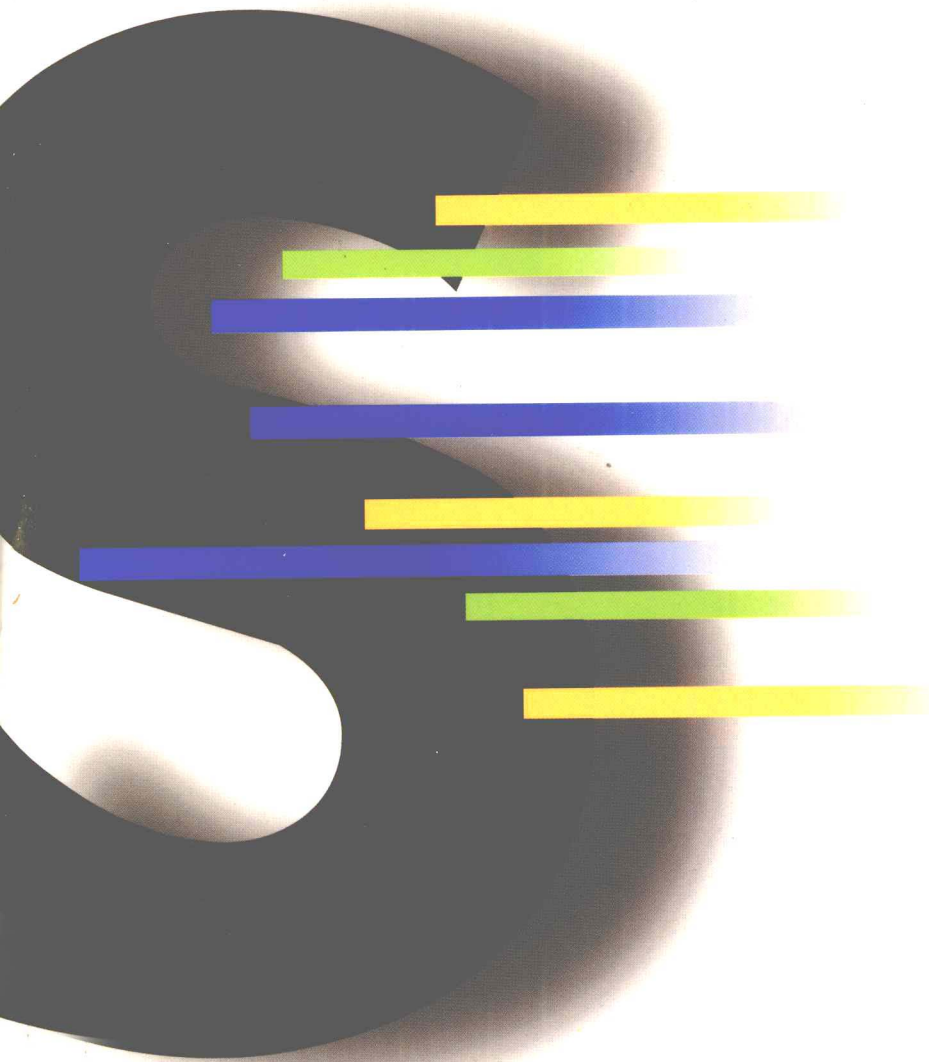


KUAI SU YUE DU FA JIAO CHENG

快速阅读法教程

①

王学贤 尹炎 编著



中国商业出版社

快速阅读法教程

(一)

快速阅读法原理

主编 王学贤

副主编 尹炎

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快速阅读法教程 / 王学贤编著. —北京: 中国商业出版社, 2000

ISBN 7-5044-4066-3

I. 快... II. 王... III. 阅读学-教材... IV. G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第24614号

责任编辑: 黄卫红

特约编辑: 王有盛

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国石油报社印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开 31.5 印张 531 千字

2000 年 4 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

定价: 68.00 (全四册)

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

序 一

有望于快速阅读在中国普及

中国阅读学研究会会长 曾祥芹

快速阅读，是从文字读物中迅速提取有用信息的高效读书方法，是一种高级的阅读能力。快速阅读是信息时代的迫切需要，在现代信息传播手段空前发达的条件下，人类获取知识和信息的主要手段仍然是阅读。

