

快速 学习法

KUAISHU XUEXIFA



学会学习之三

王建平◎ 编著

面对竞争，学会学习
——一种观念的长线投资。

第三步——加油

古人云：善者能为不可胜也
现代化的学习工具
伴你短期突击
轻松过关

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

快速 学习法

KUAISHU XUEXIFA

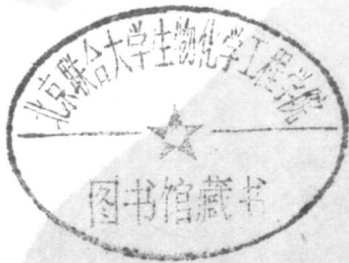


学会学习之三

王建平◎ 编著

面对竞争，学会学习

——一种观念的长线投资。



西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学会学习之三:快速学习法 / 王建平编著. —成都:西南财经大学出版社, 2003. 4

ISBN 7-81088-073-x

I. 快... II. 快... III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110088 号

快速学习法

王建平 编著

责任编辑:吴定光

封面设计:大涛视觉传播设计事务所

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	四川机投气象印刷厂
开 本:	880mm×1230mm1/32
印 张:	8.5
字 数:	130 千字
版 次:	2003 年 4 月第 1 版
印 次:	2003 年 4 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 7-81088-073-X/G·007
定 价:	全套 78.00 元(本册 19.50 元)

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无防伪标志不得销售。

序 言

我们平常都将“快速学习法”简称为“速学法”，它是以最短的时间去获得最好的效果的一种学习方法。以前，我们几乎不曾听见“快速学习法”这种说法，“快速学习法”这个词语是被创造出来的，是特殊时代的产物。21世纪是一个知识经济时代，是一个繁忙的时代，我们要学习的知识越来越多，而可供我们使用的时间却相对减少。怎样适应这个瞬息万变的时代呢？怎样利用有限的时间而尽量学得更多的知识呢？在这样的疑问下，快速学习法就应运而生了。

快速学习法的宗旨是在最短的时间里获得最好的学习效果的方法。这是与时间赛跑，在有限的时间里尽量提高学习效率。快速学习是相当必要的，我们可以举一个简单的例子，我们在学习的时候，记忆总是和遗忘作斗争，但是，如果我们记忆的速度远远大于遗忘的速度，我们的

快速学习法

知识就会越来越丰富；反之，我们的学习精力就会白白地浪费。这就好比在向下滑动中的自动扶梯上往上爬，你得一口气冲上去，不能半途停下来，或是跑的速度低于梯子下降的速度，因为一慢或一停，就会被带回原位。因此可以这样说，你跑的速度和自动扶梯下降的速度的差异，决定了你能不能爬到最高点的这个质的问题。

但是，我们所讲的“快速学习法”并不只是简单地局限于速度这个方面。学习与爬自动扶梯还是存在一定的区别，学习只讲速度是不行的；或者确切地说，要提高学习速度，还离不开学习质量。本书中所讲的快速学习法不仅仅从学习速度上讲，我们还有机地结合了学习质量。其实，学习质量是决定学习速度是否快的关键因素之一。学习质量是学习效率的基本保证，而学习效率则是快速学习法的宗旨。这些都是相辅相成的。

本书是我从多年的工作和学习经验思考中得出的，而且，在写作本书之前，我已经将这些具体的学习方法付诸实践，都收到了良好的效果。我想真心地告诉大家，我写作本书的目的就是希望读者能够掌握“快速学习法”，并将这些读书学习方法积极地运用到自己的学习过程中去，以求获得更好的学习效果。

