

三快丛书

程汉杰 石鼎凤 编著

实用快速

SHIYONG KUAISU YUEDUFA

阅读法



阅读法

知识出版社

《三 快 丛 书》

# 实用快速阅读法

程汉杰 石鼎风 编著

知 识 出 版 社

**图书在版编目(CIP)数据**

实用快速阅读法/程汉杰、石鼎风编著. —北京:知识出版社, 1993. 4(1998. 6 重印)

(三快丛书)

ISBN 7-5015-0865-8

I. 实… II. ①程… ②石… III. 读书方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 11971 号

**实用快速阅读法**

程汉杰 石鼎风 编著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 8.25 字数 148.8 千字

1993 年 4 月第 1 版 1998 年 6 月第 3 次印刷

印数: 10000—20000

ISBN 7—5015—0865—8/G·323

定价: 9.00 元

## 内 容 提 要

当今世界，知识剧增，平均不到一分钟就有一种新书出版，各种报刊资料浩如烟海，知识更新的速度越来越快。阅读是获取知识信息的主要方式和渠道，怎样提高阅读和理解能力？怎样达到“一目十行”，“过目成诵”的境界？这里面大有学问。本书在简述超快速阅读的迫切性、必要性的基础上，详细阐述了快速阅读与理解的原理、方法与技巧。按此方法训练，阅读速度、阅读效率短期内即可成倍提高。本书适于文秘工作者、企事业单位及广大干部、教师、大中学生阅读使用。

## 前 言

为了适应时代潮流，人类就在不断探索着高效获取知识信息的科学途径。超快速阅读法是我们在学习、借鉴国外科学的快速阅读理论与方法的基础上，结合我国传统的优秀读书经验，在语文教学的实践中，经过反复探索与实验而总结创造出的一套比较适合培养青少年快速阅读能力的教学训练体系。

现在我们把这套快速阅读训练方法引入到培养成人快速阅读能力的领域中来。由于我们的研究是从中学阅读教学实践起步的，快速阅读能力的训练技巧是与培养学生的基础阅读能力同步进行的，因此训练方法的设计就更突出了由易到难，从简到繁的科学序列性特点与教学实施的可行性特点。

由于成人学习超快速阅读在追求的目标及成人的阅读品格、心理素质上与青少年有较大区别，所以成人快速阅读能力的培养与训练在方法上也与青少年的训练方法有着明显的不同特点，我们在实现这种能力迁移方面做了大量的钻研与探索。希望致力于快速阅读研究的专家学者不吝赐教，也希望广大读者在自学过程中提出宝贵意见。

