

如何 阅读

®

一个已被证实的低投入
高回报的学习方法

10 DAYS TO FASTER
READING

美国普林斯顿语言研究中心

The Princeton Language Institute

[美]

艾比·马克斯·比尔 Abby Marks-Beale

美国公认经典阅读书

风靡全球的“个人MBA”计划（The Personal MBA）推荐的第一本书

掌握普林斯顿阅读法

高效学习并轻松记住所读重要信息



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文文艺

如何 阅读

®

一个已被证实的低投入
高回报的学习方法

10 DAYS TO FASTER
READING

美国普林斯顿语言研究中心
The Princeton Language Institute



艾比·马克斯·比尔 Abby Marks-Beale

图书在版编目 (CIP) 数据

如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法 /

美国普林斯顿语言研究中心, (美) 艾比·马克斯·比尔著；

刘白玉, 韩小宁, 孙明玉译. —2版.

—北京：中国青年出版社, 2017.5

书名原文：10 Days to Faster Reading

ISBN 978-7-5153-4684-7

I. ①如… II. ①美… ②艾… ③刘… ④韩… ⑤孙… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第062229号

10 Days to Faster Reading by The Princeton Language Institute, Abby Marks-Beale

Copyright © 2001 The Philip Lief Group

Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved.

如何阅读：

一个已被证实的低投入高回报的学习方法

作 者：美国普林斯顿语言研究中心 (美) 艾比·马克斯·比尔

译 者：刘白玉 韩小宁 孙明玉

责任编辑：周 红 麦丽斯

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65516873/65518035

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2017年5月第2版

印 次：2017年5月第3次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：85千字

印 张：13.5

京权图字：01-2014-4321

书 号：ISBN 978-7-5153-4684-7

定 价：39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

CONTENTS

目 录

007 / 如何使用本书激发阅读潜能

011 / 第一章 扫清阅读障碍

破解读不快、读不进去的谜题 / 015

阅读训练一：千字文快速阅读 / 019

你的理解力比想象中更好 / 024

阅读加速器：空白卡片法 / 025

重要提示：建立“阅读储备库” / 028

029 / 第二章 提升阅读速度的关键：眼部训练

低效阅读和高效阅读的指标清单 / 031

阅读时的三个致命错误 / 034

阅读训练二：增强理解能力 / 038

视距金字塔和闪词阅读法 / 043

阅读加速器：左手慢动作 / 048

重要提示：利用碎片阅读加强训练 / 049

051 / 第三章 集中注意力

为什么刚读几页就“走神”？ / 054

提高专注力的方法 / 058

阅读训练三：提高阅读专注力 / 061

让阅读更专注的笔记法 / 064

阅读加速器：右手慢动作 / 066

重要提示：改变阅读环境 / 068

069

第四章 质的飞跃：提高阅读能力

逐字阅读 VS 关键词阅读 / 071

快速定位关键词的视线摇摆法 / 073

阅读训练四：科技性材料阅读 / 080

字里行间阅读法 / 085

阅读加速器：双手并用 / 088

重要提示：合适的训练材料 / 090

091

第五章 “地图”阅读法：快速处理晦涩难懂的内容

用“地图”引领阅读 / 094

路标和方向 / 099

阅读训练五：练习“地图”阅读 / 103

花时间来省时间 / 106

阅读加速器：40/60阅读法 / 108

重要提示：关注基本需求 / 109

111

第六章 批判式阅读：如何读透一本书

卓越读者与普通读者最大的差别 / 113

挑战作者：区分事实与观点 / 115

阅读训练六：提高阅读难度 / 120

如何阅读有难度的内容 / 123

阅读加速器：笔向下动起来 / 127

重要提示：善意的怀疑 / 129

131

第七章 战胜阅读拖延症：读书不再如抽丝

阅读材料为什么会堆积如山？ / 133

给阅读材料分类 / 136

阅读训练七：阅读虚构类作品 / 137

充分利用碎片时间 / 141

阅读加速器：S形跨越式阅读 / 146

重要提示：阅读节拍器 / 149

151

第八章 控制阅读速度：灵活切换精读与泛读

必要时减速精读 / 153

略读、扫读、跳读 / 156

阅读训练八：一目十行练习 / 163

在电脑屏幕上阅读 / 167

阅读加速器：蛇形移动手指法 / 168

重要提示：提高眼球在屏幕的移动速度 / 170

171

第九章 如何阅读专业文章

专业材料为什么读起来那么难？ / 173

理解的十字路口 / 174

阅读训练九：读懂专业性文章 / 176

获取更多背景知识 / 179

阅读加速器：大拇指法 / 183

重要提示：读万卷书，行万里路 / 184

185**第十章 如鱼得水：成为一个阅读高手**

阅读，是为了生存 / 188

管理阅读时间管理 / 191

阅读训练十：通过阅读了解历史 / 195

快速理解：INCORP模型 / 199

阅读加速器：两手指摆动法 / 200

