

林少真等编

阅读(训练)

快 速

KUAI SU YUE DU

时代的进步，节奏在加快。
细读此书，将会掌握胜于一目十行的本领！

为你投身现代社会
挣得更多宝贵的时光和精力！

广东旅游出版社

阅读教学试验材料

快速 训练

林少真主编

广州市中学阅读教学研究组编

广东旅游出版社

快速阅读训练

林少真 主编

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮码: 510600)

广州市新华印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 32 开 5 印张 100 千字

1998 年 10 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80521 - 499 - 9

G·79 定价: 4.50 元

序

当今时代,科学技术突飞猛进,带来了知识和信息激增的局面,出版物猛增,知识量和信息量也随之倍增。据联合国教科文组织统计,1950年至1970年,全世界出版的图书,按品种算,增加了一倍,按册数算,增加了两倍。这些图书提供的信息量等于过去3000年各种图书所提供的信息量的总和。虽然,这些知识和信息相当一部分已由声像进行传播,但是,目前大部分还是以文字为载体,进行传播的。出版物的增加同人可能用于读书的时间不成正比。现代生活的快节奏,社会竞争日趋激烈,使人们没有多少时间可用于阅读上,这就对人类的阅读提出了尖锐的挑战,如果仍然停留在过去那种阅读水平上,就很难适应社会发展的需要。“决定生产效率的已不是体力的强弱和劳动技能,而是创造性的脑力劳动,是处理信息和拿出方案的本领。”(〔原苏〕奥·库兹涅佐夫等著《快速阅读法》第16页)“阅读在不久以前只是处理科技信息和经济信息的一种主要手段。可是,现在它越来越成为生产过程的直接参与者,成为生产过程不可分割的一部分。因此,增加阅读速度和提高阅读效果,便成为提高劳动生产率、提高劳动效率和劳动质量的一种强大因素。快速阅读……这是时代的命令,当代科技进步的要求。”(〔原苏〕奥·库兹涅佐夫等著《快速阅读法》第18页)

从本世纪初开始,一些发达国家就把改进阅读方法作为

一项重要的研究课题,并在研究的基础上,提出了快速阅读法。法国、美国、原苏联、英国、德国、日本、韩国等,很早以前就设立了研究机构,举办速读培训班,大中小学开设速读选修课,政府要员、专家学者、企业家等都参加速读培训。经过培训,读书速度可能提高50—100倍,韩国有个别优秀学员曾经在记者面前表演过1分钟读5万字的绝技,这是何等惊人的速度啊!美国前总统肯尼迪有相当好的速读能力,他比普通人快5倍。日本速读协会会长加古德次说:“他40岁左右就当选美国总统,比普通人快5倍的速读能力,不就是他当选美国总统的主因吗?”(〔日〕加古德次著《超速的奇迹速读法》第18页)他接着说:“凡是能快速阅读的人,正可表示他携有高性能的武器,所向无敌,对他的将来有高不可测的发展。”(同上)

快速阅读在我国起步较慢,但是随着改革开放的到来,快速阅读也像麦当劳、添美食、大快活等快餐业一样,合着社会生活紧张的节拍,风风火火来到了广州。

80年代初,笔者在一次偶然的机中,读到了一篇介绍英语快速阅读的文章,大受启发,心想,英语能够进行快速阅读,汉语也同样可以进行快速阅读。于是乎,笔者大胆进行试验。1984年,笔者在广州市第13中学高一级两个班中用计时阅读法和意群注视法进行快速阅读训练,在指导老师陈少伟的协助下,经过短短的12次训练,学生平均速度便从325字/分钟提高到865字/分钟。初见成效。随后,一些中学的语文教师也在所教的班级,结合教学,进行了快速阅读训练。到了1992年,广州市教育局教研室中学语文阅读教学研究组把快速阅读作为整个阅读试验中的一个子课题提出来,在广州市部分中学中铺开了这项试验。全面铺开之前,在广州市第39中学搞试点,在该校初一级李雪英老师执教的两个班进行了

为期7周,每周两次,共14次训练,收到了意想不到的效果。学生平均速度从300字/分钟提高到753字/分钟,其中16人超过1000字,两人超过2000字,平均理解系数也从40%提高到62%。39中的成绩再次证明了快速阅读训练是可行的、有效的。于是,全市性的训练铺开了。为了使指导老师明确训练的操作程序,我们让39中试点班的李雪英老师作了一堂“快速阅读操作方法”公开课。前来听课的人数超出原计划的一倍多,《广州日报》报导了这堂公开课,广州市电化教育馆也为这节课录像。师生们对快速阅读训练兴致很浓,报名参加试验的学校有50多所,一百多个教学班,一万多学生。其中以初一、二级为主,也有初三、高二的学生。各校根据具体情况安排了训练的时间。有的用自习课,课外活动课,午读时间进行训练,有的用讲读课进行。有的每周1—2次,有的每周1次,有的不定时进行。到上学期末为止,有的学校共进行了20多次,有的只有10多次,但都收到良好效果,不但提高了读速,加强了理解,而且还培养了集中注意力读书的良好习惯,思维也活跃起来了,于是乎考试答题速度快了,看课外书的时间多了。接受训练的学生都兴趣很浓。更可喜的是,不少学校已经把快速阅读与语文讲读课结合起来,讲授课文之前先用快速阅读法扫视全文,然后回答老师预先设计好的题目。这样,把快速阅读的技巧运用到精读中来,促进了讲读课(精读)的效果。

