

前言

瞬息萬變的知識更新，洶湧澎湃的信息浪潮，浩如煙海的文字資料，網絡媒體的巨大沖擊，對每個現代人的知識獲取手段和信息處理方式都提出了嚴峻的挑戰。高質量、集約化信息的佔有和利用，成為人們事業成敗興亡的關鍵。

世界首富比爾·蓋茨曾預言：「21世紀的大趨勢就是成人訓練，若能搭上這班趨勢列車，就能走向美好的未來。若是只站在月台上，看口這列車開走，過一會兒就會被資訊淹沒而不知道身在何方了。」

當你陷入科技信息的包圍而無暇旁顧，當你被堆積如山的公文報表壓得喘不過氣來，當你慨嘆沒有時間翻閱有趣的書報雜誌，當你面對讀不完的教科書、參考書和考試複習資料而發愁時，你不妨讀一讀這本新書。書中的字裡行間都凝聚口我們所掌握的速讀的全部真正秘密。真心希望你在學習和掌握這種智力武器和生活技能中，創造美好的未來，贏得幸福、精彩的人生。

潘意敏

目錄

基礎篇 Foundation

速讀的檢測

- 初次閱讀能力測試 009
- 閱讀速度和理解率 017

速讀的秘訣

- 默讀是一個起點 021
- 「眼腦直映」的閱讀要求 023
- 要改變逐字閱讀的習慣 026
- 預讀的作用 028
- 掌握關鍵字句 030
- 留意文中的路標 031
- 建立閱讀的新習慣 033
- 閱讀速度要不斷變換 035
- 從嚴訓練，貴在堅持 037

各種速讀的技巧

- 組讀法與察讀法 041
- 瀏覽法與略讀法 044
- 尋讀法與總體閱讀法 046
- 跳讀法與直讀法 049
- 飛讀法與點讀法 051

提高閱讀能力的幾種類型

- 穩步增長式 055
- 波浪漸進式 055
- 突然躍進式 055
- 大幅度提高式 056

訓練篇 Training Programme

速讀入門

- 培養良好的閱讀習慣 059
- 一秒鐘競賽 062
- 加快眼球運動 066
- 擴展有效視野 071
- 閃示閱讀訓練 075
- 意群閱讀法 084
- 字群閱讀法 086
- 計時閱讀法 092
- 直讀閱讀法 093
- 退縮閱讀法 094

技巧的掌握與訓練

- 計時閱讀法訓練 102
 - 《哈利波特》成功的背後 102
 - 意外的發明 113

- 書中之書——《聖經》 118
- 聖誕老人的來歷 122
- 意群閱讀法訓練 127
 - 諾貝爾獎的遺憾 127
 - 資訊時代的富孩子 137
 - 複製哺乳動物 148
 - 基因爭奪戰 155
- 字群閱讀法訓練 161
 - 美國「鐵娘子」賴斯 162
 - 沉默的美麗 174
 - 父親的人生忠告 182
 - 王妃戴安娜 189
- 直讀閱讀法訓練 198
 - 談判的技巧 199
 - 華萊士和《讀者文摘》 207
 - 宇航員之死 212
 - 尋找《平安夜》 218

總結篇 Conclusion

閱讀能力再測驗

- 測驗須知 232
 - 兩個世界巨富的對話 232
- 速讀能力的鑒定與記錄 242
- 速讀成績總匯 243