目 录

序 言 /1

第一章 “快速学习”热身 /1

第一节 “快速学习”的必要性 /1

第二节 快速阅读的产生和发展 /5

第三节 与烦恼学习说“Bye Bye” /15

第四节 掌握“立于不败之地”的学习方法 /28

第五节 学生学习“一点通” /44

第六节 使在职人员事半功倍的学习方法 /70

第二章 快速学习法“圣经” /77

第一节 不能搭错学习列车 /77

第二节 学习目标——旅途的终点 /79

第三节 搭乘学习快车 /82

第四节 用注意力与干扰因素抗衡 /83

第五节 时间的妙用 /87

第三章 现代化学习工具的魅力 /98

第一节 突破传统学习方法 /98

快速学习法

第二节 随身听,随时学 /100

第三节 工具书——学习的好帮手 /104

第四节 图书馆——资料宝库 /107

第五节 电视——学习与娱乐有机结合 /110

第六节 可爱的电脑和网络 /113

第四章 运用快速学习法学英语 /116

第一节 学习目标是关键 /116

第二节 听、说、读、写,一样都不能少 /122

第三节 快乐学英语 /132

第四节 英语考试轻松过关 /139

第五节 学习英语的快捷方式 /148

第五章 快速学习法的实战技巧 /165

第一节 “过目不忘”——快速记忆法 /165

第二节 “一目十行”的阅读方法 /194

第三节 快速笔记法的诀窍 /223

第四节 快速计算有妙方 /241

第五节 “提笔成章”的写作方法 /248

第六节 快速收集信息的途径 /256

后 记 /264

第一章 “快速学习”热身

第一节 “快速学习”的必要性

一、速度是制胜的法宝

我们可以这样做一个实验，站在降下的自动扶梯上往上跑。如果我们的速度不高于扶梯下降的速度，那么就有可能原地踏步，甚至跟着扶梯下滑。要想爬上扶梯的顶端，速度是制胜的法宝。其实，这与我们学习的过程差不多。在学习中，记忆总是与遗忘同时出现。如果我们记忆的速度不能超过遗忘的速度，我们的学习就不可能收到效果。比如，学法律的人就会感觉到需要记忆的东西特别多，而且还要应付随时增添的新条例。无论你多么努力地学习，能够记住的始终是一小部分，所以，你必须得花

快速学习法

费很多时间来复习被遗忘的知识。遗忘就好比是下降扶梯的速度，而你复习被遗忘的知识是往扶梯上面跑的速度，如果你复习的速度不快，所学的知识会全部遗忘。

这是一个知识经济时代，也就是所谓的信息时代。知识经济时代最大的特点便是知识量急剧地膨胀，这种膨胀导致的直接后果是知识的老化速度加快，随之而来的是知识更新的速度加快。知识更新的速度加快，要求我们在本来就繁忙的工作里，必须抽一定的时间来继续学习。在继续学习的过程中，由于时间关系，我们不得不采取更加有效的学习方法。所以，曾经有人说，知识经济时代就是需要高效率学习的时代。

21世纪是学习的世纪，这话没有错。现在，已经出现了一个新的名词，就是前面提到的继续学习。所说的继续学习是伴随着人的一生的。在二十年前，美国的未来学家阿尔温·托夫勒这样预测到：“21世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人。”所以，要想跟上知识经济时代的步伐，我们就不得不不断地获得新的知识，为自己增添新的“血液”。但是，这里有一个非常关键的问题，就是在继续学习过程中，怎样才能有效地学习，争取用最短的时间，最快的速度获取最丰富的信息，进而转化

成为自己在社会实践中最有用的知识。所以,我们在学习过程中,最为重要的是最有效的学习方法,获得最有用的知识。

二、最大限度地实现自我价值

在知识经济时代里,知识就是财富。在我们的一生中,随着时代的进步,必须不断地吸收新的知识,否则你就无法适应社会。也就是说,在我们的一生中,学习永远是伴随着我们的,直到生命的终结。比如:即使你克服了重重困难,通过了司法考试,那也只是说明你具备了法律方面的基本知识而已,并不意味着你就是律师了。即使你已经是一个律师了,但是,如果你没有丰富的经验并不断吸收新的知识的话,依然不会是一个出色的律师。因为,律师在辩护的时候,不仅仅只用到法律知识;另外,法律的条款也因为满足时代的需求而发生变化。

人生何其短暂,而且在学习的过程中,会不可避免地遇到很多困难与障碍,使我们的学习效率无法提高,甚至不得不终止学习。例如:结婚成家以后,家庭的负担会严重影响学习的效率。学习上的困难和障碍是多方面的。总之,随着你学习的环境越来越恶劣,你的学习效率就会越

