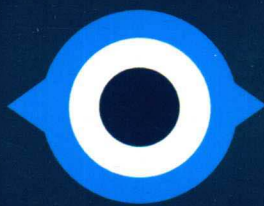


探寻阅读技巧，提升思维能力，提高阅读效率

超级阅读法

有效的阅读能力提升法

韩非◎编著



读书是有方法、讲技巧的，阅读能力也是需要训练的
阅读是一项技能，更是一门艺术，是每个读书人的必修课

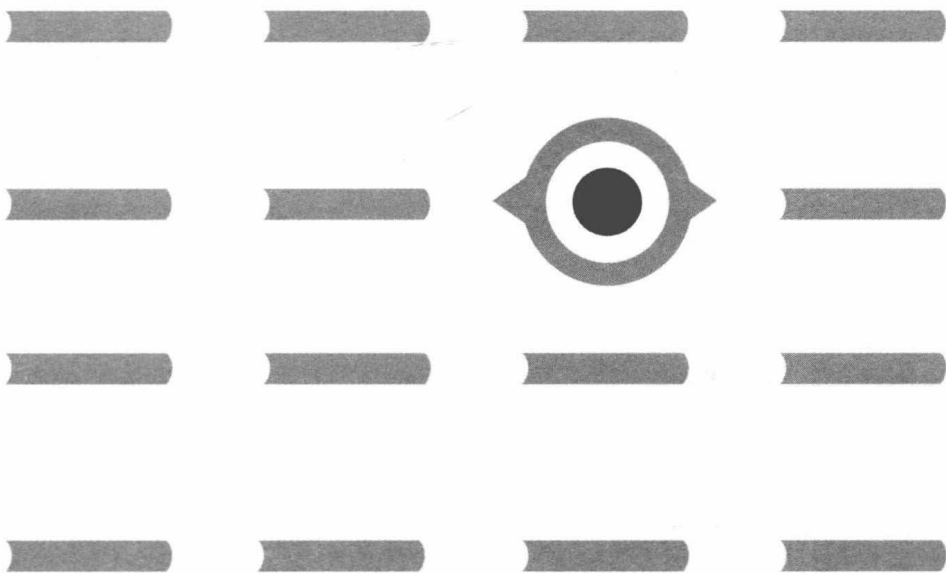
中國華僑出版社

探寻阅读技巧，提升思

超级阅读法

有效的阅读能力提升法

韩 非◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级阅读法 / 韩非编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5113-6872-0

I. ①超… II. ①韩… III. ①读书方法 IV.
①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136865 号

● 超级阅读法

编 著 / 韩 非

责任编辑 / 晓 棠

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 192 千字

印 刷 / 香河利华文化发展有限公司

版 次 / 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6872-0

定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

阅读是人们获取知识的重要来源之一。阅读不仅可以帮助我们获取有用的知识,解决疑难;更重要的是可以锤炼我们的精神,让我们的内心世界更加丰富,灵魂更加深邃。自古至今,阅读一直为有识之士所推崇,并不是没有理由的。

尽管随着社会的发展和进步,我们的阅读条件比先人好了很多,但拿起书本进行阅读的人却愈发少了。在公司里,我们面对着电脑;回到家里,我们又掏出了手机等电子产品。其中的原因倒也不能完全归结于今人不好读书,而是与我们生活的时代有关。

有人用信息爆炸来形容我们所处的时代,这一比喻是极为恰当的。根据统计,早在 20 世纪 80 年代,全球信息量每 20 个月就增加近一倍;进入 90 年代,信息量更是以几何级别增长;等到 90 年代末互联网出现后,信息量的增长真的是一种爆炸了。

信息量变得庞大,人们的生活、工作也不断加快,现实留给人们静下心来品读的时间真的是所剩无几。这就是人们越来越多地通过互联网和电子产品,而非书本去获取资讯的原因。但通过互联网获取的信息,不仅呈现出碎片化的特征,也使得人们进一步丧失了深入阅读与理解的能力。

因此,如果人们能够掌握一些快速阅读的方法和技巧,不仅可以使阅读

贴近当前不断加快的生活、工作节奏,同时还能进一步提升阅读能力。出于这一考虑,我们编著了这本《超级阅读法》。在这本书中,我们首先对阅读这一人人耳熟能详的词汇进行了深入的分析,帮助读者先明确阅读的本质;接下来,本书又以速读作为主要切入点,对速读的优势、方法、阅读准备及要点做出了全面的概括。为了帮助读者在现实阅读中更好地掌握速读,除了整体介绍以外,我们还介绍了日常生活中最为普遍的几种高效阅读方法,如猜读、寻读、跳读、略读、扫读等,以及一些在速读中能够派上大用场的速读技巧和训练方法。此外,我们还针对各种不同类型读本的特征,为读者分别指明了阅读的要点。我们衷心地希望,读者在读完本书之后,能够掌握这些速读方法,并放下手头的智能电子产品,重新拿起搁置已久的书本,再次体会阅读书本的真正乐趣。

