

● 快速阅读法 ● 快速复习法 ● 快速记忆法
● 快速作文法 ● 快速应试法 ● 快速记录法

现代快速系列 学习方法

主 编 王宇鸿 副主编 田家骅

山西教育出版社

现代快速系列学习方法

主编 王宇鸿 副主编 田家骅

撰稿 (以姓氏笔画为序)

王宇鸿 王 维 田家骅 立 军

朱咏梅 张凤华 李淑华 周其敏

崔建聪 梁康华 鲁宝元 鲍志伸

山西教育出版社

现代快速系列学习方法

王宇鸿主编 田家骅副主编

*

山西教育出版社出版 (太原并州北路11号)
山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 20.5 字数: 502千字
1990年6月第1版 1990年6月山西第1次印刷
印数: 1—2,740册

*

ISBN 7-80578-281-4

G·279 定价: 9.80元

前 言

现代社会已经进入了一个知识爆炸、信息激增的新时代。自第二次世界大战结束以来，新技术革命的浪潮汹涌澎湃，科学技术的发展突飞猛进，展现出前所未有的繁荣景象：科学研究的领域不断拓展，科学研究的规模迅速扩大，科学研究的队伍急剧膨胀，科学研究的成果蓬勃涌现。在自然科学发展浪潮的冲击下，社会科学的研究也发生了巨大而深刻的变革，涌现出一大批新的学科、新的理论和新的观点。自然科学与社会科学的汇流，引起人类知识总量的空前增长。据国外一些专家的测算，人类知识在19世纪每10年增加一倍，70年代每5年增加一倍，而目前达到大约每3年增加一倍。现在，科学信息每年增长13%，很快就会上升到40%；每20个月，信息就要翻一番。这些数字表明，人类知识信息的增长与时间并不呈线性关系，而是与时间的平方成正比，两者之间是一种指数增长关系，也就是说，知识信息的增长随着时代的发展而迅速加快，愈到近期，知识总量增加的愈多。科学家把知识增长的这种趋势称为“知识爆炸”。

随着“知识爆炸”冲击波的涌来，现代人面对的知识海洋全方位地扩大着，其速度也达到了惊人的地步。一个新理论、新观点、新发明、新创造产生了，倏忽又为更新的理论、观点、发明和创造所代替。据说，当今世界每年发表的科学论文大约有500万篇，平均每天13000余篇；登记的发明创造专利每年超过30万项，平均每天有800至900项；另外，每分钟还有一本新书出版。在排山倒海涌来的新知识巨流面前，原有的教学方法、学习方法和教育管理体制显得无能为力，读书人普遍惊慌失措、惶恐

不安：各级各类学生感到学习负担日益繁重，各行各业感到自己的知识日益老化，人们在“知识爆炸”的地球上竞争，时刻担心有被淘汰的危险。如何在有限的人生中去获取无限增长的科学文化知识，已成为现代社会人们生存需要的基本问题，人们迫切希望自己能掌握一套快速学习方法去对付知识的快速增长。正是在这样的形势的召唤下，我们总结古今快速学习法的有益经验，借鉴中外快速学习法的研究成果，运用现代科学的研究方法，编著了这本《现代快速系列学习方法》。

“现代快速系列学习方法”是从学习方法学中衍生出的一门新学科，是专门研究如何提高人们学习速度和效率的方法论。作为一门独立的学科，它有着自己的理论基础、基本原理、社会功能和训练手段。本书试图从这几个方面对快速学习法作一些初步的探讨。

