



书多不可怕 效率才重要

# 做一个高效的 阅读者

L'art de lire Vite et bien!

(插图本)

[法] 贝蒂娜·苏雷/著  
杨榕/译

此书对以下活动100%有效

- 读报
- 网上冲浪
- 破译文件
- 爱好阅读
- 激活记忆力
- 唤醒创造力



Deutsch-amerikanische  
Begegnungen

上海社会科学院出版社



书多不可怕，效率才重要

# 做一个高效的读者

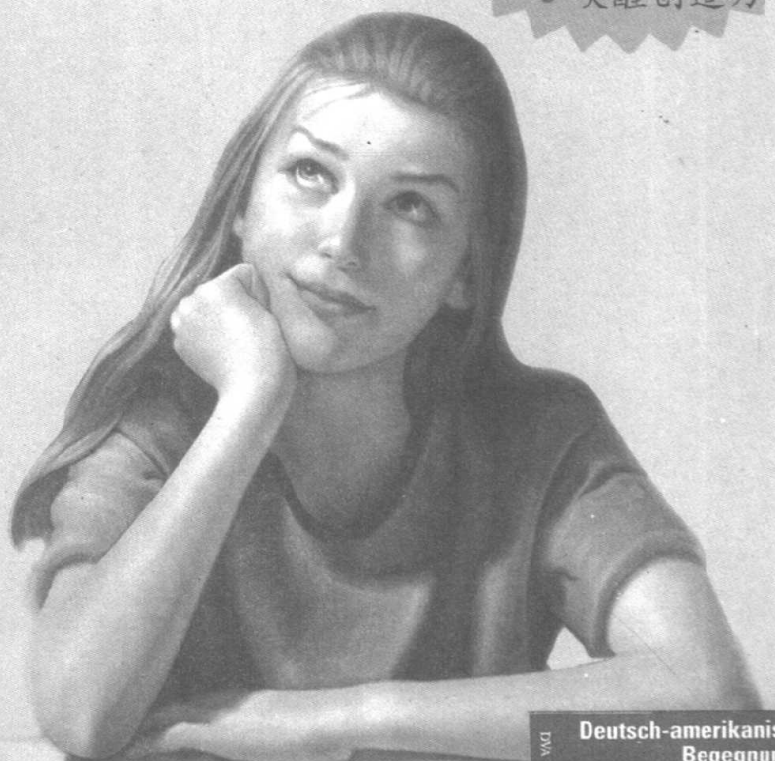
L'art de lire Vite et bien!

(插图本)

此书对以下活动100%有效

- 读报
- 网上冲浪
- 破译文件
- 爱好阅读
- 激活记忆力
- 唤醒创造力

[法] 贝蒂娜·苏雷/著  
杨榕/译



Deutsch-amerikanische Begegnungen

上海社会科学院出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

做一个高效的阅读者/(法)贝蒂娜·苏雷著;杨榕译.  
—上海:上海社会科学院出版社,2002.8  
ISBN 7-80681-047-1

I. 做… II. ①贝…②杨… III. 读书方法  
IV .G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第046513号  
L'art de lire Vite et bien! by Bettina Soulez  
Copyright © Editions d'Organisation,2000  
Chinese Copyright © Shanghai Academy of Social Science Press  
Copyright licensed by ZB.L & ASSOCIES

### 做一个高效的阅读者

---

著者 贝蒂娜·苏雷  
译者 杨榕  
责任编辑 晓放  
封面设计 烟雨  
出版发行 上海社会科学院出版社  
地 址 上海淮海中路622弄7号  
电 话 021-63875741  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京未来科学技术研究所  
有限责任公司印刷厂  
开 本 24  
字 数 55千字  
印 张 8  
版 次 2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷  
ISBN 7-80681-047-1/G·017  
定 价 18.80元

---

版权所有 侵权必究



光  
明  
书  
架

## 作者简介

贝蒂娜·苏雷是一名培训顾问，她帮助许多企业、独立工作者和自由职业者举办培训班来发展他们的事业。她还在大学和高等院校任教并主持一些辩论会和讲座。她从事书面交流、口头交流，高效阅读法，记忆技巧，时间管理和网络管理工作。

