

爱默生推荐给青年人的学习经典

超级 阅读力 训练

【美】 斯蒂芬·B·科特 著 徐世明 译

SUPER READ

100%提高你的阅读速度

阅读是开拓我们眼界的最好的方法，

只有阅读可以让我们

在最短的时间内获取最优秀的经验。

——拉尔夫·W·爱默生

中国工人出版社



爱默生推荐给青年人的学习经典

超级 阅读力 训练

【美】 斯蒂芬·B·科特 著 徐世明 译

SUPER READ

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级阅读力训练/(美)科特著;徐世明译.—北京:
中国工人出版社,2004.1

ISBN 7-5008-3170-6

I.超… II.①科…②徐… III.读书方法 IV.G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095895 号

This book's copyright is owned by China Labour Publishing House, now published in China and registered in CIP(2003,095895).

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic, chemical or mechanical, including photocopying, any information storage or retrieval system without a licence or other permission in writing from the copyright owners.

All rights reserved.

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010) 82075964 62005038 (传真)

发行热线:(010) 62005049 62005042

网 址:[http:// www.wp-china.com](http://www.wp-china.com)

经 销:新华书店

印 刷:北京市密云红光印刷厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数:280 千字

印 张:11

定 价:21.80 元

书 号:ISBN 7-5008-3170-6/G·565

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

序言 阅读的魅力

爱默生

人生有许多乐趣来自于阅读。我们的生活是如此多彩,然而,我们亲自经历的事情却是有限的。通过阅读我们可以在有限的时间内学到无限丰富的知识,这就是阅读的魅力。

阅读是人生的最大享受之一。通过阅读所体现的幸福主要体现在独处和索居时;通过阅读所养成的斯文主要体现在谈吐上;通过阅读所发展的才能主要表现在办事的决断和处理上。因为,经验丰富的人固然能做事,也许还能洞察细枝末节,但总体上的统领和运筹帷幄上的才干,则惟有出自于那些博学阅读的人士。

自诩聪明的人鄙视阅读,老实勤奋的人向往阅读,惟有聪明人运用阅读的知识。阅读本身是学不到应用之道的;相反,应用之道是在书本之外和书本之上的一种智慧。

阅读既不能吹毛求疵,也不能轻信尽信,更不能猎取谈话资料而断章取义,而应该为了省察和思想。有些书应选读,有些书应粗读,少量的书应细读和精读,但不必过于用心;少量的书则应该全读,且认真细致的读。有些书可以请人代读,再由人作出摘要来读即可,但此读法仅仅限于次要的和二流的书;否则,读摘要的书和喝蒸馏水一样索然无味。

史学使人明智,诗歌使人颖异,数学使人精细,科学使人渊博,伦理学使人庄重,逻辑与修辞使人善辩。“阅读陶冶个性。”不仅如此,

心智上的任何障碍，无不可以通过方法得当的阅读学习来消除的，这就像身体上的各种疾病都有相应的运动来调理似的。保龄球对膀胱和肾脏有益；射箭对胸腔和肺部有益；散步对肠胃有益；骑马对大脑有益等等。因此，心神涣散的人应研究一下数学，因为在数学的演算和求证之中，稍有走神的话，就得从头再做一遍。不善分辨异同的人应研究一下经院哲学家的著作，因为这一学派的学者是连头发都拆开来分析的人。不善于由表及里、也不善于触类旁通的人，应研究一下律师们的案例。这就是说，心智上的毛病都是有其对症的特效疗方的。

