

大众文库

使大脑敏捷 的速读法

佐藤泰正 著 王洪泰 编译

在

社会飞速变革的今天，时代要求人们具有四种资质：进取(V)、创新(O)、主见(P)和专长(S)。日本筑波大学教授、教育学博士佐藤泰正介绍的这套速读法，能使你获得这四种资质，这便是“VOPS速读法”在日本享有盛誉的原因所在。各章还附有大量练习，可以当场评判它的功效。

H09

345188

Z99



使大脑敏捷 的速读法

佐藤泰正著

王洪泰编译



三 联 书 店

责任编辑：靳建国

封面设计：董学军

大众文库

使大脑敏捷的速读法

SHI DANA O MINJIE DE SUDUFA

佐藤泰正 著

王洪泰 编译

三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 9.25印张 136,000字

1990年4月第1版 1990年4月北京第1次印刷

印数 00,001—12,000

定价4.15元

ISBN7-103-00250-7/J·23

编译者的话

大脑越是懒惰，越是不灵活，也就越容易衰老。迄今为止，还没有任何一种方法可以有效地阻止大脑的衰老。本书所介绍的速读法是直接有助大脑灵活的。在社会飞速变革的今天，符合时代要求的人的资质是进取(V)、创新(O)、主见(P)、专长(S)。而这四种要素唯有通过作者三十多年来的研究、实践得出的这种速读法才能取得。更令人振奋的是，这种可以使大脑灵活、思维发达的“VOPS速读法”，对于那些怀疑自己的判断力、理解力已变得迟钝了的人来说，就更能发挥其巨大威力。作者一九二九年生于东京，毕业于东京文理科大学心理学系，现任筑波大学教授。一九八二年——一九八四年任筑波大学副校长，现作为速读讲习会的教师活跃于讲坛。现为教育学博士。其博士论文即为作者发明的速读法。

这本速读训练的材料原在日本出版。考虑到

我国读者的需要，对原著中不适合中国情况的地方作了一些变动，书中选取的事例，选取相应的中国作品代替。不妥之处，请读者指正。

目 录

编译者的话	1
一、你所面临的大问题——迟钝的大脑越	
闲置不用越笨	1
1. 思维与大脑	1
2. 头脑灵活的人	4
3. 速读与慢读理解度差数倍	8
4. 阅读与思维	12
5. 一斑窥豹	17
6. VOPS 的卓著成效	20
7. 速读可使你得到宝贵的时间	23
8. 培养“见微知著”者的新理论	28
二、“反复听、多遍读”会破坏思维能力	33
1. “VOPS 速读法”可使头脑更灵活	33
2. “VOPS 速读法”的益处令人咋舌	41
3. 阅读速度越慢，理解度越低	72
三、“速读”可锻炼大脑细胞	88
1. 阅读理解力的关键——眼力	88

2. 提高思维能力的关键	113
3. 妨碍思维的外因	123
四、速读可使理解力倍增	131
1. 速读训练之一	131
2. 速读训练之二	156
3. 速读训练之三	181
4. 速读训练之四	206
5. 速读训练之五	230
五、从空谈向实干的转化	256
1. 你今后也会加入超智者的队伍	256
2. 人人都能掌握的有趣的大脑训练法	282
3. 提高领会力的种种方法	284

一、你所面临的大问题 ——迟钝的大脑越 闲置不用越笨

- 正确的读、听、看方式，可使你大脑更聪明

1. 思维与大脑

什么是大脑聪明的真正标准？难道升入东大、早稻田、庆应大学的人真就一定一定是大脑聪明吗？

应该说他们的大脑对于应付考试是有效的，而对于他们从事工作的公司以及现实社会来说，则多半起不了多大实际作用。

那么人们所称颂的所谓聪明的人是指什么样的人呢？

现今社会上最受欢迎的人应具有以下四种资质，即进取(V)、创新(O)、主见(P)、专长(S)。本书的宗旨正是在于使读者获取这四种资质，也就是掌握“VOPS速读法”。

“见微知著”、“一斑窥豹”，只有能十二分理解对方的意图的人，才真正是大脑聪明的人；只有善于思考的人，才能成为于当今社会有用的大脑聪明的人。

仅靠劳心费神，结果只能是业迹平庸，这样的人不管精力如何充沛，也都会被累垮的。

人们在日常生活和工作中，常常为担心和关注所困扰，也常常自问为什么不能很好地开展工作。这样下去不是要变成废人，落后于时代了么？

每当人们在焦虑的时候，思维能力便会一落千丈。思维能力不佳给今后人生所带来的损失毋须赘述。如果说现代社会只有善于思维的人才能取得成功，决非危言耸听。

那么，有没有提高思维能力的方法呢？回答是肯定的。思维能力与所谓头脑好坏（智商指数）无关。无论任何人都可以通过努力改善自己的思维能力。人们常常认为，善于思维的人，他的知识一定多，头脑也一定好，这应该说是一个大误会。

