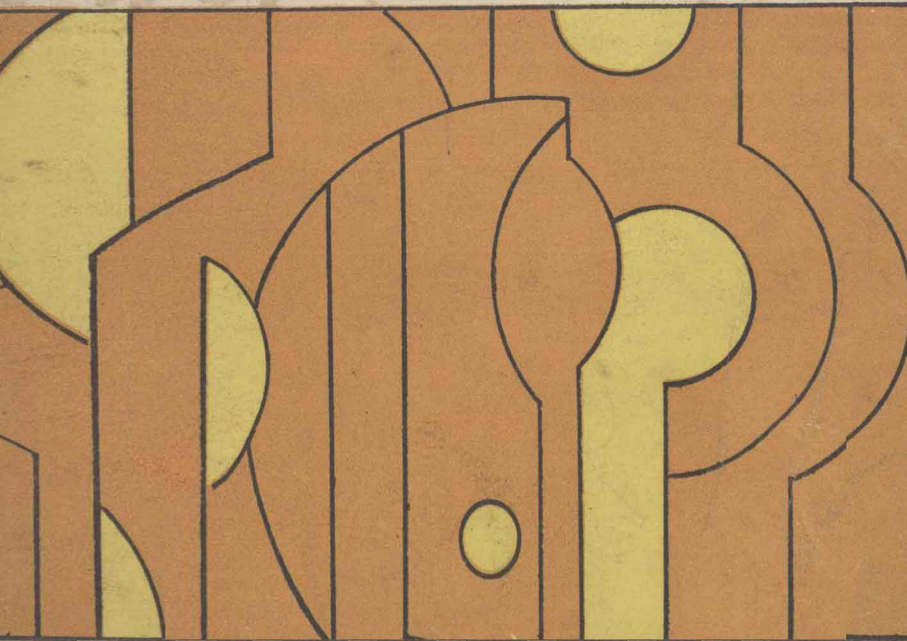


速读

方法与技巧

潘 意 敏



速读方法与技巧

潘意敏

福建少年儿童出版社

1988年·福州

速读方法与技巧

潘意敏

*

福建少年儿童出版社出版发行

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店经销

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.25印张 133千字

1988年7月第1版

1989年1月第2次印刷

印数: 11 711—21 710

ISBN 7—5395—0162—6

G·138 定价: 1.65元

前 言

信息社会的现代人，一直置身于信息的汪洋大海中。地球上的每个公民，都毫无例外地慨叹读不完的材料，看不完的书报。为此，近二、三十年来，美国、英国、法国、苏联、日本等发达国家，对改进阅读方法进行了科学系统的研究，提出了快速阅读的理论和方法，以适应新时代的需要。

快速阅读在我国目前还是个新课题。近几年来，我曾在报刊上发表过介绍国外的快速阅读的文章，不少读者希望能更系统、更明晰地了解速读方面的方法与技巧，这极大地激励着我编写这本书的热情。

当你陷入科技信息资料的包围而无暇旁顾时，当你被办公桌前堆积如山的文件、报表压得喘不过气来时，当你叹息没时间去看那么繁多而有趣的书报、杂志时，当你面对读不完的教科书、参考书和考试复习资料而发愁时，你不妨花一些时间读一读这本书。

人人都可以学会“一目十行”的速读技巧，而且能够象速读专家一样“过目不忘”。问题在于以前我们不知道还有速读的诀窍，不了解“目视十行书”的有效方法与技巧，以至没有充分发掘人们本身所具有的阅读潜力。

本书集教科书、教授法、参考书为一体，既有基础理论的介绍，又有严格科学的训练。内容涉及面广，包括科技信息、生物趣闻、智力开发、生活之友、名人轶事、人类探奇、世界博览以及异国风情等，让你在轻松愉快的氛围中，

了解速读的秘诀、方法与技巧，帮助你循序渐进地进行系统科学的速读训练。为了满足广大读者的需求，书中附有练习与参考答案。

如果你能用速读方法和技巧来改善你的阅读能力，提高工作效率和学习效果，并开辟美好的未来，那将是我最大的期望、荣幸和慰藉。

福建教育学院郭寿和副教授在百忙中，精心审阅了全书；我所在学校的领导和同事们给予我精神上的鼓励；对此谨表由衷的感谢！

作 者

1987年11月于上海

目 录

前言	(1)
----	-------

基 础 篇

一 速读的意义	(3)
(一) 速读的特点	(3)
(二) 速读的作用	(5)
(三) 速读与现代化	(8)
(四) 速读与智力开发	(10)
二 国外的速读	(13)
(一) 实验方法科学化	(13)
(二) 教学手段现代化	(15)
(三) 应用推广普及化	(17)
(四) 能力考核标准化	(20)
三 速读的可行性	(21)
(一) 从理论研究看速读的可能性	(21)
(二) 从教育实验看速读的可行性	(22)
(三) 小学高年级学生就可学习速读	(24)
四 速读的检测	(27)
(一) 初次阅读能力测试	(27)
(二) 阅读理解测验	(31)
(三) 阅读速度和理解率	(33)
五 速读的秘诀	(35)

