

我的核心目标是：

我的近期目标是：

我承诺一定要全力以赴达成目标！

签名：_____

日期：

永远做重要的事情!!!

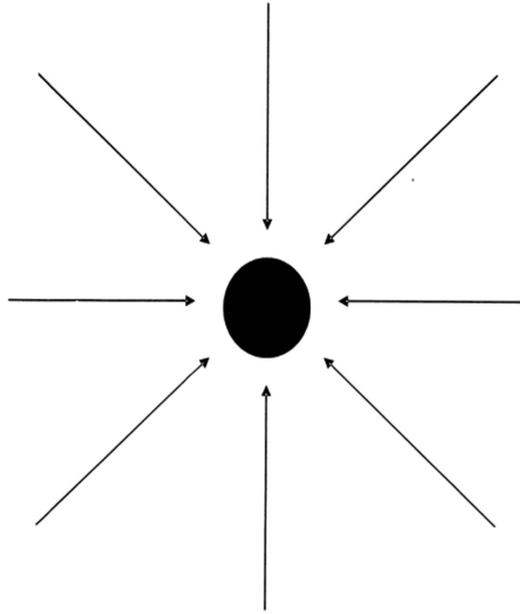
紧急且重要★★★★★	重要不紧急★★★★★
紧急不重要★★★	既不重要又不紧急★

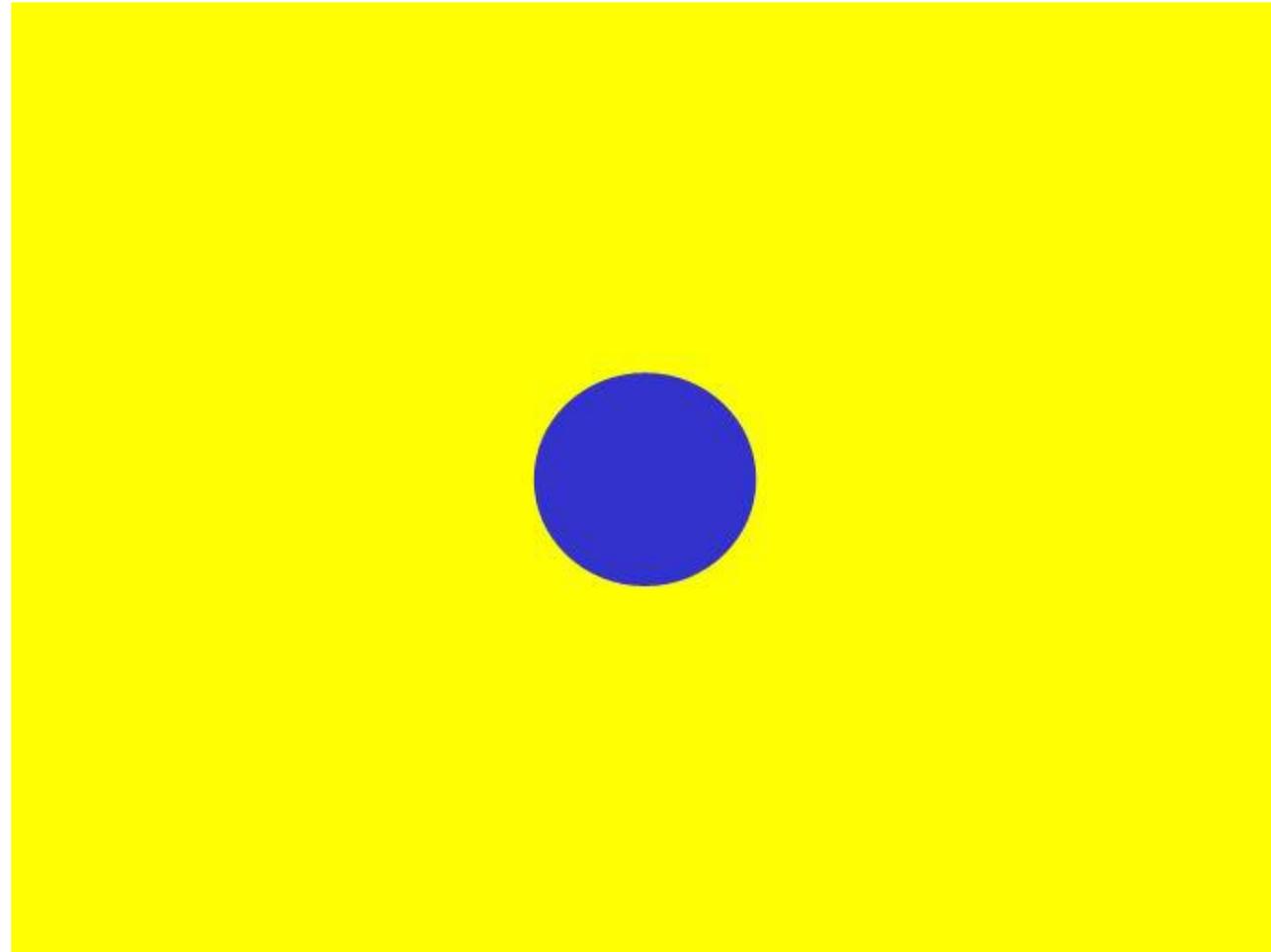
成功来自每一天每一项计划的落实!!!

