

速读知识

21世纪文体 百科知识丛书

21SHIJI WENTI BAIKEZHISHI CONGSHU

主编：白雨峰

内蒙古人民出版社

21 世纪文体百科知识丛书

速读知识

白雨峰 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

21世纪文体百科知识/白雨峰编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08445-4

I. 2... II. 白... III. ①艺术-通俗读物 ②体育-通俗读物 IV. ①J-49②G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051177 号

21 世纪文体百科知识丛书

白雨峰 主编

责任编辑:王继雄

封面设计:烽火视觉

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 制:北京海德印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

印 张:154

字 数:1160 千字

版 次:2006 年 7 月第 1 版

印 次:2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1—5000(套)

书 号:ISBN 7-204-08445-4/G·2150

定 价:560 元(全 28 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471) 4971562 4971659

前 言

快速阅读,是当今时代提出的要求。快速阅读法正在悄然进入您的学习、工作和日常生活当中。它帮您敲开知识宝库的大门,开发智慧的源泉!速读法将提高您的学习、工作效率;节省了时间,便延长了生命的年华!

本书计 16 个题目,讲述四部分内容。第一部分(1—3 题),简要介绍速读的发展概况、特点与作用。第二部分(4—5 题),介绍速读的基本原理。第三部分(6—10 题),介绍 5 种速读法:(1)扫描速读法;(2)整体速读法;(3)鉴别速读法;(4)无声速读法;(5)五步速读法。第四部分(11—16 题),分别讲述速读法的运用、训练及教师和大、中、小学学生速读训练。

在科学技术高速发展的今天,希望各位读者通过实践和创新,较快、较好地掌握速读法,插上腾飞的翅膀,奋力攀登文化、科技高峰,为振兴中华立功建业!

目 录

一、一个古老的课题 无数新奇的探索 ...	1
漫谈速读的由来	1
二、文如海 书如林 人生有限 知识无涯	9
谈速读的必要性和迫切性	9
三、一目十行与一目一页	16
谈速读的内涵、特点与作用	16
四、看书如看画 可一目了然	21
谈速读的基本原理	21
五、脑子可以跑在眼球的前面	29
谈速读的可行性	29
六、点点 线线 面面	36
介绍扫描速读法	36
七、书由人写由人看 人能整体读本书 ...	47

介绍整体速读法	47
八、挑 跳 联 千万文章我鉴别	54
介绍鉴别速读法	54
九、此时无声胜有声	61
介绍无声速读法	61
十、一段路 分五步	65
介绍五步速读法	65
十一、长江后浪推前浪 一浪更比一浪高	70
谈速读法的推广运用	70
十二、功夫不负有心人	71
谈快速阅读的训练	71
十三、教师速读法训练	82
十四、大学生速读法训练	108
十五、中学生速读法训练	139
十六、小学生速读法训练	164

一、一个古老的课题 无数新奇的探索

漫谈速读的由来

“一目十行”，多么耳熟的成语啊！

“一目十行”，多么快的阅读速度呀！这不就是快速阅读吗？是的，这就是一种令人羡慕的快速阅读！那么，这“一目十行”的速读是何年、何月、何人提出来的呢？这一点嘛，现在很难查清！不过，我们从社会文化的发展史中还能看出其中的一点眉目来。

先从文字和文字印刷的产生、发展说起吧。甲骨文是我国目前发现的最早的成系统的汉字，它是殷代盘庚迁殷到纣亡二百七十三年（约公元前 1279～1026 年）的遗物，距今已两三千 years 了。既然在那时已经有了汉字，那么也就证实，距今两三千 years 前我们的祖先便有了进行文字阅读的活动。至于这种文字阅读的速度是慢是快现在还不得而知。社会的发展推动着文字的发展，文字印刷的技术也随之产生和发展。我国战国时期（公元前 770～222 年，距今 2770～2222 年）有了石刻文字。我国是世界上最早发明造纸术

的国家,那是西汉时期,距今一千八九百年了。纸的发明与应用为文字的传播、文字的发展、文字印刷的发展都提供了极为有利的条件。我国唐朝初期有了雕版印刷,北宋时期有了铜版印刷。公元1041~1048年,宋朝庆历年间,毕昇发明了活字印刷术,我国又是世界上最早发明印刷术的国家。这一技术于公元8世纪到10世纪间传入朝鲜。约在公元14世纪,欧洲较多地出现了类似我国的印刷术。公元1450年前后,德国人谷腾堡(公元1400~1468年),在我国印刷术的影响下,发明了铅活字印刷,晚于毕昇四百年。印刷术的发明,不仅推动了我国也推动了世界各国文字的传播和发展,推动了文字出版物及其它出版物的传播和发展,人类的阅读活动便进入了一个新的历史发展阶段。我国东汉史学家、文学家班固(公元32~92年,扶风安陵——今陕西咸阳人)用了20多年的时间,撰写了一部长达一百二十卷的纪传体断代史——《汉书》,记载了西汉230年间的史事。他对那时的图书出版情况也作了统计,写进了《汉书·艺文志》。据统计,当时有文艺类书籍共596种,12269卷;经、史、子、集一类的书籍,有3471种,99018卷。随着出版物的不断增多,人们需要阅读的文字也就不断增加,这就自然地出现了阅读速度的快、慢之分。这种情形在史书和文艺书籍中便有了新的反映。

