

10 DAYS TO FASTER READING

风靡美国的“个人 MBA”计划（The Personal MBA）推荐的第一本书
普林斯顿阅读法，高效学习并轻松记住所读重要信息

如何阅读

一个已被证实的**低投入高回报**的学习方法

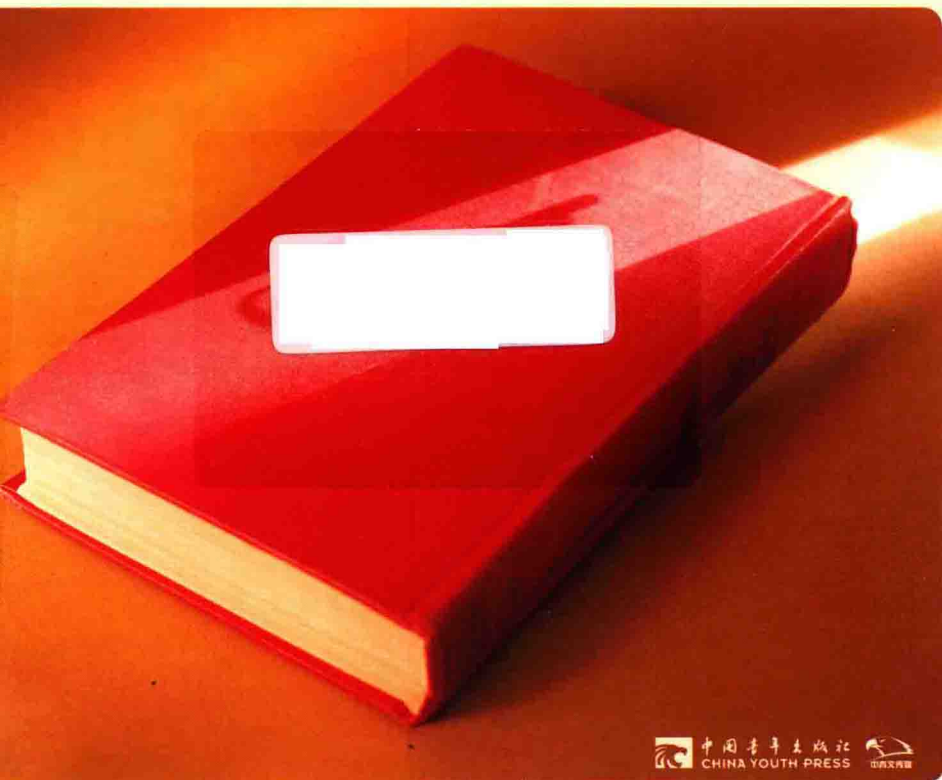
【美】

艾比·马克斯·比尔

Abby Marks Beale

普林斯顿语言研究中心

The Princeton Language Institute



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文学院

如何阅读

一个已被证实的低投入高回报的学习方法

[美]

艾比·马克斯·比尔

Abby Marks Beale

普林斯顿语言研究中心

The Princeton Language Institute



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



云南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法 / (美) 艾比·马克斯·比尔，美国普林斯顿语言研究中心著；刘白玉，韩小宁，孙明玉译。

—北京：中国青年出版社，2016.6

书名原文：10 Days to Faster Reading

ISBN 978-7-5153-4262-7

I. ①如… II. ①艾… ②美… ③刘… ④韩… ⑤孙…

III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第142039号

10 Days to Faster Reading by Abby Marks Beale, The Princeton Language Institute

Copyright © 2001 The Philip Lief Group

Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved.

