



黄乐平 著 HuangLePing ZHU

阅读之道： 理论与运用

YUEDUZHIDAO
LILUNYUYUNYONG

当你阅读的原理有了一个较为全面的了解之后，不同的阅读方法就会变得更加有意义了。你会更加容易地记住它们，因为你已经全面理解了它们的本质；当然，你也有了在不同的环境中变通它们的能力，因为你已经弄清楚了它们为什么会有效以及它们各自擅长做的事；你也将有能力挑选合适的方法去满足不同阅读任务的需要。

教育部特色专业建设项目（编号：TS1Z016）支持成果



敦煌文艺出版社



阅读之道：
理论与运用

YUEDUZHIDAO
LILUNYUYUNYONG

ISBN 978-7-5468-0502-3



9 787546 805023 >

定价：35.00元

教育部特色专业建设项目（编号：TS1Z016）支持成果

黄乐平 著 HuangLePing ZHU

YUEDUZHIDAO
LILUNYUYUNYONG

阅读之道： 理论与运用



敦煌文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阅读：理论与运用 / 黄乐平著. -- 兰州：敦煌文艺出版社，2013. 4

ISBN 978-7-5468-0502-3

I. ①阅… II. ①黄… III. ①读书方法 IV.
①G792

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第074339号

阅读之道：理论与运用

黄乐平 著

责任编辑：王森林

装帧设计：石 璞

敦煌文艺出版社出版、发行

本社地址：(730030)兰州市读者大道 568 号

本社邮箱：dhwy@duzhe.cn

本社博客 (新浪)：http://blog.sina.com.cn/dunhuangwy

本社微博 (新浪)：http://weibo.com/1614982974

0931-8773084(编辑部) 0931-8773235(发行部)

甘肃兴方正彩色数码快印有限公司

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 18.25 插页 3 字数 300 千

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

印数：1~1 000

ISBN 978-7-5468-0502-3

定价：35.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

本书所有内容经作者同意授权，并许可使用。
未经同意，不得以任何形式复制转载。

前言

世纪更替，除旧布新，一切都在变化，“唯一不变的就是变革本身”。在当今竞争日益激烈的知识经济时代，人力资本将加速陈旧，知识的折旧率会越来越高。据调查，如今一个大学毕业生刚刚迈出校门，所学知识中约40%左右即已过时。而且随着时代的发展，原有知识被淘汰的速度将越来越快。从这个角度来看，没有任何人可以拒绝不断的学习。

可是，仅仅意识到学习的重要性是远远不够的！

我们必须清醒地认识到，绝大部分的学习是通过阅读进行的。因此，培养一种终生阅读的习惯无疑至关重要。

众所周知，以色列物质资源缺乏、生存环境恶劣，但农业科技却是世界一流的，而且在其他方面也很突出。在人均拥有图书、出版社以及每年人均读书的比例上，以色列超过了世界上的任何一个国家。对于这样一个民族，我们就不难理解为什么会有如此强的生命力，以至产生众多的科学家、思想家和诺贝尔奖获得者了。德意志民族也是酷爱读书的，且以“德国人一辈子都读书”为荣。据有关资料统计，德国有36%的家庭平均订阅报刊4份以上，每4个成年人中至少有一人在职业学校进修。学习和阅读已经成为德国人良好的生活习惯和社会发展的内在力量，直接造就了德国发达的社会经济。

其实我们中华民族也素有爱阅读的传统。经年累月流传下来的有关格言名句俯拾即是。最朴素者莫过于“活到老、学到老”，“读书破万卷，下笔如有神”，“读万卷书，行万里路”等。正在走向强盛的现代中国人应当铭记先贤教诲，切勿漠视阅读对于提高人们素质的重要性。

但是，仅仅意识到阅读的重要性也是远远不够的！

因为，迈入信息时代以后，如何快速有效地收集提炼有用信息，已经成为时代的需要，也是人们在竞争中取胜的关键。知识爆炸迫使我们需提高阅读速度，大量地吸取知识已成为现代人的梦想。虽然我们的国人已经非常重视对知识的摄取，但是我们的阅读速度太慢了！

提高阅读速度已成为时代的需要！

时间就是金钱，高效而合理的阅读方法就是我们的“摇钱树”！

因为它能带来大量的知识与信息！

因为它能使我们留出更多的时间去投身社会实践！

因此掌握正确的阅读方法至关重要。我们应该成为一名出色的方法使用者。提高阅读技能的关键就在于培养一种能让你灵活自如地运用所学技能的能力。要想具有能够为不同的阅读任务选择不同的阅读方法的能力，你不仅需要不断地尝试不同的阅读方法，而且对具体的方法的熟悉程度就像用它已经成为自己的一种日常习惯。