快速学习法

来越差。这时候,即使你付出了很多努力,学习的目的却没有达到。心中的梦想无法实现,人生的价值也得不到体现。我认为,为了避免学习上的困难和障碍所造成的严重影响,在刚开始学习的时候就必须加快速度。我们这样做一个假设,在发射卫星的时候,必须要给火箭一个无限大的推动力才能将它送出大气层,但是,火箭一旦冲出了大气层,即使没有了原来的推动力,同样还能继续前行。我们在学习的时候也是这样,如果开始的时候加快学习速度,即使是将来在学习过程中遇到困难和障碍,对学习效率的影响也不会是很大。

人的精力和时间是有限的,刚开始的速度在很大程度上决定了你能不能到达目的地,能不能实现人生的价值。由此可见,“快速学习法”不仅仅是提高学习效率的有效方法,也是在短暂的一生中实现人生价值的最有效的方法与途径。

第二节 快速阅读的产生和发展

一、快速阅读的产生

现代快速阅读方法起源于美国，是为了适应 20 世纪初的“经济巨浪”和“文化巨浪”的冲击，是随着社会生活节奏明显加快的形势而产生的。美国的专家解决了快速阅读的基础理论问题，即眼睛本身具有对文字的高速识别能力。那个时期，随着文明的发展，各种出版物急剧增长，普通的读者如果还是按照传统的阅读法来阅读，便不得不堕入茫茫书海之中，被信息淹没。然而，在刚开始的时候，快速阅读的研究进程十分缓慢。后来，在一次模仿性的试验过程中，人们认识到眼睛的瞬间感知能力的巨大潜力，从而，解决了快速阅读的基础理论问题——眼睛具有对文字的高速识别能力。

当时，美国教育学家和美国空军的心理学家发明了一种叫做速视仪的装置，训练飞行员对飞机的识别能力。他们惊奇地发现，当小得像一个斑点似的飞机图像，以 1/500 秒的速度在屏幕上显现时，经过训练的普通人

快速学习法

都可以分辨出来。当教育学家和阅读学家得到这一信息后,马上意识到,这是对快速阅读有重大意义的成果。于是,他们决定把这一成果应用到快速阅读训练当中,并“依葫芦画瓢”地使用上述装置和方法。后来,他们也发现:当逐渐缩小字母尺寸和缩短显现时间,直到屏幕上同时显现出四个非常小的字母,而显现时间只有 $1/500$ 秒的时候,接受训练的人依然可以辨认出来。这一结果证明了,任何一个经过训练的普通人,可以在一分钟分辨12万个字母。如果按每一个单词平均6个字母来计算,就相当于2万个单词;而当时,美国人的平均阅读速度每分钟为200个单词,只是相当于快速阅读的1%。可以看出,人在阅读速度方面的潜力是相当巨大的。

二、快速阅读在中国的发展

快速阅读在我国地开展,应该是改革开放以后了,虽然起步很晚,但是研究与推广的成果非常显著。这一新兴学科正在被越来越多的人所认识与接受。快速阅读在中国的探索与研究已经有十几年的时间了。王学贤、程汉杰等这些研究者在开始时独立埋头钻研,参阅国外有关理论,各自开发适合中国汉字快速阅读的方法,并都取得一

定成效。由于快速阅读理论的成熟,以及其他国家在快速阅读训练方面纷纷取得了明显而令人鼓舞的成绩,所以,我国大批有识之士、学者和教育工作者,从1980年以来,不断地通过翻译和自编各种速读方面的书籍,以及举办多种形式的训练班和讲座,借此宣传和提高我们的阅读速度和阅读质量,以适应我国经济现代化年的发展。

