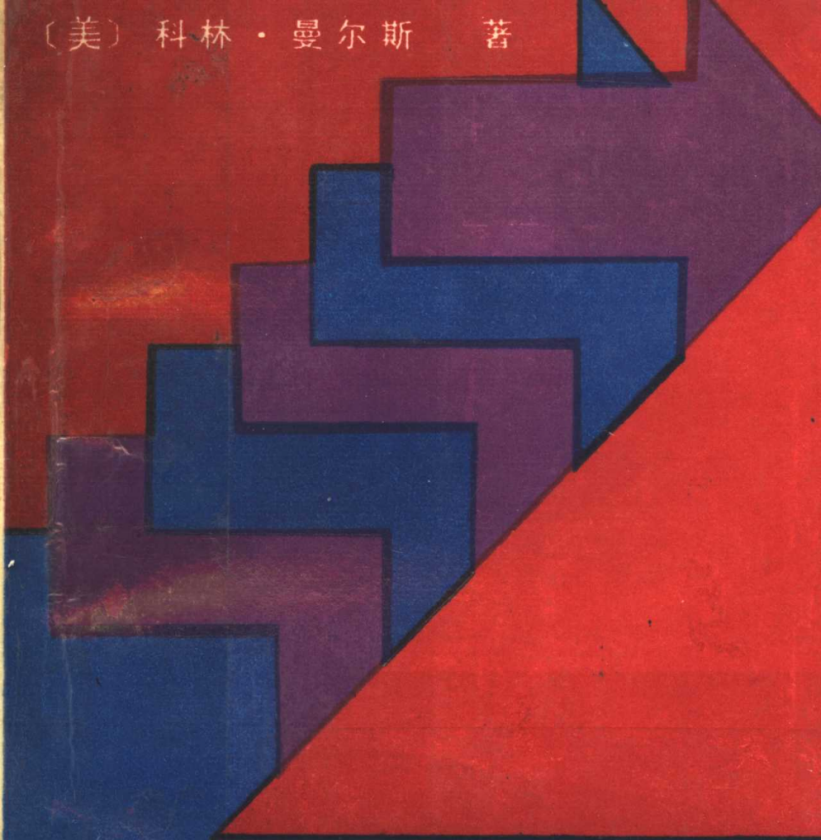


〔美〕科林·曼尔斯 著



高效速读法

胡雪梅 李志强 译

我们处在一个信息爆炸的时代，要阅读、掌握的东西好多，而时间总是很有限。怎样提高吸收信息的能力，《高效速读法》可望提供这方面的帮助。由美国有名望的阅读专家撰写的这本书，介绍了提高阅读效率和速度的多种方法、技能和技巧，祝愿您从中能赢得时间和快乐。

ISBN 7-224-00454-5

G.73 定价：3.05 元

G792
M311

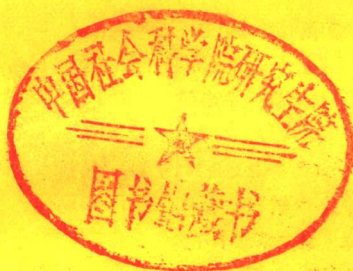
高效速读法

〔美〕科林·曼尔斯 著

胡雪梅 李志强 译



RAY62/21



10062266

陕西人民出版社

8906521

序

当今世界，知识和科技信息骤增，人口骤增，竞争加剧，迫使人们不得不提高自己的阅读速度和效率，以赶上时代发展的步伐。

关于快速有效的阅读方法的介绍，国内这方面的书籍尚不多见，因此有些人可能对“速读”有所误解。比如说他们大概会产生如下六种似是而非的看法，我们试用阅读研究的最新成果加以阐释解答：

