包一样，让它在两手之间来来去去。
- 接着用你写字的手，把橘子拿到距离后脑勺上方约15至20公分的地方。用手轻触那一带的空间。接着把手放下，放松肩膀，想象橘子还留在那里。那是个有魔力的橘子，它会停留在你搁置的地方。
- 慢慢闭上眼睛，和后脑勺上方的橘子取得均衡。这时你要感觉到身体和精神状态的变化。你在放松的同时，精神也会非常地集中。你要感觉到虽然闭着眼睛，视线也能不断地扩展。
- 保持精神集中的放松状态，然后睁开眼睛，开始进行阅读。

“橘子集中法”的效果

我们先来实际体验“橘子集中法”的效果。

请随意翻开本书中还没有阅读的地方。不要使用“橘子集中法”，先看两三段文字。记住你阅读时的感觉和印象。

接着依照上述的方法，把橘子固定在特定的位置上，然后再看两三段不同地方的文字。

看完以后，请比较前后两次的经验。

也许有些人因为是第一次这么做而太过于刻意，没有感觉到效果。可是，许多尝试过的人都说，他们觉得视野扩大，眼睛也变得更灵活了。甚至有人说，可以一次看一个词语或整个句子。

使用“橘子集中法”，便能更快、更顺利地阅读。精神一集中，阅读的活动就会变得很轻松。

起初你必须在意识上将橘子放在后脑勺的上方，但是不需要多久，不管你要阅读什么文章，你都会反射性、自然而然地把注意力固定在那个位置上。

这种身体放松、精神集中的状态也能在其他活动中发挥很大的效果。许多研究结果显示，这是人类最能发挥能力的状态，和冥想或祈祷一样，这是处于一种忘我的境界。

虽然身体很放松，却和打瞌睡的情





况不同，你的精神可以在保持安稳的同时还是维持在相当集中的状态。这时的你能够将与生俱来的能力发挥到最大限度。

在30秒钟内准备好

请依以下的程序，做好阅读的准备。你也可以使用录音带，或是请朋友为你朗读。

- 把准备要看的文章放在面前，先不要开始阅读。
- 闭上眼睛，放松心情。从头顶到脚尖都要意识到自己本身。挺直背脊，放开多余的力气，以平缓的节奏呼吸。
- 在心里面说出此次阅读的目的。（例如：“我要在接下来的10分钟阅读这份杂志，好让自己更擅于利用时间，或是获得灵感。”）
- 想像你把橘子放在后脑勺上方。
- 意识到自己正处于精神集中的放松状态。眼角和嘴角显出微微的笑意，松弛脸部的紧张感。感觉自己虽然闭着眼睛，而视线却不断地在扩展。现在你的眼睛和内心已经有了直接的联系。
- 一面维持这种精神集中的放松状态，一面轻轻地张开眼睛，以你觉得最舒服的速度开始阅读。

“橘子集中法”的由来

对一般人来说，要进入理想的阅读状态并不容易，在工作场所则更是困难，因为随时都有电话铃响、说话声，也许要为即将开始的会议做准备，心里也可能惦记着回家途中要采购的东西或修理车子等事，有太多杂念在阻碍着我们的阅读。

我们的头脑如此地纷乱，如何才能集中精神呢？这正是一种注意力散漫的情况。要静下心来阅读文章，实际上几乎是不可能的。

话说回来了，理想的阅读方式是完全地专心，如忘我一般的专注。这种状态有时被称为“流动状态”，可借由“橘子集中法”来产生。

在80年代，我在探讨脑与心的杂志《Brain / Mind Bulletin》中，看到一篇非常有趣的报道，内容是关于阅读专家隆·戴维斯的事迹。戴维斯曾经有阅读障碍*，他在寻求解决办法时，发现了两个事实：

* 文字看起来就好像在镜子中颠倒一样而无法阅读的障碍，其特征是无法了解看过的词句，阅读速度也很慢。



- 一、有阅读障碍这个毛病的人无法将注意力固定于一点。
- 二、善于阅读的人会将注意力固定在后脑上的某一点上。

有了这两个发现之后，他开始训练自己把注意力固定在那个位置，结果不到三年，他的阅读力、写作和拼字的能力就从小学程度一举进步到大学程度。

戴维斯目前开设诊所，专门治疗患有阅读障碍的人士，并著有《阅读障碍的才能》一书，详细说明了如何治疗的技术。他的讲习会的课程，一开始是所谓的“视线意识的中核”训练，指导如何将注意力固定在理想的位置上。

我立刻尝试这个技巧，很快就实际感觉到集中力提高了，阅读也变轻松了。

于是我心想：“如果这个技巧对阅读障碍者有效，那么对一般人而言会带来什么效果呢？譬如对于因为注意力散漫而无法顺利阅读的人应该也很有效吧？”

戴维斯的体验使我的研究向前迈进了一大步。为了使他的“视线意识的中核”效果达到最大，我想出了“橘子集中法”。

大部分人在采用“橘子集中法”之后，就能体会到一些效果。首先是可以轻易地进入精神集中的放松状态，然后心情会平静下来，精神也就自然而然地集中起来。这也就是说，阅读能力能在瞬时之间得到提升。

回顾历史，人们曾以各种不同的方式实践了“橘子集

中法”。中国自古相传的“思考帽”或“魔术师所戴的三角帽”，甚至“圆锥形帽子”，原本就都是为了提高注意力而发明的。这些帽子都具有使注意力固定在后脑某一点上的功效。

现在，我们就来试试这个技巧。

如果橘子的模样不适合你，你也可以用其他方法将注意力挪到后脑上方。例如，你可以想像你戴着草帽，有一只鸟停在帽顶上，你要一边感觉到头上草帽的重量，一边把注意力放在鸟的身上。

还有一个方法，就是想像“自己脱离身体去阅读”，或者“正在自己的头上凝视自己”。这时，你要确实察觉到自己的心情或感觉的变化。

采用上述任何一种方法将注意力固定在一点上，然后睁开眼睛，就会发生很奇妙的事情。你要阅读的文章会忽然变得很简单，视线扩展开来，连捧着书页的双手都看得很清楚。在这样的状况下，你所吸收的视觉信息会比以前多很多。

这么做的目的是要把头脑调整到适合阅读的状态。

但是，你在阅读时并不需要一直注意头上的橘子。固定注意力就像是在石拱门顶端安置定石一样，顶端的定石具有使其他石头固定下来的功能。同样，将部分注意力固

请读 ●



定在一点时，就可以使其余的注意力集中在阅读上。

固定好部分注意力之后，即使忘记了这件事也没有关系，就像你走进大门时，不需要把门一起带进屋里一样，直接开始阅读文章吧！以后的事情交给头脑去做就可以了。

我们再来简单地复习本章的重点。

- 准备是10倍速影像阅读法的必要条件。
- 构成准备的两大要素是：明确的目的，以及把注意力固定在后脑上方的一点，然后进入理想的阅读状态。
- 有目的的阅读可以更有效率地使用头脑。
- “橘子集中法”是使注意力固定在一点上，进入理想阅读状态的方法之一。

你可以马上试用这个技巧，继续阅读本书。

请保持强烈的目的意识，想像自己在阅读下一章。将注意力放在后脑上方的某一点上，并确实感觉到注意力移到那个位置了。

开始阅读时，你会觉得很放松，同时觉得自己的精神很集中。现在你已经进入了流动的状态，做好阅读的准备了。

可以进行下一个步骤了。



第四章 步骤二——预习

我们只能阅读已经懂得的东西，这也就是说，人脑只能理解熟悉的结构。事前对一份文章的认识越多，阅读就越简单。

了解文章结构的快捷方式就是“预习”。有了预习之后，了解内容的速度就会顿时加快，所需时间只要几分钟，有时甚至几秒钟就够了。





预习有三个阶段：

一、调查文章。

二、寻找关键词。

三、重新检讨阅读方针（检讨是否需要阅读）。

一、调查文章

想想买下房子之后的情况。你要如何了解邻近的区域？

以我和内人来说，首先是探查房子四周，步行到湖岸，在附近绕一圈，然后开车到邻近的小学，再进入市中心。接着，一边看地图一边寻找附近的闹市区和公园。

换句话说，是从大致了解那个区域开始。

当你在阅读书本或杂志时，也是要从翻阅全部的内容开始。像这样先翻过一遍的动作，就称为“调查”。调查时可以了解到文章的结构，知道要以什么方式来阅读。而在翻阅时，要先注意以下几个部分：

- 书名和副标题
- 封面或封底所写的文字
- 目录
- 著作的日期



- 索引
- 如果是书籍，要注意第一页和最后一页；如果是其他文章，就要注意章节的开头和最后的段落
- 标题、小标题、粗体字
- 图案、图表和说明
- 摘要、结论、末尾的提问

从以上的调查所得到的信息会多得令你吃惊。有时光是在这个调查阶段，就能让你获得所有想知道的事情。

我们在调查时可以了解文章的概要，在某种程度上预知即将阅读的内容，并知道重要的信息刊载在哪里。

譬如像技术性的人门书，通常有按部就班的步骤说明。而像陈述意见的报告书等文件，一般的模式是先点出问题、说明背景，然后才提出解决的方法。

调查不需要花很多时间，简短的报道只要30秒，较长的文章或报告书也许要3分钟，一本书则花上5至8分钟就够了。如果用了更多时间，那就称不上“调查”了，你可能是在沿用旧方法阅读那篇文章。

调查还有一个优点，就是能够帮助记忆。调查时，你会整理看过的内容，轻易地在脑中组织它的结构。不管是什么内容，经过你积极地组织，就能够牢记不忘。



二、找出关键词

在阅读文章时，你是否曾有过某个词语忽然跃入眼前的经验？

像这种跃入眼前的词语就是所谓的“关键词”。关键词会不断地重复，彰显出文章的中心要旨。

找到关键词，就能顺利掌握到文章的概要。在影像阅读和活化时，脑部会紧盯着关键词，注意文章中出现的关键词，迅速了解内容，以达到阅读的目的。

还有，关键词也会提高“好奇心”。“这个词是什么意思？”“为什么会用在这篇文章里？”好奇心像这样被提高之后，精神就会保持集中，阅读也会更有效率。

要寻找关键词很容易，例如在第二章里，我常用到“小学时被灌输的阅读法”、“形态转换”、“明确的目的”等词语，就是本书的关键词。

像非小说类的书籍，大部分人都能轻易地找出关键词，可是像短篇小说、剧本、小说、诗等文学书籍，有时就很难发现关键词。小说类书籍的关键词通常是主角、地方或物品的名字。

找出关键词的程序就好像要跳下水之前，先大致查看那池水一样。



你可以试着每20页就翻开阅览一下，看有什么吸引你目光的词语。

在封面、目录、标题中不断出现的词语，或是索引中页码出现最多次的词语，都值得注意。那些都是找到关键词的重要标志。

如果是报道文章，建议你在脑海中想出5~10个关键词；如果是书籍，不妨用手写下20至25个关键词。只要2分钟，应该就能找到。

请你轻松地完成这个程序。

与其刻意地去想着：“好，我要好好找一找！”不如抱着游戏的态度，这样会比较容易找到。

三、重新检讨阅读方针

预习的最后阶段是“重新检讨阅读方针”，以通过调查和寻找关键词所得到的信息为基础，询问自己以下的问题，自我检讨接下来的阅读方针。

“这份文章值得进一步阅读吗？”

“我想要知道详细的内容吗？”

“继续看下去能达到当初的目的吗？”

“有必要重新设定阅读的目的吗？”

你听说过“80/20定律”吗？其大概的内容是：依重要的程度列出形成结果的因素时，前面20%的因素就已经决定了其余80%的结果。这个定律也适用于文章的阅读。你现在想看的书籍或报道文章可以列入你前20%的重要部分吗？分辨出这一点对于你的目标的达成是非常重要的。

结束预习时，也许你会判断那本书或那份文章“没有阅读的价值”。在这个信息泛滥的社会，这个判断是正确的，因为没必要为不具价值的信息浪费时间。你大可把时间挪去做其他的事情。

此外，预习之后，你也可能认为：“只要知道大概就可以了。”这也是个聪明的选择。即使你在预习后还想知道得更详细，也会知道要翻到哪里去看了。

这就像是“拥有一套百科全书”，你不必记住每一卷的内容，只要知道需要时应该去查哪一卷就行了。

阅读就像在超市购物

我们的头脑擅长整理所吸取的信息，还有认识文章的结构。



预习对这两方面都很有用，能帮助头脑整理文章的内容，认识文章的结构，找出主旨，然后全面地了解。

只要预习几本书，你就会知道，达成阅读目的所需要的重要信息其实只占了整份文章的4~11%。

文章还没有整理之前，就像新生儿初次看到世间的情景一样，充满了毫无关联的声音、景色和种种不同的感觉，一如心理学家威廉·詹姆斯所形容的“喧嚣嘈杂的混乱”状态。

预习的成功秘诀是：不深入阅读。

在预习的过程中，你也许会禁不住想要按平常的方式继续看下去。如果眼睛产生想要看得更详细的征兆，你就要控制这个冲动，继续预习下去。

我们要从花在阅读上的分秒时间上，得到最大限度的价值。过早详细地阅读只会使你降低速度，忽略阅读目标，而看起了与目的无关的段落或书页，如此将使你变得没有心情，觉得兴趣索然，甚至打起瞌睡来。

要避免这个情况，就要暂时抑制详读的欲望。有所抑制，自然会增强阅读的兴趣，因而也就会产生“我想多知道一些”、“我想去充实脑中形成的骨架”等需求。

预习的另一个重要任务，就是培养对信息的渴望。这



种心情会让你专心去阅读文章、为了满足需求而活化整个头脑。

阅读任何书刊都一定要先预习，否则你在阅读冗长或艰涩的文章时，就会像是为了买一个苹果而在超市的所有货物架上胡乱寻找一样。如果直接走向水果区选一个苹果，不就可以避免浪费时间了吗？

阅读书本时也是一样，请你直接前往和你的目的最契合的地方。

容易误入的陷阱

预习也可能潜藏着陷阱，因为初次预习时，会觉得好像和旧式的阅读法没有两样，因此当你很想知道那本书或报道的内容时，就花上二三十分钟沉迷在有兴趣的地方。请注意，不要受到这种诱惑，否则就不算是预习了。

在意识层次上吸收的信息太多时，就会启动普通阅读法所用到的左脑记忆装置，以致无法联系到右脑所具有的巨大资料库。如此一来，即使使用了影像阅读法，脑部也只能认识到预习时吸收的信息。

影像阅读的初学者经常会搞错预习的方法，他们最典



型的反应是：“我使用了影像阅读法，却觉得一点效果也没有。”这时如果问他们：“你们是怎么阅读的？”则会发现他们多半在预习时花了15分钟以上的时间。

如果你在预习时花了太多时间，你所用的就是一般的阅读法。所以请你立刻停止，重新进行一分钟以内的短暂预习，目的只是要确定那份文章是否值得阅读。即使是较长篇幅的报道或书本，也请缩短到一分钟以内，然后进行影像阅读，再接着“复习”的步骤。

复习的方式和预习一样，先是“调查文章”“找出关键词”，然后“检讨”，看看是否值得阅读下去。在影像阅读之后进行的步骤就是“复习”。

你可以在预习之后再继续进行影像阅读，或者先使用影像阅读法，然后才进行“复习”。

教育心理学家温·文杰博士是《爱因斯坦要素——经验验证过的提高智力的新方法》一书的作者，他重视复习甚于预习，因为他认为复习较能使右脑的高速信息处理系统保持在“启动的状态”。

关于复习，将会在第六章详细说明。



是要预习还是复习？

虽然有些人和文杰博士一样，认为复习比较重要，但我还是建议你采用在影像阅读法之前先预习的做法，因为这样子能够使脑部做好信息的“接收准备”。

预习可让脑部事先整理即将输入的信息，换句话说，可以事先准备“档案”，将等一下会取得的资料先行归类。尤其是小孩子，为了适当地引导未成熟的脑部，最好要先预习。

影像阅读的初学者预习一本书需要花上5至8分钟，不过熟练之后，只需要1至3分钟就能够决定是否要继续其后的步骤。

但是，还是有一些情况比较适合于复习。像是陌生的学科、艺术之类的领域、着重于创造性的书籍，或是有助于转换形态、增加新知识和技能的工具书等，都应该偏重复习，因为这样可预防意识上有所阻碍。不仅如此，复习也能加速活化。



重点整理

你在本章学到的重点如下：

- 预习能让头脑整理、分类即将吸收的信息，并提高阅读的速度和理解力。
- 预习有三个步骤：“调查文章”“找出关键语”“重新检讨阅读方针”。
- 调查就是大致看过整篇文章，掌握文章的结构。
- 关键语就是经常出现，而且会跃入眼帘、有分量的词语。
- 重新检讨阅读方针就是判断想要看的文章是否真正符合自己的目的。
- 花太多的时间预习，就会只用到习惯一般阅读的左脑，因而很可能与右脑巨大的资料库切断联系。
- 影像阅读的初学者可以用复习代替预习。尤其是在预习阶段就想了解全部内容的人，可以在短时间内做完预习，然后着重于影像阅读后的复习。

请想想你这个星期要看哪些文章，想像你阅读那些文章时的情形。只需要挪出一点时间来预习，你就能够很快

接触到所需要的信息，而且因为你可以省去不必要的部分，所以你这个星期将可节省好几个小时的时间。

你将在第五章学到下一个步骤——“影像阅读”。终于进展到本法则最刺激的部分了。

影像阅读惊人的成功例子

- 一位企业家受邀在某次会议上演讲。他没有时间以一般准备演讲的方法阅读相关资料、做笔记、草拟演讲稿，所以只是用影像阅读的方法看了几本书之后，就上场了。可是，很奇妙，他一开始演讲就滔滔不绝，连统计数字都说得出来，那显然是潜意识所提供的资料。他的演讲获得了听众热烈的反应。经过后来的查证，他的演讲内容完全正确。
- 一位电脑程序设计师运用影像阅读法看了长达好几页的程序，很快就能够发现了其中的缺陷。另一位程序设计师则说，他在用影像阅读法看其他程序设计师所写的数页程序之后，自己在写程序时变得更有效率了。
- 一位侦探小说家为了学习各种写作的笔法、技巧、对话和描写方式，运用影像阅读法看了几十本侦探小说，顿时觉得写作越来越顺手。他以前总是要修改原稿五六次，现在只需要修改一次，就可以交给编辑了。
- 一家大电脑公司虚拟实境部门的技术主任用影像阅读法看有关虚拟实境的所有资料。他自从学了影像阅读法之后，就开始在全国各地召开的会议上发表精辟的论文，获得了同事很高的评价和尊敬。
- 一名学过影像阅读法的男性为了想出某人的名字，用影像阅读翻

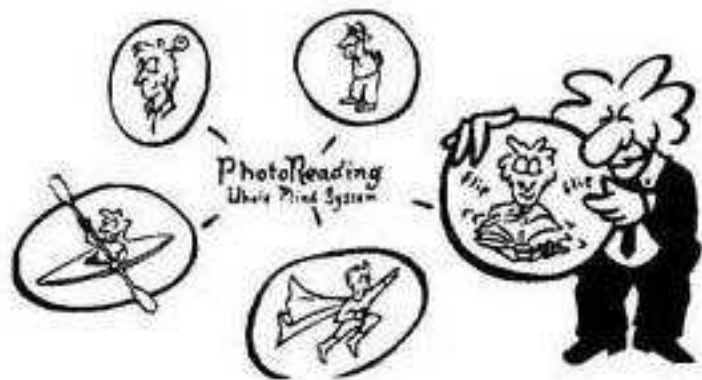
- ▶ 看了电话簿，翻到记有那个人名的那一页时，在短短的几秒钟内他就想起了那个人的名字。
- ▶ 一位女演员使用影像阅读的方法阅读剧本，台词变得比以前好记了很多，而且这么做也有助于了解她所扮演的角色。
- ▶ 一位会计员说，学了影像阅读法之后，她处理报表的能力有了很大的进步，而且不管是记忆数目还是找出错误，都比以前容易了很多。
- ▶ 一位律师在质询证人时，问了好几个连自己都不知道为什么要问的问题，但后来从证人被推翻的证言上，他知道了原因。原来律师在前一晚用影像阅读法看了记载着常理与证人证词不同的书籍，他在意识上并不知道那件事实，但是他的潜意识却引导他达成了目的。

