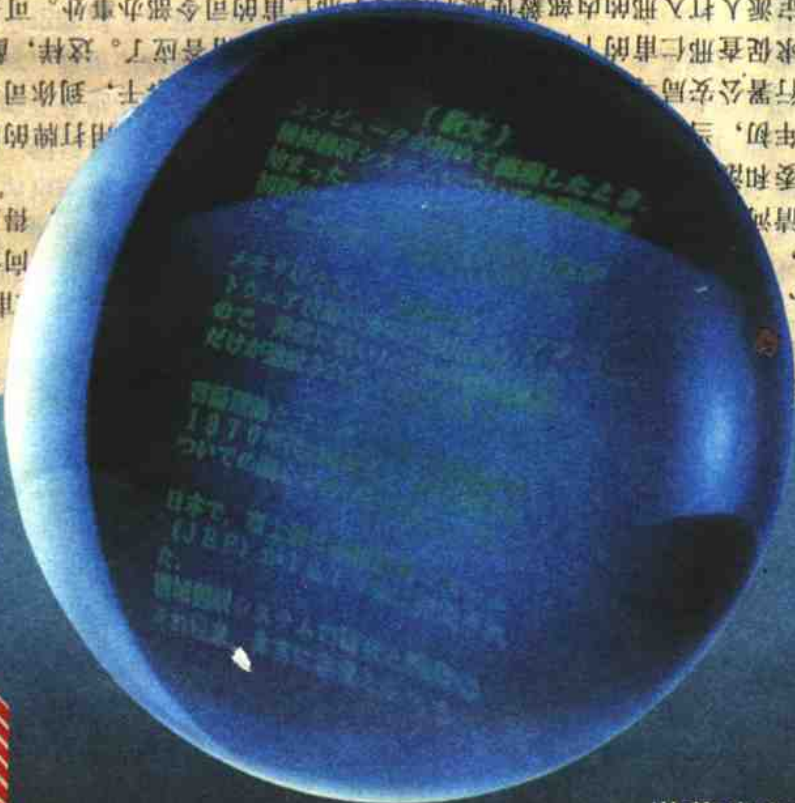


549009

不外借

超级速读术

赵元 编译



学苑出版社

超 级 速 读 术

赵 元 编译

学 苑 出 版 社

超级速读术

赵元 编译

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店北京发行所发行

曙光印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张：4.75 字数：10千字

印数：0001—4700

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

ISBN7-80060-511-6/G·298 定价：2.40元

前 言

速读，是快速阅读的简称。

您假使以两倍的速度来读一本书的话，原先要花两个小时读完的书，便能用一个小时读完它。一个人一个月读5本书来计算，您就可以轻松地读了10本书。当然，读速是因人而异的，只要改进和训练一下您读书的方法，即使是读速特别慢的人，也会有进步；对原来读速比较快的人，则读速会更快。有位专家作过试验，用31名大学生为对象，作速读训练，每人每天约训练30分钟，共20天，虽然读速随人而有所差异，但平均速度进步了30%。

从事研究、行政或其他坐办公室工作的职工，每天大约要花占上班时间20—30%，来阅读有关资料。例如，图书、杂志、报纸、报告、信件、文件等。读物的范围非常广泛，因此，要妥善地处理这些资料，必须具备相当的能力。于是速读的能力是一项不可缺少的生活技能。速读会提高工作效率，增长知识，提高修养，而且因读速加快所节省的宝贵光阴，可以从事读书以外的活动。

