

如何 高效阅读

(纪念版)

[美] 彼得·孔普 (Peter Kump) 著
张中良 译

BREAK-THROUGH
RAPID READING



机械工业出版社
China Machine Press

如何 高效阅读

(纪念版)

[美] 彼得·孔普 (Peter Kump) 著
张中良 译

BREAK-THROUGH
RAPID READING



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

如何高效阅读(纪念版)/(美)彼得·孔普(Peter Kump)著;张中良译. —北京:机械工业出版社, 2017.7

书名原文: Break-Through Rapid Reading

ISBN 978-7-111-57286-2

I. 如… II. ①彼… ②张… III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第135324号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-0871

Peter Kump. Break-Through Rapid Reading.

Copyright © 1999 by Penguin Group (USA) Inc.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2017 by China Machine Press.

This edition arranged with Penguin Group (USA) Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Penguin Group (USA) Inc. 通过Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区)独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

如何高效阅读(纪念版)

出版发行: 机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧婉

责任校对: 李秋荣

印刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

版次: 2017年7月第1版第1次印刷

开本: 147mm×210mm 1/32

印张: 10.125

书号: ISBN 978-7-111-57286-2

定价: 45.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

HZBOOKS

华章心理

Psychological



{ 推荐序 }

感谢这个时代，阅读越来越被重视。前几年还有人撇撇嘴大谈“读书无用论”，这几年，不论是身边还是在互联网上，秉持“读书无用论”的朋友越来越少了。

即使是阅读量不那么大的朋友，也都在说自己要多读点书，然后不好意思地笑一笑，从自己身上找个原因。

“可是我脑子不够”“可是我没有耐性”“可是我静不下心”，最多的理由是“可是我没有时间”。

他们的时间用在哪里呢？

在工作，在挣钱，在上课，在考试，在养娃，在生活。

读书？没有时间。

在终于摆脱了“读书无用论”之后，似乎我们又走向另一个极端。我们会认为读书太高了，太远了。是诗，是远方，是终极救赎，是我们已经把俗事料理完后，焚香沐浴才有资格开始的仪式。

我其实今年才知道4月23日是“世界读书日”。在我看来，这完全不是阅读的光荣，反而证明阅读在今天的处境略显尴尬。

之所以为某个特定的行为来定一个纪念日，往往是因为在我们的生活中，这种行为是缺失的，至少还不够。有“世界粮食日”，恰恰是因为这个世界上还有饥荒的存在。而我们却没有专门要定一个“吃饭日”。百度了一下，发现已经有“世界呼吸日”了，果不其然是中国媒体发起的，毕竟好好呼吸已经渐渐成为奢侈品了。

我们不应该在一天关注阅读，然后在另外 364 天忽略它。理想的状态应该是像吃饭一样，每天三顿，而不必专门定个日子，大家一起来呼吁吃饭。

虽然一直在说书籍是精神食粮，但其实和真正的物质食粮相比还差很多。而解决的办法其实也很简单，就是真正将书籍看成物质食粮，用吃饭的态度来读书，怎么好好吃饭，就怎么好好读书。拓展开来，大概是以下四点。

第一点是“饮食规律”。

如果每天吃饭的时间不规律，我们很难有一个强健的胃。上一顿暴饮暴食，下一顿直接忽略，怎么看也不是健康的生活习惯。每一位营养学家都会建议我们吃饭要规律。

阅读也是一样，一个成熟的读者应该争取每天抽出固定的时间来读书。用习惯驱动自己，让自己在不经意间变得更美好。至于这段固定时间的长短，我认为反而不必刻意求多，说句实话，能保证每天读书的时间和吃饭的时间一样长就可以了。

第二点是“营养均衡”。

碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素，我们每个人都力求让自己的饮食结构尽量多元化，以保证摄入足够丰富的营养物质。

阅读也是如此，阅读结构太单一，就会让我们难以对阅读保有始终如一的热情。过度追求趣味性，最终会让我们疑惑阅读能否让自己变得更美好；过度追求实用性，最终又让我们的阅读体验变得日益枯燥，最终难免想逃离。