第五章 步骤三——影像阅读

影像阅读的能力对许多人而言，简直就是一张成功的王牌。在现今信息如洪水般泛滥的社会中，以现在的读书方法，很快就会在里面“灭顶”。即使用旧有的速读法，也只会在那里载浮载沉。但是，若学会了影像阅读，就能够在水里轻松自如地游泳了。

本章要说明的正是10倍速影像阅读法中最刺激的步骤。

影像阅读是在活用我们右脑天生具有的处理资料的能力。如果你能不受旧有观念的束缚，相信头脑所蕴含的能力，影像阅读就可成为一个美妙的工具，让你把真正的学习能力释放出来。





影像阅读是把书页当成影像摄进了脑中。这并不是靠努力或用意识就能达成的事情。拼命练习想要做得更完美，只会产生反效果。要学好影像阅读，保持灵活的头脑和持有玩乐的心态是很重要的。而首先要做的，就是去尝试。

我们接下来就要学习影像阅读的各个步骤。

全部学完之后，请立刻用本书来实践影像阅读。

一、影像阅读的准备

影像阅读的准备一点都不困难，只要问自己几个简单的问题。

“你想用影像阅读看什么文章？”

“把想看的文章放在面前，问你自已现在有没有几分钟的时间来看这篇文章？”

“为什么你想要用影像阅读看这份文章？请表明你想要从这篇文章中得到什么。”

在稍后的阶段，这个确定目的的程序会以更清楚的方式重复一次。因为有目的意识是非常重要的。

进行影像阅读时，必须集中精神，排除所有外界的干扰。你要挺直背脊，以放松的自然姿势进入高速学习的模式。



二、进入高速学习的模式

我曾在前面提到10倍速影像阅读法的第一个步骤“准备”时，要进入“精神集中的放松状态”。在这里也要同样地放松，但是必须达到使脑部的信息处理量提高的状态。

这个状态称为“高速学习的模式”，进入的程序如下。

刚开始可能需要几分钟的时间才能完成整个程序，但是熟练之后，你只需要大大地深呼吸，就能立刻进入状况。

- 请放松身体。第一次使用这个技巧时，你可以先靠在椅背上，以最舒服的姿势坐在椅子上。
- 用力吸气，再吐气。然后闭上眼睛。
- 这时你会感觉到全身都很松弛。再用力吸气，停顿一下，然后慢慢吐气，在脑中想着数字“3”，并重复“放松”这个词语。这是让身体放松的信号，从头顶到脚趾尖的肌肉依序松弛下来。请想像放松的水流穿过你的全身。紧张感完全消除，肌肉都很松弛，直到你处于舒服愉快的状态。
- 现在要稳定精神。用力吸气，停顿一下，然后慢慢吐气。在脑中想着数字“2”，并重复“放松”这个词语。这也是让身体放松的信号，忘记过去和未来，集中在现在这个瞬间。不安和紧张都随



着吐气发散出去，而在吸气时，平稳和寂静会在你的体内扩展开来。

- 再一次用力吸气，停顿一下，然后慢慢地吐气。脑中有个声音喊着“1”，这时请想像一朵美丽的花。这是你集中意识的信号，表示到达脑的潜能所在，亦即发挥巨大的创造力和学习能力的状态。

请想像自己处在一个宁静而美丽的地方，那里的所见所闻都让你心情平静。

一边想像自己在那里过了一个小时，一边以舒服的姿势休息一下。

在进行下一个步骤之前，为了消除残余的紧张和杂念，请静静地对自己说话。在影像阅读时，要保持身体和精神上的放松状态。

这种进入高速学习模式的过程，同时也是为了与脑部处理信息的高度机能进行联结。进入这个状态以后，右脑会开始作用，准备接收输入的信息，让头脑对你的正面想法产生更积极的反应。

三、进行自我肯定

心情对学习效果的影响很大。积极的思考有助于学习，



负面思考则会妨碍学习。

要使想法变成积极的思考，最有效的方法就是自我肯定。你应该知道，世界上的运动选手在比赛前都会进行自我肯定，因为所获得的成绩会随着选手有无做自我肯定而产生很大的差异。

阅读也是一样。在进行自我肯定时，用影像阅读吸收的文章内容会有效率地输入右脑的数据库里。

对影像阅读最有效的自我肯定法如下：

- “在影像阅读时，我的精神会很集中。”
- “用影像阅读所得到的信息会永远留在我的潜意识里，对我提供有效的帮助。”
- “我想达成X X（说出你的目的），所以要得到这本书（说出书名）中的信息。”

自我肯定并不是在明确地设定目标，而是在提醒头脑要在哪里发挥作用，因此能够跨越意识所设置的限制，修正消极的想法，进而提高成功的几率。

你所设定的目标必须是自己有可能达成的，这一点相当重要。

如果你设下的目标是：“我希望能百分之百地记住用影



像阅读所得到的资料”，那就不很适当。完整地记住所有的内容本来就不是影像阅读所欲达成的目的，像这种胡乱设下的目标，只会让你产生挫折感。

有建设性的目标如同以下的叙述：

“我要好好吸收这篇文章的内容，并且把里面谈到的技巧和概念立即应用在现实生活中。”

如此一来，你就能凭着自己本身的力量去达成目的。

四、进入摄像焦点的状态

在这个步骤中，你要使用和以往不同的用眼方法来阅读文章，这种用眼的方法称为“摄像焦点”。

这个方法并不是把焦点放在字句上，而是一次观看整页。以焦点状态观看文章时，眼睛所摄取的信息会直接被送到潜意识里。

在研发10倍速影像阅读法时，我就发现到，定好焦点看东西时，眼睛所感知的信息是通过意识被脑所吸收的。但是在进行影像阅读时，必须借着下意识而不是上意识将信息送进脑中。因此我思考着：“要如何在焦点不固定的情况下看东西呢？”

“模糊焦点”不能解决问题，因为那只是在发呆，在这



样的情况下，身体虽然很放松，但心思却不集中。

有一天下午，我在思考这个难题时，碰巧看到关于贝蒂·艾德华兹这位美术老师的报道。她在其著作《在右脑上作画》中写道：“如果想要画拇指，就不能刻意去画拇指”，原因是那样子就会用到掌管分析的非艺术性的左脑。她还说：“如果要画拇指，就要画拇指四周的空间”，因为这个方法才能用到掌管创造的右脑。

于是我依照她的忠告，凝视摊开的书本，尽量不看文字，而且把两页的空白都纳入视线。突然之间，两页纸张开始出现深度，显现出立体的模样，而且左右页之间还出现第三片细细圆圆的书页。

这使我想起童年时的体验。当我必须静静地坐着不动时，我就会在脑子里幻想种种的事情。例如，坐在磁砖地板上时，地上就会显现出立体的格子，有两条15公分高的线。可是再定眼一看，那个景象就消失了。只要我仿佛是在远眺一般漠然地看着地板时，就会出现那个景象。

这种独特的观看法就是我发现摄像焦点的开始。

从此之后，在持续的研究中，我了解到自古以来就有种种使用整个脑部而不是在意识内看东西的方法，这种摄像焦点的概念就是其中之一。

摄像焦点的精髓就是要以所谓的“用软眼看”的新方



法来使用眼睛。这和我们平常所采用的方法，在每个单字、句子、段落上清楚定好焦点的情况完全不同。

摄像焦点是使用扩大周边视野的方法，一次将摊开的书页全部摄入脑中。把眼睛所吸收到的信息在还没有抵达意识之前，就处理完毕了，然后再直接送进右脑巨大的记忆数据库里。

宫本武藏是17世纪的传奇剑客，他在其著作《五轮书》一书中，对于“软眼”有详实的说明。

武藏说：人的视野有两种，一种称为“见”，是在观察外观或表面上的动作。另一种称为“观”，是在辨识事物的本质。借着使用扩大周边视野的“观”，剑客就能发现敌人，在遭攻击之前就可察觉到对方的动静。

我们虽然没有会前来攻击的敌人，但是可以在进行影像阅读时利用“观”的概念，那是平静、集中、创造、直观，以及扩大视野的力量。

“观”或是摄像焦点背后的生理机能是非常有趣的。人的视网膜可以分成两个部分，一个是塞满锥体细胞的中心

* 用“软眼”观看的概念来自古代，中国的老庄哲学就有提到“看到一切的视线”。而以描写墨西哥巫士唐望系列作品而扬名的作家卡罗斯·卡斯塔尼达，也曾提到过同样的概念。



窝，这些细胞具有将焦点对准视觉对象的作用。每个锥体细胞各有一条神经组织与脑部联结，从中心窝进入的信息就是经由上意识来处理。

另外，在视网膜旁边还有一种称为杆状体的细胞，虽然每几百个杆状体细胞才由一条神经组织联系，但是这些细胞都非常地敏感，连15公里远的烛光都能察觉。摄像焦点所要活用的就是这些杆状体细胞，而不是锥体细胞。因为来自视野边缘的信息会在潜意识中进行处理。

使用摄像焦点时，可以抑制意识的介入。意识往往设有“知觉的栅栏”，会去过滤进来的信息。如果能减少意识的介入，就可以帮助脑部发挥高度的信息处理能力。

意识的介入也会引起“视野狭窄”这种极平常的现象。例如，你在厨房找东西时，有时明明东西就在面前，却没有看到，因为你一心以为东西在抽屉里，所以对面前的物品才会视而不见。如果你懂得使用摄像焦点，脑部就能够吸收较多的信息。





在准备进入摄像焦点的状态前，我们先来体验我称为“香肠效果”的视觉现象。

首先，请凝视墙上的某一点，双手伸到距离眼睛约40至50公分的地方，然后两个食指指尖互碰。

当你凝视指尖上方的墙上那一点时，你不必调整焦点，让视线保持轻松就会发生一种现象。

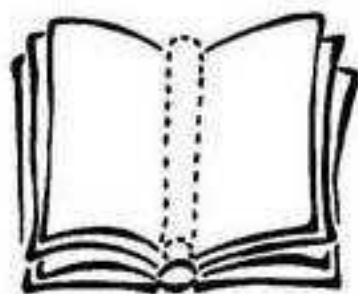
两个指尖之间会出现如下图一般的第三指，这个第三指就像一根香肠。

那看起来也许很孩子气，却是你的视觉产生大变化的信号。香肠的出现不是因为你把焦点放在了某个东西上面，而是你分开使用两眼的关系。这时你的视线会变得有弹性，从而提高了周边的视力。

很有趣的是，只有在不直接凝视手指时，这个效果才会出现，正可以说是“不见而观”，好像是出自禅师的话语。

同样的效果也可以用在书页上。

首先，把视线定在书本上方墙上的某一点，一边意识





到书本四个角落、段落与段落之间的空白，一边凝视书本上方墙上的一点。由于视线分散，左右页之间装订的部分会变得好像重叠了，然后形成一条圆筒状如香肠一般的书页。我把这一页称为“悬页”。

请往下移动原本定在书本上方的视线，如同照X光一样，沿着书本中间，视线由上往下移动。你能够分散视线，继续看到悬页吗？

在初学摄像焦点的阶段，往往会把焦点定在书本上面，使得装订线恢复成原来的直线，悬页也消失了。这是习惯使然，不要太过于勉强。请先放松双眼，以游戏的心情再试一次。你也可以先休息一会儿，等一下再尝试。

在摄像焦点的状态下，书页上的文字会变得模糊。

这样子是没有关系的，因为要看到悬页，起初必须把焦点放在稍远的地方。

如果要看清近处，眼睛就要放轻松，然后再拉近焦点。

做得到摄像焦点时，书页上的文字会清晰得令人不可思议，也会显现出深度来。因为不是盯着文字本身，所以不会去对焦，但是眼睛越放松，文字就越清楚。

还有一个方法可以看到悬页。

稍微远离桌子坐着，在桌子边缘摊开书本，使视线可以掠过书本的下缘，看到自己在地上的脚，然后慢慢地移



动视野，使得同时看到书本和脚。书本一进入视野，装订线应该就会显得重叠，两条装订线之间会出现东西，那就是悬页。

维持重叠的装订线，让视线移动到书的中间，使书本和自己的距离逐渐缩小。你做得到吗？如果一直做不到，也不需要担心。毕竟多年以来你都习惯在书页文字上对焦，初次尝试摄像焦点是一大挑战。当然，也有些人能够轻易做到。

无论怎么做都看不见悬页？那也没有关系。

看不见悬页，也可以成为优秀的影像阅读者。

请不要忘了，摄像焦点的目的是要把意识的作用抑制到最低，以便在意识认识到信息之前引出最大限度的处理能力。看得到悬页是视线分散的信号，不过是防止意识介入的方法之一，你也可以采用其他方法。

凝视书本摊开时中间的装订线，将视线扩展到书本四周，同时扭曲焦点，直到文字显得模糊不清。你要意识到边缘的空白，以及段落与段落之间的空白部分，想像书本的四个角联结形成X字（只有单眼视力的人可以利用这个技巧）。

请放松紧绷的肩膀，怀着轻松的心情去尝试这个技巧。别忘了，过于努力只会产生反效果。成功的秘诀就是放松



地去享受这个体验。试两三分钟之后，先闭上眼睛休息几分钟，然后继续再一次的尝试。

这个练习有强化视力，平衡视线的效果。所有自然恢复视力的方法都是以放松为根本，所以给眼睛休息的时间是很重要的。

这些练习的重点并不是在于产生幻觉，而是学习不对准焦点，让视线分散。

也许你需要花点时间才能形成“软眼”，从而进行影像阅读。这时也不要着急，慢慢来就可以了。

最适合影像阅读的姿势是挺直背脊，坐在椅子上，以和桌子呈 45° 角（和眼睛呈 90° 角）的方式捧着书。如果刚开始时无论怎么做都无法保留住悬页，那就不要拘泥于“软眼”，请试着想像联结书本四个角的X字。



五、翻页时维持稳定的状态

在刚开始时，高速学习模式或摄像焦点的状态都会不太稳定，杂念和消极性的思绪会一直浮现，妨碍精神的集



中，你也可能很想把焦点对准在书页上的文字。

在这种情况下，请告诉自己：“这时候的目的是要保持学习的理想状态”。并且可以让橘子浮在后脑勺上方（参见第三章），再次去发现悬页。

维持影像阅读状态的秘诀有两个：第一个是深呼吸，保持同样的速度；第二个是配合翻页的节奏，在心里面重复单纯的话语。

配合翻页的动作，以一定的速度在心中默念积极的话语时，有助于集中精神，防止消极性的想法侵入。

保持稳定的状态对于快而有效地吸收书本内容是很重要的。以一定的节奏翻页也有助于让头脑保持放松，用以摄取每一页的内容。

以下是进行影像阅读时保持高速学习模式的方法：

- 挺直背脊坐着，双脚不交叉地放在地上。
- 深呼吸，保持稳定。
- 以每一二秒一页的一定节奏翻页，用“软眼”同时观看摊开的两页。视线放在书本的中间，看得到悬页。看不见悬页时，就一边意识书本的四个角和空白部分，一边想像联结四个角的X字。
- 配合翻页的节奏，重复单纯的话语。以每一个音节一页的方式，在心里面默念：



放、松、放、松……

四、三、二、一……

放、松、放、松……

保、持、速、度、观、看……

- 纵使跳页也不要介意，等一下再翻一次时就会看到了。
- 配合翻页的节奏在心里面不断默念，同时意识到默念的话语。
- 一浮起杂念，就试着平静下来使意识回到手上的工作，继续在心里念诵。

六、怀着成就感结束

你的意识一定会问道：“影像阅读究竟能读到什么？”这是极自然的“意识”反应。

你不妨试试跟某个人说：“我刚刚用影像阅读，三分钟就看完了一本书。”那个人问你的第一个问题一定是：“那





你说说看，那本书的内容是什么？”

喜剧导演伍迪·艾伦曾针对速读法开玩笑说：“我刚刚看完了《战争与和平》，那是关于俄国的书。”

如果是这种情形，就算是用影像阅读看了书，在意识上也没有吸收到什么。

大体而言，这也是个不争的事实。

很遗憾的是，由于意识上什么也不知道，我们很容易就会以为潜意识也没得到什么。有了这种否定的想法，真的就会发生否定的事。换句话说，一产生“反正什么也记不住”或者“哪有可能做到”等念头，就等于是在对头脑下令：“把影像阅读时吸收的东西忘记吧！”像这样持续想着消极的念头，那些话就会变成真实。

影像阅读是直接将信息输进大脑的神经网络里，资料在意识还没有认识到之前就即刻处理掉了。而要在事后抽出取得的信息，就必须以明确的意图结束影像阅读。结束时，要命令脑部整理取得的信息，以备日后活用。

具体来说，就是借着自我肯定指示脑部要如何处理所取得的信息，然后结束影像阅读。

在我们的研习会上，每次结束影像阅读时，都会进行如下的自我肯定：

- 我现在对这本书已经留下了印象……



- 我的头脑会吸收取得的信息，加以整理。
- 我期待以后能以各种形式正确地感觉到自己已经在引用这些信息。

自我肯定以后，你的心中就会对所吸收的信息产生反应。自我肯定会在潜意识中发挥作用，促进这种反应。你将可以愉快地期待日后能用种种方式活用你所吸收到的信息。

“意识和无意识之间搭着一座桥，让信息流通”，这样想也没有错。你越放松，就会越敏锐地察觉到流进意识的信息。

影像阅读法的六个步骤都很简单，但是实际进行时请不要敷衍了事。这个技巧将会对你的人生产生非常大的影响。

睡前的影像阅读

运用影像阅读法，信息就会如同汹涌的波涛一样流进神经系统，简直就像从消防车的水管喝水一样。请尝试消除杂念，从潜意识的层次吸收信息。而要做到这样，最重要的是放松。

由潜意识吸收的信息会在你睡觉时重新处理。从20年

代初期所进行的研究可得知，由潜意识吸收的信息对梦境有很大的影响。所以要在睡前使用影像阅读看书时，最好选择不刺激精神、愉快而明朗的内容。

本章介绍了影像阅读的六个步骤，依序如下：

一、做准备。

二、进入高速学习的模式。

三、进行自我肯定，例如：“要集中精神”“要保存取得的信息”“能获得想要的信息”。

四、进入摄像焦点的状态。

五、在影像阅读时保持稳定的状态。

六、进行自我肯定后结束。

还没有尝试这些步骤的人，请用几分钟的时间以本书进行一次影像阅读。或者在今晚就寝前，拿一本思想正面、内容愉快的书试一试影像阅读法。

经过准备、预习、进行影像阅读之后，接下来终于要开始学习如何把想要的知识抽取到意识里了。我们会在第六章学习这方面的具体方法。

第六章 步骤四——活化

明尼苏达州某大学的教授有一次受邀发表演说，他计划根据两本书来草拟演讲稿，于是在睡前利用影像阅读法看了那两本书，以便次日进行活化。

当晚他梦见自己在演讲，从梦中醒来时，他立即找来纸笔，把梦里面的演讲内容尽可能地记了下来。

第二天早上起床时，他看了看昨晚的记录，发现只需稍加修改，就是一篇完整的演讲稿了。他当天还翻看了那两本书，确定重点都已经被摘录下来了。





我最喜欢听影像阅读者讲述这些亲身体会了，而这些事情也确实不断地在发生。

可是对许多影像阅读的初学者来说，这样的体验可能还是遥不可及的。

你将在本章学习到如何从使用影像阅读法读过的文章中抽取所需要的信息。

我不会夸口说，你什么都不必做，晚上就会自然地做梦，第二天就能在众人面前演讲，或是在学校考试中得到好成绩。惟有活化取得的信息，才能了解你得到了什么。

10倍速影像阅读法的下一个步骤是“活化”。在这个步骤中，为了达成你设定的目的，你要在意识中了解由影像阅读所取得的信息。活化就是一步一步地加强理解力，先从在意识上认识的信息开始，然后逐渐加强对内容的理解，以至最后能获得你所追求的知识。

