



彩色插图版

青少年 超级快速阅读

Qingshaonian Chaoji Kuaisuyuedu

墨人◎主编

吉林出版集团有限责任公司



彩色插图版

青少年 超级快速阅读

李源记忆心理研究室◎主编

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

青少年超级快速阅读 / 李源记忆心理研究室主编
-- 影印本. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2012.6

(读好书系列)

ISBN 978-7-5463-9669-9

I. ①青… II. ①李… III. ①读书方法—青年读物②
读书方法—少年读物 IV. ①G792-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第118351号

青少年超级快速阅读

作 者 李源记忆心理研究室

出 版 人 王保华

责任编辑 孟迎红

责任校对 杨俊红

封面设计 揽胜视觉

开 本 710mm × 1000mm

字 数 100千字

印 张 10

印 数 1—5000册

版 次 2012年6月第1版

印 次 2012年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

发 行 吉林音像出版社

吉林北方卡通漫画有限责任公司

地 址 长春市泰来街1825号

邮编:130062

电 话 总编办:0431-86012915

发行科:0431-86012770

印 刷 三河市同力印刷装订厂

ISBN 978-7-5463-9669-9

定价:34.50元

版权所有 侵权必究 举报电话:0431-86012892



前 言

学习效率的革命，是文明高速发展时代的迫切需要。

我们将此书称做《青少年超级快速阅读》，是因为它的主要内容是面向所有想要高效学习的学习者，并且它是一本关于知识爆炸年代，我们将以怎样的方式来对如潮而至的知识信息进行高效学习和处理的书，也是我们发起的一场学习效率的革命。

以下语句需要大家特别注意：

书中我们并非只谈论高效、快速学习的知识教育，我们还从心理学所涉及各个层面，来向大家介绍一些怎样处理日益增多的知识信息的问题，希望大家可以透过“学习”文字的表面来进行一些深层次的发散理解。

超级记忆术应时代而生：

■记忆的任务和方式需要改变

科学技术飞速发展的今天，要求人们的学习更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天，学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句，而是如何能记住学习的要点，并在需要的时候，能顺利地取出运用，包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力，掌握应该掌握的材料，这就要研究学习的学问。

■量的积累方能产生质的飞跃

现在还有一种贬低记忆作用的偏见，认为当今是要求培养具有创造能力人才的时代，不应强调记忆，应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是

而非的看法，实际上是把记忆和思维对立起来了，要知道没有记忆为思维活动提供足够的材料，思维的活动效率就会极大地降低。很难设想一个知识经验很贫乏的人，会有高效率的思维活动，会获得丰富的思维产物。而且反过来说，记忆效率的提高也有赖于思维活动的积极参与。

如果光记不思，必然是茫无所得；如果光思不记，结果仍然是很危险的。不要把记忆等同于死记硬背；相反，科学的记忆正是要反对死记硬背。

■使用最科学、巧妙、愉悦的学习技巧，才能将我们的才智最大限度地展示出来。

■世界在变革，中国在变革，工作、生活的美好度以及理想的达成要如何实现，全都是一个需要重新考虑和争取的问题。

■无数的证据显示，我们每个人都有必要以自己高效的学习方式去进行学习，但方式的寻找也需要机遇。而当机遇摆在我们面前时，又该怎样去把握它呢？



目 录

第一章 知识篇

- 一、人类快速阅读发展历程 (1)
- 二、快速阅读在工作中的作用 (4)
- 三、快速高效阅读与传统阅读优劣比较 (5)

第二章 原理篇

- 一、令人惊奇的阅读器官：眼睛 (8)
- 二、视觉停留与快速阅读的关系 (9)
- 三、眼睛与扩大视读野 (11)
- 四、阅读与注意力 (14)
- 五、快速阅读与记忆 (18)
- 六、想象与阅读 (25)
- 七、右脑与阅读 (27)

第三章 训练篇

- 一、阅读前的准备 (32)
- 二、眼力基本功训练 (35)
- 三、扩大视野的训练 (36)
- 四、注意力基本功训练 (39)
- 五、节奏训练 (40)
- 六、手部引导速读训练 (48)

