

VISUAL
READING
快速阅读

【德】克里斯蒂安·格吕宁 (Christian Grüning) 著
郝焱 译

快速阅读，快速记忆，充分享受一目十行的读书乐趣吧！



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



VISUAL
READING
快速阅读

[德] 克里斯蒂安·格吕宁 (Christian Grüning) ◎著
郝焱◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

快速阅读 / (德) 格吕宁著; 郝焱译. —2版. —北京: 中信出版社, 2015.7
书名原文: Visual Reading
ISBN 978-7-5086-5215-3
I. 快… II. ①格… ②郝… III. 阅读-能力培养-通俗读物 IV. G792-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第111144号

First published as “Visual Reading” by Christian Grüning.
© 2011 by Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany.
www.mvg-verlag.de. Translated through mediation of The Artemis Agency, Taipei
Chinese Simplified translation copyright © 2015 by CITIC Press Corporation
All rights reserved
本书仅限中国大陆地区发行销售

快速阅读

著 者: [德] 克里斯蒂安·格吕宁
译 者: 郝 焱
策划推广: 中信出版社 (CITIC Press Corporation)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 15.75 字 数: 160千字
版 次: 2015年7月第2版 印 次: 2015年7月第1次印刷
京权图字: 01-2010-2499 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书 号: ISBN 978-7-5086-5215-3 / G · 1205
定 价: 39.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



一起登山吧！

不瞒大家说，我也有过这样一段不堪回首的阅读经历……想当年，无论是在家还是在办公室，我都被淹没在纸张的海洋里。各式各样的书铺在桌子上、堆在柜子里、摆在枕头边，就连地板上都被报纸和杂志占得满满当当。有的书还算勉强翻过几页，有的却连拆封都还没来得及。每一张纸、每一行字都争宠似的冲我喊着：“来读我吧！快来读我吧！”爱书的心情难以抑制，阅读的兴趣又偏偏广泛得无边无际，没有办法，只得抱怨时间太少、空闲不足。更让人沮丧的是，我的阅读效果实在是太差了！每当我站在书架前尝试回忆不久前读过的内容时，都会发现过去二三十个小时的埋头苦读只换来了模糊的印象、零散的关键词和满心的挫败感……后来，我终于找到了症结所在。我认识到，只有从根本上提高自己整体的阅读能力，才能摆脱两难的处境。于是，我开始潜心研究阅读技巧，亲身尝试五花八门的练习方式。时至今日，我可以骄傲地告诉大家，在此过程中投入的每一分钟和每一分努力都让我受益终生。

在这个漫长的过程中，我的生活发生了许多惊人的变化。过去耗在读一本书上的时间，现在读完6本书还绰绰有余。不过，速度还是其次，更重要的是我读书的兴趣也日渐浓厚。只要方法得当，我们就能彻底摆脱周围环境的影响，随心所欲

地进出属于自己的阅读国度。试想一下，如果你能充分利用上下班的时间，即使在嘈杂的公交车上也无须每隔几分钟就重新阅读上一段读过的内容，这难道不是很好吗？无论对于学生还是上班族来说，流畅的阅读体验都是一种享受。一旦有了这种体验，你就会从“要读书”变成“爱读书”，阅读也会成为你生活中不可或缺的自信来源。这种改变就好比婴童从蹒跚学步到酣畅淋漓地快跑。可惜我们在学校里学到的阅读方式大都是初级的，要想快速提高，还得自己另下功夫。

我的本行是律师，研究这套阅读方法的初衷，其实也只是为了准备当时的国家统一司法考试。所以，速度固然重要，但囫囵吞枣式的阅读无疑是自欺欺人。我读书的最终目的是要透彻理解文章内容，汲取信息，并将其尽可能完整地转化成自己的知识储备。事实证明，我成功地实现了这个目标。尽管准备时间有限，但我在两轮考试中都顺利地拿到了“优”。希望这个鲜活的例子能够消除大家心中的疑虑，相信我的阅读方法绝非只求速度而不求甚解。