可见，你能否提高阅读速度并不仅仅取决于你的智力水平、受教育程度或是你的年龄，还取决于你对各种有效方法的理解和掌握程度。而精通就是通过不同的阅读情形中进行大量练习得到的。

那么，是否存在一种快速准确而高效的阅读方法呢？阅读的关键是在眼停（瞳孔不运动时）的瞬间，能感知到较多的词汇量。如同我们平时所说的“一目十行”。通过大量的阅读练习，就能很快抓住关键词语，理解句子的意思。比如在阅读“那么，是否存在一种快速准确而高效的阅读方法呢？”时，只要抓住“是否存在”、“阅读方法”这两个关键词语，就理解这个句子的基本意思了。

让我们感到欣慰的是，脑科学的发展，已经使人类找到了提高学习和阅读效率的生理上的依据；心理学的研究成果，使我们有充分的理由相信人类完全可以在短时间内掌握更多的资讯。国外十多所大学的心理学家、语言学家和脑科学家成立了一个专门研究阅读和记忆的小组，把他们的课题称为“PSR”（Plan of Speed Reading），专门致力于英语的快速阅读计划研究。PSR小组的主要工作是研究人类是如何阅读的，以及怎样才能提高阅读的效率。其实，他们的研究内容对于我们汉语的阅读也有着重要的启迪意义。最关键的是，在经济和

科学已经落后于英语国家的中国，不能再在阅读上落后于他们了。

值得幸运的是，现在我们已经有一部分心理学家和教育学家意识到这个问题的重要性。北京师范大学心理系、中国科学院心理科学研究所、中央教育科学研究所、北京教育科学研究院等研究机构的专家们已经开始涉足于脑科学研究，北京师范大学心理系的认知实验室更是全面开展了关于汉语与英语阅读心理学方面的研究，眼动研究 (eye movement)、启动实验 (priming)、词汇确定作业 (lexical desing) 等阅读研究技术开始在国内扎下根来。从某种意义上说，中国自己的PSR小组已经初具雏形。

本书目的在于介绍中国的PSR训练，为你详细介绍各种行之有效的高效阅读方法，并且根据不同的方法精心选择了不同的阅读材料来训练你对这些方法的掌握程度。在内容结构上，本书分为“理论原理篇”，“基础训练篇”和“综合提高篇”。读者最好按照这样的顺序来进行循序渐进的系统性练习。相信在认真地阅读完本书后，你的阅读速度将会得到很大的提高，这也是编写本书的最终愿望。



目 录 CONTENTS

理论原理篇	001
第一章 快速阅读法：信息时代的阅读革命	003
信息时代的来临	003
快速阅读的意义	004
阅读测试	006
快速阅读法简介	008
常用的快速阅读法	010
第二章 被忽视的右脑	015
左脑与右脑	015
形象思维与右脑	020
快速阅读与右脑	023
第三章 心理与快速阅读	031
阅读过程的心理学模型	031
快速阅读的心理学依据	039
注意与快速阅读	040
第四章 视觉与快速阅读	044
第五章 汉语与快速阅读	048
较强的构词能力	049

发挥右脑功能	050
字形与字义的联系紧密	052
独特的书写形式	054
独特的语法	055
基础训练篇	059
第一章 眼球训练和注意力训练	061
眼球运动训练	061
注意力集中练习	073
第二章 右脑开发训练	079
图片运用练习	079
左侧训练	083
梳发锻炼	084
呼吸法训练	085
自我暗示训练	088
气的训练	091
记忆游戏训练	092
默写训练	092
第三章 扫读训练	093
什么是扫读	093
名字和数字的扫读训练	094
文献扫读训练	096
数据扫读训练	097
文章扫读训练	101
第四章 手指引导训练	104
什么是手指引导训练	104
正向引导训练	105
正向引导阅读示范文章	106
反向引导训练	108

