

快速读书法

● 潘意敏 庄佩敏 编著

KUAI SU DUSHU FA
PAN YIMIN
ZHUANG PEIMIN
BIANZHU

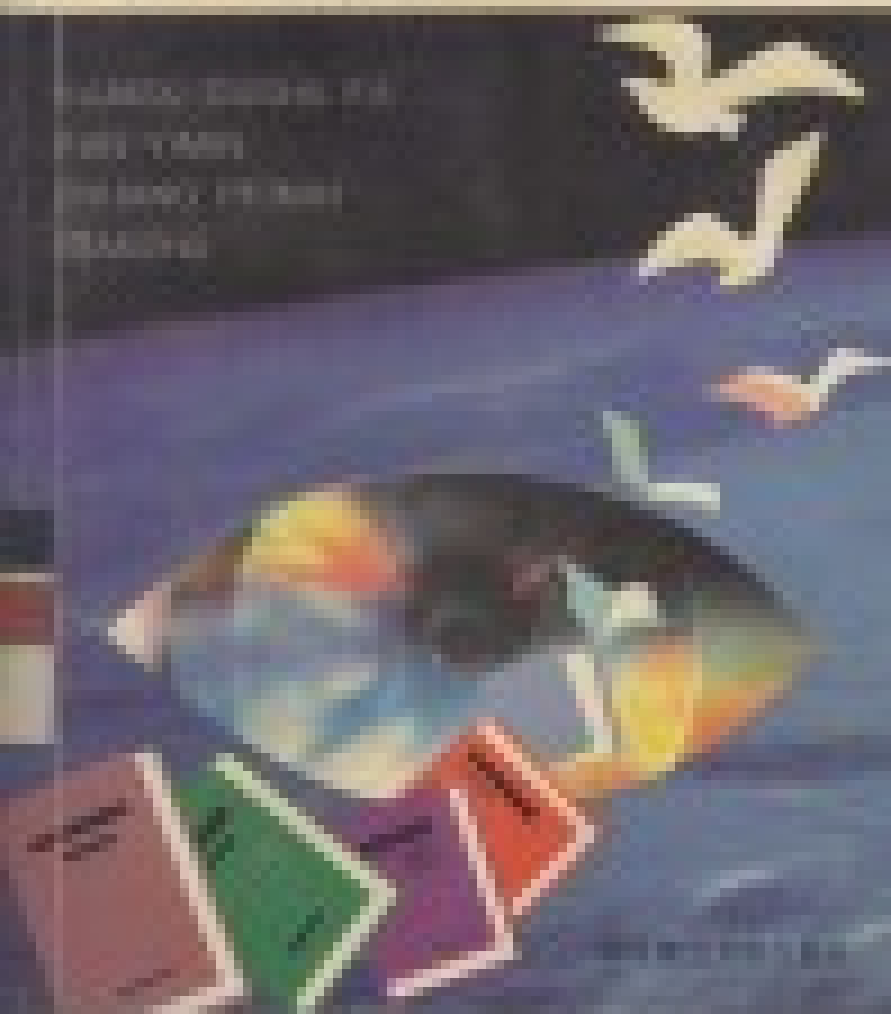


华东理工大学出版社

快速读书法

· 陈鹤良 白砥等 编著

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材



快速读书法

潘意敏 庄佩敏 编著

华东理工大学出版社

内 容 简 介

人类进入了信息时代。人们急需尽快获取各种信息资料,成倍提高工作效率与学习效果。快速读书法将为你开辟新的前景。该书分“基础篇”和“训练篇”两部分,系统介绍了速读的意义、中国的速读、速读的秘诀、方法、速读的应用和英文的速读等;分析阅读能力提高的几种类型。该书集教科书、教授法和参考书的特点之长,既有基础理论知识的生动阐述,又有严格的科学技巧训练内容;涉及面广,知识丰富,操作性强,甚便读者了解和掌握这种具有中国特色的快速阅读新法,从而改善和提高读者的实际阅读能力。

该书实用性强,老少皆宜。

(沪)新登字 208 号

快 速 读 书 法

潘意敏 庄佩敏 编著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64104306

新华书店上海发行所发行经销

华东理工大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.75 字数 253 千字

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—8 000 册

ISBN 7-5628-0657-8/Z·131 定价 9.00 元

前 言

信息世界的现代人,置身于信息的汪洋大海中。地球上的公民,毫无例外地慨叹读不完的书报。近 30 年来,美、英、法、日和前苏联等发达国家,都对改进阅读方法进行研究,提出了快速阅读法。