道理很简单：如果只是一味地追求速度，那随便一个3岁小孩都能一目十行，但这只能叫“看”书，而不是“读”书。真正爱读书、懂读书的人追求的是消化与理解，然后把阅读的收获运用到日后的学习和生活当中。通过不断研究，我惊喜地发现，加快速度非但不会影响阅读效果，反而能促进对文章的理解。乍听之下，这确实有点儿不可思议。但只要我们考虑到阅读的流畅度，道理就明了了。绝大多数人在阅读的同时都喜欢在脑子里一字一句地跟着默念，我把这种做法叫作“念”书。这样一来，不仅阅读的整体速度会受默念速度的限制，阅读还会变成鹦鹉学舌，耗费了大量的时间和精力不说，脑子里却还是空空的，半点儿收获都没有。要知道，孤立的字词是无法表达完整的意思的。在默念的过程中，我们的注意力几乎完全集中在读音上面，真正能够传递信息、帮助理解的语义单元反而被抛到了九霄云外。从根本上来讲，提高阅读能力的关键就是要强化视觉渠道，彻底改掉“听觉阅读”

的习惯，把“看”书和“念”书变成真正的“读”书。

不少人认为我的理论只是“新瓶装老酒”，我绝对举双手赞成。我坦率地告诉大家，这本书里的每一个理念都不是什么开天辟地的独创。回顾人类的文明史，其实我提倡的所有阅读方法早就有人想过，有些甚至还被付诸文字。但问题就在于，那些历史的精粹能否沿袭至今，我们又能否将其运用到具体的生活和学习当中。以亚里士多德和西塞罗为例，他们的著作其实已经涵盖了学习与阅读方法论的所有要点，西塞罗的《论演说家》一书中就有许多关于提高记忆力的精彩内容。在我看来，大部分历史著作都比现代出版物的含金量高，实用性也毫不逊色，这是我一直偏爱古希腊语和拉丁语的原因。为了更好地理解这些经典著作，我在德国维尔茨堡大学读书期间还特意选修了一个学期的拉丁语课程。毫无疑问，现代科学对人脑的研究已经为我们解开了许多人类思维过程的谜团，但实用的学习方法却仍然是千百年流传下来的那一套。当时的古罗马人确实连人类记忆究竟是源于脑袋、肚子还是心脏都没弄清楚，可谁又敢说《论演说家》在现代社会已经一文不值了呢？所以，我对“新瓶装老酒”这样的批评一向只是一笑置之。在我看来，那些声称自己发明了一套革命性的全新学习方法的人才大言不惭，让人哭笑不得呢。要知道，任何一种锻炼思维能力、提高阅读效率的方法其实都是“老酒”，有的甚至还可以追溯到人类文明史的起源。早在4万年前的史前时期，我们的祖先就已经学会利用岩画来辅助思维，帮助大脑系统地组织信息。现在，越来越多的人发现了这种方法，还给它冠上了各式各样的时髦名称，如“思维地图”“思维导图”“灵感触发图”。我的“视觉卡片”也是其中之一，但这种方法并非任何人的独创或专利，因为这就是我们大脑与生俱来的思维模式。

既然如此，本书又有何特别之处呢？很简单，既然“老酒”不变，那关键就得看“新瓶”的质量如何了。只有好的瓶子才能真正帮助读者掌握技巧，提高能力。

所以，给自己的“新瓶”冠以特有的名称，以示区分，也是完全合情合理的。在这本书中，我们将围绕视觉这个感官渠道展开讨论，所以我选择以“视觉阅读”和“视觉卡片”来为自己的“新瓶”命名。

学习阅读技巧、提高阅读能力的过程就好比登山。尽管我们的最终目标是登顶，但在起程之前，一系列的准备工作还是必不可少的。首先，我会带领大家在地图上找到自己的起始位置；然后，仰望一下山顶，也就是那些已经能够快速读取信息、深度理解并吸收的阅读高手，以此预测攀登的难度；最后，我们还要回顾一下自己从小到大已经走过的阅读之路。