本书是在试验的基础上整理出来的。训练篇中的训练材料及测试题32篇由刘颖仪编写。1—20篇是课外材料。从试验过程来看,一般经过20次训练,便可以初步掌握速读技巧、有一定的读速了。这时可以把速读技巧迁移到课内讲读课中来。因此我们编了12篇课内速读材料,提供一个示例。希望与讲读课结合起来,把速读训练继续进行下去。

由于我们试验的时间尚短,做法很不成熟,此处只是抛砖引玉,谬误在所难免,希望得到专家、同行及读者的批评指正。

林少真

1994年夏于广州

引 论

何谓快速阅读？快速阅读是一种快而有效的阅读，“是从文字当中迅速吸收有用信息的一种读书方法。它不是只求速度的快阅浏览，而是注重质量的一种创造性的理解过程。”它是建立在生理学、工程心理学、系统科学等科学理论的基础上的一门新生科学——阅读学的一个分支。

阅读是人的大脑活动的一种复杂的过程。从工程心理学和控制论的角度来看，人的肌体就如一台复杂的控制机，它能够处理来自内部和外部的信息，把有用的信息储存在大脑里。阅读过程是吸收和处理信息的过程。这个过程实际上是由“人和书”构成的一个控制系统。这个系统主要由视分析器渠道系统、言语运动分析器渠道系统、言语——听觉分析器渠道系统、记忆系统等组成。视分析器管接收信息，言语分析器管处理信息。信息经过加工处理之后，由思维判断部位形成一定的方案，把有用的信息输入大脑储存起来。同时发出指令，决定继续往下读还是中止阅读。由此看来，人的大脑在阅读过程中起着重要的作用。阅读的速度取决于大脑对信息的处理是否简单快捷。西方的科学家多从这个角度去解释阅读过程。

但是在东方，快速阅读研究的原理和训练方法与西方国家迥然不同。例如韩国的金涌真先生（他用十年时间研究速读，创立了“金氏速读法”）和日本的加古德次先生（日本速读

协会会长),他们用佛教的禅学理论去研究快速阅读。他们讲求“领悟”二字。认为要想达到“领悟”的境界,必须要有超越宇宙空间一瞬,即将空间、时间,在一瞬间超越。这“一瞬之间”就是出现脑波的时候。这一瞬间可以处理无数的信息,并可以打开“领悟世界”未知之门。韩国的金涌真先生所创立的“金氏速读法”的本质也是提倡开发右脑,使大脑呈现a波,从而达到惊人的速读能力。这从生理学的角度来说,是有科学依据的。从生理学的角度来看,人脑分为大脑和小脑,大脑又可分为左脑和右脑,左脑是管言语的记忆和思考的,即言语的知觉、概念、论理分析、直列的思考等,右脑是管非言语的记忆、思考的,即视觉的知觉,心像直感创造、并列的思考等。人的思考和创造主要是大脑皮质的作用。人的大脑有150亿个神经细胞,每个神经细胞又延伸出数以万计的神经键。由这些神经键产生的信息容量远远超过世界上藏书最多的美国国会图书馆(2千万册)。这就说明,大脑有巨大的潜力,如何开发大脑这种巨大的潜力,便成为研究快速阅读的一个重大课题。

“金氏速读法”可以使受过训练的人读速提高50—100倍。他的学生,表演了在一分钟里读3万至5万字。这种惊人的速度就是右脑潜能的开发。

金氏认为,大脑中有一种流动的电流,它会因意识的状态不同而发生波形变化。当大脑处于安静及安定的意识状态,脑的能力发挥至极限时,便会呈现一种叫做a波的脑波。现实生活中一些有特异功能的人,如能用肉眼透视出别人的五脏六腑,指出疾病之所在;医学上用催眠疗法使病人把过去漫不经心所看到或听到的事情说出来;有超人的心算能力者等等这些一时科学所未能解释的例子,都可以用这种a波来解释。金氏速读法便是用这种方法,使受训者呈现惊人的读书速度的。

人脑具有这么巨大的潜在力,但是目前,人们仅仅活用其10%,就是爱因斯坦这样的科学家也仅仅活用其30%,金氏认为,要挖掘脑的潜力在于活用右脑。上面说过,右脑负责视觉的知觉,即掠取信息而直感地造成心像,如能将右脑活性化,使左右脑的机能保持平衡,定能使大脑的潜力得到更大的开发。

