



人生万宝路系列 主编◎李安纲

人生装备手册

The Equipment Book of Human's Life

人生：一场旷日持久的战争

装备：决定战争输赢的关键

手册：保障事业成功的武库

彭斌 李帆 / 编著 中国出版社

人生装备

人生装备

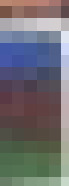
人生装备 下册

The Essential Book of Man's Life

人生装备 下册 人生装备 下册

人生装备 下册 人生装备 下册

人生装备 下册 人生装备 下册



李安纲 主编
人生万宝路系列

人生装备手册

彭 斌 李 帆 编著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生装备手册 / 彭斌、李帆编著. —北京: 中国社会出版社, 2004. 6
(人生万宝路)

ISBN 7 - 5087 - 0099 - 6

I. 人... II. 彭... III. 个人—能力培养 IV. B848. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 039013 号

丛 书 名: 人生万宝路

主 编: 李安纲

书 名: 人生装备手册

编 著: 彭 斌 李 帆

责任编辑: 贯 一

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 63572438 电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114

或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印 刷 厂: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787 × 1092mm 1 / 16

印 张: 26. 5

字 数: 500 千字

版 次: 2004 年 7 月第 1 版

印 次: 2004 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5087 - 0099 - 6 / B · 58

定 价: 33. 00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

七方人文教育丛书

编委会名单

顾问：李德顺 黄 藤 纪世瀛
策划：大雷音工作室
主编：李安纲
副主编：张 瑜 郝政民 咸增强 吴 姝
编委：彭 斌 高 琳 白立刚 戴强发
尹小林 阎美东 张志江 甄振国
鲁建中 赵晓鹏 李 帆 郑 莉
朱 华 王雅龙 刘雅琦 张荣利
许雪花 赵 轩 曾爱蓉 卜思达
赵 泽 赵 丹 文 琴 李碧生
李艳红 李秀娟 韩 冰 雷 仙

目 录

个人能力五重奏——阅读能力快速提升法

第一章 阅读的基础知识	(2)
⊙ 阅读的最新定义	(2)
⊙ 快速阅读的发展历程与自我检视	(5)
⊙ 快速阅读的作用与传统阅读的比较	(17)
第二章 阅读的基本原理	(21)
⊙ 视觉与阅读的关系	(21)
⊙ 注意力、记忆力与阅读能力	(26)
⊙ 右脑的开拓、丰富的联想与阅读能力	(32)
第三章 阅读的基本训练	(35)
⊙ 阅读前期的准备工作	(35)
⊙ 阅读的眼力与视野训练	(38)
⊙ 阅读注意力与节奏感的训练	(40)
第四章 阅读的基本技巧	(44)
⊙ 默读法与扫描法	(44)
⊙ “照相记忆”阅读与变形导引	(49)
⊙ 面试阅读法	(54)
⊙ 推断速读与快速理解	(57)
第五章 阅读视野的扩展与储存	(61)
⊙ 报纸杂志的纳入与电脑的应用	(61)
⊙ 环境的选择与阅读的情绪	(66)

- ① 阅读错误的纠正 (69)
- ① 明确的目标与渐进的速度 (71)

第六章 不同文体的阅读与训练 (75)

- ① 论文的阅读与训练 (75)
- ① 小说与诗歌的阅读与训练 (80)
- ① 外文的阅读与训练 (84)

个人能力五重奏——话语能力快速提升法

第一章 衡量话语能力的基本标准 (89)

- ① 话语能力的通俗性标准 (89)
- ① 话语能力的目的性标准 (91)
- ① 话语能力与时空性标准 (94)
- ① 话语能力的逻辑标准 (97)

第二章 提高话语能力的现实意义 (103)

- ① 战略水平与话语能力 (103)
- ① 社交水平与话语能力 (108)

第三章 提高话语能力的途径 (115)

- ① 知识结构与话语能力 (115)
- ① 心理素质与话语能力 (119)
- ① 明确的目的与话语能力 (122)
- ① 说话情绪与话语能力 (124)

第四章 话语技巧析解 (128)

- ① 通俗——话语技巧之一 (128)
- ① 简洁——话语技巧之二 (129)
- ① 含蓄——话语技巧之三 (131)
- ① 婉言——话语技巧之四 (133)
- ① 幽默——话语技巧之五 (135)
- ① 机变——话语技巧之六 (138)

⊙ 引用——话语技巧之七	(139)
第五章 社交话语探索	(142)
⊙ 称呼方面的话语技巧	(142)
⊙ 介绍方面的话语技巧	(144)
⊙ 提问方面的话语技巧	(145)
⊙ 回答方面的话语技巧	(147)
⊙ 开场白制胜的话语技巧	(154)
⊙ 临危应变的话语技巧	(155)
第六章 话语风格浅探	(156)
⊙ 客观因素与话语风格	(156)
⊙ 主观因素与话语风格	(157)
⊙ 话语风格的词语因素	(159)
⊙ 话语风格的内容表现	(159)
⊙ 话语风格类型初探	(161)
⊙ 神色语技巧探讨	(165)
⊙ 动作语技巧探讨	(166)

