



一本可以**迅速提高**你的**阅读效率**的休闲图书

“一目十行，过目不忘”并非只有天才才能做到

潘意敏 潘峥峥一编著

Reading **快速读书法**



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

潘意敏 潘峥峥一编著

Reading
快速读书法



华东理工大学出版社

EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

快速读书法/潘意敏 潘峥峥 编著. —上海: 华东理工大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-5628-1749-9

I. 快... II. ①潘... ②潘... III. 读书方法
IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069205 号

快速读书法

编 著/潘意敏 潘峥峥

执行策划/戎 炜

责任编辑/李 骁

封面设计/戚亮轩

责任校对/许 春

出版发行/华东理工大学出版社

地址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电话: (021)64250306(营销部)

传真: (021)64252707

网址: www.hdlgpress.com.cn

印 刷/江苏省句容市排印厂

开 本/890×1240 1/32

印 张/8

字 数/170 千字

版 次/2005 年 8 月第 1 版

印 次/2005 年 8 月第 1 次

书 号/ISBN 7-5628-1749-9/G·262

定 价/17.80 元

前言



KUAI SU DUSHU FA

瞬息万变的知识更新,汹涌澎湃的信息浪潮,浩如烟海的文字资料,网络媒体的巨大冲击,对每个现代人的知识获取手段和信息处理方式都提出了严峻的挑战。高质量、集约化信息的占有和利用,成为人们事业成败兴亡的关键。

世界首富比尔·盖茨曾预言:“二十一世纪的大趋势就是成人训练,若能搭上这班趋势列车,就能走向美好的未来。若是只站在月台上,看着这列车开走,过一会儿就会被资讯淹没而不知道身在何方了。”

当你陷入科技信息的包围而无暇旁顾,当你被堆积如山的公文报表压得喘不过气来,当你慨叹没有时间翻阅有趣的书报杂志,当你面对读不完的教科书、参考书和考试复习资料而发愁时,你不妨读一读这本新书。书中的字里行间都凝聚着我们所掌握的速读的全部真正秘密。真心希望你在学习和掌握这种智力武器和生活技能中创造美好的未来,赢得幸福、精彩的人生。

潘意敏

目 录

快速阅读
KUAISU DASHUFA

基础篇

速读的检测

初次阅读能力测试 / 5

阅读速度和理解率 / 14

速读的秘诀

默读是一个起点 / 19

“眼脑直映”的阅读要求 / 22

要改变逐字阅读的习惯 / 25

预读的作用 / 28

掌握关键字句 / 30

留意文中的路标 / 32

建立阅读的新习惯 / 34

阅读速度要不断变换 / 37

从严训练,贵在坚持 / 40

各种速读的技巧

组读法与察读法 / 45

浏览法与略读法 / 49

寻读法与总体阅读法 / 52

跳读法与直读法 / 55

飞读法与点读法 / 58

提高阅读能力的几种类型

稳步增长式 / 63

波浪渐进式 / 63

突然跃进式 / 64

大幅度提高式 / 64

训练篇

速读入门

培养良好的阅读习惯 / 69

一秒钟竞赛 / 72

加快眼球运动 / 77

扩展有效视野 / 81

闪示阅读训练 / 85

意群阅读法 / 93

字群阅读法 / 95

计时阅读法 / 102

直读阅读法 / 104

退缩阅读法 / 105

技巧的掌握与训练

计时阅读法训练 / 114

《哈利·波特》成功的背后 / 114

意外的发明 / 124

书中之书——《圣经》 / 128

圣诞老人的来历 / 132

意群阅读法训练 / 137

诺贝尔奖的遗憾 / 137

信息时代的富孩子 / 147

克隆哺乳动物 / 157

基因争夺战 / 164

字群阅读法训练 / 170

美国“铁娘子”赖斯 / 170

沉默的美丽 / 182

父亲的人生忠告 / 189

王妃戴安娜 / 195

直读阅读法训练 / 204

谈判的技巧 / 204

华莱士和《读者文摘》 / 211

宇航员之死 / 216

寻找《平安夜》 / 222



总结篇

——阅读能力再测验

测验须知 / 235

两个世界巨富的对话 / 236

速读能力的鉴定与记录 / 244

速读成绩总汇 / 245

基 础 篇

快读
KUAI SU DUSHU FA


Reading

速
读
的
检
测

初次阅读能力测试

阅读速度和理解率

玛丽蒂斯是一位 15 岁的少女,出生于菲律宾的马尼拉市。她在美国芝加哥西北大学选修了速读课程,经过 5 个月的学习,她参加了结业的公开考试。当其他同学以每分钟阅读 3 000 个字符的速度通过考试时,玛丽蒂斯却惊人地在 35 秒钟内读完了 40 页书,计 31 350 个字符。也就是说,她在 1 分钟内能看 53 700 个字符。更使人惊讶的是,她能详细地说明书中的内容,并正确回答全部测试题。

