

kuaisu
快
速
读
du shu

书
fa
法
(第三版)

编著

潘意敏

潘峥峥

华东理工大学出版社

—第三版—

快速

读书法

潘意敏 潘峥峥 编著



华东理工大学出版社

内容提要

人类已进入了信息时代,人们急需尽快获取各种信息资料,成倍提高工作效率与学习效果。快速读书法将为你开辟新的前景。该书分“基础篇”和“训练篇”两部分,系统介绍了速读的意义、中国的速读、速读的检测、速读的秘诀和方法等,并分析了阅读能力提高的几种类型。该书集教科书、教授法和参考书的特点之长,既有基础理论知识的生动阐述,又有严格的科学技巧训练内容;涉及面广,知识丰富,操作性强,更便于读者了解和掌握这种具有中国特色的快速阅读新法,从而改善和提高读者的实际阅读能力。

该书实用性强,老少皆宜。

图书在版编目(CIP)数据

快速读书法/潘意敏,潘峥峥编著. —3版. —上海:华东理工大学出版社,2002.8

ISBN 7-5628-1247-0

I. 快... II. ①潘... ②潘... III. 读书方法—通俗读物
IV. G792-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第031225号

快速读书法

(第三版)

潘意敏 潘峥峥 编著

出版 华东理工大学出版社	开本 890×1240 1/32
社址 上海市梅陇路130号	印张 7.875
邮编 200237 电话 (021)64250306	字数 210千字
网址 www.hdlgpress.com.cn	版次 2002年8月第3版
经销 新华书店上海发行所	印次 2002年8月第1次
印刷 常熟市华顺印刷有限公司	印数 1-8050册
ISBN 7-5628-1247-0/Z·204	定价:11.80元

前言

信息世界的现代人,置身于信息的汪洋大海中。人们常常慨叹有读不完的书报。30多年来,美、英、法、日和前苏联等发达国家,都对改进阅读方法进行研究,提出了快速阅读法。

当你陷入科技信息的包围而无暇旁顾,当你被堆积如山的公文报表压得喘不过气来,当你慨叹没有时间翻阅有趣的书报杂志,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,你不妨读一读这本新书。

本书集教科书、教授法、参考书为一体,既有基础理论介绍,又有严格科学的训练,内容丰富多彩,让你轻松地掌握快速读书法。书中附有练习与参考答案。

希望大家学会快速读书法,能“一目十行”,并能“过目不忘”。在本书的编写过程中,国际著名的心理学家曾性初教授研究汉字特点,为快速读书的可行性提供了佐证。在此,我谨表示深深的敬意和感谢!

潘素敏
1999年5月

第三版前言

很荣幸能将这本书介绍给广大读者，因为人类进入了 21 世纪——一个被称为电脑文化的“知识经济时代”。

瞬息万变的知识更新，汹涌澎湃的信息浪潮，浩如烟海的文字资料，对每个现代人的知识获取手段和信息处理方式都提出了严峻挑战。高质量、集约化信息的占有和利用，成为人们事业成败兴亡的关键。

世界首富比尔·盖茨曾预言：“下一个世纪的大趋势就是成人训练，若能搭上这班趋势列车，就能走向美好的未来。若是只站在月台上，看着这列车开走，过一会儿就会被资讯淹没而不知道身在何方了。”

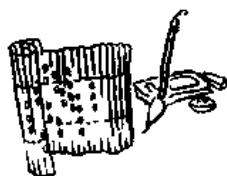
我很高兴，《快速读书法》的出版发行能受到众多读者的厚受。为了使该书保持新鲜的生命活力，我们又第三次修订。

现在，在你手中的这本《快速读书法》，是我在这一领域 40 年来实践和研究的结晶，书中的字里行间都凝聚着我们所掌握的全部真正秘密。真心希望人们都像我一样，在学习和掌握这些智力武器和生活技能中有所受益，并创造美好的未来。

潘袁敏

2002 年 8 月

目 录



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 6
- (四) 速读与智力开发 8

二 速读的检测 11

- (一) 初次阅读能力测试 11
- (二) 阅读理解测验 16
- (三) 阅读速度和理解率 18

三 速读的可行性 20

- (一) 从理论研究看速读的可能性 20
- (二) 从眼脑构造看速读的现实性 21
- (三) 从教育实验看速读的可行性 23
- (四) 小学高年级学生就可学习速读 25

四 中国的速读 27

- (一) 古人的速读 27
- (二) 近代的速读 29
- (三) 当代的速读 30
- (四) 台湾的速读 30

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 42
- (六) 留意文中的路标 43
- (七) 建立阅读的新习惯 44
- (八) 阅读速度要不断变换 46
- (九) 从严训练,贵在坚持 47

六 各种速读的技巧 49

- (一) 组读法与察读法 49
- (二) 浏览法与略读法 51
- (三) 寻读法与总体阅读法 53
- (四) 跳读法与直读法 55
- (五) 飞读法与点读法 57

