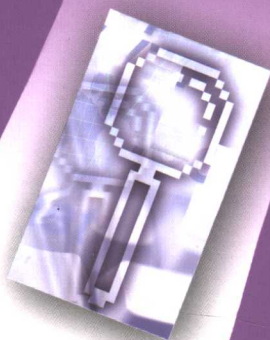


大学

速读训练教程

DAXUESUDUXUNLIAN
JIAOCHENG

◎ 王继坤 主编



山东大学出版社
Shandong University Press



山东省教育科学“九五”规划课题成果

大学生素质教育系列教材

大学速读训练教程

主 编 王继坤

副主编 孟繁兵 杨 华 张士宪

江苏工业学院图书馆
藏书章

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学速读训练教程/王继坤主编. —济南:山东大学出版社, 2005. 9
ISBN 7-5607-3023-X

I. 大…

II. 王…

III. 汉语—阅读教学—高等学校—教材

IV. H1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082913 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东旅科印务有限公司印刷

787×980 毫米 1/16 12.5 印张 245 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—4000 册

定价:19.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

《大学生素质教育系列教材》编委会

名誉主任 贺金玉

主 任 季桂起

副 主 任 张文圣

委 员 (以姓氏笔画为序)

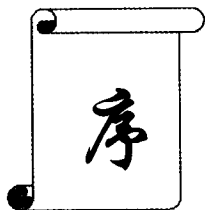
于秋立	王吉华	丛森滋	巩建闽	朱秀英
刘红英	刘连兴	孙如军	李志勇	李铭亭
张文圣	张国庆	陈云侠	陈天祥	季桂起
贺金玉	姜曰华	钟 玲	徐 静	梁国楹
盛建军	焦传珍			

学会了不太费劲和流利地掌握快速阅读的方法,是他们一生中回报最大和最有意义的事件之一。

——[英]托尼·巴赞(著名速读专家)

快读法是任何人经过合理的训练都能学会的,绝不是那种神秘的“超能力”。

——[日]芦田献之(著名速读专家)



20 世纪末在高等教育领域兴起的以文化素质教育为切入点的素质教育正在全面推进,素质教育的理念不断升华,围绕素质教育的教学改革不断深化。

素质教育体现了以人为本、直接着眼人的发展的教育思想,关心的是人最根本的质性方面的发展(“素”本身含有原本、根本之意)。因此,开展规范性的素质教育,不仅能够丰富知识、启迪智慧,而且能让学生的精神更加高尚,形象更加完美。素质教育准确而鲜明地体现了马克思关于共产主义是以“每个人的全面而自由发展为基本原则的社会形式”的思想,体现了党的十六届三中全会确立的科学发展观,是我国全面建设小康社会的必然要求。

素质教育直接对高等教育的课程及其结构改革提出了新的任务。大学课程大体可分为人文课程、自然课程和社会课程三大类。长期以来,人文课程被忽视、削弱,这是我国高等教育的一大缺憾,因此,在基于素质教育的课程改革与建设中,应着力抓好人文课程的改革与建设,构建高素质人才培养的课程体系。作为人才培养的依托和凭借,课程改革与建设是高等教育教学改革的核心和重点,是保证和提高教育质量的基础和前提。课程改革与建设的水平和成效关系到学校能否培养出高素质的人才,进而影响到学校的生存和发展。

