



快速阅读法

中国青年出版社

快速阅读法

〔苏〕奥·库兹涅佐夫 列·赫罗莫夫著

杨春华 王靖元译 杨春华校

中国青年出版社

封面设计：孙凤娣

题图：崔友利

责任编辑：吴书杰

快速阅读法

[苏] 奥·库兹涅佐夫 列·赫罗莫夫 著

杨春华 王靖元 译 杨春华 校

*

中国青年出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经营

*

787×1092 1/32 8.75印张 135千字

1985年6月北京第1版 1985年5月北京第1次印刷

印数1—98,000册 定价1.20元

ТЕХНИКА БЫСТРОГО ЧТЕНИЯ

О • А • КУЗНЕЦОВ

Л • Н • ХРОМОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «КНИГА»

1983 ГОДА

译者前言



一场新技术革命的风暴冲击着人们的传统思想，技术革命所引起的“信息爆炸”使那些忽视学习的人们措手不及。在这个“信息风暴”中，如何驾驭自己的生命小舟？最基本的一条就是学习，学习的主要手段便是阅读。然而这种阅读却不是人们采用了几千年的那种传统方法。

据联合国科教文组织统计，全世界的图书近两百年来增加了八百倍。从1950年到1970年的二十年里，图书给人们提供的信息相当于过去三千年各类读物所提供的信息的总和。目前，各类书籍已经形成了一股“巨浪”。报纸、杂志的增加速度则更为惊人！

然而，多数人阅读的速度仍停留在一百年前的水平。纵使你有读书破万卷的本领，可是，面对着层峦叠嶂的书山，不免有一种气馁之感。

各级领导人的处境就更为困难。他们除了需要广泛占领本行业务的最新知识之外，还要阅读日渐增多的公文。

能否在最短的时间里读完应读的材料，现在已成为当代各级管理者、科学工作者、生产工作者的一项极为重要的生产手段。

因此，苏联、美国、英国、法国等许多国家现在把改进阅读方法作为一项重要的任务，正在组织专人进行深入研究，广泛实践。为此，它们还研制出了种种快速阅读仪器。苏联的一些部长、美国的一些公司的高级管理人员以及某些议员也亲自学习起快速技巧。

本书的两位作者作为苏联阅读问题科学组织的领导人就提高阅读速度和质量问题进行了为期十二年的研究和实践，他们还同许多苏联和其他国家的专家教授共同探讨了“一目十行”、“双目识页”的人的读书特点，研究了人们读书的基本规律，发现了影响读书速度的主要缺点，找出了成倍提高阅读速度的几条捷径，进而撰写了一套《快速阅读法》。

《快速阅读法》共九章，分四大部分。第一部分主要阐明快速阅读法的基本概念，采用快速阅读法的必要性和可能性以及快速阅读法在各国的推广情况。第二部分分别介绍了三种最有效的快读法——整体阅读法、鉴别阅读法、无声阅读法——的基本原理、主要内容和掌握方法。第三部分着重研究眼睛和大脑在接收、储存和应用信息（文章精华）中的主要作用、活动规律和自我管理方法。第四部分集中介绍快速阅读法的练习程序和方法。

本书作者认为，快速阅读法将在学术界引起一场革命。快速阅读法不仅是一种迅速而全面地吸取有用信息的科学

方法,而且是一种高效率的思维方法、记忆方法、工作方法和完整的教学方法……

翻译中,对个别无关紧要的细枝作了删节。译文的外误之处在所难免,敬请读者指正。

为了便于我国读者的理解,我们在各章的前面加了简单的内容提要。仅供读者参考。

1984年9月9日

于北京

目 次

=====

作者的话.....	1
第一章 快速阅读法引言	6
一、阅读法发展的方向	6
二、采用快速阅读法的条件	17
三、何谓快速阅读法	22
四、快速阅读法在苏联	25
五、快速阅读法在国外	33
第二章 阅读过程的几个特点.....	50
一、阅读过程模型	50
二、传统阅读法的五个缺点	57
三、阅读的五种方法	64
第三章 整体阅读法	68
一、阅读和思维	68

