

快速阅读

10天提高5倍阅读速度

Whole Brain Speed Reading

[日]继本圆 著 于华 译

人人学得会，10天全掌握！

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

快速阅读

10天提高5倍阅读速度

Whole Brain Speed Reading

[日] 继本圆 著 李华 译

Original Japanese title: 5 BAI DE YOMERU! SOKUDOKU SAISHIN TRAINING

Copyright © 2016 by Madoka Tsugimoto

Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

Simplified Chinese translation rights arranged with KAWADE SHOBO SHINSHA

Ltd. Publishers through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency,

Beijing Office

本书由河出书房新社授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-1397号。

图书在版编目（CIP）数据

快速阅读：10天提高5倍阅读速度/（日）继本圆著；于华译.

—北京：机械工业出版社，2017.10

ISBN 978-7-111-58252-6

I. ①快… II. ①继… ②于… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 247839 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：高 伟

责任编辑：高 伟

责任校对：杜雨霏

版式设计：张文贵

责任印制：孙 炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2018 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

147mm × 210mm · 6.125 印张 · 84 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-58252-6

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

译者序

如果有一种技能能够提高你 5 倍的阅读速度，你是否愿意花上一点时间（10 天左右）去掌握这种技能呢？如果一目十行、过目不忘不再是传说中的特异功能，而是实实在在的可行之事，你是否愿意通过自觉的训练去实现呢？

日本 SP 快读学院的专业讲师继本圆的《快速阅读：10 天提高 5 倍阅读速度》一书就是可以帮你掌握技能、实现快速而有效阅读的秘籍。这里有训练方法，还有记忆方法。因此，如果你愿意的话，你的阅读将会以此为契机发生改变。请你想象一下，如果你的阅读速度能够提高 5 倍，如果你所读过的书籍都能留在记忆中，那将会给你的人生带来怎样的变化？只是想象一下这样的结果就会令人兴奋和有所期待！不是吗？《快速阅读：10 天提高 5 倍阅读速度》可以让你不进培训班也能提高阅读速度和阅读质量。

读书的意义想必无须在此赘述，我们并不主张“读书万能论”，但是读过一千册书籍的人生和读过五千册书籍

的人生一定是不一样的，这一点毋庸置疑。

就让这本书成为实现你人生变化的第一步吧！

笔者是青岛大学外语学院日语系的教师，长年从事日语教学和研究工作，获得过国家社科基金的科研项目。这本《快速阅读：10天提高5倍阅读速度》是笔者第一次与机械工业出版社合作完成的译作，在拿到此书的原本时，还抱着一丝怀疑，真的有方法可以实现快速而有效的阅读吗？当完成整本书的翻译后，我的疑虑完全没有了，而且受惠于此书，虽然没有按部就班地进行自我训练，但目前的阅读速度确实已经比之前提高了2~3倍，仅此一点也足以让自己时时感到一种满足和兴奋。可以相信，如果按照书中的步骤进行训练，一定能达到提高5倍的效果。在此也真心希望本书能够帮助更多的人实现通过读书而改变人生的愿望。

最后，感谢机械工业出版社为我提供这次合作机会；同时也感谢青岛大学2016级的全体研究生，在本书的翻译过程中，她们协助完成了辅助性工作。所有翻译不当之处，敬请批评指正！

于华

2017年9月2日

前言

提高“5倍”阅读速度，改变你的人生！

● 快速阅读不是特殊能力

每次和别人说起我在 SP[⊖]快读学院担任讲师的事，几乎所有的人都深怀疑惑地问：“真的能够做到快速阅读吗？”

在面试的时候，有些考官看到我的履历中记录的快速经验时，就会拿出一册书来要求道：“请在我的面前读完这本书。”在电视节目的采访中，也会有人要求我说：“请在10分钟内读完这册文库本[⊖]，告诉我里面的故事。”

对“快读”一词，似乎很多人都抱有疑问：“真的可以做到吗？”

⊖ SP 为英文“Super（超级、超快）”一词的缩写。——译者注。本书中的注解皆为译者所加，后文不再逐条说明。

⊖ “文库本”是日本的一种小型平装版书籍，最早由岩波文库于1927年发行。

直接说结论吧：快速阅读，任何人都能做到，即便是以下这类人——也能做到。

- 一年连一本书都不读的人
- 上学期间，语文是最不擅长的课程
- 一看书（文字）就不由自主地犯困
- 家里成堆地放着没读完的书
- 工作太忙，没有时间去准备资格考试，或做自己有兴趣和爱好的事

我在担任讲师期间，遇到了很多“想要快读”的人。有些上初中的男生说：“在学校上课时精力怎么也集中不起来。”也有就职于著名大企业的年轻人，他们说：“每天从早到晚一直都在工作。”各位，其实并不是某些人擅长读书，或是具备所谓的“天赋才能”，而恰恰是那些意识到自己不擅长读书，一心一意想有所“改变”的人，才走进了培训班的教室。

