

## 01

## 初級速讀就像是傳接球

身為新日本速讀研究會的指導委員，經常有人這樣問我：「是不是經過訓練，就能學會速讀？」

不清楚速讀為何物的人，會提出這樣的問題是無可厚非的。這就和「是不是經過練習，就真的會打棒球？」一樣，是屬於相同層次的問題。

在回答這個問題之前，我想先讓大家有個概念：以日本人閱讀一般小說為例，每分鐘的速度是四百字。這個速度是包含了老人與小孩在內的平均值，如果只挑健康成年人做測定，每分鐘則可達六百字。普通的文庫本、新書本書籍每頁字數約六百字，也就是說，成年人有一分鐘閱讀一頁的能力。

若實際觀察在電車裡看書的人，並進行測速，可以發現十個人裡有九個人每兩分鐘翻頁一次，時間差異不超過五秒鐘，剛好就是每分鐘六百字的閱讀速度。

## ◎標準頁數與總字數的對照表

**A** 1頁16行×42字=672字時  
(新書本，128mm×188mm)

| 頁數 | 總字數    |
|----|--------|
| 1  | 672    |
| 2  | 1,344  |
| 3  | 2,106  |
| 4  | 2,688  |
| 5  | 3,360  |
| 6  | 4,032  |
| 7  | 4,704  |
| 8  | 5,376  |
| 9  | 6,048  |
| 10 | 6,720  |
| 11 | 7,392  |
| 12 | 8,064  |
| 13 | 8,736  |
| 14 | 9,408  |
| 15 | 10,080 |
| 16 | 10,752 |
| 17 | 11,424 |
| 18 | 12,096 |
| 19 | 12,768 |
| 20 | 13,440 |
| 21 | 14,112 |
| 22 | 14,784 |
| 23 | 15,456 |
| 24 | 16,128 |
| 25 | 16,800 |

**B** 1頁16行×40字=640字時  
(文庫本，105mm×150mm)

| 頁數 | 總字數    |
|----|--------|
| 1  | 640    |
| 2  | 1,280  |
| 3  | 1,920  |
| 4  | 2,560  |
| 5  | 3,200  |
| 6  | 3,840  |
| 7  | 4,480  |
| 8  | 5,120  |
| 9  | 5,760  |
| 10 | 6,400  |
| 11 | 7,040  |
| 12 | 7,680  |
| 13 | 8,320  |
| 14 | 8,960  |
| 15 | 9,600  |
| 16 | 10,240 |
| 17 | 10,880 |
| 18 | 11,520 |
| 19 | 12,160 |
| 20 | 12,800 |
| 21 | 13,440 |
| 22 | 14,080 |
| 23 | 14,720 |
| 24 | 15,360 |
| 25 | 16,000 |

★對於字體較大的標題，有時會和本文分開計算，在此則一視同仁。

## 05

## 立即學會的速讀術

既然速讀術這麼簡單，大概很多人已經躍躍欲試了，所以我要停止老王賣瓜，先教大家一招可以在短時間內增加兩倍、三倍閱讀能力，而且立即學得會的速讀術。請先準備一個碼表，或者請人幫你計時，量測閱讀下面的訓練文，從開始到結束需要多少時間。訓練文中有■的記號，我們稍後會說明，請先不要管它。

## (訓練文，開始)

1 ■ 你知道學不會英文的人都有一個共通的模式嗎？■

2 ■ 不讀書當然學不會，所以這個情形我們不去討論，但是有些人已經很用功，

3 ■ 成績卻一點也不好。■

4 ■ 請大家回想自己進備聯考的時候，這些人大概都是花過多的時間在翻字典、

5 ■ 做單字卡的人。■

6 ■ 要學好英文很簡單（不止是英文，任何外文都應該如此），重點是如何讓自

7 ■ 己能夠長時間接觸這個語言。而花越長時間翻字典、製作單字卡，代表接觸本

8 ■ 國語言的時間越長，反而縮短與重要的英文接觸的時間，變得只有總學習時間

9 ■ 的一成左右。不管這樣的學習是不是沒有效率，當事人還錯以為「自己已經非

10 ■ 常努力」，這就有點怨天尤人了。■

11 ■ 就像走進一座沒有出口的迷宮，歪著頭想：「真是奇怪，真是奇怪，我已經

12 ■ 這麼努力了，為什麼還是學不會英文？」卻還是不改常態地繼續下去。重要的

13 ■ 是要將「語文強」||「拚命翻字典」這個迷思給去除掉。■

14 ■ 英文變強的祕訣在「花最短的時間查字典，用最長的時間接觸英文」。對於

15 ■ 認為「不翻字典查生字、片語，怎麼弄懂單字」的人，你可能忘了有比字典還

16 ■ 有用的工具。要從國中、高中程度的英文重新學起的人，可以到書店買教科書

17 ■ 的翻譯本，活用它就可以了。■

18 ■ 有些人要從更高一級的英文著手，那就可以使用對照譯本。即使沒有對照譯

- 19 ■本，只要到大書店的外國書專區，出版有翻譯本的原文書比比皆是，可以任君  
20 ■選擇。 ■
- 21 ■如果讀者家中有國中、高中生，希望他們能夠學好英文的話，那一定要從根  
22 ■本徹底檢視一下包括你自己在內的讀書方法。世人總認為要動加翻字典才是真  
23 ■讀書，所以看中英對照本總有罪惡感。 ■
- 24 ■但對孩子們來說，對照本真的很方便，與其讓他們偷偷摸摸地買來看，不如  
25 ■就正大光明地活用它，一方面節省時間，一方面也能避免孩子有偷偷摸摸的態  
26 ■度，這才是學好英文的最佳捷徑。 ■
- 27 ■所以，只針對個人而言，要重新拾起英文的第一步驟，便是讀熟對照本的英  
28 ■文。當然，因為先前已經存在某個程度的學習空窗期，你一定會遇到很多不懂  
29 ■的單字、片語。 ■
- 30 ■這個時候，你可以思考意思。但不能讓思考減緩你的閱讀速度。不管你是否  
31 ■可以理解英文文意，總之不要放慢速度，一旦完成了一個段落便立刻讀對照的  
32 ■中文（和小朋友看中英對照本的方法相同）。 ■
- 33 ■對於想不出意思的單字、片語，可以用螢光筆做記號（因為右腦負責顏色辨  
34 ■識，將有助於活化右腦）。但因我們不是在準備聯考，嫌麻煩的人並不需要特  
35 ■意將它們標出。讀過翻譯本後，立刻再回頭檢視原來的英文，並在腦中試著翻  
36 ■譯。 ■
- 37 ■對英文空窗期短的人來說，可能看過一次中譯文就能回頭翻譯。但空窗期長  
38 ■的人，忘記的單字、片語多，即使剛讀過譯文，恐怕還是有很多的單字、片語  
39 ■記不起來。 ■
- 40 ■重複英文→譯文→英文這樣的閱讀過程兩次，或只重複一次便進到下一段落  
41 ■的閱讀，完全看個人對英文的理解力以及他適合哪一種方式（也就是說，最終  
42 ■用哪一種方式可以讀最多的英文）來決定。重點在於閱讀翻譯本的時候，將單  
43 ■字、片語記起來，或者憶起它的意思，而盡量不要製作單字卡這類的東西。 ■
- 44 ■國中生、高中生或許有必要準備單字卡。但是，家長們如果希望孩子學好英  
45 ■文，則必須指導他們不用單字卡的讀書方法。做很多單字卡的人，他自己和他  
46 ■周遭的人都容易陷入「好用功喔」的錯覺，結果讀的英文量絕對銳減，反而有

- 47 ■ 百分之九十九，九的人都讀不好英文。 ■
- 48 ■ 不懂單字無法理解英文，是真理。雖然它是真理，但是很多人卻都掉進了真理旁邊的大黑洞裡，以製作單字卡、死背為優先考量，花了大部分的時間去死記單字。就這樣被「死背單字地獄」給生吞活剝無法超生，最後成為懼怕英文的人。 ■
- 51 ■ 的人。 ■
- 52 ■ 大部分的上班族從國中開始學英文，加上高中總共有六年的學習時間。但很少有人能夠真正使用英文。這是因為大部分的學生都用了錯誤的學習法，而指導的人也不予以修正，所以造成這樣的結果。回首過去，覺得「自己真的很用功讀英文，可是成績一向不好」的人，看了筆者的文章想必心有戚戚焉。 ■
- 56 ■ 確實要學好英文一定要記單字。但如果把讀英文的時間當作一百來看，用在記單字的時間頂多只能是五。考生因為還有文法等必須要記的東西，比例可能會大些。但是一般大眾，要增強英文的祕訣就是將九十五的時間貫徹在閱讀大量英文上。 ■
- 59 ■ 量英文上。 ■
- 60 ■ 搭捷運時，常見女學生翻著正面寫中文、背面寫英文的單字卡拚命背單字的情景。用手指寫下英文拼字，對了就翻到下一張，錯了再重寫一次，一直進行到最後就更換卡片的順序，再重頭開始記憶的動作。每當看到這般光景，我總是感到悲哀，覺得她們實在可憐。 ■
- 63 ■ 用這種方式背英文單字不但非常沒有效率，也幾乎沒任何效果可期。雖然並非一無可取。但撇開不論記憶力好的人可以背的數目，大多數的人每月頂多增加幾百個單字，這麼一來與記憶力好的人的差距立刻就拉開了。 ■
- 67 ■ 閱讀本書的讀者們若回憶起自己的少年時代，一定還記得這種「卡片式記憶法」，但它哪裡不好呢？為了要能重新洗牌更換順序，我們用的都是很小的紙卡。 ■
- 70 ■ 人類要記憶缺乏關聯又雜亂無章的事物，除非是右腦相當發達的人，否則一般都需要龐大的精力與時間。為能有效記憶，平常人絕對不會將它做雜亂的排列，一定會找出彼此之間的相關，以建立系統。 ■
- 72 ■ 如果你的腦中認為要重新挑戰英文的讀書模式是「重拾英文」邊讀邊做記憶用生字冊、卡片「雜亂式記憶」的話，聽我的，立刻停止這種無謀的讀書計畫