当你陷入科技信息的包围而无暇旁顾,当你被堆积如山的公文报表压得喘不过气来,当你慨叹没有时间翻阅有趣的书报杂志,当你面对读不完的教科书、参考书和考试复习资料而发愁时,你不妨读一读这本新书。

本书集教科书、教授法、参考书为一体,既有基础理论介绍,又有严格科学的训练,内容丰富多采,让你轻松地掌握快速读书法。书中附有练习与参考答案。

希望大家学会快速读书法,能“一目十行”,并能“过目不忘”。在本书的编写过程中,庄佩敏女士耗费巨大心血和创造性劳动,收编古今中外的资料;国际著名的心理学家曾性初教授研究汉字特点,为快速读书的可行性提供佐证;孙慰迟、李其林两位先生,全力支持我研制中文 PC 机快读法软件,在此,我谨表示深深的敬意和感谢!

潘意敏

1995 年 12 月

目 录

基础篇

一 速读的意义	(3)
(一) 速读的特点	(3)
(二) 速读的作用	(6)
(三) 速读与现代化	(9)
(四) 速读与智力开发	(10)
二 速读的检测	(14)
(一) 初次阅读能力测试	(14)
(二) 阅读理解测验	(18)
(三) 阅读速度和理解率	(20)
三 速读的可行性	(23)
(一) 从理论研究看速读的可能性	(23)
(二) 从眼脑构造看速读的现实性	(24)
(三) 从教育实验看速读的可行性	(27)
(四) 小学高年级学生就可学习速读	(28)
四 中国的速读	(31)
(一) 古人的速读	(31)
(二) 近代的速读	(33)
(三) 当代的速读	(34)
(四) 台湾的速读	(34)
五 速读的秘诀	(40)
(一) 默读是一个起点	(40)

(二) 眼脑直映的阅读要求	(42)
(三) 要改变逐字阅读的习惯	(44)
(四) 预读的作用	(46)
(五) 掌握关键字句	(47)
(六) 留意文中的路标	(48)
(七) 建立阅读的新习惯	(50)
(八) 阅读速度要不断变换	(52)
(九) 从严训练,贵在坚持	(54)
六 各种速读的技巧	(56)
(一) 组读法与察读法	(56)
(二) 浏览法与略读法	(58)
(三) 寻读法与总体阅读法	(60)
(四) 跳读法与直读法	(62)
(五) 飞读法与点读法	(64)
七 速读的效果	(66)
(一) 名人的速读	(66)
(二) 速读与成材	(68)
(三) 速读与语文	(70)
八 速读的应用	(78)
(一) 速读与精读	(78)
(二) 速读与记忆	(82)
(三) 速读看报	(87)
(四) 速读看杂志和小说	(88)
(五) 速读看功课(PQ4R 速读法)	(89)
九 英语速读法	(92)
(一) 英语速读的意义和目标	(92)
(二) 英语速读的特点	(94)

(三) 爱维琳·伍德速读法	(98)
十 提高阅读能力的几种类型	(103)
(一) 稳步增长式	(103)
(二) 波浪渐进式	(103)
(三) 突然跃进式	(104)
(四) 大幅度提高式	(104)

训 练 篇

一 速读入门	(107)
(一) 培养良好的阅读习惯	(107)
(二) 一秒钟竞赛	(109)
(三) 加快眼球运动	(112)
(四) 扩展有效视野	(117)
(五) 闪示阅读训练	(120)
(六) 意群阅读法	(126)
(七) 字群阅读法	(128)
(八) 计时阅读法	(133)
(九) 直读阅读法	(141)
(十) 退缩阅读法	(163)
二 技巧的掌握与训练	(167)
(一) 计时阅读法训练	(167)
第一单元 科技之窗	(168)
第二单元 知识天地	(178)
第三单元 智力开发	(188)
(二) 意群阅读法训练	(201)
第四单元 美国风情	(201)
第五单元 生物趣闻	(212)

(8)	(三) 字群阅读法训练	(221)
(80)	第六单元 公关艺术	(222)
(80)	第七单元 人体科学	(231)
(80)	第八单元 世界博览	(245)
(1)	(四) 直读法训练	(263)
(80)	第九单元 生活之友	(264)
	第十单元 社会写真	(278)
三	阅读能力再测验	(293)
	(一) 测验须知	(293)
	(二) 阅读能力检测	(293)
	附录一 速读能力的鉴定与记录	(298)
	附录二 速读成绩总汇	(299)
	附表1 速读训练成绩总表	(299)
	附表2 阅读能力成绩总表	(301)