玛丽蒂斯在介绍自己的阅读方法时说:我只选读几个关键的字词,然后再用以前获得的知识来补充书中的内容和细节。我在阅读时,眼睛蛇行般地扫过书页。这种读书方法,就是目前美国流行的速读法。

初次阅读能力测试

阅读是一种包括各种不同技能在内的复杂的脑力劳动。阅读的技巧虽然各种各样,但我们往往只以两方面的成绩来衡量一个人的阅读水平,就像身高和体重是人生长情况的有效依据一样。概而言之,一是阅读速度,也就是你在阅读时视线在文字上移动的频率,计算单位是每分钟所阅读的字数;二是阅读理解率,也就是你对读物内容的理解程度,它的计算单位用百分比表示。这两种阅读的基本技能,完全可以通过指导和训练加以提高。

阅读速度和阅读理解率是衡量一个人阅读能力的两个方面,两者是相辅相成的,既要记录阅读速度,也要测定理解的质量(即阅读理解率)。一般读者,每分钟阅读 200 字左右,稍快的每分钟可达 400 字左右,个别读者每分钟可读到 800 字甚至更多些。但是,如果眼睛扫过每行字而不能同时领会文章内容的话,那么,即使阅读速度再快,也是没有价值的。

下面的《为了新闻的真实性》一文,旨在测试读者的阅读

速度和阅读理解率。测试者必须尽快地阅读全文,并记下阅读此文所花去的时间。

根据文章字数和阅读所花的时间,就能算出每分钟的平均字数(字数除以时间),这就是你现有的阅读速度。

然后,再做文章后面的阅读理解率测验题。测试者必须在不查看原文的前提下,回答 10 道测验题(每题有 4 个答案可供选择),在认为对的答案上画圈。回答理解性问题虽然不必计时,但也不要拖时过长,以免浪费时间。其实,用两三分钟时间做理解性问题是足够的了。

10 道理解测试题全部做完后,你可以对照答案来批改自己的测验卷,每题 10 分,将正确答案的分数相加,就可以得出阅读理解率。正常的理解率是 70%,即 10 道题答对了 7 题。

这样,你就明确了自己现有的阅读能力,清楚了自己目前的阅读速度和阅读理解率的基点,以便今后不断地比较和检查自己的学习进展情况。

请注意,初次阅读能力测试即将开始!

1. 请用自己通常用心阅读时的正常速度读完下面的文章,不要为测试而加快速度。

2. 请准备看时间,并作记录。请立即记下时间:阅读开始时间____分____秒;阅读结束时间____分____秒;实际阅读时间____分____秒,即____秒(请精确到秒)。

为了新闻的真实性

1月10日，美联社三名记者为了报道有关塞拉利昂最新的战事，前往弗里敦采访，结果在街头突遭袭击，造成一死二伤。

明星记者之死

34岁的迈尔斯·蒂尔尼是美联社驻肯尼亚电视站的制片人。1月9日，他和美联社驻西非新闻局负责人伊恩·斯图尔特以及摄影记者戴维·古登菲尔德为了获取塞拉利昂内战第一手的资料而从象牙海岸进入炮声隆隆的塞拉利昂。

1月9日当天，迈尔斯一行分乘4辆美联社的采访车赶到了弗里敦西区的“开普塞拉”饭店。那里已经聚集了一群准备获得第一手战地采访资料的记者。面对此起彼伏的枪炮声，迈尔斯和两位同仁都显得异常兴奋，他们3人是进行非洲战地采访的“黄金搭档”：迈尔斯擅长以与众不同的角度来摄取战场的镜头；伊恩是一个你让他追踪一条新闻，回来时却能带回好几个故事的工作狂；古登菲尔德所拍的照片往往能以最独特的视角而被世界各地的报纸采用。

“黄金搭档”摩拳擦掌，恨不得马上冲进城里大显身手。然而，塞拉利昂政府的新闻官员制止了他们的新闻冲动，因为弗里敦市中心仍在激战中，实在是太危险了。

第二天是星期天，天气仍然是那么炎热，太阳还是那么地毒，弗里敦市中心的枪声时断时续，但记者们已经下决心出发了。6辆新闻采访车刚刚上街，正好碰到了塞拉利昂政府的交通部长，他答应派出一

支西非维和部队来保护他们。古登菲尔德后来回忆说：“交通部长的意思是弗里敦的局势已经相当平静了，所以他想通过我们的镜头让全世界都看到塞拉利昂的局势已经得到了政府的控制。”美联社的其他同行们对交通部长的看法将信将疑。不过，他们看到街上三三两两闲逛的政府军士兵，连加油站也重新开张了，这说明弗里敦的局势确实得到了缓和。