（1）掠读和追求速度是坏习惯。

错。这是对快速阅读的误解。掠读是有效阅读和有效学习的重要组成部分。

（2）如果加快读书的速度，那么我们的理解力肯定会下降。

错。已有的研究结果表明，在阅读速度适当加快的同时，理解水平不会因之下降。从长远的效果看，速读训练会使我们提高阅读理解能力。

（3）用于速读练习的教学机器是提高我们阅读速度的必需品。

错。这只是教学机器制造商的广告而已，自学速读者只需要有一双灵活的眼睛，一个灵敏的头脑

和一本适当的书就行了。

(4) 我的眼睛限制我读得更快。

错。除少数有先天缺陷的人之外，大多数人的大脑和眼睛都有着巨大的潜力可挖。我们完全可以通过速读练习而使自己比原先读得更快、更好。

(5) 读书必须每个章节都读完，不应跳过某些段落。

错。这是一个陈旧的传统观念。现代阅读理论认为读者有权去抉择读哪些内容、读的详细程度如何。这种主动的读者就是有效的读者。

(6) 我应该读出每个字，从而理解文章内容。

错。由于作者的风格各异，作品的句子、结构不同，读者只需把注意力放在关键的词句上，忽略一些次要的字、词是可以的，甚至是必要的。

记得美国一位研究阅读的权威曾这样计算过节省阅读时间所带来的经济效益。他说，如果让每个15岁以上的美国人参加一个月以上的速读训练，如果把这些因速度加快而节省的读书时间，以1小时等于50美分计算的话（其实远远不止，我国的先哲不是说过“寸金难买寸光阴”吗？），所有这些美国人所节省的时间，至少相当于50亿美元。这真是一个惊人的数字。正因如此，在美国许多工厂企业都设置阅读训练班，以提高雇员的阅读效率；许多高等学校甚至中学也开设速读课程，以增进学生的阅读速度和理解力。许许多多的受训者通过速读练

习后，工作、学习和生活变得更加轻松而富有弹性，因为他有更多的时间去从事别的活动。同样，我们每个人完全可以自行进行速读练习。如果你的阅读速度和效率能够成倍提高，你将得到什么呢？我想，至少大家可以生活和学习得更好——更快乐和更有效。

现在，胡雪梅同志和我大学的同窗好友李志强同志合作翻译了美国有名望的阅读专家科林·曼尔斯所著的《高效速读法》，这无疑是一项增进我国学习者的效率和乐趣的工作，更何况此书对我国的读者颇多借鉴。我当时推荐这本书的初衷也在于此。《高效速读法》比较实用通俗，而两位译者或从事英语职业工作，或以中国语文教学法研究为专业。可以相信，本书所介绍的阅读方法和速读技巧会帮助任何一位有志于提高读书效率的人。祝愿大家成功！

楼 杭

1987年6月于美国明尼苏达大学

引 言

凡是能够欣赏书籍、汲取其中精神滋养的人，就得有较快的阅读速度和较高的阅读效率。但是，许多读者在读书速度和效率方面还远远未达到应该具备的能力和水平。笔者撰写本书的目的，正是为那些意识到自己阅读能力欠佳，并且希望不断进步的读者提供帮助。

有关速读的书籍比比皆是，但大多数是华而不实。尽管本书有些章节着重介绍速读的技能 and 技巧，但是大家首先得清楚：速读的含义是指迅速而准确地理解，光说什么“某人每分钟能读多少词”是没有什么意思的。我们阅读的目的是为了理解内容，因为阅读速度不能撇开其他而单独存在。只有当我们全面地考虑到读物的性质与难易度、读者的目的与要求、以及理解水平，此时讨论“阅读速度”才有价值。我们切勿为速读而速读。今天，人们之所以需要掌握速读技能，是因为在某些情况下，速读能使我们很好地达到自己的需要和目的。

