



王功玲速读法系列教程

一本简捷实用有效的速读训练教程

快速阅读

最佳 训练创案

王功玲 著

深圳报业集团出版社

快速阅读

最佳训练创案

王功玲 著

深圳报业集团出版社

图书在版编目(CIP)数据

快速阅读最佳训练创案/王功玲著. —深圳:深圳报业集团出版社, 2004.12

ISBN 7-80709-003-0

I. 快… II. 王… III. 语文课—阅读教学—中小学—
教学参考资料 IV. G634.333

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第139339号

书 名	快速阅读最佳训练创案
作 者	王功玲
责任编辑	何 鸣
制作输出	深圳市海天龙广告有限公司 83461000
责任校对	陈 章
出 版	深圳报业集团出版社
发 行	深圳报业集团出版社营销中心
电 话	0755-82097125
社 址	深圳市深南中路1014号
邮 编	518028
印 刷	深圳市彩帝印刷实业有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/32
印 张	7印张
字 数	110千字
版 次	2004年12月第1版 第1次印刷
印 数	1-4000册
定 价	13.80元
盗版举报	0755-82097016

深报版图书若有印装错误可向承印厂调换。

邮购免收邮费。提供盗版线索给予重奖。

序

田 运

近些年来,阅读成为人们关注的一个热点,快速阅读则是提高阅读能力的一个重要方面,对配合学校的教育、提高人的素质、高效率地学习、取得事业的成功,都有明显促进作用。国内外均有大量快速阅读研究与训练成果。王功玲对快速阅读的研究与训练实践,很有特色,她所著的这本书,就是这方面研究与实践成果的一项总结。

快速阅读之所以成为被人们关注的一个热点,是由于它所产生的效果。仅王功玲的快速阅读训练,自1998年以来,参训班级数千个,学员达几万名,并且受到学员、教师的好评。速读为什么能产生这样的效果?究其原因,恐怕还是在于它对于人的成才有重要作用。

第一,它对于培养良好的思维素质有明显作用。人的良好的、能够创新的思维素质,可以分解为15项思维素质基本因素:(1)认记能力;(2)基础思维能力(逻辑、形象、顿悟思维能力);(3)思维品质;(4)思维价值显示方式;(5)知识理解与知识运用技能;(6)优化思维的信息途径;(7)优化思维的模式途径;(8)优化思维的动作途径;(9)元认知观念;(10)信息搜索与信息加工技能;(11)思维发散与思维收敛技能;(12)把



握事物形感特征技能；(13) 思维态度能力；(14) 自由思维载体；(15) 思维的技艺与信息策略。速读对于培养学生的认记能力、信息搜索与信息加工技能、知识理解与知识运用技能这三项良好思维素质基本因素有显著作用；对于培养学生的基础思维能力、思维品质两项有一定作用。所以说，速读对于培养良好思维素质有明显作用。

第二，速读还可以激发学习者的竞技心理，可以训练他们的注意力集中，培养自我控制的能力。

所以，速读还有培养良好心理素质的作用。良好思维素质和良好心理素质是优秀人才必须具备的品质，速读对之能促进其形成，所以说，速读对于人的成才有重要作用。

以我们的教育经验而言，“王功玲速读法”至少可以在以下几个方面对传统的阅读教学有所启发。

首先，一个人知识结构的建立、道德情操的形成、意志品质的铸炼、思维素质的培养，没有一样能离得开读书。“王功玲速读法”的宗旨之一是通过提高学习者的阅读效率，激发他们的读书兴趣，引导大量读书，使阅读的过程变得有趣而富有意义。学过速读法的学生把大量读书当作乐趣，有助于养成他们主动通过阅读求得新知的品格，提升文化底蕴。今后的中考、高考试题方向，将更加侧重考查学生的文化积淀，或者说是人文精神，作文也将突出考查学生的理性思考和分析能力。没有一定的阅读素养，不仅应试能力受到影响，而且创新能力也会受到限制。