第一章 走进阅读

第一节 如何看待阅读 /2

阅读在本质上就是择取信息 /2

基础阅读——阅读能力的第一个层次 /3

检视阅读——阅读能力的第二个层次 /6

分析阅读——阅读能力的第三个层次 /8

主题阅读——阅读能力的第四个层次 /9

第二节 阅读的要点是什么 /11

想清自己的出发点 /11

走眼之外,更要走心 /12

不要被傲慢与偏见主宰 /13

一无所得,开卷何用 /14

全面阅读才能获取全面的信息 /16

效率第一,速度第二 /17

功利熏心,不辨书中真意 /19

主动翻开书本,效果更佳 /21

掌握一定的方法,高效阅读不在话下 /22

第二章 速读,全新的阅读体验

第一节 何为快速阅读法 /26

速读的起源和发展 /26

传统阅读 VS 速读 /28

速读究竟好在哪里 /30

速读之前,首先睁大我们的双眼 /32

让大脑随速读运转 /35

如何让速读更加有效 /37

避开传统阅读模式下的禁区 /40

第二节 速读之前的心理准备 /45

速读的心理准备之一——阅读感知 /45

速读的心理准备之二——阅读注意 /46

速读的心理准备之三——阅读记忆 /50

速读的心理准备之四——阅读想象 /52

第三节 速读的敲门砖 /54

速读的敲门砖之一——让距离产生美感 /54

速读的敲门砖之二——设置时间标准,一秒都不能多 /56

速读的敲门砖之三——厘清重点,优先扫描 /58

速读的敲门砖之四——整体识读,效率更高 /60

第四节 速读的注意事项 /62

速读的注意事项之一——什么时候需要速读 /62

速读的注意事项之二——不能没有注意与理解 /63

速读的注意事项之三——在快速中提升理解和记忆 /65

第三章 快速阅读方法

第一节 猜读法 /70

书不仅可以读,还可以猜 /70

胡思乱想,不是猜想 /72

从何猜起,从何而终 /74

学生猜一猜,老师更轻松 /76

课堂猜读法有哪些要点 /80

第二节 寻读法 /83

沙里淘金,更显其珍 /83

不要混淆寻读与掠读 /85

寻读的基本要求之一——明确目标要求 /87

寻读的基本要求之二——认识信息定位 /90

寻读的基本要求之三——掌握知识技能 /92

跳出书本的范畴去寻读 /96

第三节 跳读法 /98

让眼睛和大脑跳得更好更准 /98

哪些地方不能跳 /99

跳跃的好处 /104

跳跃的节奏要如何掌控 /106

如何跳读一本书 /108

第四节 扫读法 /112

不一样的全篇扫描 /112

集中扫读重要区域 /114

如何让扫读又快又准 /117

材料扫读的步骤	/122
不同类型文本的扫读要点	/125
第五节 略读法	/128
大刀阔斧的省略	/128
略读的小技巧	/129
找到略读的适用范围	/132
略读的训练	/136
略读的注意事项	/138
第六节 浏览法	/144
浏览的要点	/144
浏览的几个方面	/147
不同书的浏览方式	/152
浏览的注意事项	/154
第七节 鉴别阅读法	/156
如何快速的细品	/156
鉴别阅读的步骤一——概括段意	/158
鉴别阅读的步骤二——寻找主要内容	/162
鉴别阅读的步骤三——归纳中心思想	/165

第四章 速读技巧与训练

第一节 速读技巧	/170
注意单字	/170
哪些字词可能会很关键	/172
明辨字义	/175
正确认识作者,避免偏见	/177
判断作者的观点是否合理	/180

第二节 速读训练五步骤	/183
丹田呼吸法	/183
眼力训练	/186
节奏训练	/189
辅助训练	/192
综合训练第一步——快速阅读	/194
综合训练第二步——回想	/196
综合训练第三步——默写记忆内容	/198

第五章 不同的书该怎么读

第一节 实用类书籍怎么读	/202
按照不同类别,分别把握要点	/202
读者要明确的三个问题	/205
阅读评价的四个依据	/207
第二节 历史类书籍怎么读	/210
阅读历史类图书应有的观念	/210
疑问与批判阅读	/213
传记类史书怎么读	/216
当前历史怎么读	/220
第三节 科普类书籍怎么读	/225
准确定位阅读的目的	/225
阅读科普名著的方法	/226
数学——科普书的铁板	/228
把握科普书的重点	/233
第四节 社科类书籍怎么读	/236
易读又难读的社科书	/236