贝蒂娜·苏雷的作品有：

《更好更快地阅读》，1997年迪诺出版社《企业报》副刊

《做一个有能力的职业培训工作者》，2000年再版，卡斯泰拉出版社

《发展你的专业网络》，1999年组织出版社，2000年1月第二次印刷

《商务写作又快又好》，1997年第三版，卡斯泰拉出版社

《做一个高效的阅读者》，迪诺出版社1991、1997年

策 划 / 严 平

周荣胜

统 筹 / 张 勇

责任编辑 / 晓 放

特约编辑 / 许 彬

封面设计 / 烟 雨

内文插图 / 贾 洁



## 内容简介

无论是正在成长中的未来读者，勇敢的读者，正在求学的读者，随波逐流的读者，还是狂热的书迷，试问您自己过去或现在的阅读方式，也许您会从中推测出您还有相当多的才能未被发挥出来：这本书为您所作也必将只因您而存在。

完全杂乱无章的读法，如果您喜欢……您可以从您所感兴趣的这儿或那儿开始或是随着您的心情和需要在书中畅游……

有条理的无序读法，如果您已经形成了完全不按书的结构来阅读的方法……如果您浏览这本书是为了巩固您现有阅读法的基本框架。

按顺序阅读，因为您愿意按照我所安排的结构阅读整本书，此外也因为整个这本书对您来讲是第一次接触这种主题，您还不知道读者有什么权利把编者所建议的阅读顺序当耳旁风而置之不理，尽管按自己的方式去读。

您是自由的！自由地阅读书中吸引您的地方，自由地去深入研究书中您所感兴趣的東西！根据您对一本书的喜好按您的方式自由地选择。

总之，在您决定阅读之前，请浏览，细看，检验本书的写作风格和目录。那么就让读者的出色选择从现在开始吧：赞同书中的观点或持相反态度，或者把某人的见解归于己有，或是弃之不管。相信根据每人不同的需要与兴趣，我们都会有自己的阅读旅程。

# 目 录

## 多信息渠道时代 / 1

1. 信息、网络、多媒体时代的纸 / 3
2. 为什么是我 / 5
3. 为什么一种方法 / 7
4. 您属于哪种读者 / 8

## 第一章

### 十八个障碍 / 11

1. 在书上随意涂写？决不！ / 13
2. 加注，是危险的！ / 15
3. 其他人快速阅读时 / 15
4. 带着字典阅读 / 17
5. 读小说 / 19
6. 经典作家：太难读？ / 21
7. 缓慢地阅读合同 / 24
8. 没有理解快速地阅读 / 27
9. 全部都读 / 27
10. 跳过一个字：不可能 / 29
11. 其他人去读这些书 / 34
12. 已经是一个超级读者 / 36
13. 不同的个性，不同的阅读法 / 36

14. 读完一本书 / 37
15. 记忆力问题 / 37
16. 没有时间去消遣 / 41
17. 专业书籍：一种优越感 / 41
18. 重新捡起老习惯 / 42

## 第二章

### 又快又好阅读法的原则 / 44

1. 学习的重点 / 44
2. 视觉训练 / 44
3. 学习掌握大意 / 45
4. 对付类型繁多的书所使用的策略 / 46
5. 在书中漫游 / 48
6. 眼睛的机械工作 / 48
7. 阅读缓慢意味着我们缺乏自信吗? / 53
8. 杜绝倒读现象 / 53

## 第三章

### 提高阅读水平的十八个问答 / 55

1. 我想摆脱逐字阅读法。如何能很快扩大我的视野? / 55
2. 想要成为一名高效的阅读者，只要做到眼睛每次停顿时能够看到几个词就够了吗? / 61
3. 我如何能够在头脑中停止默念单词? / 62

4. 我如何能够同时培养在阅读中非常有用的综合和分析能力? / 64
5. 我能够获得综合能力吗? / 66
6. 如何通过我的行为来提高综合能力? / 67
7. 如何通过读到的书来提高综合能力? / 69
8. 当我写作时, 如何培养我的综合能力? / 72
9. 我的综合能力太强, 通常两句话就能表达我所写的或我所说的。我想培养一下分析能力。 / 72
10. 有时我不能够专心或全神贯注地做事情怎么办? / 74
11. 我阅读时, 有时候不能注意力集中, 如何能够更加专心致志呢? / 76
12. 如何能够提高我的注意力? / 77
13. 如何能够更好的记忆? / 80
14. 如何能够很轻松地回忆起我所读过的一篇文章的内容? / 82
15. 如果我有很强的听觉记忆, 难道表明我需要去听我所阅读的东西? / 83
16. 我很喜欢大声读文章给我的孩子听。我低声读会降低我的阅读速度吗? / 84
17. 当我加速阅读, 我会感觉到我什么都没理解? / 85
18. 您的看法: “我们读得越快, 理解得越好”把我弄糊涂了。 / 87