(一) 默读是一个起点·····	(35)
(二) 眼脑直映的阅读要求·····	(37)
(三) 要改变逐字阅读的习惯·····	(39)
(四) 预读的作用·····	(41)
(五) 掌握关键字句·····	(43)
(六) 留意文中的路标·····	(44)
(七) 建立阅读的新习惯·····	(46)
(八) 阅读速度要不断变换·····	(48)
(九) 从严训练,贵在坚持·····	(49)
六 各种速读的技巧·····	(52)
(一) 组读法与察读法·····	(52)
(二) 浏览法与略读法·····	(54)
(三) 寻读法与总体阅读法·····	(56)
(四) 跳读法与直读法·····	(58)
(五) 飞读法与点读法·····	(60)
七 提高阅读能力的几种类型·····	(62)
(一) 稳步增长式·····	(62)
(二) 波浪渐进式·····	(62)
(三) 突然跃进式·····	(63)
(四) 大幅度提高式·····	(63)

训 练 篇

一 速读入门·····	(67)
(一) 培养良好的阅读习惯·····	(67)
(二) 一秒钟竞赛·····	(69)
(三) 加快眼球运动·····	(71)
(四) 扩展有效视野·····	(74)

(五) 闪示阅读训练·····	(75)
(六) 意群阅读法·····	(80)
(七) 字群阅读法·····	(81)
(八) 退缩阅读法·····	(84)
(九) PQ4R 阅读法·····	(85)
二 技巧的掌握与训练·····	(87)
(一) 计时阅读法训练·····	(87)
第一单元 科技之窗·····	(88)
1 改变20世纪的10大发明·····	(88)
2 当代科学10谜·····	(91)
3 开拓者的品格·····	(94)
第二单元 智力开发·····	(98)
1 父母给孩子的最好礼物·····	(98)
2 错觉的妙用·····	(102)
3 发掘孩子的六大智能·····	(106)
(二) 意群阅读法训练·····	(110)
第三单元 美国风情·····	(111)
1 美国的大城市·····	(111)
2 汽车电影院·····	(114)
3 感恩节·····	(117)
第四单元 生物趣闻·····	(121)
1 生物的睡眠·····	(121)
2 动物的智慧·····	(125)
3 生命的起源·····	(127)
(三) 字群阅读法训练·····	(131)
第五单元 公关艺术·····	(131)
1 讲笑话的艺术·····	(131)

2	谈话十诀	(134)
3	怎样安慰别人	(137)
第六单元	人体科学	(140)
1	睡眠就是黄金	(140)
2	人脑迷宫	(144)
3	人体特异功能	(149)
第七单元	世界博览	(154)
1	台湾的“小人国”	(154)
2	影坛巨星罗密·斯奈黛	(158)
(四)	直读法训练	(167)
第八单元	生活之友	(167)
1	天天都过好日子	(167)
2	谈判的技巧	(172)
三	阅读能力再测验	(178)
(一)	测验须知	(178)
(二)	阅读能力检测	(178)
	米老鼠和迪斯尼乐园	(178)
(三)	速读能力的鉴定与记录	(183)
附表一	速读训练成绩总表	(184)
附表二	阅读速度成绩表	(186)
附表三	阅读理解率成绩表	(189)

基 础 篇

一 速读的意义

（一）速读的特点

现代生活需要人人扩展知识领域，经常获取新信息，因此，就必须博览群书。但时间和精力是那么有限，唯一的办法是在有限的时间内增加阅读的数量——快速阅读。

速读是高速度、高效率的阅读，是从文字符号中迅速吸收有用信息的一种读书方法。从学习心理学来看，速读是训练读者保持专心致志的学习；从生理学来看，速读是发挥人们“眼脑直映”的自然潜能；从读书效率来看，速读是增进阅读速度和理解能力的一种方法。