基 础 篇

一 速读的意义

(一) 速读的特点

人类进入了信息时代。人们时时刻刻都处在信息的包围之中。现代生活更需要人人扩展知识领域,经常获取新信息,因此,就必须博览群书,但时间和精力是那么有限。唯一的办法是在有限的时间内增加阅读的数量——快速阅读。

速读是高速、高效率的阅读,是从文字符号中迅速吸收有用信息的一种读书方法。从心理学角度来看,速读是训练读者能专心致志地学习;从生理学角度来看,速读是发挥人们“眼脑直映”的自然潜能;从读书效率来看,速读是提高阅读速度和加强理解能力的一种方法。

玛丽蒂斯是一位 15 岁的少女,出生于菲律宾的马尼拉市。她在美国芝加哥西北大学选修了速读课程,经过 5 个月的学习,她参加了结业的公开考试。当其他同学以每分钟阅读 3 000 字符的速度通过考试时,玛丽蒂斯惊人地在 35 秒钟内读完了 40 页书,计 31 350 个字符。也就是说,她在 1 分钟内能看 53 700 个字符。更使人惊讶的是,她能详细地说明文中的内容,并正确回答全部测试题。

玛丽蒂斯在介绍自己的阅读方法时说:我只选读几个关键的字词,然后再用以前获得的知识来补充书中的内容和细节。我在阅读时,眼睛蛇行般地扫过书页。

这种读书方法，就是目前美国流行的速读。英文速读的基本技巧是从文章段落中先找出中心概念，了解文章大概，然后再进一步知悉它的细节，明白作者表达的主要观点。马克思、列宁、斯大林、高尔基、列夫·托尔斯泰、拿破仑、肯尼迪、戴高乐、蓬皮杜、德斯坦、鲁迅、郭沫若等名人，都是快速阅读的能手。

美国学者科尔曼感慨道：“许多竞争性的信息源泉——无线电、电视、信号、宣传栏、报纸、杂志以及大量廉价书籍，使学校下降到只是巨大知识财富世界中许多信息源泉之一的地位。”“信息超载”对教育系统产生了影响。虽然美国公共教育费用在逐年增加，但学生实际知识水平却在下降。许多家长质问，学校为什么在各种教育辅助手段日益先进、并拥有一支经过各种专门训练的教师队伍的情况下，学生学到的知识反而少了？原来，潮水般的信息导致学生注意力难以集中，接受能力下降，并因此引起焦虑，同时产生不安情绪，使破坏和暴力行为增加。

我们人人都在日常学习、工作、家庭生活和社会活动中感受到了“信息超载”的影响。它虽然日新月异地丰富着我们的生活，但同时却也带来了危险的精神负担。有限的时间无法阅读无限的书籍，因此，常常不能确切地判断该不该读，应该怎样读，而且往往越读越不敢读，越读越感到不会读书。因为人的神经系统和大脑一次只能接受和使用一定数量的信息。

现代科学技术的迅猛发展，使出版物的数量也迅速增长。联邦德国未来学家哈根·拜因豪尔慨叹道：“今天，一个科学家即使夜以继日地工作，也只能阅读本专业全部出版物的5%。”所以，一个人如果不能高速度地获取人类创造的新知识、新成果，并以此来充实自己，势必会跟不上时代的步伐。

信息挑战的“斯芬克斯难题”，要求人们阅读观念迅速变化，阅读方法随之更新。读书是从文字中取得信息的过程，要点是在有限的时间里得到更多更新的信息。出版印刷事业的现代化及电脑的普及，使信息传递和储存的速度大大加快。古人的“两句三年得，一吟双泪流”的读书方法，已不再适应当今信息技术飞速发展的要求。信息时代的读者，在阅读中不但要获取新的信息，而且还要学会和创造新的读书技巧和方法，以便以最快的速度，从书籍中选用、提取和制作自己所需要的知识，形成独具个人色彩的框架体系。

达尔文说过：“最有价值的知识是关于方法的知识。”讲到读书方法，真是方法无穷。但是，掌握16门外语的匈牙利学者卡莫·洛姆布说过：“任何时代，处于突出地位的总是符合该时代社会要求的读书方法。”快速读书法是一种快节奏、高效率的读书方法，它能帮助读者在浩如烟海的书籍报刊面前，迅速抓住有用的信息，分析、整理、加工，并“归档入库”，不断更新知识，并对读物中已失效的陈旧的知识大胆地跳过去、读下去，以避免阅读浪费。就像电影艺术中“意识流”、“蒙太奇”等手法是适应了现代社会生活内容和节奏而产生的新技巧一样，快速读书法是信息社会的生命节奏、价值观念和思维方法，它促进了阅读方法现代化的质的飞跃。