在人们的读书生活中，朗读、精读只是特殊的读书方式，而默读、速读才是一般的、经常的读书方式。所以，已故著名语言学家、中国阅读学研究会的名誉会长张志公先生曾经说过：“现在，具备一目十行、过目成诵的能力已经不是神童、才子的事，而应该是每个人都具备的阅读能力。”所以，快速阅读作为一种现代化的学习手段，对青少年的语言和思维的发展，对他们知识和能力的形成，对他们思想和品德的培养以及智力的开发，都具有十分重要的意义。

王学贤先生所搞的快速阅读法，是快速阅读研究的

重要方面。中国阅读学研究会有一部分成员在搞快速阅读的研究，主要有北京的程汉杰、四川的晏茂心、上海的潘意敏等人。但是，比较起来，目前王学贤先生所搞的快速阅读，在我看来，是走在全国的快速阅读研究的前列的。

我1996年到齐齐哈尔讲学时看到，以前也听到过王学贤先生所搞的快速阅读法。他的方法、著作，我认为科学的，至少有下面四条理由：

从语言学的角度来看，汉字本身的特点为快速阅读提供了天然有利的条件。

从心理学的角度看，高度专注，专心致志，可以避免阅读的浪费，能够迅速提取有用信息。所以，阅读速度和理解记忆应该是成正比的，而不是成反比的。

从生理学的角度看，快速阅读是属于眼脑直映，人的眼睛的视力潜能是很大的，通过训练可以逐步达到一目十行、双目识页。

至于人脑的智力潜能，那就更大了，人脑有可以容纳5亿本书的信息量的能力。

王学贤先生的快速阅读法就是开发右脑的潜力，结合左脑的优势，能够使人的理解力、记忆力和摄取力确实大大提高。

因此，我认为无论从阅读的主体和阅读的客体哪个角度来看，快速阅读都是有充分的科学依据的。

王学贤先生所搞的快速阅读法从教育实践来看，已

经在全国各地取得了惊人的成就。对推进语文素质教育，提高民族素质这样一个重大的战略课题，能够起到重大的推进作用。我对他的这套理论和训练方法是很赞赏的。他既有一部快速阅读记忆理论的著作，还有一套快速阅读记忆训练的方法，更有长达七年多的面授训练班的教学实践。

快速阅读法从点式阅读到线式阅读，再发展到面式阅读，能够训练学员把阅读速度提高数倍乃至更多。这样的成绩是惊人的。所以，他的成就在中国阅读学研究会受到好评。因为我也搞文章学研究的，快速阅读的研究应该是语文教学研究的高科技。这种快速阅读法的研究和推广，对全国语文教学的推动作用巨大的，不可低估的。

作为当代阅读学研究的热门话题，改革开放以来已相继产生了一批快速阅读专著和教材。其中，将国外的快速阅读法活用到中国，注入民族的血液，在学校和社会推广实验并取得显著成绩者，王学贤等创编的《快速阅读法教程》可谓一个先进典型。该教程以基础知识为先导，把《快速阅读原理》放在首位，专册传授，实为高屋建瓴之举；依此再推出一套速读技法，转入应用训练，必成势如破竹的气候。

作者视阅读速度、阅读理解、阅读记忆为一个整体，认为快速阅读法是在注意力高度集中状态下，以获取有价值的信息为目的的一种积极的、创造性的理解和记忆

过程。这种“去粗取精”式的、“内化简缩”式的、“眼脑直映”式的阅读，是对以精读为主的传统阅读法的扬弃。该书前两章在历述中外速读法的渊源和现状之后，从客观的时代需求和主观的素质修养两个方面，指明速读在工作和学习中的作用及其对智力和身心发展的利益，实际上是阐述速读的社会学原理。

全书第三、四章围绕阅读主体透析了速读的生理机制、心理基础和意向品质。从生理学的角度来探讨眼脑直映式的速读，一靠发挥眼球的视觉机能，减少眼停，缩短注视，避免回视，扩大视距；二靠发挥大脑的思维潜能，既利用左脑（分管听、说、读、写之类的言语活动，擅长综合意味性印象）的抽象思维优势，又开发右脑（分管类别、空间、图形、绘画等认识活动，擅长摄取视觉性印象）的形象思维潜力，双脑并用，密切合作来处理阅读过程中获得的信息，才会产生“ $1+1>2$ ”的高效。本书从脑科学的高度突出了速读的本质特征。