一、揭示快速学习法的基本原理

所谓原理，通常指某一学科中具有普遍意义的基本规律。科学的原理以大量的实践为基础，其正确性为实践所检验和确定。反过来，从科学的原理出发又可以推演出许多定理、命题和方法，从而对进一步的实践起指导作用。快速学习法的原理也不是从天上掉下来的，也不是几个学者凭空编造的，它是人类长期实践的产物，是人类智慧的结晶。本书以大量的实验材料为依据，运用科学的研究方法，并吸收邻近学科的研究成果，系统地探讨了思维、情感、意志、兴趣、性格和气质等与快速学习法的密切联系，深入地剖析了阅读、写作、复习、应试、记忆和记录等各个学习环节的特殊运动形态，从而摸索出既符合人体学习机制、又符合学习内容的快速学习法的基本规律。这些规律（或称原理）既是构成快速学习法理论体系的基础，又是制定具体的快速学习法的依据。我们在本书中所介绍的各类快速学习法，很大一部分就是依据这些原理而推导出来的。因此，研究、探讨和了解快速学习法的原理，有利于帮助人们打开快速学习法的奥秘，并

进而掌握具体的快速学习方法。

二、阐释快速学习法的特殊功能

不言而喻，快速学习法的基本功能在于加快获取知识的速度，提高学习的效率。这样的理解自然是不错的，但这样的认识仅仅停留在事物的表面现象上。我们认为，快速学习法的深层意义和特殊功能在于开发人们的思维，提高人们的学习能力，培养高智能的现代型人才。因此，我们在本书中简要地阐述了快速学习法与思维训练、能力培养和人才建设等之间的互相联系和相互作用。这对于人们认识掌握快速学习法的重要意义无疑是有帮助的。

三、研究快速学习的具体方法

本书按照整个学习过程的六个主要环节，分别研究了快速阅读、快速作文、快速复习、快速应试、快速记忆和快速记录的具体方法。这部分内容是本书的重点和精华，这些方法既是从人类的学习实践活动中总结出来的，又是依据快速学习的科学原理推演出来的，因而具有应用性、有效性和普遍性。

四、提供快速学习法的训练手段

快速学习法是实践的产物，要真正掌握快速学习的规则、方法和技巧也必须通过具体的实践活动才能实现。故此，我们在本书中结合方法的介绍，还安排了适量的“练习示例”。读者可以在方法的指导下去完成“练习”，并通过练习进一步熟练地掌握快速学习的具体方法和技巧。

目前，对于快速学习法的研究已引起了国内外学术界的重视，从不同角度、不同侧面来研究快速学习方法问题的专著和论文，正在陆续出版。我们撰著的这本《现代快速系列学习方法》与同类著述相比，具有以下几个特点。第一是现代性。所谓现代性，指本书是在吸取国内外有关快速学习法研究的最新成果的基础上加以创造发挥而编写的，带有建设性和开创性，体现了时代的要求，是时代的产物。第二是系列性。目前出版的有关快速学

习法的专著，大都属于某些方法的单项研究，内容比较单一，缺乏系统性。而我们将快速阅读法、快速作文法、快速复习法、快速应试法、快速记忆法和快速记录法等常规学习方法编为一书，组成一个完整的快速学习方法系列，这在国内外还是首次，这也是本书明显的优势。第三是科学性。本书所介绍各类快速学习法的原理、法则、方法和技巧，都是从实践中来又经过实践的检验并被实践所确定了的，因而具有很大的科学性。如王维同志创立的“快速记忆法”就是他数年实验的结晶。他运用这种快速记忆法曾在中央电视台作过现场表演，其记忆速度之快之准之牢，令观众叹为观止。田家骅同志发明的“快速作文法”也在他所教的学生中做过实验，其科学性不容置疑。他的学生采用快速作文法，在高考作文和各类作文竞赛中多次夺魁。目前已有数十名同学在全国报刊上发表了作品。第四是实用性。本书在写法上紧密结合大中学生和自学青年的学习实际，语言文字力求通俗易懂，介绍方法力求具体实用。各个层次的读者只要按书中所说的方法去练习和运用，就能达到提高学习效率的目的。

本书由王宇鸿同志提出全书的理论框架和编写提纲，后经集体讨论，分头撰写，最后又由王宇鸿同志统审了全稿。由于本书作者众多，语言风格不一，认识水平也不尽相同，所以在写法上体例上出现了不大一致之处。尽管在统稿时，作了必要的调整、修改和润色，但仍有不少疏露。加之，对快速学习法的研究，我们也是初步的尝试，更难免有这样那样的缺陷。我们诚恳希望得到各位专家和读者的批评指正。