掌握快读法，与年龄、性别、职业都没有相关性。无论哪一种方法，只要能够好好地加以训练，就能实实在在地提高“5倍”的阅读速度。也曾经出现过最快阅读速度

提高到培训前“20 倍”的实例。

快速阅读，打个比方来说就像马拉松一样，只要每天锻炼筋骨、进行越野长跑训练，并掌握好技巧，任何人都会比现在的自己跑得更快。虽然不会在某一天突然变成奥运会的运动员选手，但是只要付出努力，就一定能超越自己昨日的奔跑速度。

也就是说，通过每天不断地进行训练，“任何人都能提高 5 倍的阅读速度”。

● 用快读来挤出“时间”

快速阅读都有哪些好处呢？

也许有人会觉得，如果是小说这类娱乐性的书籍，因为是自己一直期待着阅读的书，所以想好好地读一下。如果是侦探小说，就想进入角色和探案人员一起分享推理的刺激。这些书要是快速读完了，觉得好可惜……

然而，我们需要阅读的“文字”，未必全都是让人娱乐的内容。

比方说手机阅读。手机的拥有率年年上升，据日本总务省的调查显示，2015 年日本全民手机拥有率已达到 62%。

我们在电车[⊖]上会不由自主地利用短暂的时间触屏浏览，或者查看务必要看的内容，而这些内容几乎都是由文字构成的。比如：

- 电子邮件、电子杂志
- 推特、脸书等这一类的社交网络服务
- 手机新闻网等

怎么样，很少有人会说“我没有读过其中的任何一种”吧？反倒是因为手机的普及而使我们的“阅读”时间比以往有所增加。

如果是在公司上班，每天联系业务的邮件、诸多的合同文件、多达几十页的会议资料……如果是学生，则有老师布置的阅读书籍、习题集、参考书……似乎无论你身处何处，都有很多需要过目的“文字”。

总之，在日常生活中，我们用来阅读文字的时间，远比我们想象的要多很多。

“日复一日不停地加班，回到家里就不想再干什

⊖ 日本的电气列车。本书中出现的“电车”均指电气列车，是有轨的，而不是中文所说的那种无轨的电力汽车。

么了。”

“虽然有很多学习任务，但是根本不能集中精力，真题都做不完。”

就算你是忙成这副模样的人，如果掌握了快读法，也能让你在忙碌的生活中“游刃有余”。

我还要告诉你，快读法不是仅仅为了掌握“快速阅读”的技能。

请你想象一下驱车行驶的情况。想要快速到达目的地时，我们就走高速公路，尽量开出最快的前行速度。然而，当我们在旅游地想要慢慢欣赏美景时，就会减慢行驶速度。

一旦我们掌握了快读法，就能够对阅读速度进行“切换”。想要干脆利索过目的文件，就用最快的速度；想要慢慢咀嚼玩味的书籍，就用各种不同的方法仔细去读，让自己心满意足。根据不同的目的，选择不同的阅读速度，可以提高我们的生活效率。

● 只利用上下班时间，一个月读完 60 册！

那么，快速阅读指的是多快的阅读速度呢？

以我自己为例来说，在读文库本小说的情况下，平均

一册用 15 分钟读完。因此，在上下班的电车上，去程读完一册，回程再读完一册。每天只是利用上下班的乘车时间，一个月就可以读完 40 ~ 60 册书。

按照人的一般阅读速度，读完一册书需要花费 6 小时。单位工作繁重或家务事较忙的人，就很难确保随时有 6 小时连续的读书时间。因此，一周尽最大努力，能够读完一册书就是极限了。

在一周的时间里，我们的阅读速度如果能够从读完一册提高到读完 10 册，那么，比如在参加资格考试的学习中，就能够过目更多的参考书，或者可以再复习一遍真题集。不只限于学习方面，以往堆积下来的书籍也可以重新加以消化，还可以在做家务事的间歇时段里，读上一册新书或者看看报纸什么的。

一天只有 24 小时，让我们缩短读书时间，用挤出的时间做我们自己“真正想做”的事吧。

• 妨碍“快速阅读”的原因很简单

为什么说“任何人”都能掌握快读法呢？其秘密就在大脑中。

我们在读书的时候，动用的是身体的哪个部分呢？你

会认为是“眼睛”吧？但是，眼睛只是信息的入口而已。

给你举个例子，较为复杂的电脑说明书，或者以德
语、法语这些你并不懂的语言撰写的论文，无论你怎么转
动你的眼睛，都完全进不到脑子里去。因为进入眼睛的信
息，要通过大脑的处理才能成为“阅读”。

对读书来说重要的是读了之后的准确理解，即“读
解”。

阻碍读解的主要原因就是“跳读”。读书时，心里发
急，总是想着“我得快点读完……”，于是眼睛只在纸面
扫过，虽然读完了一册书，可一旦想要回想起故事情节，
就会模糊一片——就是这样的状态。

跳读就是进入眼睛的信息在经过大脑处理之前早已滑
走的状态。这种状态只是“浏览过”而已，不能称为
“读过”了。

● “快速阅读”就是“大脑活动”

在快读的时候，如果降低了理解程度则毫无意义。所
谓“理解”就是用大脑处理信息。人脑中的神经细胞
（神经元）数量高达 1000 亿。神经细胞间由如同树枝般的
神经突连接起来，畅通无阻地进行信息传递，从而使阅读

