

BREAK-THROUGH RAPID READING

如何高效阅读

[美] 彼得·孔普 (Peter Kump) 著 张中良 译

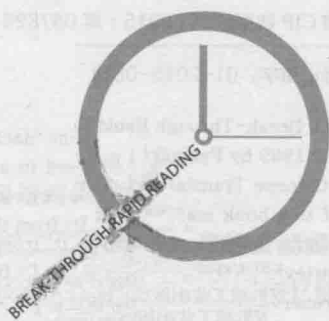
短短6周时间，阅读速度最高可提高8倍

亚马逊排名第一的阅读技巧类图书，畅销20年经久不衰

足不出户，听速读大师给你上一课



机械工业出版社
China Machine Press



如何高效阅读

[美] 彼得·孔普 (Peter Kump) 著

张中良译



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 / (美) 孔普 (Kump, P.) 著; 张中良译. —北京: 机械工业出版社, 2015.5
书名原文: Break-Through Rapid Reading

ISBN 978-7-111-50153-4

I. 如… II. ①孔… ②张… III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第087828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.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

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 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区)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

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: 赵艳君 王金强

责任校对: 殷虹

印刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2015年5月第1版第1次印刷

开本: 147mm×210mm 1/32

印张: 10.25

书号: ISBN 978-7-111-50153-4

定 价: 39.00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

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

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

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，同时还能实现更好的理解能力、更深刻的记忆与回忆能力。

8分钟跑1英里并不难，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，一切能设想到的写作题材以及浩瀚的图书都在你的指端，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、商业通信、报告以及图书，但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、家人甚至你本人都会对你刮目相看。

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，你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，你还将发现你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，我还在为自己大学的阅读课程犯愁。后来，我看到一期电视节目，一个年轻人手指掠过页面，每分钟竟然能阅读成千上万个单词。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，跟着课程学习

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，而且还在伊芙琳·伍德的个人邀请下成为伊芙琳·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阅读课程学习，以便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。有了这本书，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，从而改变你的生活。

彼得·孔普

前言 高效阅读意味着什么

第 1 章

节省时间从今天开始

高效阅读是一项技能；成功的技能学习；大龄学员都做到了；好的读者是灵活的读者；你将学到什么；如何开始高效阅读；练习 1

第 2 章

测试阅读速度，找到自己的位置

计时阅读；自测；计算你的阅读速度；评估你的记忆力；不断更新你的进步文件；评估你目前的阅读技能；确保你做好开始的准备；如何控制眼睛运动

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；回读会显著减缓阅读速度；你应该

知道的阅读条件；阅读姿势；阅读时如何用手；练习2；练习3

22 --- 第4章

消除回读，加速前进

怎样读书才快；下一个关键的步骤；消除回读；练习4；一直用手指；更进一步

27 --- 第5章

通过实践训练了解你的阅读速度

默读的三个阶段；适当的练习是关键；如何学习快速识别信息；练习5；练习6；更进一步

33 --- 第6章

弄清一个简单问题，开始提高你的理解能力

当你不能理解时；段落是理解的首要关键；练习7；练习8；理解能力与速度；更进一步；第二周实践训练

44 --- 第7章

不要为了阅读而阅读

第一个错误认识；第二个错误认识；第三个错误认识；读完一遍还不够；练习9；练习10；设定具体阅读目的；有了阅读目的，阅读就轻松了；利用这些问题来设定你的阅读目的；确定你的阅读目的

