



看书慢、丢三落四、成绩欠佳，快来试试——



## “眼脑直映”阅读法 图形生动记得牢

□记者 崔宏远

受访专家：杜彬 著名学习能力训练专家、北京社会科学院心理研究所特聘讲师、2009年河南省首届脑力运动锦标赛冠军、《速读记忆》《初中英语单词七天大胜》图书作者



孩子总抱怨学习效率低，孩子考试时题目经常做不完，孩子买的书看了几页就丢弃在一边，孩子阅读速度太慢，孩子记忆力差、总是丢三落四……

如果你的孩子存在上述这些问题，一定要仔细阅读本文，快速阅读和快速记忆训练专家在这里为你指点迷津。

## 快来快速阅读 与快速记忆 训练营吧

如果你的孩子是小学三年级以上，如果你想让孩子爱上阅读、爱上学习，如果你想让孩子快人一步掌握“快速阅读”，如果您想让孩子掌握记忆的秘诀、增强记忆力，快来《洛阳晚报·教育周刊》举办的快速阅读与快速记忆训练营吧。

时间：首期7月28日至8月3日；第2期：8月11日至17日

地点：涧西区凤凰大厦14楼九邦教育

名额有限，请提前电话联系：13837979507

课程投资费用：包含教材费用共780元。前100名报名成功者赠送价值398元背单词软件一套，再送十本速读速记电子书。

此外，持本期《洛阳晚报·教育周刊》报名者，立即赠送80元学习券，关注微信公众号“洛阳晚报教育周刊”报名，额外赠送50元学习券，每期招生限额50人，额满即止。前20名学员，另有惊喜相送。

零风险承诺：课程学习完毕，只要您有任何不满意，当场全额退费。

### 1 看书慢 做题慢 试题做不完

“我看书慢，做题慢，有时试题都做不完。”小学五年级学生尹莉（化名）有些烦恼，她一边低头搓着手一边说，“同学说我看东西速度慢，可我也不想那么慢啊，到底是怎么回事？”

“我记性不好，总是丢三落四，班里好多同学都和我一样。”初一学生李

波（化名）是个“小迷糊”，这个外号还是他妈妈给起的。李波说，“我要是能快速记忆的本事就好了，最好能过目不忘，这样就再也不怕背课文了。”

……

国家教育部小学语文教学大纲规定，小学高年级学生阅读速度应达到每分钟500字，初中生应达到每

分钟600字。据权威机构的调查显示：现在小学生平均阅读速度每分钟只有240字，较弱的阅读能力影响了学习成绩。

再来看记忆力，英国哲学家培根说过：“所有知识都只不过是记忆。”记忆力差，对获取知识来说绝对是个不幸。

### 2 “眼脑直映”快速阅读

阅读速度慢的原因是什么？杜彬介绍，许多中小学生在阅读时存在逐字注视、回视、唇读的现象，这样的阅读方式效率很低。良好的阅读方法有两个标准，一要有较快的阅读速度；二能准确获得阅读材料中的信息。目前多数中小学生学习达不到这两个标准。

如何提高阅读速度和阅读效

率呢？

杜彬说，阅读方法是可以改进的，尤其是在小学五年级至初中二年级这个时期，这是学生阅读能力迅速增强的重要时期。

快速阅读是一种“眼脑直映”的科学运用视力和脑力的方法，这种“眼脑直映”式的阅读方法，省略了语言中枢和听觉中枢这两个可有可

无的中间环节，将文字信号直接映入大脑记忆中枢进行理解和记忆，这就是“快速阅读”效率极高的主要原因。

要想提高阅读速度和效率，只要进行科学的训练，加快眼球运动速度，避免回视，拓宽视野，就可以在短短几天的时间里大幅提高阅读效率。

### 3 记忆要有规律 有技巧 有方法

如何养成快速记忆的能力呢？

没有记住的知识只是书本里的一堆符号而已。轻松记住所学习的知识，这一定是所有学生心中的愿望。

杜彬表示，学生在学校需要记忆的内容很多，如语文需要背经典课文，英语需要背单词、背语法，数学需要背公式等，很多学生只会用死记硬背的方式来学习，这就进入了“今天背，明天忘，经常背又经常忘”的恶性循环，其实，这都是因为没有掌握科学的记忆方法。

记忆也是有规律、有技巧、有方法的。杜彬介绍，记忆的材料分为四

种，即图形、声音、文字和符号。图形是最容易记忆的，而符号是最难记忆。快速记忆就是将难以记忆的内容转化为容易记忆的生动图形。例如记忆唐朝是什么时候建立的？公元618年，李渊建立唐朝。这是数字符号信息和文字信息，记忆时不妨转化一下，“李渊这个人非常喜欢吃糖，见糖（建唐）后先“留一把”（618）给自己，避免被别人吃完了。”当转化为这样一个有趣的场景后，你一定很难忘记这个问题了。

再举一个例子吧，1900年8月，八国联军进北京，烧杀抢掠，发生在

114年前的这段历史，到底是哪八个国家来侵略我们呢？恐怕你很难一下子说全。记忆时，如果把八个国家俄国、德国、美国、法国、日本、奥匈帝国、意大利、英国想成一句话，“饿的没法，日熬一鹰”。即想象八国联军进北京后，中国人民痛恨他们，不给他们吃的，于是，他们饿（俄国）的（德国）没（美国）有办法（法国）了，每日（日本）熬（奥匈帝国）一（意大利）只鹰（英国）来吃，这样自然就记住了。

此外，还可以通过数字编码、地点桩记忆、以及曼陀罗卡片训练等方法，来有效增强学生的记忆力、观察力。



通过教育周刊微信公众号报名，赠送50元学习券。