在本丛书第三次印刷之际，为统一、规范起见，特将原书名《超快速阅读法》改为《实用快速阅读法》，其内容不变。

著 者

## 目 录

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 绪论                  | ( 1 )  |
| 超快速阅读               | ( 7 )  |
| 一、快速阅读能力训练          | ( 7 )  |
| (一) 计时速读训练的理论根据     | ( 7 )  |
| (二) 计时速读训练的步骤       | ( 8 )  |
| (三) 训练例示            | ( 11 ) |
| 二、默读——速读技巧之一        | ( 14 ) |
| (一) 要学会默读           | ( 14 ) |
| (二) 纠正出声读的方法        | ( 15 ) |
| (三) 训练例示            | ( 16 ) |
| 三、忌指读、摆头和复视——速读技巧之二 | ( 18 ) |
| (一) 速读三忌            | ( 18 ) |
| (二) 怎样纠正指读、摆头和复视    | ( 20 ) |
| (三) 训练例示            | ( 20 ) |
| 四、增大识别间距——速读技巧之三    | ( 22 ) |
| (一) 什么是增大识别间距       | ( 22 ) |
| (二) 怎样增大识别间距        | ( 23 ) |
| (三) 训练例示            | ( 27 ) |
| 五、固定程序阅读——速读技巧之四    | ( 29 ) |
| (一) 固定程序阅读的理论依据     | ( 29 ) |
| (二) 怎样进行程序阅读        | ( 30 ) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| (三) 训练例示 .....          | ( 34) |
| 六、调控注意力——速读技巧之五 .....   | ( 39) |
| (一) 什么是调控注意力 .....      | ( 39) |
| (二) 调控注意力的训练方法 .....    | ( 41) |
| 七、推断阅读——速读技巧之六 .....    | ( 42) |
| (一) 推断阅读的理论依据 .....     | ( 42) |
| (二) 推断阅读分步训练方法 .....    | ( 45) |
| (三) 推断阅读综合训练方法 .....    | ( 46) |
| 八、记叙文速读——速读技巧之七 .....   | ( 48) |
| (一) 记叙文速读常识 .....       | ( 48) |
| (二) 记叙文速读程序 .....       | ( 51) |
| (三) 训练例示 .....          | ( 52) |
| 九、说明文速读——速读技巧之八 .....   | ( 56) |
| (一) 说明文速读常识 .....       | ( 56) |
| (二) 说明文速读程序 .....       | ( 58) |
| (三) 训练例示 .....          | ( 59) |
| 十、议论文速读——速读技巧之九 .....   | ( 62) |
| (一) 议论文速读常识 .....       | ( 62) |
| (二) 议论文速读程序 .....       | ( 64) |
| (三) 训练例示 .....          | ( 64) |
| 十一、快速记忆——速读技巧之十 .....   | ( 69) |
| (一) 快速记忆的理论依据 .....     | ( 69) |
| (二) 几种快速记忆方法 .....      | ( 73) |
| (三) 训练例示 .....          | ( 76) |
| 十二、处理好阅读速度和理解率的关系 ..... | ( 77) |
| (一) 阅读速度和理解率的关系 .....   | ( 77) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| (二) 怎样处理阅读速度和理解率的关系 ..... | ( 78) |
| 十三、超快速阅读训练总结 .....        | ( 79) |
| (一) 总结的方法与步骤 .....        | ( 79) |
| (二) 正确对待不同的进步形式 .....     | ( 82) |
| 实用文速读 .....               | ( 86) |
| 一、通用公文速读 .....            | ( 86) |
| (一) 布告 公告 通告 .....        | ( 87) |
| (二) 通知 通报 .....           | ( 96) |
| (三) 请示 报告 .....           | (106) |
| 二、常用公文速读 .....            | (117) |
| (一) 调查报告 .....            | (117) |
| (二) 会议纪要 .....            | (126) |
| (三) 简报 .....              | (135) |
| (四) 总结 .....              | (143) |
| 三、新闻文体速读 .....            | (152) |
| (一) 新闻文体的一般速读方法 .....     | (153) |
| (二) 消息 .....              | (157) |
| (三) 通讯 .....              | (167) |
| (四) 评论 .....              | (177) |
| 快速理解 .....                | (186) |
| 一、快速理解能力训练 .....          | (186) |
| (一) 快速理解的理论依据 .....       | (186) |
| (二) 快速理解的训练方法 .....       | (187) |
| (三) 训练例示 .....            | (190) |
| 二、提取要旨与提炼中心 —— 快速理解       |       |
| 技巧之一 .....                | (197) |



|                        |       |
|------------------------|-------|
| (一) 快速提取段落要旨 .....     | (197) |
| (二) 快速提炼篇章的中心思想 .....  | (204) |
| 三、划分层次——快速理解技巧之二 ..... | (214) |
| (一) 快速划分篇章层次的技巧 .....  | (214) |
| (二) 快速划分段落层次的技巧 .....  | (224) |
| 四、辨析思路——快速理解技巧之三 ..... | (231) |
| 五、理解语句——快速理解技巧之四 ..... | (244) |
| (一) 快速理解语句的意义 .....    | (244) |
| (二) 快速理解语句的技巧 .....    | (245) |