东汉哲学家王充(公元27~约97年,会稽上虞——今属浙江人),幼年时家境贫穷,他非常好学可又买不起书,便常到洛阳市场的卖书摊上广泛阅读各种书籍。他读书的速度是比较快的,而且记忆力极好,还富有创造精神。他的名

著《论衡》共 85 篇 20 余万字,是在很艰难的情况下完成的,这与他读书多,读的速度快是分不开的。

东汉的科学家、文学家张衡(公元 78~139 年,河南南阳西鄂——今河南南召县人),是“浑天仪”的创制人。他的速读、速记能力都很强。《后汉书·张衡传》记下他“一览便知”的特长,写道:“虽一览,犹能识之。”传说他骑马看道旁的碑文,马不停蹄,便能记下来。

西晋史学家陈寿(公元 233~297 年,安汉——今四川南充人),撰写的《三国志》,记下了汉末文学家、“建安七子”之一的王粲(公元 177~217 年,山阳高平——今山东邹县人)具有速读、速记的特点,说他读碑文也能过目成诵。

唐朝史学家姚思廉(公元 557~637 年,原籍吴兴,后迁关中,为万年——今陕西西安市人)撰写的《梁书·简文帝纪》,说简文帝能够“读书十行俱下”。

南宋文学家刘克庄(公元 1187~1269 年,莆田——今福建人)号后村居士。在其《后村集》中,他写有这样的诗句:“五更三点待漏,一目十行读书。”

元末明初小说家罗贯中(约公元 1330~1400 年)的长篇小说《三国志通俗演义》,描写了东汉末年和整个三国时代(公元 220~265 年)封建统治集团的斗争、矛盾以及当时社会的概况。作者在卷三十二“张松反难杨修”一回中十分生动地描绘了张松(字永年)惊人的读书速度和快速记忆的能力。书中写道:振威校尉、益州牧刘璋手下的益州别驾张松来到许都见到曹操的门下郎中杨修(字德祖)。杨“呼左右于篋内取书一卷,以示张松。松观其题曰《孟德新书》。

从头至尾，遍观一篇，共一十三篇，皆用兵之要法。松看毕而问曰：“公以此为何书耶？”修曰：“此是曹丞相酌古准今，仿《孙子十三篇》而作，号曰《孟德新书》。……”松大笑曰：“此书吾蜀中三尺小童亦能暗诵，何为新书？……”“公如不信，吾试暗诵之。”遂将《孟德新书》从头至尾，朗诵一遍，并无一字差错。修听之大惊，遂下席而拜之。……杨修告辞张松，向曹操禀报：“适来将丞相所撰《孟德新书》，彼观一遍，即能暗诵，如瓶泻水。如此博闻强记，世所罕有。”……操曰：“莫非古人与吾暗合欤？”（注：“欤”yú 表示疑问语气）遂令扯碎其书烧之。（《三国志通俗演义》上海古籍出版社 1980 年 4 月第一版。上卷，第 571 页 11～20 行。第 572 页 3～7 页。）

清朝著名的小说家曹雪芹（约 1715～1763 年或 1764 年）在《石头记》（即《红楼梦》）中也描绘了林黛玉“一目十行”的速读能力。那是在沁芳闸桥边桃花底下水池旁边，贾宝玉将《会真记》（注：即唐代元稹作的传奇小说《莺莺传》）递给林黛玉，“林黛玉把花具且都放下，接书来瞧，从头看去，越看越爱看，不到一顿饭工夫，将十六出俱已看完……”，“朝着贾宝玉，林黛玉笑道：“你说你会过目成诵，难道我就不能一目十行么？”（《红楼梦》上册第廿三回：“西厢记妙词道戏语 牡丹亭艳曲警芳心”第 325 页 16～18 行，第 326 页第 10 行。人民文学出版社 1982 年 3 月第一版。）