第五章 提高记忆力训练	110
提高记忆力训练	113
速记的诀窍	124
善于记忆也必须善于遗忘	125
事物的性质决定有意识记的效果	125
回忆线索激发记忆搜索	126
注意用脑卫生	126
重要的事应在最初或最后时记忆	127
打哈欠、伸懒腰也能帮助记忆	128
用手书写可以帮助记忆	128
顺着思路找记忆码	129
利用身体运动的节奏	129
念出声音来帮助记忆	130
具备分析文章枝干的能力	130
作眉批能使记忆更深刻	132
利用谐音	133
善于利用等车坐车的时间	133
运用图表	134
找出头脑最清醒的时间	135
空腹时或吃饱后的记忆力最迟钝	135
分段记忆效果更佳	136
重视效率	136
先从容易的地方开始记	137
连续不断的识记活动影响识记效果	137
利用妨碍记忆的因素	138
小睡片刻比彻夜不眠地用功更保持记忆	139
与现实生活结合	140
耗费心血解出的问题较能记牢	141
利用好早晨	142

以阅读的4倍时间来记忆最为有效	142
对答错的问题记得最清楚	143
综合提高篇	145
第一章 快速阅读的基本技巧	147
默读	147
默读训练	148
无声阅读	150
无声阅读训练	151
整体阅读法	153
整体阅读法训练	160
鉴别阅读法	162
鉴别阅读法训练	163
浏览法	166
浏览法训练	168
扫读法	170
扫读法训练	171
跳读法	172
跳读法训练	174
略读法	176
略读法训练	178
寻读法	179
寻读法训练	180
猜读法	183
猜读法训练	184
选择式阅读	187
选择式阅读法训练	188
变速阅读	190
变速阅读法训练	191

退缩阅读法	194
退缩阅读法训练	195
计时快读法	198
需要性阅读	200
闪示阅读法	200
五步速读法技巧	201
推断速读技巧	202
快速理解速读技巧	205
第二章 线式阅读法	206
线式阅读的基本技巧	206
词语练习	207
句子速读	213
行的阅读	218
篇章的练习	223
第三章 直读法	228
什么是直读法	228
直读法的训练技巧	229
文章直读训练	231
第四章 面式阅读法	236
什么是面式阅读法	236
中心点视读练习	237
面式阅读的方法与技巧	240
面式阅读训练	244
第五章 综合测试	264
参考书目	278



理论原理篇

当你对阅读的原理有了一个较为全面的了解之后，不同的阅读方法就会变得更加有意义了。你会更加容易地记住它们，因为你已经全面理解了它们的本质；当然，你也有了在不同的环境中变通它们的能力，因为你已经弄清楚了它们为什么会有效以及它们各自擅长做的事；你也将有能力挑选合适的方法去满足不同阅读任务的需要。即使上边的这些你都没有体会到，但是最起码对原理的了解也会让你对方法的运用产生信心。

第一章 快速阅读法：信息时代的阅读革命

信息时代的来临

在传统的眼光看来，掌握知识的人是有力量的，学生们端坐在课堂听课时，墙上往往就贴着培根的一句格言：“知识就是力量”。可是，现在仅有知识是没有力量的！一个大学本科毕业生，他经过了中小学十来年的煎熬，又经过4~5年大学的系统教育，按说他应该具备丰富的知识，是个“有力量”的人了。可是不然，他从毕业的那时起就落伍了。这完全不是他不勤奋的缘故，而是他学的知识已经过时了。他要跟上时代的步伐，要想使自己能够凭借努力和才华博取成功的果实，他必须不断学习，因为在知识经济时代，知识的更新太快了。用崔健的一首歌来形容，我们身处的这个信息时代“不是我不明白，这世界变化快”。

我们必须清醒地认识到，信息时代已经来临。在每一天，大量的媒体制造出数以亿万计的印刷品，一份日报或晚报动辄数十版、数百版毫不奇怪，而且每天发行的不同报纸也有成百上千种之多。要想阅读完这些资讯对任何人来说都是不可能的。除了资讯泛滥以外，知识更新的速度如今也非常惊人。现在的研究者比之他们的前辈，思考的时间已经严重不够，他们大量的时间必须用于阅读专业文献。以心理学为例，国际各类专业期刊达数千种之多，心理学家在从事一项课题之前必须阅读尽可能多的文献资料，以保证自己的工作不是在浪费时间和纳税人的金钱。许多学科的教材，几乎每年都要重新修订。大学校园里的学子们在课堂里修习的课程，特别是新技术课程，如计算机操作，在某种程度上，从他们开始学习时就已经落伍。