素质教育的课程建设首先需要建立相应的教材体系。根据高等院校的教学实际,我们拟设立教材建设基金,在近期推出一套特色鲜



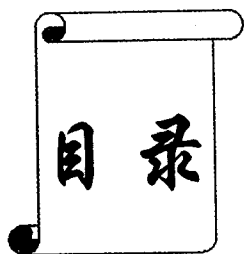
明的“大学生素质教育系列教材”。出版“大学生素质教育系列教材”的目的有三:(1)培养学生对学术和文化长远发展的兴趣;(2)拓宽基础、沟通文理,让学生掌握一些学术领域最基本的思维方法和思想体系,即有合理的知识能力结构;(3)进行科学人文精神的素质教育,培养学生丰富、高雅的情趣,最终把学生培养成具有全面素质的人才。据此,我们制定了遴选素质教育教材的六条标准:(1)有利于学生了解人类最基本的知识领域和思维方法;(2)有利于加强学生的人文素质、创新能力和基础知识;(3)有利于促进不同学科的交叉渗透;(4)有利于培养学生的思辨能力;(5)有利于引导学生了解学科前沿的最新成果、趋势和信息;(6)有利于学生从综合角度增强对现有一级学科的理解。

“大学生素质教育系列教材”的编写、出版和使用,必将促进高等院校素质教育的深入开展。诚望广大教师不辜负时代赋予的历史使命,把握“大学生素质教育系列教材”的主旨,热忱参与系列教材的建设,为学校的改革发展作出贡献。

山东大学出版社为该系列教材的顺利出版提供了诸多便利,并投入大量人力进行策划和编辑工作。在此表示深深的谢意。

贺金玉

2005年7月



第一章 导 论	/1/
第一节 大学生快读的条件	/1/
第二节 大学生快读的必要性	/2/
第三节 大学生快读训练的目标	/5/
第四节 快速阅读的原理	/6/
第五节 大学生快读训练的范围与重点	/9/
第二章 心智技能训练	/11/
第一节 智力开发训练	/11/
第二节 心理素质训练	/23/
第三节 快速思维训练	/31/
第三章 快速记忆训练	/44/
第一节 记忆体操法	/45/
第二节 舒尔特表法	/46/
第三节 超级记忆法	/48/
第四节 其他快记法	/51/



第四章 视觉技能训练	/55/
第一节 视点跳移法	/55/
第二节 视点止移法	/57/
第三节 视线快移法	/58/
第四节 视线柔敏法	/59/
第五节 视野扩大法	/59/
第六节 眼睛消疲法	/61/
第五章 计时阅读训练	/62/
第一节 计时竞读法	/63/
第二节 限时定量法	/63/
第三节 程序训练法	/64/
第四节 快捷计时法	/66/
第六章 意群阅读训练	/69/
第一节 卡片练习法	/70/
第二节 猜谜习练法	/71/
第三节 标志训练法	/72/
第七章 抓关提要训练	/73/
第一节 词语标示法	/73/
第二节 循章取精法	/75/
第三节 路标识别法	/77/
第四节 提纲挈领法	/79/
第八章 程序阅读训练	/82/
第一节 常式程序法	/83/
第二节 变式程序法	/85/
第三节 程序阅读十要法	/87/