的内容得以理解。

这种神经细胞，从胎儿期到出生后迅速增加，进入幼儿期就开始退化。信息，作为脑波的弱电流，通过神经突传递给相邻的神经细胞。神经突成为这种脑电流的通道，而大量脑电流的通过，就会使神经突顶端的神经细胞连接处变粗、得到强化，能够处理更多的信息。这种处理信息的速度提高了，也就能够更快地进行阅读了。

也就是说，快读是一种“提高大脑信息处理速度”的技术。

“大脑活动”就是让大脑活跃起来，这是很重要的。

• 适合你的“大脑活动”

我觉得，在以往的人生中，连一本书都没有读过的人恐怕是没有的。至今你所读过的书或文字，在成为你的知识基础的同时，也形成了你读书的“习惯”，比如在读书的时候：

- 在头脑中默读书的内容
- 多次重复阅读关心的重点内容
- 集中力不连贯，半途而废

诸如此类的情况，你是否有过？这就是导致阅读缓慢的原因。阅读的“习惯”是长期读书经验积累的结果，会因人而异。

因此，本书将依据下列步骤让你学会快速阅读：

1. 把握好你的阅读速度。
2. 通过诊断检测，了解你的“阅读习惯”。
3. 配合你的“习惯”，进行快读训练。
4. 为了将读过的内容牢固地留在记忆中，要进行记忆训练。

掌握快读法，你就能够重新发现自己每天在无意识中所重复的事情，这也是一件自我面对的事情。仅通过 10 天简单而有效的训练，就能让你发挥出自己读书的长处，纠正原有的缺点，从而更加有意义地利用时间。

继本圆

目 录

译者序

前 言

第一部分 任何人都一定能够提高“5 倍速度” 进行阅读

——诊断阅读方式的坏习惯

- 01 首先了解自己的阅读速度 // 003
- 02 将快读“成果”拿到手的 3 种阅读方法 // 006
- 03 速度按快慢排序：整体理解 > 精读 > 熟读 // 008
- 04 了解“记忆”的结构 // 010
- 05 长期不忘的“记忆”的特征是什么 // 012
- 06 “学会”所读内容的大前提是什么 // 014
- 07 “能够调取”的记忆状态是什么 // 016
- 08 记忆中最重要的是“形象” // 018
- 09 准确诊断你的阅读习惯 // 020
- 10 用快速阅读形象化处理“你的目标” // 029

第二部分 改变“眼睛的使用方法”，最新训练法 ——7天掌握必备技巧

- 01 掌握快读的关键肌肉是什么 // 035
- 02 通过眼肌训练提高速度 // 037
- 03 通过眼肌训练拓宽视域 // 038
- 04 要达到快读，为什么需要视域的宽广度 // 040
- 05 【基础训练篇】的步骤 // 042
- 06 ①伸展眼肌，真好 // 044
- 07 ②训练阅读宽幅，拓宽视域 // 047
- 08 ③锻炼眼肌，提高速度 // 054
- 09 ④纵横无限，训练视线的移动 // 056
- 10 ⑤发挥视域的作用，进行模块式阅读 // 062
- 11 ⑥决胜单词量，认识模块 // 069
- 12 【实践训练篇】的目标 // 076
- 13 怎么也摆脱不了头脑中的默读 // 077
- 14 再提高一步，这就是“两行阅读法” // 078
- 15 【实践训练篇】的步骤 // 081
- 16 ①通过漫画来屏蔽你的默读 // 082
- 17 ②用手指着读，大幅度地提高视线的移动速度 // 086
- 18 ③进一步提高单词量的阅读训练 // 089
- 19 ④掌握“整篇理解” // 094
- 20 ⑤学会“精读” // 097

第三部分 能够扎实“理解”内容的快读法

——极其有效的记忆诀窍

- 01 掌握诀窍，战胜“记忆”和“阅读”的困扰 // 103
- 02 高效率阅读，不可缺少“记忆力” // 105
- 03 下面我们将开始有关“记忆”的训练 // 106
- 04 首先检测自己的记忆力 // 106
- 05 进行快读的记忆不同于对付考试的记忆 // 111
- 06 记不住的原因在于阅读方法 // 112
- 07 要让记忆“牢固”，放置一段时间很重要 // 115
- 08 记忆的“导入”，从形象开始 // 117
- 09 让单词“相关联”，调取记忆就会轻而易举 // 120
- 10 “相关联”的做法是进行必要的“相关分类” // 122
- 11 将新旧记忆串联，使记忆更加牢固 // 124
- 12 记忆三步法：“导入”“固定”“活用” // 127

第四部分 改变“大脑的使用方法”，训练记忆力

——在实际体验中3天全掌握

- 01 【训练记忆力】的步骤 // 131
- 02 形象篇①通过漫画提高形象化能力的训练 // 133
- 03 形象篇②写出单词的训练 // 150
- 04 分类篇①使用联想总结记忆的训练 // 153
- 05 分类篇②用情节概括故事的训练 // 159