活化是在影像阅读之后进行，和一般看完书后回想内容的情况全然不同。活化不是在意识上按部就班地“努力想出来”，而是一种技巧，是为了再度刺激借由影像阅读形成的新神经网络。

为了在意识上有所了解，有明确目的意识的积极态度是不可或缺的。进行活化时，符合目的的信息会自然地进入眼帘，但是如果没有任何目的，活化就毫无价值了。



活化有两种：非刻意的“自然发生的活化”和“刻意的活化”。

有时不需要刻意的努力，活化就会自然而然发生，这种情形就是“自然发生的活化”。

你应该也有过因灵感乍现，不禁大喊：“啊，对了！”而拍打双膝的经验吧？

譬如有个问题让你烦恼了好几个星期，有一天脑海中突然浮现出了解决的方案；看到聚集的人群，忽然想起友人；无缘无故地忆起几个月前认识的人名……这些情况想必任何人都不会陌生。

这样的活化是因为和过去的体验，亦即与存在于脑中的神经模式自然结合而产生的。我们四周的某种要素变成一种刺激，使过去所吸收到的相关信息一下子喷涌出来，这种自然发生的活化和出乎意料闪现的“灵感”很相似。

许多影像阅读者都体验过自然发生的活化，但是那终究只是美味的甜点，并不是10倍速影像阅读法的主食。

无论如何，还是刻意进行的活化比较重要。这方面就是我们在本章所要学习的，目的是实际使用文章，以再度刺激脑部，将你所需要的信息抽取出来。

进行活化时，你会觉得理解力正逐渐在增强。首先要做的是内容的认识，然后把握概要，最后就能确实获得所



需要的知识。

在这段渐进的过程中，你要仔细观察自己有什么感觉、想法或体验。你在观察自己时，可以了解直觉所发出的信号，并进一步提高活化的技巧。

以复习来增强活化

在影像阅读后进行“复习”，对促进活化有很大的帮助。这里的复习和第四章所介绍的预习很类似，惟一的不同点是“提出问题”。

首先把文章大致看过一遍，掌握整体的结构，了解其中要点。接着将作者用来表现其论点的关键语写下来，最后再一次把文章大致看一遍，寻找有兴趣的部分。

复习时，一旦发现文章中特别使人产生兴趣的地方，就开始提问题。不过，这时你不可在文章中寻找答案。抑制你想要阅读的心情，就能提高好奇心，增强寻找答案的意念，同时还能活化你的动机，促进脑部和神经线路的联结。

那么，复习需要花费多少时间呢？

我通常是建议5至15分钟，但是请不要太死板，这个阶段的目的终究是在为活化做准备。我平常的做法是，预习



时间很短的话（1至2分钟），就增加复习的时间（最长15分钟）；若预习时间很长时（5至8分钟），对于结构和要点已有相当的把握，能集中精神在提问题上，所以复习的时间大约只要5分钟就够了。

等待成熟

结束影像阅读和复习以后，信息会暂时积存在意识之外。对，这时就要暂停一下，原因是要等待脑子里面的信息成熟。

虽然听来起有点矛盾，但是为了了解阅读的内容，必须先交给脑部消化。至少也要等上10至20分钟。如果还有时间，等一个晚上是最理想的。

“先努力一阵子，然后休息一下，让成果有时间成熟。”

这是作家、艺术家、音乐家、科学家等精英人才常用的技巧。

在成熟期间，吸收的文章内容虽是存放在意识之外，但这并不表示脑部没有在工作。脑部无时无刻不在工作，一天24小时都不曾停止，连睡觉时也在做梦，或是为烦恼的问题想出解决对策，将目前的思考和相关既有知识加以联结。



用影像阅读获得的信息也需要在大脑里面慢慢成熟，让信息有时间融入脑部的神经网络，然后我们再借着活化从融入的信息中抽出需要的部分。

有位影像阅读的讲师告诉我，他曾经在很意外的情况下，借着活化轻易就达成了阅读的目的。

“那时我上课的地方在女儿居住的那条街上。有个学生为大家朗诵了一首诗，诗中出现一个字serendipity（易遇奇缘的运气）。由于我不太了解那个字，就在下课后，去女儿家要查出那个字的意思。进入女儿的书房，我的视线就处于摄像焦点的状态，我问自己：‘这个房间能提供我什么帮助？’还没问完，手臂就很自然地伸到书架上，抽出一本书。那是在5个月前借给女儿的书，我曾在借给女儿之前用影像阅读法看过一遍。我心想：‘怎么这么巧？’然后推开那本书，就在书页的右下角记载着serendipity在韦伯字典上的定义。”

脑部处理信息的惊人能力就是以这么不可思议的形式发挥得淋漓尽致。要了解“serendipity”的意义，没有比实际体验更有效的方法了。只要明确发出指令，头脑就会俯首听命。



对头脑发问

休息了20分钟至24个小时以后，就要再度询问自己有关活化文章的内容。例如，这篇文章有什么重点？主旨是什么？文章中的信息有哪些对我有帮助？就日后的考试、会议或书面报告来说，为了提高成果，我需要知道些什么？

如此地询问能把信号送到脑部潜意识层次的记忆系统中，方便你寻找所需要的信息或答案，而抛出问题也能刺激好奇心。这个“对脑部发问”（Mind Probing）的步骤，也就是在脑部检索能达成目的的最佳方法和信息。

抛出问题时，重点在于不要急着找到答案。

在活化的阶段，拼命想要得到答案，只会让你感受到挫折。在结束影像阅读时，如果你想要直接抽出所吸收的信息，意识只会去搜寻新的记忆，并在什么都没有发现的情况下，与潜意识中的庞大数据库切断联系。

“对头脑发问”会在好奇心的作用下，保持线路的开通。影像阅读所取得的信息会存放在脑部的巨大数据库中，而发问就是要打开连接这个数据库的信道，展开“了解”的程序。

“对头脑发问”的另一个有效技巧就是与人讨论看过的



内容。你不妨和家人或朋友谈谈你看过的书本或报道，他们如果有兴趣，就会对你提出问题。这些问题将有助于你理清要点。

就内容列出问题或是与人讨论时，你会变得主动，为了抽出需要的信息而积极向脑部施压，从而开启了活化的过程，开始检索位于意识下层的巨大数据库。在思索问题时，你要特别强调答案的重要性。对答案的需求越大越好。

发问时，让身心放松是非常重要的。除此之外，你也要有绝对能得到答案的信心。

像这样持续对脑部发问，连接意识和潜意识数据库的桥梁就会变得更加稳固，所得到的成果一定会令你惊讶不已。

超阅读与挑读

对脑部发问之后再次浏览文章，找出欲寻求的答案。你想从这份文章知道什么？你要知道的东西记载在哪里？

活化的下一个步骤就是“超阅读”，这是把整篇文章大致看过一遍，以寻找记载着问题答案的地方。

起初请配合你的目的，依某个因素翻开特别令你感兴趣的段落。这时有些段落会显得比其他部分重要，这是因



为文章中某些文字的牵动，而给了你“视觉上的暗示”。能够牵动的文字可能是章节名或小标题。

然后用超阅读来看你所选择的段落，用手指在各页的中间移动，快速地扫过一遍。以直排的中文书来说，文章是从右到左展开，这时就把手指放在选择段落的中间，从右到左移动，眼睛随着手指看下去。

如果是英文书或中文横排书，文章就是由上而下，这时也是把手指放在段落的中间，从上往下移动，眼睛随着手指在文字上跑。使用手指是为了让视觉的移动更顺畅。

眼睛沿着段落的中间移动时，其中会有某部分忽然引起你的注意。这就是直觉给你的信号，告诉你“这里很重要”。

一出现这个信号，就不要违逆直觉，马上挑读这个部分。换句话说，针对那里的一两段文字以能够了解的速度大致看一遍。如果觉得已经得到了想要的信息，就继续进行超阅读。

在影像阅读研习会上，为了说明这种超阅读，我常借用美国文学的神圣磐石——“漫画书”的图像。

请先想像你是第一次来到地球的超人。

从距离10万英里的远方朝地球眺望时，地球宛如一粒旋转着的蓝色球。而你是以直线朝地球飞来的超人。



当来到距离地球10000英里的地方时，你就可以看到各大洲的轮廓了，也发现这个星球大部分覆盖着水。再接近一点，陆地就出现了沙漠、热带雨林、大草原、山脉等极富变化的外表。

突然，有一个被美丽大海和沙滩所包围、绿意盎然的小岛吸引了你的注意力。

你在那里着陆，用少许时间在岛上到处探索，还潜到海底去看。觉得探索够了之后，你又再度飞到空中，寻找着陆的地方。这是最容易让人了解超阅读和挑读的说明方法。

超阅读是从上方眺望整篇文章，而挑读则是在能让你满足需求的地方登陆。

进行超阅读时，我们不必去探寻具体的信息，只要保

持宽广的视野即可。让视线保持弹性，眼睛就能在文字上更顺畅地游移。一开始也许你很难放大视野，但是只要努力去认识视线中的内容，就能慢慢让视野扩展开来。





以下这个方法也请试试看。

在阅读本文的这个瞬间，请注意视线的周边部分。也许你的眼睛会暂时离开这个段落，不过你不必在意。一放宽视觉上的认识范围，你就会松弛地投注于眼前文字的焦点，而缓和一下紧张的心情，改去注意吸引你目光的部分，那就是你要进行挑读的地方。

要选择在哪里挑读？要如何得知？

你只需要顺从你的直觉。

你的头脑已经在影像阅读时看过整篇文章，所以你要去倾听在意识层次中察觉的信号。

有关挑读的着陆地点，并不需要一一去找理由，因为信号是超乎逻辑的。

那些在意识的层次中察觉的信号是由位于潜意识的数据库中发射出来的，你大可听从直觉，由它来引导你去探寻。

话说回来，这个技巧不仅可用来探查挑读的所在，在日常生活中寻找东西时也用得上。你可以在各式各样的状况下，随时引用头脑所贮存的庞大信息。

我的妻子有一次去看一个家庭拍卖会，那里有一整间房间的旧书要出让。一进入这个从天花板到墙壁都摆满书的房间，她的视线就呈摄像焦点的状态，她问自己：“这里有保



罗要的书吗？”就在这个瞬间，她的眼睛被一本书所吸引。她走到书架前面，伸手去拿，那正是我想要的书。她心里明白其他的书都不适合，但为了避免遗漏，她还是花了20分钟查看了所有书的书名，但终究没有发现第二本适合的书。

在超阅读和挑读方面，请务必听从直觉。那可能纯粹是你的目光不经意落下的所在，也可能是你的手正巧翻开的书页。你要仔细去注意，不要错过了意识送来的信号。

经过超阅读和挑读的步骤之后，你就要取得充分的信息，以便做出以下重要的结论：

“这篇文章的重点整理或结论写在哪里？”

“这篇文章的内容和我所设定的阅读目的有多大程度的关联？”

“这份文章是否需要继续看下去，还是应该改阅读别的资料？”

挑读时，你也许和很多人一样，会为一个问题而感到困扰，那是长年受学校教育的影响而产生的问题——“很想挑读全部”。

如果这么做，你会连和目的无关的细节也一并阅读。譬如你挑读了作者说明其重要主张的部分，到这里为止还没有问题，但是接下来的几个段落都是多余的解说，如果

连这些多余的段落也一起阅读，那就是时间上的浪费了。而且你也可能会陷在细节的泥沼中，甚至脱离正轨，朝无关紧要的方向走去。

你的脑部就是在这个时候再度被旧式的读书方法所束缚，而你的意识也会受到罪恶感的驱迫，让你回忆起小学二三年级时遭老师责骂时的那种心情。

“停！你跳了一行，倒回去重看。怎么可以这么随便，给我好好地看书！”

如果你的心中出现这样的声音，就对那位老师感怀一点敬意，但是绝对不要去理会。

进行超阅读时，你根本不必去担心可能看漏了什么。你的意识经过了小学时期的训练，会在你阅读时要求你去理解、记忆和批评。可是阅读的专家早在五十多年前就断定那是最差劲的阅读方法。请不要忘了，理解是要经历各个阶段才会逐渐地加深。每重复一次超阅读和挑读，你就能揭开一层“未知”的面纱，让需要的信息显露出来。

所以你要相信自己的直觉，一旦遇到有强烈感觉的段落，就毫不迟疑地挑读。如果你看的是没有必要的信息，就再次想想你阅读那份文章的目的，然后告诉自己，你要寻找符合你所需的段落，重新进行挑读。只要有明确的目的，你的脑部就会自然地发挥潜能，引导你找到所需信息



的段落所在。

如同法兰克·史密斯在其著作《有意义的阅读》(Reading without Nonsense)中所指出,边看边努力记忆其实可能会妨碍到理解,而害怕忘记所产生的不安就是妨碍理解的主因。

如果你觉得不安,就请想起拉塞尔·史多佛在其著作《视阅读为思考过程的教学》(Teaching Reading as a Thinking Process)中所提到的调查结果,据他指出,在一篇文章中,牵涉到重点的部分只不过占了4%~11%。

实际上,要看出一篇文章写得是否适当,一般的方法是把文章中的单字每隔五个就消去四个,再去猜测文章的内容。如果那篇文章有相当的水平,大部分都能用这个方法正确地猜出来。

理想的挑读

以下是进行超阅读和挑读时的依循方针。

挑读时,如果看的是报道,每次要看一至二个段落,如果是书,就看一至二页。再举前面的漫画为例,对于你这个超人来说,仔细欣赏风景,或是和当地人的交往,大可以留到日后再做,目前最优先的事项是探索整个地球,



而不是在一个岛上落脚，在那里度过余生。

以10倍速影像阅读法来说，每重复一次超阅读和挑读，你对文章的了解就越深入。而提出问题之后，借着超阅读和挑读来寻找答案，你就能和作者进行非常密切的对话。这可以说是影像阅读中最愉快的步骤之一。

身为一个影像阅读者，是为了解决问题、追求更美好的人生，而正走在探寻的旅途上。这趟戏剧化的探寻之旅并不输给任何英雄的冒险经历。

习惯了超阅读和挑读后，你也能把这些技巧应用在阅读文章以外的日常生活中。

某个宝石商人每年都会去参加展示会，以补充库存。有一年，他为了让工作更有效率，决定利用十倍速影像阅读法。

他首先站在会场的角落，眺望所有展示品，接着将视线定在摄像焦点的状态，快速走过每一条通道，用影像阅读浏览全场。然后他在脑中想清楚要增加库存的宝石类型，接着在每条通道再走一次，同时进行“影像阅读”。一有某个柜位让他产生直觉上的灵感，他就听从那个指示，在那个地方进行“挑读”。

这个方法让他只用了两个小时就找到了所有需要的商



品，而以前他要获得同样的成果，通常要花上5天的时间仔细查看展示品。

在生活中养成影像阅读的习惯之后，我们就能像这个宝石商人一样，自然而然地加以灵活应用。如此一来，影像阅读就成了万能的工具，而不只是从书本搜集信息的技巧而已。

阅读作者的思考流程

要使超阅读和挑读更有效果，可以挑选文章中的重要部分进行。我们通常在学校中毕业时，就已经颇具相当程度地能够猜中一篇文章的重点所在，以及拥有掌握信息的诀窍。

例如，找到了主题句，就会发现这个句子所提供的信息比同一段的其他部分多。而在有五个段落组成的论文里，可以从第一段和最后一段里找到最多信息。

进行书本或报道文章的活化时，用以下的方法寻找信息会更有效率。

首先思考文章的架构，掌握作者推论的方式，也就是写作时的设计图。然后配合其设计形式，进行超阅读和挑读。



这也就是说，看到文章的结构，就可以判断作者会先在开头点出问题，然后在较后面的地方提出解决对策。想要知道问题的解决对策时，既然已经知道了文章的结构，就可以跳过不必要的部分，直接去到应该挑读的地方，迅速达成目的。

我用“追循作者的思考列车”来表现这个做法。在影像阅读研习会上，我会用下面的方式说明：

- 作者提出来的问题是使列车前进的动力。
- 探讨问题成因的推论等于是主要的“货物”。这批货物是以作者想向读者推销的点子或提案为基础，由关键语所构成。
- 最后总结时会提出问题的解决方案。

思考的列车是表示信息的形态之一，另外还有许多种形式。只要知道文章的构造，就会明白应该在哪个部分进行超阅读或挑读，迅速地获得所需要的信息。

关于超阅读和挑读，还有一个要注意的重点，就是这些方法或许会让人联想到旧有的速读法，但是实际上是截然不同的。超阅读和挑读是在影像阅读后才进行，亦即要先把整篇文章摄入脑中，下载到潜意识的记忆系统中之后，才开始实施。



超阅读和挑读是在意识上和脑中积蓄的巨大数据库进行联结，并在意识上认识到对自己来说很重要的信息。

这里的目的并不是要把文章背下来，更不是要在意识上认识到所有的内容。超阅读和挑读的目的是为了掌握文章的结构，抽取需要的信息，并在头脑里归纳重点，进而提高对文章的理解力和记忆力。

在文章上轻快地跳跃

对于喜欢分析事理的影像阅读者来说，也许利用另外一种阅读的技巧会比超阅读和挑读的组合更合适，这项阅读技巧就是由J·麦可·贝奈特博士所发明的“跳读”。

这个方法保留了眼睛快速掠过文章的要素，即使是习惯分析性思考的人，在阅读时也不会感到不安。贝奈特博士在自习用的教材“发挥四种伟大力量的方法”（Four Powers for Greatnes）中，介绍跳读为“优于速读的方法”。把跳读当成活化的技巧，而这应该是代替超阅读和挑读的另一个好方法。

跳读是把整篇文章或一个段落全部看过一遍，对于教科书或以信息为主的长篇文章特别有效，可以在短时间内达到高度的理解，同时也适合用来看报纸、报告书或网页



等较长的文章。

跳读是眼睛不规律地快速活动，这也是其英文名称skittering的原意。所谓skittering就是指水禽在水面上如跳舞般轻快地活动。如果目光也能像水禽在水面上轻快地飞跃一样，在文句上轻快地滑过时，脑部会看到与这个段落主题有关的所有词语。

既然一篇文章内真正重要的部分只占了整体的4%~11%，所以在整篇文章上跳读时，脑部会捡拾重要的语汇，其他部分则可以安心地跳过。

跳读的步骤如下：

- 进入阅读的最佳状态，也就是“精神集中的放松状态”。
- 再度确认目的。
- 阅读文章的题目、副标题或序文。
- 阅读文章开头的几个段落。
- 阅读开始跳读的那一段的前几句。段落的前几句多半是在传达此段落的主题。
- 除了这个段落的开头和结尾之外，用眼睛快速地将全文扫一遍，捡拾出与开头所阐示的主题有所关联的语汇。

贝奈特博士曾表示：“跳读要的是能补充主题的语汇。”



眼睛的动作可以从右到左，也可以从左到右以锯齿状跳跃进行，要用顺时针或逆时针画圈也可以。当然你要从中间到边缘，或是从边缘到中间移动也没有关系。这里没有一定的模式，你可以尽量使用适合自己的方式，或者先尝试各种方式，然后再选择一种最好用的方法。