在正文部分，我会介绍一系列有针对性的练习。只要坚持每天练习，你的阅读速度、专注程度、理解力及记忆力都会得到明显的提高。请大家相信我，相信自己。事不宜迟，现在就让我们一起踏上这段精彩的旅程吧！



前 言 一起登山吧! / IX

第一部分 起程前的准备工作

第一章 测测你现在的阅读能力 / 3

- 趣味测试1: 有氧慢跑的益处 / 6
- 趣味测试2: 测试理解程度 / 16

第二章 逐字阅读是低效阅读的症结所在 / 19

- 趣味测试3: 眼球的运动 / 22
- 趣味测试4: 哪种版式的文章读起来更省力? / 25
- 知识普及1: 为什么我们常常走神儿? / 27
- 知识普及2: 左右脑的思维模式 / 30

第三章 如何真正提高自己的阅读能力? / 33

- 知识普及3: 潜意识操作的能力 / 35

第四章 阅读的出发点是一笔一画 / 41

第二部分 登山之旅

第五章 提高阅读速度 / 49

- 趣味测试 5-1：转动眼球画一个圆圈 / 52
- 趣味测试 5-2：加上食指的引导，会怎么样？ / 53
- 知识普及 4：生存的本能 / 54

第一节 辅助阅读法 / 57

- ★ 实用练习 1：用笔辅助阅读 / 59
- ★ 实用练习 2：用阅读辅助的方法读书 / 62
- ★ 实用练习 3：把“练习书”读 3 遍 / 63
- ★ 实用练习 4：反复练习辅助阅读 / 65
- 知识普及 5：心理舒适区 / 69
- 知识普及 6：大脑的“高速公路效应” / 72
- ★ 实用练习 5：3-2-1 练习 / 73
- ★ 实用练习 6：拓宽视野 / 76
- 趣味测试 6：文字的上半部分与下半部分，哪个信息量更多？ / 78
- 知识普及 7：突破平台期 / 80
- ★ 实用练习 7：收尾练习 / 82
- 趣味测试 7：科学饮食，维持大脑的正常运转 / 84

★ 实用练习8：2-2-2练习 / 91

★ 实用练习9：1 000单词/分钟练习 / 93

第二节 拓宽视野练习 / 95

○ 知识普及8：男人的方向感比女人要好？ / 96

★ 实用练习10：字母树练习 / 97

★ 实用练习11：读报练习 / 100

第三节 逐步摆脱对阅读辅助工具的依赖 / 101

★ 实用练习12：符号练习 / 102

★ 实用练习13：文本练习 / 104

★ 实用练习14：1-2-3练习 / 105

★ 实用练习15：语义单元练习 / 107

第四节 试试“一目几行”阅读法 / 109

★ 实用练习16：画圈练习 / 112

○ 知识普及9：成功的两大秘诀 / 115

第五节 提高阅读能力的5类练习 / 117

第六节 练习3个星期后，再测试一下你的阅读能力 / 118

● 趣味测试8：真真假假的谣言 / 119

第七节 快速阅读与好书精读 / 127

第六章 集中注意力 / 131

第一节 找到注意力的“归宿”——后脑勺上的那个点 / 134

- 知识普及10：压力源于心理和生理两个方面 / 136

第二节 建立自我放松的条件反射 / 138

- ★ 实用练习17：高尔夫球练习 / 139

第七章 培养理解力 / 143

第一节 养成梳理文章脉络的阅读习惯 / 145

- ☆ 案例示范1：如何梳理文章脉络？ / 146

第二节 线性文字与发散性思维的转换 / 151

第三节 制作视觉卡片，培养新的阅读习惯 / 153

- ★ 实用练习18：自己动手制作视觉卡片 / 154
- 知识普及11：制作视觉卡片的基本原则 / 155
- ★ 实用练习19：逐段制作视觉卡片 / 159
- ★ 实用练习20：10分钟练习 / 165
- ★ 实用练习21：给一整篇文章制作视觉卡片 / 166
- ★ 实用练习22：更多的视觉卡片练习 / 170
- ★ 实用练习23：“3-2-1练习”升级版 / 173
- ★ 实用练习24：给本书制作一张视觉卡片 / 174
- ☆ 案例示范2：一个学科的视觉卡片 / 175
- 知识普及12：用电脑制作视觉卡片 / 176