阅读的优势就在于它在各个领域都能高效地为我们传递信息、体验和经验，无论是理性的还是感性的。所以，如果你在生活中摄入的书籍种类越多，如果你将阅读带入自己生命中的领域越多，你才会越来越体会到书籍为自己带来的改变，你才会更加相信阅读、依赖阅读、热爱阅读。

第三点是“坚持运动”。

要想练出健美的肌肉，离不开大量蛋白质的摄入。可是想单单依靠吃牛肉就能吃出八块腹肌，那纯粹是在做梦。

阅读也是如此，我们经常会有的一个误解就是将阅读当作终点，认为把书翻完就完。而这就像只吃饭不运动一样，不会让你变得更健康。阅读以外，你还需要更多。

阅读很棒，但不是万能的，也有自己的局限性。好书就像地图，为你指出一条明路，帮助你更快到达自己想去的的地方。但是地图不能替你走路，看得再多，你依然站在原地，只有真正迈开你的腿，才能一步一步接近自己想去的终点。

阅读借助“行动”，让你的外部状态发生改变。

我另有一个偏激的观点，阅读本身只是理解作者意图的过程，理解得再透彻，那也并不是你的。而只有通过“输出”，才能真正将书中的思想内化到自己的知识体系中来。

在学校，我们学到的理论要通过做题来消化；在社会，我们了解的道理要通过做事来消化。机械地记忆，只是囫囵吞枣；只有将书中所得真正变成自己的行动，才算完全消化。

阅读借助“输出”，让你的内部状态发生改变。

经常听见有人抱怨，为什么读过很多书，却感觉自己没有变化；听过太多道理，却依然过不好一生。和抱怨吃了牛肉，为什么没有腹肌的人是一样的，他们都缺少了关键的一步——行动。

第四点是“享受美味”。

很多时候我们吃东西就是为了享受味道，而不是执着于这盘宫保鸡丁能帮助我们增加哪些营养元素。很多时候，我们吃东西，很单纯就是因为它好吃。

阅读也是如此，如果能不执着于“开卷有益”，也追求“开卷有趣”，我觉得在境界上就更上了一个台阶。

这并不是与之前的论述矛盾，更多的是拓展。我们永远在营养和美味之间平衡自己的饮食，我们也不妨在“有益”和“有趣”之间找到自己的阅读平衡点。

写了这么多，其实只是想说，阅读并不高于生活，也不低于生活，它应该就像吃饭一样，成为生活的一部分。用吃饭的态度去读书，让日日都是读书日。

经常有人问我，像自己这种年纪 / 年级 / 性格 / 工作 / 收入 / 颜值 / 脸型（别笑，真的）的人，应该读哪本书。

我的答案是，以你最想要解决的问题作为阅读的领域。

你心中的这个问题，也许很远，也许很近，也许很细碎，你可能

都不好意思把它说出来。没关系，就以它作为你阅读的起点。

在你在乎的地方充实你的知识体系，在这样的过程中，你才会对书籍产生信任，你才会相信它能让你发生改变。

即便你真心希望书能带你去那个诗和远方的世界，也不代表你不需要借助书的力量，先料理眼前的苟且。被太多铁链拴住，你走不动；被太多只手拉住，你跑不快。眼前现实的问题要解决，而你却希望读一读柏拉图或老子就让问题灰飞烟灭，那不是相信阅读，那只是你和阅读互相之间的辜负。

越早相信这一点，你反而会越轻松地斩断锁在身上的铁链，越轻松地跑向那个“诗和远方”。

除了在战略层面进行观念的转变，在阅读的战术层面，我们也难免会遇到很多问题。如何提升阅读速度，如何避免阅读之后记不住，如何更快理解书中的理念，如何制订阅读计划，如何针对不同类别的书籍选择适当的处理方法。这些问题往往困扰着很多朋友，也成为他们身上的铁链。