像这样随意移动眼睛对于寻找补充主题的语汇非常有效。

- 段落的意思不清楚时，就阅读最后的句子。接下来的段落也是一样。
- 阅读最后的几个段落。
- 阅读重点整理的地方。
- 再看看内容，再想一想。
- 针对这篇文章，用自己的话语制作简单的“心图”。

制作心图

有个箱子塞满了我研究所时代的笔记本，打开一看，里面的笔记有两种类型，看起来完全不一样。

一种是把教授讲的话全部速记下来，满是冗长、难懂的潦草字迹。我曾在考试前拼命地想要看懂自己所写的东西，现在想起来，依然不寒而栗。

另一种我称为“心图”，是颜色缤纷、非常具有视觉性的图形笔记。我想到了以前制作这种心图来复习功课时的情景，那是多么地愉快。只要看看它，脑海就会陆续浮现学到的细节。学了这种制作“心图”的技巧后，我听课的方式就彻底改变了。

心图可在短时间内完成，是一种很有效的技巧，而且有助于长久的记忆。在超阅读和挑读之后，用心图来整理活化过的信息非常方便。

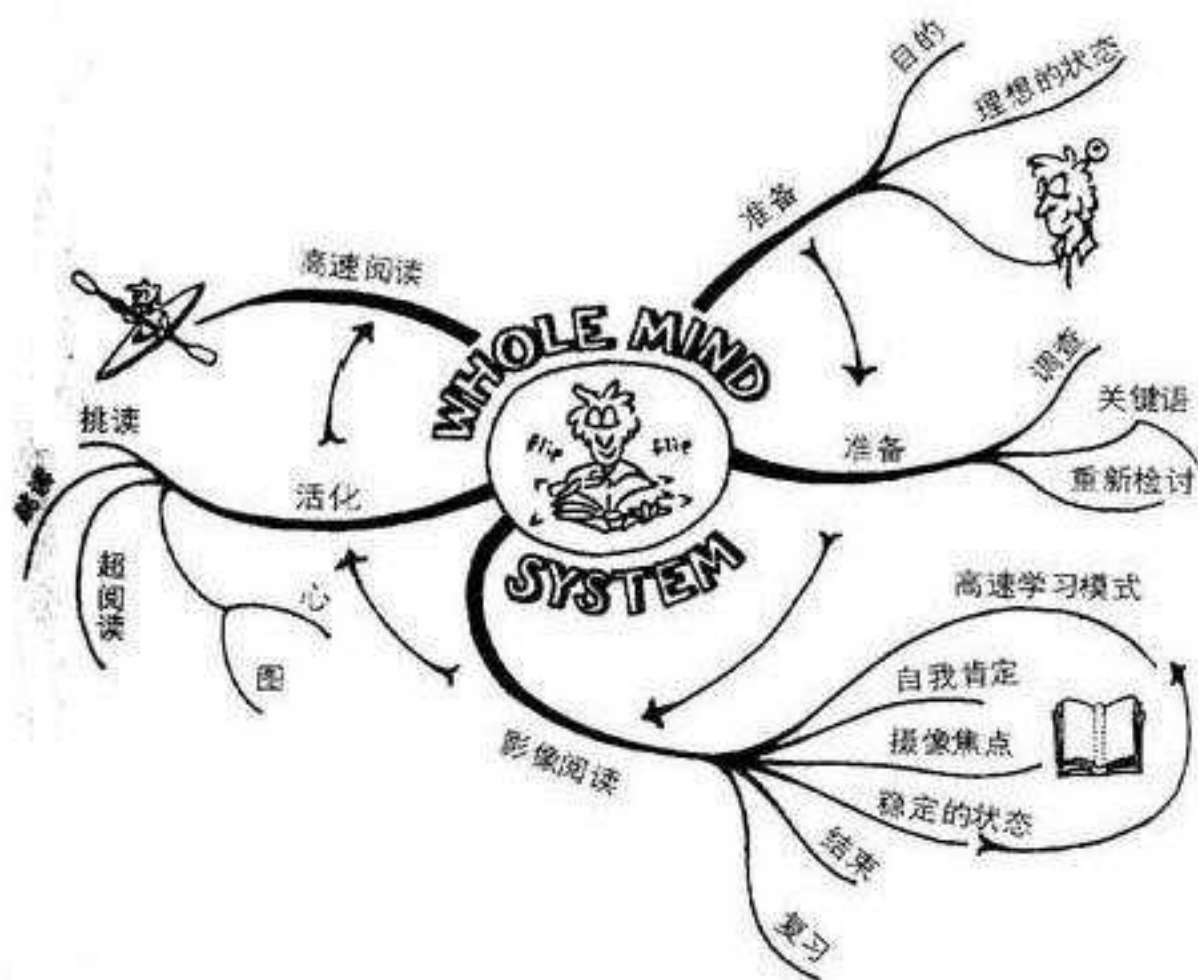
后面的图就是综合10倍速影像阅读法的5个步骤所制作的心图。

你看了这个心图，对于这个技巧的基本原则就会有相当程度的了解。

- 把主旨写在中间。
- 在从中间呈放射线扩展的直线上写下辅助概念。
- 使用关键的用语，只用几个字来表示各个概念。其中多半是预习时列出的“关键词”。
- 在适合的地方加入插图、图像、象征等视觉性的要素。
- 着色。例如在前一页的心图中，把步骤一的用语涂上红色，步骤二涂上蓝色，每个步骤的颜色都不一样。

关于心图，我要在这里介绍两本说明得很详细的书，一本是汤尼·布詹的《改变人生的奇迹笔记术》(The Mind Map Book)，以及乔伊斯·怀柯夫的《绘制心图》(Mind Mapping)。在细节方面，只要参考这两本书，就能清楚了解。

制作心图时，通常用比16开纸大的笔记本会比较方便。如果是16开的笔记本，建议你横放使用，因为许多人觉得这样才有充裕的空间。





心图的模样会因人而异。即使针对的是同一篇文章，你的心图还是会和别人画的不一样。但是，这并没有什么关系，你的心图最好是你自身经验的反映，因为支撑记忆的印象和相关的知识是你自己独有的。也许一开始很难画出来，但是你可以当做是在练习活化，轻松地画图吧！

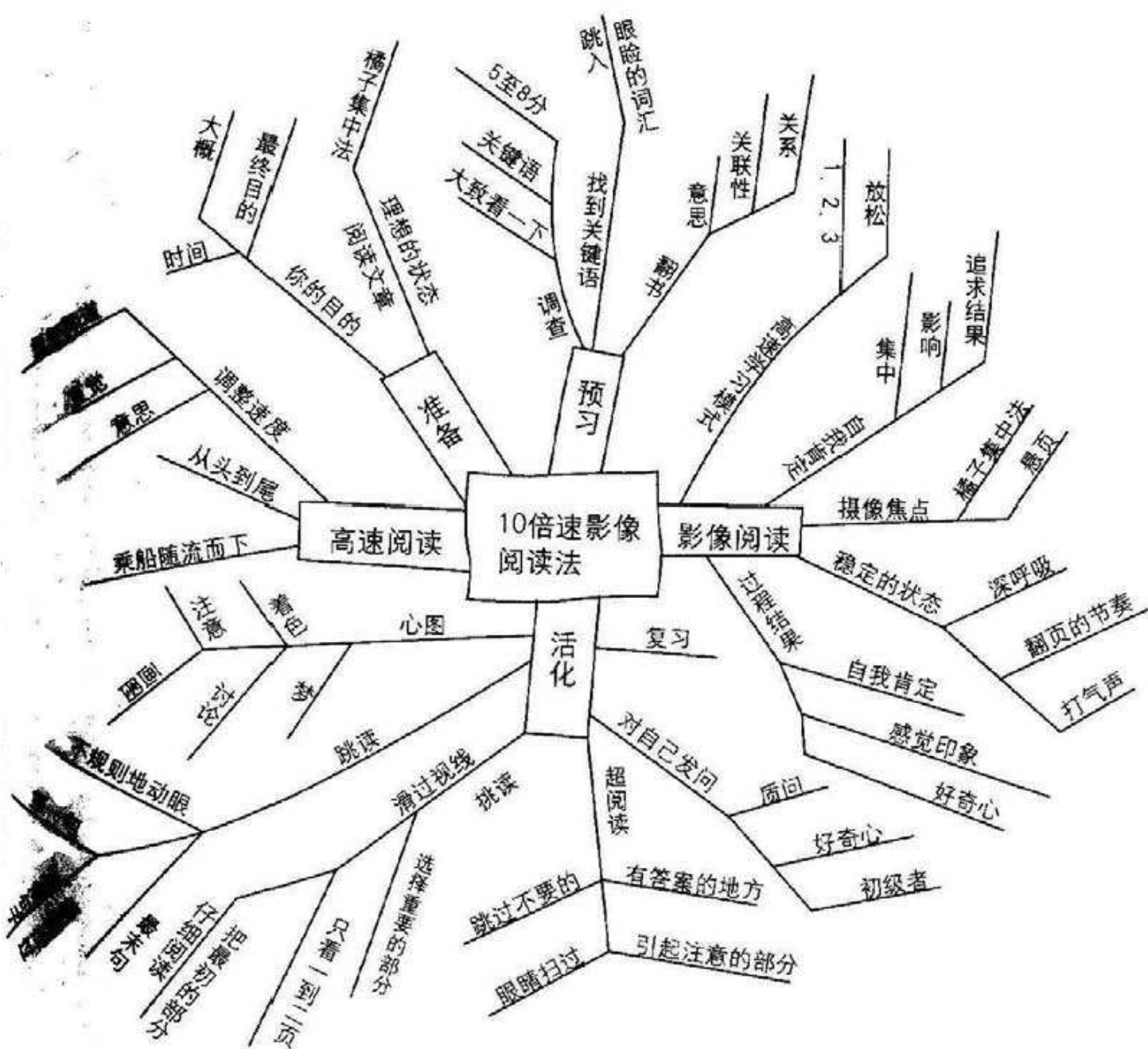
心图是把脑的运作直接反映在纸上的技巧，也就是说，各种概念是由相关事项的枝节所联系的，而不是直线性的逻辑。如果只需要一点点时间就能完成心图，那一定是因为和脑的运作很相近。

下图是针对影像阅读，以另一种形式制作的心图。

新的记忆形式

本书的目的是要促使你彻底转换阅读形态，因此这里要再次讨论“记忆的角色”。

杰拉德·艾德曼医学博士是一位曾获得诺贝尔奖的神经学家，也是《被记忆的现在》(The Remembered Present)和《光亮的空气、光灿的火花》(Bright Air, Brilliant Fire)这两本书的作者，他的研究功绩让我非常地佩服。我觉得要说明脑部在影像阅读的活化中的运作情形，没有比艾德曼博士的理论更有说服力的了。



据艾德曼博士的说法，记忆并不是保存在脑中的特定位置，我们每次取用它，它就会显现出来。

要回想某件事情时，我们是重新输入重要的线索或相关的信息，提供那件事情的前后关联，追溯由过去的经验

请读●



所铺设的神经“线路”。输入所需要的线索，刺激到正确的神经线路时，不仅是想要回想的观念或印象会被想出来，还会当场进行“重制”。

把这个理论套用在影像阅读和活化上，就能够了解艾德曼博士的成就是多么的杰出了。我们在影像阅读时，脑部并不是在认识上，而是在生理上处理文字信息。

脑部和信息进行物理性接触后，会形成脑内神经的网络，供我们日后在意识上取用，因此速度和理解力都会大幅度提升，你可在瞬时之间取用最重要的信息。正因为不需要边看边了解意思，所以你不需要为了获得需要的知识而花费好几个小时死啃一本书。

这就好像为了让列车行驶而事先铺设铁轨一样，我们是用影像阅读来铺设铁轨，然后在活化的阶段中，借着超阅读和挑读重新输入信息，意识就会为了全面了解内容而顺着铁轨走。

要用短短的文句来充分说明艾德曼的记忆理论是不可能的，你亲身去体验比我的说明还重要。对头脑发问、超阅读、挑读、心图等一连串的活化技巧，全都是供你体验的工具。

现在我们来复习本章所学到的东西。



- 活化分为“自然发生的活化”和“刻意的活化”两种，本书要学的是后者。
- 要进行活化不能没有明确的目的。
- 活化的第一个步骤是“对头脑发问”，就自己想知道的事情提出具体的问题。在影像阅读后，以5至15分钟的时间大致看一遍文章，列出要问的问题。
- 影像阅读后，在还没有进行活化之前，最好空出至少20分钟的时间稍作休息，如果能间隔24小时是最理想的。
- 超阅读和挑读是再一次快速地看过有兴趣的部分，选择问题的答案所在。
- 掌握作者的推论方式，也就是文章的结构，有助于提高超阅读和挑读的效率。
- 心图是非常具有视觉性的笔记方式。由于用上了整个脑部，对于活化文章内容非常有效。
- 活化是对已吸收的信息提供线索，所以能刺激脑部，从而连接到意识上所需要的信息，达成阅读的目的。

我们将在下一章学习10倍速影像阅读法的最后一个步骤：高速阅读。

影像阅读惊人的成功例子

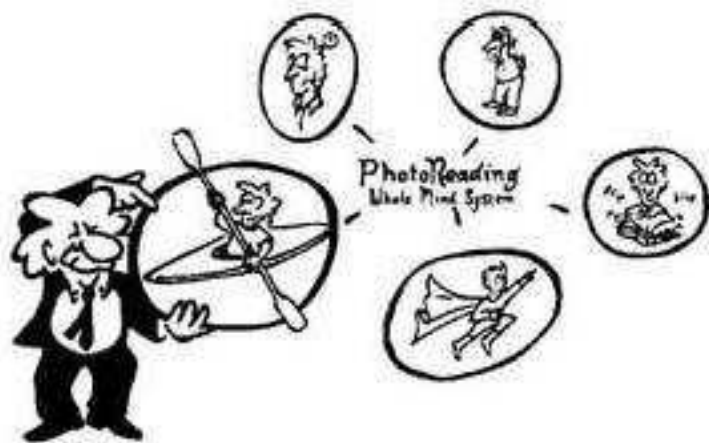
- 有个13岁的少年参加了首次在墨西哥举办的影像阅读研习会。他天生就只有单眼的视力，却依然很热心地学习影像阅读的技巧，并积极加以活用。修完课程一个月后，学校有个女老师问他：“影像阅读真的很有用吗？”他就把曾用影像阅读法看过几次的字典递给她，对她说：“你随便说个单字，我可以说出那个字在哪一页的什么地方。”结果10个单字中他答对了9个，这让老师睁大了眼睛说：“果然很有效！”
- 一名技师在某电力开发机构上班，他对自己能够在几乎没有经验的专业会议上发言，觉得很惊讶。他简直是在主导那场会议。回办公室以后，他开始去想他是如何突然得到那些专门知识的，这时他的视线停留在书架上的专业杂志上，那是他最近用影像阅读法看过的，其中最新一期所详细分析的，正好是会议的议题。
- 一位邮局员工在以加速学习的状态进行邮递区号的电脑输入时，发现工作变得轻松多了，而且错误也比以前少很多。
- 一位从事酿造业的男性用影像阅读法看了一本酿造啤酒的新书，当晚他梦见自己发明了新配方，之后在他进行实验时，所得到的成果果然胜于以往。

第七章 步骤五——高速阅读

在影像阅读的研习会上，经过准备、预习、影像阅读、超阅读和挑读的阶段后，讲师会问学员：“有多少人想要从这本书中得到更多东西？”一般会有四成左右的人举手。讲师再问：“具体想要获得什么？”

这时有几个人能够清楚地回答，确定想要更详细了解书中某个部分。这些人下一个步骤就是再一次地超阅读和挑读。

至于其他人，则多半是耸耸肩说：“嗯，只是觉得好像想多知道一点……”





这个不明所以的“更多一点”就是要你进行此法则最后一个步骤的信号，也就是“高速阅读”。如果你想从文章中获得更多东西，却无法借着对准重点进攻的超阅读和挑读来获得满足时，就可以选择高速阅读。而在休闲性的阅读时，也可以利用这个技巧，以沉浸在作者所营造的气氛中。

高速阅读可能和速度加快的旧式阅读法很相近，但是还是有两个很大的差异，一个是高速阅读是在做完10倍速影像阅读法的所有步骤之后才进行的，另一个是高速阅读可以随意调整速度。

· 高速阅读是以适合自己的速度，从头到尾一口气地看完。阅读的速度可依文章的复杂性和重要性来做调整。

遇到以下的情况时可以加快速度：

- 曾在之前的步骤中阅读过的段落或书页，这些地方可以快速扫过。
- 内容很简单或非必要的信息，可以用超阅读的速度扫过。
- 觉得阅读的部分对自己的目的来说不太重要，这时可以用影像阅读的速度扫过。但是还是要竖起直觉的天线，以便在遇到有益信息时可随时停下视线。



遇到以下的情况时则可以放慢速度：

- 记载的是很陌生或不太熟悉的信息。
- 内容很复杂。
- 对自己的目的来说非常重要，想要知道更多的信息。

到最后，你已经多次用快慢不一的速度看过这篇文章，那是依照文章的重要性、复杂性以及你的预备知识，时快时慢地来进行阅读。

高速阅读最重要的原则是不停顿地一口气看完，不可以因为看不懂而停下来思考。在不懂的地方停下是常有的事情，但那是旧式的阅读法，在这里请不要拘泥，尽管看下去。

如果你在不懂的地方停下来和那个句子搏斗，就会开始脱轨，永远也看不完。只要继续看下去，不久就会遇到让你恍然大悟，或为你的不解提供线索的地方。只要是在精神集中的放松状态下进行高速阅读，你就会不断地找到需要的信息，也就是符合阅读目的的信息。

分辨高速阅读和超阅读

常有人问我：“高速阅读和超阅读有什么不一样？”这



两个步骤也许很相像，可是高速阅读是从头到尾一次看完重要的章节或一整本书。

而属于活化步骤的超阅读则是在文章中找出有兴趣的部分，然后就这个部分，从右到左（如果是横排，就是从上而下）快速地扫过各页的中间。

如前所述，高速阅读时，速度也有可能降到旧式阅读的水准。例如，要了解专门的图表、数学公式，或诗的含意，就会降低速度。相反，超阅读则会维持迅捷的速度，并在必要的地方挑读，并不需要从头开始照顺序翻页。

超阅读和挑读可以比喻成：超人从太空中远眺地球，然后选定某个地方着陆。而高速阅读则以“乘船泛舟”的比喻较为适当，有时是顺着湍急的水流往下冲，有时是在平静的水面上悠闲地划桨，重点在于保持精神集中，并配合文章的类型改变阅读速度。

高速阅读并不是绝对必要的。

有时光靠着预习、影像阅读和活化，就能达成阅读的全部目的。例如，阅读报告书或说明书等和工作有关的文章时，多半在高速阅读的前一个阶段就可以达成目的。

另一方面，在阅读教科书或休闲性的读物时，就可以多多利用高速阅读，因为可边看边在意识上认识到内容。

而在阅读小说时，许多人会在预习、影像阅读的步骤后，跳过活化的阶段，直接进行高速阅读。

请多多利用10倍速影像阅读法所提供的各种灵活的阅读工具，享受读书之乐。你一定能够找到阅读或处理文章最理想的方法。

如何发挥影像阅读法的功效

高速阅读能让阅读者产生安全感，因为可以在意识上完全了解文章的内容。

和上一章所介绍的活化一样，高速阅读也是在意识上进行的。



用10倍速影像阅读法来达成阅读的目的时，你也许会很想知道这个法则的哪一个步骤对最后的成果影响最大。为了能在意识上确认吸收到的东西，我们会自然而然地觉得与意识上的认识相关的步骤最为重要，而会怀疑用潜意识进行的影像阅读