第四章 技巧篇

- 一、默读法 (64)
- 二、线式阅读法 (70)
- 三、扫读法（又称为扫描法） (76)
- 四、面式阅读法 (86)
- 五、跳读法 (92)
- 六、推断阅读法 (97)
- 七、快速理解速读技巧 (105)

第五章 实战篇

- 一、循序渐进地成为超级快速阅读者 (112)
- 二、为明确的阅读目标制订可行计划 (113)
- 三、利用内外部环境充分调动阅读情绪 (114)
- 四、论文的精读 (116)
- 五、烂文章的阅读技巧 (118)
- 六、英文快速阅读技巧 (119)
- 七、整体阅读法 (122)
- 八、长文速读法 (126)
- 九、阅读暗病的纠治 (127)

第六章 附录

- 一、快速阅读第一阶段训练范文 (130)
- 二、快速阅读第二阶段训练范文 (132)
- 三、快速阅读第三阶段训练范文 (136)
- 四、快速阅读第四阶段训练范文 (141)



第一章 知识篇

一、人类快速阅读发展历程

说起快速阅读，在我国很早就有了。东汉时期的著名科学家张衡就有“一览便知”的快速阅读本领。传说他骑马一边走一边看路边的碑文，看后即能熟背。三国时期的谋士张松，只看一遍曹操的兵书十三篇，便能从头到尾背下来，其阅读与记忆速度是非常惊人的。《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。这些记载说明，快速阅读在我国源远流长。

革命导师马克思的读书速度极快。为了写《资本论》，他阅读了一千五百多种书，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。勤奋是一个方面，但假如没有高超的速读能力，完成如此艰巨的工作几乎是不可能的。可以说正是由于他异乎寻常的速读能力，使他有可能在所研究的每个领域涉猎无数有用的资料。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，文学艺术上也有极高的修养，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。他几乎能掌握欧洲的一切国家语言，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，使他的头脑成为一艘升火待发的战舰，随时准备开往任何一片思想的海洋。

列宁看书习惯于一目十行，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一万六千多册。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，写下六十多万字的札记。

斯大林也是一位速读能手。1938年夏，几位苏联红军将领来到斯大林的住宅，看到办公桌上堆着一厚摞印刷厂送来的新书，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世纪法国著名科幻作家儒勒·凡尔纳也擅长快速阅读。他研究了大量的材料，一生摘录的笔记达25000本以上。他创作《月球探险记》一书，就阅读过五百多种图书资料。作品中幻想的霓虹灯、电视机、潜水艇、直升飞机、导弹、坦克等，后来都变成了现实。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。

此外，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、郭沫若等人，也都是快速阅读的高手。

以上这些说明了什么呢？一个人要想在某个领域有所发明、有所建树，要想为他人、为社会、为子孙后代留下点儿什么，没有该领域大量的知识资料的积累是不可能的。庄子早说过：“水之积也不厚，则其浮大舟也无力；风之积也不厚，则其浮大翼也无力。”小溪里的水，虽然清澈，但也一览无余，可以漂走玩童的纸船，却托不起事业的巨轮。要想创新，必须继承，量变蓄积，才会飞跃，这是不可动摇的规律。人们通过视觉获得的信息知识，占人的信息知识总量的90%，而50%是靠阅读得来的。能否进行快速阅读，成为决定一个人事业能否成功的关键。对于一个国家来说，速读成为提高劳动生产率、发展经济的重要因素。

有鉴于此，世界各国纷纷研究、普及快速阅读。美国是世界上研究快速阅读技巧最早的国家。20世纪50年代初期，阅读专家们受二战期间空军部门利用速视器训练军人识别敌机的启示，深入研究，提出了快速阅读的理论和研究模式。后来，美、英、法、苏等国在研究中逐渐形成了一批由语言学家、心理学家和生理学家组成的队伍，运用系统论、控制论、信息论和人类工程学相结合的理论方法和采用各种仪器的实验方法，不断有所突破，呈现出实



