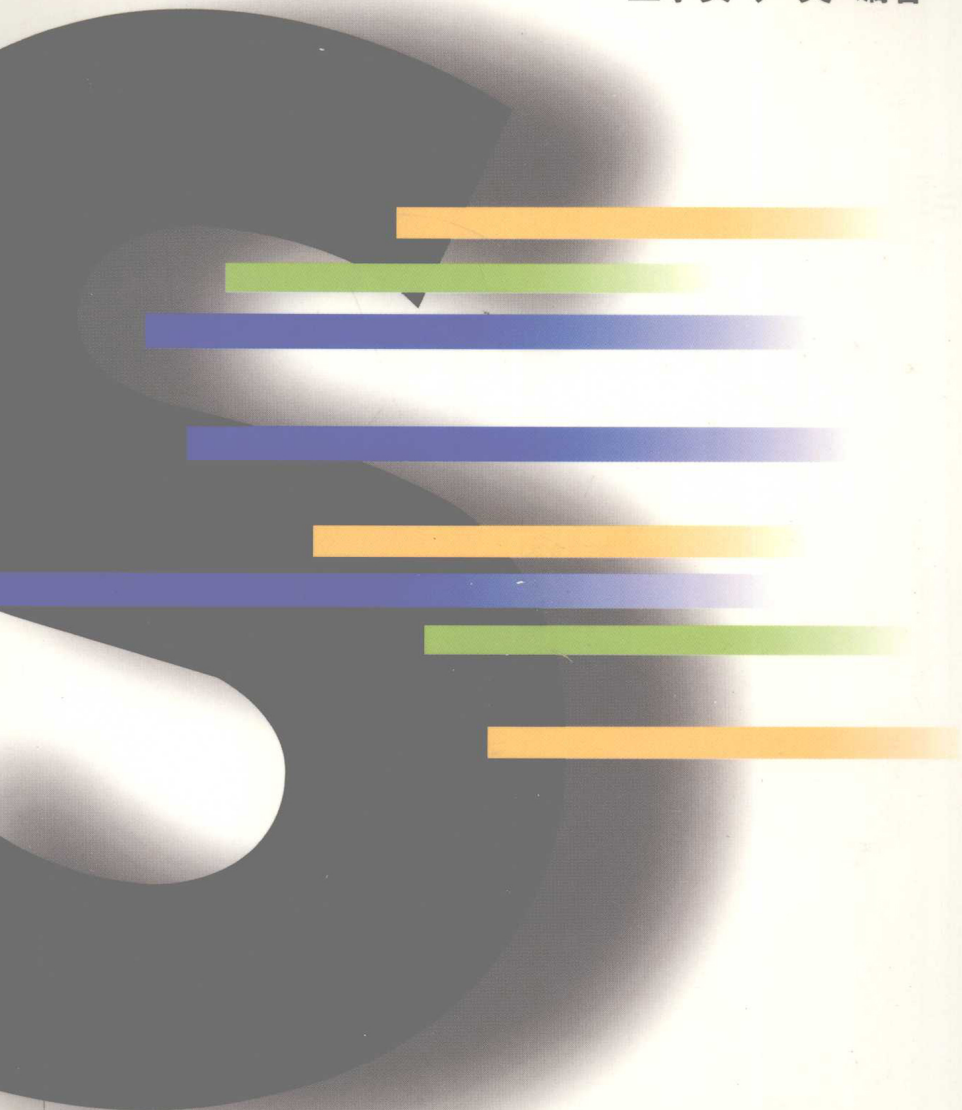


KUAI SU YUE DUE FA JIAO CHENG

快速阅读法教程②

王学贤 尹炎 编著



中国商业出版社

快速阅读法教程

(二)

快速阅读技法

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)

第二编

快速阅读技法

第十章 线式阅读第一阶段

线式阅读，就是阅读时的视野由传统阅读法的一个字一个字的点，连接起来扩展成为一条线，最终达到一目一行的阅读方法。也就是说，线式阅读时，是以一句话或者一行字来作为视读单位的阅读方式。