从前，人们一直认为阅读速度与理解程度成反比。“书读百遍意自通”是褒奖精读和反复阅读，这当然有一定道理。但当今时代，时间之宝贵，不允许我们有这许多余暇。而且，若是根本看不懂

的文章，无论读多少遍，也仍然是不懂。

然而，阅读速度与理解程度成反比关系，在某种程度上可以说是正确的。也许更正确地说，应该是理解的越深，就越需要时间，时间若是太短也就不可能理解得那么深了。

可是，这只是针对阅读特定读物来说的。根据最近的许多研究成果来看，阅读速度与理解程度在更多的情况下是成正比的。换句话说，就是阅读速度快的，理解力也强。

我们在阅读文章时，一定要掌握的是故事梗概和内容要点等。我曾作过阅读速度与理解程度的实验。具体作法是预先做出故事梗概和内容要点的测验试题，边读文章，边测定时间，阅读后进行理解程度测试。结果证明，能够很快读完全文的人，理解程度往往更好。其理由，首先就是注意力集中和在不知不觉之中已熟练掌握了本书中将要加以阐述的速读技巧的缘故。

另一个原因，也是由于在每年浩如烟海的出版物之中，难以理解的寥寥无几了。

当今的时代是标榜“通俗文化”的时代，越来越多的作家、编辑和出版界人士都是努力使出版的图书能够通俗易懂，并且读起来轻松愉快，为

读者所喜闻乐见。无论如何，晦涩难懂的文章随着时代的发展，数量也该越来越少了。因而，我认为，速读与理解程度的关系将会越来越密切。

2. 头脑灵活的人

“我认为理解就是快乐，知识丰富，可以给人生以乐趣。我是本研究会的主任教授，……”

边说边走到前台来的铃木健二先生是“NHK”受大众欢迎的节目——“趣味智力测验研究会”的节目主持人。在这个节目中，他曾以一分钟五百五十个单词的速度流利地说出：“虽然日本有句俗语叫作‘六月里迎新娘’，可实际上日本结婚最多的月份是在十一月。根据人口统计中的数字表明，一九八〇年一月到十二月，结婚登记的总数为七十七万四千七百零二对，最多的月份为十一月，有九万七千六百二十六对，接下来是五月，有九万六千九百一十八对，四月，有八万六千四百一十一对，再往后是十二月、三月、十月，六月居第七位，为六万一千九百九十九对，下面的顺序为二月、一月、九月、七月、八月。所谓‘六月里迎新娘’，则正好与英国结婚旺季相吻合，而日本的六月份正值

梅雨季节，所以结婚的并不多。”这样多的数字和统计数据准确地从他口中如数家珍地道出，真使得观众瞠目结舌了。

主持人铃木不单记忆力强，而且，他回答即席提问的机敏以及渊博的知识也给观众留下了“头脑灵活”的印象。他在回答杂志记者采访时曾说：“每当人们问起有关加强记忆的方法时，我都告诉他们，没有轻而易举地取得成功的捷径，唯一的方法就是拚命看书，多阅读资料。

“不知能不能称得上是‘诀窍’，我是从众多的资料中先找出一级资料(最重要的资料)，加以精读，然后再快速阅读其他的有关资料，为我所用。”

他的经验里，有许多话给我们以深刻的启迪。虽然这些话被人们称赞为头脑灵活的铃木主持人的记忆诀窍，但也包含着，对任何人都可以说是值得借鉴的重要之点。现归纳总结如下：

- ①找出一级资料；
- ②精读一级资料；
- ③快速阅读其它有关资料，挑出有用的东西。

由于每个领域都有其基本读物，所以人们在想要学习某些东西时，首先是要选择好基本读物，

因为谬误连篇、以及“只见树木不见森林”的书，既妨害把握整个主题，又耗费时间和精力。

得到的一级资料，一定要加以精读。若你所阅读的对你来说是陌生的新领域的话，则多数情况下，是不知道从何处着手的，所以应该从头至尾尽量认真地阅读下去。这样一来，该题目的基础和本质的东西就会映入你的脑海，以后再快速翻阅有关的资料，或许能补充第一本基本资料中没有登载的那一部分，这样就可以在短时间内获取大量的知识了。

一周之中如果能有时间吃上两顿午餐就会感到满足的超级忙人铃木主持人，他之所以能以渊博的知识炫耀于人，大概秘密全在于此吧。

据说，以“毕生事业论”早已成名的评论家井上富雄先生一周时间可阅读完五十本书，但刚开始时，阅读速度似乎也并不是那么快的。在阅读与自己专长或工作有关的书时，恰如滚雪人一样，因为一本书之中有相当一部分内容是已知的，一般情况下，仅需阅读其中的十分之一左右就可以了，其余只要一页一页迅速地翻阅，也能明白其有用与否。也就是说，自己也可以选择你所需要的书了。这样一来阅读量会逐渐增多的。