## 绪 论

当前，一场新技术革命的风暴正冲击着人们的传统思想。技术革命引起的“知识剧增”使一些习惯用传统方式读书的人措手不及。据统计，80年代，平均每两分钟就有三种新书出版。

知识的激增，使我们的读书面临三个挑战：一是无限的书籍对有限的时间的挑战；二是呈几何级数膨胀的信息对人们接受能力的挑战；三是大量新知识对人们理解能力的挑战。尽管阅读伴随文字的产生已有几千年的历史，我们的祖先也积累了丰富的读书经验，但这些经验有一个共同特点，就是大多只强调精研细读，很少把阅读速度作为阅读的标准要求提到议事日程上来研究。而新的技术革命形势向人们提出了一个新的问题——在这样严峻的形势下，我们每一个人如何尽快提高阅读的速度和效率，如何驾驭自己的生命小舟，才能跟上时代的潮流。

将来无论传递信息的手段多么先进，阅读始终是人们获取信息、知识的主渠道。因此，如何培养自己高速度的阅读能力，不能不成为每一个人面临的迫切任务。

几千年来，人们很少谈及阅读速度、阅读效率问题，以为似乎只有精研细读才是唯一正确的方法；只有精研细读，才能理解准确。若有人提出要使阅读速度、阅读效率在短期内成倍地提高，就是异想天开，痴心妄想。果真是这样的吗？回答是否定的。一旦我们摸索、掌握了有关的规律，人们的阅读速度、阅读效率是可以在短期内成倍、甚至几倍地

提高的。

那么，都有哪些规律可循呢？

根据实践和有关理论证明，要解决阅读能力迅速提高的问题，单纯在阅读本身内部找出路是不够的，要站得更高一点，跳出阅读本身的小圈子，看看影响阅读能力的都有哪些因素，从而找到有助于提高阅读能力的途径。

阅读速度慢仅仅是由于阅读能力差所致吗？通过大量实践，回答是否定的。因为一个人阅读速度的快与慢，是与他的时间观念、紧迫感有直接关系的。

此外，教育学上有个“定势”原理。“定势”虽然有消极作用，容易框住人们的思想，如果我们避开其消极因素，用在培养阅读能力上，也十分见效。但如果我们在快速阅读训练中把阅读过程设计为一定的程序，使之在脑子里形成定势，久而久之，就会对程序中的内容敏感，理解快，而对其他内容可以略读甚至不读，从而提高阅读速度。

从阅读和思维的关系来看，谁快谁慢呢？一般来说，没有接受过超快速阅读训练的人，其阅读速度是低于思维速度的。这是因为眼睛对于文字材料是逐字逐句扫描的，大脑中要等接收到许多文字信息之后，才能形成一个完整的概念。而思维活动却是从一个概念到另一个概念跳跃式进行的，经过的时间极短，因而，在阅读过程中，大脑这个信息装置常常处于停机待断的状态。而如果通过训练能使阅读速度与思维速度同步，则阅读速度就能加快了。

还有，当人的眼睛注视某一物体时，依靠它外部肌肉的牵动，能够自动地使该物体在眼里成像。人的眼睛的视场角一般可达  $35^\circ$ ，而视场角两侧  $6^\circ \sim 8^\circ$  的范围内也能清晰

地识别物体。在其它部分则比较模糊，这就是所谓的“余光”。视力正常的人，不经任何训练就本能地具备一眼至少分辨出7~8行，每行12~13个字的文字或符号的能力。加上“余光”的分辨能力，数目还要多。

诸如此类，跟阅读速度和效率直接或间接有关的因素还有很多，如果我们都能掌握其规律，用之于阅读，其效果是相当可观的。

近些年来，我们借鉴古今中外优秀的读书方法，综合运用了教育学等学科的有关原理，结合汉文字特点设计成了一套系统的阅读训练程序，经过反复实验，证明是切实可行的。所有参加训练者都能成倍地提高阅读速度和阅读效率的事实说明，在探索培养阅读能力这个新课题上，潜力是很大的，前景是广阔的！超快速阅读的作用体现在以下几个方面：