我们在《快速阅读法原理》的第四章中，已经知道了阅读时眼球并非连续不断地移动，而是时动时停地交替变换跳动。眼停的时候，感知文字；眼动的时候，转向下面的文字。在整个阅读过程中，眼停的时间占95%，而眼动的时间只占5%。由此可见，阅读速度的快慢，主要取决于每次眼停感知字数的多少。如果一次眼停感知的字数多，阅读速度就快；反之，阅读速度就慢。

在阅读过程中，有两种感知方式。

其一是合成式感知，即一次注视只感知一个字或一个词，一字一顿或一词一顿地来阅读，然后再把它们合起来理解其中的意义。这就是现在绝大多数人都在运用的传统阅读法的感知方式，阅读学把它称为点式阅读法。

点式阅读法是将阅读单位放在字或词上的阅读法，也就是要逐字、逐词地读。阅读时的着眼点不在句、段、篇以及它们之间的联系上，而在于一个个或某些个字、

词的形状、读音和意义上。它的优点是阅读得仔细，分析得精确，所以阅读的理解效果比较扎实牢靠。由于这个优点，点式阅读是学习阅读的基础，也是所有快速阅读法必须赖以建立的基础。

点式阅读由于阅读单位小，注视时间长，目光移动的次数多，所以阅读速度很慢。而它的缺点除了注视次数多，花费时间长之外，还有两点更为严重的后果：

一是在绝大多数情况下，字和词都不能表示完整的意义，影响理解；

二是它接收信息过于零散细碎，与大脑思维活动的频率和节奏差距过大，不仅影响记忆，而且使注意力容易涣散，难于保持集中、稳定和持久的良好状态。

其二是整体式感知，即一次注视一个短语、一个短句或一行文字，将其作为一个单位整体性地进行理解和记忆。

线式阅读就是运用整体感知的一种初步的低层次的快速阅读法。这种方法减少了注视的次数，加快了理解，还使视觉接收信息的频率和节奏，与大脑思维活动的频率和节奏趋于协调，步调接近一致，不仅记忆效果得到增强，而且能够促进注意力的集中、稳定和持久的良好状态得以维持。所以，线式阅读法与点式阅读法相比较，不仅阅读速度能成番论倍地大幅度提高，而且理解和记忆的效果也会令人难以置信地提升。

线式阅读是整体式感知的初级形式，而它的高级形

式则是面式阅读，即一目两行、三行、五行、十行、半页乃至整页地快速阅读。

有人曾对点式阅读、线式阅读两种方式的阅读速度和理解记忆效果，做过比较试验。我们也不妨来试一试。

分别阅读下面的两组材料，阅读之前先看一下表，读完后再看一下表，并记下所用时间，读完一组后尽量默写下来，然后对照原文进行核对，看看默写的正确率是多少。

A: 乙、七、丁、乃、习、之、千、丈、子、
入、义、么、飞、也、川、久、九、上、
万、三、了、下、久、及、天、口、不、长

B: 千颗明珠一瓮收，君王到此也低头，
五岳抱住擎天柱，吸尽黄河水倒流。

试验的结果非常明显，虽然两组材料分别都是28个字，但是，读完A组的时间大约需10~15秒钟，而读完B组的时间大约只需3~5秒。两组材料分别默写的结果差距会更大。

产生差距的原因就在于：A组材料虽然每个字都笔划很少，结构也都不复杂，但只是毫无意义地杂乱无章的组合，必须一个字一个字地读和记，只能运用点式阅读；而B组材料虽然大多数字的笔划较多，结构复杂，但