是否真能产生效果也是很平常的。

可是，这个方法之所以会发挥功效，正是因为均衡地用上了整个头脑中的涵盖意识和潜意识两方面，因而才能够成立。希望读者好好体会这种可在意识上确认的效果，并且了解潜意识的部分在我们生活中所带来的价值。

影像阅读的惊人效应常以“自然发生的活化”这种形式表现出来。上过研习会的学员所披露的“自然发生的活化”经验，对影像阅读的初学者来说，是非常大的鼓励。他们的体验有一个共同点，大致是这样的：

“那时我正在寻找那方面的信息，突然它就出现在我的脑海里。我并没有特别努力去想，是它自己出现的。真的就像灵光一闪，那个信息就无缘无故地出现了。”

“自然发生的活化”所带来的“灵光一闪”的体验，实在是极具说服力的证据。

许多人借着这样的体验，才确定了影像阅读的步骤真的有用。

问题是，要如何产生这种自然发生的活化呢？很遗憾，那不是人工所能促成的，无论如何都只能让它自然地发生。

既然如此，我们就不要坐等活化的发生，可以用其他的方法来试验这个阅读法则。我在研究影像阅读的过程中，获得了许多显示这个法则的功效的确凿证据，其中有一些



是来自于自然发生的活化，但是大部分是从刻意的活化中产生的。

在我就读于研究所的第一年，还没研究出10倍速影像阅读法。第二年后的18个月期间，我每次阅读都会用上影像阅读，结果成绩和前一年相差悬殊。我每一科都名列前茅，阅读专业书籍和研究论文时也变得轻松自如，读书使我因为学习而承受的压力一扫而空了。

从那时开始，我就确实感觉到，学生是最能证明影像阅读法的功效的群体，因为所处的环境让他们能够从客观和主观上来检测以这个方法读书的效果。

如果你不是学生，为何不自己安排测验的机会呢？我希望你能亲身体验到影像阅读的效果，并且从心里相信它。以下就是你可以采用的方法：

- 在一星期内用影像阅读法看所有的文章，并进行活化，以获得需要在意识上了解的重点。第二个星期恢复旧式的阅读法，比较哪一个星期的收获比较丰富。
- 探访朋友的住处时，如果朋友有刚看完的书，就问问他：“这本书值不值得看？”“你花了多少时间看这本书？”如果那本书值得看，就借来用10

倍速影像阅读法的五个步骤，以朋友所花费的1/10（没有自信的话就1/3）时间来阅读，这时不要透露你是在测验自己，然后就那本书的内容和朋友讨论，请朋友判断自己对那本书是否了解。

- 注意看看脑部对影像阅读的反应。首先选择缠绵的爱情小说、侦探小说或恐怖小说等特别能牵动读者情绪的内容，穿着舒适的服装，待在没有人干扰的安静的房间里，把房间定在合适的温度，灯光只照在书本上，让你看不到周围的东西。用一分钟的时间，在心里拟造安静的场景，然后确认脑海中浮现的景象或感觉。接着开始影像阅读，注意有什么思绪（影像、声音、感觉等等）进到意识里面。如果认识到什么影像或强烈的感觉，就回到前面几页看看内文，比较自己内心的感觉和书上内容一致的程度有多少。
- 默念自我肯定句，结束影像阅读时，再回到心中安静的场景。心里面的影像、声音或感觉是否产生了变化？试着用两分钟的时间，把心里面的情形画在纸上，或是用话语说出来。然后重看那本书，确定你的感受和书本的内容是否一致。更理想的方法是告诉看过那本书的人自己的体验，请



那个人说出那本书的内容。

- 开会前，用影像阅读法看五本与议题有关的书。在会后与开会时的理解力或发言做比较，看看有什么不一样。

以上都是既简单又没有风险的测验，让你用来确认10倍速影像阅读法的效用。请抱着好玩的心情试试看，一定能够获得让你深信不疑的证据。

要学的东西并不是到这里就结束了，还有很多方法可以活用前面所介绍的步骤。下一章要介绍的是影像阅读法的种种应用法，你将会学到如何在每天接触的文章中活用影像阅读法。

试试为期5天的测验

这里要介绍的是为期5天的训练课程，除了能让你证明影像阅读的功效之外，也能使你更有效率地进行活化。每天只要使用30分钟左右的时间，就能训练自己从影像阅读后的书本上得到所需要的信息。如果你需要证明自己确实做到了影像阅读，不妨实行以下的训练。

第一天 选择一本书，做好准备后，立即开始影像阅读。

第二天 做好准备后，用2分钟之内的时间进行预习，再使用影像阅读法。写出关键语和欲提出的问题，用15至20分钟复习。

第三天 做好准备后，进行影像阅读，接着做超阅读和挑读。要在30分钟以内结束。不要在意自己对内容是否了解。最后浏览一遍关键语，看看有什么含意。

第四天 做好准备后，使用影像阅读法，剩下的时间就用可在预定时间内看完的速度进行超阅读、挑读或整本书的跳读。

第五天 做好准备后，使用影像阅读法。接着看看目录，翻到想更了解的地方。进行超阅读、挑读或跳读，针对问题寻找答案。如果没有具体的问题，却隐约想知道更多，就进行高速阅读。

最后10分钟用来制作心图。不必写得太详细，简单地整理就可以了。不必把书上所有的内容都做成心图，只需和你选择这本书的目的有关。

到这里为止，你要花费的时间大约是2个小时。许多人在这时候已经大致了解了书上的内容。大部分人似乎都觉得已从那本书获得了充分的知识。我们的目的不是要

100%了解里面的内容，那就算是旧式的阅读法也不可能做到。

你也可以在这里重复2次“第四天”的做法，但是大部分人已经知道了所需要的东西，觉得没有那个必要了。

过了几天，你再去看你所制作的心图，确定自己对那本书了解了多少。那是很值得期待的。

这个训练的重点是，所有过程耗费的时间大约只是旧式阅读法的1/3而已。

影像阅读惊人的成功例子

- 一位影像阅读者在广播节目中接受了有关影像阅读法的访问。她当场用影像阅读的技巧看完了一本访谈者所写的书，事后访谈者就那本书的内容对她提出问题，结果她都能够详细而正确地做出回答。
- 在另一个广播节目中，主持人因影像阅读者大多都能正确地回答她提出的问题而惊讶得大叫：“我只是正巧翻到第97页，才问你那个问题，你却把那一页都背下来了。你刚刚说的话和里面写的一模一样！”主持人还在节目的后半段表示：“我好像在和作者说话一样。”
- 一名三十多岁的男子患有神经障碍的疾病，他想要知道有什么方法可以治疗，于是就前往大学的图书馆用影像阅读的方法看了相关的书籍。然后在他睡午觉时，他做了个和自己的病有关的怪梦。醒来后他立刻打电话给主治医师，告诉他梦里的内容，结果主治医师对他说：“我从来没有想过那个方法，我要问问同事的意见。”
- 有位男士在美国空军担任系统管理师，他利用影像阅读法取得了电脑信息系统管理学的学位。他一次也没有上过人文科学、社会学和宗教学的课，却在一个星期内接受了总共13个学分的考试。由于通过这些考试他就可以毕业，这使他的意念非常地强烈。他在每个科目考试的前2天，用影像阅读法各看了6本书，结果所有考试都及格了。他不仅获得了15个学分，还拿到平均B+的成绩。

这个成绩比从不缺课的学生还高。他的下一个目标是运用影像阅读的法则来帮助他升上军官。

一名大四学生利用影像阅读准备毕业考试。由于他忙于找工作，平常都没有看书，打算等到考试前再好好温习功课。可是到了考试前，他却惊慌失措了，于是他打电话给影像阅读班的讲师，和讲师谈过话之后才镇静下来。挂了电话后他立即进入精神集中的状态，用影像阅读来看教材。之后他吃了晚餐，稍微做了做运动，以轻松的心情上床睡觉。第二天，他满怀着自信去考试，而且顺利通过了。多亏了影像阅读法，他才能镇定心情，做好了接受考试的心理准备。

一位讲师准备向工业专科学校的教育指导小组就周围的机器状况进行简报，于是他用影像阅读法看了10本相关书籍，而且利用“同主题阅读”的技巧进行活化。结果简报非常成功，教育指导小组认为他是那个领域的专家，再度请他在说明会上作了演讲。

一个学生以前的成绩都很普通，但是他在文学考试前用影像阅读法看了几本小说，结果得到了满分的成绩。



第

3

部

活用技巧

活用影像阅读能拓

展我们的思维领域并让我们自由自在地思考，同时促进我们内在的成长。借此，还可以让我们成功地顺应学校、职场、国际社会和世界上的变化，扮演好每一种积极的角色。



第八章 使10倍速影像阅读法成为生活的一部分

现在我们来利用本书练习前面所学到的阅读方法，步骤如下：

- 再度确定阅读本书的目的，进入“理想的阅读状态”。
- 注意关键语，用5分钟的时间预习。
- 依照第五章的程序，进行影像阅读。以每秒一页的速度翻阅，并在3分钟之内结束整本书的影像阅读。看完书后，进行结束时的自我肯定，然后休息一下。
- 开始进行活化。首先一边看书，一边“对头脑发问”，列出问题。以大约5分钟的时间结束这个步骤。
- 用超阅读和挑读（或跳读）再进一步活化。集中活化本章以后的部分。在20分钟以内结束这个步骤。
- 把借由活化得到的所有信息整理成一张心图。
- 下定决心在日常生活中活用这种很棒的文章处理方法。这是你彻底改变阅读法的第一步。
- 最后用高速阅读来阅读本书最后面的部分。那是了解自己的阅读速度变得有多快的指针。



立即可行的5个时间管理法

只需稍稍整理文章，善用时间，就能扩大活用10倍速影像阅读法的范围。请利用以下的方法，体验它的效果。

1. 处理文章的优先级

将文章的处理分成A、B、C三个等级顺序，A是紧急或重要的，B是重要但不紧急，C是没有阅读的必要时。从优先顺序是A的部分，开始实行影像阅读法。

2. 只在一开始决定优先顺序

各种文章的优先顺序要由第一眼的印象来决定，并在上面做记号。

3. 要随身携带书刊读物

把等待的时间拿来阅读，只要使用影像阅读法，空出来的5分钟或10分钟也能达到惊人的阅读量。

4. 重要的文章都要先预习

即使没有时间进行以后的步骤，在归档之前也要用30秒的时间来做预习。

5. 只要有机会就活用10倍速影像阅读法

不管是什么读物都可以拿来练习影像阅读。报纸、杂



志或专门刊物，一拿到就进行影像阅读。先做好准备，再以摄像焦点翻页。就算没有加以活化，摄入脑内的信息总有一天一定能派上用场。

10倍速影像阅读法可应用在所有文章上

影像阅读适用于任何种类的文章上，举凡信件、电子邮件、网页、报纸、专门书刊、杂志、小说、教科书、技术说明书等等都可以。平常你看到的所有文章都用得上。

只要使用这个法则，你每天在非看不可的书刊读物上所花费的时间，将可大幅度缩短。

● 报纸

每天只需抽出几分钟，你就能以猛烈的速度从报纸吸取信息。新闻报道所传达的信息有九成可从大标题、小标头和第一段中看到，反过来说，记者所受到的训练就是在新闻稿的开头简单扼要地说明要传达的信息。只要知道这一点，看报纸的效率就会提高很多。

我们刚开始先用影像阅读把报纸的每一页都看一遍吧。站着把桌上的报纸摊开，摄像焦点放在两页的中间，



然后查看是否有吸引你注意的标题。依照自己的目的或必要性选择3~5则你认为最重要的报道，分别用30秒预习。

想知道得更详细时，就借着超阅读和挑读来掌握要旨。当天的大部分新闻通常都会在第二天追踪其后的发展或结果。使用10倍速影像阅读法来寻找相关的信息，迅速掌握要旨之后，再继续看下去。

当晚再度快速地翻阅报纸，看看有没有想更了解的报道。在这个阶段，你将会因为所需要的信息已经充分掌握而信心大增。

● 娱乐杂志

总之就是以观赏为乐，即使从后面往前看也没有关系。选一篇报道来看，首先做影像阅读，然后进行复习。复习时，即使报道很长，也要在3分钟内解决。

接着进行超阅读和挑读或跳读，以把握要旨。如果是10页的报道，通常可以在7分钟内完成活化。如果是简短的报道，时间更可以缩短。看完所需的报道之后，再看看还有没有想看的部分。



● 商业杂志、学术专刊

从目录开始预习，然后用影像阅读看完整本刊物，再用几分钟来复习。可以选择需要多花点时间来阅读的报道，对于选择的报道要依其各部分内容的重要性进行排序，然后从最重要的部分开始进行活化。如果有报道的摘要，就先看那个部分，再针对那篇报道稍做预习。简单的超阅读和挑读或跳读完成之后，结束活化。想写下重点时，可以制作心图。

● 小说

应该有不少人喜欢看书的程度和看电影一样，甚至超过电影。以我来说，精神集中之后，小说比电影更能让我沉醉在其中。首先和平常一样定好橘子的位置，进入“精神集中的放松状态”，做好准备。接着检查重要人物或地方、事件的名称，预习整个故事。接着进行影像阅读，这时当然不会因为知道故事结局而破坏了阅读的乐趣。结束影像阅读后，再进行高速阅读。既然是欣赏小说，超阅读和挑读就不需要了。

● 教科书、技术说明书

预习之后进行影像阅读，然后决定要活化的章节或部分。事后依照能想起多少内容来选择活化的步骤。

我在开始时，多半是一边看着各章结尾中设定的问题，一边向头脑发问。目的明确，问题具体时，才能从超阅读和挑读或跳读中获得所需要的信息。

这里应该也可以省略高速阅读。如果你是学生或为了生涯规划而读书的社会人士，请阅读后面“如何用整个头脑念书”的章节，里面有详细的方法介绍。

电子邮件、网页、电子文件

一位公司主管谈到每天如洪水般涌入的信息量，不禁叹息道：“只是离开办公室一两天，就积攒了一百多封电子邮件！”

而能够活用10倍速影像阅读法的另一个主管，因为可用每页10秒的速度消化掉电子邮件，因此开会时总是有充分的准备。他自豪地说：“我接下来需要的是‘摄像打字’！”

据调查显示，人在阅读计算机屏幕上的文章时，会比

阅读印刷物的速度约慢25%。用网络传送信息时，以前最大的问题是耗费的时间太长，但是到了现在，最需要解决的课题却是将信息从计算机屏幕转送到头脑里面的时间。

在计算机屏幕上看文字虽然比在纸上阅读文字较为不易，但是对影像阅读者来说并不是问题。

电子邮件、网页等常见的笨拙文笔也不至于构成阻碍，因为使用10倍速影像阅读法时，并不需要一个字一个字地看，所以没有时间和劳力上的浪费。依照这个方法，阅读者能够迅速地领会整句话的意思，并从中找出符合目的的信息，可以说是均衡应用整个头脑的方法。

就简短的电子文件、网页、电子邮件等来说，预习加高速阅读是最有效的。

而如果是冗长的文章，最好使用所有法则中的步骤。

相对于书本必须一页页地翻，计算机则有自动翻页的功能，因此使用影像阅读的速度可以比印刷的文件快。以每分钟100页到500页的速度做影像阅读并不足为奇。

现在已有几万本书可以在网络上浏览。虽然有些必须先下载到计算机里才能阅读，但是可以直接上网看的也不少。

在一个由英国的电视台制作并在教育频道播放的节目中，主持人保罗·马克诺利用影像阅读的方式上网看小说。



他的速度每分钟超过500页，而且在事后的解读测验中表现出70%的理解能力。

阅读电子文件和一般的书本一样，要循着预习、影像阅读、超阅读、挑读或跳读，以及高速阅读等步骤来进行。但因为计算机所具有的几个特征，有些步骤有稍许的不同。以下就是要注意的不同点：

● 摄像焦点

由于电子文件并不像书本那样左右摊开，无法看到“悬页”。虽然熟悉了摄像焦点的技巧以后，不依赖悬页也能用摄像焦点去看电子文件，但还不是很有自信的初学者，最好使用第五章所介绍的不用悬页的摄像焦点法。用“软眼”去看一页页呈现的计算机画面似乎是最好的方法。

● 翻页

看计算机画面时，不必用手翻页，但是文章在画面上滑动似乎比较会让头脑混乱，因此较长的档案最好先移到计算机软件中，再使用键盘的上下翻页功能来做影像阅读会比较顺畅。至于其他的步骤，用鼠标移动并没有什么问题。

如何用整个头脑念书

10倍速影像阅读法是阅读学校教科书的最佳工具。你可以在各个科目第一天上课前做做预习和影像阅读，当天晚上，头脑就会在梦里面依你的目的和需要去整理吸取的内容。

以后如果有老师交代作业，你可以针对该作业进行预习和影像阅读，同时也用影像阅读看其前后的一二章。例如规定要看第三章和第四章时，就在预习这两章之后，用影像阅读看第二章到第五章，查看这几章结束时所设定的问题，然后用超阅读和挑读寻找答案。

上课时，你会自然而然地进行这几章的活化。你可以一边听课一边制作心图。上课的笔记可以全用心图的方式做，再把每堂课制成的多张心图归纳成一张，以方便复习整堂课的内容。

想要更具体地了解上课的章节时，可以用超阅读和挑读来寻找你要的部分。

如果你只是隐约觉得有所不足，可以借着跳读或高速阅读再把整个章节看一遍。必须记忆一些重要的事项，例如具体的事实、公式、定理、历史事件等等时，就制作一张心图。

写报告时，可进行在本书第十章将会加以说明的“同主题阅读”。你可借着预习及影像阅读，一次看完几十本和报告的主题有关的书籍，然后再用超阅读和挑读重看觉得最重要的部分，以把握主题。接着以心图的形式打草稿，再根据心图完成报告。

要准备考试时，就再看一次心图，用影像阅读温习作业。接着以高速阅读复习考试的章节。

以这样的方式来使用学习的工具，你一定会很惊讶地发现，原来读书是这么地轻松而有趣。

有个影像阅读者在大学修了人文科学课程，一个学期必须读9本书。她为了写报告，用影像阅读看了其中一本六百多页的书，花费的时间不到30分钟，结果那份报告的成绩是A，而且她的学期总成绩也是A。据她说，用影像阅读看书，9本书加起来不到2个小时就看完了。

亲身体验看看

如果你不相信这段话，请依照下面的步骤，亲身体验一下。

念书时以30分钟为单位，这30分钟包括心理准备和身体的休息在内。由于时间限定在30分钟，因此集中力和记

记忆力都会提高。

1 把这次用到的书全部摆在面前。

2 3~5分钟的时间确定目的，然后进入“精神集中的放松状态”。

所谓的目的是你这次看书想要得到的结果。一进入“精神集中的放松状态”，就做几次自我肯定，自我肯定句要采用现在式。例如：

- 我要好好吸收这本物理教科书第五章和第六章的内容，然后回答每章后面的问题，为明天的上课做准备。
- 我要在此后的20分钟内毫不勉强而且很专心地看书。
- 书看完时，我会有放松下来的愉快感觉，并且充满自信。
- 以后回想起所吸收的内容时，我会心情轻松，专心一致。信息会顺利地在我的脑海中流动，让我轻易抽取出需要的部分。

3 以精神集中的放松状态开始读书

用几分钟预习教材，剩下的20分钟依目的进行影像阅读和活化，或是用影像阅读搭配高速阅读。要毫无杂念，

集中精神。

4 休息5分钟

休息是非常重要的。你的人和精神都要离开念书的地方。即使你觉得可以趁着心情好多念几个小时，也一定要先休息。不要忘了你这之前曾在自我肯定时说过要读20分钟。言出必行不仅可强化对自己的信任，也可以在休息中，让头脑有时间去吸收和记忆看过的内容。