## 第四章

### 关于如何博览群书的十八个问题及答复 / 91

1. 快速读完一本书后，我怎样才能记住书中的全部内容？ / 92
2. 匆匆浏览、挑精华的部分读或一目十行地阅读 / 94
3. 我想快速地博览群书，并且希望能够记住作品的全部内容 / 94
4. 有些文章我读起来比较困难，我怎样才能不顾一切地把它们读下来呢？ / 97
5. 我怎样才能抽出时间读一读我的专业书呢？ / 99
6. 为什么当我要阅读一份法律文本，或简单地说，在读我的保险合同时感觉那么困难呢？ / 101
7. 您真的认为我们可以用高效阅读方法阅读法律文本？ / 102
8. 我从不看报纸，我非常讨厌报纸，我感觉很惭愧 / 104
9. 我从来没有读完某些作者的著作，尽管我非常想拜读他们的大作，在您看来，这是为什么呢？ / 108
10. 您向我们解释了那些好文章的组织方法，但如果文章组织得不好，我们该怎么办呢？ / 108
11. 您谈到文章的字体和拼写。快速阅读时，我们还能找出我们的拼写错误吗？那么我们以后是否可能不会正确书写文章了？ / 109
12. 我们为什么不像作者希望的那样从头到尾地阅读所有的文章？ / 110

13. 我能不能第一眼就判断出一篇文章是否值得一读? / 110
14. 为什么要不断变换自己的读物, 强迫自己去读一些并不吸引自己的读物? / 111
15. 我只读那些对社会、政治或是企业的评论。这是否有害呢? / 113
16. 我慢慢读书的时候总是很认真, 我感觉我已经记住了文章的内容。我没必要再回过头来看看里面讲些什么。 / 113
17. 我能同时读几本书吗? / 114
18. 我能用这种读书方式阅读外文书籍吗? / 114

读者的结论 / 117

作者的结论 / 121

## 贝蒂娜·苏雷的小礼物

### 1. 献给成年人和孩子们的袖珍指南

帮助孩子们 / 129

1. 我总是听到孩子对我说他上课注意力不集中。我猜想他阅读的时候也是这样：集中注意力很困难。 / 130
2. 如何做才能使我很讨厌读书的孩子喜欢去阅读呢？ / 131
3. 当我还是孩子的时候，我很讨厌学法语也不去读书。我的孩子在这点上很像我；怎么帮助他比我做得更好呢？ / 132
4. 我可以把您的书推荐给我的孩子们吗？ / 133
5. 从几岁开始人们可以开始使用您的方法？ / 133
6. 由我自己教孩子读书是一个好办法吗？ / 133
7. 我孩子的单词拼写糟糕透顶，是否是学习使用 CP 阅读法造成的？ / 134
8. 学校离我家很远，我如何帮助我的孩子在学校学习阅读和拼写？ / 135
9. 我的孩子在学校读一些对于他来说太难的书，该怎么办？ / 137
10. 为了节约孩子的时间，他正在读高中，我负责帮他购买老师要求他读的书。我这样做对吗？ / 137

11. 您说不应该介入孩子的学校生活，尤其是孩子们与老师的文学交流。然而，曾在整整一年时间里，我孩子老师的观点并不能让人信服。插手孩子的学校生活是我的责任。/ 138
12. 在孩子和老师阅读之前，我会系统地全部读一次他们所要读的书，因此我们有共同的谈论话题，并且我可以帮他思考。我这样做对吗？/ 138
2. 新鲜事物，计算机 / 141
3. 十个方法 / 151
  1. 知道，好好做和…… / 153
  2. 摒弃怪癖 / 155
  3. 研究一次阅读过程 / 156
  4. 方法的概括 / 157
  5. 令人震惊的阅读线路 / 160
  6. 六种安排结构的方法 / 163
  7. 动机，专注力，记忆力 / 165
  8. 直觉与想象 / 167
  9. 水平游戏：视线跳动的游戏 / 173
  10. 关键的十点：垂直游戏 / 177