玛丽蒂斯是一位15岁的少女，出生于菲律宾的马尼拉市。她在美国芝加哥西北大学选修了速读课程，经过5个月学习，她参加了结业的公开考试。当其他同学以每分钟阅读3000字符的速度通过考试时，玛丽蒂斯惊人地在35秒钟内读完了40页书，计31350个字符。也就是说，她在一分钟内能看53700个字符。更使人惊讶的是，她能详细地说明文中的内容，并正确回答全部测试题。

玛丽蒂斯介绍自己的阅读方法时说：我只选读几个关键的字词，然后再用以前获得的知识来补充书中的内容和细节。在阅读时，眼睛蛇行般地扫过书页。

这种读书方法，就是目前美国流行的速读。英文速读的基本技巧是从文章段落中先找出中心概念，了解文章大概，然后再进一步知悉它的细节，明白作者表达的主要观点。马克思、列宁、斯大林、高尔基、列夫·托尔斯泰、拿破仑、肯尼迪、戴高乐、蓬皮杜、德斯坦、鲁迅、郭沫若等名人，都是快速阅读的能手。

革命导师马克思的读书速度极快。为写《资本论》，他阅读了1500多种书，在书中引用了十几个学科、数百个作者的观点，留下了100多本读书笔记。异乎寻常的速读能力，使他有可能在所研究的每个领域（甚至数学）涉猎了无数有用的资料。他有极为丰富的哲学、政治经济学、历史、法律等社会科学知识，并对文学艺术有极高的修养。海涅、歌德、但丁、巴尔扎克、莎士比亚等作家的作品，他如数家珍，随口吟诵。他几乎能掌握欧洲一切国家的语言，能用流畅的英语、法语著书立说，对自然科学也有很深的造诣。他运用快速阅读的方法，在头脑里储存了取之不尽、用之不竭的信息和资料。

列宁看书惯于一目十行，迅速抓住整段整页的意思，他在《列宁全集》中引用自己看过的书竟达16000多册。他在研究帝国主义这个专题时，读了148本书、49种期刊中的232篇文章，写下60多万字的札记。

据记载，1938年夏，几位苏联红军将领来到斯大林的住宅，看到办公桌上堆着印刷厂送来的一厚叠新书，大为惊愕。斯大林笑着说：“无论如何，我每天一定要读完500页书，这是我的定额。”

19世纪法国著名的科幻作家儒勒·凡尔纳擅长快速阅读。他在大量研究材料的基础上创作，一生摘录的笔记达

25000本以上。他创作《月球探险记》一书，就阅读过500多种图书资料。他作品中幻想的霓虹灯、电视机、潜水艇、直升飞机、导弹、坦克等，后来都变成现实。他被人们誉为“能想象出半个世纪，甚至一个世纪以后才能出现的、最惊人科学成就的预言家”。我们同样可以称他是位当之无愧的快速阅读专家。

我国文学家郭沫若，17岁时，竟在一夜间便读完了文学名著《红楼梦》，共四卷，一百二十回，计一百多万字。

速读正是一种快速而有效的阅读法。速读不光是表面的浏览，而且是一种积极、活跃、创造性的理解和记忆过程。它是一种真正的阅读的艺术。速读从特定的阅读的目的和任务出发，根据读物的不同性质，灵活地调节速度，采用不同的阅读方式。

(二) 速读的作用

阅读是人的大脑活动的一种复杂的心理过程，是人用于处理文字信息和获得新知识的重要手段。速读是最基本的阅读能力。

据日本、奥地利、美国等国阅读专家研究，阅读因动机和读物性质不同，大致有理解性阅读、记忆性阅读、评价性阅读、创造性阅读、探测性阅读和消遣性阅读等六种方式，而这些阅读方式都离不开速读技巧。

1. 理解性阅读。这是为了学习专业知识和研究专门问题，而采用的充分理解的阅读方式。读物常是教科书、参考书或专著。这种阅读需要研究读物的词、句、段、篇，了解

文章结构，理解思想内容，掌握作者观点，查阅有关资料，并阅读有关这一主题的不同作者、不同观点的文章。

2. 记忆性阅读。这是在理解的基础上，为了记取资料和细节而进行的阅读。学生为参加测验或考试，成人为招聘、进修而应考，都时常会运用这种阅读方式。

3. 评价性阅读。这是为评判文章，作出鉴别、判断或进行赏析、评论，向别人介绍该文而采取的一种阅读方式。读物是指定的材料或有关的资料。它要求在理解性阅读的基础上，对文章的思想观点、材料和表达技巧等方面加以评析，对好的加以推荐介绍，对谬误加以摒弃或批判。