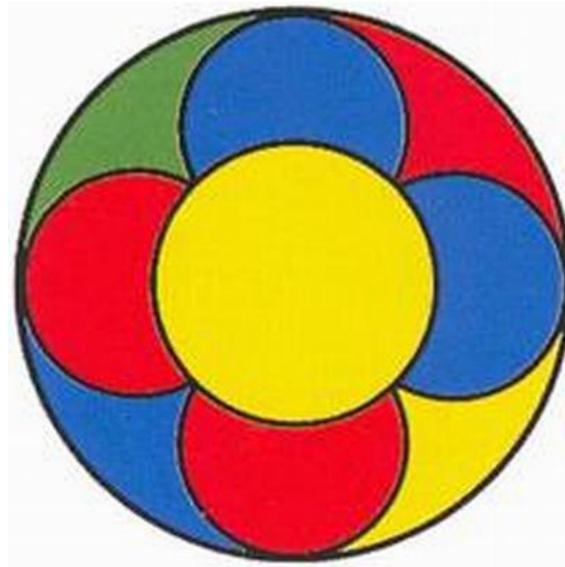
7:00	8:00
9:00	10:00
11:00	12:00
13:00	14:00
15:00	16:00
17:00	18:00
19:00	20:00
21:00	22:00

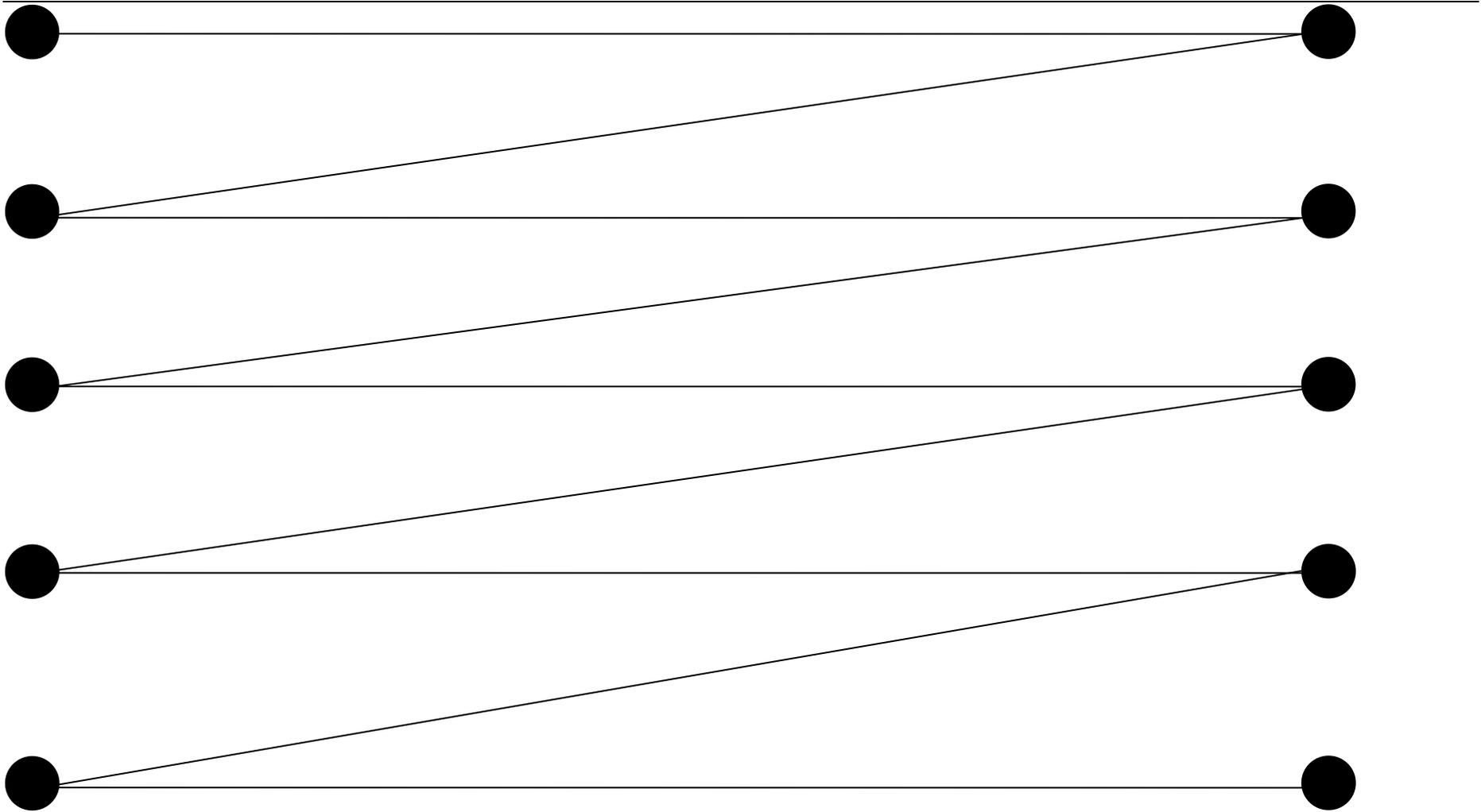
每天进步 1%

我今天做得好的地方是：
我还需要改进的地方是：

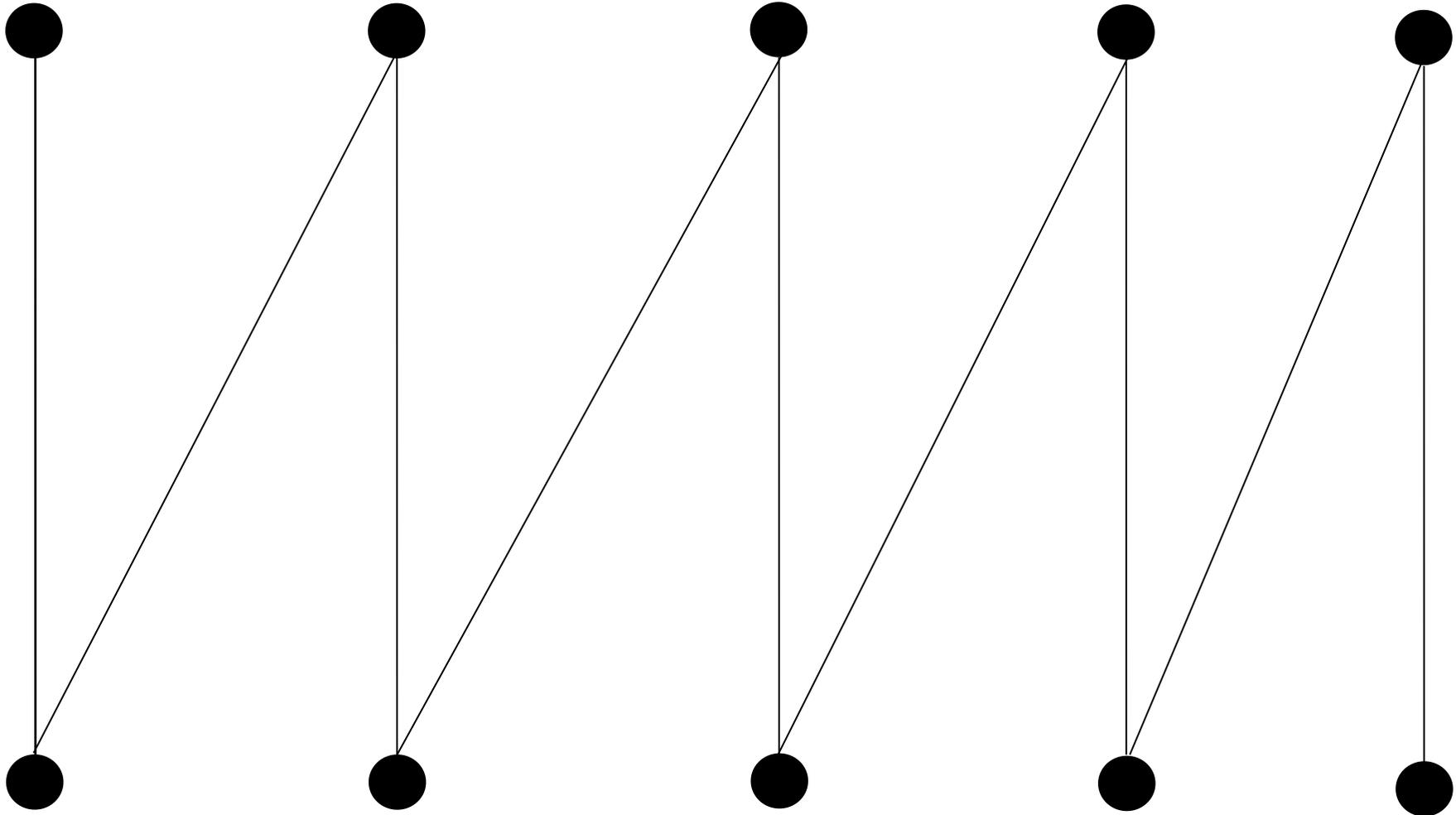




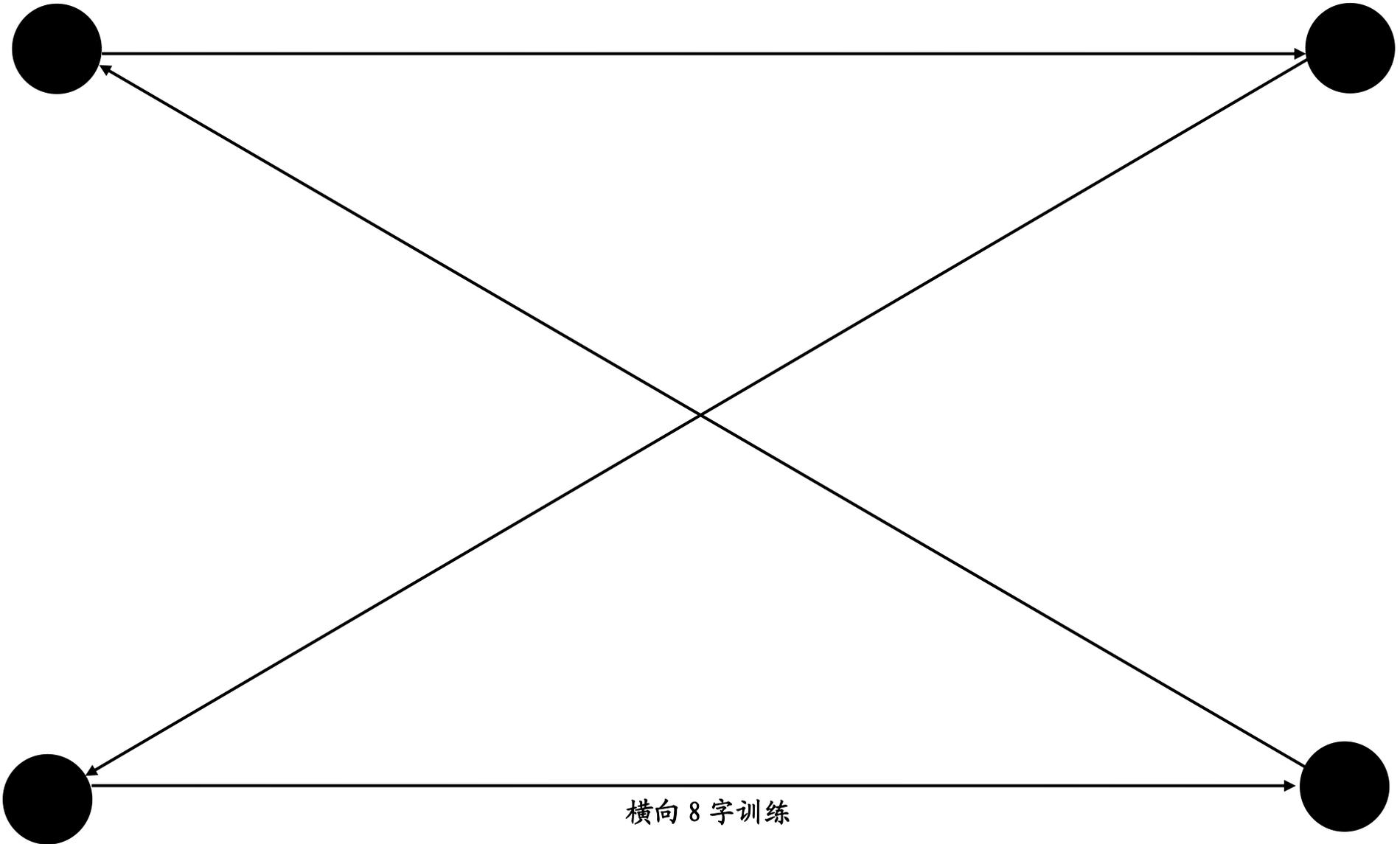


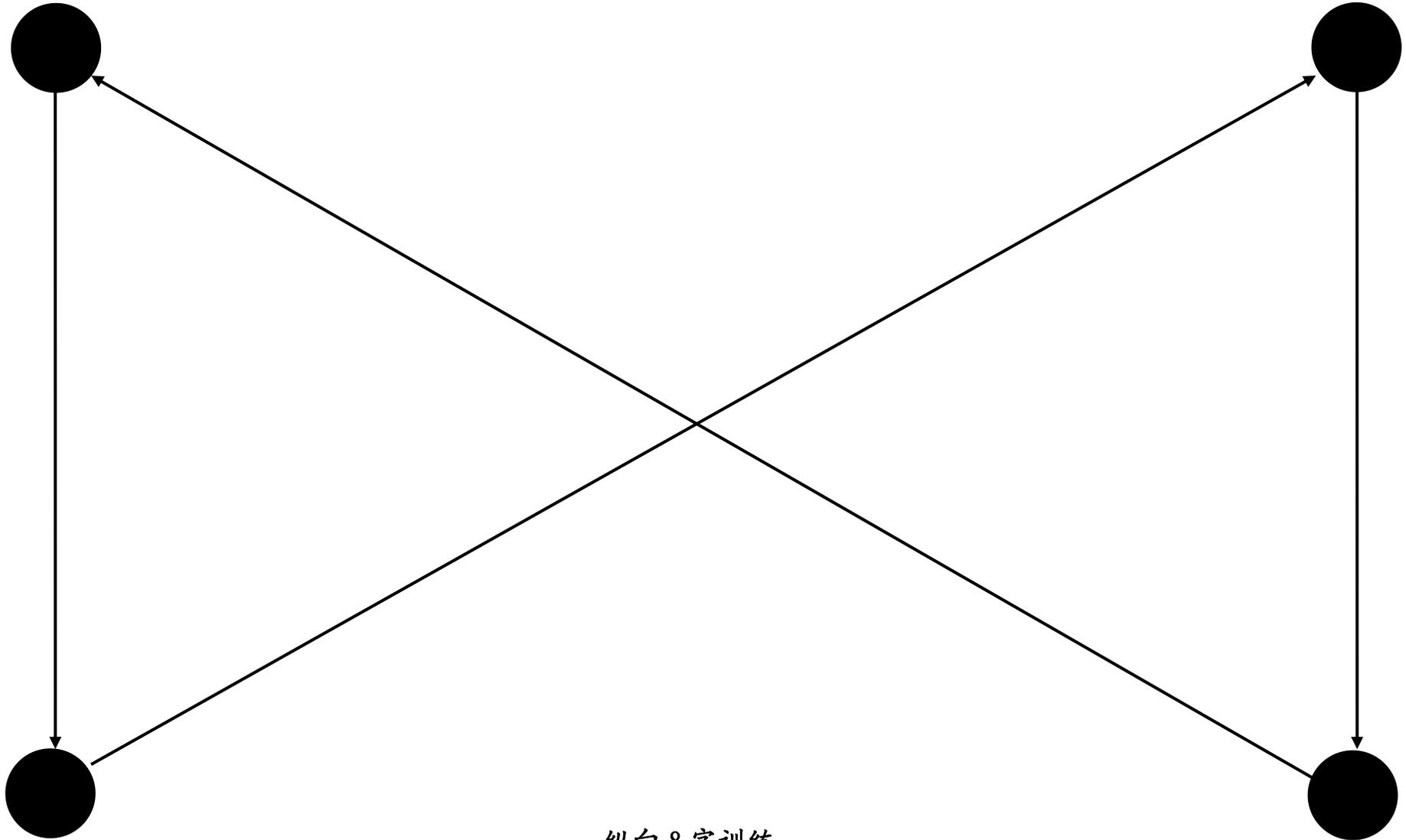


横向之字训练

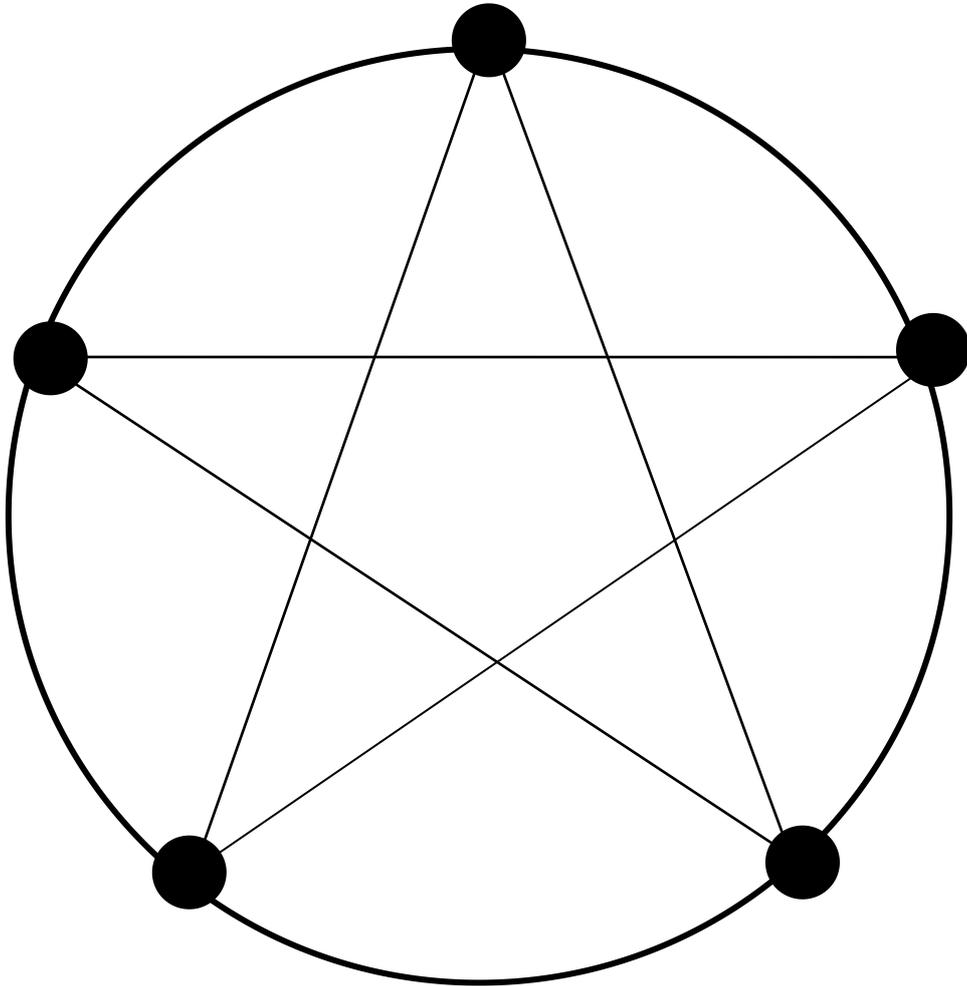


纵向之字训练





纵向8字训练



圆形-五角训练

舒 尔 特 表 【3×3】

1	4	7
3	2	9
8	6	5

3	6	9
2	7	8
5	1	4

1	8	7
5	9	2
6	4	3

3	7	1
2	6	8
5	9	4

1	6	7
5	2	9
4	8	3

4	7	9
2	6	8
5	1	3

1	4	8
5	2	9
7	6	3

3	7	9
2	8	6
5	1	4

舒 尔 特 表 【4×4】

2	12	5	14
11	1	7	6
8	3	13	16
9	10	15	4

13	14	16	3
5	8	11	12
7	1	10	9
2	6	15	4

13	12	1	8
11	5	7	6
14	3	2	16
9	10	15	4

6	10	5	14
11	1	15	2
8	9	13	16
3	12	7	4

4	10	5	9
11	12	8	6
7	3	2	16
14	1	15	13

3	12	5	7
11	1	14	4
2	13	6	16
