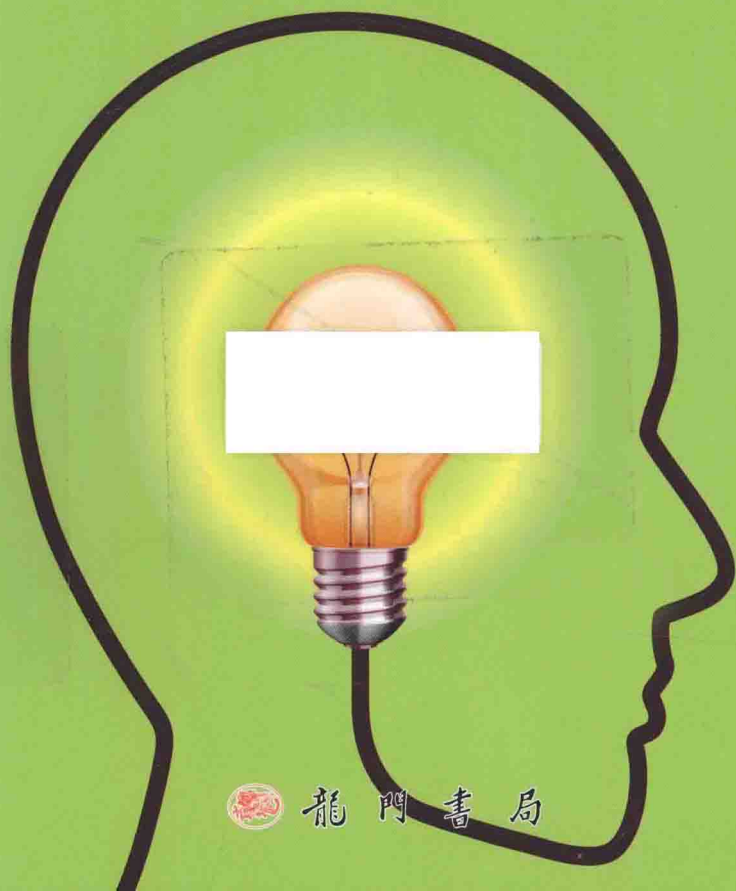


阅读不难

记忆大师教你怎样**高效**阅读

最强记忆网·编著



龍門書局

阅读不难

记忆大师教你
怎样**高效**阅读

最强记忆网·编著



龍門書局

内 容 简 介

人生中的酸甜苦辣咸，都能借助阅读来寻找到处理的办法！只要你的阅读量足够大，只要你掌握的知识和方法、获取的资讯足够丰富，那么，你就一定能找到方法来解决人生中所遇到的各种难题！

本书是中国人写给中国人的高效阅读书，告诉你怎样提高阅读的速度和效率。即使你的资质十分普通，但只要方法正确，就一定能让你的阅读速度和效率至少提升3倍。

图书在版编目（CIP）数据

阅读不难：记忆大师教你怎样高效阅读/最强记忆网编著. —北京：龙门书局，2015.7

ISBN 978-7-5088-4489-3

I. ①阅… II. ①最… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第122270号

责任编辑：李小娟 / 责任制作：魏 谨

责任印制：肖 兴 / 封面设计：柏拉图创意机构

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.longmenbooks.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年7月第 一 版 开本：A5（890×1240）

2015年7月第一次印刷 印张：5 3/4

字数：126 000

定价：32.80元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

前言

多读书，读好书，还要会读书。

或许你会说，阅读谁不会呀，太熟悉了。从小到大，从幼儿园到大学，我们看了很多书：古典名著、课本、随笔杂记、动漫书……我们一直在阅读。读书看报，浏览网页，学校的晨读和晚自习，在上下班的公交车上，在奔跑的城际列车上，在差旅途中，在候车室，在临睡前的片刻，在繁忙的工作间隙，都能发现阅读的身影。阅读活动无处不在，无时不在，没什么门槛，只要识字就可进行阅读。

阅读是一种很好的习惯，古人十分重视阅读，例如孔子就曾经说“玉不琢，不成器；人不学，不知道”。多读书，可以从书本里汲取知识和力量，一本好书可以影响人的一生。古今中外，名人骚客如朱熹、马克思、孙中山、毛泽东、鲁迅等有一个共同的爱好，就是喜欢阅读，爱不释手。书是人类进步的阶梯，多读书，读好书，养成良好的读书习惯，将会使我们获益终生。读书能陶冶情操，让生活变得充实。培根曾说：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩；凡有所学，皆成性格。”由此可见，阅读是一项高尚的心智锻炼。读书还是一条