可惜世界上还没有什么妙术，能帮助人们睁开双眼而摄入大段大段的文字。本书的唯一宗旨是说明形成快速有效阅读习惯的益处及其训练方法。

目 录

序

引言

第一章	自我测查阅读水平.....	(1)
第二章	如何提高阅读能力.....	(17)
第三章	阅读的目的性.....	(30)
第四章	意义性阅读.....	(47)
第五章	阅读活动怎样进行.....	(62)
第六章	感知训练法.....	(73)
第七章	纠正不良的读书习惯.....	(85)
第八章	可读性.....	(93)
第九章	如何扩大词汇量.....	(105)
第十章	掠读与寻读.....	(133)
第十一章	记忆力.....	(157)
第十二章	研究性阅读.....	(168)
第十三章	批判性阅读.....	(190)
第十四章	练习与欣赏.....	(207)
译后记		(215)

第一章 自我测查阅读水平

要想提高阅读效率，首先必须估计一下自己能否准确而迅速地理解阅读材料。一套完整的阅读教程包括对阅读练习材料及阅读理解测验题的详细评分。它要求读者测定阅读时间，给理解测验题评分，再把自己的成绩记录在案。当然，本书不可能让读者做充分的练习从而画出进步趋势的曲线图。但是做一下这种练习对读者毕竟是有好处的。要计时阅读，最好用一只秒表，同时记录下自己的理解水平。

下面这一段文章用来回答这样一个问题：“什么是有效阅读？”不要因为计时阅读而影响自己，这并非阅读比赛中的激烈竞争。请记住：你读这篇文章是为了理解其中的内容。

阅读前的准备工作是：你必须坐在舒适、明亮的地方，集中精力，像读杂志或一篇饶有趣味的新闻特写那样来阅读这篇文章。这篇文章最后附有理解测验题，由此你可以了解自己领会文章内容的正确性程度如何。

〔计时开始〕——

什么是有效阅读？

阅读是通过人脑把印刷符号转译成作者试图传递给我们的思想的过程。阅读一页印刷文字时将产生什么活动，我们并没有真正搞清楚。但是，跟阅读过程中极其复杂的视觉活动和心理活动相比较，阅读的目的显然是相当简单的。

我们的目的是为理解而阅读。如果我们没有领会作者的意图，那根本就不能说我们已“读”过那些词了；倘若我们只是看看印刷符号而没有记住需要掌握的重要内容，那么我们不过是在浪费时间。

有效的阅读意味着准确、迅速而愉快地理解书刊。要做到这一点，读者必须掌握特殊的技能和技巧，这些技能技巧必须与他的阅读需求和目的相适应，并根据阅读材料的类别和难易度灵活应用。

人们总是为特定目的去读书，不能只是为阅读而阅读。当我们决定为某一目的去阅读某一特定文章时，就需要选择能够保证该目的圆满实现的阅读方法。显然，有效的读者与无效的读者一个主要区别在于：无效的读者大都不能确定合适的阅读目的，他们对所有的读物一视同仁，就象一个只带一把工具的木匠，或者象一个仅有一根曲棍的高夫尔球员。而有效的

读者总是预先估计想汲取哪方面的信息，继而根据需要运用适当的阅读方法。

读书的方法取决于我们的阅读目的，同样，我们对文章内容的理解程度也依赖于阅读的目的。阅读基本上是一个辨别的过程，既然读书的唯一目标是读者按自己的需要以及目的来理解内容，那么有效的读者就应该能够区别书中的内容，清楚地认识到什么对他是很重要的，什么则是不重要的。

综上所述，可以认为，一般而言有效的读者总是致力于为掌握大意而阅读——或者说为领会书中观点而阅读。正因为他意识到必须理解他所读的内容，所以就把注意力集中于获得印刷符号的意义上，并且同时选择他需要的信息。换句话说，有效的读者总是审慎、决断地去捕捉他所需要的信息。

假如有人让我们上公园去寻找什么东西，那么他指派我们去做的是项不着边际的工作。但是，如果他叫我们去公园采草莓，我们是会迅速、有效和愉快地完成这项工作的。阅读也是如此，如果不能恰当地确定阅读目的，我们就无法有效地阅读任何材料。目标不明确，往往就象鸟鹊一般，一时心血来潮地扑向闪光耀眼之物。到头来，会成为薄普(Pope)描写的那样。