《如何高效阅读》就是一本能帮助你斩断身上一些铁链的书。作者通过简单易学的方法和循序渐进的指导，带领我们一步步走上阅读的快车道。他让你相信，阅读也像跑步、游泳、自行车一样，可以通过科学的练习，让速度越来越快，让自己在这个过程中越来越轻松。本书将阅读的技术拆解成了一个一个小技能点，既方便重点突破，也可以全面提升，最终帮助我们达到一天阅读一本书的速度。

在这个时间越来越成为珍贵自由的时代，让自己学会高效阅读，可能是最重要的技能。

每天努力生活，也不妨抽一点时间读书。既要读得有方向，也要读得有方法。在心中找到一直萦绕的那个问题，在书中找到它的答案，在这样的过程中，你已经成为更好的自己。

这才是阅读和生活的意义，不是吗？

陈章鱼

知名自媒体，知乎 53 万关注的读书人

{ 前言 }

高效阅读意味着什么

在家学习短短的 6 周时间，不仅你的阅读速度能提高 3 倍，同时还能得到更好的理解能力、更深刻的记忆与回忆能力。

8 分钟跑 1.6 千米并不难，因为世界上最快的运动员用不了 4 分钟就能跑完。

要是你擅长游泳的话，看 100 米游泳比赛时就会轻易发现，冠军比你快不了一倍。

有些人的阅读速度可以比你快 3 倍、5 倍甚至 10 倍。事实上，只要有图书刊印，总会有那么一部分人能以难以想象的速度翻阅图书。

你可能听说过约翰·肯尼迪就是这样一位速读者。西奥多·罗斯福在白宫时习惯每天早餐前读一本书；奥利弗·温德尔·霍姆斯能一边向最高法院走一边读书，而且随后还能极为详细地说出书中的内容。上面说的只是几位名人速读者。当然，还有许多普通人能轻松地速读图书与杂志。

高效阅读突破

20 世纪 40 年代，高效阅读经历了第一次重大突破。盐湖城的一名老师发现了如何把普通读者培养成超速读者的方法。自此，成千上万人通过学习成功地把阅读速度提高了 3 倍，并提高了理解技能。可如果要在教室内学习如何高效阅读，学生还要缴纳成百上千美元的学费。

现在，本书首次提供了一种全新的自学模式，让你在简单易学的练习与训练中获得革命性的阅读技巧。这些自学方法的背后是长达 4 年的精心研发与测试。你可以利用业余时间在家学习。想想都知道这意味着什么，一切能想到的写作题材以及浩瀚的图书都在你的指尖，而且短短几周就能完成。

毫无疑问，生活当中，你几乎每天都会面对成百上千万字的书籍。回到家后，你可能想阅读报纸期刊、学习资料、商业信函、研究报告以及图书，却无奈地被掩埋在浩如烟海的出版物之中。要知道，过去 10 年刊印的出版物要比之前所有印刷时代的出版物都多，而且每天都在增加。有了这些新方法，你将找到成为世界上阅读最快的读者之一的秘诀。

你将学习一些高效阅读技巧

你会发现如何才能巧妙地阅读。巧妙地阅读能让你的阅读速度快得超乎想象。你将学会什么时候加快或放慢速度。你还将学习到所

有“会读书”的读者掌握的阅读技巧，以一种不敢想象的速度获取信息。

你会学习如何记住阅读的内容。你可以在数秒之内集中注意力，并开始清晰地思考和组织你的日常阅读。这能为你的业余爱好提供相当多的空闲时间。随着阅读材料的增加，你的朋友、家人甚至你都会对自己刮目相看。

遵照本书中经过实践验证的方法，你将发现自己大脑的潜力会得到最大限度的发挥。更重要的是，书中有阅读文章让你马上应用学到的阅读技巧。

今天就开始吧！本周结束时，你的阅读速度就能提高至少 30%。这意味着你用过去阅读 30 页内容的时间能阅读 40 页。不用借助任何设备或花招，你就可以学会控制自己内在的阅读节奏，然后开始使用突破性的实践训练。实践训练让数十万人在短短几天内双倍或三倍地提高了阅读速度。

