

速讀是可以訓練成功的

驚人速讀術

艾天喜編著



39.49
161

速讀是可以訓練成功的

驚人速讀術

艾天喜編著

2K553/19

前言

您假使以目前兩倍的速度來讀一本書的話，那將會如何呢？花兩個小時讀完的書，便能以一個小時讀完它，換言之，以一個人一個月讀五本書為準的話，您就可以輕鬆地讀了十本書。

當然，讀速是因人而異的；可是，任何人只要學了「速讀術」，即使是讀速特別慢的人，也能進步；對於原來讀速就比較快的人來說，其讀速更會迅速進步。筆者以三十名大學生為對象，實施速讀訓練，每人每天約三十分鐘，共計二十天，雖然結果隨各人而有所差異，但是平均的速度進步了百分之三十。

固然，讀速增快，不但能多看幾本書，同時對於讀書樂趣的增進，知識與修養的提



昇，自不待言了。爲了研究與工作的需要而讀書時，效率自然也會提高，而且因讀速加快所節省的寶貴光陰，可以從事讀書以外的活動，如某些休閒活動或其他覺得有意義的事情。在情報化社會的今天，每個人不只要具備豐富的學識，同時，是否能善用寶貴的光陰，將成爲渡過這新時代的強力武器，實非過言。

前美國總統甘迺迪就是位有名的讀書家。有人認爲他讀書的速度非常快，也因此從書中獲得的豐富知識，使得他登上了總統的寶座。不只是甘迺迪，許多政治家、企業家都是讀書專家，其例子，實不勝枚舉。在日本，前首相大平正芳就是個有名的讀書家。爲了能通曉事務的來龍去脈，多讀書便是主要的關鍵所在。對整天忙碌的他們來講，速讀實是不可或缺的工具。

經商的人也不例外。根據調查，經理、主任、課長等中上階層的人，每天大約要花佔上班時間百分之二十到三十，來閱讀有關的資料，例如：書籍、雜誌、報紙、手冊、報告、信、會議記錄、備忘錄、法令等。讀物的範圍非常廣泛，因此，要能妥善地處理這些廣浩的資料，必需具備相當的能力；而且針對業務及管理部門的高度化、總合化、複雜化，尤需具備處理這些資料的能力。於是，速讀的能力便被要求具備了。

筆者非研究專家，但也讀了不少研究的書，當然「速讀術」成了必要條件之一。曾

有人說過，日本的經濟學家都留重人氏與世界著名的經濟學者薩米哀松一起打網球。打完球後，從浴室走出來，就在披上浴巾的瞬間，被人目擊到，能迅速參透一篇經濟學論文。可是，他們並非一天一夜就學得了「速讀術」的，而是讀了不知凡幾的國內外論文，使他們在不知不覺當中，鍛鍊出恰如其分的「速讀術」。不只是限於學者，一般學生也要讀許多參考書，爲了應付考試，報告、研究而讀書，始終覺得時間不夠。有時爲了應付考試，必須在短時間裏讀許多書，而深受其苦的人一定不少。在難於畢業的美國大學，爲了修得學分，一定要多念參考書，而遭到中途退學的學生不在少數，於是也有不少大學針對這些人，爲了增進其讀書能力而開研究速讀的課程，實施速讀的訓練。

我的內人，是一名幼教工作者，閒暇之餘，一天可以讀二本五、六百頁的小說，而且內容也能記著相當長的一段時間。進一步來看，她的速讀並不是天性使然，而是不斷訓練的成果。當然，弟妹們也受到了不少影響，與其他年紀相仿的同學相比，讀書能力是高人一等的。

對於每天必需閱讀許多書籍、報紙、雜誌的我們而言，「速讀術」實在是生存於現代社會的一項不可或缺的生活技能。

本書，就如同書名所寫的，以學習驚人的「速讀術」爲目的。

第一講與第九講，實施實際的讀書能力測驗，是要證明您是否已增進了讀書的速度。第二講到第八講是有關速讀理論與實際的講義，尤其第六講，可以說是速讀訓練的實習篇。

因本書而習得了任何一些的速讀方法，而能在實際的生活裏，增加讀書的速度，筆者的內心將會因此而感到萬分高興。

本書主要參考佐藤泰正著「驚くべき速讀術」

編者識

驚人的速讀術

目次

前言

第一講 您目前的讀速

- ◎測驗自己的讀速……………一
- ◎速讀測驗A型……………三
- ◎答對率在90%以下不及格……………一五

第二講 何謂速讀

目次

39091

- ◎速讀與理解力成正比……………一九
- ◎小學高年級以上的學生就可以學習速讀……………二〇
- ◎優秀讀者的讀速是隨讀物的不同而有差異……………二二
- ◎讀速一成不變的讀法是有害的……………二三
- ◎速讀的技術之一——察讀……………二三
- ◎欲知內容概要時——跳讀……………二四
- ◎欲知讀物大意時——跑讀……………二五
- ◎普通的速讀是每分鐘讀五百字至七千字……………二六
- ◎難解的書要另外取材……………二七
- ◎理論上背誦的要訣——先掌握讀物的含義……………二八