8	10	15	9

舒 尔 特 表 【5×5】

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

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

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

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

3	23	8	21	14
15	25	2	14	16
6	4	10	13	18

17	11	22	5	7
9	12	20	1	19

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

舒 尔 特 表 【3×3】

A	E	D
B	H	G
C	F	I

F	E	H
A	D	G
C	B	I

F	E	H
B	D	G
C	A	I

I	E	H
B	D	G
C	A	F

F	E	H
B	A	G

C	D	I
---	---	---

F	E	H
G	D	B
C	A	I

F	E	H
G	I	B
C	A	D

F	E	G
H	D	B
C	A	I

舒尔特表【4×4】

A	Q	P	L
E	B	K	N
G	H	C	O
I	J	M	F

A	Q	P	L
E	B	M	N
G	F	C	O
I	J	K	H

A	Q	P	L
E	B	K	N
G	F	J	O
I	C	M	H

A	Q	P	L
E	J	K	N
G	F	C	B
I	O	M	H

A	Q	P	F
E	B	K	N
G	L	C	O
I	J	M	H

C	Q	P	L
E	M	K	N
G	F	A	O
I	J	B	H

舒尔特表【5×5】

B	K	Y	Q	J
G	C	U	I	R
F	M	A	L	W
T	H	X	D	N
V	P	S	O	E

B	K	Y	Q	J
G	C	O	I	R