阅读可以说是我们了解世界、提升自我的最好方法，每一个热爱阅读的人一定会从知识的海洋中受益匪浅。

目 录

第一章 阅读力的神秘面纱

- 一、掌握阅读力/3
- 二、突破阅读力/19
- 三、积极阅读的艺术/35
- 四、你当前的阅读力/47

第二章 超级阅读力的基础

- 一、最基本的阅读单位/59
 - 阅读单位训练/63
- 二、变化中的词汇/76
 - 词汇变化训练/79

第三章 扫描速读法

- 扫描速读法/95
 - 扫描速读法训练/101

第四章 整体概读法

整体概读法/123

·整体概读法训练/134

第五章 无声默读法

无声默读法/147

·无声默读法训练/152

第六章 鉴别检读法

鉴别检读法/175

·鉴别检读法训练/183

第七章 精确细读法

精确细读法/203

·精确细读法训练/208

第八章 五步复读法

五步复读法/231

·五步复读法训练/245

第九章 开拓阅读力的潜能

一、开发大脑的阅读潜力/265

·大脑潜力开发训练/269

二、拓阔双眼的视野/272

·扩展视野训练/279

三、全力集中注意力/285

·培养注意力训练/290

四、保持坚固的记忆力/292

·巩固记忆力训练/296

第十章 超级阅读力的验收

一、阅读法的综合运用/301

·综合运用训练/302

二、超级阅读力测试/326

第 一 章

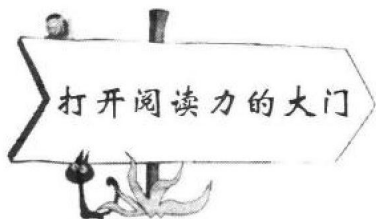
阅读力的神秘面纱

阅读书籍,可以把前人需经几千年实践才能取得的经验,于短暂的时间里就获得它,从而使自己变得聪明起来。



一、掌握阅读力

阅读书籍,可以把前人需经几千年实践才能取得的经验,于短暂的时间里就获得它,从而使自己变得聪明起来。



人类之所以能够不断地完善自己,占据宇宙的中心,就在于人能不断地学习。除了亲身实践外,我们主要通过阅读书本来获取知识。一个人读的书越多,他的知识越丰富,他的才能也越杰出。在生活中,我们会情不自禁地崇拜一些学识渊博、谈吐优雅的人。这正体现了我们对知识的渴望,我们对未知的追求。许多杰出人物之所以成功,除了机遇之外,很大一部分取决于他们平时的积累。杰出的才能来源于对知识一点一滴地积累,渊博的知识需要我们大量地阅读。可见,阅读力对我们的成长十分重要。一个人的时间和精力是有限的,如何在有限的人生中阅读到最多的知识呢?那就需要提高我们的阅读力,一目十行,我们都能做到。

阅读之所以重要是因为——知识就是力量。在知识的天堂里,开满了姹紫嫣红的智慧之花。这是千百年来人类用辛勤劳动的血汗培育出来的。谁能摘取它,那他身上就像插上了一双翅膀,可以自由地

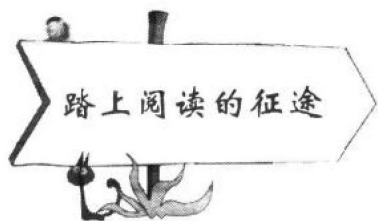
飞翔,去探险,去攻关,去开辟通向理想境界的新航道。社会要进步,人类要发展,就要把前人在认识世界和改造世界的长期过程中积累起来的全部知识都继承下来。这些知识,大量地保存在书籍里。

培根说:“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船,它小心翼翼地把珍贵的货物运送给一代又一代。”阅读书籍,可以把前人需经几千年实践才能取得的经验,于短暂的时间里就获得它,从而使自己变得聪明起来。阅读书籍,可以启开人们的心灵之窗,使生活更充实、更有意义。一本好书,可以塑造一个人的灵魂,改变他的性格,引导他积极向上,成为一生的转折点。好书,永远是我们远航的灯塔,前进的路标,奋斗的力量之源。我们应该多读书、读好书,砺炼自己的品格,发展自己的才智,成为时代的强者。

那么,怎样去打开阅读力的大门呢?最常见的方法是苦读。但苦读的方法,已经不合于时代的要求了。现今是知识爆炸的时代,各种门类的新知识,日新月异,层出不穷,瞬息万变,令人应接不暇。据哈佛大学统计:世界知识的总量,每隔5年到10年就要翻一番,而且按几何级数在继续增长。1500年前,欧洲一年所印的书,不会超过1000卷,而今美国一年所出的书刊、画报就达40亿册(张)。面对如此浩瀚的知识,即使整天坐着苦读,也不能穷其万分之一。为了能够尽快地获得前人创造的知识财富,缩短成才的路程,我们应该去寻找科学的阅读方法,提高我们的阅读力。

这里所说的科学方法,不是指利用先进的设备,如录音、录像,而是指怎样在有限的时间内,去获取无限的知识,收到事半功倍的效果。我们不但要勤于读书,而且要学会善于读书。有的人读了很多书,未必已经学会读书。德国艺术家拉辛曾这样说:“上帝如果一只手拿着现成的真理,一只手拿着寻求真理的方法,我宁选择寻求真理的方法,而不要现成的真理。”阅读是一门艺术,大有学问。科学的阅读方