从心理学角度来探讨，内化简缩式的速读，要求读者在阅读感知上逐步扩大感知单位，完成点式阅读向线式阅读、再向面式阅读的过渡；在阅读注意上保持持久性、稳定性、集中性、紧张性和广阔性；在阅读记忆上强化形象记忆和抽象记忆的互补效应，发挥两个信号系统的协调功能；在阅读想像上培养对语言符号唤起表象的敏感，发展语言的再造想像力和创造想像力。

速读不光是一系列的心智操作行为，还有一系列非

智力因素参与其中，充当“内燃机”。从阅读动力学的角度来探讨，掌握快速阅读技巧，必须锻炼自己的意向品质，在阅读中始终保持正确的动机、浓厚的兴趣、积极的情绪、丰富的情感、坚强的意志和独立自主的性格。

本书第六、七章着眼阅读客体，就读物的语言形式和信息内容两方面论证了汉语快速阅读的天然有利条件。

从语言学角度来考察，汉字，作为一种表意文字，字形和字义联系紧密，既可因形见意，又可因义知形；作为一种语素文字，构词能力强，常用字特别集中，便于以简驭繁；作为一种拼形文字，同音异义字差别明显，可以摆脱读音限制，做到形入心通；作为一种图形文字，以平面方块分布信息，横竖排列节省篇幅，其书写形式，便于形成视觉整体；作为一种复脑文字，左脑记认字音字义，右脑记认字形，有双重神经通路，易于内部语言的再编码；作为一种意合文字，语法灵活，言简意赅，便于整体认知，意会神摄；汉字的六大优势，使其在阅读感知、理解和记忆速度上较拼音文字有更高的效率。

从信息论的角度来考察，去粗取精式的速读，恰好是凭借语言的感知、理解和记忆，来实现信息的接收、编码和存储。快速阅读法要求信息处理的优化，但不仅用快速鉴别、筛选的方式接受有用信息，而且用组块的方式重新编码储存信息，并快速反馈信息。

尤其可贵的是，作者特别注重阅读现代化和民族化

的融合。作者强调调身、调吸、调心，做到身心兼练，头脑双健，将对阅读产生神奇的作用，达到一般人难以置信的高速度和高效率，使“一目十行”、“过目成诵”从天才的专利变成普通人都能掌握的实实在在的方法和技巧。

本书第八章扣住阅读本体，针对传统阅读的6个缺陷，系统阐述了快速阅读法的6条设计原则：用无声阅读法排除音读的干扰和限制，用直接阅读法实现眼脑直映，用面式阅读法扩大阅读视野，用鉴别阅读法逐级提炼主旨，用整体阅读法逐级统摄立意，用筛选阅读法获取有价值的信息，这一系列原则贯彻了作者的“扬弃”说，使快速阅读摆脱“术”的窠臼，登上“学”的殿堂。

书后的“附录”，展示了各类学员的体会以及社会各界的反响。这些材料是《快速阅读原理》的实践验证，说明了快速阅读法的科学性、现实性和实用性，意在让读者获得自信：“一目十行不是梦，过目成诵我也能！”

更为难得的是，作者在论述这些涉及哲学、医学、生理学、心理学、语言学、社会学、教育学、系统论、信息论、控制论和思维科学的抽象的理论时，列举了许多生动的实例，避免了一般教材枯燥乏味的弊病，真正达到了深入浅出、雅俗共赏的境界。全书既有一定的理论深度，又有精美贴切的插图，将深奥的知识寓于形象的画面之中。这也是体现其开发右脑潜力的宗旨的一种很好的方式，体现了作者用心之良苦，治学之严谨。

笔者和王学贤先生是以文交心，以书会友的。1996年5月赴齐齐哈尔讲学时有幸谋面，倾心畅谈，得知他创办的我国大陆第一所速读培训学校拥有函授学员万人之众，面授弟子也逾千人，不禁赞叹。一个下乡10多年的知青，靠自学拿到大学不同专业的专科、本科两个文凭，能在快速阅读研究和教学上完成“实验——技法——原理”的“三级跳”，成为这门新学科的专家，实在令人钦佩。

欣闻《快速阅读法教程》在经过7年多实践验证后，又重新修订，正式出版，有感于作者的出色成果和敬业精神，有望于快速阅读在中国的普及和提高，应约写了以上一些读书心得，权作序。

1999年8月

序 二

中国阅读学研究会秘书长 甘其勋

知识、信息的激增，书籍、报刊的激增，使大幅度提高阅读效率成为现代人的普遍愿望和要求，也成为阅读学研究的一个重点。

20 世纪 80 年代以来，一批介绍和研究快速阅读的专著和教材陆续出版，我因为从事教学研究的需要，对国内外此类主要著述，大都有所了解。但日前读到王学贤等创编的《快速阅读法教程》（以下简称《教程》），仍感耳目一新。

