



注意力训练



眼肌训练



消音训练



视幅训练



节奏训练



线式阅读



块式阅读



逍遥速读训练  
www.jiyifa.com



通过阅读,你能了解各种各样解决困境的办法,让自己不断进步!  
通过阅读,你能够领悟到自己在哪些方面还需要提升,从而不断完善自己!  
通过阅读,你能掌握各种对你有帮助的信息和资讯,让你处处比别人领先一步!

## 选择训练项目



视幅训练



节奏训练



块式阅读

● 腹式呼吸训练

● 身体放松训练

● 心理放松训练

通过肌体放松、心理放松配合腹式呼吸训练,调整到最佳脑波学习状态  
试用版仅提供相关单项训练的演示,如需系统强化训练请联系在线客服

## 分日强化训练

1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28



注意力训练



眼肌训练



消音训练



视幅训练



节奏训练



线式阅读



块式阅读



逍遥速读训练  
www.jiyifa.com



### 线式阅读

里化训练，熟悉模式，进行初级阶段的实战阅读



### 逐字阅读训练

常规逐字阅读，无整体感，视读效率低下



### 意群阅读训练

字块阅读，以词汇位单位，快速理解意群



### 半行阅读训练

消除回看现象，培养稳定的高速视读节奏



### 一行阅读训练

强化关键词理解，理解关键词周围的文字

任何文字它都有形和意两个方面，字形是文字或组成词汇的外在形式而字意词意则是组成文章主干和内容意义的内核所在

具备快速阅读能力的人，阅读时多半注意文字、词、块、章的意义基本或很少关注它的读音；而缺乏速读能力的人则刚好相反即多半把注意力关注字、词的读音，然后才去想它的意义

要做到意读我们强调阅读点的转移，即把阅读时对字、词音的阅读转为对字、词、行、块意义的理解，无论你是否能够对其的真正理解都从它开始，坚持新习惯，抑制旧习惯，逐步进步到根本转变。

在快速阅读中省略它的读、听过程，直接**眼脑直映反应词汇意义**从意群开始克服音读习惯，在不知不觉中没有音读现象的困扰了

选择需要训练的项目，点击开始按钮



打开

✕

← → ↑ << 本地磁盘... > 逍遥速读训练软件免费版 ↻ 搜索 逍遥速读训练软件免费版 🔍

组织 ▾ 新建文件夹

**可自行选择电脑上其他TXT文档**

视频  
图片  
文档  
音乐

家庭组

计算机

Acer (C:)

本地磁盘 (D:)

本地磁盘 (E:)

本地磁盘 (F:)

网络

名称

修改日期

类型

images

2013/10/18 0:17

文件夹

include

2013/10/18 0:17

文件夹

special

2013/10/18 0:17

文件夹

励志小故事

2011/6/25 11:00

文本文档

软件说明

2013/10/18 5:35

文本文档

心灵鸡汤

2011/6/25 11:00

文本文档

遗忘理论

2011/6/25 11:01

文本文档

哲理小故事

2011/6/25 11:00

文本文档

**选择训练的文档****按打开按钮开始训练**

文件名(N): 心灵鸡汤

TEXT Files

打开(O)

取消

速读训练  
jiyifa.com

那个文字，

余发音现象

有看懂  
完。看  
懂的部分上

董景御，



不要让别人的猜疑阻碍了你追求梦想的决心

【做不到】

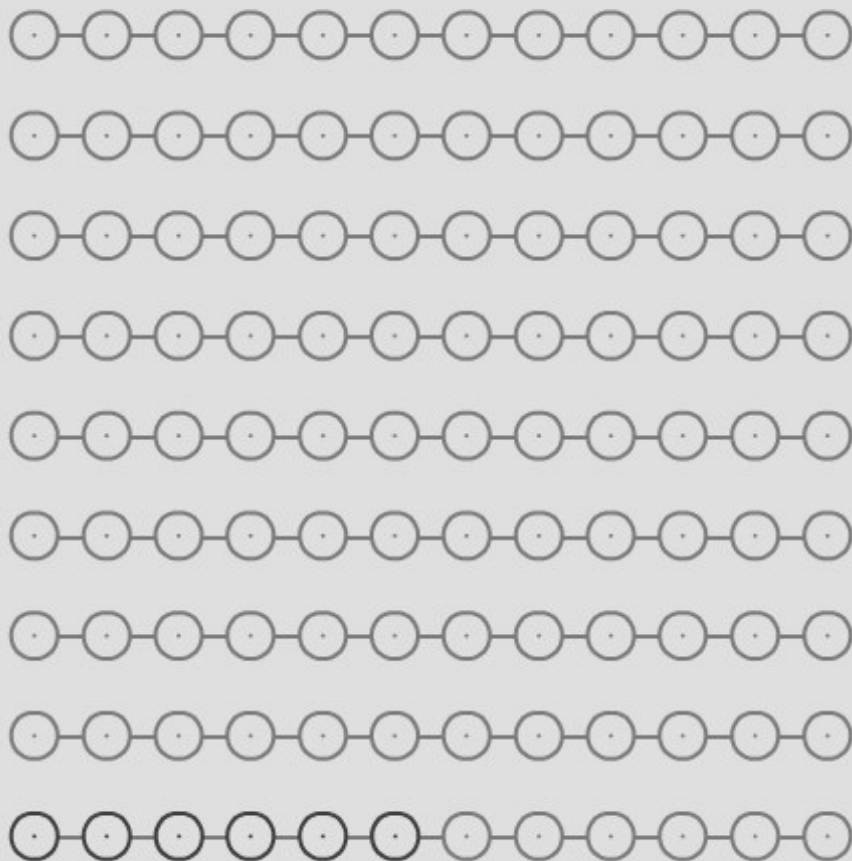
**软件会自动按设定的幅度显示**

道上。他悠闲地睡在前座，脚则舒服地放在母亲凯莉的大腿上。

**非阅读行 灰度处理 减少干扰**



## 根据软件的引导开始训练



训练窗口采用类似纸张颜色