- 75 ■ 畫。 ■
- 76 ■ 一開始，我們提到學好英文的最佳捷徑是利用中英對照本讀大量英文，並從
- 77 ■ 中記住單字、片語、文章構造，這種連結式的速讀法可以發揮強大的威力，即
- 78 ■ 使閱讀時間只有一個小時，也可以和閱讀五個小時、十個小時，有著相等的濃
- 79 ■ 度。 ■
- 80 ■ 相反的，一邊做單字卡一邊讀書的話，速讀反而派不上用場，讀一個小時書
- 81 ■ 大概只能吸收到僅僅十分鐘、十五分鐘的內容。 ■

(訓練文結束)

你花了多少時間閱讀上述文章呢？訓練文的行數大約有六頁，沒有受過速讀訓練的人大概花七、八分鐘可以讀完。

比這個時間長的人等於比成人平均閱讀速度要慢，比這個時間短的人則比成人平均速度快。但不管你是快是慢，都是「半斤八兩」，現在我們要來做可以在短時間內將閱讀能力提高三至五倍的訓練。

## 06

### 只讀上下兩點的訓練

那麼我們再回到訓練文的開頭，這次不要讀文章，只看記號 ■，視線做上下上下……的移動，請你盡可能快速地前進到下一行，做只看上下標示的 ■，其餘不看，不讀的「只讀上下兩點的訓練」。

限時十秒，如果身旁有認識的人，請他為你計時，如果只有自己一個人，可以利用一一七報時台的服務等方法，正確在十秒時停止。

這次如何呢？在十秒內你可以前進到第幾行呢？下面是一個簡單的指標。

#### 〈診斷〉

- ① 不到十行……你完全沒有遵守規定，規定不看、不讀 ■ 與 ■ 之間的文章，你還是被文字給吸引了。

## 07

### 半速訓練

在這個「只讀上下兩點的訓練」裡，於限時的十秒內，一定要看到第四頁後半段不可。不在乎快速看上下標記時有些許的遺漏，因為這是講究速度的訓練。閱讀不到三十行外的人請重新挑戰。

不過第一次做這個訓練的人，不可以一下子重複太多次。這個訓練會帶給眼肌相當大的負擔，太過，會像缺乏運動的人在運動會裡突然衝刺、跑長距離一樣，隔天可能造成疲勞性的眼睛疼痛。疼痛並不會在訓練後立即出現，要小心。

- ② 十行以上不到二十行……你雖然意識到要遵守指示，但是潛意識裡還是有著讀文章的欲望，不知不覺就讀了起來。
- ③ 二十行以上不到三十行……你老實地遵守了規定，但是要正確讀行的意識太強了。
- ④ 三十行以上不到四十行……你完全遵守規定，但是眼球肌肉（眼肌）缺乏運動，無法將速度提高。
- ⑤ 四十行以上……很棒，你就快學會初級速讀術了。

接下來將速度減半，進入所謂的半速訓練。

之前十秒內可以看到的段落，現在花一倍的二十秒鐘重新再來一次。因為不是要求正確無誤的訓練，大致瞄到■即可。

此時，因為速度減緩了一半，不止是上下的■，中間的文章內容也請讓它映入眼中（不需要理解內容，只要看字即可）。也就是說，十秒內能夠看到第四十行的人，要在二十秒內看完到第四十行左右的■以及中間的文字。

做過這個半速訓練後，接著以訓練開始前的讀法，從頭讀過訓練文一遍，並測量讀完所花的時間。

這次你花了多少時間？

不管花了五分鐘，三分鐘還是二分鐘，我想十之八九的人都會有種中邪的感覺，

隨隨便便的一個簡單訓練，竟然能讓自己的閱讀能力一下子進步這麼多。因為閱讀的方式不變，自然會懷疑是不是時鐘走快了，所以我用了中邪這個字眼。

有人會說：「因為之前已經看過一遍知道內容了嘛，當然速度會變快。」不錯，這就是速讀的基本原理。

不過要說明這件事有些麻煩，所以我們稍後再提。現在要請你再做一次「只讀上下兩點的訓練」，然後找一本還沒看過的普通小說，測量一下讀完一頁，或者一個跨頁（將書攤開後的左右兩頁）所需的時間。

成年人平均讀一頁要花一分鐘，我想你的速度應該是三十秒，或者更低。對於訓練之後閱讀速度沒有很大改變的人，請先不要從頭到尾細看整篇的訓練文，還是先做一次「只讀上下兩點的訓練」，再測量讀一頁、兩頁所需要的時間。照這個步驟做，你應該能夠在三十秒甚至更短的時間內讀完一頁。

不過如果是長一點的文章，閱讀速度則可能和以前沒有很大的差別，這是因為訓練所練就的速效速讀力，會隨著閱讀的同時減速，逐漸接近原來的速度，進而又完全回到原來的閱讀方式的緣故。

## 08

### 讀書也是運動

大概沒有人不做暖身運動便開始跑馬拉松。不先暖機，身體不但跑不出速度，勉強跑步更可能造成肌肉拉傷。馬拉松或許不會有生命危險，游泳的話，沒有暖身便跳下水，可是會造成心臟麻痺，甚至一命嗚呼！

所以運動前暖身是一般常識，但是卻沒聽人說過讀書前要先暖身的，這是因為大家已經先入為主地認為，「暖不暖身怎麼可能和讀書速度扯上關係」的緣故。

這就和古時候的人，明明沒有世界走透透，卻斷言「地球是平的」一樣，一旦有著先入為主的觀念，就容易掉入迷思當中。

事實上，利用讀書前的十幾秒時間做「只讀上下兩點的訓練」與「半速訓練」暖身（沒有耐心的人即使跳過半速訓練，也還是有效），閱讀能力便會有飛躍的進步。有的人或許只進步一·五倍，但是大多數的人都能進步二到三倍，甚至是五倍、十倍。

## 06

## 你是右腦型還是左腦型？

了。小說家與劇作家因為不需要同時並行處理的能力，所以有很多人是在到了晚年才開始顯露光芒。

畫家、漫畫家與攝影師等職業的人，雖然也不需要同時並行處理的能力，但是因為影像、色彩、構圖等是由右腦負責，所以在幼兒期還是需要類似的英才教育。一旦右腦被鍛鍊到一流程度，似乎也就同時嫻熟並行處理的能力。

一流的攝影師、畫家或音樂家無一例外地都是博學之人，有很多人參加電視猜謎節目的表現讓觀眾驚歎不已，這不過是證明了他們在同時並行處理資訊的能力上優秀的一面。像是演員石阪浩二、加山雄三在繪畫上的成就早已超越業餘水準，名列一流，參加猜謎節目時，也都能表現出博學的一面。

由此可知，只要能夠鍛鍊右腦，我們便能在知識領域裡同時並行工作、學習。

型還是左腦型？這裡有個簡單的自我診斷方法，請先試試。

我們將在其他章節裡說明鍛鍊右腦的方法，讀者們不想知道自己屬於右腦

① 你是「路癡」嗎？

↓ 是的話，非右腦型。

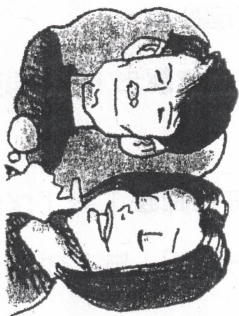
② 在街上與一美女（或帥哥）擦肩而過，經過五到十

分鐘，你還能清楚記得對方的容貌嗎？或者只剩下

「令人驚豔」這類「印象記憶」，但影像無法重現？

↓ 無法重現的話，非右腦型。

③ 在腦中描繪出常見的歌手、演員形象，你可以變換





這個人的髮型與服裝嗎？如果是女歌手，可以想像她剪去長髮的樣子嗎？或者是著和服、晚禮服或牛仔褲的模樣？你能夠自由變換衣服的颜色嗎？

↓不能的話，非右腦型。

④ 在睜開眼睛的情形下，眼前可以清楚重現③的那位歌手或演員的姿態嗎？也就是說，是否可以依照自己的意思營造出幻象？

↓不能的話，非右腦型。

⑤ 可以讓想像出來的幻想歌手唱歌，就好像那是從電視播放出來般有臨場感嗎？自己也能跟著唱和，與想像的歌手合唱嗎？會不會因為自己也唱出聲音，使得歌手的想像聲音消失？

↓歌聲消失無法合唱者，非右腦型。



這裡所寫的診斷法，從①到⑤隨數字增加，判定是否為右腦型的標準越趨嚴格。①到④都可以，⑤卻不行的人，是非常接近右腦型的「左腦型」。從①開始就無法自由想像的人，則是屬於右腦不發達的「超級左腦型」的人。

那麼，在①的階段早已被「刷」下來的人，是不是已經無法再經由訓練變成右腦型的人？是不是無法學得速讀術了呢？絕對不是這樣。只不過，千萬不要期待能夠變身為能通過前面①到⑤項目的「超級右腦型」的人。

就好比花十八秒跑完百米的人，經過專家的指導，徹底改變跑法並且累積肌肉訓練等後，是很有可能將速度提高到十三秒的成績。但不管怎麼訓練，絕對無法在奧運場上與金牌選手們並肩參賽。

將左腦型的人鍛鍊成右腦型也是一樣，請記得，還是有一道光靠鍛鍊也無法跨越的「素質障礙」。

## 10 自律神經分交感神經 與副交感神經

人的自律神經分為交感神經與副交感神經，上述的狀態正是交感神經主導活動的狀態。接下去的內容與醫學、生物學有點關係，讀者們或許會覺得難懂而感到乏味，但因為是重要理論，請耐心看下去。