如何阅读：

一个已被证实的低投入高回报的学习方法

作者：【美】艾比·马克斯·比尔 普林斯顿语言研究中心

译者：刘白玉 韩小宁 孙明玉

责任编辑：周红

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65516873/65518035

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作：中青文制作中心

印刷：北京中科印刷有限公司

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

开本：787×1092 1/32

字数：100千字

印张：7

京权图字：01-2014-4321

书号：ISBN 978-7-5153-4262-7

定价：29.90元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

10

DAYS
TO
FASTER READING

目 录

TABLE OF CONTENTS

前 言	003
-----	-----

① 第一天 点燃阅读激情	011
--------------	-----

快速阅读的五个障碍 / 015

第一次计时赛 / 019

你的理解力如何 / 025

阅读提速器——空白卡片法 / 026

今日秘诀 / 029

② 第二天 重新设定阅读速度引擎	031
------------------	-----

消极阅读的三个习惯 / 036

第二次计时赛 / 040

阅读时你的眼睛在干什么 / 045

拓宽视距 / 047

阅读提速器——左手制动 / 051

今日秘诀 / 052

● 第三天 集中注意力 ————— 053

你在哪里阅读 / 058

提高专注力 / 060

第三次计时赛 / 063

阅读提速器——右手制动 / 069

今日秘诀 / 070

● 第四天 加速阅读 ————— 071

遇关键词停顿 / 073

尝试找出关键词 / 075

尝试用意群阅读 / 080

第四次计时赛 / 082

字里行间阅读法 / 087

阅读提速器——双手制动 / 091

今日秘诀 / 092

● 第五天 “地图” 阅读 ————— 093

用“地图”引领阅读 / 096

第五次计时赛：阅读地图训练 / 105

40/60阅读法 / 108

花时间来省时间 / 109

今日秘诀 / 112

④ 第六天 批评式阅读 ————— 113

批评的正面意义 / 115

挑战作者 / 117

区分事实与观点 / 121

第六次计时赛 / 123

如何阅读有难度的报纸文章 / 126

批评性阅读的九个原则 / 128

今日秘诀 / 131

④ 第七天 清理堆积的待读材料 ————— 133

对阅读材料的一些误区 / 135

给阅读材料分类 / 138

充分利用碎片时间 / 139

第七次计时赛 / 141

阅读提速器——张开手移动手指 / 149

今日秘诀 / 151

④ 第八天 控制阅读速度 ————— 153

换挡：自己控制阅读速度 / 155

略读、扫读、跳读 / 158

第八次计时赛 / 167

阅读提速器——蛇形移动手指法 / 172

今日秘诀 / 173	
● 第九天 阅读专业文章	175
专业技术阅读是什么 / 177	
获得更多背景知识 / 179	
词汇量的重要性 / 181	
第九次计时赛 / 184	
阅读提速器——大拇指法 / 187	
今日秘诀 / 189	
● 第十天 最后一圈	191
为生存而阅读 / 194	
阅读意识 / 199	
阅读和时间管理 / 200	
第十次计时赛 / 202	
快速理解：INCORP模型 / 206	
阅读提速器——两手指摆动法 / 207	
今日秘诀 / 208	
练习答案	211
个人进度表	212
阅读分钟数查看表	214
致 谢	215

如何阅读

一个已被证实的低投入高回报的学习方法

[美]

艾比·马克斯·比尔

Abby Marks Beale

普林斯顿语言研究中心

The Princeton Language Institute



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



图书在版编目(CIP)数据

如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法 / (美) 艾比·马克斯·比尔，美国普林斯顿语言研究中心著；刘白玉，韩小宁，孙明玉译。

—北京：中国青年出版社，2016.6

书名原文：10 Days to Faster Reading

ISBN 978-7-5153-4262-7

I. ①如… II. ①艾… ②美… ③刘… ④韩… ⑤孙…

III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第142039号

10 Days to Faster Reading by Abby Marks Beale, The Princeton Language Institute

Copyright © 2001 The Philip Lief Group

Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved.

如何阅读：

一个已被证实的低投入高回报的学习方法

作者：【美】艾比·马克斯·比尔 普林斯顿语言研究中心

译者：刘白玉 韩小宁 孙明玉

责任编辑：周红

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65516873/65518035

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.mall.com www.diyijie.com

制作：中青文制作中心

印刷：北京中科印刷有限公司

版次：2016年6月第1版

印次：2016年6月第1次印刷

开本：787×1092 1/32

字数：100千字

印张：7

京权图字：01-2014-4321

书号：ISBN 978-7-5153-4262-7

定价：29.90元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

10

DAYS
TO
FASTER READING

前言 INTRODUCTION

祝贺你！手头有这本书，你就迈出了提高阅读技能的第一步。也许自从小学毕业后，你就再也没有进行过任何提高阅读能力的培训，那么，拿着这本书，从现在开始，你就可以学习有效提高阅读能力的新知识。

也许你是工作繁忙的商务人士，希望能够更快地浏览报纸和审阅文件，掌握繁杂的阅读材料中的重要信息；也许你是一个教育工作者，正在为你的学生寻找阅读训练策略；也许你仅仅是一个学生，渴望知道快速阅读的方法，以提高学习成绩；也许你是一个爱读书的人，提高阅读能力意味着能够更畅快地在书海遨游。无论出于什么原因，这本书你选对了。通过阅读此书并使用书上的技巧，你会掌握快速阅读所需要的全部技巧，你的理解能力也会随之提高。

那你要问了，如何使用本书？像很多指导书一样，本书的每一章建立在前一章的基础之上。所以，我建议你至少按照顺序阅读前五章，这五章能够极大地激发你的阅读潜能。之后，你就可以跳跃着阅读你感兴趣的章节。本书的宗旨主要有如下三点：

□ **帮你认识到已经掌握的阅读技能的价值。**阅读此书时，你会发现，书中的很多概念你已经非常熟悉，只是之前不知道这些概念在帮助你快速阅读。通过实践，你自己悟出了一些快速阅读策略，这些事情你一直在做，只不过没有系统地梳理归纳出来。

□ **介绍了很多可供选择的阅读技巧。**请注意，**没有万能的阅读技巧**，但是有用的阅读技巧有很多。本书不是一部教给你规则的书，而更像是一部供你选择的书。这就是为什么我们希望你试用这些技巧，想想其中的观点和逻辑，最终确定哪一种最适合自己。本书的最后一页是空白页，你可以使用此页，记下那些你认为最重要最有价值的技巧。使用这些技巧，并记录自己的体会和想法，供以后参考。