第九章 信息快检技能训练 /88/

第一节 定向选读法 /88/

第二节 追踪扫读法 /90/

第三节 跳跃阅读法 /92/

第四节 搜寻猎读法 /93/

第十章 垂直阅读训练 /95/

第一节 符号训练法 /96/

第二节 无序文字法 /96/

第三节 余视利用法 /97/

第四节 视力分配法 /98/

第五节 直读变式法 /100/

第六节 徒手直视法 /103/

第十一章 一目十行技能训练 /105/

第一节 一目数行法 /105/

第二节 视野展扩法 /114/

第三节 一目十行法 /115/

第四节 面式阅读法 /116/

第十二章 重点文体快读训练 /119/

第一节 教科书快读 /119/

第二节 学术期刊快读 /122/

第三节 学术著作快读 /126/

第四节 文学作品快读 /131/



附录一 世界快速阅读发展概况述评 /136/

附录二 大学生学习快速阅读主要参考文献 /152/

选文部分

倪思言:没有一种爱的名字叫卑微 /154/

陈庆祐:让爱再一次靠近 /157/

雾雨路:母 亲 /160/

方舟子:再探发明史:太空笔的传奇 /161/

张承志:美文的沙漠 /162/

戴遐明:科学不随股市涨落 /166/

姜奇平:《21 世纪网络生存术》前言 /167/

周 祥:基因突变与改造生命 /170/

周 祥:基因猪与克隆羊 /172/

柯 英:诗意的乡村 /175/

胡 适:赠与今年的大学毕业生 /179/

苏霍姆林斯基:给大学生的十五条建议 /182/

余英时:怎样读中国书 /185/

柏拉图:洞穴与光明 /188

第一章 导论

第一节 大学生快读的条件

大学生一般是指年龄在 18~25 岁之间的在高等学校就读的学生。如果说高中生处于青年初期,那么大学生则正值人生的青年中期。就学习年龄来说则处于学龄晚期。应该说,大学阶段仍然是学习快速阅读的最佳时期。

(一)大学生生理发育的成熟为学习快读提供了良好的生理基础

现代生理学研究表明,与中学生相比,大学生处于青春发育的又一个高峰期。身体迅速增长,性腺机能基本成熟,骨骼机能发育完成,兴奋过程和抑制过程趋于稳定。他们精力充沛,思维敏捷,智力发展达到最高峰。著名心理学家贝利曾用三种智力量表对同一组被试追踪研究达 36 年之久,从而绘制出一张智力成长的年龄曲线:从 13 岁开始人的智力呈直线上升趋势,到 18 岁时已接近高峰,而至 25 岁时则达到智力发展的最高峰。智力发展的最佳时期自然也是学习快读的最佳时期。

(二)大学生日趋成熟的心理素养更能适应高效快读的需要

快读是一种快节奏、高效率的阅读方法,它需要多种良好的心理素质。从阅读动机分析,大学学习阶段是大学生个体按社会所必需的知识和技能进行学习的阶段。大学生一面在校攻读某一专业,一面盯着社会需要,力求将来实现自己的人生价值。这种心理状态会成为学习快读的一种重要推动力。从阅读思维分析,哈佛大学心理学家威廉·佩里认为,大学生思维的发展已从“两重性阶段”(非对即错,非此即彼)、“多重性阶段”(事物是多种多样的,因此看待事物也应有多种意见和方法),进入到“相对性阶段”和“约定性阶段”(世上没有绝对的事情,



一切应视具体情况作出不同的选择)。这些思维能力都是快速阅读所必需的。再从阅读意志角度分析,大学生经过生活的磨炼,心态日趋稳定,意志较为坚强,对自我情绪具有较强的调控能力。这些意志品质也是快读训练所不可或缺的。

(三)大学生较为丰富的文化知识积累和生活经验积累是学好快读的又一重要条件

现代阅读学告诉我们,读者的文化知识和生活经验越丰富,对读物内容的把握就越全面、越深刻。所谓“阅读理解”实际上就是读者运用已掌握的知识和经验去同化、融合在阅读过程中得到的新知识、新信息的过程,是在新知识和旧知识之间建立逻辑联系,并由此而建构出新的知识体系的过程。大学生对科学文化知识掌握的丰厚程度一般胜过仅具中等文化程度的读者,其生活阅历的丰富也是中学生们所不及的,他们阅读时和读物中新信息的联系点更多,思路更开阔,思维更敏捷,自然更有利于快读。

(四)大学生身处特别丰富的读物信息环境,也使他们在快读时拥有优势,并具备新的特点

大学生进入高等学府,就意味着进入了“书的海洋”、“知识信息的宝库”。大学不仅有丰富的藏书,而且有各种先进的知识信息检索设备。这一优越的读书环境又带来了信息多源、多歧、多变的特点。“多源”指读物信息来源多,渠道广,数量大;“多歧”指读物信息的内容、形式、性质复杂,有正有误,真伪难辨,高下难识;“多变”指知识的新陈代谢速度愈来愈快。最近有人指出:“在软件技术和行业内差不多每月一次革命。”这种“革命”当然主要指信息的革命。大学生处在“多源、多歧、多变”的“信息风暴”之中,确有压力和危机感,他们不得不寻求快捷、高效获取有用信息的阅读技能和方法。据此,大学生们特别需要掌握快读法就不难理解了。