交感神經事實上是負責「備戰活動」的神經，相對的，副交感神經是負責休息活動的神經。當交感神經握有主導權時，人體會有以下的反應：

- ① 呼吸快且淺，心跳加速
- ② 瞳孔放大
- ③ 立毛肌（註）收縮
- ④ 血糖、血壓上升

- ⑤ 抑制消化器官的運作
- ⑥ 末梢動脈做細微收縮

回顧人類歷史，文化文明是近代的事，大部分的時候是文明未開發的時代。因此我們的生理反應也都與史前狀態大致相同。

在大半的人類歷史中，戰爭用的不是飛彈、火槍，也不是彈弓、弓箭，頂多是棍棒，主要是肉體上的爭戰，也就是交感神經主導之「備戰反應」。

為了增加氧氣的攝取、加快血液輸送到全身的速度，所以有①的反應，呼吸變得急促、心跳加快，這都是為了要盡快將能源、燃燒能源的氧氣提供給使用過度的組織所致。

而②瞳孔放大則是因為史前的戰爭多在暗處進行，為能在暗處看清敵人的動態，所以要放大瞳孔。

註：立毛肌為與毛囊相連的平滑肌，當人體受外來刺激時，能使毛髮豎立。

另外，③立毛肌的收縮使毛髮豎起，則有放大自己的身形威嚇敵人的作用。

④血糖上升的反應乃是因為活動手腳肌肉所需要的葡萄糖量會增加，我們的身體會分解儲存在肝臟、肌肉裡的糖原質，變成葡萄糖釋放至血液中，以儲備能源的消耗。又因為末梢動脈的收縮血流量減少，所以血壓會上升，藉以增加送出血液的壓力做為彌補。

而戰爭中最忌空腹感、便意或尿意，導致意志無法集中，增加戰敗（在古時候，戰敗等同死亡）的危險，所以要抑制消化器官的運作。

最後的⑥末梢動脈做細微收縮，則是因為在古代的戰爭中受傷乃兵家常事，為了抑制受傷時的出血量才有的生理變化，這也是唯一與其他要有效供應能量與氧氣給四肢的生理反應矛盾的一項。

這項矛盾反應便是人無法充分發揮大腦能力的最大原因，請銘記在心。

## 11

### 交感神經一運作， 頭腦便無法作用

在今日，有憤怒、恐懼、震驚等情緒能夠使交感神經強烈動作。在這些情形下，人的心臟會激烈跳動、血壓上升，同時臉色變得蒼白、頭髮豎起、指尖發冷。臉色蒼白與指尖發冷乃是前述⑥的反應，因為末梢動脈細微收縮，造成那些部位血液循環變差的緣故，而頭髮豎起則是③立毛肌收縮所致。

相信大家對很多一夜急白了頭髮的故事耳熟能詳，事實上，這是因為交感神經的異常亢進使末梢神經極度收縮，造成局部缺氧、負責頭髮色素的細胞壞死的緣故。所以，即使回復到平靜狀態，頭髮的顏色還是無法還原。

在日本有一句話叫做「火災現場的傻力量」，是形容在火災現場明明可以搬離更重要的東西，卻搬出平常抬不動的笨重家具等，令人哭笑不得的情形。本來人在遭遇到極限狀況時，可以發揮平時所不能及的力量，但是因為交感神經的亢進，使

# 12

## 是我們封閉了自己的潛能

讓交感神經長時間作用的典型例子是

拳擊。

拳擊與摔跤都是一種「擬似戰鬥」，

交感神經理所當然會運作。電視轉播職業

拳賽時，通常一旁會有解說員用著激昂的

口吻說：「再多一點左拳！」、「不要直

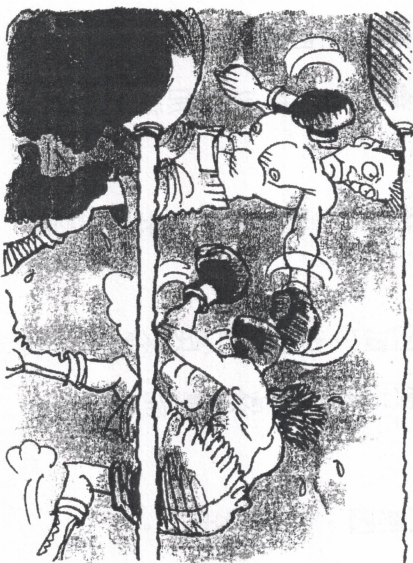
線後退！要像畫圓一樣躲開對手的攻擊

啊！」但是選手不是無法出拳，就是直挺

挺地後退，然後被對手擊中，漸居頹勢。

其實選手們在平時都有受過許多嚴格

連助手的話也聽不見……



人變得動物性，無法對事物做出正確的認識、理解與記憶。這也可以說明在經過一場激烈變動之後，為什麼有些人只對某個部分有鮮明的記憶，其餘卻完全不復記憶的情況。

12

## 沒有自信的人更應該活用 「生活記憶」

13

88

記憶力好與不好的人之間有一種能力的差異並不大，那就是「生活記憶」，很少有人記不住從住家到車站、到公司的路線。

那麼「生活記憶」與「學習記憶」哪裡不同呢？簡單說，就是重複次數多寡的不同。

對多數人而言，學英文用的是「學習記憶」，每個人重複的次數差不了多少，因此記憶力好的和記憶力差的人的不同就顯現了，會有學得好、學不好的差別。

但是英美人士卻是在日常生活中頻繁重複使用英文，所以不論記憶力的優劣，每個人都會英文。我們就是要運用這個原理。

假設有一位考生為了考試，打算背下一整本的英文單字集。通常他會用從頭到尾依序背誦的方式，先看單字的拼法、確認意思，然後把字蓋住自己寫一遍，對了

再看接下去的內容。

大概只有記憶力強的人才能用這種方法學好英文。

大多數記憶力差的人，在將單字集讀過一遍後要再從頭複習時，很悲慘的事實是，幾乎都忘記當初讀了什麼，所以不論花多少時間，永遠無法背下一整冊的單字集。

## (二) 句型套用

在此提供課文摘要最適用的幾個常見句型，幫助學生搭建學習鷹架，學生可以自行選擇需要的句型完成摘要。每個句型皆各提供一個「段落」及「全文」的摘要舉例，內容亦是筆者個人對課文的詮釋，僅供參考。

### 1. 什麼人(主角)做什麼事(動作)

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 段落摘要 | 作者看見父親為自己奮力上下月臺買橘子的背影，倍受感動。    |
| 全文摘要 | 木蘭代父從軍，征戰建功，返朝受封，最後辭官返家，回歸女兒身。 |
| 摘要   | ——朱自清〈背影〉第五段<br>——佚名〈木蘭詩〉      |

### 2. 因為……所以……

|      |   |
|------|---|
| 段落摘要 | 小時候，因為我的眼力好，且願意仔細觀察，所以常常能獲得物體本身以外的樂趣。   |
| 全文摘要 | 因為王藍田吃不到雞蛋，所以越來越憤怒，最後完全忘記最初要吃蛋，咬破蛋即吐掉它。 |
| 摘要   | ——沈復〈兒時記憶〉第一段<br>——劉義慶〈世說新語選·王藍田忿食雞子〉   |

### 3. 雖然……但是……所以……

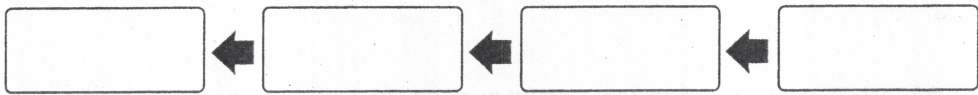
|      |  |
|------|--|
| 段落摘要 | 雖然你資質很好，但是沒有磨練，所以依舊難以成功。雖然你自覺某方面不如人，但是你願意努力，所以仍然有機會成功。 |
| 全文摘要 | 雖然司馬懿率領十五萬大軍壓境，但是因為孔明掌握司馬懿的謹慎多疑，大擺空城計，所以司馬懿中計撤退。       |
| 摘要   | ——王溢嘉〈音樂家與職籃巨星〉第十段(結論段)<br>——羅貫中〈空城計〉                  |

## (三) 文轉圖表

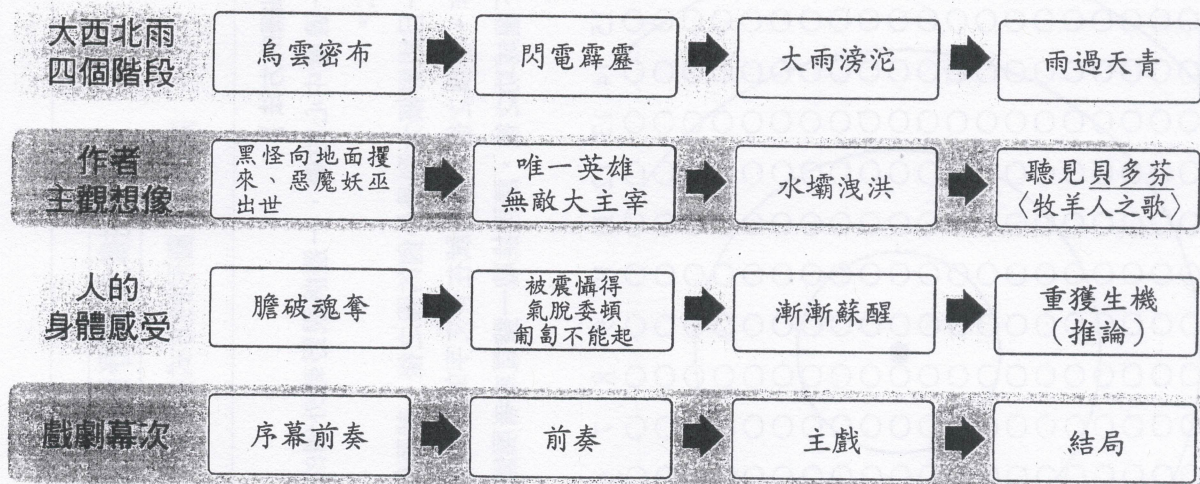
將文字轉成圖表，也是很好的摘要方式，不但可以訓練「上位概念」的歸納，大腦也較容易記憶。圖表的類型眾多，在此，一樣提供課文摘要最適用的四個圖表類型，讓學生自行選擇並運用。其中，只有議論圖是國文課文專用，其他則通用各科。做全文摘要時，若能靈活運用，也可以試著統整多種圖表來完整呈現全文。