由于它们是有意义的、有规律的组合，便于进行整体性的感知、理解和记忆，所以不仅能读得快，而且理解和记忆的效果也很好。

这项试验证明，扩大视觉感知的范围，养成整体性地感知、理解和记忆的良好习惯——掌握线式阅读法，对提高阅读速度 and 理解、记忆水平，是相当有效的方法。

线式阅读法需要经过科学、系统的训练才能掌握。至于要经过多长时间的训练才能熟练地运用，则由于每个人的具体情况（如运用传统阅读法时的阅读习惯、阅读速度、生理条件、文化程度、知识结构、生活阅历等等）的不同，以及在学习本法时所投入的时间、精力和所持态度的不同，而必然会有一定的差别。但是，坚定的信心、顽强的毅力、科学的方法和连续不间断的训练始终应该是起主导作用的因素。

下面，我们就向大家详细讲解线式阅读法的训练方法和训练程序。这些方法需要朋友们认真仔细地进行深刻地领会，一丝不苟地进行模仿和演练，严格遵循而不得擅自更改，直待形成娴熟的技巧之后才能随心所欲地灵活运用。

第一节 调息训练

我们要求在整个训练过程（当然，在以后的快速阅读实践过程）中都要运用丹田呼吸法进行呼吸。这是因

为，阅读是一项必须严肃认真地从事的脑力劳动（消遣性阅读除外），在阅读过程中大脑需要消耗大量的新鲜氧气和其他营养物质，其消耗量是人体所有器官中最大的。许多人读书时间长了，都会产生头晕脑胀的感觉，除了大脑疲劳之外，更主要的是因为脑细胞活动时缺乏足够的氧气和其他营养物质的补充而引起的。

现在，我们要以超过普通人几倍、十几倍，甚至上百倍的速度来阅读，而且理解和记忆水平还只能提高，不能降低，所以，必须首先解决动力（也就是氧气和其它营养物质）的补给问题。

我们在《快速阅读原理》中也曾介绍，缓慢、深沉地呼吸是引导大脑进入a波状态的有效途径。只有进入这种状态，才能大幅度提高脑力劳动和学习的效率。

需要向大家强调指出的是，我们的调吸训练，仅仅是借鉴了气功的呼吸方式，而绝不涉及任何气功门派的具体的功理和功法，所以，决不会有“出偏”或者“走火入魔”等不良现象发生，请朋友们尽管放心大胆地跟我们来训练。

调吸训练的具体方法是这样的：

1. 端端正正地坐在椅子上，两脚放平稳，宽度基本与肩膀平齐，脚和小腿之间、小腿和大腿之间均呈90°角，两手放在桌面或者大腿上均可以，后背和椅子的靠背之间要有10厘米左右的距离，全身骨骼和肌肉都要最大限度地放松，体会到自然、松弛、舒服的感觉。

2. 头放正，下颏微收，嘴唇自然闭拢，舌尖轻轻舔在上腭，闭目静心，排除杂念，面部的肌肉也要放松。

3. 呼吸要细、长、静、深，用鼻孔进行。呼吸的频率是越慢越好，吸气和呼气的的时间比为1：2。比如，第一阶段时要求吸气4秒钟，呼气8秒钟，每分钟呼吸5次；以后，随着训练的深入，还要继续分别延长吸气和呼气的的时间，使呼吸的节奏更加缓慢和深沉。

4. 吸气时要努力用意念把新鲜空气往下送，使其到达肚脐以下三寸（指中医的体寸，即自己的手指宽度）左右的丹田部位；呼气时要自下而上缓慢均匀地往外送，并在呼气将要结束时暗示自己，还有1/3的新鲜空气留在丹田处。实际上，吸入的大部分空气已经呼出去了。但是，想像腹中保存了新鲜空气，对提高机体的耐受力、活跃脑细胞有相当重要的意义。

5. 呼吸时，不许在心里默默地查数来计时，那样将不利于排除杂念，将不能使大脑完全入静。大家可以用我们给大家提供的录音带上的口令来进行练习，或者自己用录音磁带录下这样的口令：

预备——吸——呼——吸——呼……停。

时间长度为6分钟（以后，随着训练的深入，还将进一步延长，详见各阶段的内容）。这样，当朋友们进行调吸训练时，就可以按照录音机发出的口令来呼吸，使

大脑充分入静。

经过一段时间的训练，最后应该达到能在没有口令的状态下，无意识地进行这种呼吸。因为，如果呼吸还要用神经系统来控制的话，就说明大脑还没有完全入静，注意力也就不可能完全集中到阅读活动上来。