井上富雄先生在谈到自己的阅读时说：“直到一年以前，阅读与自己工作有关的书籍时，也只能明白一半左右，但今年已能看懂三分之二了。随着阅读速度逐渐加快，大概明年就可以只阅读其十分之一左右。”

我在阅读心理学等专业书时也是跳过已知内容，因而阅读速度可以很快。

经常去学者家作客的人，大概会为其藏书量之多而吃惊：“这么多的书，先生能全部读过吗？”若是有几万册，是很难全部读完的。但由于是该学者熟知的专业书，他可以知道在什么书上所阐述的是什么内容。可以说与井上先生的读书法相同。

象这样，短时间内，在多读基础上，加深理解记忆是不那么困难的。本来，所谓读书，就是熟悉文字和语言、理解意义、掌握内容。如果只是眼睛追逐文字的话，那就只不过是“观文”罢了。所谓阅读，不仅仅是看，亦包含着理解。不能象熊瞎子掰包米、只图快、不图好。

有些人虽然是拼命读书，但总是掌握不了书中要点。这种人，得到的只不过是某一本书的印象而已，对内容不能心领神会。若问及有关书的

内容和要点，不可能得到贴切的回答，也不可能将要点很好地讲出来。

尽管拼命看书，可领会的却不多，归根结底是因为读书方法不科学，不知道速读法诀窍的缘故。

3. 速读与慢读理解度差数倍

M银行代理分行长前田伸二先生经常与部下喝酒，特别是在与二十几岁的青年人一起喝酒时，前田先生感到酒量大减。尽管自己不过三十九岁，自认为还应该是有酒量的年纪，可是确实感到连年轻时酒量的一半也赶不上了。

除酒量以外，还有一点与青年人有着很大差距，那就是读书也显著落后了。通过闲谈前田先生感到这些青年人处处令人佩服，特别是努力学习的精神、博闻强记的本领。与工作有关的书且不必说，有关政治、经济、历史、文学的书，几乎所有领域的书，他们似乎都在认真地阅读。虽然前田先生年轻时也曾刻苦地阅读过，似乎可以聊以自慰，但为什么现在脑袋里却空空如也呢？最近看起书来毛病很多，同一行阅读两遍啦，又

返回前面一行重新阅读啦，漫不经心地阅读啦等等，阅读效率非常低。因而虽然也买回了翻译过来的经济管理方面的书，以及其他畅销书，总是不能够最后读完。

精力衰退是自然规律，无法改变。尽管如此，能不能用阅读技巧加以补偿呢？于是前田先生开始了速读法的学习。结果出乎意料，从前一分钟只能阅读四百五十字左右，初步掌握了速读法后，阅读速度提高到一千六百字左右了，同时矫正了阅读中的逆向重复。由于掌握了“扫视阅读”、“择要阅读”、“省略阅读”的技巧，在阅读与工作有关的书籍或资料时，可以对整体内容毫无遗漏地进行阅读。

最近，面对青年人他甚至可以问上一句“某书你看过了吗？”这对于前田先生来说，是比什么都要高兴的事。

人们总是在说，有些人之所以阅读速度慢，是由于边思考边阅读的缘故。但我认为还是快速阅读好些，慢读与理解度似乎不成比例。对于那些阅读速度慢的人似乎可以说上一句“拙笨的思考无异于浪费时间”。

比如围棋或象棋的高手下棋，尽管其时间以

秒来计算，可是每走一步棋却很少有判断错误。但对于业余爱好者中棋术不高的人来说，尽管让他在下每一步棋上长时间地思考，却常常是考虑时间长与考虑时间短走出的棋步相同。

高手既通晓着数，又记住了各类棋谱，因此可以快速地连连布出妙棋。若再花些时间认真加以研究的话，就有可能走出更加出奇制胜的棋步。而另一方面，棋术不高的人因为对于着数、棋谱所知甚少，思考与否，结果几乎相同。长时间的思考，差不多总是徒劳无功。

阅读——表面看上去没有什么“着数”，实际上却也有与“着数”相类似的技巧。（亦即对不同种类的书，应该抱着不同的目的、通过不同的方法和节奏去阅读，才会大有收获。）

听说有着银行家和作家双重身份的山田智彦先生，在通勤电车中，主要是读有关经济、经营方面的书，而一离开银行办公室就又读起小说来，为回到家里写小说打基础。对于山田先生，阅读既是获取知识的手段，又是做下一工作前的准备活动。

从纽约寄稿给《朝日新闻》、无固定职业的千叶敦子女士对自己个人的全部生活程序，包括工