重要的学习途径，可以丰富知识，学习新东西、新思想。广泛地博览群书，不仅武装了头脑，还能开阔视野，提高品位，让高富帅增加幽默睿智，白富美变得知性贤淑。阅读还可以提高我们的写作水平，才思敏捷。多读书可以博古通今，把握趋势，运筹帷幄，决胜千里。读书的好处非常多。阅读改变人生。

不过，我们在多读书的同时，还应该会读书。多少年来，人们已经习惯了这样的阅读方式：打开一本书，从头看到尾，或根据目录挑选感兴趣的内容阅读。读完后，让其复述一下书里所讲的内容时，往往语焉不详。隔几天再问，早被他抛到九霄云外了。这就是我们通常的阅读方式，在阅读的过程中心不在焉，漫无目的，读得慢忘得快，收效甚微。而且现在信息量这么大，传统的阅读方法效率不高。所以说，阅读不仅益处多多，还应该讲究方法。高效阅读，快速阅读，这就是本书要告诉你的阅读方法。

目 录

记忆大师教你
怎样高效阅读

CONTENTS

第一章

阅读是一种重要的成功技能

- 一、为什么成功人士偏爱阅读 002
- 二、怎样才能提高我们的阅读能力 007
- 三、什么是高效阅读 013
- 四、为什么高效阅读能行 021
- 五、让学习变得更高效 026
- 六、令大脑更加发达 030
- 七、高效阅读掌握海量、多渠道的信息 031

第二章

从集中注意力开始

- 一、什么是注意力 036
- 二、不随意注意、随意注意和
随意后注意 039

三、如何进行阅读注意力训练 044

第三章

眼睛的训练

一、“视点”、“视野”和“视幅” 060

二、无效停留和有效停留 062

三、训练眼睛的方法 062

第四章

高效阅读与右脑开发训练

一、左右脑的分工 072

二、右脑与阅读的关系 074

三、右脑开发的阅读环境与可能性 077

四、开发右脑、提高阅读的方法 079

第五章

高效阅读的方法与技巧

一、高效阅读的原则 104

二、默 读 105

三、扫 读 108

四、跳 读 109

五、选择式阅读 111

六、需要性阅读 112

七、变速阅读 112

八、计时阅读 113

九、闪示阅读 114

十、退缩阅读 116

十一、猜 读 117

第六章

高效阅读之快速记忆、快速理解和快速笔记

一、高效阅读之快速记忆 121

二、高效阅读之快速理解 125

三、高效阅读之快速笔记 130

第七章

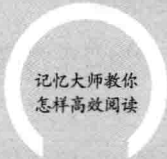
高效阅读的基础训练

一、点读法 138

二、逗读法 143

三、句读法 149

四、段读法 152



记忆大师教你
怎样高效阅读

第一章

阅读是一种重要的 成功技能

来自国际阅读学会的一份报告中强调，阅读能力的高低直接影响到一个国家和民族的未来。今天，对于以知识为基础来架构经济体系的国家和民族而言，有多少公民具备快速阅读的能力，是关乎国家未来竞争力的重要指标，它决定一个国家所拥有的世界级知识工作者的质量以及在全球经济中的地位。

阅读就是看书读报，并从其中获取信息的过程。

看书读报的行为就是阅读，在这个过程中，主要接触到的是文字，还有符号、公式、图表等。通过看书读报，能够不断地丰富我们的知识，开阔我们的眼界，陶冶我们的情操。

来自国际阅读学会的一份报告中强调，阅读能力的高低直接影响到一个国家和民族的未来。今天，对于以知识为基础来架构经济体系的国家和民族而言，有多少公民具备快速阅读的能力，是关乎国家未来竞争力的重要指标，它决定一个国家所拥有的世界级知识工作者的质量以及在全球经济中的地位。

可见，阅读可以获取知识，提高国民素质，关乎一个国家和民族的未来，是一项非常重要的活动。

一、为什么成功人士偏爱阅读

一个人的事业能做多大，与其阅读了多少册有价值的书密切相关。古今中外，成功人士都非常喜欢阅读。

孙中山先生就曾说过：“我一生的嗜好，除了革命之外，就是读书。我一天不读书，就不能够生活。”阅读对人产生的助力是无穷的。古今中外，大凡成功人士都十分偏爱阅读。也正因为如此，历史的长河里，留下了一朵朵璀璨的关于阅读的名言警句。

三国时期的诸葛亮的读书方法是“观其大略”（图 1.1）。晋朝著名文学家陶渊明是我国田园诗的鼻祖，为我们留下了很多优美的诗篇。他在阅读上主张速读，陶渊明认为：“好读书，不求甚解；