七 提高阅读能力的几种类型 59

- (一) 稳步增长式 59
- (二) 波浪渐进式 59
- (三) 突然跃进式 60
- (四) 大幅度提高式 60



训练篇

一 速读入门 65

- (一) 培养良好的阅读习惯 65
- (二) 一秒钟竞赛 67
- (三) 加快眼球运动 70
- (四) 扩展有效视野 73
- (五) 闪示阅读训练 76
- (六) 意群阅读法 82
- (七) 字群阅读法 84
- (八) 计时阅读法 89
- (九) 直读阅读法 90
- (十) 退缩阅读法 90

二 技巧的掌握与训练 94

- (一) 计时阅读法训练 94
 - 第一单元 科文经贸 95
 - 第二单元 知识天地 106
 - 第三单元 智力开发 115
- (二) 意群阅读法训练 127
 - 第四单元 实话实说 127
 - 第五单元 生物前沿 143
- (三) 字群阅读法训练 153

第六单元 名人之窗 154

第七单元 人体科学 174

第八单元 世界博览 186

(四) 直读法训练 201

第九单元 生活之友 201

第十单元 社会写真 213

三 阅读能力再测验 231

(一) 测验须知 231

(二) 阅读能力检测 231

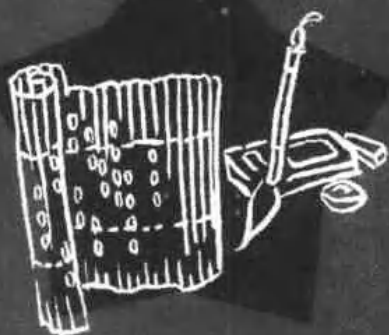
附录一 速读能力的鉴定与记录 239

附录二 速读成绩总汇 240

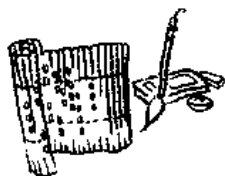
附表 1 速读训练成绩总表 240

附表 2 阅读能力成绩总表 242

基础篇



一 速读的意义



(一)速读的特点

人类进入了信息时代。人们每时每刻都处在信息的包围之中。现代生活更需要人们去扩展各自的知识领域,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。从心理学角度来看,速读是训练读者能专心致志地学习;从生理学角度来看,速读是发挥人们“眼脑直映”的自然潜能;从读书效率来看,速读是提高阅读速度和加强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个月的学习,她参加了毕业的公开考试。当其他同学以每分钟阅读3 000个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31 350个字符。也就是说,她在1分钟内能看53 700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。

玛丽蒂斯在介绍自己的阅读方法时说:我只选读几个关键的字句,然后再用以前获得的知识来补充书中的内容和细节。我在阅读时,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。

美国学者科尔曼感慨道:“许多竞争性的信息源泉——无线电、电视、信号、宣传栏、报纸、杂志以及大量廉价书籍,使学校下降到只是巨大知识财富世界中许多信息源泉之一的地位。”“信息超载”对教育系统产生了影响。虽然美国公共教育费用在逐年增加,但学生实际知识水平却在下降。许多家长质问,学校为什么在各种教育辅助手段日益先进,并拥有一支经过各种专业训练的教师队伍的情况下,学生学到的知识反而少了?原来,潮水般的信息导致学生注意力难以集中,接受能力下降,并因此产生焦虑和不安情绪,使破坏和暴力行为增加。

我们人人都在日常学习、工作、家庭生活和社会活动中感受到了“信息超载”的影响。它虽然日新月异地丰富着我们的生活,但同时也带来了危险的精神负担。有限的时间无法阅读无限的书籍,因此常常不能确切地判断该不该读,应该怎样读,而且往往越读越不敢读,越读越感到不会读书。因为人的神经系统 and 大脑一次只能接受和使用一定数量的信息。

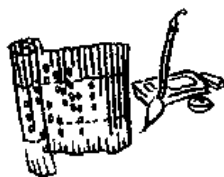
现代科学技术的迅猛发展,使出版物的数量也迅速增长。德国未来学家哈根·拜因豪尔慨叹道:“今天,一个科学家即使夜以继日地工作,也只能阅读本专业全部出版物的5%。”所以,一个人如果不能高速度地获取人类创造的新知识、新成果,并以此来充实自己,势必会跟不上时代的步伐。

信息挑战的“斯芬克斯难题”,要求人们阅读观念迅速变化,阅读方法随之更新。读书是从文字中取得信息的过程,要点是在有限的时间里得到更多更新的信息。出版印刷事业的现代化及电脑的普及,使信息传递和储存的速度大大加快。古人的“两句三年得,一吟双泪流”的读书方法,已不再适应当今信息技术飞速发展的要求。信息时代的