《教程》之一——《快速阅读法原理》（以下简称《原理》），主要阐述为什么要学习快速阅读，能否学会快速阅读，快速阅读与传统阅读法有哪些不同等理论问题，重在激发读者学习快速阅读的兴趣，树立快速阅读的信心，重在“务虚”。

《教程》之二——《快速阅读技法》（以下简称《技法》），主要解决怎样才能学会快速阅读的问题，重在教给方法，训练技能、技巧，重在“务实”。

读《教程》，特别是《技法》，有几点印象特别深刻。首先，研究问题具有科学态度。

在《原理》中，作者从生理基础、心理基础、汉字特点和信息处理诸方面阐述了快速阅读的科学依据。在《前言》中，作者对“速读”作了明确的界定：“是在注意力高度集中状态下的，以获得有价值信息为目的的一种积极的、创造性的阅读技能和技巧。”

为了匡正对“速读”的误解，作者还强调指出：速读“并不是一味地追求阅读的高速度”，也“绝不是泛泛地浏览”。在介绍“全脑速读记忆法”时，强调它“绝不是特异功能，更不是灵丹妙药”，而“是一种实实在在的技能、技巧”。作者拂去快速阅读和快速记忆的神秘色彩，可以消除少数读者寻找捷径的取巧心理。

作者在《原理》中，专列一章阐述非智力因素的作用，在《前言》中，又反复强调信心、专心和恒心的重要性，告诫读者“是要花费一定的精力，付出一定的代价，经历一番刻苦训练，才能逐渐由生到熟，由勉强适应到运用自如的”。我认为这是具有科学态度的表现。

其次，确定目标体现了求实精神。在《原理》中，作者列举古今中外的大量事例，说明人脑具有极大的潜力，快速阅读和快速记忆并不神秘。并以“一目十行不是梦，过目成诵你也能”的响亮口号，鼓励读者树立学习信心。

与此同时，作者又保持了清醒的头脑，表现出求实

的精神。比如，在《前言》中，作者指出，“对于成年读者来说，改变逐字阅读的习惯，确实是比较难的事”。在确定训练目标时，只要求读者“在两个月内完成第一阶段至第四阶段的线式阅读训练”（即初级阶段），而高级阶段面式阅读的内容，并不要求所有读者掌握。我认为这是从实际出发的。因为读者对快速阅读的要求是有差别的，多数读者不一定要达到“一目十行”的高级水平。

另外，心理学研究表明，学习中存在“高原现象”（亦称“高原期”），即在学习的一定阶段，学习成绩呈停滞不前的状态。学习速读技能，开始阶段可能效果会比较显著，提高很快；到一定阶段可能也会出现“高原现象”。对于一般读者来说，阅读效率如能提高几倍、十几倍，训练到一定阶段适可而止，大概不能视为“半途而废”。

求实精神还表现在作者承认阅读主体的个体差异。《原理》中说：接受训练之前，小学、初中文化者每分钟可阅读150字到300字左右，而高中以上文化者，每分钟可读450字左右，这是既往传统阅读经验造成的差异。《技法》中说：儿童和成人、男性和女性接受速读训练的效果也不一样。初中、高中学生提高的程度最明显。这说明《教程》能使广大读者受益，阅读速度都会有提高，而提高的幅度因人而异。

此外，作者选作训练材料的文章比较浅易，适合一般读者的水平。这些都是求实精神的表现。

第三，设计程序力求简便易行。

任何好的设计，如果没有切实可行的措施都难以兑现。《技法》把速读训练分为两大段（线式阅读和面式阅读）、十二小段，后一阶段都是在前一阶段的基础上适当提高要求或增加难度，较好地体现了“循序渐进”的学习、训练原则。

每一阶段的训练，都有便于操作的具体方法和程序。如第一阶段分为调息训练、基本功训练、节奏训练和综合速读训练四个步骤。其中“基本功训练”又分为“扩大视读野、中止视点移动和迅速移动视点”三个小项目。书中所附的“视觉机能训练”图和节奏训练图，制作和运用都很简便、快速，容易为普通人掌握。