其次，由于升学竞争的压力，分数成为学校和家长关注的焦点，学生功课负担很重，无论是平时的学习，还是升学考试，阅读量和试题量都有增加的趋势。表现在中考、高考中尤为突出。如果考生阅读速度慢，导致读题时间过多，就会挤占解答题和卷面检查的时间，可能会做、能做的题，因没有时间解答而丢

分，在一定程度上影响了考试的成绩。“王功玲速读法”通过对学生阅读速度、记忆速度、理解速度以及注意力集中程度、敏捷性思维能力等方面的训练，一方面为学生节省学习时间，使知识的吸收和技能的培养达到有机的结合；另一方面能使卷面阅读快捷准确、省时高效，赢得宝贵的答题时间，有助于提高他们的应试能力。

再次，在如何阅读方面，“王功玲速读法”也不无启发意义，因为快的同时还能在脑中留下较深印象，才没有理解的障碍，否则也不可能读下去。因为读得快，才能在有限的时间读较多的书；才能协调好学校课程和自由阅读的矛盾。另外，速读对精读还有促进作用，掌握了快速阅读技能，自然可以用速读带动精读，从而使阅读方法得到优化，阅读质量得到提高，智力潜能得到开发，良好习惯得以养成。学习者以提高3倍以上的阅读效率去读书，可谓聪明之举。

最后，“王功玲速读法”所实现的通过加快阅读的速度，加大记忆的广度，加深理解的程度来掌握阅读文本的训练，得到了许多在教学上卓有成效的教师，特别是语文教师的共鸣，他们对学生的要求与“王功玲速读法”教学目标有一致性。

祝愿王功玲的速读研究和训练实践取得更大成就！也祝愿我国的速读研究和训练实践更上新的台阶！

2004年10月26日



写在前面

海 雄

如果说，是阳光、空气与水使地球与众星球不同，那么，惟有思想的进步与方法的变革才使人类的历史绚丽多彩。

当人类迈进21世纪，竞争的焦点对准了人才，而人才培养的焦点最终又集中在知识与能力的锻造中。快速阅读作为阅读革命及思维变革的先锋，正在夺人眼目地在大江南北狂飙。王功玲创立的快速阅读法，以其扎实的科学探索精神、实在而又神奇的教学效果，在短短的7年多的时间内，培养出数万名具有“超常阅读力”的学习者，并拥有了全国第一家具有专业水准的“速读学院”，成为我国快速阅读领域中独具特色的一面旗帜。如果你亲耳聆听了王功玲的讲课，如果你躬身完成了十几节课的学习，那么，你将会领略到王功玲速读法的神奇，并会为其非同一般的境界和深入浅出的理论而感叹。

今天我们所说的快速阅读，已经与一般意义的阅读有了本质上的区别。这是一种几乎调动了人体所有积极因素甚至是潜能的阅读，是一种协调左右脑并达到“眼脑直映”的阅读，是一种综合了各种最有效的记忆、理解、思维方式的阅读。因此，这种方法才获得了意想不到的突出效果。通过这本教材我们可以看到，在运用速读理论于汉字阅读方面，王功玲不仅独具创见，

而且训练模式和综合应用达到了一个相当高的水平。

知识改变命运，而知识的积累与阅读相关。世界正迎来一个大转折的时代，人类所有财富的创造，都与思维与方法的变革息息相关。方法、效率、速度、能力等有关人的素质因素，越来越渗透于社会的每一个层面。十几年来，在从事写作与教育研究的过程中，我目睹了王功玲速读法的创立，也看到了这种操作性、效果性极强的教学法在哈尔滨、北京、上海、广州、深圳等地所取得的可喜成绩。凡是学习了王功玲速读方法的人，无论是学生、教育工作者、公务员、军人等，都受益匪浅。我深信，本书给予我们的，正是这样一种与时俱进的能力。她与受益者所共同创造的，是一个全新的快速阅读新时代。