编 者

1990年3月4日于
山西师大语文报社

37.49
WYH

目 录

第一编 快速阅读法

- 一、快速阅读的基本原理…………… (1)
 - (一) 快速阅读的必要性及可能性…………… (1)
 - (二) 汉语书面语和快速阅读…………… (3)
 - (三) 决定阅读速度的几个主要因素…………… (6)
- 二、快速阅读能力的培养…………… (8)
 - (一) 要默读, 不要诵读…………… (8)
 - (二) 扩大视距, 整体认知…………… (10)
 - (三) 控制好视线的运动…………… (14)
 - (四) 高度集中注意力…………… (16)
 - (五) 抓住最重要的信息…………… (19)
 - (六) 提高预测能力…………… (22)
- 三、快速阅读的基本方法…………… (25)
 - (一) 根据字形和构词法推测词义…………… (25)
 - (二) 根据词语在句中的位置和上下文推测词义…………… (27)
 - (三) 用压缩和转换的方法阅读长单句…………… (30)
 - (四) 根据修辞特点和上下文理解难句…………… (33)
 - (五) 根据关联词理解复句…………… (36)
 - (六) 从整体着眼, 分析句与句的联系理解句群…………… (39)
 - (七) 用寻找中心句和综合归纳的方法抓住段落主旨…………… (42)
 - (八) 根据段落组织材料的线索和段中的提示语把握段落内容…………… (45)
 - (九) 根据段落的位置和段与段的关系认识段落

的表达作用·····	(48)
(十) 根据组织材料的线索和结构把握文章的内容·····	(51)
(十一) 根据文章的内容分析概括文章的中心思想·····	(54)
(十二) 根据文章的标题、重点段、重点句抓住文章的中心思想·····	(57)
(十三) 根据文章的观点、材料、表达评价文章的价值·····	(59)
(十四) 采用“破中有立”、“完善补充”的方法从读物中引出新认识·····	(62)
(十五) 采用归纳、演绎和类比的方法得出新认识·····	(65)
(十六) 略读——速读的一种重要形式·····	(68)
(十七) 查阅——速读的另一种重要形式·····	(71)
四、各类文体的快速阅读法·····	(74)
(一) 记叙文速读法·····	(74)
(二) 议论文速读法·····	(78)
(三) 说明文速读法·····	(82)
(四) 实用文速读法·····	(86)

第二编 快速作文法

一、快速写作范例·····	(90)
二、快速作文法原理·····	(92)
三、快速作文方法·····	(97)
(一) 快·多·好·····	
——快速拟题法·····	(97)

(二) 点·线·篇	
——快速构思法	(99)
(三) 速记·潦草·串连	
——快速成文法	(102)
(四) 快速作文要从基本结构入手	(104)
(五) 快速开头十法	(112)
(六) 快速结尾十法	(123)
(七) 快速过渡十法	(132)
(八) 加强“五觉”训练	(138)
(九) 注重“五度”训练	(141)
(十) 明确时空顺序	(144)
(十一) 记叙文快写法	(148)
(十二) 议论文快写法	(150)
(十三) 说明文快写法	(154)
(十四) 系列散文快写法	(158)
(十五) 应考作文快写法	(162)
四、快速作文示例	(167)
(一) “校园”系列例文	(167)
1. 南开中学长廊——校园建筑之一	(167)
天津南开中学初二 郎红梅	
2. 南开中学的礼堂——校园建筑之二	(170)
天津南开中学初二 杜育欣	
3. 透过窗户看贾大爷——校园人物剪影	(172)
天津南开中学初二 王 静	
(二) “童年”系列例文	(176)
1. “童年”快速构思实例	(176)
天津南开中学高一 董晓梅	
2. 石榴·葡萄·桑葚	(181)

天津南开中学高二 朱 韬

附：快速构思法实验报告…………… (184)

天津南开中学高二 朱 韬

3. 童年，在鸭绿江边…………… (187)