法,好比寻找真理的方法,它是打开阅读力大门的一把金钥匙。



我们从小学开始学习阅读,并继续贯穿于中等和高等教育的各个阶段,由此看来,阅读水平高低有别、因人而异是无须争辩的。在阅读、写作和计算这三项学生的基本技能中,阅读排在首位,这是因为我们必须先学会阅读,才能进一步学习其他各门功课;受教育程度越高,要学的内容就越深奥复杂,也就需要相应地不断增强我们的阅读能力。

我们常以阅读、写作的能力作为文化程度的基本标志,无论是中小学,还是培养学士、博士的大学都不例外。但是雅克·巴曾在《人类的自由》一文中指出:“任何学位都不能完全代表文化修养,有些有学位的人连迅速正确地领会一本书的阅读方法都不会,更谈不上分析批判的能力。”

一般人认为“阅读力的等级”和学校教育的等级是齐头并进的,据我们所知,对于今日美国教育来说,这种看法并不可靠。在法国,每一个教育阶段都要培养阅读力,使之不断提高,把它看做一门学问,只有在这方面达到相当高的造诣才可能拿到博士之类的学位。但是在美国,高中生的阅读力与大学生、甚至博士研究生相比并没有多少差别,而且还可能更少沾染那些不良的阅读习惯。

以对象难易作为判断能力高低的标准是常见的。在很多方面,我们都以工作的难易来衡量才能的高下,这种方法是否正确,取决于我们对工作难易的判断是否恰当。在这方面,假如我们说深奥的书是那

些阅读力强的读者才看得懂的书，而阅读力强的读者又是那些能看懂高深著作的读者，话虽不错，但就像鸡生蛋与蛋孵鸡那样纠缠不清。同时，辨别一本书的难易，如果以读懂这本书需要具备多少有关基础知识出发，那么对读者也只能判断其相关知识的多少，并不能说明其阅读力的水平。因此我们还需要从阅读力的角度，来区别读者是否具有有良好的读书习惯。

以书的深浅作为衡量阅读力高低的标准，并非毫无道理，至少曲高和寡是一个客观的事实。任何行业中，工艺越精细的话，能做的人就越少。

阅读力的第二个划分标准是读者在主动积极与被动消极之间的差别。严格说，一切阅读都是主动的活动，所谓被动，只是相对来说不那么主动而已。阅读习惯的好坏，主要看他读书时的主动程度，而这也和他工作学习时的涉猎范围成正比。

没有人会怀疑说和写的主动性，因为两者都明显地在表达某些内容，但很多人却认为听和读是完全被动的，认为这只是被动地接受别人主动给予的东西，自己什么也不必做。他们错误地认为接受别人表达的思想 and 接受遗产或接受法院的判决同样单纯。

实际上，两个人读同一本书，收获较大的读者，一是因为他在阅读时比较主动积极，二是他能运用各种行之有效的阅读方法，二者又是相辅相成的。阅读是与写作同样复杂的思维活动，同样需要掌握方法，运用技巧，才能成为一个好读者。

至此，我们所谈的还只是阅读力上的大体差别，并没有把阅读的高明和不高明具体描绘出来，不过无须赘言，有了分析判断的依据，也就不难得出自己的结论。

不知道有什么捷径能使人立竿见影，浏览一遍便能洞察全书精华。阅读一本怎样打网球的书并不能使你在场外学会各种网球技巧，

如果你不挥拍上场,永远也无法体会打球的诀窍。同样,读书方法只有在运用中才能领会,由此才能琢磨自己或别人的阅读力高低。

一般来说,阅读分为两种类型:一种是读者立即能够完全理解的阅读,另一种是需要反复思考的阅读。

书是作者为了向你表达某些思想而用他的语言写出来的,你阅读的效果取决于对他的原意能领会多少。不管这本书是深是浅,你一页页看过去,假如你能毫不费力地完全理解,你和作者可说是处于同一水平,书上的文字,只是表达了你与作者相遇之前就具有的共同认识而已;即使其中有新的内容,如果你完全能够理解,那对你来说也不过是增长和积累了知识,并不能提高你的理解力。这就是一种不超越你的理解能力的阅读类型。

另一种情况是书中的内容你不能马上全部理解,或者根本不理解,读懂这本书可以增进你的理解力。这时怎么办呢?你可以去向高人请教,请他解释难懂的部分,或者请他介绍几本有关的教科书或评论,它们已经把该书的思想观点剖析得清清楚楚;你也可能会像一般学生那样,觉得自己已经看懂不少,不必去为其余的疑难费尽脑汁。这些方法,都不符合原书作者想通过自己的表达来传递思想的愿望。