上述事例说明，随着社会的变化，文字、印刷术的产生和发展，出版物的不断增多，人们的阅读内容不断扩大，阅读数量不断增加；千百年来，我们的祖先不仅提出了快速阅

读的课题而且进行了一定的实践。这种实践活动,在以后漫长的历史发展中一直没有停止过,快速阅读已成为人们永不止息地探索的课题。

清朝末年,用古文翻译欧美名著的翻译家林纾(公元1852~1924年,福建闽县——今福州人),好读书并速度较快。20岁时已读完古籍两千卷,又借读他人三四万卷藏书。他不懂外文,靠别人口述再写成古文,文笔生动、流畅。他记忆力过人,书写速度亦快。口译者话音一落,他已挥笔译就,脱手即成章,正如林纾先生所说:“耳受手追,声已笔止。”四小时,他可译六千字。一部14万字的书,一个月即可译就。几十年中,译书一百七十多部。

我国现代伟大的文学家、思想家和革命家鲁迅(公元1881~1936年,浙江绍兴人),对我国文化事业做出了重大贡献。他非常博学,在读书方法上也采用了“泛读”与“选读”。他曾说自己之所以看书看得多,是因为没有“本本细看”,而是“随手翻翻”之故。

著名的现代小说家、戏剧家老舍(公元1899~1966年,北京人)曾在1934年12月《太白》杂志第一卷第七期上发表一篇题为《读书》的文章,其中写道:“我爱念书……怎样读书,在这里,是个自决的问题;……读得很快,而不记住。……读得快,因为我有时跳过几页去。……”老舍先生也是主张跳跃式速读的。

历史上,对“泛读”、“浏览”以及其它形式的速读也有持不同的认识和态度的。清朝学者陆陇其(公元1630~1692年,平湖——今属浙江人)是不赞成速读的。他曾写道:“欲

速是读书第一大病，功夫只在绵密不间断，不在速也”。另一位清朝的著名画家、文学家，“扬州八怪之一”的郑板桥（郑燮）（公元 1693～1765 年，江苏兴化人）也持此类观点，他写道：“读书以过目成诵为能，最是不济事。眼中了了，心下匆匆，方寸无多，往来应接不暇，如看场中美色，一看即过，于我何与也？”

书，究竟应当怎么读？怎样掌握快与慢？新中国建立后，文化事业发展很快，在不断深入的群众性的学习、读书活动中，人们一面进行反复的实践，一面认真进行研究和总结；不少人就此发表了不少好的文章和言论。著名现代史学家吴晗（公元 1909～1965 年，浙江义乌人）曾写过一篇文章，题目是：《谈读书》。他主张把“精读”与“泛读”结合起来。文中写道：“一种是寻章摘句式的，读得很细心……其缺点是……对所读书的主要观点、思想都忽略了。另一种是观其大意，不求甚解式的，这种人读书抓住了书面的主要东西，吸收并丰富提高了自己，但是不去做寻章摘句的工作。”“有的书必须多读……把重点、关键性的词句抄下来，时时翻阅，这样便可以记得牢靠，成了自己的东西了。”（吴晗：《学习集》，北京出版社 1963 年版）吴晗小时读书又多又快，家里的书看完了，就向别人借；路上边走边看，到家书已看完，又立即去还书。人送绰号“蛀书虫”。1931 年 8 月吴晗入清华大学史学系学习仍然千方百计地借书看，同时又随读随抄，用以巩固记忆，加深理解，发现问题。他在《谈读书》中讲的“泛读”与“精读”是他几十年读书经验的总结。著名的新闻工作者、原北京市委书记邓拓（公元 1912～1966

年,福建闽侯人)在《燕山夜话》一集《不要秘诀的秘诀》一文中,曾经引用南宋哲学家、教育家陆九渊(公元1139~1193年,抚州金溪——今属江西人)的话:“如今读书且平平读,未晓处且放过,不必太滞。”及其一首诗:“读书切戒在慌忙,涵泳工夫兴味长;未晓不妨权放过,切身须要急思量。”邓拓是同意这种“跳跃式”速读的,他认为“这就是所谓‘读书不求甚解’的意思。……说不求甚解也并非真的不要把书读懂,而是主张对于难懂的地方先放过去,不要死扣住不放,也许看完上下文之后,对于难懂的部分也就懂得了,如果仍然不懂,只好等日后再求解释。这个意思对于我们现在的青年读者似乎特别有用。”他在《燕山夜话》四集《有书赶快读》一文中还写道:“有书就要赶快读,不论是自己的书,或是借别人的书。即使有些书籍本头太大,内容很多,无法全读,起码也应该扼要地翻阅一遍,知道它的内容,以免将来要用,临时“抓瞎”。这里,有两层意思,一是在时间上要抓紧读书,二是在内容上“无法全读”,“也应该扼要地翻阅一遍”,这就是一种速读方法。邓拓在其它一些文章中,也讲了精读的重要性、必要性。综合起来看,邓拓是主张既要速读又要精读的。文革前,关于速读及其它读书方法的文章和言论是很多的,“文革”中,在极左路线影响下,文化事业遭到摧残,出版物大大减少,关于速读等读书方法的文章、言论极为少见。“四人帮”倒台,文革结束后,我国各阶层人民群众在“四化”建设中掀起了广泛、深入、持久的学习热潮,关于速读及其他:读书法的研究活动又活跃起来,速读越来越引起人们的重视。它既反映了时代的要求,又反映

了社会文化历史发展的必然趋势。速读,我们祖先在几千年前提出的这个古老的课题,引起一代又一代人的永不止息的探索。今天,速读研究与应用已进入了全新的天地!