作者的话

在本书即将付梓的时候，我觉得有很多话想和读者朋友们说。

生存在资讯膨胀的时代，人们每天面对着海量的信息，用传统的方式阅读，不仅会觉得时间不够用，而且会有一种被信息和资讯的海洋淹没的感觉。在当今这个追求高速、高效的社会，从某种意义上说，不会速读就等于不会阅读。所以，快速阅读已经成为21世纪必备的一项非常实用的技能。掌握这种并不难学的技能，几乎是所有学生和需要与文字打交道的在职人员的迫切愿望。

精读与速读都是读书的方法，精读可能更基础，速读可能更实用。现代脑科学的研究成果告诉我们，人脑拥有无限的智力和潜能，我们没有理由对此视而不见。教育理应给学习者更多的选择、更多的行之有效的技能。这也是十几年来，我一直关注并研究阅读方法这个课题的原因所在，这在学习领域里，是很重要的，而且也是学习者很感兴趣的。应当说，本书既是我十几年教育培训经验积累所成，又是我从事效率学习研究的一项科研成果。

这是一本适应性比较广泛的书。

从初级入门角度，它适合于所有想学习快速阅读的朋友。本书的第二编、第三编的方法部分均为技能训练，可学性与可操作性很强，内容也相对简捷，循序渐进、由浅入深地引导学

习者进入快速高效阅读的殿堂，让你亲自体验快速阅读的魅力。

这还是一本中级进阶的书，适合已经接触过快速阅读的朋友。本书的第一章以及第四章、第五章的部分内容，也许会使已经看过、学过其他快速阅读书籍和方法的朋友，有一种豁然开朗的感觉。

同时这又是一本探讨快速阅读相关学术性问题的书，也适合教育工作者或有兴趣研究快速阅读基本理论的朋友阅读。本书的第二章、第三章以及第四章、第五章的部分内容相对深奥一些，不仅阐述了“速读是什么”，还力求说明“速读为什么”，或许阅读之后会有一些新的感悟。

本书结构安排如下：

第一编：基本理论部分，介绍了快速阅读的最佳训练方法——“王功玲速读法”的特色、训练模式、基本原理、速读能力测试与评价系统，及如何进行训练等。

第二编：心智训练部分，阐述了大脑的工作方式，阅读时眼睛的运动，开发右脑的途径，脑潜能激活及视觉技能训练的方法。

第三编：速读方法与技能训练部分，介绍了7种最有效的快速阅读训练方法，除了对本人以前的教材做了较大幅度的补充和修订之外，在方法的创新和训练的广度上，本书均有了较大程度的拓展。

本书还附有三个附录。附录一是心智训练记录表，用于填写第五章的训练成绩；附录二是实战阅读训练成绩记录表，用于填写第七章至第十三章的训练成绩；附录三是部分学员的学习反馈，把他们学习的经历，如实提供给广大读者参考。

本书的每一章大致由下列内容构成：1. 该章的学习要点；



2. 该章的主体部分，通常有3~4节；3. 供练习用的阅读材料。本书中介绍的所有方法、技巧，你都可以立刻尝试运用，只要按照要求来做，就能享受到本书带给你的成就感。

在本书即将和大家见面之际，谨向多年来热心支持和帮助我的朋友们表示衷心感谢！他们是：中国思维科学研究所所长、北京理工大学原党委书记田运；黑龙江省出版科学研究所原所长吴向晨；军旅作家海雄；哈尔滨职业技术学院副院长戴春禄；深圳商报《教育经纬》版主编方杰；潜能开发专家李静欣；《读者》杂志签约作家、安徽淮南师院中文系教授张玉庭。我要特别感谢深圳书城培训中心主任杨扬，由于她的关注与支持，使本书得以很快出版。同时我还要感谢哈尔滨速读学院、哈尔滨市致哲速读学校、深圳书城培训中心的同事们，他们为本书做了大量的基础工作。感谢我的先生路广明，全力支持我所从事的教育事业！