### 1. 順序圖

順序圖適合用於有「時間先後順序」的課文。因此，以「寫事」、「寫人(生平)」為主的課文，多數可以用此圖說明「事件發展的歷程」。

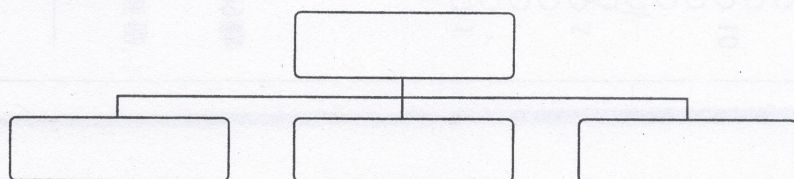


以陳冠學〈田園之秋選〉全文摘要為例，便可以用順序圖表示大西北雨過程的「四個階段」，還可以整理出與四個階段對應的「作者主觀想像」、「人的身體感受」、「戲劇幕次」等。

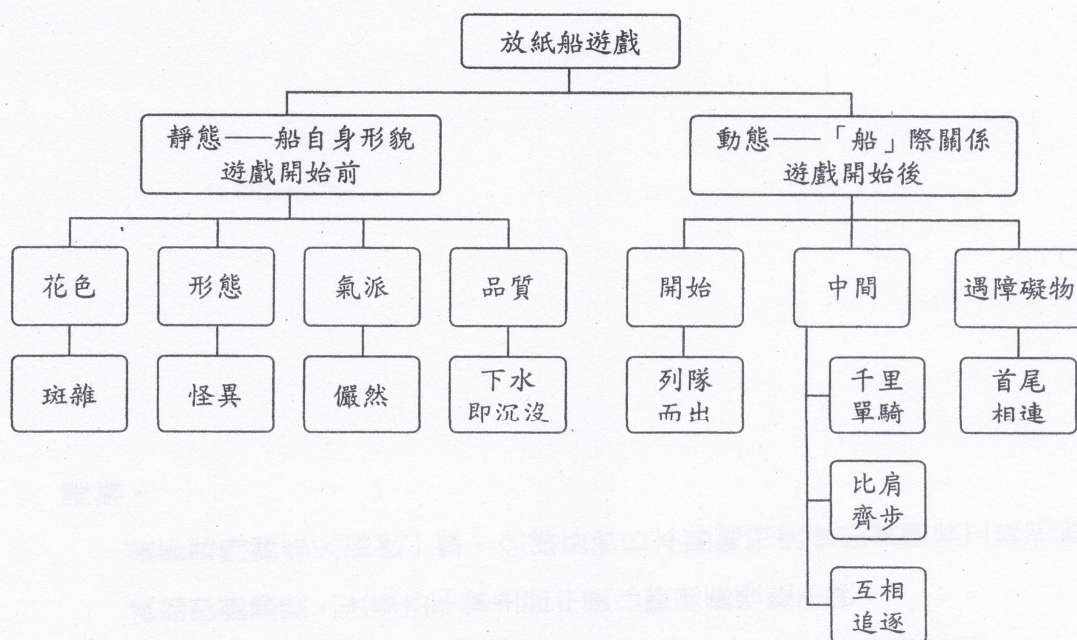


## 2. 總分圖

總分圖是以一個「主題」為核心，進行多面向的說明，且每個面向間，沒有「時間的先後關係」，適用於多數「寫景」、「寫物」、「介紹概念」的課文。實際繪製的時候，盡可能鼓勵學生由上到下完成三層。



以洪醒夫〈紙船遊戲〉第三段特寫「放紙船遊戲」為例，抓出「在水道上放紙船遊戲」是本段重點後，還可以嘗試將摘要整理如下：



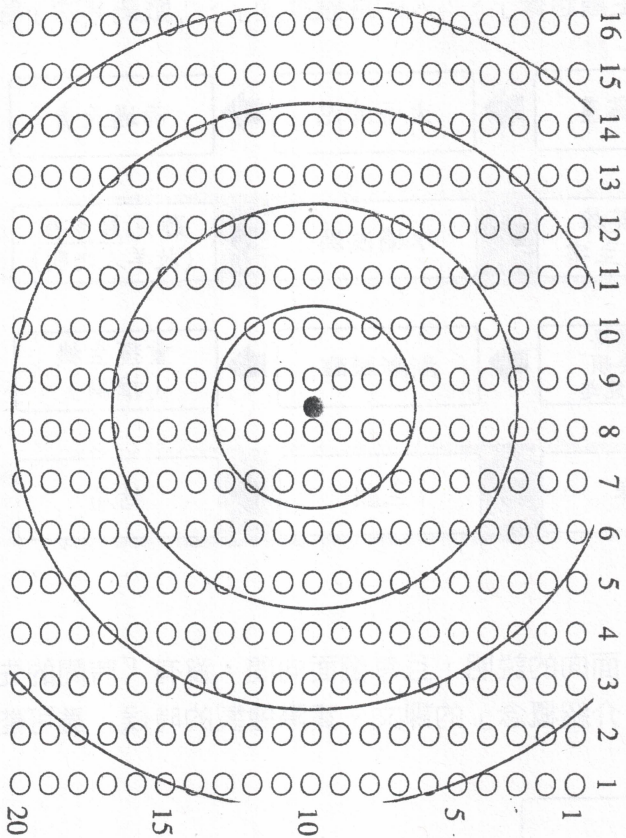
挑戰！實際訓練

擴大視野訓練 1

從中心以圓形的方式擴大視野的訓練。

【訓練的方法】

- ①一邊看中心的●，一邊將視野朝外側的圓、更外側的圓逐漸擴大。
- ②一旦視野擴大到最外側的圓之後，就再回到中心點重複之前的動作。習慣之後，也試試在有文字的書頁上做這樣的訓練。
- ③下圖成功之後，請再挑戰一整頁或者展開的跨頁。



訓練

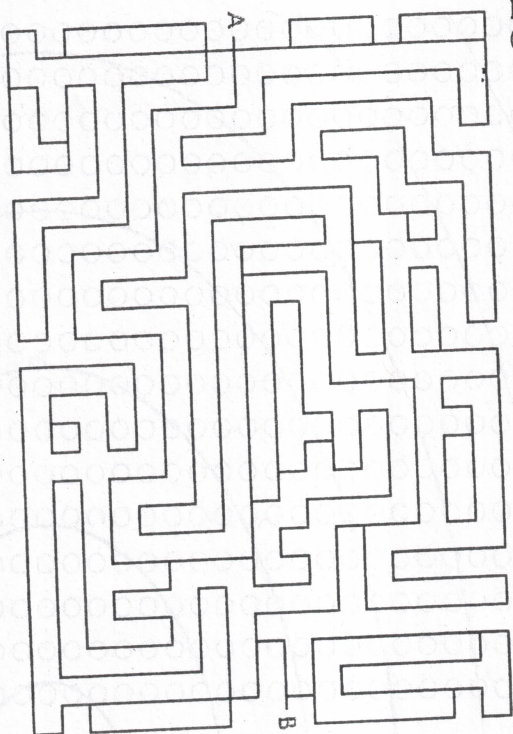
接著我們將進入新的一章，介紹在新日本速讀研究會用電腦等工具所做的強制為能切換類型，光是在平常生活中用心擴展視野還不夠。