本书总结了快速阅读者的经验，并介绍测验、训练速读的方法。如果您读了本书而习得了其中一些速读方法，而能在实际的生活里，增加阅读的速度，将为编著的目的。

本书主要参考日本佐藤泰正著《惊くべき速读术》、中国台湾艾天喜编著《惊人的速读术》。书中选用了几位作家的

文章作实例，在此谨表感谢。

编者

目 录

前言

一、测验您目前的读速水平.....	(1)
(一) 读速测验 (A型)	(2)
(二) 测验成绩的计算	(7)
二、什么叫速读	(10)
(一) 速读与理解的关系	(10)
(二) 读速是随读物的不同而有差异	(11)
(三) 察读、跳读和跑读	(12)
(四) 普及书和难解书的速读	(13)
三、改正您速读的缺陷	(16)
(一) 改变逐字逐句读	(16)
(二) 掌握阅读的距离	(17)
(三) 知觉速度测验	(17)
(四) 速读要用默读	(19)
(五) 唇读、点读有碍读速	(20)
四、锻炼眼球运动的速度	(22)
(一) 阅读时视野要宽	(22)
(二) 速读要求行间运动快	(22)
(三) 每行停留次数要少	(24)
(四) 矫正行间运动	(25)
(五) 增加眼睛掌握的字数	(26)

(六) 几种视野练习	(27)
(七) 一行停两次和一次读数行	(37)
五、速读的要领	(39)
(一) 要精神集中	(39)
(二) 要增加阅读时间	(40)
(三) 要请教别人	(40)
(四) 要丰富自己的知识	(41)
(五) 要先预读或斜读	(42)
(六) SQ3R读书法	(43)
六、速读训练	(45)
速读训练 1 ——《裁员》	(46)
速读训练 2 ——《太阳地》	(55)
速读训练 3 ——《泡桐林》	(62)
速读训练 4 ——《长乐》	(73)
速读训练 5 ——《断指记》	(81)
速读训练 6 ——《儿女》	(96)
速读训练 7 ——《梦想》	(103)
速读训练 8 ——《品绿东陌堂》	(109)
七、自行速读训练	(121)
(一) 使用单行本训练	(121)
(二) 阅读杂志训练	(122)
(三) 多读训练	(123)
(四) 组织速读小组训练	(125)
八、几种速读方法	(126)
(一) 掌握关键字	(126)
(二) 利用主题文	(128)
(三) 善用信号语	(129)

(四) 飞读与察读·····	(130)
(五) 卷首与卷尾细读·····	(133)
九、您的读速进步了吗 ·····	(134)

一、测验您目前的读速水平

读速就是读书的速度。读速是因人、因读物、因读的目的不同而有所改变的。至于1分钟能读多少页的书，读书速度是快，是慢，不能一概而论。如果要测验您阅读的速度，速读测验的方法，是针对一般读者普遍都可适用而设计的，并以测验的结果，作为您读速的基准。

学习和训练速读技术之前，先来测验一下自己的读速。

开始测验时，要准备笔记本、笔以及秒表。其做法：开始是一篇短文，可以迅速地读完，然后回答在题后的3个答案，选1个正确的，在其号码上打一个圈。

例：

上一次，在动物园里，看到1只狮子突然跃起，滑下了水坑，顿时水花四溅，狮子不停地向前游。那只狮子滑入什么地方？

1. 水池 2. 河川 3. 水坑

了解这种测验方法以后，请再练习一下。

练习：

我深入山谷汲水而饮，冷冽的山泉直入口中，使我感到有如深山里初融的雪水一般，齿间不禁打了一个寒颤，味道极为甜美。 水是

1. 暖的 2. 凉的 3. 温的

接着，我们正式进行速读测验，问题总共是20题，并请

计算从第一题做到第二十题总共需要的时间。用秒表把开始阅读和阅读完毕的确切时间记下。要提醒大家一点，读每道题时，先不要看题后3个选择答案，不然会影响您测验的正确性。

（一）读速测验（A型）

题1:

进入牌楼，剧场与音乐厅之间，有个宽畅的广场，长宽各120米，可作室外演奏及活动之用；地下有停车场，可容纳500辆小汽车及150辆大客车。广场长宽各是

1. 100米 2. 20米 3. 120米

题2:

山乡的生活有如一首牧歌，虽然恬静，却也够孤独寂寞的了。然而我的幻想，一切抽象美的观念，将我自尘嚣的世界，举扬到另一个梦境里，因此，寂寞和孤独于我，就变成一种凄美的享受了。山居的生活有如一首

1. 情歌 2. 山歌 3. 牧歌

题3:

当我将一双新的白色球鞋穿在脚上，我思绪万千，追忆着过去。球鞋的精神是长存的，我一圈圈地跑着，更发现到有数双球鞋也加入了勤练的行列。在黎明时分、在满天繁星的深夜、在皎白的月光下，我与球鞋同在，我的生命神圣地奏着进行曲。球鞋的颜色是

1. 黑色 2. 白色 3. 蓝色

题4:

行天宫前那个小小的广场，是村子的中心，好几条细窄

巷子都是从这里辐射出去的。在这样的山村里，即使是村子的中心，也不繁华。逢到赶集的日子，广场上固然有人潮出现，其他的时间里，还是相当冷静的。村子的中心在

1. 天后宫 2. 行天宫 3. 神天宮

题5:

读田园诗人陶渊明诗，在于一个“悟”字。直透平淡无奇的艺术形象而得宇宙流行的生机之美。他说：“愿言躋清风，万举寻吾契。”诗人高举平和虚灵之心，御清风而畅游太虚，在莽莽宇宙之上玄览万象，愿意深契吾心于造化之美。陶渊明的诗在于一个

1. 得 2. 知 3. 悟

题6:

他心爱的女儿被告知患了急性再生障碍性贫血，医生下结论只能活4个月。就在他最困难的时候，是中国地质大学的领导和师生向他伸出了热情的双手。女儿病危时，一星期两次输血，病情稳定后，又是近一年的住院。医生下结论只能活

1. 4个月 2. 6个月 3. 7个月

题7:

意大利北方名城维罗纳，素有“欧洲绿都”之称，维罗纳国际农业博览会则是欧洲历史最悠久、规模最大的国际农业博览会。今年3月11日开幕的博览会，占地面积30万平方米，参展者2212家，来自27个国家，全面展示了当代世界农业和畜牧业发展的新貌。国际农业博览会展出在意大利名城

1. 维多利亚 2. 维罗纳 3. 罗马

题8:

中国的科技有光辉灿烂的过去，至明初而突告没落中衰，从此处处瞠人之后，降及清朝，且饱受西洋列强的摧残，终导致中国沦为殖民地的大悲剧。新中国成立后，科技事业蓬勃发展。中国科技何时中衰

1. 明初 2. 清初 3. 元末

题9:

山庄高度在3400米左右，可容百把人投宿，人再多时就只好打地铺或坐着打盹了。以气温垂直递减率每千米5摄氏度计算，这地方要比平地气温低17摄氏度，起程时春意已浓，到达后却寒威犹在，不常爬山的人对这种巨大温差一时很难适应。山庄比平地气温低

1. 10摄氏度 2. 7摄氏度 3. 17摄氏度

题10:

冬走了，带走窗外流动的严寒，也悄悄地带来春的趺音。那寒风中叹息的芦苇也悬起了笑容，在为漫步絮语的情侣点头示意。寒风中叹息的是

1. 鬼芒 2. 狗尾草 3. 芦苇

题11:

宋代理学分朱晦庵和陆象山两大派。前者偏重主观的形而上之唯心论，以之修心养性则境界甚高，倘以之持为治学的宗旨，则将相对抑制了自然科学的发展。对科学有推波助澜之功的是

1. 朱晦庵 2. 陆象山 3. 苏轼

题12:

夜里，在淡淡的梦乡里，我闻着月桂花香，凝睇着窗外的星辉和月华，总会想起我那慈爱的母亲——眼里盛满着一片柔情，仿佛那赞颂的歌声又萦绕我心深处，又仿佛月亮一

般，照耀我家门窗；每思及此，不禁想念的泪水又滑落脸颊，浸湿了两眼朦胧。在梦乡里我闻着花香是

1. 山茶花 2. 茉莉花 3. 月桂花

题13:

联合国秘书长佩雷斯·德奎利亚尔说，毒品问题已经成为一个“全球性的问题”，毒品走私每年达5000亿美元，仅次于世界军火交易。他呼吁各国政府作出“共同努力”，彻底根除这一问题。每年毒品走私的美元达

1. 500亿 2. 5000亿 3. 1500亿

题14:

保护耕地必须强调保护环境。农业是生物性生产，它需要有一个相应的环境，才能创造好收成。当前普遍反映水利设施老化、农田地力退化，这类问题急需增加投入来弥补。有的地方出现了水资源危机，特别是北方大量取用地下水，应强调科学管理，在开发利用水资源上要作长远打算。

北方取用地下水应强调

1. 增加投入 2. 注意开发 3. 科学管理

题15:

近年来，由公害所造成的损失，相当可观，单是美国在1968年的空气污染为害就达160亿美元以上，其中医疗损失达60亿美元以上，其次房地产及土地损失达52亿，材料损害47.5亿，农业损失1.2亿。如果再加上水污染和农业残毒等损失，想必更为惊人。1968年美国空气污染为害达

1. 60亿美元 2. 52亿美元 3. 160亿美元

题16:

五六十年代的大规模人工造林许多已郁郁葱葱，近十年也有不少已初步成林。据1989年公布的第三次普查结果，我

国现有森林12456万公顷，覆盖率为12.98%，森林减少的局面开始得到扭转。城市绿化覆盖率提高26%，展示了充满生机的新希望。 第三次森林普查公布的时间为

1. 1989年 2. 1979年 3. 1987年

题17:

在四川省西南部的大凉山脚下，坐落着一个现代化的航天城——这就是我国著名的西昌卫星发射中心。聚居在这里的彝族人骄傲地称它为“凉山彝乡航天城”。 我国著名的卫星发射中心是

1. 西康 2. 西昌 3. 西藏

题18:

农村经济改革的一个重要成果，是农民成为商品生产者。他们有了自主权，开始根据市场信号来安排生产。这是中国农民从自然经济走向商品经济的历史性进步。农民有了选择，这是好事，不是坏事，问题出在我们的宏观调控。

农村经济改革的重要成果是

1. 农民成为商品生产者 2. 农民成为国家的主人
3. 农民成为土地所有者

题19:

对领导干部的监督，生活会是最好的形式。开生活会总比写匿名信好得多，问题也可以解决快。某个同志如果有不正之风，有不干净的事，大家一提出来，一批评帮助就能使他及时警觉、猛省，赶快改了。对于有了严重问题的人，生活会也要帮助，监督局、纪律检查委员会也要调查。 对领导干部的监督最好的形式是

1. 生活会 2. 职工大会 3. 写匿名信

题20:

影响登山成败的决定性因素是气候。暮春多雨，盛夏又多台风，隆冬积雪，都不是登山的理想时机，只有初春和秋季，比较适合高山的活动。春天从每年的3月21日这一天开始，这一天称春分，太阳在这天的某一分秒，到达了想象中与地上赤道并行的天上赤道线，地球上任何角落的昼夜一样长。 适合登山的季节是

1. 盛夏 2. 隆冬 3. 初春与秋季

时 分 秒

测验结束，答案是：

题序	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
正解	3	3	2	2	3	1	2	1	3	3	1	3	2	3	3	1	2	1	1	3

（二）测验成绩的计算

测验完毕的同时，请把所需的时间记录下来，再与顺位表核一下，是属于何种阶段。现在有两种表，一种是10阶段评价表（表1），一种是在百人中可以详细分析是第几位的顺位表（表2）。10阶段评价表在百人顺位表里，每阶段又各自成10单位。