天津南开中学高二 吴 蕾

4. 鸭绿江边雪花飘——童年拾零…………… (189)

天津南开中学高二 吴 蕾

5. 野花·蝴蝶·蓖麻籽——童年拾趣…………… (191)

天津南开中学高二 吴 蕾

附：一种独特的构思方法——快速构思法简介
…………… (193)

天津南开中学高二 吴 蕾

(三) “花”系列例文…………… (196)

1. 春雨骤来海棠红…………… (196)

天津南开中学初二 刘春光

2. 国色天香话牡丹…………… (198)

天津南开中学初二 刘春光

3. 凌波仙子赋…………… (200)

天津南开中学初二 刘春光

4. 水仙…………… (202)

天津南开中学高二 胡蜀斌

(四) 看图作文系列例文…………… (207)

1. 落叶…………… (209)

天津南开中学高二 遯 宁

附：谈《落叶》一文的构思…………… (211)

天津南开中学高二 遯 宁

2. 落叶和奶奶…………… (213)

天津南开中学高二 刘 稚

3. 落叶赞…………… (216)

天津南开中学高二 赵雪卿

(五) 获奖系列例文…………… (219)

1. 我所见到的大海…………… (219)

天津南开中学大江文学社 罗林

2. 知识·能力·分数…………… (221)

天津南开中学高二 吴怀军

附：从一整天到十分钟…………… (225)

——获奖作文的写作过程

天津南开中学高二 吴怀军

3. 知识·能力·分数…………… (228)

天津南开中学高二 王凤长

附：我是怎样构思《知识·能力·分数》

一文的…………… (230)

天津南开中学高二 王凤长

4. 我的欢欣和苦恼…………… (232)

天津南开中学高二 陈钢

附：新的立意，新的构思…………… (235)

——获奖习作《我的欢欣和苦恼》的写作经过

天津南开中学高二 陈钢

(六) 高考夺魁系列例文…………… (238)

1. 习惯…………… (238)

天津南开中学高三 张彤

附：考生平时写作能力情况与夺魁后的回顾… (240)

天津南开中学高中毕业生 张彤

2. 习惯…………… (242)

天津南开中学考生 王耿

附：信息坐标构思法使我获得成功…………… (244)

天津南开中学考生 王耿

五、快速作文练习…………… (245)

(一) “校园”系列作文·····	(245)
(二) “童年”系列作文·····	(249)
(三) 看图作文·····	(251)
(四) 给材料作文·····	(253)

第三编 快速复习法

一、概说 ·····	(258)
二、快速复习的基本方法 ·····	(259)
(一) 口诀快速复习法·····	(259)
(二) 图表快速复习法·····	(265)
(三) 提纲快速复习法·····	(273)
(四) 归类快速复习法·····	(281)
(五) 比较快速复习法·····	(285)
(六) 缩略快速复习法·····	(289)
(七) 符号快速复习法·····	(296)
三、各类语文知识的快速复习 ·····	(303)
(一) 怎样快速复习汉字·····	(303)
(二) 怎样快速复习词语·····	(311)
(三) 怎样快速复习短语·····	(320)
(四) 怎样快速复习句子·····	(325)
(五) 怎样快速复习语段·····	(337)
(六) 怎样快速复习“篇章”·····	(351)
(七) 怎样快速复习修辞·····	(373)
(八) 怎样快速复习标点符号·····	(388)