第二节 大学生快读的必要性

如果说快读是信息社会公民的必备技能,那么对于当代大学生来说,学习快读就显得更为必要和急需。1998年,“现代阅读课开设研究”课题组(该课题为山东省教委“高等教育面向21世纪教学内容和课程体系改革”项目)曾对山东大学等9所高校的500名大学生就大学生的阅读现状进行了随机问卷调查。结果表明,有74%的学生要求学习快速阅读法。1999年至2000年,课题组成员在德州学院文、理各科试开了“现代阅读学课”。经问卷调查统计,有98%的学生认为学习“快速阅读法”收获最大。他们迫切要求继续开设或增加快读法课时。当代大学生为什么特别青睐快速阅读法,如此迫切要求习练快读法呢?



这首先是因为阅读大环境日趋丰富。随着信息时代的快步走来,空前丰富的阅读信息如潮水般向着我们奔袭而来。对于这一点,在知识的海洋中弄潮的大学生们仅凭“感觉”就能深切地感受到:到阅览室去,新面孔的杂志、报纸会令你目不暇接;到图书馆去,新上架的图书琳琅满目;到书店溜一圈,更是新书扑面,只得望“书”兴叹。课余时间,你随手抓起一张小报,一本杂志,一本有趣的书,便不知不觉地看了数小时。原来计划要读的更为重要的读物却在这“不知不觉”中放弃了。有限的阅读时间与无限的阅读资料之间产生了愈来愈突出的矛盾。水可载舟亦可覆舟,处于读物信息汪洋大海中的大学生们不知所措,有危机感了。那么究竟应采用什么样的阅读方法呢?至少其中之一是要采用以快速高效为特征的快速阅读法。这便是大学生们的共识,也是他们特别青睐快读法的原因之一。

大学生慢速低效的阅读现状也迫使他们急于学习快速高效的快读法。我们对山东 9 所高校“大学生阅读现状”调查中还有两组数字值得深思。一项是对大学生“每天所用阅读时间”的调查,结果竟平均达 10 小时。这说明大学生们把睡眠、吃饭之外的绝大部分时间都用于阅读了,其渴求知识的欲望和勤于读书的精神实在令人钦佩。但是,绝大部分同学却反映仍然难以完成老师所布置的教科书、必读书和参考书的阅读要求,并且阅读面过偏、过窄,缺乏追踪科技与学术信息的能力。造成这种现象的原因是多方面的,而阅读速度普遍偏低,阅读方法呆板不灵活应是最重要原因之一。下面是根据 410 份有效问卷所作的阅读速度统计表:

字数/分钟	100	200	300	400	500	600
所占比例	21%	27%	21%	16%	10%	5%

统计显示,阅读速度低于每分钟 300 字的占 69%,每分钟读 500 字以上的仅占 15%。而这却是新大纲对初中生的读速要求。这种低速度的阅读怎能适应大学的学习要求,又怎能适应“信息爆炸”时代的需要呢?况且许多大学生不管什么读物,都采取大体相同的阅读方式和方法,不分精读、略读和快读,不善于快速浏览、跳读,更不要说“一目十行”了。这种阅读的低速度和僵化呆板的阅读方式方法,严重阻碍了学生阅读面的扩大及追踪新的知识、信息的能力。有关资料表明,美国商学院要求学生每天必须阅读 1000 页资料。这 1000 页意味着六七十万字的阅读量,不提高阅读速度怎么行呢?我国不少留学生就读于该校,往往跟不上教学进度,学习很吃力,其重要原因之一也是阅读速度太慢所致。从这个角度看,阅读的慢速低效已成为制约大学生提高学习效率、获取新知识、新信