T	M	A	L	W
F	H	X	D	N
V	P	S	U	E

B	K	Y	Q	J
G	C	U	I	R
F	M	P	L	W
T	H	X	D	N
V	A	S	O	E

B	K	Y	Q	J
G	C	U	I	R
F	E	A	L	W
T	H	X	D	N
V	P	S	O	M

B	K	Y	Q	J
G	C	U	I	T
F	M	A	O	W
R	H	X	D	N

B	S	Y	Q	J
G	C	V	I	R
F	M	A	L	W
T	H	X	D	N
U	P	K	O	E

V	P	S	L	E
---	---	---	---	---

舒 尔 特 表 【3×3】

安	志	之
鹄	燕	鸿
雀	哉	知

燕雀安知鸿鹄之志哉

白	红	映
梅	雪	回
大	春	地

白雪映红梅春回大地

园	桃	雨
李	风	香
满	化	春

春风化雨满园桃李香

国	我	们
靠	的	要
来	中	未

中国的未来要靠我们

春	满	水
神	色	山
州	青	秀

春色满神州山青水秀

刻	苦	学
替	习	祖
争	光	国

刻苦学习替祖国争光

舒 尔 特 表 【4×4】

平	变	凡	越
右	就	改	成
育	开	培	智
发	慧	卓	脑

开发右脑培育智慧改变平凡成就卓越

伦	生	右	福
你	学	幸	人
培	北	脑	祝
京	久	校	训

北京久伦右脑培训学校祝你人生幸福

理	等	懂	非
解	于	得	是
还	知	也	已
不	识	并	知

理解还不等于知识懂得也并非是非已知

有	是	劳	金
从	无	远	总
开	的	比	可
始	勤	黄	贵

有是从无开始的勤劳远比黄金可贵

好	奇	是	知
牙	萌	的	识
读	书	使	人
心	明	眼	亮

好奇是知识的萌芽读书使人心明眼亮

好	事	受	给
自	本	更	予
夸	没	快	比
的	人	乐	接

好自夸的人没本事给予比接受更快乐

舒尔特表 【5×5】

爱	密	成	秘	大
最	来	是	功	一
迎	这	全	接	的
要	心	因	身	今
切	我	天	用	为

大家去挖掘