第四编 快速应试法

- 一、快速应试法的原理和特点…………… (403)
 - (一) 什么叫“快速应试法”…………… (403)
 - (二) 快速应试法的特点…………… (407)
 - (三) 快速应试法的应用…………… (411)
- 二、快速应试法的训练要素与能力形成…………… (416)
 - (一) 知能积累…………… (416)
 - 快速应试能力形成的训练要素之一…………… (416)
 - (二) 心理调适…………… (420)
 - 快速应试能力形成的训练要素之二…………… (420)
 - (三) 熟悉题型…………… (425)
 - 快速应试能力形成的训练要素之三…………… (425)
 - (四) 掌握技巧…………… (429)
 - 快速应试能力形成的训练要素之四…………… (429)
- 三、各类标准化题型快速解答法…………… (432)
 - (一) 审读比较, 筛选判定…………… (432)
 - 选择题的快速解答…………… (432)
 - (二) 逐项剖析, 细审明辨…………… (438)
 - 是非题的快速解答…………… (438)
 - (三) 浏览突破, 梳理复验…………… (444)
 - 排列题的快速解答…………… (444)
 - (四) 按类归纳, 求同筛选…………… (450)
 - 归类题的快速解答…………… (450)
 - (五) 连线结网, 先易后难…………… (454)
 - 匹配题的快速解答…………… (454)
 - (六) 仔细揣摩, 灵活应变…………… (454)

—— 填空题的快速解答·····	(459)
(七) 吃透材料, 知能结合	
—— 阅读综合题快速解答·····	(465)
(八) 自我评估, 整体复对	
—— 整卷快速复对自检·····	(473)

第五编 快速记忆法

一、快速记忆条件·····	(477)
(一) 灵活的大脑·····	(477)
(二) 足够的睡眠·····	(482)
(三) 高度的注意·····	(485)
(四) 敏锐的观察·····	(493)
(五) 积极的思维·····	(497)
(六) 明确的动机·····	(503)
(七) 坚定的信心·····	(506)
(八) 浓厚的兴趣·····	(508)
(九) 积极的情绪·····	(512)
(十) 必要的松弛·····	(515)
二、快速记忆原理·····	(521)
(一) 物象是记忆的根本·····	(521)
(二) 识记是记忆的前提·····	(524)
(三) 联想是记忆的基础·····	(528)
(四) 理解是记忆的向导·····	(533)
(五) 奇特是记忆的秘诀·····	(536)
(六) 韵律是记忆的拐杖·····	(538)
(七) 谐音是记忆的窍门·····	(540)
(八) 复习是记忆的关键·····	(542)

(九) 背诵是记忆的法宝·····	(545)
(十) 动笔是记忆的良方·····	(548)
三、快速记忆方法·····	(552)
(一) 奇特联想法·····	(552)
(二) 定位联想法·····	(556)
(三) 概括记忆法·····	(563)
(四) 比喻记忆法·····	(565)
(五) 谐音记忆法·····	(567)
(六) 歌诀记忆法·····	(571)
(七) 提纲记忆法·····	(574)
(八) 图表记忆法·····	(576)
(九) 循环记忆法·····	(581)
(十) 自测记忆法·····	(585)

第六编 快速记录法

一、汉字的快速书写·····	(589)
(一) 行草字的基本特点·····	(589)
(二) 行草字的书写方法·····	(590)
二、词语的快速书写·····	(602)
(一) 双音节词的快速书写·····	(602)
(二) 三音节词的快速书写·····	(605)
(三) 短语的快速书写·····	(607)
(四) 简称的确定与快速书写·····	(609)
(五) 同义词、反义词的快速书写·····	(610)
(六) 成语的快速书写·····	(611)
(七) 谚语、歇后语、格言的快速书写·····	(612)
三、语句的快速书写·····	(613)

(一) 单句的快速书写	(613)
(二) 复句的快速书写	(614)
(三) 利用文言的快速书写	(617)
(四) 互换句的快速书写	(618)
(五) 反义句的快速书写	(619)
(六) 重复句的快速书写	(619)
(七) 熟悉句子的快速书写	(621)
(八) 句中并列短语的快速书写	(621)
四、语段的快速书写	(622)
(一) 修辞语段的快速书写	(622)
(二) 提纲语段的快速书写	(624)
五、拼音字母的替代书写	(626)
(一) 声母表示法	(626)
(二) 拼音代替法	(627)
(三) 音字混合法	(632)
(四) 短语略写法	(634)
六、会议的快速记录	(636)
(一) 记录前的准备	(636)
(二) 记录中的要求	(638)
(三) 记录稿的整理	(639)