5 回到步骤2，同样的过程重复2次，全部的程序加起来是90分钟。

以上是一个循环，休息15分钟后，再进入下一个90分钟的循环。

看书时，播放安静的音乐可让人更加放松。据研究结果显示，古典音乐或新世纪音乐对学习中的脑部有良好的影响。

用整个头脑应试

用影像阅读法读完书后，在参加考试时，请试试以下的方法。

- 进入精神集中的放松状态。
- 首先用影像阅读看一遍所有的题目，然后再回到第一题。
- 从简单的题目答起。

这时精神只集中在要回答的问题上，不要去想前后的题目。

- 看了题目却想不出答案时，就先回答下一题。

看到题目时，对答案的要求已经送到你的脑中，先把简单的问题解决掉以后，再回去重看一次题目。第一次的阅读会再度送出要求，催促适当的答案在意识上显现出来。

- 倾听从脑部深处传送过来的表示有无答案的信号。

不要过度分析题目，用直觉察知脑部的反应。例如，可想一想道路上的信号，绿色是“前进”，黄色是“虽知道答案，但要再考虑”，红色是“等一等，这个题目还不要回答”。

- 不要存有想要拿高分的心理。

任何考试的重要性都会随着时间而递减。太过于强求只会让自己感觉到强烈的挫折感。想要获得什么时，最重要的是先舍去对那样东西的坚持。

- 在考试时，要多次停笔休息。

技巧的实践

你的头脑天生就有影像阅读的能力，可是你并不是天生就晓得10倍速影像阅读法的所有技巧。这个法则惟有在你实际使用时才会趋于完美，让你在不知不觉中活用自如。

包括影像阅读这项技巧，10倍速影像阅读法的所有步骤和技巧，也和学弹钢琴或学会使用计算机一样，都是必须经由积极地学习和不断地练习，才能够灵活运用其中的诀窍。

如果你不常学习新技巧，我建议你使用学习理论的专家，也就是明尼苏达大学的大卫·W·强森和马里兰大学的法兰克·P·强森两人所研究出来的方法，那对于10倍速影像阅读法也很适合。

- 了解那个技巧为什么很重要，以及它对自己有什么意义。

要熟习技巧时，感觉那种技巧对自己很重要而且是必要的条件，加强想要学得那种技巧的意念也是非常重要的。

- 充分了解那种技巧能让你获得什么成果，也愿意去做有助于学习的事情。

影像阅读法是在必要的时间内以必要的理解力达到阅读目的的方法。这个法则是由准备、预习、影像阅读、活化、高速阅读等五个步骤所构成，各个步骤中还包括一连串的程序。在充分了解各个步骤中的流程之前，要依照指示多次去尝试。多看几次精通影像阅读的人们实际阅读的情形，将会对自己很有帮助。

- 找地方活用技巧。

要熟习技巧，最重要的是要不断地练习。每天在短时间内，无论在任何状况下，都要去实践、练习。

- 请第三者评定自己的表现。

面对目标持续努力时，必须接受定期且客观的考评。

- 持续下去。

无论如何，都要持续下去！在学得新的技巧时，每个人的情况都很相似。起初是以慢速度学习，到了某一个时期就会猛然加快，然后会有一段时间迟迟没有进展。这段

停滞期是熟习新技巧时很难避免的。碰到瓶颈时，你要告诉自己有个突飞猛进的阶段正在前面等着你，绝对不要停止下来。

- 提升学习的水准。

对自己的要求要在可能的范围内逐渐提高。例如用秒表测量看早报的时间，第2天要用比前一天少5分钟的时间，来阅读同类型的报道。你要提高预习、影像阅读和挑读或跳读的精确度，以缩短阅读的时间。

- 请朋友协助你活用技巧。

多和同样在学习影像阅读的友人交换意见或聊天，这对于自己每天活用技巧是很大的鼓励。不妨找个对影像阅读有兴趣的人一同学习。

- 持续使用技巧，直到不觉得格格不入为止。

技巧会越用越顺手。在学习的过程中，有时会觉得自已很笨拙，甚至觉得自己只是形式上做到了而已。这样的感觉谁都会有，所以请不要放弃。就像在学打字时，一开始也是非常笨拙，只要不因笨拙的感觉而气馁，继续练习下去，迟早会把技巧学会的。

最后，是否能活用本书所介绍的技巧来达成目的，则完全要看你自己了。如果你想要熟练应用影像阅读法，就请实践下面这句话：

“一用再用，到处使用！”

这么说，你会不会觉得好像很困难？但是你一点都不用强迫自己。

你不必去设定“练习的时间”，那么做只会造成心理上的负担。无论如何，想看或必须看的文章会排山倒海地涌来，你只要使用本法则来处理那些文章就可以了！

不如先从在你周围的书堆中抽出一本来试试看吧！

10倍速影像阅读法要用在哪里？

看完本章，请具体地想想，自己最常处理什么样的文章？例如，有的人最常阅读报告书或专业杂志，有的人则经常花时间看教科书，也有很多人必须花许多时间使用计算机查询资料。

你所处理的多半是什么样的文章呢？为了达成这个处理文章的目的，请使用本书所介绍的10倍速影像阅读法。

请想像一下自己会在什么情况下使用这个法则，然后具体地决定你要在何时、何地使用这个法则。

譬如，你脑海中浮现的可能是自己早上在浏览报纸时，用眼睛扫过的报上的标题和照片的说明文。

10倍速影像阅读法的活用方法其实非常多，其中有些你可能已经亲自体验过了。

下一章将要介绍更多的活用法。

第九章 在团体活化下共享信息

办公桌上，厚重的文件堆积如山……

我看过很多人，为这座纸山感到痛苦与无奈。那里面有工作明细表、企划书、计算机打印出来的报表、技术说明书、软件手册、客户资料等等。但是，一旦告诉他们可利用10倍速影像阅读法来迅速解决并完成它们，他们的眼中就会在刹那间闪现出期待的光芒。

我在明尼亚波利斯市的 I D S 美国快递公司首次开办影像阅读的研习会时，参加的学员是来自于信息系统和数据处理的部门。有一天上完课，几名学员来到我面前，其中一个抱着成堆的报告书对我说：

“这个研习还蛮有意思的，但是那些技巧要如何实际应用在这堆东西上呢？”

他把成堆的文件“砰”的一声放在桌上，最上面的一份用计算机制作的有蓝色封面的报告，上面写着“CATS：程序外的支出及系统外的说明表”。我一看，脑袋就好像短路了，保险丝飞了出去一样。

看到“CATS”，我只会直觉地想到“猫”，但是报告书上的CATS当然只是这项档案的简称，意思并不是

猫。想到明天的课程，我的心就扑通扑通地跳，几乎可以听到学员们的嘲笑声：“你看，这种技巧对于我们的工作是不通的。”屈辱的感觉在我心中涌现，手心也渗出了汗水。很明显，我已经陷于“文件休克”的状态。

我茫然地翻开封面，想看看目录，却完全看不懂，根本就是一头雾水。我真地慌乱得不知如何是好，几乎是本能地停止了阅读。

于是我深深吸了一口气，进入了高速学习的模式。睁开眼睛，以摄像焦点的状态，开始用影像阅读法看那份报告。第一次是由前而后，第二次则是从后面开始浏览。

结束影像阅读后，我闭上眼睛，做了结束时的自我肯定。

然后，惊人的事情就发生了。

我睁开眼睛，又看了一次目录，真是令人难以置信，这回我完全看懂了。我又做了一次预习，很清楚地看出了整份文件的结构、处理的信息、目的和推衍出来的结论。

我又进一步做超阅读和挑读，让我完全掌握了数据处理人员应该从这份报告得知的事情。

就像走进糖果店的小孩一样，我兴奋得不得了，继续翻看其他的文件。每份文件都用11~13分钟的时间就看完了。对这些文件我已经有了相当程度的了解，足以



和学员们讨论了。

下一次上课时，你可以想像我是多么有自信了。

一个经理说，我比他还了解那些报告书的内容。顺带一提的是，他的部门每年要做4次那样的报告书。

我对他们说明了使用影像阅读看报告书的方法。只要应用10倍速影像阅读法，与企业经营相关的文件或学习教材都能阅读得很轻松。

在开会或讲课前必须先了解一些资料时，以下的方法可让你获益良多。

团体活化

假设你是有3名部属的部门主管，这3名部属分别负责不同的业务和职责，例如其中一个人负责人事，另一个人负责数据处理，第三个人则负责行销和商品研发。

有一天，你接到一份软件说明书，内容是全公司即将引进的新计算机系统。看了看目录，你发现自己必须在一星期内要看完多达600页的文字。

你要如何应付这个情况呢？

以旧式的阅读法来说，你和3名部属在这以后的几天内，必须不眠不休地从头到尾看完这本说明书。

但是除了这种痛苦的方式之外，你还有一个选择，就是我所称呼的“团体活化”。

先给每个部属一份说明书的复印件，让他们当晚在家里用5~8分钟预习，并利用睡前的几分钟做影像阅读。接着第二天，大家一起在公司开会，进行说明书的活化。

在开会时，首先请各个部属说出他们从预习中所了解到的事情，如此可让所有成员知道说明书的基本架构。

接着请部门的成员进行活化。分别用7~10分钟的时间做超阅读和挑读，找出具体的信息。这时，要针对于每一个人的职责和在工作上的喜好，给予有关的具体课题。

例如，熟悉人事的成员要考虑到引进新系统是否需要招募新人或举办讲习会，他就要以这方面为目的，进行超阅读和挑读。而负责管理系统的人就要考虑新旧系统并用的可能性。

结束后，接着在部门会议中进行活化。首先请每个成员以5分钟为限的时间内，讲述从超阅读和挑读得到的信息，并请一名成员针对每个人说明的要点制作一张很大的心图。心图完成后，再让大家一起讨论，并针对各人的说明，互相提出具体的问题。

这场会议的热烈气氛和成果一定会让你大吃一惊。向对方发问或回答问题可促进成员间彼此的活化，这就是我



所谓的“团体活化”。

使用这个方法，文章处理就会从无效率的几个小时变成既愉快又充实的短短几分钟。不仅如此，人们也可以借由这个方法跨越各自的专业领域，让信息共享。很令人意外，在这个信息化的社会，超越领域的信息共享并不常见。

由此方法所产生的效果是无与伦比的。能力很强的人不必用好几个小时和说明书搏斗，可以专心地做自己最擅长的工作。而信息共享、互相学习也能提高每个人的能力，领导阶层更能借着这个方法，定出有效率的决策。

据我所知，要对付信息洪流和“文件休克”，这是最强而有力的工具。一个人再也不需要是万事通，因为只要使用10倍速影像阅读法，就能轻易地跨越部门或专业门槛，实现信息共享。

下面要以比较有系统的方式说明团体活化的模式。

1 开会前的课题

团体的领导者把文章的复印件和一张便条纸交给各个成员，开始进行整个活化的过程。便条纸上写着开会的目的和所要达到的成果。

2 各自准备

各成员依以下的步骤阅读主管所交代的文章。

- 准备 (1~2分钟)
- 预习 (3~8分钟)
- 影像阅读 (1~3分钟)
- 选项：超阅读和挑读 (最长10分钟)
- 进行文章的活化，想像所有成员都能漂亮地达成团体目标的情形，然后上床睡觉。

3 团体活化

再一次清楚地说明团体的目的，然后简单地讨论形式、要点、作者所提出的问题等文章的整体特征。

接着分配各成员负责的部分和具体的分析题目。例如，第一个成员从管理的角度去分析，第二个成员深入探讨作者所提出来的问题，第三个成员则评估短期内会产生的影响。

请每个成员针对所负责的部分进行高速阅读，或者用影像阅读翻看整份文件，探讨关键的概念。不要忘了所限定的时间（熟练的影像阅读者通常用7~12分钟来活化15~30页的报告）。

4 讨论——着重分析的情况

说明文章的结构和内容概要。

- 列出关键词。那些词语是什么意思？有没有在中间改变了含意？
- 列出作者所提出来的问题。文章中表示的意见或事实背后隐含有什么想法？有条理地整理每个人的意见和事实，找出关键的论点。如果已经找到了结论，就探讨其原因。如果先找到原因，就去导出结论。
- 检讨提出来的问题和解决对策。作者解决了什么问题？还留下了什么问题没有解决？
- 提出批评。针对作者所提出来的想法有无价值、有什么问题点等，互相交换意见。其中什么主张可以赞同？什么应该反对？原因是什么？

5 讨论——着重创意的情况

有时候开会的目的不是为了分析事理，而是要做脑力激荡、决定新的方向等创造性的讨论，这时就适合利用下面的模式：

- 说明对文章的“感觉反应”是什么，因为有什么样



的感觉，是解释信息的基础。

- 陈述从文章中获得的信息。
- 针对这些信息对团体的目的有什么意义或关联，进行脑力激荡。
- 以上面的信息为基础，决定团体接下来要做什么。

10倍速影像阅读法的效果将会如涟漪般影响到整个公司，甚至具有改变工作方式的力量。当所有成员都能共享信息时，便能做出适当的决策。用了这个法则，就可以在没有任何负担的情况下，让信息成为公共的财产。

在晚上利用几分钟的时间做预习和影像阅读，并不用付出太多心力；在开会时，抽出10分钟的时间，抱着要解决问题的强烈意志进行活化，必然会产生惊人的成果。而且，借着活化共享信息时，团体会倾注所有的能力，定出最适当的决策。

在各种团体中活用

本章所介绍的团体活化是在商业界的活用法，不过只要有共享信息的需要，任何情况都能使用这个技巧。读书会就是一个绝佳的机会，让你活用影像阅读的技术，并且精益求精。图书馆等处通常会有招募新会员的公告，如果没有适合你参加的，不妨自己去组织一个。

如果你是大学生，很可能要做分组的读书计划，看一些专门的书籍。这时你就可以把这里所介绍的技巧应用在计划上。组员看到你能快速掌握书籍的内容，发挥异于常人的能力，必然会对你刮目相看。

邀请同事

要如何请团体的成员开始影像阅读呢？你可以把本书送给每个成员，请他们预习或用影像阅读看完整本书，然后只针对这一章进行活化。这样子不就可以刺激大家的好奇心了吗？

事实上，请你的同事去学习这个技巧是非常有意义的。首先建议他们依照本书开头所写的“用25分钟看完本书”，再进行到第二阶段。这样就只需花费一个小时。

你可以从此杜绝“没有看报告，参加会议也开不了口”

的情况。而带着一堆文件回家却没有看，一边自责一边视而不见的事情也将会成为过去。以后的你不管在哪里都会出类拔萃，发挥强有力的领导能力。

无论如何，请先试了再说。相信你一定会成功。

下一章我们要学的是如何更进一步熟练应用影像阅读的技巧，以便使你在实践本书所介绍的各种方法时，能得到更大的成效。

影像阅读惊人的成功例子

- 一位女企业家觉得有必要学习法语，决定去布鲁塞尔的贝利兹学校上法语课。在上课之前，她先用两个星期的时间运用影像阅读重复翻看了法语字典。开课以后，每次下了课的当天晚上，她就会用影像阅读看法语课本和字典，到了第三天，她已经进步到可以看第二册了。校方对她说：“你进步的速度是我们学校有史以来最优秀学生的2.5倍。”
- 一名男性从事保险的业务，因为工作繁忙，没有充足的时间准备考试。可是他告诉自己：“如果你不及格而重修，那会很糟糕的。”于是他决定用10倍速影像阅读法来念书，结果很顺利地及格了。
- 某公司经理学会了影像阅读法后，变得能够轻易地找到放错了地方的档案。他说：“一进入影像阅读的状态，我要找的档案就好像从抽屉往我这里飞过来一样，让我很快就找到了。”
- 一名不动产公司的男职员是个名副其实的落第生，自从高中被退学之后，他就不想再回忆过去。在他50年的人生中，他看过的书只有3本。学了影像阅读法以后，他的感想是：“真是太棒了。这两个星期我看了十多本书。影像阅读课程是我的人生中最愉快的体验之一。”长期以来，他一直认为自己不是读书的料，但是凭借着影像阅读，他证明了自己是有能力自修的。
- 一位牧师有天晚上在临睡前用影像阅读看了一大段圣经，当天晚

上他就梦到了圣经里面的故事，那个故事正好可以用在他一名教友所面临的问题上。那个梦给了他灵感，让他能够为那一名教友提出了很好的建议。

几名重度近视的影像阅读者说，他们的视力改变了。持续了一年的影像阅读之后，他们在每年的视力检查时发现，视力不仅没有再恶化，反而有好转的迹象。为他们检查的医师说，像这种视力好转的情形真是非常罕见。

一名17岁的高中生曾经很讨厌读书，但是现在不一样了，她阅读的书籍之多，是她以前所无法想像的。她表示：“我的人生彻底改变了。”

一位声誉卓越的会计师受邀在讨论如何招募创投资金的小组会议上发言。由于她极为忙碌，只有几个小时的准备时间，于是她选了几本书，进行影像阅读。光是这样，她就觉得相当地充实，好像已经花了几天看书、做笔记了。她在当天所提供给大家的简洁明了的资料，受到了很大的好评。



第十章 利用影像阅读终身学习

我还在研究所念书时，一个教授要求班上的同学从人才管理的领域中选一个题目来作报告。

“你们选好题目以后，要尽可能阅读相关的书籍，写出10至20页的报告。”

我针对自己选择的题目找了12本书，运用10倍速影像阅读法，只用了一个下午就看完了全部的书，并画出了作为报告基础的心图。然后我根据心图写好报告，交了出去。

报告收回来时，上面只有两句话：“100分”和“非常好”。

回顾过去的大学和研究所生活，我从没有想到写报告会是这样的简单。

和我一起研发影像阅读的同事派翠西亚·丹尼尔森改良了他从我这个经验所得到的灵感，发明了称为“同主题阅读”的法则。我们在欧洲测试这个方法时，得到了很好的反应。

同主题阅读可更加提升学习影像阅读的意义。针对“同一主题”阅读多本书时，必须活用所学的所有技巧，以求更上一层楼。

只用了一个下午的时间，就能看完3~5本同一主题的



书……

只要你遵循本章所介绍的同主题阅读的步骤来进行，你一定也能够做到。

什么是“同主题阅读”？

请想想你有兴趣的领域。假设你找到了一本有关这个领域的书，而且非常想要阅读，这时再找来3本同主题的书，然后进行影像阅读，并活化里面的内容，你对那一本书的了解将会更明了、更透彻。

接下来有个好消息要告诉你。

使用我们的工具：“同主题阅读”，看完4本书会比用旧式阅读法看一本书还快。

请把阅读当成你一生都要走的路。你看的书越多，就越会了解到：“有一个观点就必然会有与它相反的观点”。熟练的阅读者能够从相反的见解中衍生出更深入的答案。对于渴望更上一层楼的读者来说，同主题阅读是最适合的工具。使用这个技巧，你就能轻易了解对某个问题的多元观点和想法，进而做出综合性的判断。

优秀的读者会从各种层面去了解一个主题，然后归纳

出自己的结论。只要进行同主题阅读，你的结论就不会是现买现卖的，而是真正专属于自己的意见。因为你是借着同主题阅读接触到许多想法，从中选择自己所赞同的部分，再导出自己的新见解。

对你来说，真相是根据你自己的知识和经验而来的。一本书不是囫囵吞枣就能够吸收的，如果要深入了解某个领域，就不能不阅读许多相关的书籍。

这里要介绍一个学生的经验。

她在高中毕业25年后，为了取得大学的学位进了当地的社区大学。为了准备历史课的论文答辩考试，她用影像阅读法看了7本书。

她目光炯炯地告诉我，她在考试时文句纷涌而出的情况，还表示她从来没有那么放松，那么有自信地接受论文答辩考试。然后她得意洋洋地加了一句：“我的成绩是A！”她漂亮地把影像阅读转换到同主题阅读上了。

