

本书适合在校学生、希望提高阅读效率的广大读者阅读

Efficient Reading
Achieve Maximum Results With Little Effort

事半功倍 读书法

花最少的时间和精力 · 获得最多最好的知识



秦灵华◎编著

“一目十行，过目不忘”并非天才的专利



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

事半功倍 读书法

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书整理了古今中外名人的读书法。如朱子读书法、鲁迅的“跳读法”、华罗庚的“厚薄法”，以及作者根据自己的经验总结出来的如模型读书法、先读序文法、“SQ3R”读书法、五步读书法等。作者用亲身体会向读者介绍了如何提高阅读能力的技巧，本书非常值得一读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

事半功倍读书法 / 秦灵华编著.

北京: 电子工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-121-09679-2

I. 事… II. 秦… III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184734号

责任编辑: 雷洪勤

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

装 订: 河北固安保利达印务有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 6.375 字数: 110千字

印 次: 2010年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

FOREWORD

在当今这个信息爆炸、理论裂变、学术突飞猛进的知识时代，人人都需要终身学习、高效学习。然而各类考试层出不穷，让人不寒而栗。我们付出了艰辛的努力，认真学习，却总也得不到理想的成绩。我们被越来越多的作业催逼，喘不过气来，被越来越严的考试牵引折磨，痛苦不堪。我们竭尽全力，反倒成了学习的奴隶。

每一个学生都是自然界最伟大的奇迹，拥有无限的潜能尚待发掘、勘探和利用。人人都是天才的阅读家，是强大的记忆王，是学习的主人，是考试的征服者。我们拥有一切的可能，只是没有得到恰当而合适的引导。

本系列丛书正是一幅导航图，一盏引路灯，导引我们高效率地读书、记忆，达到事半功倍的效果。从而，让我们轻轻松松通过各级各类考试，让我们的生活更加丰富多彩。

我本人在念大学期间，就通过了英语专业八级考试。随后经过一个月的准备复习，又幸运地考上了中国人民大学法学院研究生。读研期间，先后参加了多种资格考试，并拿到了中国律师、中国注册会计师、中国注册税务师、中国管理咨询师、中国房地产估价师的资格证书。现为北京某知名律师事务所高级合伙人，被称为

“五师律师”。

我所参加的这些考试的通过率，据说只有百分之几，因此，在一般人眼中看来十分困难。尤其是当时的应考者，准备的时间几乎都比我充裕，知识层面也比我丰富宽广，为什么我能够最终通过，而他们却落榜了呢？仔细回顾分析，我认为这些人所欠缺的就是：不懂得事半功倍之法。煞费苦心，不得其要。

本丛书主要是在我个人的学习考试经验基础上，结合众多学有成就者和高考佳子的成功方法和心得编写而成的。丛书分为事半功倍考试法、事半功倍读书法。并非教育学类的专业书籍，也不是所谓的抽象论，都是一些具体可行的简要方法。因此，本书不是以传授知识为目的，而是希望同学们读过之后，能够掌握到某些学习的秘诀、奥妙，加工整合成最适合自己的学习方法；因为，只有最适合自己的才是最好的。

今天，我们要加倍重视自己的价值，开启新的生活。幻想、空谈、计划、目标……一切的一切，除非我们付诸行动否则都将毫无意义。现在，同学们，打开手上的这本书，立刻领略其中的秘密吧。