快速阅读的意义

我们正处于一个崭新的信息时代，所以学会如何学习和阅读对于我们在日益激烈的竞争当中处于不败之地以及提高自身素质都起着至关重要的作用。美国科学预言家托夫勒曾说过这么一句话：“在21世纪真正的文盲不是没有知识的人，而是不会学习的人。”现在，我们早已经进入21世纪！掌握学习和阅读的方法，不断激励自己更新自己的知识和资讯，这样才能成为真正有力量的人。从某种意义上说，绝大部分的学习是通过阅读开始的。当然，任何人都可以宣称：“我用不着阅读这些东西。”是的，没有人强迫或要求你阅读这些东西。但等到有一天你面临“下岗”或希望重新学习时，你就会发现自己已经成为社会的古董。如果你的梦想是获得成功，那么，有太多的东西你必须认真面对，努力去阅读、去学习。对于那些只想得过且过、知足常乐的人来说，信息时代对他们没有丝毫压力。他们完全可以躺在沙滩上晒太阳，不顾身边的渔网已经破陋不堪。可是，他们面对社会的进步或丝毫动荡就会不知所措，完全失去方寸。如果经济出现衰退，他们将是第一批失业的人，而且他们一旦失业就很难再被另一位雇主聘用。

当然，在现在的城市里，充斥在各个贫民窟的人们，许多都是这样得过且过，一点都不想通过学习和阅读充实自己。但是我们要清楚，想在信息时代站稳脚跟实在是不容易。在经济繁荣的时候，谁都不用担心什么；可是在经济出现周期性衰退时，要想仍然不被形势抛下却需要人们真正学习很多东西。对于一个希望获得梦想中的成功的青年来说，他必须学的东西包括英语，不仅要能够熟练地阅读，还要能流利地听、说和理解。流利的英语是让自己跻身社会上层的钥匙。除了英语，还需要了解关于经济的许多知识，这对于理解市场现象有极大的帮助；同时，也必须具备有关财务、税收等知识。虽然你并不想成为一名会计或是秘书，但是了解这些便于你掌握整个行业的经营情况，以便你将来改弦易辙时心中有数，而不致盲目抉择。计算机是你必须掌握的另一门技能。这些东西构成你的知识背景，但重要的是你在你从事的职位上——如果你是(或希望是)一名白领的话——你必须随时准备着阅读大量的材料，或是用

你曾经阅读过的大量材料来使你的工作更加出色，从而得到提升的机会。

所以，快速阅读对于我们是何等的重要！当我们已经逐渐认识到要进行学习的革命时，我们更要认识到进行阅读革命的重要性。因为不会阅读的人真的是太多了！因此，如何提高阅读的效率，使阅读速度能在传统的阅读基础上提高几倍到几十倍，这不仅对在校的学生有所帮助，而且对于我们步入社会的青年也有着醍醐灌顶的启迪意义。如果我们的孩子能够掌握这么一套行之有效的阅读方法，提高阅读效率，那么他们就将有更多的时间在学校学习以外的其他方面得到锻炼和发展。这样不仅有助于提高他们的学习成绩，更重要的是提高了他们其他方面的能力，如注意力、记忆力和情感能力。如果我们的青年能够掌握这么一套行之有效的阅读方法，提高阅读效率，那么他们就能够不断更新自己的知识，不断获取力量，在社会激烈的竞争中不会被随时抛下。很多时候，由于阅读的艰难，使许多人放弃了读书。试想，忙碌了一整天，无法找到大块的时间来完整地阅读整本书，于是宁可把自己泡在电视里面，也懒得拾起书本。

其实，只要从PSR的方法中提高效率，从而培养阅读兴趣，那么一个青年人的人生也许就会完全不一样。如果我们的职工能够掌握这么一套行之有效的阅读方法，那么他们就能快速有效地增加自己的学习能力，不用担心“下岗”后给生活带来厄运，全面提高自己的适应能力。当我们无法改变社会的现实时，我们就要努力使自己适应社会现实的要求。阅读方法的提高、阅读效率的提高，其实也就是自己聚敛人生财富的效率提高，当我们自己获得了充实和力量，那么知识和技能的财富就会变为就业的保险单。如果我们的研究人员和教师能掌握这么一套行之有效的阅读方法，他们与国外同行的差距就会缩小，在同样的时间能够阅读更大量的文献资料，无论在拓宽思路，还是设计研究方案中都能比以前更胜一筹。

总而言之，从某种意义上说，你已经和将要获得的知识并不重要，重要的是你是否掌握了学习的方法和技巧。如果你以为大学毕业后就可以永远地告别学习，那么，等待你的命运将是随时准备着被抛进贫民窟。学会阅读是学会学习的最重要一步。如何快速而高效地阅读，如何增强阅读过程中理解和记忆的水平，这是本书要告诉你的，也是这个时代要求你的。