书呆子读书，
读来还糊涂。
塞满一脑瓜，
全部是废物。

有效阅读有一条基本原则：“当你明白自己在寻找什么，常常就增加了你又快又准地找到它的可能性。”确实，我们的学习能力基于提问的能力、解答的能力，以及把新旧知识联系组合的能力。而我们大部分的学习活动就是阅读，由此而知，讲究阅读效率的基本原则包括具备以下几种能力：（1）准确规定阅读目的；（2）学会如何提问；（3）掌握阅读大意；（4）边读书边思考；（5）筛选信息并使所获得的知识与原有知识相结合。

我们指出这些要点的目的是为了说明，在追求高速度的现代生活中，人们的阅读有时候往往过分强调速度，而忽视了速度与更为重要的理解相结合。人们应该追求的不是阅读速度本身，速度只有在读者尽量准确地理解他所需要的信息时，才显示出重要性。

有效的读者没有固定不变的阅读速度。有时候，阅读材料要求我们运用研究性阅读和批判性阅读的技巧，则平均阅读速度大约为每分钟100来词。有时候，读者对材料很熟悉，而且只需要归纳出主题思想时，可以以每分钟1000

词汇上的速度掠读。总之，有效的读者无论阅读什么材料都必须使阅读速度与自己的阅读要求和目的相适应。

与加快速度有关联的主要因素是大脑的活动方式，而不是人们阅读一行行文字的眼动方式。但是，当我们知道眼睛在阅读时的运动状况，也可以帮助自己更有效地阅读。记录眼动的电影胶卷显示出，差的读者在读一行文字时，眼动频繁且没有节奏地注视着每个单词、甚至每一个音节；他的眼睛还时常回视，即以为某个词没看清，往回再看一眼。与此相反，有效的读者一般以平均三次（至多四次）有规则的眼动读完一行文字，很少有回视现象。

从生理研究的观点看，一眼所看到的词数越多，阅读速度就越快，消耗的精力也越少，因此每行的眼停次数也少了。怎样才能达到看一眼读多词的水平呢？有两种练习可以帮助我们，其一是为加快反应速度而设计的感知训练；其二是进行一眼看几个词组的快速练习。不过，与其说一个人因为具有良好的眼动方式才成其为有效的读者，倒不如说因为他是个讲究实效的读者，才具有良好的眼动方式。

为什么这样说呢？其中一大理由是因为有效的读者为理解内容而阅读。单词只有与其他词相联系才能表达种种意思。有效的读者三次

眼停读一行字，很重要的原因是他看一眼就领会一组词语的意思，而不是只看到一个孤立的词。正因为如此，他并不特别去辨认一个一个的单词，而是把注意力放在一组组相连的词语所表达的意义上。所以，正确的眼动不仅省力，也是达到为理解内容这一阅读目的的必需前提。随着我们学会了快速而准确地理解文章的意义，同时也附带学会了正确的眼动。

有效的读者总是读词组，他的理解力基本上凭借知识面广、词汇量大。掌握大量词汇是有效阅读的先决条件，但是除此之外，还涉及到其他方面的问题。比如，读者必须边阅读边思考才能理解得深刻，因为思维显然是阅读的组成部分。然而，我们之所以强调识词，这是因为人们往往忽视单词是正确思维的基础。读者必须掌握大量的词汇，这在他阅读生疏的材料时尤其有必要。但光凭认识词语还不够，读者得完全通晓词义，才有可能对整个词组的意思迅速作出反应。

读者熟悉了广泛的词汇，就不会在孤立的单词上费时了。词汇量大的人，不仅能更容易理解词组所表达的思想，而且他也无需依赖读出词音来理解词义。蹩脚的读者几乎总是凭词音辨词义，他的效率越低，就越可能机械地认读词音，或者也有人是边默读边动嘴唇。任何