第八章 增强记忆力 / 179

第一节 建立明确阅读目标的条件反射 / 182

- 知识普及13: 记忆姓名的原则 / 183
- 知识普及14: 明确阅读目标的好处 / 184

第二节 建立激活知识储备的条件反射 / 185

- 知识普及15: 知识—学习时间曲线 / 185
- 知识普及16: 蜘蛛网与知识网络 / 187

第三节 建立复述文章内容的条件反射 / 188

- 知识普及17: 复述的重要性 / 188
- ★ 实用练习25: “阅读+复述”5分钟练习 / 189
- ★ 实用练习26: 找出自己的复述间隔 / 190

第四节 建立回放视觉影像的条件反射 / 191

- 知识普及18: 注意力与记忆力 / 192
- ☆ 案例示范3: 如何让小朋友们记住十大行星的名字? / 193
- ★ 实用练习27: 形象思维练习 / 195
- ☆ 案例示范4: 抽象的故事与具象的故事 / 197

第三部分

阅读整本书的步骤与技巧

第九章 阅读前要明确阅读目标 / 203

- 知识普及19: 能过滤信息的潜意识 / 206

第十章 阅读整本书的步骤 / 207

第一节 泛读全书，把握整体脉络 / 209

○ 知识普及20：脑干就像指南针 / 210

★ 实用练习28：高空侦察练习 / 213

第二节 快速阅读与反复精读相结合 / 215

○ 知识普及21：标注重点的正确方式 / 218

○ 知识普及22：处理难点的正确方法 / 219

第三节 回顾知识点，系统理解全书 / 220

结 语 充分享受阅读的乐趣 / 223

附录一：“阅读整本书”视觉卡片 / 227

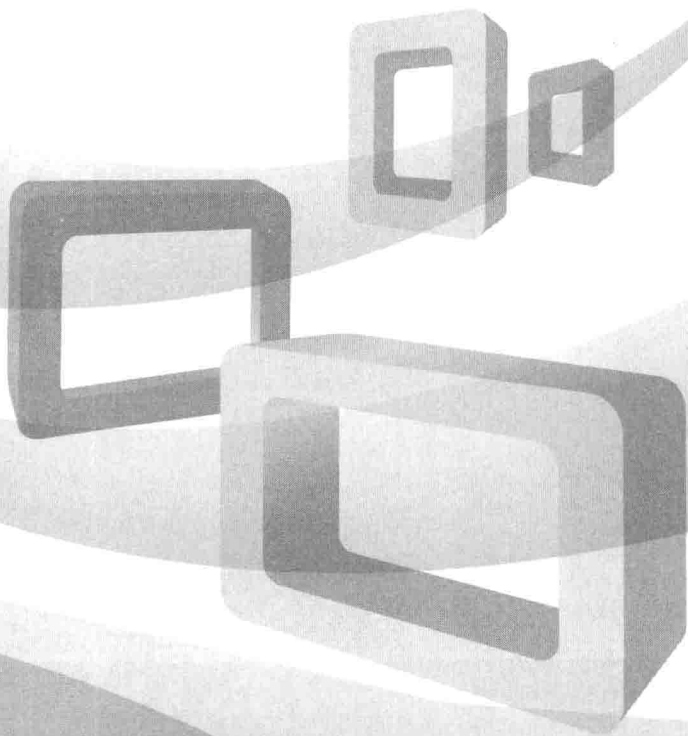
附录二：“视觉阅读”训练进度表 / 229

附录三：影响世界的25部经典著作 / 231



| 第一部分 |

起程前的准备工作



带着以下问题，我们一起开始登山旅程：

- ☞ 我现在的阅读能力如何？
- ☞ 如何测试自己对一篇文章的理解程度？
- ☞ 眼球在阅读时是如何运动的？
- ☞ 传统的阅读方式存在哪些问题？
- ☞ 真正的阅读高手是怎样阅读的？



第一章

测测你现在的阅读能力