重要提示：知识之路始于翻开书页的那一刻 / 202

205**练习答案****206****个人进度表****208****阅读分钟数查看表****209****致 谢**

如何 阅读

®

一个已被证实的低投入
高回报的学习方法

10 DAYS TO FASTER
READING

美国普林斯顿语言研究中心
The Princeton Language Institute



艾比·马克斯·比尔 Abby Marks-Beale

图书在版编目(CIP)数据

如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法 /

美国普林斯顿语言研究中心，(美)艾比·马克斯·比尔著；

刘白玉，韩小宁，孙明玉译。—2版。

—北京：中国青年出版社，2017.5

书名原文：10 Days to Faster Reading

ISBN 978-7-5153-4684-7

I. ①如… II. ①美… ②艾… ③刘… ④韩… ⑤孙… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第062229号

10 Days to Faster Reading by The Princeton Language Institute, Abby Marks-Beale

Copyright © 2001 The Philip Lief Group

Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved.

如何阅读：

一个已被证实的低投入高回报的学习方法

作 者：美国普林斯顿语言研究中心 (美)艾比·马克斯·比尔

译 者：刘白玉 韩小宁 孙明玉

责任编辑：周 红 麦丽斯

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65516873/65518035

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2017年5月第2版

印 次：2017年5月第3次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：85千字

印 张：13.5

京权图字：01-2014-4321

书 号：ISBN 978-7-5153-4684-7

定 价：39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

CONTENTS

目 录

007 / 如何使用本书激发阅读潜能

011 / 第一章 扫清阅读障碍

破解读不快、读不进去的谜题 / 015

阅读训练一：千字文快速阅读 / 019

你的理解力比想象中更好 / 024

阅读加速器：空白卡片法 / 025

重要提示：建立“阅读储备库” / 028

029 / 第二章 提升阅读速度的关键：眼部训练

低效阅读和高效阅读的指标清单 / 031

阅读时的三个致命错误 / 034

阅读训练二：增强理解能力 / 038

视距金字塔和闪词阅读法 / 043

阅读加速器：左手慢动作 / 048

重要提示：利用碎片阅读加强训练 / 049

051 / 第三章 集中注意力

为什么刚读几页就“走神”？ / 054

提高专注力的方法 / 058

阅读训练三：提高阅读专注力 / 061

让阅读更专注的笔记法 / 064

阅读加速器：右手慢动作 / 066

重要提示：改变阅读环境 / 068

069

第四章 质的飞跃：提高阅读能力

逐字阅读 VS 关键词阅读 / 071

快速定位关键词的视线摇摆法 / 073

阅读训练四：科技性材料阅读 / 080

字里行间阅读法 / 085

阅读加速器：双手并用 / 088

重要提示：合适的训练材料 / 090

091

第五章 “地图”阅读法：快速处理晦涩难懂的内容

用“地图”引领阅读 / 094

路标和方向 / 099

阅读训练五：练习“地图”阅读 / 103

花时间来省时间 / 106

阅读加速器：40/60阅读法 / 108

重要提示：关注基本需求 / 109

111

第六章 批判式阅读：如何读透一本书

卓越读者与普通读者最大的差别 / 113

挑战作者：区分事实与观点 / 115

阅读训练六：提高阅读难度 / 120

如何阅读有难度的内容 / 123

阅读加速器：笔向下动起来 / 127

重要提示：善意的怀疑 / 129

131

第七章 战胜阅读拖延症：读书不再如抽丝

阅读材料为什么会堆积如山？ / 133

给阅读材料分类 / 136

阅读训练七：阅读虚构类作品 / 137

充分利用碎片时间 / 141

阅读加速器：S形跨越式阅读 / 146

重要提示：阅读节拍器 / 149

151

第八章 控制阅读速度：灵活切换精读与泛读

必要时减速精读 / 153

略读、扫读、跳读 / 156

阅读训练八：一目十行练习 / 163

在电脑屏幕上阅读 / 167

阅读加速器：蛇形移动手指法 / 168

重要提示：提高眼球在屏幕的移动速度 / 170

171

第九章 如何阅读专业文章

专业材料为什么读起来那么难？ / 173

理解的十字路口 / 174

阅读训练九：读懂专业性文章 / 176

获取更多背景知识 / 179

阅读加速器：大拇指法 / 183

重要提示：读万卷书，行万里路 / 184

185**第十章 如鱼得水：成为一个阅读高手**

阅读，是为了生存 / 188

管理阅读时间管理 / 191

阅读训练十：通过阅读了解历史 / 195

快速理解：INCORP模型 / 199

阅读加速器：两手指摆动法 / 200

重要提示：知识之路始于翻开书页的那一刻 / 202

205

练习答案

206

个人进度表

208

阅读分钟数查看表

209

致 谢

如何使用本书激发阅读潜能

祝贺你！手头有这本书，你就迈出了提高阅读技能的第一步。也许自从小学毕业后，你就再也没有进行过任何提高阅读能力的培训，那么，拿着这本书，从现在开始，你就可以学习有效提高阅读能力的新知识。