每月会意，便欣然忘食。”意思就是在阅读的时候，有时候碰到不理解的词句可以先跳过不用去管它，不要因为一些不懂的词句而影响了阅读的速度，从而提高了阅读的效率。而实际上很多时候读到后面，往往前面不理解的词句也就理解了。

倡导维新变法的近代大学者梁启超，将阅读分为精读与泛读。



图 1.1 诸葛亮“观其大略”读书法

他认为：“心不细则毫无所得，等于白读；眼不快则时候不够用，不能博搜资料。”梁启超所主张的心细眼快，与我们现在的高效阅读的要求非常接近。心细除了有细心的含义，另一层意思就是能静下心来，集中注意力进行阅读。眼快则是讲在阅读的时候视点的移动灵活快速。高效阅读中有专门针对这两项的训练。注意力训练和眼睛训练是高效阅读必备的基础训练。

鲁迅先生在博览群书的基础上，形成了自己独特的读书方法。其读书的方法之一就是泛读，主张博采众家。“书在手头，不管它是什么，总要拿来翻一下，或者看一遍序目，或者读几页内容。”这样有利于拓宽思路，对增长知识有很多的帮助。

钱钟书，是我国现代著名文学研究家、作家。许多中外著名人士都对钱钟书有着极高的赞誉，他被人们称为“二十世纪人类最智慧的头颅”。钱钟书先生博学多能，学贯中西，兼通数国外语，在文学创作和学术研究两方面均做出了卓越成绩。主要著作有散文集《写在人生边上》，用英文撰写的《十六、十七、十八世纪英国文学里的中国》，短篇小说集《人·兽·鬼》，长篇小说《围城》，文论及诗文评论《谈艺录》。这一位伟大的文学大家成就的取得与他的高效阅读和积累是分不开的。许多人说，钱钟书记记忆力特强，过目不忘。但他本人却并不认为自己有那么“神”。他只是好读书，肯下功夫，不仅爱读书，还做笔记；不仅读一遍两遍，还会读三遍四遍，笔记上不断地添补。所以他读的书虽然很多，也不易遗忘。

大学者陈寅恪先生有一个读书习惯——在书上圈圈点点，其中有校勘有批语。蒋天枢用文字记载了陈寅恪读《高僧传》时的批语情况：

“先生于此书，时用密点、圈以识其要。就字迹墨色观之，先后校读非只一二次，具见用力之勤勉。”陈寅恪随手记下的这些圈点和随想成为他日后论文的基本观点和著述的蓝本。不唯书，敢怀疑。陈寅恪大量读书，却不尽信书。对于书上说的、前人说的和大人物说的，陈寅恪总是一定要经过自己的学习和思考才加以确认。陈寅恪在诗中说道“天赋迂儒‘自圣狂’，读书不肯为人忙”。这个“不肯为人忙”，就是指读书求学需要有独立思考的精神，不要受到现有观念的束缚，要有创见。

数学家华罗庚有一种奇特的读书方法。他在阅读一本书的时候，和一般的人不同。他不是从头至尾一句一句地读，而是先看书名，然后闭目静思：设想如果自己来写这个题目，自己会怎样写，写些什么。想完后再打开书来看，凡是已经知晓的内容，很快浏览而过，专门去读书中那些新的独到的观点。这样一来，一本需要十天半月才能读完的书，他往往一两夜就读完了。这也使华罗庚能够博采众长，得益很多。

联想集团主席柳传志每天的阅读量在10万字左右，他坦言，唯有这样才能及时地把握行业竞争中高速变化的信息。

微软创始人比尔·盖茨是一个酷爱阅读的人。他2岁识字，3岁开始阅读，9岁时就已经读完了那套《世界图书百科全书》，获取了丰富的天文、历史、地理、科技等各方面的知识。据说当时长着一头沙色头发的小男孩比尔·盖茨非常喜欢那套百科全书，那套大书足有其体重的1/3。他能连续看好几小时，而且反复看个没完。他被书中神奇魔幻般的世界所震撼，常常陷入莫名的沉思。虽然大学没