纵观《技法》整个训练过程，井然有序，梯度平缓，难易适度，简便易行。这大概也正是这套《教程》虽未正式出版，却已拥有数万名学员的一个原因吧。

我和两位作者素未谋面，仅和学贤同志有过几次书信往来、电话交谈。作为一个普通的读者，我以能先睹为快事，且确实获益匪浅。

欣闻《教程》将正式出版，又蒙作者的厚爱，匆匆写下初读的几点印象，介绍给后来的读者，希望更多的同志能从中受益。对于有鉴别力的读者，上面的话大概不致造成误导。

1999年8月

前 言

自从文字发明以来，阅读就一直是人类传播信息、学习知识、增长才干、提高素质的最主要和最可靠的手段。到了以信息爆炸和知识爆炸作为特征的今天，如何使阅读能力适应时代发展的要求，也就是怎样使阅读更快，质量更好，效率更高，已经成为人们关注的热点问题之一。

《快速阅读法教程》就是帮助大家把一目十行、过目成诵的愿望变成现实的一种有益尝试。

速读，并不是一味地追求阅读的高速度，而是在快速、高效的阅读中获取读物中的信息。速读，绝不是泛泛地浏览，而是在注意力高度集中状态下的、以获得有价值信息为目的的一种积极的、创造性的理解和记忆过程，这是一种高层次的创造性的阅读技能和技巧。

快速阅读法，是我们根据国内外多种快速阅读和快速记忆资料，进行筛选、提炼、融合后创编的一种崭新的阅读方法和记忆方法。它注重开发人们潜在的智能，调动人脑固有的、被忽视的形象思维和形象记忆力，把这种能力和我们习惯的、擅长的抽象思维和抽象

记忆能力结合起来，也就是调动人脑右半球的潜力，结合左半球的优势，使其在阅读和记忆过程中达到高度和谐统一，把信息处理过程更科学化、系统化、简便化。因此，掌握了这种方法的朋友将会发现，随着阅读速度的提高，记忆、理解和表达能力都会发生令人难以置信的变化。“一目十行”，“过目成诵”再也不是少数天才的专利，读一页书将像看一幅画或一张照片那样一目了然。有了这样的能力，朋友们的学习和工作都会大大节省时间，提高效率。这在时间就是金钱，效率就是生命的当今社会，毫无疑问会使你的成长过程、奋斗经历减轻不少负担，增添无穷乐趣，带来更多辉煌。

当然，快速阅读法绝不是特异功能，更不是灵丹妙药，它是一种实实在在的技能、技巧。学习和掌握这种技能和技巧，是要花费一定的精力，付出一定的代价，经历一番刻苦训练，才能逐渐由生到熟，由勉强适应到运用自如的。所以，大家要在熟读《快速阅读法原理》的基础上，坚持每天按照《快速阅读法技法》训练（最好节假日也不要间断），一步一个脚印地，一丝不苟地完成训练内容。

对于习惯逐字阅读的朋友来说，突然改变读法，而采用消除发音现象的视读，确实是比较困难的事，本教程就是充分考虑到大家现有的能力而设计编排的，它将采取分阶段进行讲解和训练的方法，遵循由易到难的教

学原则，使大家在学习过程中每天都有进展，兴趣越来越浓，信心越来越足。

我们的教学，要求朋友们在两个月内完成第一阶段至第四阶段的训练，也就是说，平均每15天完成一个阶段的训练任务，并且坚持到底，就可以使自己的阅读速度及理解和记忆率有很大的提高。即使是掌握了最初的阶段，你的阅读速度和理解力、记忆力也会比没学以前有很大进步。

快速阅读法的基本原则是“过目就能理解，过目就能记忆”。我们设计各个不同阶段的视读法，基本上是依据视读野的大小，也就是一视之下能够获得多少能理解的文字量。在进行训练时，我们要选择内容浅显，容易读，好理解的书籍。这一点非常重要，目的是使大家容易看到效果，对每个分阶段的训练充满自信。有了自信心，就不会半途而废，到有了相当熟练的技能、技巧之后就可以逐步向内容比较深，难度比较大的书籍过渡，应用到实际学习和工作之中。因此，我们还提供了《快速阅读法训练手册》作为综合性速读训练的读物，配合日常训练和自我检测使用。

朋友们在训练中一定要牢牢记住并经常提示自己：我们要学习和掌握的是快速阅读记忆法，它的根本特点和最大优势在于速度快，因此，速度是我们追求的第一个目标，也是基础性目标，而理解和记忆是第二位的目标（尽管它们是终极目标），即必须建立在速度快基