社科书的阅读要点 /239

第五节 哲学类书籍怎么读 /243

阅读哲学的方法一——把握中心思想 /243

阅读哲学的方法二——从简单的哲学入手 /244

阅读哲学的方法三——了解关键词和主旨 /246

阅读哲学的方法四——把握作者的论证 /248

第一章

走进阅读

表面看来，阅读（主要指传统的纸质阅读）似乎是一个离我们越发遥远的概念了。不论是坐在地铁里，还是走在街道上，随处可见的都是拿着手机浏览的人们，似乎这才是当今时代人们获取资讯的最佳途径。然而，事实真是如此吗？

有人把当今时代称为信息碎片化时代，这是因为我们从网络上所能了解到的大多数都是零碎的信息，长此以往，我们将无法系统地进行学习，而且注意力也会逐渐下降。因此，阅读对于当今社会的人们来说，仍然是一种极其必要的学习方式。

尽管我们大多数人从小就有过阅读的经历，但对于阅读这一概念，我们是否有过充分的认识和了解呢？何为阅读？如何阅读？阅读什么？这些都是我们在实际阅读中，首先要了解、明确的概念。只有对阅读本身有了足够的认识，我们才能从一本书中更好地获取所需要的知识。

第一节 如何看待阅读

阅读在本质上就是择取信息

阅读是人类最为优秀的习惯之一，正是凭借着阅读的力量，我们才能不断学习到更多的知识，指导自己的生活实践。从过程看，我们可以把阅读定义为通过运用视觉，从文字、图片、符号、公式、图表等各种文本媒介之中获取信息的过程。从这一定义来看，阅读的本质其实就是人处理信息的过程。

对于阅读本质的理解，当然不能仅停留在这么浅显的层次。事实上，要想完成一次全面的阅读，每个读者都要先后经历三个阶段，分别为获取信息、处理信息和创造信息。

1. 获取信息——阅读的基本工作

从字面上，我们很容易理解获取信息四个字的含义。在获取信息的阅读过程中，每一位读者都是通过文字、符号、图片等文本媒介，借由各种或传统，或现代的信息媒体，来实现对信息的接收。毫无疑问，这是阅读当中最为基础、浅显的一项工作，也是实现有效阅读、步入接下来两个阶段的先决条件。

2. 处理信息——阅读的重点工作

抛开深入的研究不说，单就一本书的表面而论，其中包含的信息量都是极为庞大的。很显然，当今时代大部分的阅读，都不是为了将之全盘吸收。对于本着实用二字去阅读的人来说，信息量的大小，并不是自己阅读的着眼点。关键之处在于，自己能否通过阅读

掌握所需要的那部分资讯、信息。因此，阅读者本人必须对第一阶段中所得到的信息加以分辨、择取，吸收有助于自己解决问题，或是满足阅读需求的内容。这一阶段可以视为是读者与书中知识的初级互动，只有完成这一步，阅读才算是初步实现了价值和意义。

3. 创造信息——阅读意义的升华

在第二个阶段完成之后，一次普通的阅读就可以勉强宣告落幕，但我们千万不要认为那就是阅读的终止。事实上，每一位读者都有着各自不同的出发点，他们必须根据自己的出发点来判断是否结束一次阅读。对于部分读者而言，阅读只是为了获取现成的信息；但也有一部分读者的出发点更深：从表层信息中发掘内涵，提炼更为深邃的观点。要实现这一目标，读者就必须将自己的观点与阅读所得的信息进行交流、碰撞，做出取舍，才有可能凝结出新的果实。比起第二阶段，这显然是一种意义更为深远、价值更加巨大、也更加考验阅读者智慧的信息互动。

通常情况下，当这三个阶段逐一通过之后，我们才可以宣布一次阅读的成功结束。但在现实当中，不同的人有不同的阅读需求。就阅读的本质而言，很多时候，人们重点需要的并不是完成流程，而是各取所得。因此，我们可以说，评判一次阅读是否完成，同样可以以是否取得了满意的收获作为标准。很遗憾的是，就许多阅读者的表现来看，他们还远远没有达到这一标准。因此，阅读能力对于大部分人来说，都还有着大幅的提升空间。

基础阅读——阅读能力的第一个层次

说起阅读的层次，很多人脑海中首先想到的，都是著名学者王国维的学问三境界：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”

“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”“众里寻他千百度，蓦然回首，那人正在灯火阑珊处”但这是就读书治学的宏观角度而言。在具体的阅读、获取信息的过程中，根据每个人阅读能力的不同，有人也将其分为了四个层次。