秦灵华

2009年10月于北京

目 录 CONTENTS

培养高效阅读的习惯 /1

阅读的速度	/3
怎样培养高效阅读的习惯	/5
培养高效阅读习惯，进入全新学习方式	/6

提高阅读的速度 /9

阅读速度慢的主要原因	/13
扫描法	/14
跳读法	/15
“消化吸收”的速读三部曲	/16
速度练习的10条原则	/17
速读的心理要求	/18

改进阅读的技巧 /21

语调方法	/23
词汇方法	/24
背景方法	/24
吉本方法：大回忆	/26
段落方法	/27
结构形式法	/29



一次一页方法	/29
丹尼尔·韦伯斯特方法	/30
关键词方法	/31
略读方法	/31

掌握阅读的心理 /35

阅读中的心理学问	/37
阅读的愿望和需要	/37
阅读中的动机和兴趣	/39

如何阅读一本好书 /43

阅读书讲究抓住重点	/45
读书的一个很重要的原则是主动阅读	/46
抓住重点的学习方法分为三个阶段	/46
必须以适当的态度来阅读各种不同的知识	/48

区别对待读书法 /49

作家伍尔夫夫人读书有两个步骤	/52
大仲马集中精力读精选书籍	/53
诗人纪宇谈读书	/53

模型读书法 /55

建立原始模型	/57
阅读—校验模型	/58
模型读书法的优越性	/58
模型读书法对读者的要求	/59





先读序文法 /61

读序的好处很多	/63
爱因斯坦的先读序文读书法	/63
先读序文法的几种情况	/64

“SQ3R”读书法 /67

概览材料, 获得大致的印象	/69
提出问题, 引发思考	/71
带着审判眼光阅读材料	/73
复述材料, 检验阅读的效果	/76
适时温习材料, 达到长期记忆	/78

五步读书法 /83

第一步: 确定该读的内容	/85
第二步: 明确重点	/87
第三步: 反复理解、领会、记忆应该内储的内容	/88
第四步: 归纳概括	/88
第五步: 每隔一段时间复习一次	/89

不动笔墨不读书 /91

抄录读书法	/93
勤做读书札记	/96
写好读书札记要分三步走	/98
批注读书法	/99
读书时怎样做记录?	/102
做读书笔记的7种形式	/103
做读书笔记的两个小窍门	/106
如何做读书卡片?	/107





如何做读书剪报?

/110

深钻细研去读书 /113

穿山甲打洞式读书

/115

斯蒂夫·艾伦谈怎样欣赏名著

/116

以书喻敌读书法 /121

读书的四个比喻

/123

阅读的四种情况

/125

读书离不开一个“思”字

/127

阅读学习单 /129

为什么要有“阅读学习单”

/132

“阅读学习单”设计要点

/134

绳锯木断，水滴石穿 /137

打工仔是怎样成为研究生的?

/139

学习应“处处留心”，读书应“零存整取”

/143

读书的总与分、精与泛 /145

爱因斯坦的“总—分—合”读书法

/147

泛读、速读、精读相结合的“三读法”

/148

以精读带动泛读

/149

鲸吞牛嚼读书法

/150





读书的“博”与“破” /153

- “读书破万卷”的“破”是什么意思? /155
- 读破一本书，受益一辈子 /156
- “博览群书，读破一本” /157

诵读、朗读好处多 /163

- 主张“诵读”的朱自清 /165
- 朗读时培养语感能力的有效手段 /166
- 朗读有益健康 /168

名人的奇特读书法 /171

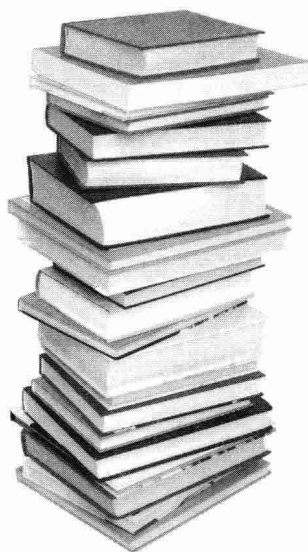
- 巴金的“静坐回忆”读书法 /173
- 华罗庚的“思考书名”读书法 /174
- 狄更斯的“讲故事”读书法 /175
- 李嘉诚的“耳朵”读书法 /175
- 田中角荣的“撕书”读书法 /177
- 李敖读书的三个重点 /178
- 马克思的“轮流”读书法 /179

血型决定读书方法 /183

- 适合A型血孩子的读书方法 /185
- 适合B型血孩子的读书方法 /186
- 适合O型血孩子的读书方法 /188
- 适合AB型血孩子的读书方法 /190



培养高效阅读的习惯





我们的学习离不开阅读——甚至于我们每天都在进行阅读活动：读书、看报、浏览网页……如何有效地收集和提炼有用信息，这是时代的需要。“知识爆炸”迫使我们提高阅读速度，大量地吸取知识已成为现代人的梦想。但是我们的阅读速度实在太慢了。

- * 提高阅读速度已成为时代的需要！
- * 快速阅读，带来大量的知识与信息。
- * 快速阅读，留出更多的时间去投身社会实践。
- * 时间即金钱，快速阅读法就是我们的“摇钱树”。