人首先必须拆除这道“音障”(Sound barrie),才有可能学会有效地阅读,否则,阅读速度总是受发音速度限制,而一般的发音速度每分钟还读不到200个词——这种很慢的阅读速度几乎只适用于难度极大的阅读材料。

阅读材料虽不复杂但读得很慢,这就是低效阅读。出现这种现象的原因,一部分是由于文章内容令人生厌而使人灰心丧气;一部分是大脑活动没专注于读书,所以读者有时会涣散注意力。如果要避免阅读时心猿意马、胡思乱想,读者应该学会用尽可能快的速度去读书,从而保证他能够充分地吸收书中的信息。在一个时间内要么专心读书,要么耽于幻想,倘若一心两用,则一事无成。

别人读书时你劝告他,不要“出声读”,不要“默朗读”,这都于事无补。事实上,有意识地强制克服这些坏习惯常常引发出更糟的后果。克服像默朗读和眼动不正确之类习惯的最佳方法大概是集中注意力,理解文章大意和一系列的思想。

阅读是信息交流的一个方面。希望提高阅读效率的人会发现,从作者的角度来考虑交流的双向过程很有价值。因为,从某种意义上说,阅读是写作的逆向。任何一位认真的作者都注意采用贴切的表达方法,让自己的思想即

文章的主题和论点很容易地为人们所接受。作者期望人们看懂自己的作品，那么他就要采用各种写作手法来提高文章的“可读性”；因此，读者对各种各样的写作手法越熟悉，他的阅读效率肯定也越高。

以下几种写作方法大多为人所知：按思维单元正确地构段造句，精心推敲字眼，安排过渡照应，语句标点正确等等，这些方法无论对作者还是读者都同样重要。尽管在学生时代，这些方法多数是在作文课上讲述的，很少在阅读课中传授。

全面掌握文章作法，能使读者很快地了解各种文体结构，有助于他像作者那样去考虑文章的主题。读者或许不同意作者的观点，但是他还是知道了作者的意图。如果他懂得文章的表达方式，就能加快自己的阅读进程，成功地区别其中的基本思想和次要观点。

达到每分钟阅读数千词的惊人速度，通常要用所谓的掠读（Skimming）和寻读（Scanning）的技巧。掠读是那种只求了解主要思想而省略其次要部分的阅读技巧。寻读则是那种快速找到特定问题的答案的阅读技巧。显然，这两种极快的阅读法，在实际运用中应该有所区别。比如说，我们的阅读目的是为了获得文章的主要观点，或者是由于时间紧迫而决

定大致了解一下内容以免一无所知时，这就需要掠读，因为它对细节问题可以全然不顾。掠读应该具备的特殊能力在前面已经提到过：即能够准确而迅速地地区分重要内容与次要内容；能够明了作者贯穿于文章的思想观点，从而把握作者的思路和写作方法。

不管运用寻读技巧是否有效，我们还是要常常用到它。比如在词典中查单词，在姓名地址录中寻找号码或住址。寻读还可能用来查找书面材料中的个别事实。寻读技巧要求读者的眼睛在字里行间快速扫视的同时，大脑则对可能有用的词语保持高度的灵敏。

为了达到特定的目的和适应特殊的需要，我们运用寻读、掠读这些技巧就能发挥其极大的作用。因此，在人们运用任何速读技巧时，务必记住：单纯追求读得快而读快书是毫无裨益的。只有当一个人的需要和目的与快速阅读密切配合时，才能出现真正的快速阅读。

读书是为了理解，如果每次阅读时我们都把这一点铭记在心，那么不仅会有效地提高自己的阅读水平，而且也会增强记忆能力。我们知道，阅读是一个辨别的过程，在阅读过程中我们能够按照特定的目的取舍我们所需要的或不需要的内容，重要的或不重要的内容。人的记忆也具有选择性，因此我们有把握说，一个人