同主题的概念是在莫提玛·阿德勒与查尔斯·凡·德联合著的名作《如何看一本书》(How to Read a Book?)中第一次出现。那是距今50年前的事了。阿德勒在书上表示，进行同主题阅读时使用的思考技巧是阅读者的终极目标。因此我们把10倍速影像阅读法的技巧



融入他们的技巧中，让各式各样的想法可以在更短的时间内有效整合。

我班上有个学生正在进修教育学的博士课程，对他来说，写报告是相当花时间的的事情。要写一份报告必须先看好多本书，然后整理资料，努力把自己的意见归纳出来。学了同主题阅读之后，他立刻在写报告时活用了这个技巧。

几个月后，他打电话给我。

“实在太厉害了！”他在电话中大叫。

“多亏了影像阅读法，事情变得好轻松！以前我都要花两三天写报告，现在只要一个下午就写好了……”

他是怎么办到的？

只需依循同主题阅读的基本步骤来做，就有可能实现。

1 设定目标

同主题阅读的第一个步骤就是设定对自己有价值的明确目标。具体的目标是很重要的，例如想要学习如何理财时，有效的目标如下：

- “为了能够在经济上独立，我要节省金钱，学习聪明投资的方法。”

这个目标非常清楚，对当事者来说确实很有价值。与“我想学习如何运用资金”这种不清不楚的目标相比，所发挥出来的力量强大多了。

重点是要拟出一个句子：“为了能够×××而×××(陈述目的)。”订立具体的目标有助于长久的记忆。

2 制作书目

第二个步骤是制作书目，也就是列出要阅读的书籍清单。以预习确定哪些书籍符合自己的目的。请选择主题相同，但作者的意见不太一样的书籍。

3 在活化的前一天，用影像阅读看完所有的书

头脑为了整理新吸收的知识，必须要有酝酿的时间。在进行活化的前一天，用影像阅读法来看所选择的书，好让头脑可以在你睡眠时整理吸取的信息。

4 画一张大的心图

先准备一张大纸张和色笔。针对进行影像阅读的书籍制作心图。在同主题阅读以后的步骤中，也都要用心图做记录。

接下来请看下页的图。

先把你自己的目标写在纸张中间最醒目的位置，要保留足够的空白，以便等一下想要修改目标的话语。这是为了提醒自己，制作这张心图是为了达成自己的目的，而不是要写出书本的纲要。书中和你的目的无关的部分，不管内容多么精彩，对你来说都不重要。

5 找出关联

用影像阅读法看完每一本书，找出与目的相关联的地方。这个步骤也是一样，必须优先考虑你的目的而不是作者的。如果你能一直意识到自己的目的才是阅读的指针，就不会遗漏容易疏忽的有用信息。一找到相关的事项，就记录在心图上。

在这个时候，你要抑制住想要详细阅读的冲动，只要大致看过整本书，并选择相关的地方挑读即可。进行这个

步骤时，起初让你觉得很复杂的主题会逐渐清晰。在这同时，你可能需要将目标改换成较明确的用语。

请把这个过程当成是在和书本的作者讨论。

想像你和那些作者围成一圈坐在一起的情景。

你要对他们发问，让他们配合你的目的提出说明。这里的作用不在于了解他们书中的内容，而是要对自己的目的有更深入的了解。

6 用自己的话归纳

看看写好的心图，你会发现上面有几个重要的概念。先把你到目前为止对这个主题的意见，简洁地归纳出要点。

重要的地方是，你要用自己的话来表示，而不是使用艰涩的专有名词。也许同样的意思会因不同的作者而有不同的表达方式。惟有用自己想出来的话来表示，才能构筑出独特的观点，而不是现买现卖。

7 发现共同点和不同点

从心图和书本中找出这些作者的见解有什么异同。到

了这个阶段，你就应该能看出这些作者有一些相似的看法，并把内容记下来。

8 定义论点

作者的见解有所不同时，这些不同的地方正是问题的论点。点出不同的意见有助于加深你对主题的了解。

在这个阶段，再度进行超阅读和挑读，找出与问题的论点相关的关键语。你好像是个记者，和一群作者聚在同一个房间，对他们发问。你要向每一名作者抛出正对核心的问题。

每提出一个问题，就从所有书中找出答案。在一本书中找到了，就转往另一本。

9 导出自己的见解

找出论点，了解种种不同的意见之后，你的见解会自然形成。这时要先从问题的各个层面去检讨，对每个意见都要采取超然的立场。惟有保持客观的立场，才能避免用偏见去分析。

10 加以活用

确定了自己对主题的了解后，就根据得自书本的具体信息，进入举证的阶段。为了清楚地了解主题，先整理主要的论点，然后尽可能地具体描述自己的见解。

此外，为了提高理论的可信度，必须点明信息来源。可以写下作者的意见，以及引用的页码。

在最后撰写报告前，先就自己的见解制作出另一张心图。这么做除了可以节省时间外，也可帮助自己清楚地表达意见。

大部分的商业人士或学生在这个步骤的前一阶段，就已经大致满足了所需，对一个主题产生了“够了解”的感觉。可是，在书写大学水平的报告或详细的商业文件时，这个最后的步骤是很重要的。

同主题阅读要花多少时间呢？

我们建议你做两次45分钟的活化，在那之前需要的时间是每本书用10至15分钟做预习和接下来的影像阅读。结束以上的程序时，通常大部分人都会觉得已经达成了80%~90%的需求。



用同主题阅读看3至5本书时，有时会发现其中有一本处理主题的方式特别突出，是你想要深入阅读的。如果你有兴趣，就可利用活化的技巧，更详细地去阅读。你应该只要做高速阅读，就能充分获得欠缺的资料。需要的时间要依选择的主题和书籍的内容而定，不过只要有20分钟至4个小时，应该就可以全部做完。

用同主题阅读吸收几百个作者的力量

本书的参考书单中列了许多作者的名字，他们都是我用同主题阅读看过的书籍作者。同样的，我在讲授影像阅读时，也参考了大量作者和研究者的著作，而本书所提到的许多作者也各自参考了许多作者的著作。就像这样，一个作者所参考的书籍或报纸、杂志的总数，有时会多达50至100本。

每次进行同主题阅读时，都有几百个或几千个头脑，累积几万个小时的努力和经验来帮助你达成目标。当你感觉到这种强大的力量时，就能够深深体会到同主题阅读的美妙滋味。

也许你会因为搭配的书籍非常有趣，而产生了以前都



没有人想到的崭新见解。

派翠西亚·丹尼尔森就曾告诉过我一件惊人的例子。

她有一个学生是布鲁塞尔的医师，决定用同主题阅读来研究他专攻的同种疗法。这个医师一年4次和来自欧洲的同种疗法专科医师聚会发表论文。他在准备论文时，用同主题阅读翻看了同种疗法的主要论文，再制作成几张心图。可是写好的心图都让他百思不解，他就先把它归档，等日后再说。

两个月后，他拿出心图，排放在床上。令他感到惊讶不已的是，他发现所有心图都有完整的意思，而且可以从其中引申出一个新的概念。那是非常创新的点子。他急忙把这个点子归纳成论文，在几个星期后的学术会上发表。

参加学术会的医师都为他的洞察力惊叹不已。一名医师对他说：“在我20年的行医生涯中，从来也没有想到过你刚刚所提到的关联性。”

每个医师都问他：“你是怎么产生这个想法的？”于是他为他们说明了影像阅读和同主题阅读所带来的效果。下一期在布鲁塞尔举办的影像阅读研习会上，就有7个出席学会的医师参加。

揣想10个步骤

这里不妨用揣想来整理一下“同主题阅读”的10个步骤。

首先请选择一个想要探讨的主题。思考你想从这个课题达成什么目标？

想像你去图书馆挑了12本与这个主题有关的书。大致翻看了这12本书后，你从中选择3~5本觉得对达成目标有用的书，然后带回家。

当天晚上，预习你精心挑选的书，进行影像阅读。

第二天早上，你醒来时就迫不及待地在一张纸上记下具体的目标，开始制作大张的心图。

接着进行超阅读和挑读，找出相关联的事项，加进心图中。继续阅读时，如果发现了什么共同的模式，就将这个发现记录在心图边缘的空白处。

调查各个作者的看法，举出他们见解的差异点，同样记在心图上。

这时不要忘了，你的目的并不是要了解书本的内容。你的最终目的是要达成你自己的目标。

你要去感觉用这个方法所得到的信息背后，潜藏着大规模的脑力。仿佛所有作家都聚在那里把知识借给你，好

让你达成目标。

接着，把获得的贵重知识用在对你来说最有价值的事情上。

一旦弄清楚同主题阅读的步骤后，就请实际去体验它的美妙吧！

影像阅读惊人的成功例子

- 一位男性影像阅读者在几个星期之间，用影像阅读法看了二十多本与女性的健康相关的书。他当时并没有进行活化。几个月后，他的弟媳难产，最后接受了子宫摘除的手术。他在当时所表现出的对纤维肿瘤和子宫内膜症的知识，不仅是他的家人，连他自己也很吃惊。那是他弟媳必须摘除子宫的主因。
- 有个本来连键盘都没有摸过，自认是电脑白痴的公司员工，自从他用影像阅读看了一些电脑书刊和说明书之后，就突然变得能够顺利使用电脑了。他说：“持续一个月以后，那个莫明其妙的机器就忽然变得很简单了！”
- 一名会计师参加工作上的教育讲习会，她因为早到，就在讲习会开始之前翻阅会场分发的资料。她进入影像阅读的状态，安静且迅速地看完了资料。讲习会开始了，随着时间一分一秒地过去，虽然讲授的主题是她从来没有学过的，她却觉得非常地了解。她认为自己之所以能当场理解讲习会的内容，是因为她事先用影像阅读法看了资料的缘故。
- 一位负责整理稿件的编辑用影像阅读法查阅同义语词典。后来他的上司称赞他说，他的工作速度和用词的精确度都有了很大的进步。
- 一位学习过影像阅读法的一家公司的要员只花了3分钟就看完了所有当天寄给他的电子邮件。



第十一章 用直接学习来发现你的才能

我经常问学员一个问题：“现在你已经学会了影像阅读法，你的头脑接下来想要达成什么？”

他们知道我问这个问题是很认真的，就反问我：“影像阅读之后所能达成的是什么？”

开始影像阅读课不久，大家就会知道，影像阅读可超越纯粹的资料搜集，具有神奇的可能性。

只要了解这里所介绍的三个概念，你就能立刻去活用极具威力的新技巧。

体验“直接学习”的奇迹

刚开始教授影像阅读法时，我们听上过课的学员们说，他们的网球、高尔夫、回力球、钢琴、打字、演讲等等技能也都自然而然地进步了，令我们非常吃惊。

这些经验都牵涉到同主题阅读。以同主题阅读来看一些自己有兴趣的书籍时，不知道为什么，实际的技能也会跟着进步。



技能自然而然地进步这个消息和成人教育方面的既有常识有很大的矛盾。在这之前我总是听师长说，获得知识和学习技能是两回事。可是，面对着毋庸置疑的证据，我们开始觉得：“虽然没有伴随身体上的练习，阅读还是会促成行动上的学习吧？”

我们因而假定：“影像阅读会在潜意识的层次中将信息送进脑部，脑部这时不是针对认识，而是针对行动进行神经元的联结。”“暗示学习”就是在没有意识或记忆的情况下所做的学习。查阅相关的书籍之后，我发现我们的假定并不是荒诞无稽的。

明示学习和暗示学习的差异在于，前者是用头脑得知信息，后者则是用身体。明示性的记忆作用是有自觉的学习，要通过刻意的回想来取得知识。而暗示性的记忆作用是不自觉的学习，自己并不知道自己为什么可以实行某种行为或技术。

医学博士理查·雷斯塔克是位神经学者，据他所说，脑部有两个地方掌管不同的记忆作用。掌管明示性记忆的部位如果受到伤害，即使学了新的知识，也不会有学到东西的感觉，但是从做得到来自新知识的行动就可以证明确实学到了。

这是不是表示影像阅读会自动开启脑中的暗示学习系



统？为了得到答案，南非的伊济·卡杰夫医师建议我们去探查脑部在进行影像阅读时是哪个部位在活动。美国退役军人管理局医院的医师小组就曾经做过这个实验。核医学专家伊尔马·莫理那医学博士和珊德拉·古拉席亚医学博士所率领的研究小组检查了几名影像阅读者的脑部，得到的结果足以驱使研究小组展开更大规模的研究。

请想想看，为了想要获得更进步的技术，而用影像阅读法看了一些相关的书籍后，有一天在必要而不预期的情况下，就突然能运用那个技术了。这可以解释成，暗示学习是在行动面上活化。而“直接学习”就是借着行动而不是知识来进行活化的方法。

直接学习的步骤

以下就是直接学习的方法。

- 想出自己有意学习的技能，最好是你个人有强烈兴趣的事情，而这件事情越具体就越能发挥功效。
- 选择几本与那方面有关又值得信赖的书，内容最好是以循序渐进的方式指导。如果是陈述理论的书，只要有提到如何活用也是可以的。每一本书都充满了作者花费数年所累积的知识或技术，以

及得自其他书籍的珍贵信息。想像一下自己把书中所有的内容都下载到神经线路上。

- 用影像阅读法看选择的书。在阅读之前，一定要明确说出目的。阅读之后，请进行结束时的自我肯定。每看完一本，就做一些伸展体操或去喝水，稍事休息。阅读时要维持精神集中的放松状态，如果中途分心了，就稍微休息一下，再恢复专注的状态。
- 要诱导脑部把新的技能反映在行动上。请回想童年时的游戏，小孩子会去玩假装的游戏，形态疗法的治疗师把它称为“意想游戏”，也就是在心里面模拟该项行为，而那会成为传送给脑部的信号，引发所要的行动。

以上就是直接学习时的活化步骤。

在直接学习时，不可以刻意地活化阅读过的书，因为意识会想要控制整个过程。

在我们的文化中，几乎所有人都接受了“一分耕耘，一分收获”之类的教育，也就是说被教导“要有所得就必须拼命努力”。例如，运动教练就经常把“不辛苦就没有好



成绩”挂在嘴边，把“忍受艰苦的训练才是通往成功的捷径”的观念灌输给选手。

直接学习就是要向这种“常识”挑战，而它也证明了只要活用潜意识，经由“阻碍最少的道路”，也可以获得成功。这是人类有史以来首次获得的选择，不需要很辛苦就能活下去，我们何不多加利用呢？

直接学习会对你提出很单纯的问题：“你想要什么？”

如果你能清楚地回答这个问题，那么拿到手只是时间早晚的问题罢了。

直接学习时，首先是用影像阅读法看了很多与你想学的技能有关的书籍，然后想像自己很熟练地操作那项技能的模样。将来在必要的时候，你的头脑就会自动引发适当的行动。

头脑这个器官会帮助你成长，实现你的愿望。你只要相信它，它就会为你带来惊人的成果。

让直觉苏醒

1986年1月，在影像阅读研习会的第三堂课上，我劈头就问学生：“开始学影像阅读法之后，你们有没有和平常不一样的体验？”

这时汤姆突然站起来发言。他之前一直是比较沉默寡言的。

“我不知道这件事和影像阅读有没有关系，也许你能够帮助解释。我是消防队的义工，上星期三的晚上，我感觉是被火灾警报器的声音吵醒的，我马上穿好衣服，跑到消防局。没想到我是第一个到的，以前我从来没有动作这么快过。我在那里呆呆站了一会儿，忽然间警铃大作。原来我是在火灾警报器响起前10分钟就出动了。

这件事你知道要怎么解释吗？”

我长期间都在讲授如何利用直觉，汤姆的奇妙体验就是“直觉会在瞬时之间苏醒”的典型例子。那种不可思议得让人只觉得是偶然的体验，其实是经由适度调节的潜意识，并基于明确的意图所产生的作用。

在影像阅读后进行活化时，你是在进行意识和潜意识之间的沟通，而这正是所谓的直觉，亦即潜意识把知觉到的信息在意识上传达出来。

以下就是和直觉密切联系的方法。

- 注意自己心中浮现的印象、话语、情绪等感觉。
- 扩展周围视野，察觉知觉边缘的信息。例如，在餐厅或人多的场所倾听他人的谈话或重复出现的听觉信息。还有以现在的坐姿感觉到你的身体、



心情、颈后的温度等，同时也要留意运动感觉上细微的体验。

- 要对来自四周和自己内心的信息感到有兴趣，而且要去接纳这种信息。
- 用直觉来玩。例如站在电梯大厅按电梯钮，然后猜测哪一部电梯会先开启。

锻炼直觉不仅可增进影像阅读和活化的技巧，也能提高生活的品质，让生活更加充实，真可谓是一石二鸟。



第十二章 10倍速影像阅读法的精髓

能运用影像阅读法一分钟看60页的真正原因是，你本来就具有这种能力。你的脑中早就被安装了这种才能，为什么不把它当成日常生活中的一部分呢？

只要你积极地活用它，你最后终会发现，你的能力已经远远超越了影像阅读本身。

积极地阅读

我有幸得到了极好的机会研究世界上最优秀的学习者，那就是婴儿。

婴儿是既积极又不时朝着目标努力的学习者。

妻子和我最喜欢观察我们的3个孩子探索物质或精神世界的模样。为了了解这个世界，他们的需求是那么地强烈。

我的三个儿子虽然已经脱离了婴儿的阶段，但依然在积极地开拓自己的世界。

学习就是一种积极的活动，而活动正是发挥才能的原动力。当态度倾向被动时，我们的才能就会失去光彩。



电视使我们变得被动，也让我们一直在等待。

“你所要的一切，我都会提供给你，这段广告之后……”

在被动的情况下阅读文章时，我们的才能也会受到压抑。

不管是哪一类型的阅读，积极都是很重要的。我们越是积极，阅读文章时就会越顺畅，也就能更轻易地获得想要达成的结果。

优秀的阅读者总是会保持着目的意识，向作者提出问题，而且在阅读时保持高度的精神集中。“精神集中”是积极阅读者的必要条件，这种姿态与其说是要靠训练，不如说是从习惯而来。

请再想想什么情形是用自己的意志，为自己的目的而阅读的。你要确定一点，不管你的目的是要获得信息，还是去评论什么，或者只是单纯地想要放松心情，阅读都是根据自己的选择所做的行为。要达成阅读的目的，能否意识到阅读此事是出于自己的决定才是一大关键。只要是出于自我意愿的阅读，你就能够活用脑中所有的能力。

写到这里，我想到了加速学习的创始人罗札诺夫博士。

在他年轻时，他认为自己研发学习法的目的是要消除对教室产生的恐惧感，提高学生在潜意识层次中的收到信息的能力。可是，随着年纪的增长，他的想法慢慢改变，



到了最后，给学生较多的选择变成了他最重要的目的。

这正是我在阅读方面想要提供给读者的。

我撰写本书的目的就是要向读者提出阅读的新形态，让读者在接触印刷的文字时，在阅读方式上能有更多的选择。

如果你希望成为态度积极、具有明确的目的意识、希望更上一层楼的读者，就请把10倍速影像阅读法当成你的良师益友。

迅速有效的阅读、超越极限的高度理解，以及最重要的，使用头脑所具备的所有能力去达成目标的喜悦，这一切都是你能够获得的！

关于新的脚本

还记得第二章所介绍的“第二套脚本”吗？请再回想一下。

现在，你已经做好准备，可以顺利地实践那套脚本了。

你每天都怀着好整以暇的心情开始工作，因为你能掌握一切必要的信息，可在适当的时机做出有效的决定。不管要阅读什么，你总是能在放松的状态下，毫不勉强地阅读。因为你的提案都有明确的依据，所以几乎都能获得同