最后，谨向本书中遴选的文质兼美的阅读文本的作者，表示最真诚的谢意！

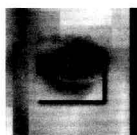
快速阅读作为一门新兴学科，目前尚无权威性、实用性、可操作性的专门著作作为参照，构建它的学科理论和训练模式也不是件轻而易举的事情。尽管我把多年来从事快速阅读理论研究和教学实践的一些创新成果写进本书，但许多问题仍有待于进一步探索与研究，由于条件和水平所限，书中肯定存在着错误、疏漏或不当之处，恳请学术界同行和广大读者多多批评指正。联系方式：E-mail: wglvip@yahoo.com.cn

王功玲

绪 论	信息时代呼唤快速阅读	1
第一编	王功玲速读法概述	19
第一章	王功玲速读法概述	20
	第一节 教学特色	21
	第二节 训练模式	24
	第三节 训练手段	26
	第四节 效果与作用	28
第二章	基本原理	30
	第一节 潜能激活原理	31
	第二节 感觉联动原理	34
	第三节 逻辑推导原理	35
	第四节 层级递进原理	36
第三章	速读能力测试系统	38
	第一节 测试的意义和方法	39
	第二节 测试指标及其计算	41
	第三节 测试结果的评价	44
	第四节 影响测试因素的分析	47
第二编	王功玲速读法·心智训练	51
第四章	大脑潜能激活训练	52
	第一节 大脑潜能激活训练的意义	53
	第二节 大脑潜能激活训练的方法	54
	第三节 提升大脑工作效率的捷径	62
第五章	视觉潜能激活训练	69
	第一节 阅读时眼睛的运动	70



	第二节 视觉潜能激活的方法	73
	第三节 减轻眼睛疲劳的方法	88
第六章	视觉潜能激活训练资料	90
第三编	王功玲速读法·方法训练	105
第七章	轻松进阶第一阶梯	106
	第一节 无声阅读的意义和方法	107
	第二节 实战阅读练习	110
第八章	顺利进阶第二阶梯	118
	第一节 组读的方法和训练指导	119
	第二节 实战阅读练习	122
第九章	重点学习第三阶梯	132
	第一节 手指导读的方法和训练指导	133
	第二节 实战阅读练习	135
第十章	一举攻克第四阶梯	143
	第一节 快速理解法的方法和要点	144
	第二节 实战阅读练习	149
第十一章	用心体验第五阶梯	161
	第一节 加百阅读的方法和要点	162
	第二节 实战阅读练习	164
第十二章	立竿见影第六阶梯	175
	第一节 定速导读的方法和要点	176
	第二节 实战阅读练习	178
第十三章	有的放矢第七阶梯	190
	第一节 退缩阅读的方法和训练指导	191
	第二节 实战阅读练习	193
附录 1~3		200
主要参考书目		208
后 记		209



绪论

信息时代呼唤快速阅读

学习要点

①人生成功与充实幸福离不开读书，读书应该伴随人生的始终。

②知识经济时代，人类的价值观念、分配原则、教育制度、生活方式、思维方式、时空观念等都发生了一系列深刻的变化。

③知识带来财富和进步，学习增长知识和智慧；时代呼唤着快速高效的学习方法。

④只要方法得当，任何人都可能更快地学会几乎一切东西。面对如潮水般涌来的读物信息，我们现有的学习方法却与此相形见绌。

良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能的发挥。

——贝尔纳（法国生理学家）

一个人的精神发育史实质上就是一个人的阅读史，而一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平。

——朱永新（全国政协常委）



读书与人生

大凡成功人士，究其人生充实与幸福的原因，常常可以追溯到他们早期深受某些书籍影响的时日。他们大多数都酷爱读书，书籍往往是他们的终身伙伴。

对于教育工作者，一年平均阅读20本书，也许不会令人感到惊讶；但如果在同一时期内，那些成功者也阅读了20本、50本甚至超过100本之多，你又有何感想呢？

即便在影视时代，我们也决不可以低估书籍的价值。当网络融入日常生活，进入大众家庭，我们身边则又多了一种新书籍——电子书籍，这会使读书变得更快捷、更方便、更有趣。

对于读书，前人有过很多至理名言可供我们借鉴。

高尔基说过：“书是人类进步的阶梯。”