同时审查您阅读的正确度，把您的记录对照答案。答对率在90%以上为合格程度，如果答对率在90%以下就不及格了。

表1 10阶段评价表

评价	速读测验A型	人数
10	4分39秒以内	1~10
9	4分40秒~5分15秒	11~20
8	5分16秒~5分39秒	21~30
7	5分40秒~6分04秒	31~40
6	6分05秒~6分25秒	41~50
5	6分26秒~6分46秒	51~60
4	6分47秒~7分09秒	61~70
3	7分10秒~7分38秒	71~80
2	7分39秒~8分25秒	81~90
1	8分26秒以上	91~100

表2 顺位表

顺位	时 间	顺位	时 间
1	3分37秒以下	17	5分06秒~5分07秒
2	3分38秒~3分52秒	18	5分08秒~5分09秒
3	3分53秒~4分05秒	19	5分10秒~5分12秒
4	4分06秒~4分14秒	20	5分13秒~5分15秒
5	4分15秒~4分17秒	21	5分16秒
6	4分18秒~4分22秒	22	5分17秒~5分18秒
7	4分23秒~4分27秒	23	5分19秒
8	4分28秒~4分32秒	24	5分20秒~5分22秒
9	4分33秒~4分35秒	25	5分23秒~5分25秒
10	4分36秒~4分39秒	26	5分26秒
11	4分40秒~4分47秒	27	5分27秒~5分28秒
12	4分48秒~4分52秒	28	5分29秒
13	4分53秒~4分55秒	29	5分30秒~5分35秒
14	4分56秒~4分57秒	30	5分36秒~5分39秒
15	4分58秒~4分59秒	31	5分40秒
16	5分~5分05秒	32	5分41秒~5分44秒

顺位	时 间	顺位	时 间
33	5分45秒	67	7分03秒~7分05秒
34	5分46秒~5分47秒	68	7分06秒
35	5分48秒~5分49秒	69	7分07秒~7分08秒
36	5分50秒~5分55秒	70	7分09秒
37	5分56秒~5分57秒	71	7分10秒~7分15秒
38	5分58秒~5分59秒	72	7分16秒
39	6分~6分01秒	73	7分17秒~7分18秒
40	6分02秒~6分04秒	74	7分19秒
41	6分05秒	75	7分20秒~7分25秒
42	6分06秒~6分07秒	76	7分26秒~7分29秒
43	6分08秒~6分09秒	77	7分30秒~7分32秒
44	6分10秒~6分12秒	78	7分33秒~7分35秒
45	6分13秒~6分15秒	79	7分36秒
46	6分16秒~6分17秒	80	7分37秒~7分38秒
47	6分18秒~6分19秒	81	7分39秒
48	6分20秒	82	7分40秒~7分45秒
49	6分21秒~6分24秒	83	7分46秒~7分49秒
50	6分25秒	84	7分50秒~7分55秒
51	6分26秒~6分27秒	85	7分56秒~8分04秒
52	6分28秒~6分29秒	86	8分05秒
53	6分30秒	87	8分06秒~8分09秒
54	6分31秒~6分34秒	88	8分10秒~8分17秒
55	6分35秒	89	8分18秒~8分22秒
56	6分36秒~6分37秒	90	8分23秒~8分25秒
57	6分38秒~6分39秒	91	8分26秒~8分34秒
58	6分40秒~6分42秒	92	8分35秒
59	6分43秒~6分45秒	93	8分36秒~8分39秒
60	6分46秒	94	8分40秒~8分47秒
61	6分47秒~6分48秒	95	8分48秒~8分59秒
62	6分49秒	96	9分~9分19秒
63	6分50秒~6分52秒	97	9分20秒~9分29秒
64	6分53秒~6分55秒	98	9分30秒~9分39秒
65	6分56秒~6分59秒	99	9分40秒~9分50秒
66	7分~7分02秒	100	9分51秒以上