51 ... **第 8 章****成为世界上阅读速度最快的人**

快速阅读的秘诀；新练习能进一步提高你的阅读速度；练习 11（拓展练习）；阅读过程中也要提高速度；练习 12；达到目标很容易

58 ... **第 9 章****使用神奇之线培养更好的回忆能力**

严格的理解能力测试；神奇之线；练习 13；理解能力与速度；练习 14；更进一步

64 ... **第 10 章****通过不同的训练拓展阅读速度**

高效线性阅读范围；你的阅读速度有所变化；双倍 / 三倍练习；练习 15；阅读与练习阅读；你在做标记吗；如何更快地移动手指

70 ... **第 11 章****了解作者的写作技巧有助于阅读**

非小说文学的基本形式；练习 16

73 ... **第 12 章****别让翻页减慢你的速度**

“刷页”；练习 17；雨刷的神奇妙用；解决非阅读问题；快速翻页；练习 18；更进一步；第三周实践训练

85

第 13 章

让有难度的阅读变得简单

抽象的文章如何影响你的理解；写作与说话方式；抽象程度；“测试”问题；练习 19；练习 20

94

第 14 章

怎样才能快速阅读

伊芙琳·伍德的惊人发现；慢速读者与快速读者的不同之处；如何看眼睛运动；眼睛能看多少内容；为何一次理解不了多个单词；开始第一步；练习 21

100

第 15 章

学会以你想象的速度阅读

速读给你不同的感受；快速阅读时如何理解；不是每个单词都有意义；不按顺序阅读；练习 22；让手动适应你的阅读；练习 23

109

第 16 章

快速阅读时如何理解

限制阅读速度与理解的三条规则；回到 1 年级水平；尽可能多地练习；练习 24；练习 25

117

第 17 章

阅读时不要默读每个词

确保做好了继续学习的准备；“分段法”：新的手动方法；戴上耳塞练习；成功练习的两把钥匙；练习 26；你自己的方法

是最好的方法；练习 27

124 ... 第 18 章

目前进展如何

再次进行自测；期中阅读测评；准备好下一步的学习了吗；必须自我测评；第四周实践训练

136 ... 第 19 章

信号词助你提高阅读速度

信号词如何助你阅读；不同种类的过渡词；练习 28；练习 29；练习 30；较难材料的快速阅读；掌握如何阅读信号词，提高阅读速度；快速练习有助于慢速阅读

143 ... 第 20 章

阅读方法不止一种

过时的快速阅读法；练习 31；扫读，另一种阅读方法；练习 32；四种阅读方法；把内疚感抛诸脑后

150 ... 第 21 章

提前组织有助于理解

从整体到部分；找出作者写作的“地图”；难读的书通常最简单；非小说预习；没有明显的“地图”时；练习 33

161 ... 第 22 章

改变态度，提高速度

篮球实验教会我什么；阅读速度停滞不前或者下降时如何进步；

记住练习阅读的价值；我“最好”的学生；单独完成每天的练习；
练习 34

167 ---

第 23 章

小说通常预习得很快

利用扫读来预习小说；为消遣而读；了解阅读问题；回顾：第三步；
练习 35

179 ---

第 24 章

不同手动法有助你的理解

学习新的手动方法的充分理由；两种手动方法；用两根手指画线；
“Z”形手动法；交叉回交法；交叉回交法的手势；练习 36；为什么
不直接垂直向下移动；第五周实践训练（后面 6 个章节进行补充
训练）

193 ---

第 25 章

像游戏一样学习阅读

学习过程中发生了什么；大脑不能同时处理接收到的全部信息；
集中注意力是诀窍；学习的两大法则；提高注意力的方式；测试
你的学习方式；积极地阅读；“好好利用”学到的信息；练习
37

200 ---

第 26 章

带着明确的目的阅读

阅读目的差异甚大；读书的目的是消遣；证券经纪人发现除了速

读外还有方法；以聪明的方式快速阅读；不能让你的阅读目的任其自然；阅读与学习的层次；学习时如何确定目的；不确定的时候；提前画出回忆模式图；如何获得正确信息；最高效的学习方法都是对的；练习 38

212 --- 第 27 章

制订阅读计划，让你的学习更高效

花更少的时间学更多的东西；最高效的阅读；学习计划；阅读不是为了记住；练习 39

219 --- 第 28 章

创造视觉图形助你记忆

回忆模式图与大纲的价值；第二步；回忆模式可以不同；练习 40

226 --- 第 29 章

使用经过验证的技巧，记住更多阅读信息

改善记忆力的三个步骤；创造性地组织材料；大幅度关联信息；比较与对比；更多记录诀窍；练习 41；应用这一技巧；总结

237 --- 第 30 章

以简单的方法阅读复杂的文章

阅读某一新领域的材料；阅读抽象的材料时；成功不总是意味着 100%；你的阅读速度有多快；阅读测验材料；练习 42；第六周实践训练

254

第 31 章**通过特殊训练培养快速阅读**

助你放松；老师不同，结果不同；杯子是半满还是半空；练习 43；练习 44；练习速度三倍于你的阅读速度

260

第 32 章**即时阅读报纸**

用简单的材料练习你的新技巧；熟悉度让阅读更快；新闻类文章的体裁最简单；报纸阅读的新方法；窄栏手法；练习 45

266

第 33 章**不要浪费时间阅读信件**

规则 1：只阅读一次；立时评估信件的重要性；练习 46

276

第 34 章**养成每天读一本书的习惯**

首先决定你想阅读什么；如何阅读更多的书；每天一本书的阅读方法；帕特里克·布坎南在往返的航班上读 3 本书；小说体裁；《警察与赞美诗》的结构回顾；练习 47；名字是个问题；为什么阅读小说

284

第 35 章**保持杂志与资讯性阅读**

科学地利用闲暇时间；不要再强迫自己；发现阅读速度放慢时；

练习 48；以相同的方式处理非小说书籍；尝试去杂货店练习；练

习 49

291 --- 第 36 章

确认你现在达到的阅读速度

设置为期 6 个月的计划；托马斯·伍尔夫如何成为速读者；一些建议

299 --- 附录 A

如何保持一定的阅读练习速度

300 --- 附录 B

进步文件

人们常说想学习一门快速阅读课程，但由于现有的阅读量已经很大了，无暇再参加快速阅读课程。从每天的晨报到没完没了的邮件，我们许多人一直掩埋在信息之中。如果因为需要阅读的内容太多而不能成为一名速读者，那你就应该重新考虑一下。虽然刚开始练习的第一两周会占用你额外的时间，但在两周内你的阅读速度就可以提高得很快。除了让你练习快速阅读，还让你有时间阅读你自己所需的材料。因此，如果你没时间两者兼得，那现在就是你学习节省时间技巧的时候了。

学习高效的阅读技能相对容易。每次读完本书的一章内容，并在完成简短的练习后，再进入下一章的学习。单章学时平均时长为20分钟，一般都不超过20分钟。学完前6章后，你会学到一节特殊的实践课。在完成6章学习的同时，每天还要进行实践课的学习。根据提高阅读技能的速度，你花在实践训练上的时间将不尽相同。本书共包括6组课程，每组6章，每章都配有单独的实践训练。

第一周会进行得很快。你将了解一些关于快速阅读的知识，然后对你目前的阅读能力进行测评。你将学会如何马上开始提高你的阅读速度。本周结束时，你的阅