在的密度活用自己的腦細胞，頭腦也會變聰明，另外記憶力也將變好。

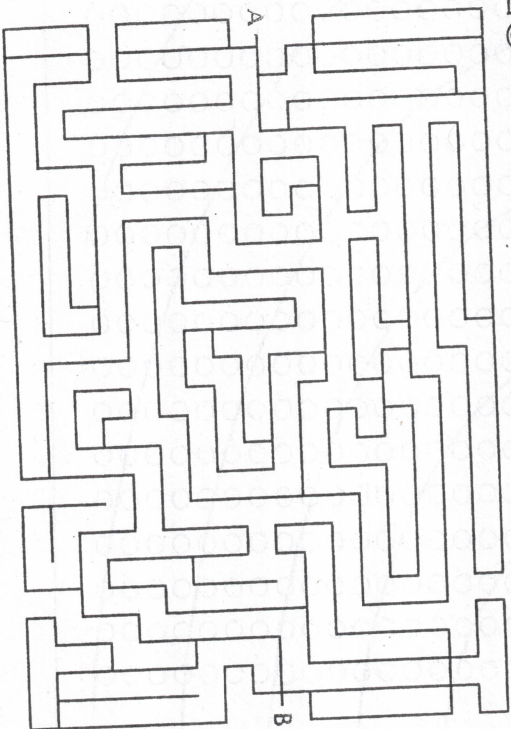


挑戰一整頁或者展開的跨頁！

### 練習②



### 練習③



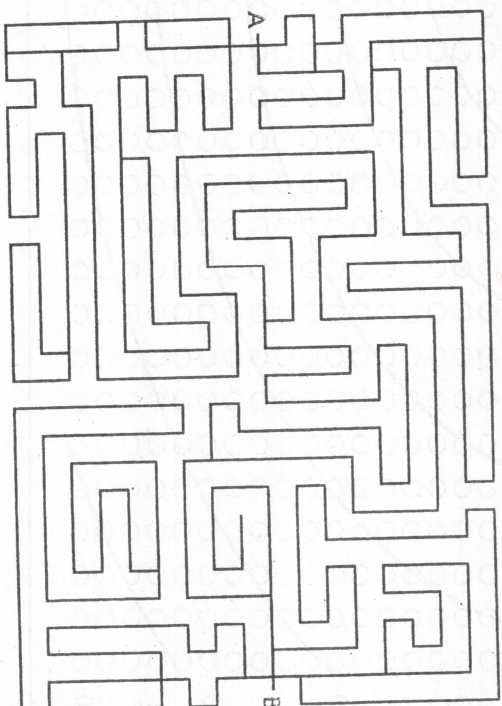
### 擴大視野訓練

在擴展有效視野的同時，養成同步思考、一次讀取兩種以上選擇的訓練。  
→請參照第三章。

#### 【訓練的方法】

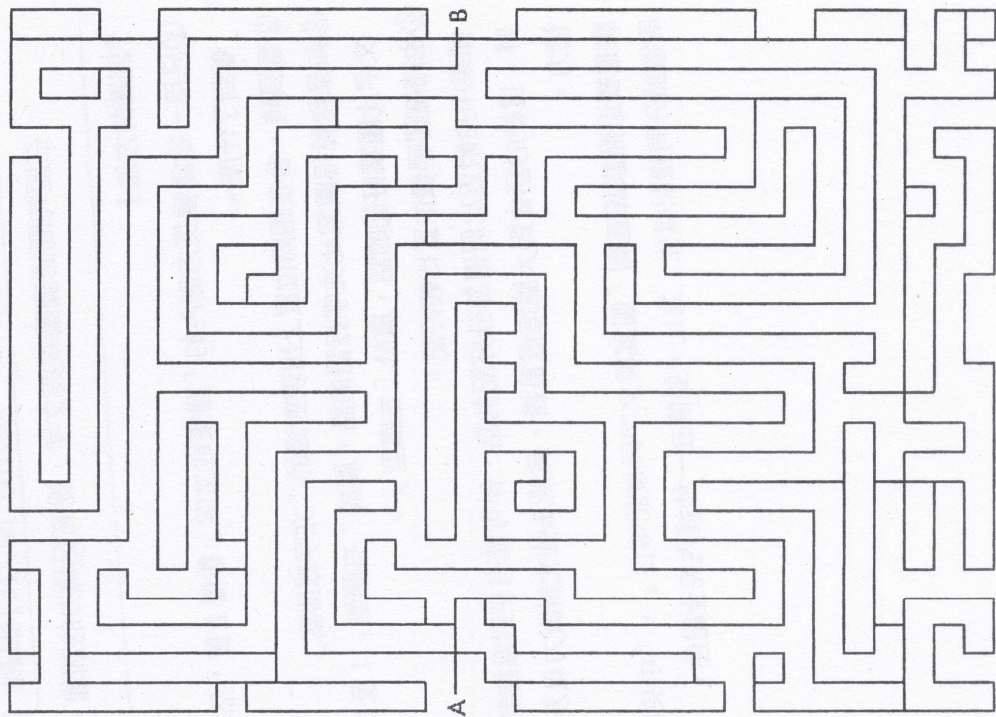
- ①同時從左右A、B兩地點出發，讓眼睛循著黑線走，不要只看單邊。
- ②從A出發的線與從B出發的線交會的話，就成功了。
- ③通過半頁的迷宮之後，接著請試試一頁的迷宮，這個訓練需要更廣的視野。

### 練習①



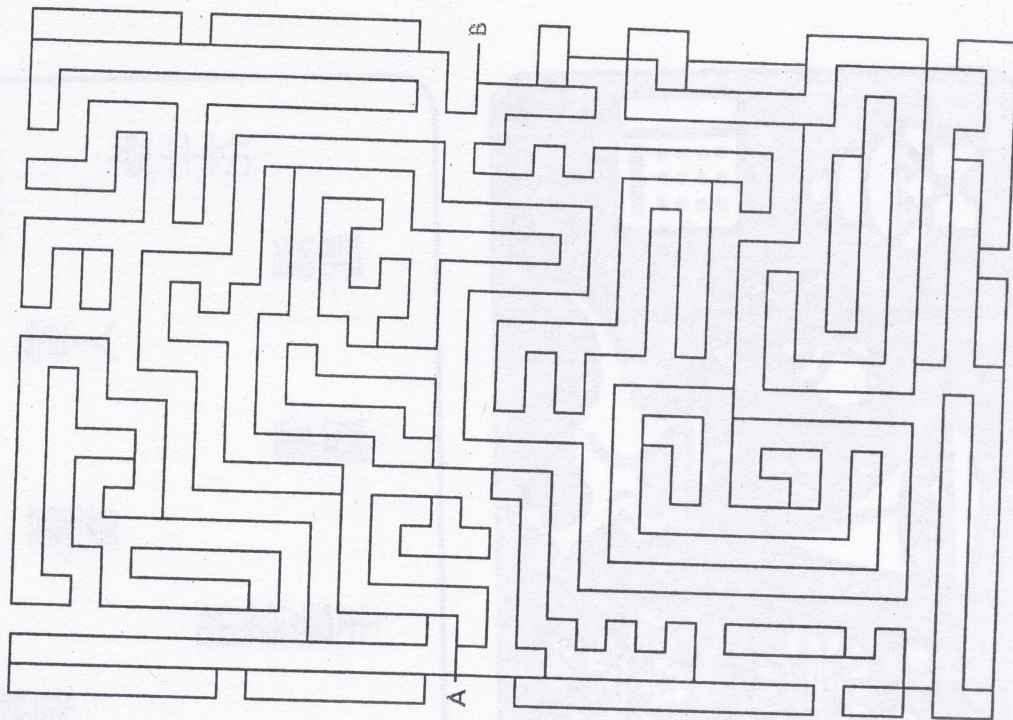
練習⑤

覺得難的話，再回到練習①！



練習④

這次要挑戰一整頁的迷宮！



### 強化辨識力、短期記憶力的訓練

在短時間認識圖案與文字，提高記憶力的訓練。

#### 【訓練的方法】

- ① 只用一秒鐘看長方形內的「圖案或文字」後闔上書，然後回想你看到了什麼。
- ② 翻頁時，會在相同位置上出現對應的「文字或圖案」。
- ③ 如果你覺得圖案比文字好記的話，屬於「右腦型」；反之，覺得文字比圖案好記的話，屬於「左腦型」。
- ④ 也請確認哪個位置比較好記。