6. 如果大脑中的杂念太多，不能排除，就请在心里默念下面的话：

我正在学习一种崭新的学习方法——快速阅读法；
我的眼睛越来越明亮，视力越来越好，视野越来越宽阔；

我的头脑越来越清晰，思维越来越敏捷，精力更充沛，
我的记忆力越来越强，不论读过还是听过的东西都能牢牢记住；

我的理解力越来越高，新知识一看就懂，一学就会；
我的阅读速度越来越快，学习欲望一天比一天高涨。

这些话，在我们的训练过程中，将起到巨大的促进作用：

一是可以帮助朋友们把分散的精力集中到眼前的训练内容上来；

二是帮助我们在潜意识里树立起坚定不移的自信心，彻底丢掉对学习、工作和生活都极为不利的自卑感；

三是不断充实我们的如饥似渴的学习动力和坚韧不

拔的学习耐力。

如果没有我们的配套教学录音带，又没有条件自己录制呼吸口令，则可以采取这样的办法：吸气时，心里默念上面的头两句话；呼气时，心里默念上面的后四句话。这样，也可以保证吸气和呼气的的时间比基本上是1：2。随着训练的深入，默念的节奏和速度应该逐渐放慢，这样，可以同样达到减缓呼吸节奏、延长呼吸训练时间的目的。

第二节 基本功训练

这里所说的基本功，是指视觉机能经过科学、系统的训练之后，所能达到的满足快速阅读需求的特有能力和能力。这方面的训练可利用书后所附的图表来进行。由于这些图表将要长期使用，难免会出现丢失、磨损、污染等意外情况，所以，请大家把它们多复印几份，以防不测。

快速阅读时所必需的视觉机能主要包括三个方面的内容：

一是每一次注视的一瞬间能摄入尽可能多的信息（字、词），也就是要尽量扩大视读野（视觉感知范围）并加以保持；

二是把目光同文字相接触时所获得的信息清晰地印在脑海中，并保持一定的时间，也就是在快速运动中中

止视点的移动，使视读野内的信息（文字或符号）清晰地印在脑子里；

三是尽量加快接收信息和处理信息的速度，也就是迅速地移动视点。

注意！进行基本功训练时，不许戴隐形眼镜，以免对眼睛造成不必要的损伤！

一、中止视点的移动

阅读过程中视读野整体的稳定，是保证所视读的文字（包括符号和图表）鲜明地印在脑海中的基础。所以，要使视读过程中不断飞快移动的视读野有一个稳定、清晰的停止瞬间，这就是中止视点的移动。

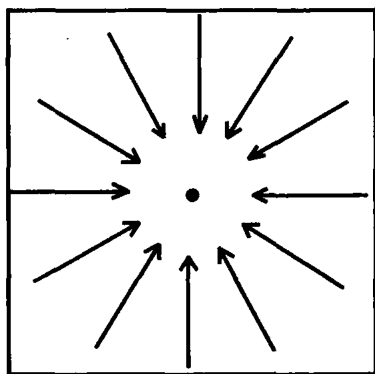
我们要求，在中止视点的一瞬间的短暂注视时，书上的文字、符号和图表等全部视觉对象就像一幅画那样，能够清清楚楚地进入视觉感知范围，并印在脑海中。

也就是说，我们在快速阅读时，不是一个字一个字地视读，而是要一次视读若干文字和符号的集合体，并把这一集合体作为一种图像信息，清晰地映入视觉中并印在脑子里。于是，视读野内的全部文字、符号和图表并不是我们读懂的，而是在注视的一瞬间反射性地理解和记忆的。