限	大	的	掘	挖
之	在	待	潜	我
有	藏	类	家	等
拥	脑	人	去	能
大	们	无	中	蕴

我要用全身心
这是一切成功的最大秘密 人类拥有无限的潜能蕴藏在我们大脑之中，等待

爱来迎接今天因为

生	活	真	浓	酒
象	一	杯	不	经
次	五	番	三	过
的	提	炼	就	不
口	可	香	醇	会

生活真象一杯浓酒不经过三番五次的提炼就不会醇香可口

每	们	用	水	去
者	一	汗	和	灌
鲜	手	个	心	血
需	花	中	成	浇
他	要	都	的	功

攀	登	光	辉	只
路	的	达	的	有
山	人	到	顶	不
峭	才	能	点	畏
陡	着	沿	苦	劳

哪里会有天才我只是把别人喝咖啡的功夫都用在了工作上

人	别	哪	在	了
喝	把	里	用	工
咖	是	有	都	作
啡	只	天	夫	上
的	我	才	功	会

只有不畏劳
的人才能到

苦沿着陡峭山路攀登
达光辉的顶点

一目4字

1415	9265	3589	7932
3846	2643	3832	7950
2884	1971	6939	9375
1058	2097	4944	5923
0781	6406	2862	0899
8628	0348	2534	2117
0679	8214	8086	5132
8230	6647	0938	4460
9550	5822	3172	5359
4081	2848	1117	4502
8410	2701	9385	2110
5559	6446	2294	8954
9303	8196	4428	8109
7566	5933	4461	2847
5648	2337	8678	3165

一目6字

271201	909145	648566	923460
348610	454326	648213	393607
260249	141273	724587	006606
315588	174881	520920	962829
254091	715364	367892	590360
011330	530548	820466	521384
146951	941511	609433	057270
365759	591953	092186	117381
932611	793105	118548	074462
379962	749567	351885	752724
891227	938183	011949	129833
673362	440656	643086	021394
946395	224737	190702	179860
943702	770539	217176	293176
752384	674818	467669	405132

一目 8 字

38095257	20106548	58632788	65936153
38182796	82303019	52035301	85296899
57736225	99413891	24972177	52834791
31515574	85724245	41506959	50829533
11686172	78558890	75098381	75463746
49393192	55060400	92770167	11390098
48824012	85836160	35637076	60104710
18194295	55961989	46767837	44944825
53797747	26847104	04753464	62080466
84259069	49129331	36770289	89152104
75216205	69660240	58038150	19351125
33824300	35587640	24749647	32639141
99272604	26992279	67823547	81636009
34172164	12199245	86315030	28618297
45557067	49838505	49458858	69269956