如果中央附近比周邊部分好記的話，你可能有在刻意控制你的視野，這樣的話會對大腦造成負擔，將無法強化辨識力以及短期記憶力。

請重複這個訓練直到「圖案與文字同樣記得住」、「中央附近與周邊部分同樣記得住」為止，並能在一秒鐘內完全記住。

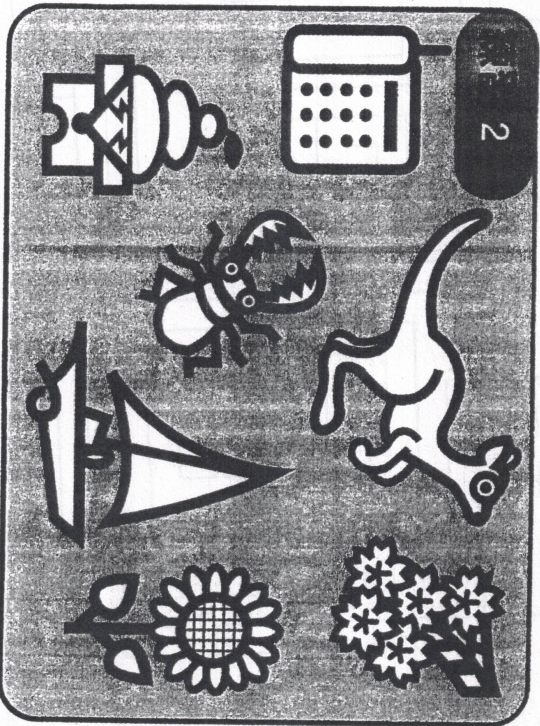
**1**

蘋果      蘿蔔      雪人

相撲選手      電腦      湯匙

牽牛花

**2**



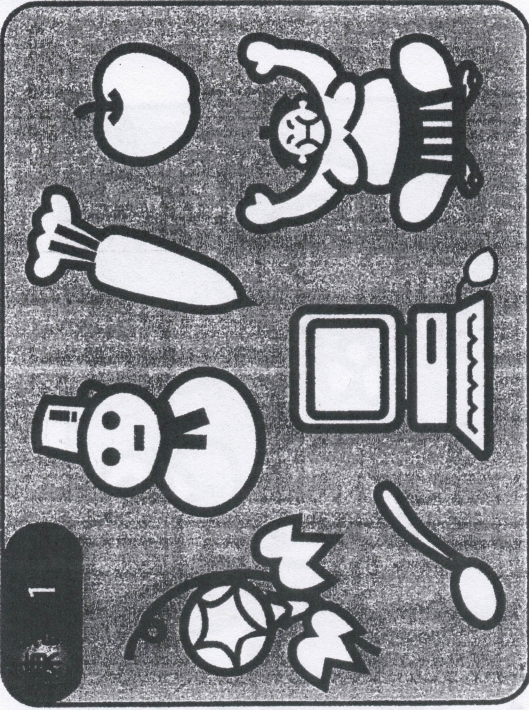


圖 1

圖 3

兔子

陀螺

書

傘

鬱金香

蝸牛

不倒翁

汽車

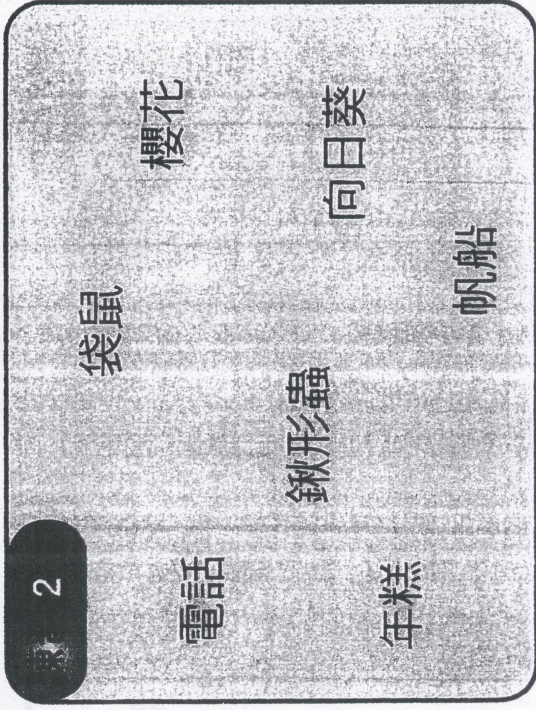


圖 2

圖 4

袋鼠

櫻花

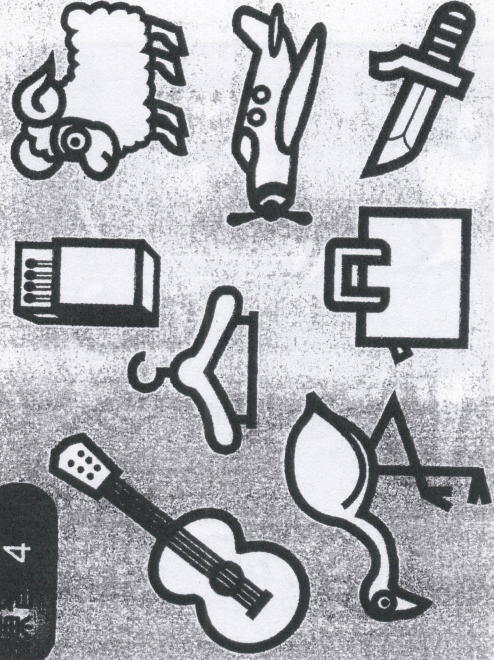
電話

锹形蟲

向日葵

年糕

帆船



**練習 5**

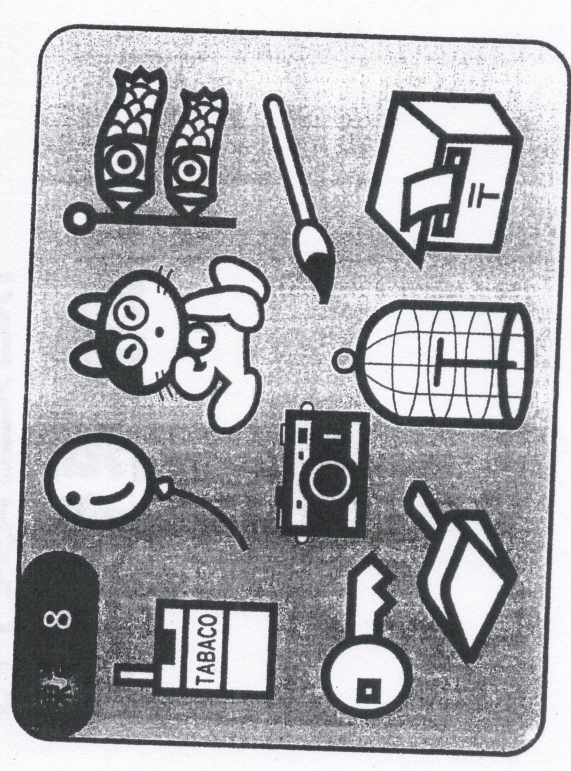
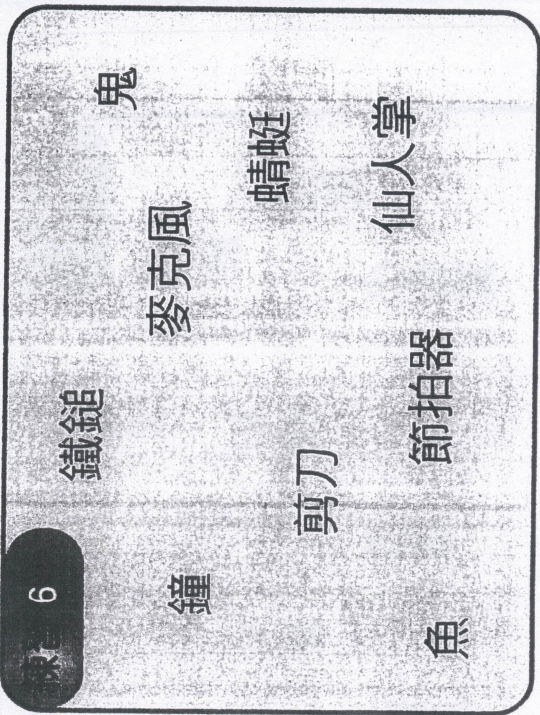
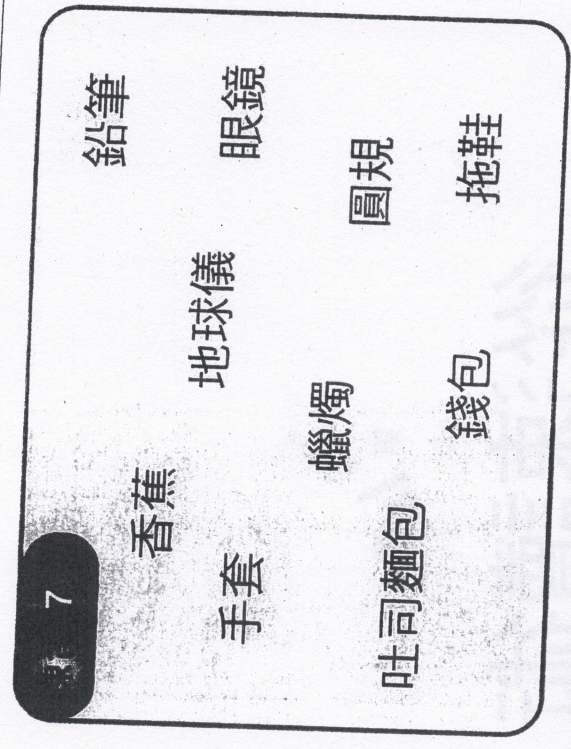
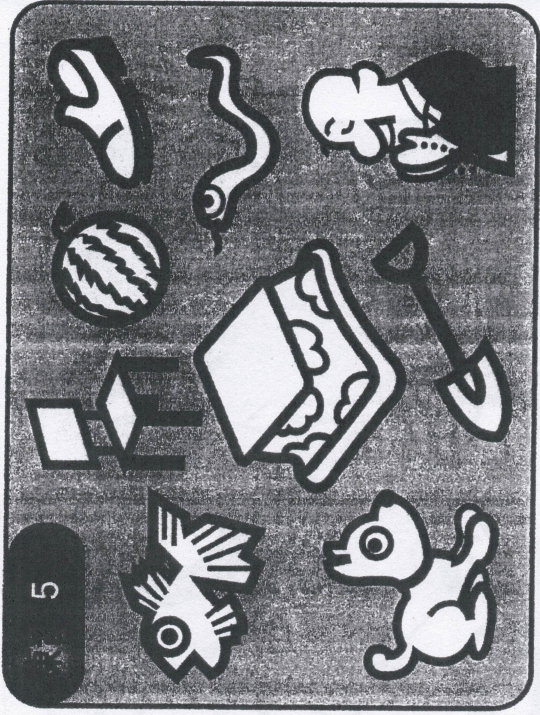
|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 金魚 | 椅子 | 西瓜 | 鞋子 |
| 狗  | 桌子 | 鏟子 | 蛇  |
|    |    |    | 和尚 |

**練習 6**

**練習 3**

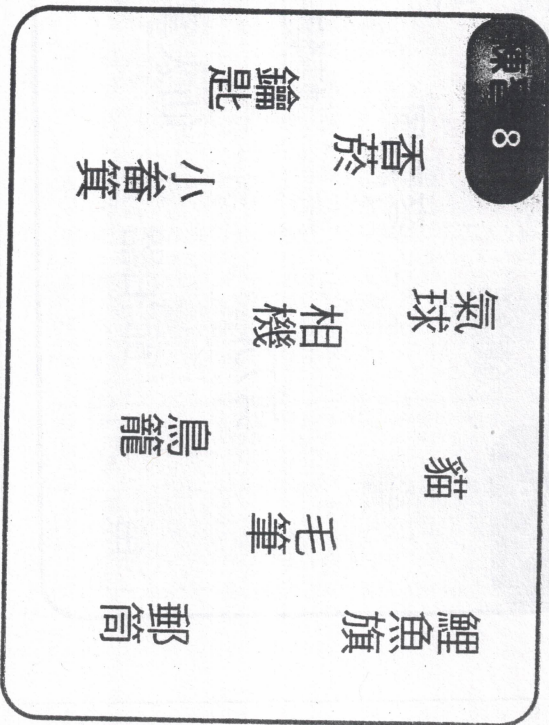
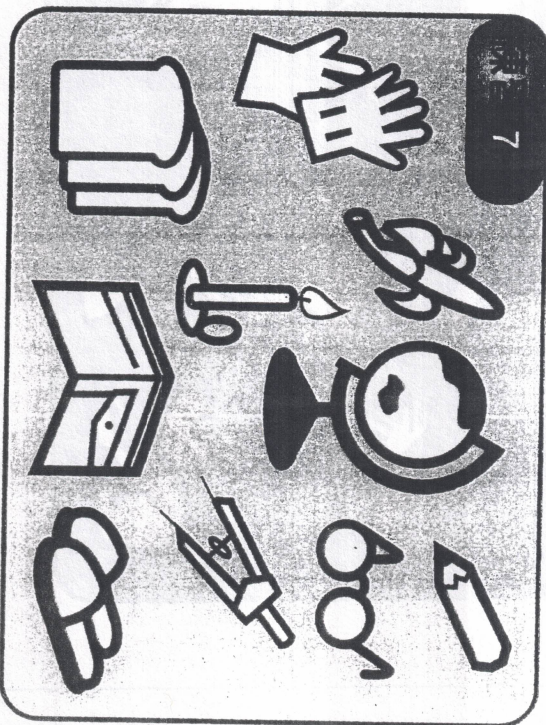
**練習 4**