培根说过：“书籍是在时代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。”

凯勒说过：“一本书像一艘船，带领着我们从狭隘的地方，驶向生活的无限广阔的海洋。”

赫尔岑说过：“书是和人类一起成长起来的，一切震撼智慧的学说，一切打动心灵的热情都在书里结晶形成；书本中记述了人类生活的宏大规模的自由，记述了叫做世界史的宏伟自传。”

培根有一段话说得非常具体。他说：“阅读使人充实……史鉴使人明智；诗歌使人巧慧；数学使人精细；博物使人深沉；伦理之学使人庄重；逻辑与修辞使人善辩。凡有所学，皆成性格。”

是的，回顾历史我们可以看到：当人类把自己从自然界提升起来时，他依靠的是不断创造出前所未有的物质财富和精神

财富。当前，在物质财富空前丰富，以至人们在偏执的追求中并不能获得美满生活时，精神财富，特别是其结晶——知识，对于人类来说就更有特殊的意义。人们已经深刻地认识到，愚昧和无知从未给人类带来过幸福美满的生活，只有知识，才能组成幸福的源泉。随着文明的高度发展，精神财富对于人类将显得越来越珍贵了。

毫无疑问，读书，是走向幸福的必由之路，是打开成功之门的钥匙。

书，是你获得进步的阶梯。读书可以让你掌握科学文化知识，开阔视野，使你明理，还可以激发或坚定你对科学文化奥秘进一步探索的愿望。

书，是你生活中的指南。读书，可以使你明确生活的目的，使你变得进步。

书，是你的营养品。读书，是你在汲取那些极其丰富的营养。

书，是你写作的源泉。读书不仅能提高你的语言能力，而且能提高你的写作能力。

如果你的人生是一个过程，那么你的读书也是一个过程，读书应该伴随你人生的始终。

凡有志于读书和治学的人，还可以从王国维读书治学的“三种境界”中得到一定的启迪，并领悟读书治学之美。

王国维在他的《人间词话》中说，读书治学有三种境界，并就此援引了三句宋词名句加以说明。

第一境界是：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”（晏殊《蝶恋花》）。这是说初学阶段的人，就像刚从平地登上高楼，眼界顿开，并意识到自己过去所学知识非常有限。

第二境界是：“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”（柳永《凤

栖梧》)。这里所说的是在求知欲的驱使下，专心致志地读书，废寝忘食，致使身瘦衣宽，容颜憔悴，但是为了求知治学，却毫无悔意。

第三境界是：“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”（辛弃疾《青玉案》）。这是说真知实学来自于“千百度”的钻研和探索，一旦有所收获，便会体会到幸福和快乐。

王国维执著于三种境界中与书结缘，在书中倾注了他所有的感情和追求。他曾说过：“余毕生惟与书册为伴，故最爱而最难舍去者，惟此耳！”王国维在经历了三种境界之后，终于成了一代大师，进入中国清末著名的学者和文学家之列。

许多迹象表明，时代正在向人类的学习方式进行着挑战，无论你是否真切地感受到了这一点。

处于信息社会、网络时代，连未来学家和预言家也变得谨慎起来，他们告诫世人：现在可以理解为过去的延续，但未来绝对不能理解为现在的延伸。

大约一万年前，我们的祖先学会种庄稼和利用牲畜，这引起了农业革命。在250年前，人类释放了蒸汽的力量，从而引发了工业革命。在过去25年里，我们进入了信息通讯的时代，从此世界将永远不同以往。

世界变化得越来越快，甚至超出我们的想像。

看看这样一组数字：人类历史是几十亿年地球史的两千分之一，而漫长的原始社会竟占了人类历史的99%以上的时间。人类在五六千年的时间内，开始有自己的文化生活，其间有过璀璨和辉煌，然而真正把科学技术广泛应用于生产，并引起社会生产和生活深刻变革的时间还不足300年。人们普遍认识到科学技术是生产力，关注人与自然的协调发展，重视经济、社会、文化的整体演进，则是20世纪中叶以后的事情，距今不过50多年。