

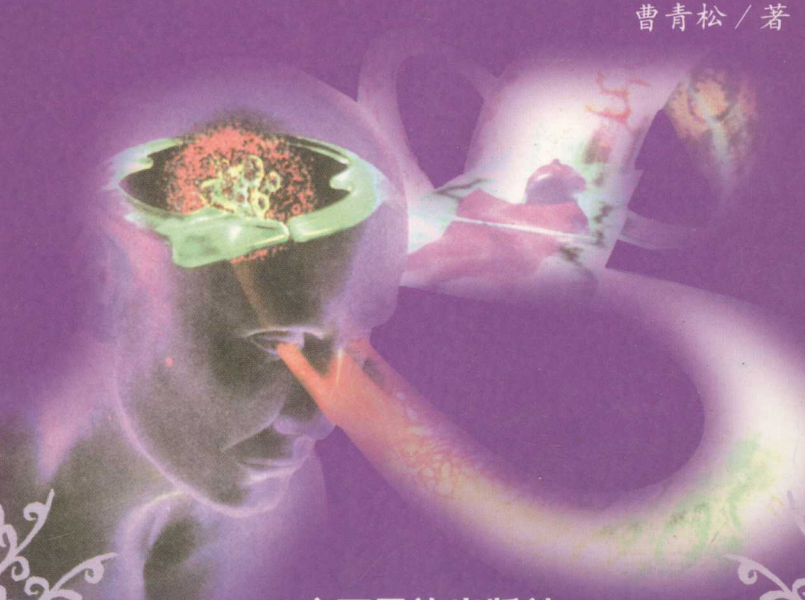
# BOOM!

## 膨胀你的能力

KUAI SU TI GAO NI DE YUE DU NENGLI

## 快速提高 你的阅读能力

曹青松 / 著



广西民族出版社

# BOOM! 膨胀你的能力

快速提高你的阅读能力

曹青松 著



广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

BOOM! 膨胀你的能力/曹青松著. - 南宁:广西民族出版社,  
2002.10

ISBN 7-5363-4248-9

I. B... II. 曹... III. 能力培养 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075824 号

BOOM! PENGZHANG NI DE NENGLI

BOOM! 膨胀你的能力

——快速提高你的阅读能力

曹青松 著

---

责任编辑	包晓泉	封面设计	周雨
责任校对	大新	责任印制	蓝剑风
出版发行	广西民族出版社 (地址:南宁市桂春路3号 邮编:530028)		
印刷	北京市书林印刷厂		
开本	850×1168毫米 1/32		
印张	42.875		
字数	576千字		
版次	2002年11月第1版		
印次	2004年3月第2版第1次印刷		

---

ISBN 7-5363-4248-9/Z·475 定价(全6册):100.80元(本册定价:16.80元)

如有印装质量问题 请与承印工厂调换

## 内 容 提 要

阅读是一个人每天必不可少的事情，只要一睁开双眼，宏观上看，就处在一种阅读状态。因此，阅读的含义也不再仅指所谓的读书看报。当今新知识、新事物层出不穷，没有良好的阅读能力，自我所获的知识与信息就会不如他人，因此，提高自我的阅读能力迫在眉睫，势在必行。本书从阅读的准备、阅读的训练、阅读的技巧、阅读的基本原理、阅读的记忆等方面切入，总结推出了一套完整的提高阅读能力的方法。



# 目 录

## 第一章 阅读的基础知识 ..... (1)

阅读,是人们日常生活中,获取知识不可缺少的手段;阅读,是人们获取知识的重要途径。根据现代科学测定,人在阅读方面的潜力很大。一般人在阅读时,他的视力和脑力功能只发挥不到 10%。而掌握了正确的快速阅读方法和技巧后,完全可以挖掘出那被忽略与荒废的百分之九十的阅读潜能,从而更加有效地为社会服务。

### ◎ 阅读的最新定义 ..... (2)

### ◎ 快速阅读的发展历程与自我检视 ..... (9)

### ◎ 快速阅读的作用与传统阅读的比较 ..... (36)

## 第二章 阅读的基本原理 ..... (45)

现代社会是信息社会,是知识爆炸的社会。随着经

快速提升你的阅读能力



济的迅猛发展,文化的更多渗透,改革开放步伐的加快加大,人际交流越来越频繁,管理的程序也越来越规范化。无论哪一个单位,哪一个部门,每天都要处理大量的文字资料。及时地阅读和处理这些文字资料,是保证各项工作正常运行的基础,也是提高经济效益和工作效率必不可少的重要手段。