严格地说,真正的阅读是独立思考的,通过自己的研究与探索,逐渐从茫然不解到茅塞顿开,从懂得甚少到懂得较多,由此提高。这才是面对深奥难解的著作的挑战时,所应采取的态度。

因此,可以对这种高质量的阅读下一个粗浅的定义:阅读就是独立思考地钻研书本,通过自己的努力,弄懂那些原来不能理解的著述,包括为达到这个目的所采用的各种方法和技巧。

当然,并不是翻阅任何书本都符合我们上述的定义,有许多书可以使我们增长知识,得到乐趣或刺激,但一点也不能激发我们的思考,提高我们的理解力。书有各种不同类型:趣味性的、知识性的和需

要思考理解的。这种分类,既由于我们读书目的的不同,同时也因为读物本身及其读法上有差异。我们不能从一些笑话里得到什么知识,也不可能从年鉴里获得思维理解上的飞跃。书本的价值各不相同,我们不但要根据自己的需要选择不同的读物,更应该根据读物的性质及我们的阅读目的,采用不同的阅读方法。

撇开趣味性的读物,我们只谈比较严肃的知识性读物和需要思考理解的著作。阅读力低的读者一般只读知识性的读物;阅读力高的读者,当然也能阅读知识性的书,并且读得更好,他在扩大眼界、积累知识的同时,还通过读更艰深的书,提高自己的思想水平和理解力。

通过自己的独立思考和钻研,从懂得较少上升到懂得较多的境地,需要极大的努力,有时会感到像拉着头发把自己提起来那样困难。这种更积极、更主动的阅读,不是坐下来打开书就能奏效的,还要讲究读书方法和技巧。

像报刊、杂志这类读物,只要适合自己的水平,多数毫不费力就能懂,因此不需要积极思考和努力钻研,不需要什么技巧,读者处于比较被动的地位。不过对此,甲毫不费力的读懂,乙可能花很多工夫才能读懂,至于各人的收获,取决于他们的才能和努力。

阅读的效果,不仅取决于读者的素质,还要看到每个人都有两种读物:一种是他一看就懂,能轻而易举地获得知识的;另一种则高深难解,需要努力钻研。虽然我们应该从自己的需要出发进行选择,但一般来说,后者更有价值。当然也有难如登天,可能一辈子也弄不懂的书,但在你掌握了阅读的正确方法,并做了艰苦努力之前,绝不要说自己不行。

绝大多数人都不知道我们阅读力的极限在哪儿,因为我们根本就不曾竭尽自己的全力。几乎任何学科的巨著,都可被每一个智力正常的人理解,当然这有一个先决条件,即要有正确的阅读方法和坚定

不移的决心。当然,天资高的人比较容易达到目标,但龟兔赛跑最先到达终点的不一定就是兔子。

我们还应该注意几个小问题。阅读时我们所做的判断有时会发生错误;有时我们一目了然,在为得来全不费功夫而沾沾自喜时,实际上却已经错过了许多提高自己的机会。让我们牢记这样一句切中时弊的古老格言:“认识自己的无知是智慧之源。”当你在阅读中凝思苦索时,不可理解就转化为可以理解。许多学生像念体育新闻那样在读一本艰深的书。开始讲课前老师问学生有什么问题,还有什么不懂的地方,他们的沉默表示没有问题。但在两小时的讲课中,他们常常连最简单的或最重要的问题都回答不出,只好困惑地承认自己一知半解。他们之所以会觉得困惑,是因为他们确实读完了全书,却不得要领。要是他们在阅读时就感到困惑,要是他们鼓起勇气面对那些高深莫测之处,而不是自暴自弃地跳过算数,他们就会从这本书得到完全不同的感受。

现在,我们把两种阅读的概念简略地总结一下。

第一种,不超越理解能力的阅读,用于一般的报刊、杂志或其他一看就懂的读物。这些书籍也许能增加我们的知识积累,但对于提高我们的理解力并无帮助。

第二种,需要思考和探索的阅读,用于那些必须去读而又不容易完全理解的著作。这些著作的内容超越了读者的水平,能提高读者的理解力。这种阅读是两个思想水平上有差距的人之间的交流,作者必须高于读者,而读者虽然在通读全书,但需要读者思考,不断提高自己。