一目四字

Able	sent	serb	cent	buse
Cept	cuse	boot	face	sign
Head	goal	vast	bury	wave
Ruin	lava	mass	dune	dust
Mask	melt	love	monk	soft
Fuel	date	site	poem	wase
Joke	tram	soil	rail	rent
Park	zinc	rust	boil	from
Data	pass	rely	load	fire
Look	door	wire	play	bike
Keep	horn	blow	vary	deal
Hold	slap	palm	give	mind
Brow	bend	lift	host	rsvp
Cash	cave	peak	wood	flat
Good	dosk	evee	what	when
Spot	view	grey	nail	dive

一目五字

Aahed	aalii	aargh	abaca	abaci
acmic	acned	acnes	acock	acold
admen	admit	admix	adobe	adobo
afrit	after	again	agama	agape
agons	agony	agora	agree	agria
akene	alack	alamo	aland	alane
alias	alibi	alien	alifs	align
alone	along	aloof	aloud	alpha
ament	amias	amice	amici	amide
annal	annas	annex	annoy	annul
apery	aphid	aphis	apian	aping
ardor	areae	areal	areas	areca
askoi	askos	aspen	asper	aspic
attic	audad	audio	audit	auger
avian	avion	aviso	avoid	avows
axmen	axone	axons	ayahs	ayins
backs	bacon	baddy	badge	badly

一目六字

zoners	zoning	zonked	zonula	zonule
zillah	zinced	zincic	zincky	zinebs
zareba	zariba	zayins	zazens	zealot
yucked	yukked	yulans	yupons	yuppie
yodler	yodles	yogees	yogini	yogins
yelper	yenned	yentas	yentes	yeoman
yauped	yauper	yaupon	yautia	yawing
yakked	yakker	yamens	yammer	yamuns
wyvern	xebecs	xenial	xenias	xenons
wrench	wrests	wretch	wricks	wriest
worsen	worser	worses	worset	worsts
woodie	woodsy	woopers	woofed	woofer
wobble	wobbly	wodges	woeful	wolfed
wisped	wissed	wisses	wisted	witchy
winkle	winned	winner	winnow	winoes
willet	willow	wilted	wimble	wimple
tittup	tmeses	tmesis	toasts	toasty

一目四字

浩瀚宇宙	银河苍茫	地球生命	雨露阳光
斗转星移	天行有常	大陆漂移	七洲四洋
四时更替	寒来暑往	云行雨施	万物生长
大千世界	包罗万象	自然造化	大块文章
千岩万壑	层峦叠嶂	电闪雷鸣	狂涛巨浪
云合雾集	千态万状	长林丰草	傲雪凌霜
飞禽走兽	虎视鹰扬	适者生存	不主故常
人猿揖别	竖起脊梁	劳动造人	历尽沧桑
幕天席地	饮露餐霜	穴居野处	出没无常
茹毛饮血	食果为粮	栉风沐雨	袭叶为裳
钻木取火	文明之光	物竞天择	万物灵长
鸿蒙未辟	宇宙洪荒	亿万斯年	四极不张
盘古开天	浊沉清扬	天高地厚	乾坤朗朗
日月经天	星宿列张	江河行地	浩浩荡荡
拘而演易	太极两仪	变化无穷	天人合一