- ◎ 视觉与阅读的关系 .....(46)
- ◎ 注意力、记忆力与阅读能力 .....(60)
- ◎ 右脑的开发、丰富的联想与阅读能力 ... (75)

### 第三章 阅读的基本训练 .....(83)

在对阅读的基本常识和基本原理有了初步的了解以后,有必要对所学过的知识作一些基本的训练,以便及时地了解自己对所学知识掌握的熟练程度,加深理解,更加明确自己努力的方向。伟大的思想家、艺术家、科学家、政治家们,能以每分钟超过一千字的速度进行快速阅读,你为什么不能?

- ◎ 阅读前期的准备工作 .....(84)
- ◎ 阅读的眼力与视野训练 .....(91)



- ◎ 阅读注意力与节奏感的训练 .....(98)

#### 第四章 阅读的基本技巧 ..... (107)

在阅读过程中,了解了一些基本的训练方法后,还应该掌握一定的技巧。因为技巧往往使你达到事半功倍的效果。这也如同我们解答一道难度很大的数学题一样,有几种不同的方法可以解答,而最快、最简洁、最准确的方法才是最理想的方法,这种方法就是一种技巧。那么,阅读中究竟有哪些主要技巧呢?下面我们来作一些初步的探讨。

- ◎ 默读法与扫描法 ..... (108)
- ◎ “照相记忆”阅读与变形导引 ..... (119)
- ◎ 面试阅读法 ..... (131)
- ◎ 推断速读与快速理解 ..... (138)

#### 第五章 阅读视野的扩展与储存 ..... (147)

在对阅读的基本常识有了基本的了解以后,我们必须对阅读视野有一定的扩展,并对扩展视野所获取的知识进行筛选贮存。只有这样,才能更加有效地促进阅读。

快速提高你的阅读能力



而报刊、杂志以及电脑屏幕则是你扩展视野的最好途径。可以说,它是你观察世界甚至宇宙的窗口,通过这一窗口,可使你的阅读效率提高十倍以上。

- ◎ 报刊杂志的纳入与电脑的应用 ..... (148)
- ◎ 环境的选择与阅读的情绪 ..... (160)
- ◎ 阅读错误的纠正 ..... (168)
- ◎ 明确的目标与渐进的速度 ..... (173)

#### 第六章 不同文体的阅读与训练 ..... (183)

天下文章,可以说是异彩纷呈,但万变不离其宗,根据文体分类,大体可分为记叙文、议论文(论说文和说明文)、散文、小说、诗歌等几种。在阅读的实际过程中,因文体的不同,阅读的方法与技巧也不尽相同,能否视具体的不同文体而采取不同的阅读方法和技巧,直接关系到阅读的效果。因此,在这里简略地介绍几种主要的文体的阅读方法与技巧。

- ◎ 论文的阅读与训练 ..... (184)
- ◎ 小说与诗歌的阅读与训练 ..... (196)
- ◎ 外文的阅读与训练 ..... (207)



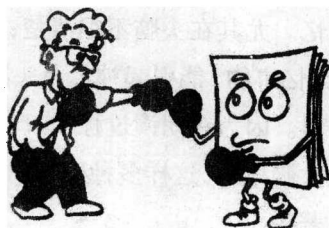




## 第一章 阅读的基础知识

阅读,是人们日常生活中,获取知识不可缺少的手段;阅读,是人们获取知识的重要途径。根据现代科学测定,人在阅读方面的潜力很大。一般人在阅读时,他的视力和脑力功能只发挥不到10%。而掌握了正确的快速阅读方法和技巧后,完全可以挖掘出那被忽略与荒废的90%的阅读潜能,从而更加有效地为社会服务。

快速提高你的阅读能力





## ◎ 阅读的最新定义

什么是阅读？或许有人很轻松地说：阅读不就是看书、看报、看材料吗？不错，这些都是阅读，但准确地说，这些只是阅读的一小部分，或者说，这些只是一种狭隘意义上的阅读。那么，应该怎样完整、准确地理解阅读呢？