有读完就辍学创业，但他从书的海洋中汲取知识和力量，缔造了自己的高科技财富帝国。1998年在推出 Windows 98 时，广受欢迎，坐稳自己软件业霸主的地位。

日本人孙正义是当之无愧的亚洲首富。也许提起这个名字你会感到陌生，但是我如果跟你说一些公司的名称，像盛大网络、阿里巴巴、雅虎、新浪、网易、8848、当当网上书店、UT 斯达康、携程旅游网、263 集团、人人网、网络电视 PPTV 等，你一定不会感到陌生，太熟悉了，这些公司与我们的生活结合得太紧密了。没错，这些公司都有孙正义的投资。这下你应该知道他有多么牛掰了吧。孙正义在 23 岁的时候，得了肝病，在医院里整整住了两年。在这两年当中，他读完了 4000 本书籍，平均每天阅读 5 本书。他根据 4000 本书的阅读心得，写出了自己从事 40 个行业的发展计划。他认为，要成为世界首富，就必须选定其中最新兴起的、最具发展潜力的行业。于是出院以后，他就以坚定的信念向计算机行业进军，并根据 4000 多本书的阅读心得，拿出了一套与众不同的创业方案。最终大获成功。此后，孙正义开始投资互联网，虽然一路坎坷，但是收获颇丰。为什么孙正义能够获得如此巨大的成功？想必与其在住院期间阅读的 4000 多册图书有关。

谁都能阅读，但不是谁都会阅读。古今中外，大凡成功人士，不仅重视阅读，而且都有一套适合自己的与众不同的阅读方法。这些名人阅读也有一个共同的特点就是阅读速度非常快。因为一般来说，名人要处理的文件资料非常繁杂，如果没有一定的阅读速度，是很难处理如此多资料的。显而易见，这些杰出人物在他们各自领

域中取得了骄人的成绩，获得世人的赞誉，与他们那超乎常人的阅读能力是分不开的。这也恰恰印证了一个道理：阅读是一种非常重要的成功技能。而在当今信息技术发达的社会，提升阅读能力的重要性将进一步显现出来。

二、怎样才能提高我们的阅读能力

既然说阅读是一项非常重要的成功技能。那么怎样才能提高我们的阅读能力呢？阅读能力不是天生的，可以通过后天的努力得到提高。进行阅读教育就是一条非常重要的途径。

启蒙阅读就是一种非常好的阅读教育。启蒙阅读属于传统教育，历史悠久，源远流长。中华民族十分重视孩子的培养，古人在孩子还非常小的时候，就让孩子接受启蒙教育。古人对孩子的启蒙教育从幼儿阶段就开始了，通常是先从看一些启蒙读物如《三字经》、《百家姓》、《弟子规》及《千字文》等入手，让孩子接受传统文化的洗礼。也就是说，我国传统的启蒙教育就是从阅读《三字经》、《百家姓》等读物开始。虽然我们现在研究认为，这种阅读并不是获取信息，而是认字识意，形成一定的语感，为接下来的学习奠定语言基础。古人的阅读方式很简单，就是熟读和背诵，在读和背的同时，如能声情并茂，之乎者也，摇头晃脑，那就善莫大焉，最出彩了。熟读和背诵，千百年来，这种阅读方式得以代代沿袭下来，甚至在成人阶段的学习依然如此。即使熟练到能背出全文，但若问其中内容，未必能言说。古人推崇“书读千遍其意自明”、“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”的境界。

现在的父母依然十分重视孩子的家庭教育。而阅读教育是其中的重中之重。虽然家庭教育因人而异，但也有共同点，就是普遍重视孩子的阅读和语言能力的培养。从咿呀学语、幼儿时期的亲子阅读到稍长时的讲童话故事和睡前故事等，父母鼓励孩子的阅读行为，有意识地激发孩子的阅读兴趣，让孩子从看书识字、听故事中获得相应的教育。这个时期的教育属于孩子的早期智力开发阶段，通常称为早教，阅读和听故事是早教的主要组成部分，由父母负责来实施。而自入学后，阅读教育的重任就交给学校了。

我国的阅读教育主要是从学校教育中学习到的。学校当前的阅读教育主要分为精读和泛读两种训练方法。精读一般指语文课本中必学的课文，一年也就几十篇。而泛读范围较广，从小学到高中、大学，各学习阶段都开有相应书单。泛读建立在精读所学习到的阅读方式的基础之上，从现有情况看来，许多学生没有完成课外必读书单的阅读内容，原因之一是此类泛读不加入考试范围，学生的自觉性不足；原因之二是没有掌握良好高效的阅读方式，导致没时间去读完全部的泛读任务。

在我国的现行阅读教育中，对阅读能力的考察往往是通过対文章字面意义的理解和浅层问题的解答作为标准，虽然阅读是主观性行为，其实往往有一定的客观因素，这样就从一定程度上扼杀了学生的想象力，得到了越来越多的“标准答案”。

而实际上，阅读能力的提升是需要建立在广泛的阅读基础上。所谓见多识广，熟能生巧，为了能在有限的时间内广泛地阅读，尽量地扩大自己的阅读量和阅读面，学习和掌握一定的高效阅读的技巧