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 羊  | 飛機  | 刀子 |
| 火柴 | 衣架  | 紅鶴 |
| 吉他 | 公事包 |    |



# 第 4 章

## 從速讀術 到速憶術





## 訓練時間的標準為何？

那麼，到底該花多少時間來做這個訓練，在此稍做說明。

行文至此，感覺訓練的過程很長，但是全部做完①～④的訓練大約只需要五分鐘，最好能夠每天早晚各花十分鐘做兩輪的訓練，沒有時間的人，與其選擇在早上或晚上花十分鐘做兩輪的訓練，不如早晚各花五分鐘做一輪訓練，效果會更好。就和複習功課一樣，經由反覆訓練記住速讀的感覺。

即使是生活超級忙碌的人，要在生活時間表裡抽出五分鐘做訓練，應該也不至於太困難。誇張一點，把廁所設定成訓練場所也無妨。

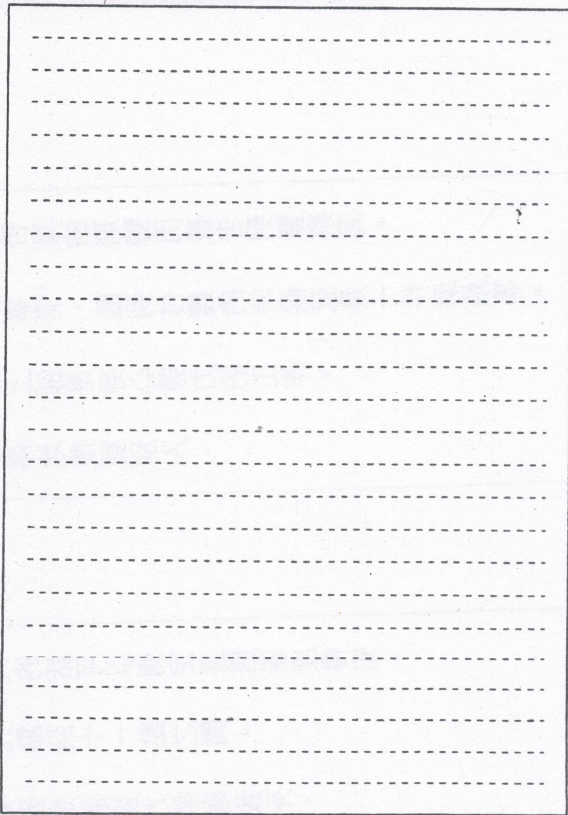
做不到的人，與其說是太忙，不如說是意志力薄弱、喜新厭舊，所以才無法長時間持續某件事情。用前述的方法學會速讀術之後，要再提升至速憶術層次時，得看能夠強化短期記憶力到怎樣的程度。

以往我們的閱讀習慣是直接理解文章內容與意思，但是現在我們已經知道在閱讀的過程中多加入一個緩衝步驟，讓看到的資訊變成殘像轉印到腦裡，再閱讀該殘像的做法的效率更高。問題是殘像能夠在腦裡停留多久？

如果大家覺得自己在某種程度上已經學會速讀，請試試以下的閱讀方式。

即橫著閱讀直式書寫的書，或者直向閱讀橫式書寫的書，這種無厘頭的方式。用圖

### ◎橫著閱讀直排書時的視線移動方式



### 【一次讀三行的訓練】

經過司法解剖發現案件受害者的死因是遭強力扼喉致死。

且

推算死亡時刻是昨晚的九點到十一點之間。

但

如果是死後不久的話可以測定直腸溫度得知。

### 【一次讀四行的訓練】

刑警不是個好行業，因為總是要不停地懷疑別人。

雖

電視連續劇裡看起來很帥，但實際上卻是勞心勞力的工作。

還

有時不小心進到高級酒家調查事情，臨到付錢的時候就是一件麻煩事。

且

一旦穿著隨便，就會被懷疑是否真的刑警而被告到警察局。

很多人愛看推理小說，但是受歡迎的推理小說家卻不多。

且

方向的引導（將讀者的推理誘導至錯誤方向）是推理小說困難之處。

而

同樣困難的是如何想出斬新的戲法。

另

不在場證明與密室推理是推理小說最引人入勝的地方。

### 【一次讀五行的訓練】

為什麼世界上有這麼多想要成為小說家的「作家預備軍」？

除

大家認為小說家很酷外，還有先人為主地以為小說家很賺錢。

然

世紀末的最後一天平安度過了，但新世紀卻馬上發生恐怖攻擊事件。

在

這樣的情形下，因為「世紀末思想」而做出驚人之舉的人越來越多。

而

描述如此情節的小說正好抓住了大眾讀書的喜好。

因為警察內部陸續發生犯罪事件，使得警察很難再成為推理小說的題材。  
而  
大多數的警察都很認真執勤，卻也都是這類警官遭遇殉職的悲劇。  
槍  
枝的使用規定總算進行修訂，可以視情況開槍。  
還  
有些飊車族受到警告後被開槍，竟然還大言不慚地指責警察「用槍不當」。  
不  
這樣的話無法保護運鈔車，不過現在的銀行都請保全公司負責運鈔。

\* 為了讓練習題的上下、左右文字間隔相等，並且讓文章有連貫的感覺，故意在行間穿插了文字。

【一次讀六行的訓練】

水果有很多的種類，環遊世界與珍奇的食物相遇是非常令人高興的。  
也  
有類似無花果的果實其實是花，這樣的東西。  
雖  
甜，但因為是自然食品而放心大吃的話，還是要擔心糖尿病。  
為  
什麼吃了滿滿的一肚子卻很快又餓了？是因為大部分都是水的緣故嗎？  
雖  
然想吃吃看，但是吃不下。三個蘋果下肚已經吃不下別的東西了。  
能  
夠邊吃邊玩的有採草莓、摘蘋果，不過大部分的人都無法吃夠本。

◎可以理解多少？

速讀一冊之後……

理解度 20%

文章調性是軟是硬……  
可以捉住書的感覺！

理解度 40%

角色人物、場面設定……  
可以了解書的大略結構！

理解度 60%

可以理解具體事實與題目、關  
鍵字！

理解度 80%

理解書的內容、理論、作者的  
野心、主張！

理解度 100%

完全理解書裡寫的詳細內容！

第 6 章

# 活用速讀的 輕鬆學習術

## 17

## 導入切換反覆學習法 來閱讀教科書、參考書

不管是大學入學考試或者資格考試，決定參考書之後，要先做哪些工作呢？答案是先整個瀏覽過一遍。

從各章開頭的基本事項的彙整，到例題、提示、解答、解說等（像讀小說一樣（也就是不會想要背它）翻頁看過。

即使有不懂的地方也不要停下來思考，因為「考試是猜謎」，一旦停下來想半天，時間到，就要嘗到敗北的滋味。

從準備考試的一開始就要貫徹這種「猜

謎精神」。

一開始就做練習題太花時間，可以先略過不讀。這個閱讀方式與小說不一樣的地方在於從例題到解答，如果有解說的話要包含解說，一定都要重複讀過兩次，才能再進到接下去的例題。

這種重複同一部分的學習法稱為「切換反覆學習法」。

也可以以單元為區分，重複讀過每個單元兩次之後，再切換到下一個單元。

不論是多難的科目，絕對都能在一個星期之內讀完，如果只是大學入學考試的程度，每一科應該都可以在一、兩天之內讀完。



再一次使用切換反覆學習法閱讀。

## 18

## 記憶時應該活用潛意識

以如此快速的速度閱讀，相信有百分之九十九的人絕對無法記住內容，讀過的東西轉眼就忘記。但是這樣也無妨，重要的是自己能否掌握將要研究領域的大概印象。

如同先前提到「蜂巢結晶」的例子，印象會變成「記憶再結晶的結晶核」，淡淡地刻印在潛意識裡，雖然意識不到這個印象，但在正式學習的時候，將有助加速閱讀並縮短時間。

活用潛意識的技巧，因為無法明確感受到效果，對喜歡追根究底的人而言，可能很難接受。

甚至有些人會覺得是胡說八道。但是我們總是要來上課的學生「就當作被騙，也要先試試看」，經過實際的體驗，事實上都有很好的效果。

通常，人們在學習的時候只會用到意識的部分，這證明了只要方法得當，潛意識也可以被活用。

## 19

在切換想法的瞬間，  
你的前途已然開展

31

246

假設你已經整個讀過手邊的參考書，掌握大概的印象，接著就要正式開始準備考試了。

在此一定要注意的最大重點是，先前在不用功老師的辨識方法中也提到過的，貫徹「在條件反射下解題，不要用腦思考！」的意識。還是有很多不熱心研究考試趨勢的老師，沒有認知到考試體制的急速變化，還是在給學生類似「要自己解題，努力思考到解出為止」的愚蠢建議（特別是教數學與物理的老師最多）。