“高效阅读法”就是利用高效阅读技巧，提高阅读效率的办法。



阅读的速度

根据心理学家的实验观察，在阅读过程中，眼球并不是沿着每个字连续不断地移动，而是经常出现眼球的停顿，即抓住一些字静读一下后再移到另一些字上去。阅读是眼球运动一连串快速跳动。眼球停视时才能感知字句，阅读过程的90%~95%的时间属于眼球停视，眼





动只占全部阅读时间的5%~10%。每次眼球停视获得的文字信息的大小与视觉广度有关,视觉广度大的可见6~7个字,小的只有3~4个字,有时一个字还需经过2~3次注视,有时还要重复回视,回视次数越多,所占用的时间也越多。

速读与慢读区别不在于眼球运动的速度,而在于眼睛固定时所获得的材料。试验表明,二者(同等智力与理解力)在同等时间内,眼睛固定总量相等,而所读的词汇量,速读却是慢读的4倍。如纵向跳跃、无声阅读,就是加快眼球跳动次数,增大眼球跳动幅度,拉大注视点的间距,可以大量搜寻信息资料。这种跳跃读法,都是无声阅读法,将文字直接由视觉神经输送到大脑,减少外部发音程序(无声阅读比有声阅读速度可快1倍),同时减少注视次数,使视野广度扩大。

一般传统阅读是字、词、句阅读,按行从左至右逐行阅读,由于是逐字阅读、出声阅读和默读,及反复回看、倒读,拉慢了时间。而高效阅读不是逐字阅读,而是一次凝视比较多的字,减少注视次数,扩大视野广度,眼球停视时多抓一些文字信息,减少回视次数。高效阅读采取概念阅读,抓住要点,用较少时间,获得较大阅读量。

阅读速度有方法问题和技巧问题,这与一个人的知识水平、结构、能力、文化修养有关。每一部著作、每





一篇文章都有阅读重点，所以要正确分配注意力，集中在重点的实质问题上。不要集中在感知文章结构上，这样可以提高理解系数30%~40%。

高效阅读的方法很多，如预读法、略读法、跳读法、错序读法、前后交叉读法、逆序阅法等。



怎样培养高效阅读的习惯

那么，我们应该怎样培养高效阅读的习惯呢？

(1) 不要反复浏览。凡是科技读物，一般只需顺着读一遍即可。如有必要，也要等整篇读完之后，再回过头重复某项内容。避免眼睛不断地来回转动。

(2) 采用“筛选”阅读法。有意识地涉猎专业所需的信息而读。

(3) 要默读，不要朗读。发声的阅读是快速法的大敌。

(4) 阅读时，视线应与读物成垂直线，并充分发挥视线的“余光”作用，多浏览到一些内容。

(5) 要聚精会神地阅读。快速阅读必须有“强化”的注意力。

(6) 提倡有理解地阅读。阅读时，抓住实质性的关键词。读物的内容实质，正是阅读时应弄懂的重点。理解，就是探索出读物的思想意义。





(7) 在阅读中,运用要领记忆的基本方法,有目的地去记。不必去记无关紧要的词句,却要记住作者意图及内容实质。



培养高效阅读习惯,进入全新学习方式

总而言之,无论是阅读,还是对阅读的内容的记忆,都需要按照快节奏的时代精神,利用“高效阅读法”进行科学的培训和自我训练。

例如,如何在阅读中保持注意力的高度集中,如何在阅读中使视线的运动既快又能捕捉到更多有用的信息,如何提高对不同类型的阅读内容的综合概括的能力,如何在阅读时对它们进行分析,如何能快速地进入阅读对象的写作意图和思想内容之中,如何克服慢条斯理地阅读和反反复复回读的坏习惯,如何克服阅读时的恐惧心理和不自信的态度……凡此种种。

事实上,从阅读的习惯到阅读的技巧,从阅读的心态到阅读的目标,这一系列的调整,需要一整套的科学培训。很多介绍记忆和阅读技巧的书都说明进行高效阅读法训练必须从实际运用的系统培训开始着手,特别强调培养和训练的系统性、科学性和实用性。我们必须改变这样一种根深蒂固的观念,那就是读得越慢就越容易理解文章的意思,也就记得越牢。如同进餐时强调要细





嚼慢咽一样。科学的分析早已指出，读得越快才能理解得越好。当我们利用高效阅读法开始学会快读的时候，我们已经开始一种全新的学习方式了。