第三講 您讀書有缺陷嗎

- ◎要改變逐字逐句的閱讀習慣……………二九
- ◎知覺速度測驗……………三一
- ◎默讀的速度是聲讀的倍數……………三三

◎唇读多發生於自己不自覺的場合……………三四

◎指著文字閱讀使眼球運動遲緩……………三六

第四讲 使眼球运动快速

◎適當的讀書距離是30~35公分……………三七

◎閱讀時視野遼闊速度也快……………三八

◎不佳的讀者行間運動緩慢……………三九

◎先把握眼睛停留的次數……………四〇

◎讀速快的人每行停留次數少……………四二

◎行間運動的矯正是學習速讀的第一步……………四四

◎如何增加眼睛掌握的字數……………四六

◎四字的練習……………四七

◎五字的練習……………四九

◎六字的練習……………五一

◎七字的練習……………五四

- ◎八字的練習……………五六
- ◎一行停留兩次的讀法……………五八
- ◎一次讀數行是高度的技術……………五九

第五講 速讀的要領

- ◎祇要精神集中速讀會迅速進步……………六二
- ◎儘可能找出閱讀時間……………六三
- ◎請教別人比查閱字典來得快……………六四
- ◎豐富的知識經驗可增加速度……………六五
- ◎要先預讀……………六七
- ◎先斜讀一遍會有相當的效果……………六八
- ◎增加理解度及讀速的方法——SQ3R法……………六九

第六講 速讀訓練開始

- ◎速讀訓練前言……………七一

◎速讀訓練【第一回】王尚義「獨生子的悲哀」	七三
◎速讀訓練【第二回】梁實秋「文字與科學」	八五
◎速讀訓練【第三回】顏元叔「浪漫的狗」	九八
◎速讀訓練【第四回】劉國光「東海岸線好風光」	一〇八
◎速讀訓練【第五回】謝冰瑩「斷指記」	一二〇
◎速讀訓練【第六回】朱自清「兒女」	一四二
◎速讀訓練【第七回】王尚義「窮鬼」	一五三
◎速讀訓練【第八回】梁實秋「舊」	一六六

第七講 可單獨實施的速讀訓練

◎使用單行本做速讀訓練	一七七
◎閱讀雜誌做速讀訓練	一七九
◎多讀可成爲速讀專家	一八一
◎組織速讀俱樂部	一八三

第八講 速讀的NO與HOW

- ◎一分鐘能讀三百頁書的少女……………一八四
- ◎速讀決於飛讀與跳讀……………一八五
- ◎掌握關鍵字句能了解整體的大意……………一八六
- ◎連結主題文可了解全文大意……………一八八
- ◎用信號判斷文章……………一九〇
- ◎掌握內容概略的「略讀法」……………一九二
- ◎斜讀之最——「點讀法」……………一九三
- ◎在限定時間裏的「因子分析式飛讀法」……………一九五
- ◎卷首與卷尾的細讀法……………一九六
- ◎先看一遍自己想看的部分——SCANNING……………一九七
- ◎掃視的要訣——集中精神……………一九九

第九講 您的速讀進步了嗎

◎您的讀速確實進步了.....	二〇一
◎速讀測驗B型.....	二〇一

第一講 您目前的讀速

◎測驗自己的讀速

本書正如書名所標示的，其目的就是能使您快速而正確地增加閱讀的速度，實際上，生活忙碌的我們，閱讀書籍、報紙、雜誌時，不能快些地讀它也是不行的。

測量您自己是否能快速地閱讀的方法，就是速讀測驗。

請速是應根據閱讀的目的以及讀物的不同而有所改變的。至於一分鐘能讀多少頁的書，讀書的速度是快、是慢，完全不能一概而論的。一般而言，速讀測驗的製作，是針對大眾都可適用而設計的，並以測驗的結果，作為您讀速的基準。

從下頁開始便是速讀測驗了。

藉此測驗，您可以了解目前閱讀的速度是快是慢。而且您讀了本書，想知道您是否

能更迅速地閱讀，在做完最後一講的速讀測驗後就會得知了。

學習速讀術之前，我們先來測量一下自己的讀速。

開始測驗時，要準備筆記用具，以及馬錶（附有秒針者為佳）。做法：開始是一篇短文，可以迅速地讀完，回答時，在題後的三個答案裏，選一個適當的，然後在其號碼上打一個圈。

例：

上一次，在動物園裏，看到一隻獅子突然躍起，滑下了水坑，登時水花四濺，獅子不停地向前游。那隻獅子滑入什麼地方？

1 水池 2 河川 3 水坑

這種測驗方法了解以後，請再練習看看。

【練習1】

我深入山谷汲水而飲，冷冽的山泉直入口中，使我感到有如深山裏初融的雪水一般，齒間不禁打了一個寒顫，味道極為甜美。水是

1 暖的 2 涼的 3 溫的

接著，我們來正式的實施速讀測驗，問題總共是二十題，並請計算從第一題做到第

二十題總共所費的時間。若馬錶上有秒針，最好把開始閱讀與閱讀完畢的確切時間記下，這樣您閱讀所費的時間比較精確。

◎速讀測驗A型

【1】
進入正門牌樓，位於國家劇院與音樂廳之間，爲一上下三級之大廣場，長寬各二二〇公尺，可作室外演奏及活動之用；地下圖爲停車場，可容八百部汽車及一百八十輛機車。廣場長寬各是

1 一〇〇公尺 2 二〇公尺 3 二二〇公尺

【2】
山居的生活就如一首牧歌，雖然恬靜，却也夠孤獨寂寞的了。然而我的幻想，

一切抽象美的觀念，將我自塵囂的世界，舉揚到另一個夢境裏，因此，寂寞和孤獨於我，就變成一種凄美的享受了。山居的生活有如一首

1 情歌 2 山歌 3 牧歌

3

可是將一雙新而潔的球鞋穿在腳上，我的思緒又把過去和未來連結起來。跑鞋的精神是長存的，我一圈圈的跑著，更發現到有數雙跑鞋也加入了勤練的行列。在黎明時分、在滿天繁星的深夜、在皎白的月光下，我與跑鞋同在，我的生命神聖地急奏著進行曲。球鞋的顏色是

1 黑的 2 白的 3 藍的