验方法科学化、教学手段现代化、应用推广普及化、能力考核标准化等发展趋势。美国的伍德速读中心，是全世界最早快速阅读中心，也是美国最有代表性的速读中心。伍德女士在犹它州立大学读书时，她的硕士论文导师李斯特很快看完了伍德长达 80 页的论文，并写下了很多意见。这使伍德下决心研究快速阅读课。肯尼迪总统受训 8 周后，每分钟可读 1 200 个单词，20 分钟看完 4 份报纸。为此，伍德红极一时。美国前总统卡特，在入住白宫之前，也参加了速读训练班学习快速阅读技巧。

但是当伍德女士带着肯尼迪和议员们学习快速阅读的照片来到法国时，发现戴高乐总统的阅读速度比肯尼迪还快。而且那时快速阅读在法国已经十分流行，法国的快速阅读训练班比比皆是。

英国也很早就开始推广快速阅读技巧。剑桥大学出版社早在 1963 年就出版了《快速阅读法——练习用书》，供学生使用。不仅高等学校纷纷开设快速阅读课程，中学也极为重视让学生掌握快速阅读技巧。

前苏联专家 1966 年用“阅读加速器”对成年人进行快速阅读训练。取得成功，实验人员把精力转向大、中、小学生。1970 年，新库兹涅茨克教育学院建立了快速阅读实验室。列宁格勒建立了一所快速阅读学校，编写了教材《快速阅读课》，组织大、中学生专门学习快速阅读技巧。前苏联快速阅读科学实验会议，于 1982 年 3 月在新库兹涅茨克举行，250 位快速阅读专家出席了会议，六十多名学者作了专题研究报告，交流快速阅读的理论与实践经验。

日本、朝鲜等国也都进行了快速阅读的研究与推广，并取得了卓著的成效。

在我国，快速阅读的研究工作远远落后于上述世界各国。吕缜毅、程汉杰等专家做了一些研究和普及工作，其他则仅限于翻译和介绍。人员少、范围小、规模小、程度浅，被美、前苏联等国落下相当远的距离。这种现象不能延续下去了！

二、快速阅读在工作中的作用

现代社会中，经济的迅猛发展，文化的日益繁荣，开放程度的日渐扩大，使人际交流越来越频繁，管理程序越来越规范化。各个单位、各个部门，每天都要处理大量的文字资料，及时阅读和处理这些文字资料，是保证各项工作正常进行的基础。

有人对科研工作中的各项工作所用时间做过统计和研究，结果消耗于查找和阅读资料的时间占50.9%，消耗于计划思考的时间占7.7%，花费在实验和研究的时间占32.1%，而花费在撰写论文或实验报告的时间占9.3%。

这表明，一个科研人员在任何一项研究工作中，用于阅读情报资料的时间，都要占完成该项目所需总时间的一半以上。用在阅读上的时间如此之多，如果不改变这种状况，是无法提高工作效率的。因此，提高阅读技能、改善阅读技巧，就成为开发时间资源的重要途径。如果我们的科研人员都能学会快速阅读，把阅读速度提高10倍（前面已经说过，任何一个有中等文化程度的人都不难学会并达到这个水平），那么，用来阅读情报资料的时间就可以减少到原来的1/10，节省下来的时间继续用在科研工作上，创造出更多的成果，其经济效益和社会效益之大将是无法估量的。

因此，在美国、西欧、日本、韩国等国家和地区，大企业往往不惜重金请人来对员工进行快速阅读训练，来开发他们的潜在的智力。如日本横滨的日商通产公司，每天抽两个小时对职员进行快速阅读训练，每月一期进行轮训。有一位名字叫做本一美树的小姐，以前操作微机是一行一行地看屏幕，再按键；学会速读后，整个屏幕全部进入视野，手指下意识地动作，工作效率提高了好几倍。再如，日本名古屋一家律师事务所的女职员长江美子，学会速读后打字效率大大提高，差错大大减少，被奖励，增加工资1万日元。

快速阅读还能提高文件检索的速度，这在档案管理、图书期刊管理和邮局信件分拣人员的工作实践中，早有充分证明。在韩国的速读热潮中，邮电部是最热衷的政府部门，分拣人员学会速读后，工作效率马上大大提高。