快速读书法的快速而有效的读书新法，不仅是对书本的表面浏览，而且是一种积极、活跃、创造性的理解和记忆过程。它是一种真正的阅读艺术。速读从特定的阅读目的和任务出发，根据读物的不同性质，采用不同的阅读方式，灵活地调节速度。

(二) 速读的作用

阅读是人的大脑活动的一种复杂的心理过程,是人用于处理文字信息和获得新知识的重要手段。速读是最基本的阅读能力。

据日本、奥地利、美国等国家阅读专家研究,阅读因动机和读物性质不同,大致有理解性阅读、记忆性阅读、评价性阅读、创造性阅读、探测性阅读和消遣性阅读等多种方式,而这些阅读方式都离不开速读技巧。

1. 理解性阅读

这是为了学习专业知识和研究专门问题而采用的充分理解的阅读方式。其读物常是教科书、参考书或专著。这种阅读需要研究读物的词、句、段、篇,了解文章结构,理解思想内容,掌握作者观点,查阅有关资料,并阅读有关这一主题的不同作者、不同观点的文章。

2. 记忆性阅读

这是在理解的基础上,为了记取资料和细节而进行的阅读。学生为参加测验或考试,成人为招聘、进修而应考,都时常运用这种阅读方式。

3. 评价性阅读

这是为评判文章作出鉴别、判断或进行赏析、评论,向别人介绍该文而采取的一种阅读方式。读物是指定的材料或有关的资料。它要求在理解性阅读的基础上,对文章的思想观

点、材料和表达技巧等方面加以评析,对好的加以推荐介绍,对谬误加以摒弃或批判。

4. 创造性阅读

这是为创造新事物而从事的一种阅读,是为发现从未有过的问题的答案。它是在理解性阅读、评价性阅读基础上进行的一种产生自己新见解、新观点的更高级、更复杂的阅读过程。这种阅读适用于写作论文或研究报告。阅读的材料是大量与读者所研究的课题有关的书籍、报刊、文章。与上述几种阅读方式不同的是,创造性阅读的注意中心在于读者所要解决的问题。这种阅读除要求具备上述几种技巧外,还要求学会编制书文目录,查找主要段落,搜寻分析答案,推导出新结论。创造性阅读是最高级的也是最令人兴奋的阅读过程。因为你正在创造一种新的答案,它胜过你已读过的材料。

5. 探测性阅读

这是一种“粗读”,是为了寻找某种资料或掌握某种观点,决定是否需要精读的一种阅读方式。读物可以是整本书、整篇文章或是大量有关报刊。这种阅读需要浏览目录,检验内容提要,阅读出版说明,掌握标题等。

6. 消遣性阅读

这是一种为了调剂生活、消除疲劳或满足精神需要而没有其他特定目的的阅读方式。只是为了休息和娱乐,或是为了涉猎知识和趣事,了解动态和新闻,内容十分广泛。

以上6种阅读方式,前4种属精读,后两种属速读。速读不仅可以快速获取信息,扩大知识视野,而且是各种目的不同

的精读的基础。因为任何文字材料的精读,都是在确定其价值之后进行的,而其价值的确定,则依靠速读。速读可以检索信息,使人从卷帙浩繁的资料中筛选出有精读价值的有关篇目和章节。

速读打破了习惯性阅读的局限,它在人们掌握大量信息的活动中发挥着重要的作用。这里必须指出,我国传统读书方法强调“读书百遍,其义自见”,这指的是读者在熟读基础上,逐步领会文章的字、词、句、篇的含义,对精读文章虽有裨益,但是毕竟和我们所处的信息时代不完全协调了。现在,古今中外各类书籍多如漠海的沙粒,每本书读上百遍,既不可能,也没必要。

东晋杰出的诗人陶渊明在《五柳先生传》里讲到:“好读书,不求甚解;每有会意,便欣然忘食。”这种读书法,在古人中是独树一帜的。元代李治对此作过注释:“盖不求甚解,谓得意忘言,不若老生腐儒,为章句细碎耳。”陶潜从不穿凿附会,不斤斤计较章句,而是通览全篇,取其精华,得其真趣。这事实上反映了速读的应用及其收效。

当前,科学技术日新月异,社会观念不断变化,对于阅读功能的观念也应有所更新。前苏联教育家巴班斯基提出教学过程最优化理论,推崇“在书本和其他信息来源中,迅速找到对自己有意义的内容”。我们确实应该重新审视过去对“一目十行”、“不求甚解”、“浮光掠影”等读书方法的批评,正确探讨快速阅读的有用价值,吸收其合理成分,确立阅读功能的新观念,为现代化服务。