二、整体阅读法的内容	77
第四章 鉴别阅读法	88
一、理解文章的三种方法	88
二、大脑筛选信息的能力	91
三、理解含义与掌握概念	97
四、鉴别阅读法的内容	102
第五章 无声阅读法	110
一、阅读的实质	110
二、无声阅读法的内容	117
第六章 眼睛在阅读过程中的	
运动规律	128
一、眼睛的感知能力	128
二、眼睛运动的特点	137
第七章 注意力——阅读过程的触媒	156
一、什么是注意力	156
二、三种注意方式	166
第八章 阅读法和记忆	171
一、记忆的理论	171
二、记忆的特点	173
第九章 快速阅读练习	185
一、学员的体会	185

二、学习方法	190
三、整体阅读法练习	203
四、训练程序	205
五、理解法练习	208
六、节拍练习	210
七、注视绿点练习法	214
八、舒尔特表的妙用	216
九、如何集中注意力	222
十、快速阅读十大原则	229
 附录一.....	 231
附录二.....	257
附录三.....	259

作者的话



阅读是学习的主要手段，也是认识周围世界的一种方法。虽然已经有了向群众传播消息的新手段——收音机和电视机，但是阅读在人们的生活中仍然具有重要意义。

我们是“信息爆炸”的见证者。青年时代的恩格斯早在1844年就明确地指出了这个问题。他写道：“科学的发展则同前一代人遗留下来的知识量成比例。”^①到了当代，公诸于世的科技情报已经很多，而且每隔十至十五年就增加一倍。

现在世界上已有十万多种科学杂志。地球上每年增加的图书在六千万页以上。仅就科学技术图书而言，一分钟就印刷三千页。读者队伍在不断扩大，用在阅读上的时间也在不断增加。今天，如何掌握这些出版物的内容，成了一

① 《马克思恩格斯全集》第1卷，第621页。——译者注

个非常迫切的问题。据专家们证实，人们可能利用的知识仅占人类历史上所积累的全部知识的百分之二到百分之三。然而，这种知识量每过五十年就增加一倍。

苏联在科学的基础上管理情报流。它建立了综合处理文字信息的全国科学技术情报系统，成功地研制出了使用现代化计算机和数据传送机的自动化情报系统。但是，任何情报系统的终端，仍然要有能够掌握情报输出系统的人。因此，印刷品的加工问题，仍然要靠人来解决。

人的大脑作为自然界的一种卓越创造，早在来自外界的信息量还很微弱的时代，就能够在进化过程中迅速接受外界的反应。现代文明使各种类型的信息流有了急剧的增大，从而使大多数人已经无法掌握它的内容。但是，人的大脑的潜力还远远没有发挥出来。例如，现代化的计算机虽然在某些参数上超过了人，但是，它在很多方面还仍然不如人。特别是，在人和机器的对话系统上，这种现象表现得尤为突出。

电子计算机把计算结果迅速输出在终端屏幕（即电视显示器）上，而作为操作者的人，要用很多时间才能读出这些结果。而且，要想使机器和设备不出事故地正常运转，往往还要靠人及时地作出决定。近二十年来，电子计算机记忆装置的储存量增加了一千多倍，计算机的运转速度也增加了一百多倍。

人呢？学者们的观察表明：今天大多数人的阅读速度还和五十至一百年前的速度一样：一分钟为一百五十至二

百个单词。因此,提高每个人的阅读速度,就特别尖锐地摆在我们的面前。

人人都能读书,但能快速阅读者却寥寥无几。作者通过多年的研究,证明了这一论断的正确性。说实在的,尽管信息量在不断增长,但是,大多数人的阅读速度仍然慢得令人不能容忍。

本书的宗旨就是要帮助所有希望掌握快速阅读艺术的人,迅速提高阅读速度和巩固阅读效果。本书的两位作者领导着一个科学小组用了十余年的时间,就阅读过程的特点问题进行了研究,并在此基础上确定了一套掌握和检查快速阅读的方法。在研究过程中,作者运用了有关部门的苏联学者(如心理学家、语言学家、生理学家和教育学家)近年来的研究成果。作者在此向我们研究阅读过程的每项工作给予友好支持和热情帮助的A·列昂季耶夫教授、苏联教育科学院通讯院士B·津琴科等教授表示诚挚的感谢。同时社会主义国家学者们的科学交往,对我们的工作也给了很大帮助。我们在撰写本书和进行实验时,曾采纳了民主德国Φ·拉杰尔教授和保加利亚Γ·罗扎诺夫教授的思想。本书总结了作者多年的研究成果和各类读者快速阅读实验班的经验。心理学家C·楚拉诺娃、高级研究员A·科列涅夫和研究员C·克柳耶娃也参加了这项研究工作。H·任金教授出色的研究成果和热心帮助,对我们选择研究方案、制定训练原则和改进训练方法,都起了很大作用。