下面,我们列举历年来各种速读方面的专著和讲座活动,目的是给大家一个较全面的认识,树立提高自己阅读速度和质量的信心。

1980年:《速读法》。由王秉钦翻译(前苏联库兹涅佐夫和赫莫罗夫合著),作为《科学与科学技术管理》杂志的增刊内部发行。

1982年:《汉语快速阅读》。由黄少良、吕缜毅、徐建民、徐道明等编译。

1982年:《加快您的阅读》。由吕缜毅、黄少良、张学仁、徐道明、张建敏等合作翻译,美国速读学院院长卡特勒博士的专著。

1985年:《快速阅读法》。由杨春华等翻译前苏联快速阅读专家库兹涅佐夫和赫莫夫的专著,中国青年出版社出版。

快速学习法

1986年:快速阅读法系列讲座。这是鲁宝元在《语文教学通讯》杂志上连续发表快速阅读法系列讲座的文稿。

1987年:《快速阅读》。由吕缜毅主编,该书作为锦州市记忆研究会主办的“三快”(快速阅读、快速记忆、快速作文)教材之一,内部出版。

1988年:《实用速读法》。由吴树文翻译日本快速阅读专家芦田献之的《实用速读法》,上海文化出版社出版。

1988年:《高效阅读能力训练》。由快速阅读专家、特级老师程汉杰撰写,中国铁道出版社出版。此后的时间里,他陆续编写了与中学语文教学相结合的快速阅读教材,成为我国快速阅读与中学语文正规教学相结合的开拓者,其科研成果多次获得奖励。他提出的“必须在语文教学中提高中学生阅读速度”的主张被纳入现行中学语文教学大纲。

1988年:《阅读辞典》。由李德成主编,四川辞书出版社出版,快速阅读法是其中有关阅读方法的重要内容。

1989年:《神奇速读记忆法》。由于彦良、陈俊杰翻译,原著系日本快速阅读专家加古德次的《神奇速读记忆法》,新华出版社出版。

1990年:《使大脑敏捷的速读法》。由三联书店出版,译自日本快速阅读专家佐藤泰正的《使大脑敏捷的速读法》。

1990年:《超级速读术》。由学苑出版社出版,赵元编译。该书主要参考日本快速阅读专家佐藤泰正的《惊くべし速读术》和我国台湾艾天喜编著的《惊人的速读术》。

1991年:《速读教育指南》。美国弗兰原著,由李志强、盛群力合作翻译,福建教育出版社出版。

1992年:《小学速读教学》。由浙江省舟山市特级教师乐连珠编著,浙江少儿出版社出版。该书语言朴实,深入浅出,既有理论上的提示、实验的引证,又有教学实例,具体生动,引人入胜;另外还有操作的步骤,分年级训练要点和目标等等。编排的内容比较详实,具有较强的可读性和实用性。

1992年:《自学快速阅读法》。美国谢夫特原著,由朱敏才翻译,中国国际广播出版社出版。

1992年:《初中四级台阶速读训练法》。由快速阅读专家晏茂心和蒋瑛、易明惠合著,四川少儿出版社出版。该训练法的特点是与中学语文教学同步,由易到难,由分而合,循序渐进,逐步提高。这对于将速读教学正式纳入中

快速学习法

学语文教学,是一个比较成功的尝试。

1992年:《高效阅读》。安徽人民出版社出版,沈慧等人合著。

1993年:《超快速阅读法》。程汉杰、石鼎风编著,知识出版社出版。它的特点是不仅有一般的快速阅读法,而且有各种文体的快速阅读法。

1993年:《现代快速系列学习法》。山西教育出版社出版,由王宇鸿等主编,快速阅读是其中的重要内容之一。

1994年:快速阅读法讲座。王学贤在齐齐哈尔人民广播电台《空中教室》节目中,讲授快速阅读法。在听众的要求下,该节目连续播出6次,时间长达1年。

1996年:《快速阅读法》。上海师范大学附中高级教师潘意敏与庄佩敏合作编著,由华东理工大学出版社出版。该书不但讲解了如何进行汉文快速阅读,还介绍了怎样进行英文快速阅读。

1996年:《有效发挥大脑潜能》。科学出版社出版,由香港大脑潜能中心主席谢家安编著,该书用一半的篇幅讲解“有效的读书方法”,速读是其重要内容之一。

1996年:《读书术:快捷有效的读书技巧》。由李翠薇、李宇楠、朱福来翻译日本加藤周一的原著,中国青年出版