（一）在学习方面，超快速阅读有利于早获知识，快获知识，多获知识。

阅读是人类继承文化遗产、学习科学知识的基本手段之一。人类的知识百分之九十以上是通过视力获得的。因此，通过阅读可以使人们避免许多重复试验和无效劳动。一个人的时间价值就在于他在一定时间内做了多少有效工作，那么，超快速阅读的价值就在于在同样的单位时间里，最大限度地获得知识。

超快速阅读有助于早获知识。在信息社会里，信息是重要的战略资源，谁先掌握了信息知识，谁就可能在社会的竞争中捷足先登，处于优势地位。而文字材料是信息知识的载体，要吸收有效知识，要提早获得信息，就必须具备超快速

阅读的能力。

超快速阅读有助于快获知识。信息社会的竞争，在某种意义上讲也是知识的竞争。知识的竞争又表现为获取知识的速度之争，而超快速阅读则正是获取知识的加速器。

超快速阅读有助于多获知识。“知识就是力量”，在知识已构成社会生产力的信息社会里尤其如此。这就是说，生产力中的知识构成越多，生产力就越发达；反之，就越落后，甚至被淘汰。因为科学技术也是生产力，在一定条件下，生产力的竞争首先表现为知识多寡的竞争，快速阅读是增加知识、多获知识的有力武器。

(二) 在工作方面，超快速阅读有利于提高工作效率。现代社会生产的迅猛发展和交际活动的日益频繁，以及管理职能的规范化，各个部门每天都要处理大量文件资料。及时阅读处理这些文件资料能保证各个部门工作的正常进行，而超快速阅读正是快速处理文件资料的有力手段。

据有人统计，一个科研人员在任何一项研究项目中用于阅读情报资料的时间，要占完成该项目时间的一半左右。如果科研人员学会超快速阅读，他用来阅读资料的时间就可以减少到原来的  $1/3 \sim 1/4$ ，那他就可以将节约出的时间用到研究工作上，创造出更多的成果。

(三) 在开发智力方面，超快速阅读也是一种有效的手段。超快速阅读是一个多感官同时参与的高级生理活动过程，它给大脑以极其丰富的刺激，大脑会因这些刺激而更加发达，适应能力也会相应提高。一位日本学者的调查资料证明：工作紧张多用脑的人，智力要比懒散者高 50%。英国一位神经生理学家认为：人脑紧张工作开始得越早，持续的

时间越长，脑细胞老化得也就越慢。

实验证明，超快速阅读还能促进快速记忆。阅读的过程同时也是记忆的过程，快速阅读与快速记忆是相辅相成的。比如，对中等难度的书籍如果以每分钟 500 字以上的速度阅读，可以使视力和思维都同时积极活动，在大脑中留存的信息可达 90%，而若以每分钟 200 字的速度阅读，却仅能在大脑中留有信息的 10%。这是因为慢速阅读向大脑传递信息是慢镜头式的，这样会使大脑潜在意识密度小，间隙大，因而渗透进其他因素的影响，降低大脑的记忆效果。超快速阅读实质上是一种强化学习法，强化活动能够巩固和促进快速记忆。

此外，超快速阅读还能促进快速理解。因为它是一种优势积累，在短时间内注意力高度集中，能够按阅读的需要去迅速理解，迅速记忆，所以在脑子里留下深刻的记忆。据一些专家研究，看书看得快的比看得慢的更能理解读过的内容，道理就在其中。