关于阅读的层次也有很多种表述，其中最具有影响力的是出自美国著名教育家莫提默·J. 艾德勒、查尔斯·范多伦合著的《如何阅读一本书》。在这本风靡全球的书籍中，作者将阅读能力划分为四个层次。这四个层次围绕着获取信息与理解这一主题，由浅到深、环环相扣、渐进包容。其中第一个层次，便是基础阅读。

事实上，大多数人还在小学的时候，就已经开始进行这一层次的阅读能力培养。由于这一层次实在浅显易懂，几乎大部分的读者最后都能够达到。

这一层次对阅读者提出了最为基本、简单的要求。之前已经提到，阅读的本质在于获取信息。要完成这一工作，阅读者首先必须借助文字、符号、图片等文本媒介，在与它们的互动当中，直观地去搜寻浮现在文本最表层的资讯、观点、概念。只要能够做到这一点，基础阅读也就算是过关了。

因此，从表面来看，这一阅读层次很轻易就能够达到，然而事实上，情况却不像我们所想的那样乐观。在这一层次的阅读能力培养中，为了更为有效地获取信息，人们也需要在一些方面加以注意。

第一是弄懂一个句子的基本内容

也许会有很多人对此表示不屑，他们发自内心地相信，这对他们并没有任何难度。但事实上，仍然有很多人没办法在这一要求上达到合格。

中国古代的著名文人陶渊明，曾提到一种长期以来都备受争议的阅读方法——不求甚解。无论这一观点的正确性与适用性为何，我们都必须提醒人们注意：这是就阅读当中的理解阶段而言。之前我们论述了阅读本质的三个阶段，其中，通过理解来创造信息是最高的一级。在以获取信息为出发点的阅读当中，我们必须抛弃不求甚解——因为它常常演变为囫囵吞枣。

为了实现快速地获取信息，很多人都会选择走马观花式的读书方法，然而，这与速读在本质上仍有很大不同。关于速读我们会在之后详细阐释，这里只论述平日里常见的快读。

在基础阅读的层次当中，最重要的是明白“这个句子说了些什么？”不论我们的阅读需求多么迫切，还是要对每一个句子的基本内容有直观的明确认识。这样才不会错过那些我们原本想要获取的信息。

第二是对字眼、词汇的了解与捕捉

在基础阅读当中，人们又进一步提炼出了四个阶段，其中第三个阶段的要点即在于此。即便是从字面意思当中，我们也可以轻易地看出它对于读者的重要意义。不可否认，当今世界的大部分阅读，都停留在第一个阶段（获取信息）中，这一过程自然是越快越好。偏偏在大部分的阅读当中，文本信息都是浩瀚如烟海的，如何更加快速直观地认识每一个句子的内容，这就要求读者掌握一定的方法。

大部分读者在实际的阅读当中，注意力经常开小差。尤其是当文本中出现一个罕见、陌生或是其他类型的文本（外文、网络词汇、专业词汇、图片与文字的交叠等）时，读者的阅读进程就会受挫或者中断，就像一列原本畅通无阻的火车，因各种外力而不得

不紧急刹车。这样的阅读体验显然并不愉快，同时也是导致获取信息效率低下的原因之一。

大多数阅读都是以文字作为途径，从一个人对文字的掌握程度，多少可以窥见他获取信息的成果如何。为了完成更好的阅读体验，实现更为高效的资讯获取，所有阅读者都必须在这一层次的阅读当中，尽可能地提高自己对各种文本的了解与熟悉。只有这样，才能实现对信息资讯的快速、有效获取。

检视阅读——阅读能力的第二个层次

检视阅读又有一个称呼叫作略读，这也是一个极具迷惑性的名称，容易让人产生错误的理解。然而，这一层次的阅读，比上一层次对阅读者提出了更高的要求。

只有精通了第一层次的阅读，才能进入检视阅读中；进入了检视阅读的层次，阅读的意义才真正开始凸显。在这一层次的信息获取中，阅读者要充分注意一个概念——规定时间。

从某种意义上来说，这一层次仍然可以看作是对阅读者获取信息能力的培养。如果说第一层次的信息获取显得太过碎片化，那么第二层次就更像是整体拼凑——在最短的时间内，从整个文本的角度来整合信息。要实现这一点，阅读者们也同样可以使用一些常被忽略的方法。

第一种方法是有系统的略读

这一方法的关键在于系统二字。翻开书本，通常首先看到的是前言、目录，在正文之后，偶尔也有索引。大部分阅读者都会直接从正文开始，其实这并不是什么好习惯。表面看来，阅读前言、目录等会占据部分时间，但比起一头扎入文海的粗暴做法，检阅目录