本书的初版问世后，作者对阅读过程的研究和各类读者的训练，进行了一系列新的试验。作者在苏联科学院心理学研究所心理学副博士 H·维尔吉列斯领导的视觉实验室的协助下，在那里进行了综合研究，检查了眼睛在快速阅读时的运动情况和某些特征，并在此基础上提出了训练视觉的新方法。

苏联最高苏维埃主席团机关的工作人员、苏联国家计委的领导者，以及许多部和主管部门的领导人，都进行了快速阅读训练。莫斯科大学、莫斯科经济学院、莫斯科建筑学院、莫斯科工程物理学院等许多高等院校的学生，也进行了训练，并且总结出了不少实际经验。

1980 年，莫斯科四十二中学的十年级学生进行了实验性训练。莫斯科巴布什金区二九九中学（为苏联教育科学院科教信息实验中学），从 1981 年起，开设了信息基础选修课，快速阅读法被作为他们的专业课。

1970—1982 年间，五千多名不同年龄和不同职业的人都进行了快速阅读法训练。他们对某些练习效果和整个训练方法进行了多次检验。

本书在新版本中，采用了作者十二年来所取得的新成果。同时，还考虑到了初版后读者们提出的许多意见和批评。

如何掌握该书的精神呢？在掌握快速阅读法时，练习的程序有哪一些？我们在此谨作以简单介绍。首先是通读全书。我们在第九章里列举了一些习题和完成的步骤以及

练习的方法。不应当一开始就转入具体练习。第一次阅读时,应当着重学习各理论性章节,对于其中的习题仅作初步了解就行了。此时,应特别注意的是这样一些内容:关于掌握快速阅读法的必要性问题;关于采用快速阅读法的条件问题。在这之后,才能了解有关快速阅读法的形成和发展过程以及传统阅读法的缺点。只有在完成了上述任务以后,才可以按照第九章的说明开始进行实际练习。进行练习的时间以十周为宜。书后还附有测验快速阅读法掌握情况的范文和练习题。

第 一 章

快速阅读法引言



本章要旨：面对技术革命的挑战和猛烈增长的书山。沿袭了上百年的传统阅读法已经难以适应新的形势。目前，不少国家已将改进阅读方法作为一项重要研究项目，并在这种基础上提出了行之有效的快速阅读法。这种方法已在苏美等国得到推广。

所谓快速阅读法，是从文字当中迅速吸收有用信息的一种读书方法。它不是只求速度的快阅浏览，而是注重质量的一种创造性的理解过程。

采用这种方法可以从大盪的文章里迅速获得足以构成新知识的信息。

一、阅读法发展的方向

把经济转到集约化发展的轨道，是提高劳动生产率的主要任务之一。

提高劳动生产率,提高工作效率和工作质量,都同劳动者文化水平的提高紧密相关。

现在,在苏联各级学校里就学的有八千五百万人。谁都知道,学习的主要方法是读书。因此,只要提高阅读速度和扩大阅读范围,就能大大提高各级学校(包括小学、中学、大学和研究所)的教学水平,也能提高各级领导人和工程技术人员的专业水平。

例如,基洛夫格勒州盖沃朗区第五中学校长列兹尼克在《真理报》发表的文章说:“……在目前的学校里,提高阅读速度极为重要。如果我们能够教育学生,使他们懂得应当如何正确地、有效地读书、写字和利用图书资料,那么,学生们在学校、在图书馆和在家里的学习效果就会显著提高……”

据《教师报》报道,切列伊中学校长卡西亚诺夫在谈到“学生如何读书”的问题时正确地指出:“我们分析了一些学生后进的原因之后,便给一年级至十年级的学生教授了快速阅读法。原先,所有学习吃力的学生都不会快速阅读。例如,九年级的三个学生,他们每分钟只读五十个单词。很显然,按照这个速度,他们‘通读’一遍《战争与和平》,就得拿出五年时间。”

在一至三年级开始了阅读课。在这期间,把掌握课文的速度作为教学的重要基础。这样做,或许能使四年级以上学生的学习得到保证。

阅读是培养思维能力的极为重要的条件。B·苏霍姆