□ **提高阅读信心。**对很多人来讲，阅读是他们必须做的事情，而不是喜爱做的事情。很多读者认为，他们是世界上读书最慢的人，或者认为自己的阅读能力很差。无论是真是假，有一件事情是明确的：如果你对自己的阅读能力缺乏信心，或者阅读时没有快乐的感觉，那么你就不会去主动阅读。当你渴望阅读，或认为阅读很有价值时，你才会去主动地多阅读。事情就这么简单。

我还建议你在阅读时，手头准备下列工具，以便有效地做练习：

- 铅笔或者圆珠笔

- 荧光笔
- 纸
- 计算器
- 秒表或者计时器
- 名片大小的空白索引卡
- 熟悉的阅读材料，例如自己喜欢的杂志或者报纸

在这本书里，我将普通读者和阅读高手的区别看作普通司机和职业赛车手之间的差别。所以，我将快速阅读比作赛车，有时候会使用赛车的术语解释快速阅读的技巧。但是一定要记住，你不必先成为一个赛车迷，才能成为一个阅读高手。

练习是提高阅读速度的重要方法，所以书中每天都有一个叫“计时赛”的阅读练习，八百字左右，略短于报纸或者杂志的文章，后面紧跟着十道阅读理解题。你可以根据第212页的“**阅读分钟数查看表**”来计算你的阅读速度，然后再填到第210页的“**个人进度表**”中。

阅读理解题是选择题，从三个选项中选择：对（T）、错（F）或未提及（N）。答案必须来自你阅读得到的信息，而不是你已知的信息。

尽管本书能教给你如何有效地阅读，但阅读的内容大多是非虚构类的，如商业书籍、杂志或者教科书。非虚构类的读者总是在寻求用更短的时间阅读更多的信息。而文学和虚构类的读者喜欢读故事或者长篇小说，他们很难通过训练阅读技巧得到提高。所以你会发现，所有的“计时赛”阅读练习中，只有一篇是虚构类的阅读（在第七天），其他都是非虚构类的。

读完此书后，如果你有不太明白的问题，或有需要探讨的问题，
或想与我分享你的成功经验，请通过下列方式跟我联系：

Abby Marks Beale

Rev It Up Reading

P. O. Box 4212

Wallingford, CT06492

www.revitupreading.com

无须赘述。请享受阅读比赛吧。

艾比·马克斯·比尔

Abby Marks Beale

10

DAYS
TO
FASTER READING

目 录

TABLE OF CONTENTS

前 言	003
① 第一天 点燃阅读激情	011
快速阅读的五個障碍 / 015	
第一次计时赛 / 019	
你的理解力如何 / 025	
阅读提速器——空白卡片法 / 026	
今日秘诀 / 029	
② 第二天 重新设定阅读速度引擎	031
消极阅读的三个习惯 / 036	
第二次计时赛 / 040	
阅读时你的眼睛在干什么 / 045	
拓宽视距 / 047	

阅读提速器——左手制动 / 051

今日秘诀 / 052

④ 第三天 集中注意力 ————— 053

你在哪里阅读 / 058

提高专注力 / 060

第三次计时赛 / 063

阅读提速器——右手制动 / 069

今日秘诀 / 070

④ 第四天 加速阅读 ————— 071

遇关键词停顿 / 073

尝试找出关键词 / 075

尝试用意群阅读 / 080

第四次计时赛 / 082

字里行间阅读法 / 087

阅读提速器——双手制动 / 091

今日秘诀 / 092

④ 第五天 “地图” 阅读 ————— 093

用“地图”引领阅读 / 096

第五次计时赛：阅读地图训练 / 105

40/60阅读法 / 108

花时间来省时间 / 109

今日秘诀 / 112

⑥ 第六天 批评式阅读 ————— 113

批评的正面意义 / 115

挑战作者 / 117

区分事实与观点 / 121

第六次计时赛 / 123

如何阅读有难度的报纸文章 / 126

批评性阅读的九个原则 / 128

今日秘诀 / 131

⑦ 第七天 清理堆积的待读材料 ————— 133

对阅读材料的一些误区 / 135

给阅读材料分类 / 138

充分利用碎片时间 / 139

第七次计时赛 / 141

阅读提速器——张开手移动手指 / 149

今日秘诀 / 151

⑧ 第八天 控制阅读速度 ————— 153

换挡：自己控制阅读速度 / 155

略读、扫读、跳读 / 158

第八次计时赛 / 167

阅读提速器——蛇形移动手指法 / 172

今日秘诀 / 173

● 第九天 阅读专业文章 ————— 175

专业技术阅读是什么 / 177

获得更多背景知识 / 179

词汇量的重要性 / 181

第九次计时赛 / 184

阅读提速器——大拇指法 / 187

今日秘诀 / 189

● 第十天 最后一圈 ————— 191

为生存而阅读 / 194

阅读意识 / 199

阅读和时间管理 / 200

第十次计时赛 / 202

快速理解：INCORP模型 / 206

阅读提速器——两手指摆动法 / 207

今日秘诀 / 208

练习答案 ————— 211

个人进度表 ————— 212

阅读分钟数查看表 ————— 214

致 谢 ————— 215