韩国的陆军监察官本部和首都警备司令部，还利用速读来训练特工人员。例如，让受训者看一眼某个人的照片，马上就命令其在车站、码头、机场等人多的场合找出这个人。或者，带受训者走进饭店的大门，面对五十个人左右的人群，只让其看5秒钟，随即下关闭帘子，然后马上问受训者：“室内有多少人？”“男人有多少？女人有多少？”“坐着的有多少人？站着的有多少人？”或者把受训者带到车站、码头、大商场等人群混杂的场所，拿出10个人的照片给其看一下，命令其马上找出并带回他们。此后，这种训练还要逐渐升级到棒球场、足球场之类范围更大、人员更多的场所。根据谁先带回来的顺序和正确程度来排定名次，这项成绩将作为地位及等级升迁的依据之一。

后来，韩国各军兵种都竞相进行速读训练。特别是把它应用到射击训练中，对提高射击训练成绩十分有效，凡是接受过速读训练的部队，射击成绩都大幅度提升。因此，年轻的士官竞相学习速读，其中能够称得上速读专家的人已经数以百计。

三、快速高效阅读与传统阅读优劣比较

快速阅读法是以阅读学、心理学、脑科学、语言学等科学理论为研究基础，以开发人的左右脑为核心，以全面开发和调动人的身心资源为主体，积极而富有创造性地快速吸收和处理有用信息的一种全新阅读方法。

快速高效阅读的核心在于：突破“音”读，变“读”为“看”；突破“点”读，扩大视幅。通过科学有效的方法训练，开发人的视觉潜能和思维潜能，培养专注能力及思维反应能力，提高人的阅读效率和综合素质。

研究者们根据快速高效阅读的基本原理，已研究出一系列提高阅读速度的方法，如无声速读方法、手部引导速读方法、扩大视幅速读方法、闪示速读方法、五步速读法、推断速读法、固定程序速读法、快速理解速读法，等等。人们在用一般阅读法阅读时，往往无意识地在脑中一字一句发音，这叫音读法，由于音读的原因，大大降低了人们的阅读速度。我们应杜绝音读，采用视读的方法。

人的视觉器官具备快速阅读能力，人们在看书时眼球总是不断“眼停”，不断“眼跳”。“眼停”的时间大约占阅读过程的95%。“眼停”即注视，但一般人注视一次一般只有数字，如果设想每一次均能多达10个字甚至数行，那么阅读速度就大大提高了。

具有高效阅读速度的人往往是注视一次可看数百字，这是可以通过练习而达到的。

但大脑能跟上快速的视觉移动吗？每一注视收集到的大量文字信息能马上理解吗？

能！无音读的每一注视收集到的文字信息被右脑当做图像来处理了。大脑完全能跟上速度，我们要做的只是尽量让每一注视收集尽可能多的信息。

（一）阅读时发声与无声的区别

阅读一般有两种形式：一种是声读，另一种则是默读，这是人们最普遍的阅读形式。这样阅读，一般人每分钟也就能读三百字左右。快速高效阅读则是在阅读时，革除“音读”现象，做到变读为看、眼脑直映，缩短信息传递的路径，把阅读过程变为“眼睛——文字——大脑”，省却了传统阅读过程“眼睛——文字——声音——大脑”中的“声音”环节。

（二）识别间距大小的区别

传统阅读的弊端之一是眼睛对文字符号的识别间距较小。一般人的眼睛对文字符号的感知能力仅为15度角，最多为3个字的间距，其表现为“点读”，即逐字逐句逐个标点地阅读。快速高效阅读的优点之一，就是通过对人的“视觉潜能”开发，彻底告别“点”读，即从“点”读→“段”读→“面”读过渡。

（三）眼睛凝视文字快与慢的区别

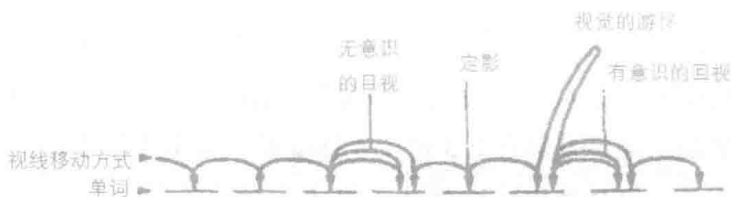
以一个26字的行计，较慢的阅读者每次凝视两个字并且回跳或倒退两次



的话，那么他将需要 13 秒半，而快速高效阅读者每次凝视七八个字，并且没有回跳和倒退，他只需 3 秒钟。那些快速高效阅读者掌握了控制眼睛移动的技巧后，其阅读效率至少是那些较慢阅读者的 2 倍~5 倍。