参考书目 / 179



## 多信息渠道时代

我们的思想先天是混乱的，  
但又有一种本能需要去理清这些混乱。

保尔·瓦勒里 摘自《文学》

有哪位读者不愿意和他所读作品的作者交流？有哪位作者不渴望倾听读者的问题？我把这些问题耐心地交谈在书中用问答的形式奉献给你们，也奉献自己。

实际上，当我举办培训班时，实习生们会给我提出一大堆问题。一天，我想你们这些遥远的我陌生的读者也许也会以同样的方式提问自己这些问题。所以，我逐渐地把这些问题记录下来以书面的形式来回答，今天我推出了这部有关高效阅读法的书。举办培训班的热闹景象让我直接感受到了读者的进步，也丰富了我的思考。书就是这种思考后的成果。

我的高效阅读法主张来源于观察到的两个现象：很多年来，认为阅读成功的读者都强制自己去费力地读懂每个字；然而，今天我们处在一个多信息渠道时代，一个多媒体时代，每个人都变得迫切地需要摄取知识，迫切地去读懂它们，也迫切地希望能够更好地掌握它们。因此，这本书以一种问答的方式向您介绍了现代读书法，这本书对于掌握我主张的机敏灵活和漫游的阅读法有很大的帮助。这里，我希望读者在对新事物进行研究时消除对它的犯罪感觉，并希望我能够引导读者去享受美妙的、自由的、有



做一个高效的阅读者





创造性的阅读……总之，不管读者读到哪儿，他都不只是被动地接受其他人的思想，而是带着这种思想去思考。

您将观察到高效阅读似乎比一开始给我们带来的更多：当然，它让我们增长了知识，它也激活了我们的头脑使之更加灵活，自如地从综合能力跳到分析能力再一次跳回到综合，它重新唤醒了我们的自信和勇气，它激发了我们的直觉和想象力，它帮助我们精力集中，它增强了我们的记忆力，它刺激了我们获取知识的欲望。

您阅读这些书籍感觉就是我希望在您身上所重新激起的所有反应，我也希望您通过阅读此书来精心训练您的孩子们。

**高效阅读法是读书的方法，也是生活的方法。**

## 信息、网络、多媒体时代的纸

多少企业和集体梦想实现无纸化工作，这是可以理解的！我们被无以数计的废纸包围着！在这个世界，美妙的先天知识完全属于我们之前，我们还有传统形式的书陪伴我们度过美好的日子。此外，我们已经拥有大量已出版的书；而且出版商也仍在忙于发行新书。这就表明我们的读者在阅读中应该学会分析、综合能力，善于有选择地阅读。

为了激活您对传统书籍的阅读兴趣，您将要学到的会影响您在信息高速公路上的“自由穿梭”。

文件的处理、电子邮件、网络工作、超文本、网页、多媒体、互联网、CDRom，所有这些都推动我们成为“漫游”读者，成为一个互动的读者。如果说书面记载的阅读方法需要发展变化的话，那也是由于有了这些“新方法”，我们逐渐形成了



做一个高效的阅读者



希望我能够引导读者去  
享受美妙的、自由的、有创  
造性的阅读……





不同的阅读习惯。

所以，你看到的这些阅读方式是相辅相成互相补充的。这也正是我在书中要谈到的内容：改进您的阅读方法是当务之急，因为阅读手段和阅读目的在变化。

### 为什么是我？

就像很多人一样，我听说有快速的积极的阅读法，初接触时我认为这是一个新奇的方法，一种潮流。我极其喜欢词语、句子和优美的文章，这让我觉得和这个主题有关联！我一点都不研究文学吗？这些胡言乱语只能让人把它们和那些管理人员、会计、各种类型数字的使用者或者只有一个愿望的任何一个人联系在一起：他希望将本应该属于词语的位置以数字来填充。依我看，快速阅读只能和那些迷恋数字的人联系在一起，决不会牵扯到热爱字母的人。

所有的人包括文学家、科学家、数学家或体力劳动者，有朝一日我们都需要改变读书方法。我们需要为了职业、信息、快乐不断地去阅读，我们应该重新学会带着兴趣有见解地富有成效地去阅读！

在学校学习，有时候可以让一些孩子们面对他们的缺点；因为，在成人生活里，他们不可避免地会面对阅读。实际上，即使是存在比如旅行、电视、广播、多媒体等其他方式来获取知识，但没有什么将会代替与文章面对面进行交流这种神奇的作用。

对我而言，作品是两个人之间，两种思考方式的最主要的一种交流。是的！阅读是一种明智的方法！是的！它可以随时召唤我们去理解去配合编者的思想……意识到成功地获取知识是多么