要使右脑活性化,平时多听音乐、欣赏绘画、阅读文学作品等等,可以提高想象力(视觉心像)。金氏速读法则利用空间图形、图形猜谜等方法进行训练。此外,更加重要的是要进行集中注意力的训练,注意力的高度集中,是脑波呈现 α 波的前提。注意力不集中,在极短的时间里是无法发挥记忆、理解和想象能力的,当然也就无法速读了。原苏联教育家 κ ·乌申斯基说:“注意力是个大门,如果没有它,外部世界的所有东西都无法进入人的心灵。”注意力集中的程度和控制注意力的能力是快速阅读的标志。金氏速读法在训练开始时,实行丹田呼吸法,使心身通畅,意念集中。此外还用固定点凝视法、视点移动法等。

尽管东西方研究速读的理论依据不尽相同,但是东西方都认为脑是快速阅读的研究对象。此外,也都认为眼也是快速阅读的研究对象。

眼睛是大脑的延伸。读物的信息首先是通过眼睛(视觉)进入大脑的。如何开发眼的潜能,便成为快速阅读的一个重要问题。

A、扩大视野,提高视知觉能力,对快速阅读具有重要意义。快速阅读要求眼睛与读物保持25—30cm距离,因为这时清晰区最清晰,余光区最大,视野最大,(见图1)眼睛捕捉到的信息量最多;

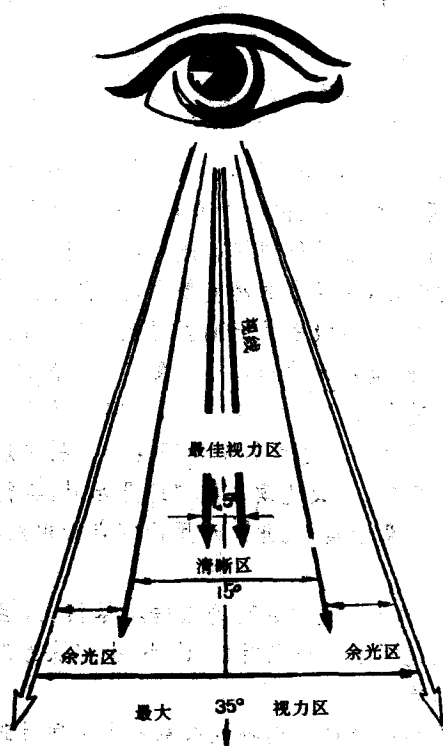


图 1

B、用视读，不用出声读。出声读造成阅读速度慢，从控制论的观点看，出声读使言语听觉分析器也要作为功能参加信息处理工作，这就延长了信息输入过程。用视读，只通过视分析器和言语运动分析器这两个系统来处理信息就行了，缩短了信息输入的途径。

C、减少眼停次数，缩短眼停时间，提高眼停单位时间里所接收的信息量。快速阅读不能逐字逐句地读，阅读时，眼睛急速地扫视文章，从中攫取关键性词句，领会文章的中心内容；

D、避免重读、回视。具体训练时可用舒尔特表或用视点上下左右移动法，视点页连结法、视点圆移动法等进行训练，效果很好。

目 录

序.....	(1)
引论.....	(1)

技巧篇

一、集中注意力训练:丹田呼吸法.....	(3)
二、扩大视幅训练:舒尔特表的训练.....	(3)
三、思考力训练	(7)
(1)判断力的训练.....	(7)
(2)数列推理训练.....	(8)
(3)空间图形训练.....	(8)
(4)拼图训练	(10)
四、观察力训练.....	(11)
(1)数字观察训练	(11)
(2)词语观察训练	(12)
附参考答案.....	(13)
主要参考书目.....	(14)

训练篇

1. 三只小猪	(17)
2. 城里的老鼠和乡下的老鼠	(22)

3. 老木匠的竹笛	(27)
4. 一个苹果	(31)
5. 弥留之际	(35)
6. 岸边,有一排马尾松	(40)
7. 红珊瑚	(44)
8. 海岛石松	(49)
9. 心中的花	(54)
10. 花潮	(59)
11. 海滩,有个会飞的太阳	(64)
12. 有这样一个“小太阳”	(68)
13. 北国秋叶	(72)
14. 竞渡的联想	(77)
15. 读碑	(81)
16. 我爱彩虹	(85)
17. 云雾雨雪变幻万千	(88)
18. 火山与女娲	(91)
19. 猫头鹰的自述	(94)
20. 变色龙与核保护	(98)
21. 背影	(102)
22. 老山界	(104)
23. 我的老师	(106)
24. 一面	(108)
25. 中国石拱桥	(110)
26. 从甲骨文到口袋图书馆	(112)
27. 故乡	(114)
28. 记一辆纺车	(116)
29. 最后一次讲演	(118)

30. 孔乙己	(120)
31. 人类的语言	(122)
32. “友邦惊诧”论	(124)
附:1. 快速阅读测试答案	(126)
2. 快速阅读训练操作程序	(141)
3. 快速阅读登记表	(142)
4. 快速阅读曲线图	(144)
5. 快速阅读计时表	(145)

技巧篇