（四）视觉后退与前进的区别

对于大多数人来说，传统阅读时都自觉或不自觉地会有一种不良的阅读习惯，即他们在阅读时，常常为了一个“字”或一个“词”，甚至一个“标点”没有看清楚或不理解而重复阅读或“倒读”。研究者们将之称为“视觉后退症”。快速高效阅读研究表明，速度适当地增加会自然而然地导致理解能力的增强。



慢速阅读者的不良阅读习惯示意图。该类型读者每次只看一个单词，并伴有无意识的回视、视觉游移及有意识的回视。

（五）阅读时“集中与放松”和“散漫与烦躁”的区别

阅读是一种高强度的思维活动及很强的心理活动，只有具备最佳的身心状态，才能收到最好的效果。一般人在阅读时，因为没有受过有效的训练，所以很难进入一种阅读时的最佳状态，常常表现为散漫与烦躁。研究者们把阅读时的最佳状态定义为“集中与放松”状态。这种状态表现为，阅读时注意力高度集中，而身心放松，让大脑处于一种“a”波激活状态，即大脑的最佳工作状态。这是大脑高度的清晰状态，是高理解力、高记忆力状态。在此条件下阅读才能收到事半功倍的效果。

第二章 原理篇

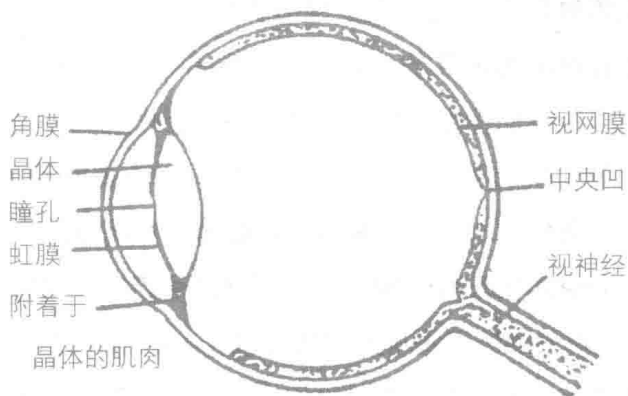
一、令人惊奇的阅读器官：眼睛

让我们来深入了解一下阅读中最主要的器官——眼睛，让我们了解其的构造特征及运动规律，并在阅读的训练中加以最大程度地利用。

每只眼睛都是最令人感动和吃惊的光学仪器，它甚至使最先进的天文望远镜也相形见绌。每只眼睛有 1.3 亿个光接受器，每个光接受器每秒可吸收 5 个光子。瑞士的一家科学实验室估计，建造一台与眼睛完全一样的机器，造价将达 7 000 万美元，并且将有一栋房子那么大。眼睛的瞳孔会根据光的强度与物体远近调整其大小，并且当眼睛看到特别感兴趣的事物时，瞳孔会自动增大，所以我们在阅读时的兴趣与动机大小就将直接影响到我们阅读的速度。

当由视网膜光接受器解码而得的非常复杂的图像，被沿着光神经传送到大脑的可视部分——枕骨叶片时，阅读的效果产生了。所以中国传说中的“脑后长了眼睛”是有科学根据的，因为枕骨叶片位于大脑后部。眼睛在书页中捕获信息的是大脑的枕骨叶片，这一知识是训练的理论基础。

眼睛在阅读时是规律性地“跳跃”成行运动的。眼睛从左到右移动，作偶尔的停顿。运动规律是移动——暂停——移动——暂停。它总是暂停期间吸收信息，时间大约为每次四分之一秒到一秒半。我们完全可以通过缩短每次停顿时间的方式提高阅读速度。实践证明，阅读慢的人总是经常重复性地回跳阅读。而实际上，它们想通过回跳倒读增加理解程度是无必要的，因为它们已在阅读下一句前吸收了要吸收的信息。