息的“瓶颈”。也正因为如此,当代大学生成了“呼唤阅读指导的群体”,成了快速阅读法最积极的学习者。

当然,大学生们所以看好快速阅读法,最根本的还是因为快读法的确有实效、高效,并且简便易学。他们参加一期“快读培训班”,至多一周、二周,就可显成效;他们买一本快读指导书,经过一月、两月习练,也颇有成效。一旦真正掌握了快速阅读法,不仅即时可用,而且“终生受益”,何乐而不为呢!笔者在最近一年中,曾对德州学院的6个系、8个专业、14个教学班的500余名文、理科学生讲授快速阅读法。做法是先对他们的阅读速度和阅读效率进行“摸底检测”,然后讲练快读法,仅用一周时间,最后进行严格的“效果检测”。检测结果统计如下:

快速阅读训练效果统计表

系别	班级	人数	摸底检测		训练效果检测		平均提高率	
			平均读速 字/分钟	平均效率 字/分钟	平均读速 字/分钟	平均效率 字/分钟	阅读速度	阅读效率
物理	99级1班	40	313	233	734	515	134%	121%
地理	99级1班	33	342	279	682	476	99.6%	72%
化学	99级(化学)	35	326	236	639	521	96%	120%
数学	99级1班	30	347	256	664	440	91%	71%
化学	99级(化工)	34	398	283	701	498	79%	83%
中文	98级1班	42	350	315	650	455	85%	44%
中文	98级2班	40	366	328	662	509	81%	55%
中文	98级3班	39	369	325	670	510	82%	56%

仅仅经过一周的初步学习和简单训练,大学生们在阅读速度和效率上均有较明显提高。

事实上,学习快速阅读已成为世界教育的一种新的潮流和趋势。比如美国的快速阅读始于“二战”以后,发展于20世纪五六十年代。到七八十年代已形成“快读热”。一些著名的大学如哈佛大学、麻省理工学院、依阿华大学、犹他大学都有一批专家、教授从事快速阅读研究并开设快读课。有的还设立了快速阅读专业,设立了博士学位。据资料显示,美国有80%的大学开设快读训练课程。英国以著名学府剑桥大学为首组成大学研究中心,开展对快读的研究,并编写了《快速阅读》教材,首先在一些高等学校推广。在法国,早在1966年,就由教育部主持,编写了《快速阅读课》教材,被指定为标准教科书。法国师范学院等也对快

读法作了专门研究,编制了一套快速阅读法,并把它印成袖珍本,广为推广。巴黎大学等的一批高级专家则主要从事创造性快读法的研究。这项研究列入了国家重大科研项目。前苏联的许多高等学校也陆续开设快读课程。1970年,新库兹涅茨克教育学院建立了快速阅读实验室,根据当时高等教育的教学论和方法论大纲编写了快速阅读课教材。圣彼得堡等地还建立了多所快速阅读学校,对包括大学生、科学家在内的各类人员进行专门的快读培训。韩国、日本以及我国的台湾省都较早的推行快速阅读,成绩显著。他们还认为这是“高级人才的必修科目”。总之,学习快速阅读是当今世界教育发展的一种新趋势,一种不可逆转的新潮流。我们相信,中国的大学生也定当顺应这一新的潮流和趋势,切实掌握快速阅读法。

第三节 大学生快读训练的目标

阅读速度受多种因素的影响,诸如文化程度、读物内容、读物类别、阅读目的等,都会对阅读速度产生影响。所以确定一种阅读训练的目标是很不容易的。至今,世界上大多数国家也都未能定出一个阅读速度的标准。只有美国曾按初年级、中年级、高年级、大学生、高级专家的区别确定了一个全国统一的阅读速度标准。其中大学生的阅读速度标准是每分钟250~300单词。很显然,这个目标太低了,远不符合快速阅读的要求。在美国还有一种说法,即把阅读分为正规式阅读和筛选式阅读两大类。前者的正常读速为200~300单词/分钟,而加速阅读则为300~500单词/分钟,理解率为70%。筛选式阅读则要求每分钟读800~1600单词,而理解率降低到50%。这种做法尚有可取之处。