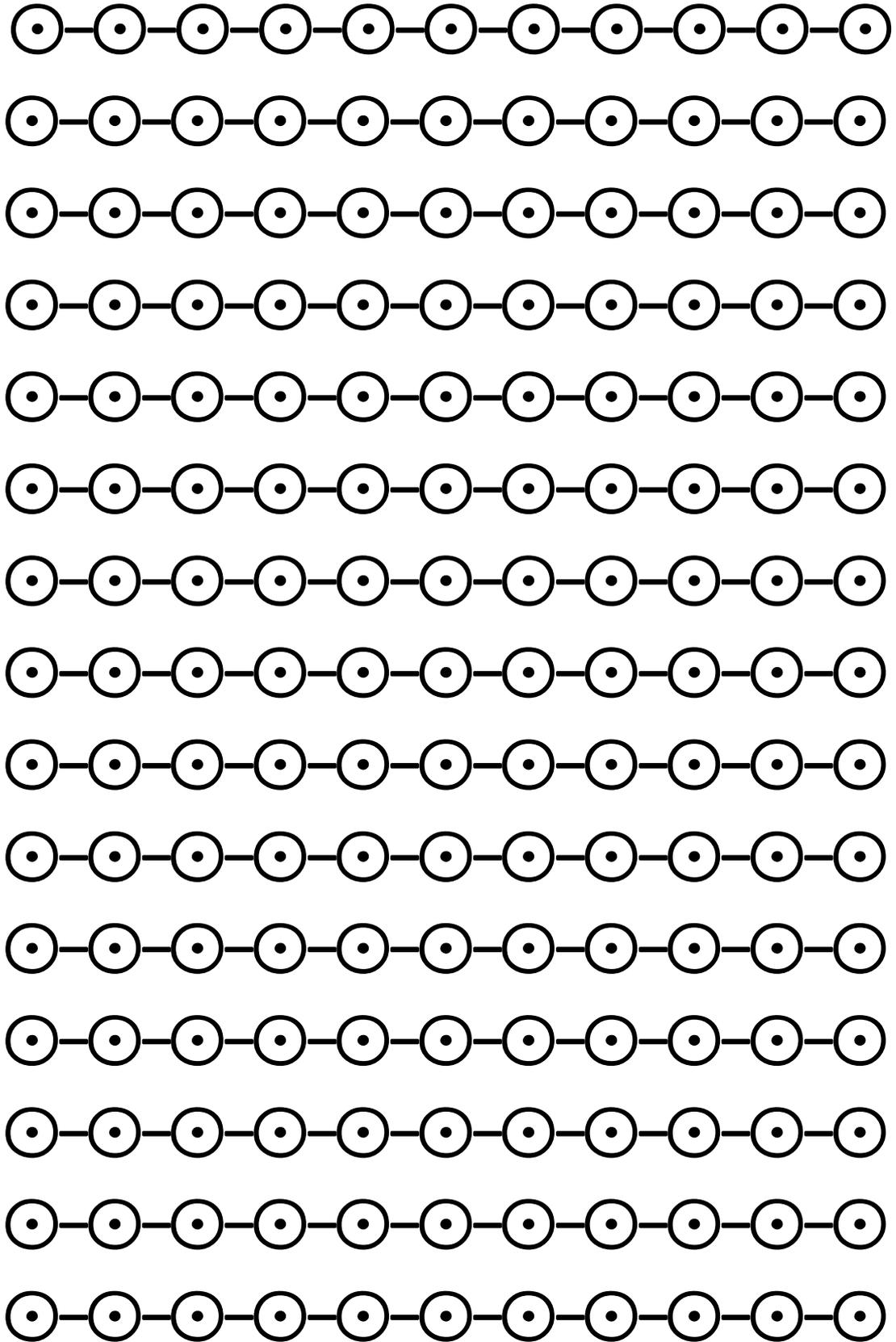
一目六字

博物使人深沉	弘扬民族文化	善闻八方佳音
产品就是人品	工人阶级运动	劳动创出世界
书籍陶冶情操	中国人民银行	国家属于人民
时间就是性命	理智处理问题	共喜阳回大地
志高者意必远	中华传统美德	同歌春到人间
三军可夺帅也	近代工业革命	胸中宏图待展
青春是美妙的	历史文化遗产	百花生香吐艳
水停百日生毒	学会独立生活	四化跃马扬鞭
人闲百日生病	生活充满阳光	学习雷锋精神
丝不织不成网	培养良好习惯	建设时代文明
生活就是理解	在失败中成长	风展红旗似画
养心莫善寡欲	奥林匹克精神	春来绿水如蓝
至乐无如读书	工人阶级革命	养成勤俭美德
生命是单程路	资本主义制度	树立俭朴新风
造人先于造物	学会马上行动	发展体育运动
质量等于利润	理论结合实践	增强人民体质
不创新就灭亡	创作源于生活	提高国家威望
实现自我价值	劳动创造了美	振奋民族精神
走进黄金时代	高大的建筑物	红梅铮骨傲雪
快速阅读技巧	文坛万象更新	桃李笑颜迎春
信息爆炸时代	欣看四化伟业	懒惰通向贫穷

掌握快速阅读技能
儿童是祖国的未来
人力资本加速折旧
眼睛的视知觉能力
现代快速阅读发展
锻炼大脑的敏捷性
有规律的跳止运动
一种科学学习方法
眼停和眼跳的配合
回视是绝不允许的
试题字数越来越多
考试题量越来越大
时间观念越来越强
非凡读书能力的人
有总是从无开始的
科学是到处为家的
勤劳远比黄金可贵
一个人最怕不老实
生活是欺骗不了的
牙小利必有大不利
骄傲是可怕的不幸
骄傲的人必然嫉妒

左脑主要负责逻辑
右脑主要负责形象
有利于学习和记忆
注意力与快速阅读
分配和控制注意力
一人得道鸡犬升天
我喜欢这样的安静
东北人都是活雷锋
我们是国家的主人
信仰是精神的劳动
真理是时间的孩子
青年是革命的柱石
思想要比感情可靠
理智要比心灵为高
天才就是终身劳动
好奇是知识的萌芽
读书使人心明眼亮
勤奋就是成功之母
利人为利己的根基
创新就是率先模仿
穷苦和学问是好友
富贵和学问是仇敌

我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我
A A A A A A A A A A A A A A A
其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其 其
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
@ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @ @
笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑 笑
b b b b b b b b b b b b b b b
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月
2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
C C C C C C C C C C C C C C C
满 满 满 满 满 满 满 满 满 满 满 满 满 满 满
VII
全 全 全 全 全 全 全 全 全 全 全 全 全 全 全
⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧
¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥ ¥
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
止 止 止 止 止 止 止 止 止 止 止 止 止 止 止
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3



& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω
& 9 ^ □ 0 R Δ 6 Σ 9 Ψ C Ω

我相信我能看清我能看懂我能记牢我
 认真训练呼吸缓慢匀长腹部微微起伏全身
 肌肉放松注意力高度集中排除一切干扰心
 灵越来越宁静我相信只要用心就一定看得
 见我一天比一天更好一天比一天看得更快
 发现自我超越自我我要坚持训练每天都
 不断地学习每天都有新的收获我能充分发
 挥我的潜能我能够成为我想要成为那样的人
 一目十行过目不忘学富五车博学多识我将
 拥有这样的特质我能够过一个成功的人生！

看缓肉一切只比快训有潜样五特
 能吸肌一信一天更持都的那富的
 我呼身除相一得坚天我为学样的
 看清练全排我我看看要每挥成忘这
 看训伏中静见天我习发要不有功
 真起集宁得一我学分想日拥成
 信我认微度越看比自地充我过将个
 我微高来定天越断能为行我一
 相牢部力越一一超不我成十识过
 能长注心心更好我自天收能一学能
 我匀松扰用天发现每的我人博我
 懂慢放干要一发现练新能的车质