人眼构造简图

绝对不要纵容这种导致你的阅读速度急剧降低的错误习惯与行为，你可以计算一下放任这习惯所浪费的时间，你一定会震惊万分的。数字是最具说服力的，而真正对此规律有深刻认识与体会的读者，只是在这项利用眼睛的技巧上稍作调整，便将比平常速度提高 300%。

二、视觉停留与快速阅读的关系

看书，是阅读的前提和基础。但这种“看”绝非随便看看，而是一种凝神注视，在看的过程中眼睛对文字符号进行感知，然后再由传导神经把信息传达到大脑，在大脑皮层的神经网络中进行复杂的分析、综合活动。而且，这种凝神注视既不同于仔细观察一幅画，也不同于全神贯注地看电影、电视。因为观察图画，对象不动；看电影、电视时眼睛是被动的，只要跟着就是了。而在看书时，眼睛不但要盯着不放，而且要以一定的速率往前移动，只有在移动和中止的不断变换过程中，才能把文字符号转换成为“声音”、“图像”、“人物”、“事件”和“道理”。为了更好更有效地做好这种转换，读者既可以重复读，也可以暂停片刻，并且可以根据需要掌握一定的“看”的速度和频率，随时作灵活的或快或慢的调整。因此，分析阅读过程中“看”的各种因素，就成为提高阅读效率、改善阅读技巧的重要理论课题之一。

视觉器官的生理功能正常（包括近视、远视、散光等眼疾经校正之后）是阅读的前提和基础。阅读时，首先要用眼睛摄入文字的光学信号，进入眼

睛的光线由晶状体聚焦在视网膜上。视网膜的中心位置叫做中央凹，落在中央凹的影像比落在视网膜的其他位置都更敏感和清晰。视网膜是大脑皮层的延伸，视觉信息以极快的速度就能传达到大脑进行处理。

根据观察和眼动仪的测试，阅读时人的眼球并不是连续不断地移动，而是作不均匀的忽动忽停的跳动。这种快速的眼球运动叫做“眼跳”，在迅速的跳动中间，存在着时间稍长的停顿。这种停顿在阅读学上称做“眼停”，也叫做“注视”。这些现象，法国眼科专家儒伐尔在1906年以前就已经注意到了。

因为纸上的文字是静止的，所以人们看书的时候眼睛必须保持相对静止。但是，看书时要连续看许多文字符号，眼睛又不能不动。这显然是个尖锐的矛盾。只有按照动、静的顺序合理安排眼睛的动作，才能解决矛盾。为了看清楚一个文字符号或一个词组，眼睛必须静止；然后必须迅速转移，以便看清楚下一个文字符号或词组，看时又要静止，如此循环往复。因此，眼睛必须接受一定的训练，不是间断地去看，而是动静结合地有效运动。

阅读时，读者依靠眼球跳动看书，是阅读过程中视觉过程的基本特征。根据眼球测动仪的测定，阅读中眼跳持续时间约为0.02秒~0.05秒，其中，在一行之内的眼跳时间约0.02秒，这样，整个阅读过程中95%左右的时间，眼球是不动的。也就是说，只有在跳动之间的注视间歇里，才能接收到信息。这一瞬间，犹如照相机开启快门的曝光，注视点放在什么地方，注视时间控制在多长的时间内，注视焦点和范围与意识焦点和范围是否同步，是设计所有阅读技巧在视觉方面的基础。

眼停的次数多寡和每次注视时间的长短，与阅读能力、读物难易程度以及阅读的要求（略读、精读或浏览）有关。如果阅读能力强、读物浅显或只需记取读物的内容大意，注视的次数就可以少，注视的范围就可以大，注视的平均时间也就可以较短。反之，如果阅读能力差、读物艰深或要求较高，就必须有意识地延长注视的时间，增加注视的次数，缩小注视的范围。

有关汉字阅读的研究还表明，在阅读时，每次眼停最多可见6个~7个字，最少的不到一个字，因为有时一个字要经过两三次注视才能感知。而每篇文字的第一行，眼停次数和注视时间均较以后部分略多，这是由于刚刚开始阅读时，心中无数而造成的。到后面时，由于对读物的难易程度、作者的