首先，让我们来看一看阅读与记忆和语言表达能力之间的关系。

阅读，可以分为默读和朗读。默读，在记忆范畴里属于视觉记忆。很多人读书都是以默读的方式来进行，因为默读不仅速度较快，而且不会影响其他人的学习。但是默读对于小说、论文之类的材料比较适宜，对于外语、诗词一类的就不大适宜了。而朗读对于外语、诗词就更适合，而且有利于记忆。尤其在头脑不很清楚，迷迷糊糊的时候，大声朗读记忆事物，能引起神经及头脑集中，能有效地记住阅读材料。因为在朗读过程中，口里发音、耳朵听声、眼睛看字、大脑思维，这样多种感官同时运动，记忆的效果当然要显著些。





从阅读的这些特点看,阅读也是记忆的一种手段。那么,通过这个手段应该达到什么目的呢?也就是说,通过阅读记忆那么多材料,累积那么多知识作什么用呢?可以肯定地说是为了提高自己的工作能力。当然这种工作能力应该是多方面的。而其中对语言的表达能力的作用,就可以从阅读量的大小中直接体现出来。

譬如,对于演讲来说,阅读就显得尤为重要了。我们不妨对一些演讲大师作一番调查,可以肯定,他们的阅读量远远超出常人。这就是说,语言的表达能力是与阅读分不开的。古人云:“一言之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师。”可见很早的时候人们就注意到了演讲口才的重要性。第二次世界大战时,美国人把口才、原子弹和金钱称为赖以生存和竞争的三大战略武器。而现在,人们仍然把口才、美元和电脑同样作为三大武器,口才仍然独冠其首,足以说明人们对口才的重视,而口才的雄辩能力又多来源于阅读。从某种意义上讲,没有阅读,也就没有口才,没有口才也就没有演讲,没有演讲也就没有雄辩家。

早在公元前 2080 年左右,一位法老对即将继承王位的儿子麦雷卡语重心长地说:“当一个雄辩的演讲家,你才能成为一个坚强的人……舌头就是一把利剑……演讲



比打仗更有威力。”除了精彩的演讲,在历史上还有什么能振臂一呼便万民皆应的呢?古希腊、古罗马人重视演说,是众所周知的。当时的演讲家,地位比文学家、哲学家高得多,荣耀得多。可以这么认为,当时的演讲家就是政治家,论辩术成为一切高尚生活中不可缺少的因素和装饰。我国的战国时期,更是“一言可兴邦、一言可误国”的时期,苏秦仅凭一张嘴就挂了六国相印,毛遂自荐,唐雎不辱使命,墨子止楚攻宋,烛之武退秦师,蔺相如完璧归赵,孟子见梁惠王,晏子使楚,邹忌讽齐王纳谏,庄子与惠施斗嘴……可谓盛况空前。古今中外什么时候少得了演讲呢?同理,古今中外什么时候少得了阅读呢?没有阅读,哪来那么多的雄辩材料呢?

美国独立战争时期,资产阶级革命家裴特瑞克·亨利《不自由,毋宁死》的演讲使全国人民拿起武器,以革命对付殖民者。被称为“仅次于上帝的演讲家”林肯,更以他的演讲才能把他的事业推到巅峰。“世纪演讲家”邱吉尔第二次世界大战时的一篇演讲,使在场几千听众激动不已,并通过广播使几百万人入迷,对激励广大国民与法西斯血战到底起到了不可估量的作用。而现代生活中,从竞选总统的演讲到新官上任的施政报告,从换届选举的述



职到婚宴、会议的主持, 电视节目的主持哪里少得了演讲呢?