读者,在阅读中不但要获取新的信息,而且还要学会和创造新的读书技巧和方法,以便以最快的速度,从书籍中选用、提取和制作自己所需要的知识,形成独具个人色彩的框架体系。

达尔文说过:“最有价值的知识是关于方法的知识。”讲到读书方法,真是方法无穷。但是,掌握16门外语的匈牙利学者卡莫·洛姆布说过:“任何时代,处于突出地位的总是符合该时代社会要求的读书方法。”快速读书法是一种快节奏、高效率的读书方法,它能帮助读者在浩如烟海的书籍报刊面前,迅速抓住有用的信息,分析、整理、加工后“归档入库”,不断更新知识,并对读物中已失效的、陈旧的知识大胆地跳过去,以避免阅读的浪费。就像电影艺术中“意识流”、“蒙太奇”等手法是适应了现代社会生活内容和节奏而产生的新技巧一样,快速读书法是信息社会的生命节奏、价值观念和思维方法,它促进了阅读方法现代化的质的飞跃。

快速读书法的快速而有效的读书新法,不仅是对书本的表面浏览,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艺术。速读从特定的阅读目的和任务出发,根据读物的不同性质,采用不同的阅读方式,灵活地调节速度。



(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,是人们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。

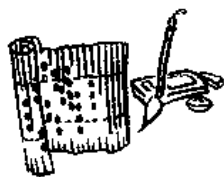
据日本、奥地利、美国等国家阅读专家的研究,阅读因动机和读物性质不同,大致有理解性阅读、记忆性阅读、评价性阅读、创造性阅读、探测性阅读和消遣性阅读等多种方式,而这些阅读方式都离不开速读技巧。

以上6种阅读方式,前4种属精读,后2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,它在人们掌握大量信息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”,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;这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瀚海的沙粒,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有所更新。前苏联教育家巴班斯基提出教学过程最优化理论,推崇“在书本和其他信息来源中,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。



(三) 速读与现代化

当今社会,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。因此,速读的兴起,像快餐、高速公路、超音速飞机一样,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的迅速发展,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。

俄罗斯阅读专家马克·沃伦斯基指出:15世纪全世界出版了各种图书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2 500万种。

据联合国教科文组织统计,世界人口从1750年到1950年的200年间增加了约2倍,书籍却增加了800倍。从1950年到1970年,全世界出版的图书,按品种计算增加了1倍;按册数计算增加了2倍;给读者提供的信息总量,等于过去3 000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已无法应付。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。因此,快速阅读的方法已经成为迎接信息社会挑战的有力武器。

大家知道,人类全部知识的3/4出自20世纪50年代后期。人们利用的知识,仅占全部知识的2%,而且这种知识每50年就翻一番。许多人面对浩如烟海的资料,往往陷于找不到、看不懂、读不完的困境。

著名物理学家钱学森感慨地说:“我当研究生时,搞超音速空气动力学,那时敢说全世界的有关论文我都看过了,因为一共也没有多少。而现在,有关的论文我搬都搬不动,更别说看了。”

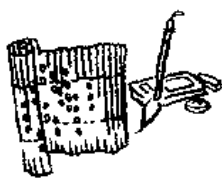
据日本专家研究,科技人员完成一个项目所花的时间,查找资料占50.9%,计划思考占5.7%,实验研究占32.1%,撰写研究报告占9.3%,其他占2%。也就是说,一半的时间将用于查找资料。因此,不会快速阅读,势必影响科研成果的取得。



人们原以为现代视听技术的高度发展，会削弱文字传递信息的作用，降低对阅读的要求。但事实却是高速运转的电脑要求阅读也必须是高速度，因为电子计算机把结果呈现在终端屏幕上，操作人员必须迅速看清，否则将贻误工作。

近20年来，电子计算机的储存量和运转速度成百成千倍地增长。这种电波载体的大容量和高速度，要求人们具有速读能力。但目前大多数人的阅读速度仍与100年前差不多。慢速阅读和电脑化信息高速传递的失控现象，已成为科技发展的一种障碍。

无怪乎美国未来学家托夫勒在《预测与前提》一书里惊呼：“就当前而论，我们面对浩如烟海的资料，大有陷入灭顶之灾的危险。”而掌握速读，正是适应科技迅猛发展，摆脱灭顶之灾，快速获取科学知识的重要手段。



(四)速读与智力开发

阅读是一种极其复杂的智力活动。经常速读有利于智力开发，何况它不需要任何器材，十分灵便。

奥地利专家理查德·巴姆贝尔格博士是国际阅读协会维也纳研究中心主任，他在论述阅读的本质时曾说：“人们通过视觉器官认识了语言符号，反映到大脑中转化为概念，许多概念又组合成为完整的思想，然后发展为最复杂的思维、联想、评价、想像等。”

书籍作为一种文字符号的语言信息载体，不受时间、空间和具体人物、地点的限制，在阐发理论、刻画内心感情、发展想像等方面，有不可取代的优越性。阅读时，文字符号、意群、表象在人的头脑中不断比较、印证、组合、输出、储存，久而久之产生特殊能力。一旦获得这种能力，将一辈子受用无穷。所以，阅读是最优化投资，对于青少年语言