也许你是工作繁忙的商务人士，希望能够更快地浏览报纸和审阅文件，掌握繁杂的阅读材料中的重要信息；也许你是一个教育工作者，正在为你的学生寻找阅读训练策略；也许你仅仅是一个学生，渴望知道快速阅读的方法，以提高学习成绩；也许你是一个爱读书的人，提高阅读能力意味着能够更畅快地在书海遨游。无论出于什么原因，这本书你选对了。通过阅读此书并使用书上的技巧，你会掌握快速阅读所需要的全部技巧，你的理解能力也会随之提高。

那你要问了，如何使用本书？像很多指导书一样，本书的每一章建立在前一章的基础之上。所以，我建议你至少按照顺序阅读前五章，

这五章能够极大地激发你的阅读潜能。之后，你就可以跳跃着阅读你感兴趣的章节。本书的宗旨主要有如下三点：

- **帮你认识到已经掌握的阅读技能的价值。**阅读此书时，你会发现，书中的很多概念你已经非常熟悉，只是之前不知道这些概念在帮助你快速阅读。通过实践，你自己悟出了一些快速阅读策略，这些事情你一直在做，只不过没有系统地梳理归纳出来。

- **介绍了很多可供选择的阅读技巧。**请注意，没有万能的阅读技巧，但是有用的阅读技巧有很多。本书不是一部教给你规则的书，而更像是一部供你选择的书。这就是为什么我们希望你试用这些技巧，想想其中的观点和逻辑，最终确定哪一种最适合自己。本书的最后几页是空白页，你可以使用此页，记下那些你认为最重要最有价值的技巧。使用这些技巧，并记录自己的体会和想法，供以后参考。

- **提高阅读信心。**对很多人来讲，阅读是他们必须做的事情，而不是喜爱做的事情。很多读者认为，他们是世界上读书最慢的人，或者认为自己的阅读能力很差。无论是真是假，有一件事情是明确的：如果你对自己的阅读能力缺乏信心，或者阅读时没有快乐的感觉，那么你就不会去主动阅读。当你渴望阅读，或认为阅读很有价值时，你才会去主动地多阅读。事情就这么简单。

我还建议你在阅读时，手头准备下列工具，以便有效地做练习：

- 铅笔或者圆珠笔
- 荧光笔
- 纸
- 计算器
- 秒表或者计时器

- 名片大小的空白索引卡
- 熟悉的阅读材料，例如自己喜欢的杂志或者报纸

在这本书里，我将普通读者和阅读高手的区别看作普通司机和职业赛车手之间的差别。所以，我将快速阅读比作赛车，有时候会使用赛车的术语解释快速阅读的技巧。但是一定要记住，你不必先成为一个赛车迷，才能成为一个阅读高手。

练习是提高阅读速度的重要方法，所以书中每章都有一个阅读训练，八百字左右，略短于报纸或者杂志的文章，后面紧跟着十道阅读理解题。你可以根据第208页的“阅读分钟数查看表”来计算你的阅读速度，然后再填到第206页的“个人进度表”中。

阅读理解题是选择题，从三个选项中选择：对（T）、错（F）或未提及（N）。答案必须来自你阅读得到的信息，而不是你已知的信息。

尽管本书能教给你如何有效地阅读，但阅读的内容大多是非虚构类的，如商业书籍、杂志或者教科书。非虚构类的读者总是在寻求用更短的时间阅读更多的信息。而文学和虚构类的读者喜欢读故事或者长篇小说，他们很难通过训练阅读技巧得到提高。所以你会发现，所有的阅读训练中，只有一篇是虚构类文章的阅读练习（在第七章），其他都是非虚构类的。

读完此书后，如果你有不太明白的问题，或有需要探讨的问题，或想与我分享你的成功经验，请通过下列方式跟我联系：

Abby Marks Beale

Rev It Up Reading

P. O. Box 4212

Wallingford, CT06492

www.revitupreading.com

无须赘述。请享受本次的阅读之旅吧。

艾比·马克斯·比尔

Abby Marks Beale