人类历史上有许多著名的演讲家, 他们无不神采飞扬, 纵横捭阖, 让语言发挥最大的作用, 让演讲和雄辩成就他们的事业, 并为我们留下了一笔极其可贵的财富, 是我们取之不尽用之不竭的资源。大师们的演讲常常是异彩纷呈, 精妙绝伦, 让后来者望洋兴叹, 望而却步, 给人一种高山仰止, 可望不可即的感觉。其实, 细心地分析一下, 我们不难发现大师们成功的秘诀。其中最重要的秘诀就是大量的阅读, 比如说, 我们上面提到的林肯和丘吉尔, 都是手不释卷的阅读典范。还有我们的开国领袖毛泽东更是博古通今, 阅读了古今中外的很多名著。可以这么说, 是阅读促使他们走向成功, 是阅读造就了一代又一代的大师和伟人。

那么, 阅读到底是什么? 为什么阅读会具有如此大的魔力? 现在让我们来揭开阅读的神秘面纱。

根据我国语言学家多年来对阅读的探讨所下的定义是:

阅读是人的大脑接受外界, 包括文字、图表、公式等的各种信息, 并通过大脑进行吸收、加工以理解符号所代



表的意义的过程。

它的程序是：

第一步：接受信息——眼睛——看——感知文字

第二步：处理信息——中心——神经路线——文字  
符号反应到——视网膜(引起兴奋)

第三步：视觉神经冲动——传到——大脑皮层的初  
级区——再传——思维中枢与语言中枢

第四步：对所输入信息进行所需加工。

阅读的实质是：

阅读是思维与语言的过程。关键在于对文字符号进  
行加工与理解。

国际学术界对阅读是这样定义的：

阅读实际上是由七个部分组成的过程，它包括下列  
步骤：

1. 识别

对字母符号的认知。这一步发生在真正的阅读之  
前。

2. 吸收

仅从单词上反射的物理过程；眼睛接收、经过光神经  
转换到大脑。



### 3. 内部结合

等同于基本的理解过程，指把朗读信息的各个部分与所有其他相应的部分连接起来。

### 4. 外部结合

将以前拥有的知识与所读的内容结合起来，进行适当的连接、分析、批判、鉴赏、选择和摒弃。

### 5. 保留

信息的基本储存，大多数读者都有过进入考场，在两个小时的时间内储存大多数所需的信息，以及尽其所能地调用的经历。显而易见，储存是不够的，必须与回忆相结合。

### 6. 回忆

将储存的，所需要的信息反馈回来的能力，特别是在需要的时候。

### 7. 交流

将信息立即或最终投入交流的应用过程，这些应用包括写作、演讲以及艺术、舞蹈和其它的创造性表达形式。

交流也包括至关重要的、并常常被忽视的人类功能——思维！思维是正在进行的额外综合。

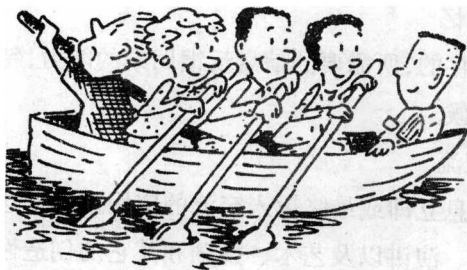


从这一定义来看，常见的阅读和学习问题曾经在BBC 托尼·巴赞智力丛书中的《开动大脑》一书中也有一定的概括。

由此看来，阅读是一个多级过程：如果想成为一个高效率的快速阅读者，就必须扩展每一级阅读过程。

为了便于直观地理解阅读的定义，我们把它以图示的形式标出它的过程：

吸收→领悟→了解→保存→回忆→交流→思维。







## ◎ 快速阅读的发展历程与自我检视

追溯快速阅读的历史,中国人可以自豪地说,我们遥遥领先于世界其他国家。早在东汉时期,我国著名的科学家张衡就有“一览无余,过目成诵”的快速阅读能力。传说他骑着马一边走一边看路边的碑文,看后即能熟背。还有三国时期的谋士张松,只看了一遍曹操的兵书十三篇,便能从头到尾地背下来,其阅读与记忆能力是非常惊人的。《梁书》称简文帝“读书十行俱下”。《北齐书》也有王孝瑜“读书敏速,十行俱下”的赞语。宋代刘克庄在《后村集》中则有“五更三点待漏,一目十行读书”的诗句。所有这些记载,无不说明快速阅读在我国古已有之。

此外,在国际上值得一提的有拿破仑、戴高乐、丘吉尔、列夫·托尔斯泰、高尔基等。当然,革命导师马克思的读书速度是不能不提的:他为了写《资本论》,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,留下了一百多本读书笔记。勤奋是不可否认的,但

快速提升你的阅读能力