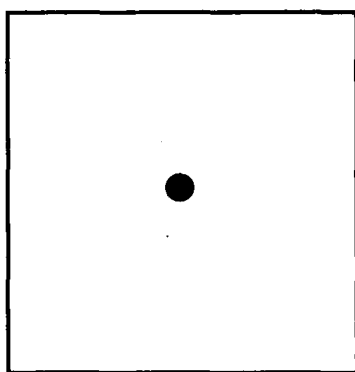
需要注意的是，所谓中止视点的移动，绝不是指停

留几秒钟，实际上停留1/3秒或1/4秒就已经不算少了。

中止视点时，如果视觉注意力不集中，对文字、符号和图表等信息就会产生视而不见的现象。因此，需要在阅读过程中，保持高度的视觉注意力。这种高度集中注意力并使其稳定、持久地保持的能力，我们利用视觉机能训练图A、B、C、D来进行。



视觉机能训练图A



视觉机能训练图B

视觉机能训练图A和B的训练具体作法如下：

目的——培养视觉注意力的集中、稳定、持久的能力。

作用——锻炼我们对视觉注意力进行控制和调节的能力，使其能够符合快速阅读的需要，保证快速阅读时视觉和思维器官的工作质量。

要领——两手持图，放在距离眼睛40厘米左右的正前方，使图和自己的面部基本平行。两眼注视图中心的黑点，仿佛要把它看穿一样用力注视，使其清晰、稳定、

持久地呈现在眼前并印在脑海中。

注意事项——①保持丹田呼吸；②不许眨眼；③维持一分钟。

在注视的时候，如果视觉注意力稍有松懈，黑点中就会出现出现模糊的白光，这说明您的注意力已经松懈、动摇、涣散了；如果重新集中注意力，恢复原来的视觉意识，黑点也会恢复原状。所以，必须始终集中注意力，一旦发现其有变化，就应该立即进行调整和控制。

大家早就看到，在A图上，黑色的圆点周围有一圈箭头围绕，这些箭头不是我们应该看的内容；所以，我们在前面讲“要领”的时候，根本就没有提到它们。这些箭头是帮助我们注意力向处于中心位置的黑色圆点聚拢的，等到能够做到，看黑色圆点时能长时间感觉不到在它的周围有这些箭头的存在，我们的控制和调整注意力的能力就已经达到十分令人骄傲的程度了。这种能力，不仅仅对快速阅读有益处，而且对所有的有意识的活动都有益处。希望朋友们努力练好。

那么，在B图上，我们取消了黑色圆点周围的那些箭头，也就是撤掉了帮助我们集中注意力的辅助物，训练的难度无疑就加大了，对大家控制和调整注意力的能力的要求也就更高了。

这两幅图的训练目的一致，要求相同，只是难度有些差别，希望能够认真做好。

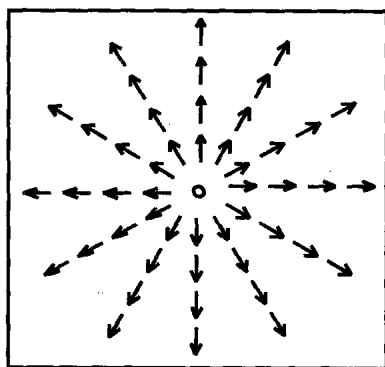
二、扩大视读野并加以保持

人的眼睛有一个特点，当它要仔细分辨特定的视觉对象时，有效视野就会缩小，这是为了能清晰地完成对视觉对象的感知任务，避免出现差错而进行的下意识的调整和控制的习惯性行为。在这种情况下，视觉虽然也能感受到有效视野以外相当大范围内的事物，但却是相当模糊的。长期运用传统阅读法（也就是点式阅读）的人，阅读时的有效视野就非常狭小，每次只能看清一两个字。所以，我们在学习快速阅读法时，必须要努力克服这种不良的习惯性行为，尽量扩大有效视野的范围，并且形成稳定的能力和习惯。

我们利用视觉机能训练图表C和D来进行扩大视读野的训练。

1. 视觉机能训练图表C（见下图）的训练。

目的——扩大视读野，将视觉注意力平均分布于整



视觉机能训练图表C