到我們研究會求教的學生中，就有這種受毒害甚深，不論再怎麼指導也無法輕易轉換想法的人。

用這種想法學習文科科目並不難，要學生用這種「逆向操作」學習理科科目則非常困難。但是，老實說，只要懂得這種「逆向操作」，說理科科目將成為得分之

鑰並不誇張。

思考解答理科題目是好的，但是思考要有時間限制，如果是學會連結速讀術的人，思考時間只能有三十秒（不是三十分鐘也不是三十小時，就只有三十秒）。

即使是沒有學過速讀術的人，最多也只能思考五分鐘，想太久，方法不對只會讓腦筋「休眠」。

## 20

## 首先，在腦中輸入解題模式

在此，請你隨便翻開手邊問題集的某一頁，選擇一個適當的題目，思考一下解答方法。

如果經過三十秒仍無法想出來的話，代表你尚未具備解答該題的實力。

假設你記得題目中所使用的公式，卻不會加以組合應用，等於沒有能力。有能

力的人，或許無法在三十秒內解出正確答案，但是可以看出解題的端倪。

看不到的最大原因，是你的腦中沒有解題模式。

題目都是從已知模式中衍生出來的，只要能夠記住所有模式，定能輕鬆解題。

但是大多數的考生從國中到高中，一直受著失職老師的毒害，只記住基本重點與公

式便要著手解題，這樣就算有無限的時間可以思考，也贏不了人。

## 21

## 模式除了記住外別無他法

那麼，該怎麼記住解題模式呢？

就像圍棋照著棋譜排列、移動棋子一樣，除了閱讀解法、解說，完全模仿外，

別無他法。

看過最開始的基本事項後，重複閱讀兩次接下來的例題，花三十秒鐘思考可不

可以用基本事項的知識解題。第一次閱讀時，並不需要特別掌握文意，或者思考

命題所要求的是什麼等的事情。

無法理解就無法理解，總之要讓全部的文字與記號都能確實映在視網膜上（用

有效視野的掃描式影印機逐字掃描），並盡可能快速讀到最後。第一次只要能做到

這樣即可。

生手可能會覺得這種方式浪費時間，想避開這一步，但是經過我們實際採樣調



查發現，K書前以這種閱讀方式取代預備動作，更容易提高對題目內容的理解度與記憶力。這比只讀一次，一次便掌握內容準備作答要節省時間。通常，只靠一次的閱讀來理解、回答題目會花較多的時間。

如果只是這樣還不打緊，萬一一緊張，會錯題意的機率增高，長久累積下去，閱讀該科文章的速度將越來越慢，結果「欲速則不達」，成績反而越讀越差。這都是在準備考試的時候實際會發生的情形，大部分的考生被先入為主的固定觀念束縛，也不加以驗證，才會犯下大錯。

## 22

## 請選用行距大的筆記本 以及2B鉛筆或簽字筆

讀了例題，在三十秒內無法想出解法的話，代表你的腦裡並未輸入解法模式，所以要接著閱讀其下方的解說與解答。但仍然不能慢慢讀，要以速讀的方式，在三十秒內讀完。

同樣的，還是要重複讀過兩遍，然後闔起書頁，看能不能記起解法，在腦裡用想像的方式寫出解答。不需要像錄影機一五一十地重現解答（可以的話當然最好，這是屬於右腦型記憶），如果能真正理解，解答的大概條理都能再現。

如果你只是模糊理解的話，即使才剛讀過，因為記憶不固定，是無法重現解答的。這時，要重新打開書頁，這次要將解答抄寫（完全抄寫）在筆記本裡，一頁只寫十題，不要捨不得筆記本，題目長的就寫兩頁，總之，不要在一頁裡寫進兩題以上的題目。還有，要選擇行距大的筆記本，字要寫得大又明顯。

# 23

## 練習題也要限定時間

例題完成後，當然要做練習題，可以用想像的方式在腦中完全重現解答的人，經過確認無誤之後，可以省略用筆抄寫的過程，直接著手練習題。如果在三十秒的思考時間內想不出解法的話，就立刻翻開書看解答，重複和例題一樣的動作。

想得出來的人，還是要打開解答確認自己的解法不是亂想，之後再進到下一題做相同的作業，要以勤能補拙的精神

勤能補拙，衝啊！



有些女生喜歡筆記本看起來很漂亮，會選用H、F、HB這類硬的鉛筆或自動鉛筆，在行距狹窄的筆記本上書寫，這樣做，絕對無法活化右腦，只會讓記憶力維持原樣。

最好是用簽字筆或粗的原子筆，鉛筆的話最好是2B左右的硬度。總之，字體越粗黑、顯眼，越有助於活化右腦。

神迅速練習題目。

在考試的戰爭中，最高準則是能夠重複幾次，勝負的分際不是「能夠思考多深」，而是「有沒有做過許多問題」。

## 24

### 害怕理科的人，要徹底抄寫解答

寫到這裡，相信有許多的讀者已體認到，對於某些科目，不管是例題還是練習題，都需要抄寫解答了。

雖然「抄寫解答」的方式不能馬上看見成效，但是相信這個方法堅持下去的話，成果會在某天突然出現，成績也會進步。

老實說，到看見解題模式為止，其實效果等同零。因此在中途因為心急而中斷這個方法，在這場考試戰爭中便要敗北。

那麼，到底要抄寫多久呢？有沒有什麼標準呢？

很多考生在中途因為不安的緣故，會問到「完全不懂什麼叫做解題模式？看見模式又是什麼狀態呢？還要這樣抄寫到什麼時候？」

## 考題模式越多， 反覆學習的次數就要隨之增多

就像你很熟悉從住家到學校（或者住家到公司）的路徑與周圍景致，知道考題模式也是相同的感覺。

一旦剛搬新家，或者剛進一間新公司，情況又是如何呢？搞錯路與方向，或者想不起四周風景是必然的，隨著路途越長，要完全記住的時間也會越長。

路途越長，就像考題模式越多一樣，模式越多，對該科目的印象當然越薄弱，

所以只重複讀過兩次，可能還注意不到，但是讀過三次、四次的話，大多數的人應

該都看出來了。理科科目也是一樣，對於解題模式多的科目，不重複個三、四次是

看不清模式的。

例如，大學入學考試的理科數學，不熟練兩千題左右的考古題、模擬試題，是無法具備完整實力；文科數學的話，基礎數學的部分則大概有五百題。我們認為，

每個模式要做兩題才能「看見」模式，要「得分」的最低條件則是每個模式做三題，要求完美的話，每個模式要做五題。

## 再次叮嚀「考試像猜謎」

很多人都知道考試考的是模式，能將考題模式都記住的話，考試便能成功。但是想歸想，卻很難把這個事實化成自己的「思想」。

這是什麼意思呢？像本國史、世界史這類科目，只要讀過並理解內容再熟習題目的話，很容易就能將模式記在腦中，遇到與模式一致的題目，便可以在條件反射下答題。

可是像理科題目與文科中的國文題目是很麻煩的，讀了模範解答，可能還無法理解為什麼它是正確答案。

將讀了也無法理解的模範解答，像「抄寫經文」般一直抄寫就能培養實力嗎？這是大多數的人會有的疑問。以抄寫經文的精神持續抄寫模範解答，確實是能夠增進實力（不敢說是真正的實力，但至少是合格所需的解題力）。

在此，還是要貫徹「考試像猜謎」的精神，雖然不能理解（認同）它為什麼是正確答案，但是告訴自己「它是模範解答，是解這道謎題的規則」，先記住再說。



## 考試的進步法與圍棋、象棋一樣

有一種猜謎是要猜專業棋士下一步棋的走法。

初學者看見解答，無法理解它就是正確答案，還會思考是否有更高的走法。

但如果是更有實力的上段者斷言：「這是最好的一步棋，沒有比它更好的了。」就

應該先聽從這句話，依照模範打法下棋，經過無數次的重複練習培養實力之後，能

夠看出原本無法理解之招式的端倪，自然在遇到相同棋局時，便會使出同一招。

準備考試不能理解模範解答也是一樣，在模仿中與相似考題數度相遇之下，將

漸漸看出解題技巧，看過五遍之後，解法就變成自己的了。

對於不懂的理科目，有將模範解答完整抄錄在筆記的必要。但是對於國文，

則沒有必要。可是大多數的考生看不懂國文的「入學考題解答」，以及參考書上的

模範答案（一般大概有三成左右的問題看不懂）時，總是要思考到讓自己能夠接受

之後才肯進到下一題。

這就是失敗的最大原因，將使應該要熟練的題數大減，永遠無法看清問題的模

式。遇到不懂、無法接受的解答，應該告訴自己，「這種回答是國文的規則、規定」，

持續解答問題。事實上國文也有模式存在，能夠不拖泥帶水大量解題的人，才能在

國文這門科目得高分。

因為大家都無法貫徹此項作業，所以我們要重複、不厭其煩地大聲疾呼「把考

試當猜謎」。

## 將解法當成生活記憶

29

這個抄錄學習法除了要注意筆記的抄寫方式外，在隔天進到新題目之前，一定要重頭再讀過一次筆記，做切換反覆複習。

所以我們會要求讀者們選用行距大的筆記本，一題一頁、或者一題兩頁，不怕浪費紙張，而且要用擦不掉的簽字筆或原子筆書寫，用鉛筆的話，則應該選用2B以上的軟鉛筆。

切換反覆複習法並沒有很深的道理，就是使用連結速讀術，在五分鐘內瀏覽一遍即可。

如果能夠注意到筆記上自己所寫的凌亂大字的話，你就成功了。可能一開始會覺得不是很愉快，但是注意到字體的瑕疵，證明在重複瀏覽的過程中，右腦有跟著作用。視覺的右腦施加輔助，等於是踏入某種形式的速憶術、記憶術領域，有助於

記憶效率的提升。

說得誇張一點，即使無法理解內容，也能重現記憶。

不管懂或是不懂，能夠重現記憶，代表已經由「學習的記憶」變成「生活的記憶」。電視猜謎節目裡的冠軍，大抵都是反覆練習謎題到成為「生活的記憶」為止，因此才能以讓觀眾瞠目結舌的方式反射性地答題。

或許很多人會認為鍛鍊這種反射方式並不是真正的實力。但事實上，這種人的能力活化程度最深，是企業最想要的富有企劃能力的人才。連推動「右腦風潮」的品川嘉也先生也力主「企劃能力是活化右腦之後隨之產生的」，而反射方式正是最佳的右腦鍛鍊法之一。

想得越多越仔細，越會催眠右腦，只剩左腦活動，就只能在限制住的框框裡行動了。

本書的內容看似獨斷專行，但只要能確實執行書裡的訓練，一定能夠提高大家的閱讀能力，使潛能甦醒。

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書

欽定四庫全書