4. 创造性阅读。这是为创造新事物而从事的一种阅读，是为发现从未有过的问题的答案。它是在理解性阅读、评价性阅读基础上进行的一种产生自己新见解、新观点的更高级、更复杂的阅读过程。这种阅读适用于写作论文或研究报告。阅读的材料是大量与读者所研究的课题有关的书籍、报刊、文章。与上述几种阅读方式不同的是，创造性阅读的注意中心在于读者所要解决的问题。这种阅读要求具备上述几种技巧，要求学会编制书文目录，查找主要段落，搜寻分析答案，推导出新结论。创造性阅读是最高级的阅读过程，也是最令人兴奋的。因为你正在创造一种新的答案，它胜过你已读过的材料。

5. 探测性阅读。这是一种“粗读”，是为了寻找某种资料或掌握某种观点，决定是否需要精读的一种阅读方式。读物可以是整本书、整篇文章或是大量有关报刊。这种阅读需要浏览目录，检验内容提要，阅读出版说明，掌握标题等。

6. 消遣性阅读。这是一种为了调剂生活、消除疲劳或满足精神需要而没有其它特定目的的阅读方式。只是为了休息

和娱乐，或是为了涉猎知识和趣事，了解动态和新闻，内容十分广泛。

以上六种阅读方式，前四种属精读，后两种属速读。速读不仅可以快速获取信息，扩大知识视野，而且是各种目的不同的精读的基础。因为，任何文字材料的精读，都是在确定其价值之后进行的，而其价值的确定，则依靠速读。速读可以检索信息，使人从卷帙浩繁的资料中筛选出有精读价值的有关篇目和章节。

速读打破了习惯性阅读的局限，它在人掌握信息的大量活动中发挥着重要的作用。这里必须指出，我国传统读书方法，强调“读书百遍，其义自见”，这指的是读者在熟读基础上，逐步领会文章的字、词、句、篇的含义，对精读文章虽有裨益，但是，毕竟和我们所处的信息时代不完全协调了。现在，古今中外各类书籍多如漠海的沙粒，每本书读上百遍，既不可能，也没必要。

东晋杰出的诗人陶渊明在《五柳先生传》里讲到：“好读书，不求甚解；每有会意，便欣然忘食。”这种读书法，在古人中是独树一帜的。元代李治对此作过注释：“盖不求甚解，谓得意忘言，不若老生腐儒，为章句细碎耳。”陶潜从不穿凿附会，不斤斤计较章句，而是通览全篇，取其精华，得其真趣。这事实上，反映了速读的应用及其收效。

当前，科学技术日新月异，社会观念不断变化，对于阅读功能的观念，也应该有所更新。苏联教育家巴班斯基，提出教学过程最优化理论，推崇“在书本和其它信息来源，迅速找到对自己有意义的内容”。我们确实应该重新审视过去对“一目十行”、“不求甚解”、“浮光掠影”等读书方法的批评，正确探讨快速阅读的有用价值，吸收其合理成分，

确立阅读功能的新观念，为现代化服务。

（三）速读与现代化

当今社会的生活节奏的特色是快速。吃饭要快餐，奶粉要速溶，彩照要快洗，油漆要快干……各种形式的学习班都要冠以速成，才能适合社会的需求。因此，速读的兴起，象快餐、高速公路、超音速飞机、超高速电子计算机一样，是信息社会的迫切需要。

电话、电报、微波通讯、激光通讯等现代传播手段迅速发展，改变了人们的生活方式。但是，获得知识和信息的主要手段，仍然是阅读。为此，出版物增长迅猛异常。

苏联阅读专家马克·沃伦斯基指出：全世界15世纪出版了各种图书3万种（50年内），16世纪出版了25万种，19世纪出版了700万种，20世纪出版了2500万种。

据联合国教科文组织统计，世界人口从1750年到1950年的200年间约增加了2倍，书籍却增加了800倍。从1950年到1970年，世界出版的图书，按品种计算增加了一倍；按册数计算增加了两倍；给读者提供的总信息，等于过去3000年人类各种读物所提供信息的总和。

面对信息的汪洋和激增的书山，沿袭了几千年的传统阅读法无法对付。信息社会使读书面临三个挑战：一是呈几何级数膨胀的信息对人们原有接受方式的挑战；二是无限的书籍对有限的阅读时间的挑战；三是大量新知识对人们理解能力的挑战。而快速阅读的方法已经成为迎接信息社会挑战的有力武器。