要想能快速读，需要一定的条件。除了具有健全的大脑、正常的视力以及良好的智力条件之外，还须具备一些主观条件。

一是要有自信心。只有相信自己能够成功，才能排除怀疑成功的因素，思想意念才能集中，向着既定的目标坚定不移地前进。如果你在快速阅读训练中建立了“我一定能够超快速阅读”的信念，那么在训练时，大脑皮层就会形成一个很强的兴奋中心。它使你思想中的一切积极因素全部调动起来投入到训练中去，甚至还可以创造出新的学习方法，使你的阅读速度迅速地提高。

二是注意力要集中。如果说自信心是超快速阅读的起点，那么，集中注意力则是超快速阅读的必要条件，俗话说，绳锯木断，水滴石穿。如果力量不集中在一处是不可能成功的。在现实生活中，由于精力高度集中而记忆发生奇迹的也不乏其人。有一个青年人，当他收到远方病重的母亲的来信时，只读一遍就把信中的句子都记了下来，甚至字迹都能在脑海中出现。这就是集中注意力的功效所在。它保证能及时地将自己的心理活动集中指向所阅读的材料上，为快速阅读提供必要的条件。

三是要有自觉性。超快速阅读训练的目的是为了提高阅读速度和阅读效率，提高实际的读书能力。所有练习、综合训练和测试都是为达到这一目的而采用的必要手段。练习和测试的数据对及时总结经验教训有重要的作用，如果数据不真实，不仅不能如实地反映阅读能力的提高情况，反而会影响阅读训练的正常进行。所以在自己根据标准答案评判自己的理解率时，记录、计算数据一定要实事求是，一丝不苟，准确地反映实际情况，不能有丝毫差错，或者弄虚作假，自欺欺人。

# 超 快 速 阅 读

## 一、快速阅读能力训练

超快速阅读法，是综合运用教育学、心理学、生理学、语言学、思维学等学科的有关原理，借鉴国内传统的优秀读书方法和国外盛行的快速阅读法，并结合汉语言文字的实际设计而成，以激发阅读积极性、提高阅读速度和阅读效率的一套阅读训练方法。

概要说来，超快速阅读包括两种能力，一是快速阅读能力，二是快速理解能力。这是既相对独立又有密切联系的两种能力。快速阅读能力是快速理解能力的基础，快速阅读能力与快速理解能力合起来，就是我们要追求的超快速阅读能力。因此，超快速阅读训练可分为快速阅读训练和快速理解训练这两种训练方法。

### （一）计时速读训练的理论依据

计时速读训练是快速阅读训练的基本方法，也是贯穿始终的方法。若每周坚持训练3次，坚持两三个月，即可见到效果。



计时速读训练法，主要是用计时、限时训练激发自己的时间紧迫感和阅读效率感。一个人阅读速度慢，不一定是由于阅读能力低造成的，在很大程度上是由于缺乏紧迫感，时间观念不强。因此，充分利用人们这一心理特点，增强时间观念是提高阅读效率的有效手段。

## (二) 计时速读训练的步骤

1. 准备好训练材料，但不要翻看内容。
2. 决定开始阅读时，看准钟表，记下起始时间（×点×分）。
3. 集中精力，速读材料。边读边思索、记忆。
4. 读完后，马上看表，记下结束时间（×点×分）。
5. 读完后，把材料合起来，凭速读时的理解与记忆笔答速读测试题。
6. 对照答案和评分标准，自己判分。
7. 计算出三个数据：阅读速度、理解率、阅读效率。计算公式是：

$$\text{阅读速度 (字/分钟)} = \text{文章字数} \div \text{速读用时 (分)}$$

$$\text{理解率 (\%)} = \text{卷面得分} \times 100\%$$

$$\text{阅读效率 (字/分钟)} = \text{阅读速度} \times \text{理解率}$$

8. 将本次训练的数据准确地记在测试题后。

由于这种训练以“分”计算，一开始，心情就是紧张的，精神是高度集中的，不容许有拖拉疲沓现象。这样久而久之，就会养成紧张的作风，增强时间观念。同时，由于在阅