根据我们多年的实验及测试,以初中学生为代表的具有中等文化程度的人阅读与之相应的中等难度的读物(大体与初中语文所选现代文相当),在理解率为70%的情况下,其平均阅读速度为每分钟300字左右。有了这样一个基本读速就便于确定不同年龄段或不同读者群的阅读速度了。2000年新颁布《语文教学大纲(试用修订版)》规定,高年级小学生默读要达到300字/分钟,初中阅读要达到500字/分钟,高中生为600字/分钟。在此基础上,文化程度越高,读速应越快,反之则应依次降低要求。为此,我们为大学生确定的阅读速度目标是:

在理解率保持70%左右的情况下,大学生(包括本、专科)每分钟1500~2000字;研究生及以上文化程度的人要达到每分钟2500~3000字。

在理解率为50%~60%的情况下,大学生的阅读速度要达到每分钟3000字,研究生的阅读速度要达到每分钟5000字。



我们所以提出两种不同的速度与理解率的要求,是鉴于阅读目的有别。前者主要用于理解性阅读,理解要求不低于 70%(理解率在 80%以上者属略读,90%左右属精读,已不属快读范围),而后者主要用于检索读物有用信息,理解率的要求可相对低一些,读速就要求相对高一些。

经我们多年实验证明,上述阅读目标是符合实际的,是经过训练,绝大多数的大学生都可以达到的。即“跳一跳”,可以够得着的。假如我们每位大学生通过习练快读法都能将这一阅读目标变成现实,都具备了这样的阅读能力,那就意味着我们的阅读速度和效率可以成数倍、成十几倍的提高了。那么,我们用同样多的阅读时间,就可阅读更多的读物,掌握更多有用的知识,也就可以从知识信息的大海中获得更多的自由。

当然,上述所订目标,也并非有效阅读的最高速度,更非阅读的极限。经过训练实现上述目标后,还可继续加强训练,阅读速度还有望得到提高。古人尚能做到“一目十行”,“过目成诵”,今人,尤其是风华正茂的大学生,实现这一美好目标定然不是梦。至于一分钟读上万字、数万字的目标,目前只有个别特例,绝非大多数人能达到的。我们更愿先提出一个既切实又令人鼓舞的目标,然后一步一步地奔向目标。

第四节 快速阅读的原理

我们的许多古人已具备了“一目十行”、“双目识页”乃至“过目成诵”的很强的快读本领。也许有人认为这毕竟是少数天才人物才能做到的。但大量国内外的 facts 都告诉我们:凡是一个智力正常的人都具备快读能力,经过发掘和训练都可成为快读能手。美国速读专家爱维琳·伍德对一些国会议员进行训练后可使读速达到每分钟 5000 到 10000 个单词,并且可以保持 70%左右的理解率。英国剑桥大学应用心理学研究中心的专家用影片教学法也使学员的阅读速度达到每分钟 2350 个单词。在日本,芦田献之的“全脑速读法”可达每分钟 3 万字的水平,栗田裕男的“超级阅读术”的口号是“到 1 分钟 10 万字的世界去神游”。而另一位速读专家加古德次培训的学员长江美子 1 分钟读 1 本书,可达每分钟读 20 万字的速度。这并非耸人听闻的“天方夜谭”,而是事实。加古德次先生和长江美子小姐曾在东京、名古屋、大坂等地的电视台作过多次现场表演。读物是由记者们事先准备而又密封好的,在众目睽睽下当场启封,当众阅读,然后由记者及一些专门家发起“凌厉的‘提问’攻势”而“长江小姐的回答轻快流畅,准确无误”,令在场人惊叹不已。在我国,近年也有较多这方面的实验数据。程汉杰、晏茂心、潘意敏、王学贤等人的汉文速读培训实验,多数人可达到每分钟读 1500 字到