你将揭开作者写作模式的秘密。毫无疑问，这有助于你更快地阅读。你开始咀嚼有难度的抽象材料，还会探索许多不同的阅读方法。

你的态度也能影响你的阅读速度。此外，你还将发现能采取什么应对办法。本书有 4 章内容专门讲解阅读学习、如何利用最新的方法更快更好地学习。最新方法让许多学生利用别人学习的一半时间就取得了最好的成绩。学习瞬时阅读报纸能让你一天不止阅读一本、一周不止阅读两本杂志。此外，更令人不可思议的是，还能一天读一本书，甚至更多。

我如何成为速读者

让我告诉你，我是怎样开始快速阅读的。1966年，我还在为自己研究生院的阅读课程犯愁。后来，我看到一期电视节目，一个年轻人手指掠过页面，每分钟竟然能阅读上千个单词。我马上打电话预订了一个座位，事后才知道那是最后一个名额。那是周六早上开讲的伊芙琳·伍德动态阅读课程。短短数周，我的阅读速度竟提高了5倍。我在学校很容易就跟上了阅读课程。事实上，随着课程学习变得十分轻松，我还从事了一份全职工作（受邀加入了动态阅读机构）。

1967年，我遇到了伊芙琳·伍德，一位做事专一的成功女性。她大部分的时间都用来帮助别人通过读书来丰富生活。我从她身上学习到组织大脑快速阅读的能力。数年后，我不仅把这项惊人的技能教给了白宫的总统雇员，而且在伊芙琳·伍德的邀请下成为伊芙琳·伍德动态阅读教育机构总裁。

离开动态阅读教育机构后，我决定探索一种速读技巧的自学方法，帮助那些急需方法却无力承担昂贵课堂费用的人。本书代表了一种全新的自学模式，书中的练习与训练尤其适用于单独工作的人。训练部分让你能按照自己的进度在要求的时间内学习。你将发现，这个最好的快速阅读课程内容以及本人在工作中发现的理论与技巧在别处都找不到。

长期守口如瓶的速读秘密第一次公之于众。通过阅读本书，谁都能掌握高效的速读技巧与原则。本书还可用于大学生的阅读课程，以便学生继续提高和优化阅读技能，或者审阅需要进一步学习的领域。

由于已经成功地教会了成千上万人掌握速读，本人自信除此之外

再无更好的提高阅读技能的方法。有了本书，你就可以通过自学突破阅读技巧，重要的是在极短的时间内就可以做到。

突破快速阅读的法门现在就捧在你的双手之间。你即将改变自己的阅读方式，从而改变生活。

彼得·孔普

{ 目录 }

推荐序

前言 高效阅读意味着什么

001 第1章 节省时间从今天开始

高效阅读是一项技能 //002

成功的技能学习 //002

大龄学员都做到了 //003

好的读者是灵活的读者 //003

你将学到什么 //004

如何开始高效阅读 //005

007 第2章 测试阅读速度，找到自己的位置

计时阅读 //008

自测 //008

计算你的阅读速度 //009

评估你的记忆力 //010

不断更新你的进步文件 //011

评估你目前的阅读技能 //011

确保你做好开始的准备 //012

如何控制眼睛运动 //013

015 第3章 开始使用你的内在阅读加速器

阅读时眼睛在干什么 //015

回读会显著减缓阅读速度 //016

你应该知道的阅读条件 //016

阅读姿势 //017

阅读时如何用手 //018

022 第4章 消除回读，加速前进

怎样读书才快 //023

下一个关键的步骤 //023

消除回读 //024

一直用你的手指 //025

更进一步 //026

027 第5章 通过实践训练了解你的阅读速度

默读的三个阶段 //028

适当的练习是关键 //028

如何学习快速识别信息 //028

更进一步 //031

032 第6章 弄懂一个简单问题，开始提高你的理解能力

当你不能理解时 //033

段落是理解的首要关键 //033

理解能力与速度 //036