事和客户的支持。

以前你阅读专门的报告书时都要花上很多时间，但是现在每一份文件都只需要几分钟就解决了。下班时，你的桌子上可以收拾得很干净，你也能抱着对明天有充分准备的心情踏上归途。

你的私生活也是同样的情形，还没有看的书籍、杂志、报纸、信件等到处堆积的情况早已成为过去。每天，你只需要花10到15分钟的时间，就能把当天的新闻输进脑中。而只需坐下来一次，一堆“该看的东西”很快就消失不见了。剩下的时间，你可以用来依优先的顺序一一解决“该做的事情”。

多亏了你的读书速度，你才能够去面对新的挑战，譬如去上研习会、取得学位、获得升迁，也有时间去探究自己的好奇心，学到了新的技能和知识。而因为一点都不觉得辛苦，所以学习本身变得越来越愉快。现在，你也有时间去享受阅读的乐趣，看一些和工作无关的书刊。当然，你的闲暇时间也增多了，可以爱做什么就做什么。

请面对你自己的可能性，想像那所能带来的幸福。

你现在能够做到什么程度？

为了使这个脚本成为你的现实，在24小时内，你要如何踏出第一步？

无论是包围着我们的世界或是我们自己的生活，变化都是无可避免的。影像阅读法将会是你灵活顺应变化的一大助力。

影像阅读法能拓展我们的思维领域，让我们自由自在地思考，并在同时促进我们内在的成长。

凭借着10倍速影像阅读法，阅读者可以成功地顺应学校、职场、国家、国际社会以及地球上的变化。

只要活用影像阅读法，你就能在无时无刻的变化中，扮演积极的角色。

好了，现在就请开始逐一实践10倍速影像阅读法的步骤，或是所有的过程。

你的每一个行动都会促使你一步步地成长。

影像阅读惊人的成功例子

- 一名机车登山骑士因为学了影像阅读法而扩大了视野，下山的时间也加快了。他说：“我相信我的直觉。在比赛时非常放松，机车在颠簸的路面上行进时好像在飞一样。”
- 一位新员工在进公司的第一天就参加开会。她在开会前花了几分钟用影像阅读法看了报告，然后在会议上积极地发言，好像在公司已经待了很久一样。她表示：“会议本身变成了影像阅读的活化。我一点都不比一同出席会议的同事差，真让我惊讶！”
- 有两个人去滑雪场度假，他们每个晚上都在暖炉前看书。使用影像阅读者带了5本书，另一个人只带了1本。
- 一名化学学者用影像阅读法看了学生时代的教科书，结果发现以前觉得很难了解的图表变得很容易就能看懂了。
- 有两个人常年一起去打网球，其中一个人去上了影像阅读的课程，并且用影像阅读法看了5本关于网球的书之后，他的球技立刻就进步了，而且进步的程度让他的球友惊讶得说不出话来。知道他奇迹似的进步原因后，这位球友马上就去上了下一期的影像阅读课，结果他的球技也同样进步了。
- 一位影像阅读的初学者为了熟悉影像阅读法的程序，在几个星期内每天都用影像阅读法看10本书。有一天早上，他又用影像阅读

影像阅读惊人的成功例子

法看了一本书，内容是谈论量子物理学与脑的关系。当天下午，他去看足球比赛，在双方陷入僵局时，他的脑海中忽然陆续浮现了与物理学有关的概念、原理及理论。几天后，他告诉了同事这个体验。他有个同事是物理专家，就问了他几个问题，结果听了他的回答后，这个专家说：“你不是学这一行的，却对物理学有这么惊人的了解。”这名影像阅读者开始有了自信。这是由于他已在之前的影像阅读中，铺好了了解的基础，一旦活化了那本物理学的书，他就能够轻松地对那个主题有更深入的了解。

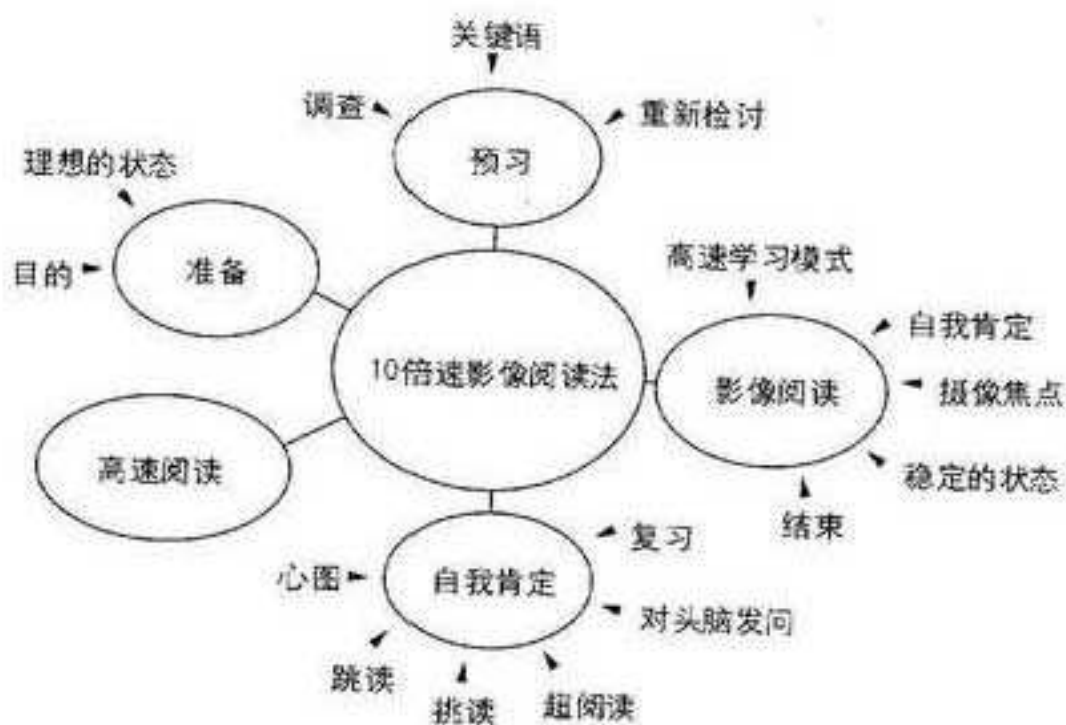
复习指南

10倍速影像阅读法的步骤

10倍速影像阅读法不是用来“练习”的，这是本书不断强调的重点之一。这个法则是要拿来利用、活用的。

为了落实从本书学到的东西，请准备一本想看的书，从下一页开始实行每个步骤。越早开始行动，就越能产生效果。如果你不能马上开始，就请先决定要在这3天内实行的时间。

需要复习时，请随时参考这段复习指南。



步骤一——准备

- 设定明确的阅读目的。
- 进入理想的学习状态，亦即“精神集中的放松状态”。

步骤二——预习

- “调查”整篇文章。
- 找出关键词。
- 检讨所吸取的信息，决定是否要进入下一个步骤。
- 注意预习时容易误踏的陷阱。调查以一分钟为限，有时可以把上面的部分当作复习，在影像阅读之后再做好比较好。

步骤三——影像阅读

- 做好影像阅读的准备。
- 进入高速学习的模式。
- 清楚宣告（自我肯定）阅读这篇文章的目的，而且相信自己一定会达成这个目的。
- 把意识集中于一点（橘子集中法），使“悬页”出现，进入摄像焦点的状态。
- 在心里面一边念着“放松、放松”，一边规律地翻页。呼吸的节奏要保持一定。

- 结束后，明确地宣告（结束时的自我肯定）：“信息确实吸收了”和“我可以活化这些信息”。
- 影像阅读前只做了最低限度的预习时，可在这时进行复习。大致看过文章，找出关键语和准备发问的问题（还不要回答）。用10~15分钟结束复习。

步骤四——活化

- 活化要与影像阅读间隔几分钟，能够间隔一个晚上是最理想的。这段时间是信息的成熟期。
- 对头脑发问。就看过的文章内容对自己提出问题，如此可刺激触发活化。
- 用超阅读看有兴趣的部分。从每页的中央，由右而左（英文或中文横排的话是从上而下）视线快速地扫过，把整页的文字全部吸收进意识里。
- 阅读文章中的特定句子（挑读），寻找问题的答案。
- 可以用跳读取代超阅读和挑读。先看各段落的主句，再不规则地移动视线注意主题的推衍，然后看最后的部分。
- 将文章主要的概念做成心图。
- 多方面尝试，寻求其他的活化形式，例如团体讨论

或梦境。

步骤五——高速阅读

从头到尾一口气看完，要花多少时间都可以，可依文章的难易度或重要性，有弹性地调整阅读速度。

同主题阅读

1 设定目标

“同主题阅读”的第一个步骤就是设定对自己真正具有意义的目标。

2 制作书目

列出想要看的书。先预习所挑选的书，然后确定是否符合目标。

3 在进行活化的24小时之前，先运用影像阅读看完选好的书。

要整理新吸取的信息，必须让脑部有时间去酝酿。在活化的24小时前进行影像阅读。

4 制作一大张心图

要准备看过的书、一大张纸、几种色笔。在进行同主题阅读后，所有重点都要记录在心图上。

5 找出关联

用超阅读和挑读看每一本书，找出和自己的目标相关联的地方。

6 用自己的话归纳

再看一次心图上的内容，用自己的话简单归纳出对主题的想法。

7 寻找主题（发现共同点和不同点）

寻找各书作者的见解异同处。探究大多数的作者有什么共同的见解，然后记在心图上。

8 定义论点

作者之间有不同的观点时，这个部分就是主题的论点。知道了论点，就能对主题有深入的了解。用超阅读和挑读找出与论点相关的关键语。

9 推衍出自己的见解

在掌握论点的过程中，你会自然而然地推衍出自己的见解。优秀的同主题阅读者会从各个角度去看问题，而且能在一开始就保持独立自主的立场。等到资料搜集得很充足时，自己的见解就很明确了。

10 活用

依目的或需要活用得来的信息或知识。

参考书目

- Adler, Mortimer J., and Charles Van Doren. *How to Read A Book*. New York: Simon and Schuster, 1972.
- Bennett, J. Michael. *Four Powers of Communication: Skills for Effective Learning*. New York: McGraw-Hill, 1991.
- Bennett, J. Michael. *Four Powers of Greatness Personal Learning Course*. Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation, 1998.
- Barker, Joel. *Future Edge: Discovering the New Paradigms of Success*. New York: William Morrow & Company, Inc., 1992.
- Belf, Teri-E, and Charlotte Ward. *Simply Live It UP: Brief Solutions*. Bethesda, MD: Purposeful Press, 1995.
- Buzan, Tony. *The Mind Map Book*. New York: Penguin Books, 1996.
- Cartwright, Rosalind, and Lynne Lamberg. *Crisis Dreaming: Using Your Dream to Solve Your Problems*. New York: Harper Collins Publishers, 1992.
- Campbell, Don G. *100 Way to Improve Teaching Using Your Voice and Music: Pathway to Accelerate Learning*. Tucson, AZ: Zephyr Press, 1992.
- Carson, Richard. *Taming Your Gremlin*. New York: Harper Perennial, 1983.
- Copland, Aaron. *What to Listen for in Music*. New York: New American Library, 1957.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row Publishers, 1990.

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Harper & Row Publishers, 1997.

Cudney, Milton, and Robert Hardy. *Self-Defeating Behaviors: Free Yourself from the Habits, Compulsions, Feelings, and Attitudes That Hold You Back*. New York: Harper Collins Publishers, 1991.

Davis, Ron D. *The Gift of Dyslexia: Why Some of the Smartest People Can't Read and How They Can Learn*. San Juan Capistrano, CA: Ability Workshop Press, 1994.

Dennison, Paul E., and Gail E. Dennison. *Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning*. Ventura, CA Edu-Kinesthetics, 1986.

DePorter, Bobbi. *Quantum Business: Achieving Success Through Quantum Learning*. New York: Dell Publishing, 1997.

Diamond, Marian Cleves. *Enriching Heredity*. New York: The Free Press, 1988

Dilts, Robert B. *Strategies of Genius: Albert Einstein*. Capitola, CA: Meta, 1994.

Dilts, Robert B. Todd Epstein, Robert W. Dilts. *Tools for Dreamers: Strategies for Creativity and the Structure of Innovation*. Cupertino, CA: Meta, 1991

Dixon, Norman F. *Preconscious Processing*. Chichester, NY: Wiley, 1981.

Dixon, Norman F. *Subliminal Perception: The Nature of a Controversy*.

New York: McGraw-Hill, 1971

Dryden, Gordon, and Jeannette Vos. *The Learning Revolution: A Life-Long Learning program for the World's Finest Computer: Your Amazing Brain!* Rolling Hills Estates, CA: Jalmer Press, 1994

Edelman, Gerald M. *Bright Air, Brilliant Fire: On the Matter of the Mind.* New York: Basic Books, 1992

Edelman, Gerald M. *Remembered Present.* New York: Basic Books, 1989.

Edwards, Betty. *Drawing on the Right Side of the Brain.* Los Angeles: J. P. Tarcher, 1979.

Gardner, Howard. *Multiple Intelligence: The Theory in Practice.* New York: Harper Collins Publisher, Inc., 1993

Gelb, Michael. *How to Think like Leonardo da Vinci.* New York: Delacourte Press, 1998.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* New York: Bantam, 1995.

Gordon, F. Noah. *Magical Classroom: Creating Effective, Brain-friendly Environments for Learning.* Tucson, AZ: Zephyr Press, 1995.

Harman, Willis, and Howard Rheingold. *Higher Creativity: Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights.* Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1984.

Hunt, D. Trinidad. *Learning To Learn: Maximizing Your Performance Potential.* Kaneohe, HI: Elan Enterprises, 1991.

Jensen, Eric. *Brain-based Learning & Teaching.* Del Mar, CA: Turning Point Publishing, 1995.

- Jensen, Eric. *Introduction to Brain-Compatible Learning*. SanDiego: The Brain Store, Inc., 1998.
- Jensen, Eric. *The Learning Brain*. SanDiego: Turning Point Publishing, 1994.
- Kandel, Eric R., James H Schwartz, and Thomas M Jessell. *Essentials of Neural Science and Behavior*. Norwalk, CN: Appleton & Lange, 1995.
- Kline, Peter. *The Everyday Genius: Restoring Children's Natural Joy of Learning*. Arlington, VA: Great Ocean Publishers, 1998.
- Kline, Peter, and Laurence Martel. *School Success: The Inside Story*. Arlington, VA: Great Ocean Publishers, Inc., 1992.
- LaBerge, Stephen, and H. Rheingold. *Exploring The World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine Books, 1991.
- Lao Tsu. *Tao Te Ching*. Translated by Gia-Fu Feng and Jane English. New York: Vintage Books, 1972.
- LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster, 1996.
- Lozanov, Georgi. *Suggestion in Psychology and Education*. New York: Gordon and Breach, 1978.
- Margulies, Nancy. *Mapping Inner Space: Learning and Teaching Mind Mapping*. Tucson, AZ: Zepher Press, 1991.
- Master, Robert. *Neurospark: Transforms Your Body While You Read*. Wheaton, IL: Quest, 1994.
- Mindell, Phyllis. *Power Reading: A Dynamic System for Mastering All Your Business Reading*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc., 1993.

- McCarthy, Michael. *Mastering the Information Age*. Los Angeles: J.P. Tarcher, 1991.
- Musashi, Miyamoto. *A Book of Five Rings: The Classic Guide to Strategy*. Woodstock, NY: The Overlook Press, 1974.
- Ostrander, Sheila, and Lynn Schroeder, with Nancy Ostrander. *Super-Learning 2000*. New York: Delacorte Publishing, 1994.
- Perkins, David. *Outsmarting IQ: The Emerging Science of Learnable Intelligence*. New York: Free Press, Simon & Schuster, 1995.
- Pert, Candace B. *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*. New York: Scribner, 1997.
- Pinker, Steven. *How the Mind Works*. Pinker, Steven. New York: Norton, 1997.
- Prichard, Allyn, and Jean Taylor. *Accelerating Learning: The Use of Suggestion in the Classroom*. Novato, CA: Academic Therapy Publication, 1980.
- Promislow, Sharon. *The Top 10 Stress Releasers: Simple, effective self care to re-educate your reaction to stress from the inside out!* Vancouver, B. C.: Kinetic Publishing Corporation, 1994.
- Ramachandran, F. S. and Sandra Blakeslee. *Phantoms In The Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*. New York: Morrow, 1998.
- Restak, Richard M. *The Modular Brain: How New Discoveries in Neuroscience Are Answering Age-Old Questions About Memory, Free Will, Consciousness, and Personal Identity*. New York: Macmillan, 1994.
- Robinson, Adam. *What Smart Students Know: Maximum Grades*.

- Optimum Learning. Minimum Time.* New York: Crown, 1993.
- Rose, Colin and Malcolm Nicholl. *Accelerated Learning for the 21st Century: The Six-Step Plan to Unlock Your Master-Mind.* NY: Delacorte Press, 1997.
- Rose, Steven. *The Making of Memory.* New York: Doubleday, 1992.
- Sheele, Paul. *The PhotoReading Whole Mind System.* Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation, 1997(2 nd ed)
- Sheele, Paul. *The PhotoReading Personal Learning Course.* Wayzata, MN: Learning Strategies Corporations, 1995.
- Sheele, Paul. *Natural Brilliance: Move from Feeling Stuck to Achieving Success.* Wayzata, MN: Learning Strategies Corporation, 1997.
- Sheele, Paul. *Natural Brilliance Personal Learning Course.* Minneapolis, MN: Learning Strategies Corporation, 1997.
- Seigel, Robert Simon. *Six Seconds to True Calm.* Santa Monica, CA: Little Sun Books, 1995.
- Senge, Peter. *The Fifth Discipline.* New York Doubleday, 1990.
- Sher, Barbara, and Ann Gottlieb. *Teamworks!* New York: Warner Books, 1989.
- Shlain, Leonard. *The Alphabet Versus the Goddess: The Conflict Between Word and Image.* New York: Viking, Penguin Group, 1998.
- Smith, Frank. *Reading Without Nonsense. 2 d ed.* Columbia University, New York: Teachers College Press, 1985.
- Smith, Frank.. *To Think.* Columbia University, New York Teachers College Press, 1990.
- Stauffer, Russell. *Teaching Reading as a Thinking Process.* New York:

Harper & Row, 1969.

Suzuki Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: John Weatherhill, Inc., 1970.

Talbot, Michael. *The Holographic Universe*. New York: Harper Collins Publishers, 1991.

Watzlawick, Paul. *Ultra-Solutions: Or How to Fail Most Successfully*. New York: W. W. Norton & Company, 1988.

Wenger, Win. *A Method for personal Growth and Development*. Gaithersburg, MD: Project Renaissance, 1990.

Wenger, Win. and Richard Coe. *The Einstein Factor: A Proven New Method for Increasing Your Intelligence*. Rocklin, CA: Prima, 1996.

Witt, Scott. *How To Be Twice As Smart: Boosting Your Brain Power and Unleashing the Miracles of Your Mind*. West Nyack, New York: Parker, 1983.

Wise, Anna. *The High-Performance Mind*. New York: Tarcher, Putnam, 1997.

Wolf, Fred Alan. *Star Wave: Mind Consciousness, and Quantum Physics*. New York: Macmillan, 1984.

Wolinsky, Stephen. *Trance People Live: Healing Approaches in Quantum Psychology*. Falls Village, CT: The Bramble Company, 1991.

Wurman, Richard Saul. *Information Anxiety*. New York: Doubleday, 1989.

Wycoff, Joyce. *Mind Mapping*. New York: Berkley Books, 1991.