二、 文如海 书如林 人生有限 知识无涯

谈速读的必要性和迫切性

人类生活在地球上已有五百余万年的历史了。在这漫长的历史长河中,人类物质财富与文字发展的概况又如何呢?有些科学家以62年为一代,对5万余年的历史作了如下的划分:人类全部历史可分800多代。其中,在占全部历史绝大部分的650代中,人主要是住在山洞里,过着原始时代的生活。只有70代人在生产劳动和其它社会实践中才利用文字传播知识加深对世界的认识,加深人际的紧密往来,迅速创造着人类物质文明。文字,作为人类认识与改造主、客观世界的有力工具而得到广泛充分的使用,只有6代人。4代人学会利用时间,充分发挥了时间的价值作用。2代人学会运用电能。而我们现在所接触到的物质文明,大部分则是这一代人所创造。这种情况说明,人类社会的发展在近代特别是现代其速度是非常快的。它反映在文字的利用上、出版物的发行数量上以及知识增长的速度上也是如此。

15 世纪,全世界在 50 年内出版的各种图书为 3 万种;16 世纪,增至 25 万种;19 世纪,增至 700 万种;20 世纪,增至 2500 万种。从 1750~1950 年这 200 年间,全世界人口增长两倍,书籍却增加 800 倍。从 1950~1970 年这 20 年间,全世界出版的图书,按品种计算,增加一倍,按册数计算增加两倍;通过图书给人们提供的各种信息等于过去 3 千年来图书信息的总和。据联合国教科文组织出版的“世界科学情报系统”统计表明,上世纪 60 年代以来,科学知识的每天平均增长率已从 9.5% 上升到 10.6%,到 80 年代则高达 12.5%。世界科技知识在 7~10 年间,甚至在 5 年左右时间内就翻一番,知识更新的速度大大加快。有的统计数据还表明:现在,全世界每天有 6000~8000 篇论文发表,科学杂志已有 10 多万种,科技图书一分钟内即出 3000 页,每年新增图书 6000 万页以上。

科学家们分析了这种状况,指出人类已经进入“信息激增”的“信息时代”。1980 年,美国社会学家托夫勒在他的专著《第三次浪潮》中提出了这种认识。他认为:人类社会到现在已经经历了两次浪潮,第一次浪潮使人类从渔猎时代进入农业时代;第二次浪潮又使人类从农业时代进入工业时代。而现在,人类正面临第三次浪潮的冲击,它将使人类从工业时代进入信息时代。有人为此提出具体的见解:“在这个社会里,构成基础的已不是物质生活,而是贯穿于整个社会、并最终决定其发展的信息交流。”信息的传播及其载体是多种多样的,其中一种重要的手段仍是文字和各种各样的文字材料及其出版物。于是在我们面前便出现了“文

如海、书如林”的极其壮观的场面。人的生命非常短暂，而知识的海洋却广阔无涯。面对这“文海”、“书林”，怎样才能及时、有效地获得我们所需要的信息呢？快速阅读作为一种选择和吸收信息、加速积累知识、开发人脑智力的有效手段，便引起了世界各国，特别是文化教育、科学技术比较发达的国家的高度重视。他们分别组织一定的科学技术力量（其中有著名的有关专家、学者、高级工程技术人员），投入一定的物力、财力，将速读作为一门专科知识来进行理论研究与应用研究。

美国自上世纪三四十年代，特别是第二次世界大战结束后，随着文化教育、科学技术的迅速发展，从全社会需要的宏观角度出发，采取有力措施，加强了对速读的研究与应用并取得显著的进度，对其他国家产生了一定的影响。在速读理论研究方面，美国人提出了比较系统的关于速读的概念、速读的基本原理、速读的过程、速读的主要方法、速读的标准、速读训练等一系列的理论观点，在速读应用研究上，他们对不同层次的人的不同需要分别进行研究、摸索，通过反复实践提出了比较系统的方法、途径和要求。他们不仅对社会上各岗位的成年人、高级职员、高级知识分子进行针对性很强的速读训练，还把速读知识作为教育内容之一分别纳入高等、中等和初级教育中去。美国著名的哈佛大学和其他大专院校均开设有速读课，中学、小学也有速读法教育。此外，美国还开办了专门的速读学校，成立了全国速读研究中心，出版有关的专著、论文，为这方面的专门人才设立了博士学位。美国还制定了全国统一的阅读速度标