载着记者的车队向弗里敦市中心开进，远处依然可以听到稀稀拉拉的枪声。车队下了山，经过一个破败不堪的足球场，记者们吃惊地看到了这座饱经战火的城市：一堆烧成废铁的汽车、一座早已经废弃的红绿灯和一堆由志愿者搜集起来堆在街边的遇难者尸体！

当车队拐了一个弯后，拐弯处一下子闪出5个穿着美式牛仔褲，戴着稀奇古怪帽子的武装人员。记者和同行的西非维和部队士兵都搞不清他们是叛军还是抢劫者。

惨剧就是在那一刹那发生的，古登菲尔德回忆说：“那5个家伙看上去像是喝醉了酒或者刚刚吸过毒，他们在痴痴地笑着，我觉得有点不大对劲，但又觉得我们不可能离叛军这么近。”几秒钟后，一名西非维和部队的士兵上前用尼日利亚语与他们打招呼，其中一个家伙用别的语言回应了一下，刹那间，那个家伙抄起半自动步枪就朝美联社的采访车开枪！

迈尔斯还没有反应过来就被子弹击中，当场死亡，而伊恩身体一歪开始呻吟了起来。古登菲尔德说：“我感到子弹喷出来的热浪和玻璃的碎片。我赶紧低下头，接着又听到好几分钟的枪声，迈尔斯显然

是已经死了。我托起伊恩，把他弄下车，西非维和部队的士兵立即开枪还击，5名武装人员当场被打死，另一辆车的司机赶紧把伊恩和迈尔斯送到附近的一处西非维和部队的军事基地。”古登菲尔德则留在原地，冒着挨流弹的危险抢拍了好几张珍贵的照片，然后才赶到基地安排飞机把两人送往象牙海岸治疗。

最后一篇采访日志

采访的危险是显而易见的：塞拉利昂的“革命联合阵线”控制着弗里敦东区和部分市区，并且拒绝西非维和部队提出的停火要求。每到夜间，弗里敦总能听到隆隆的炮声，那是叛军在向市区漫无目的地炮击。美联社让迈尔斯采访小组深入塞拉利昂采访的目的是证实国际红十字会工作人员的报告：“交战双方不分青红皂白地使用轻重武器在人口密集的首都居民区射击。‘革命联合阵线’据说有强奸、抢劫、屠杀平民的不人道行为。”鉴于塞拉利昂战火燃得正旺，美联社最后要求记者：千万注意安全！宁愿完不成任务，也不允许冒险。所以，迈尔斯他们本来是可以不必冒这个险的，因为1月9日晚上，他们已经以一个相当独特的视角采访了弗里敦的最新战况。迈尔斯的最后一篇采访日志详细地记录了这次采访：

“一对刚刚从叛军控制的弗里敦东区逃出来的年轻夫妇向我们描述了那里的惨况。25岁的女管家杰弗妮·加尔南和她28岁的黎巴嫩男朋友是摸黑走了整整10公里的夜路才算回到了西区。杰弗妮惊魂未定地说：‘当西非维和部队向东区挺进的时候，叛军们开始放火烧轿车、房子和他们能见到的一切东西，街上到处是尸体，有老百姓的，也

有军人的。’她的男朋友，28岁的黎巴嫩商人卢比告诉记者说：‘情况真是太惨了，那里的人已经好长时间没有水，没有食品了。可我的父母还在那里，我真为他们担心。’”

采访写到这里戛然而止，这篇未完成的日志将和迈尔斯的照片一起被收藏在纽约美联社总社的纪念馆里。

迈尔斯是1996年以独立制片人的身份加入美联社非常电视制作部的，他负责对布隆迪政变的全面采访。1996年底，他正式加盟美联社，负责组建了美联社在纽约的第一个电视新闻部。1997年1月，他被轮换到非洲，成为常驻内罗毕的电视新闻记者和制作人。在接下来的两年时间里，他从非洲的东海岸到西海岸，从采访刚果反叛军偏袒卡比拉到采访美国驻非洲使馆大爆炸案。颇有创意头脑的他在采访中率先采用了通过普通卫星电脑传送录像的新技术。此后，他还先后报道了卢旺达、几内亚比绍、厄立特里亚和索马里的冲突。美联社国际新闻编辑巴克尔说：“他以非凡的幽默和出色的工作能力赢得了同事甚至竞争对手的敬佩。”

为真实的新闻而献身

当迈尔斯遇难的消息传到美联社总部时，国联新闻编辑托马斯·肯特震惊万分：“我们真是感到非常地伤心。”美联社电视新闻部主任尼格尔·巴克尔说：“迈尔斯的遇难使国际新闻界痛失一颗明星，但他为了新闻事业献身的精神却深深地鼓舞了我们。”美联社总裁路易斯·D·博卡迪说：“我对失去一位出色的记者感到悲痛万分。我对他勇敢的工作精神感到敬佩。”