

# 左脑右脑一起忙，快读多读有良方

国家高级全脑速读训练师、洛阳民间记忆能手都秀军详解阅读提速方法：  
避免潜在发声、提高专注力、平衡左右脑



核心提示

□记者 郭飞飞

一目十行、过目不忘是不是只有极少数人能做到？在国家高级全脑速读训练师、洛阳民间记忆能手都秀军看来，经过科学训练，普通人也有可能掌握这一技能。近日，由都秀军、都婷编写，河南人民出版社出版的《都慧全脑阅读——启智开慧》《都慧全脑阅读——眼脑直映》新书发布会在市新华书店举办。关于如何进行全脑阅读、全脑记忆，都秀军进行了全面介绍。

## 1 避免潜在的发声现象

谈及如何提高阅读速度，都秀军说：“看完一行字其实只需要扫一眼，而要完全读出来则至少需要几秒钟。阅读速度慢在很大程度上是因为我们在看书的时候在心中默念。”

都秀军介绍，传统阅读是逐字逐句地读，有的人还在心中默念，看到不明白的地方还要再返回看一次。这种阅读方式主要依靠左脑记忆，优点是阅读详细、理解准确，缺点则是阅读速度较慢、效率低。

全脑阅读则是充分发挥右脑在图像记忆上的优势，直接把眼睛感知到的文字、符号转换成（图像）意义，消除头脑中潜在的发声现象，形成眼脑直映，达到一目一行、二行、多行的效果，从而提高阅读速度和理解记忆力。全脑阅读是看书不读书，关键是排除头脑里潜在的发声现象，即阅读时做到不朗读、不唇读、不喉诵、不心诵。这样才能快速博览群书。

## 2 提高专注力是关键

都秀军介绍，想要进行全脑阅读，提升专注力、观察力、记忆力是关键。

战国时期，纪昌向神箭手飞卫学射箭，飞卫说要学射箭，先要熟练掌握“视小犹大”的技巧。纪昌回家后，每天都用一根牛毛吊一只虱子，远远地看。三年后，百米外的虱子在纪昌的眼里像马那么大。

都秀军认为，“视小犹大”就是集中注意力的结果，这也是快速记忆、快速学习的基础。在《都慧全脑阅读——启智开慧》这本书中，都秀军详细介绍了提升注意力的一些训练方法，包含听觉注意力、视觉注意力、感觉注意力等。

举例来说，有的孩子读书时容易出现多字或少字的情况，这就是视觉敏感度不够，可以尝试用手指着对应的字去读；有的孩子方向感不好，这就是空间感觉能力欠缺的表现，可以尝试学习看地图、通过太阳辨别方位；有的孩子则是各种感觉的统合能力欠缺，如能够长时间专注地看动画片却无法安静地看五分钟书，可以通过积木叠加游戏来进行练习，叠得越高越好。

## 3 平衡左右脑是基本功

都秀军说：“全脑阅读虽然主要依靠右脑对图像的记忆，但也离不开左脑的配合。一手画方、一手画圆就是左右脑配合的一个典型例子。”

都秀军介绍，人们常说心灵手巧，通过对左右手指的练习，就可以使左右脑平衡协调发展，激发大脑的



都秀军在给学生们上课（采访对象供图）

活力，开发大脑潜能，日常时不妨练习以下两种手指操。

### 绕指操

先将左右手各个指尖相对应接触，呈空心圆球状，然后对应的手指逐一做旋转运动，每次正反方向各进行10次，逐步加快速度；熟练之后，

可以拇指、食指同时进行。

### 手枪操

可以一手比画成“手枪”，一手比画成数字（0、1、2、3、4、5、6、7、8、9），开始后按照左手比枪、右手比1；左手比2、右手比枪；左手比枪、右手比3……的次序进行练习。

## 人物小档案

今年54岁的都秀军原为解放军驻新疆某部的电报员，为了牢记不同的电报声音和代码而研究快速阅读记忆。退伍后，都秀军潜心研究全脑教学30多年，《都慧全脑阅读——启智开慧》《都慧全脑阅读——眼脑直映》这两本书全面介绍了全脑教育的学习内

容和方法，引导学生以智力因素为基础，以非智力因素为关键点，全面开发智力、潜能，提升学习能力、素质、提高学习效率，彻底解决老师、家长和学生关心的学习问题，让学生开心、快乐、高效学习。

最近在北京举行的第五届国际

青少年脑力锦标赛上，都秀军率领的河南都慧教育代表队成员符家好同学荣获国际快速阅读项目少儿组季军；褚小钰、闫晓羽同学荣获国际快速阅读项目少儿组奋力拼搏奖；都慧教育荣获青少年国际锦标赛专业指导奖。

**招聘专栏**  
广告热线60873688

**国企 安保人员 诚聘 若干名**

要求：男性，35周岁以下，1.75米以上，高中以上学历，2550元/月，上三休一（8小时），退役人员优先。  
电话：61122821 18039462010

## 洛阳晚报 招聘专栏

刊登热线：0379-60873688 18838860398 监督电话：65999666  
地址：洛龙区长兴街与展览路交叉口泉舜186写字楼B座1713室

### 河南尚好礼文化产业发展有限公司

勿忘初心 砥砺前行 尚好礼再出发

诚聘：店员若干名

要求：女，35岁以下，1.60米以上，热情，有责任心



电话：60119911、18736378988 地址：学子街与滨河南路交叉口“好礼天天上”



记忆那些弄堂蟹往事  
回味当年蟹滋味

蟹票热销中  
中秋巨惠

诚聘经理、店员各1名

要求：年龄22岁-35岁，性别不限，薪资面议。

满3000元 送600元  
满5000元 送1200元  
满10000元 送3000元

注：购买满5000元以上另赠北部湾海鸭蛋一份。

电话：0379-62209787 18623764386 地址：芳林路与九都路交叉口向北100米路西