个人能力五重奏——思维能力快速提升法

第一章 文学艺术与思维能力	(173)
⊙ 文学艺术爱好谈	(173)
⊙ 文学艺术前贤者思维个案读解	(174)
⊙ 文学艺术——思维的翅膀	(185)
第二章 人际交往与思维能力	(186)
⊙ 人际交往浅探	(186)
⊙ 人际交往前贤者思维个案读解	(187)
⊙ 人际交往——思维的海洋	(197)
第三章 军事谋略与思维能力	(199)
⊙ 要懂一点军事谋略	(199)

⊙ 军事谋略前贤者思维个案读解	(200)
⊙ 军事谋略——思维的摇篮	(210)
第四章 日常生活与思维能力	(216)
⊙ 日常生活与个体思维的关系	(216)
⊙ 日常生活个案思维读解	(217)
⊙ 日常生活——思维的源泉	(227)
第五章 经营管理与思维能力	(228)
⊙ 经营管理与个体思维的关系	(228)
⊙ 经营管理个案思维读解	(229)
⊙ 经营管理——思维的助力器	(240)
第六章 创造发明与思维能力	(241)
⊙ 发明创造与个体的兴趣	(241)
⊙ 前贤发明创造的思维个案读解	(242)

个人能力五重奏——记忆能力快速提升法

第一章 记忆的特点与规律	(253)
⊙ 记忆的定义	(253)
⊙ 记忆的分类及其特点	(257)
⊙ 记忆的规律性	(263)
第二章 记忆的三大法宝	(271)
⊙ 直观记忆法	(271)
⊙ 形象记忆法	(274)
⊙ 理念记忆法	(281)
第三章 记忆环境的人工调节	(285)
⊙ 对社会环境的适应能力	(285)
⊙ 对学习环境的调节能力	(287)
⊙ 学在闹中取静	(288)

⊙ 持之以恒式的学习与效率	(358)
⊙ 提高读书学习效率的途径	(362)
第三章 自我奋斗与效率能力	(366)
⊙ 树立雄心与自我奋斗效率	(366)
⊙ 坚持信心与自我奋斗效率	(370)
⊙ 不改恒心与自我奋斗效率	(375)
第四章 交朋结友与效率能力	(379)
⊙ 雪中送炭的交朋结友之道	(379)
⊙ 广结善缘的交朋结友之道	(384)
⊙ 以德报怨的交朋结友之道	(388)
第五章 谈情说爱与效率能力	(393)
⊙ 缘分制造的谈情说爱之道	(393)
⊙ 提前侦察的谈情说爱之道	(398)
⊙ 恩情并施的谈情说爱之道	(403)
第六章 心理情绪与效率能力	(408)
⊙ 心理情绪的十大层面	(408)
⊙ 心理情绪的自我调节	(411)
⊙ 心理情绪与效率能力	(413)

个人能力五重奏 ——阅读能力快速提升法

内容提要：

阅读是个体人每天必不可少的事情，只要一睁开双眼，宏观上看，就处在一种阅读状态。因此，阅读的含义也不再仅指所谓的读书看报。当今新知识、新事物层出不穷，没有良好的阅读能力，自我所获的知识与信息就会不如他人，因此，提高自我的阅读能力迫在眉睫、势在必行。本书从阅读的准备、阅读的训练、阅读的技巧、阅读的基本原理、阅读的记忆等方面切入，总结推出了一套完整的提高阅读能力的方法。



第一章 阅读的基础知识

阅读，是人们日常生活中，获取知识不可缺少的手段；阅读，是人们获取知识的重要途径。根据现代科学测定，人在阅读方面的潜力很大。一般人在阅读时，他的视力和脑力功能发挥不到 10%，而掌握了正确的快速阅读方法和技巧后，完全可以挖掘出那被忽略与荒废的 90% 的阅读潜能，从而更加有效地造益于社会。

◎ 阅读的最新定义

什么是阅读？或许有人很轻松地说：阅读不就是看书、看报、看材料吗？不错，这些都是阅读，但准确地说，这些只是阅读的一小部分，或者说，这些只是一种狭隘意义上的阅读。那么，应该怎样完整、准确地理解阅读呢？

首先，让我们来看一看阅读与记忆和语言表达能力之间的关系。

阅读，可以分为默读和朗读。默读，在记忆范畴里属于视觉记忆。很多人读书都是以默读的方式来进行，因为默读不仅速度较快，而也不会影响其他人的学习。但是默读相对于小说、论文之类的材料比较适宜，而对于外语、诗词一类的就不大适宜了。而朗读对于外语、诗词就更容易记忆。尤其在头脑不很清楚、迷迷糊糊的时候，大声朗读记忆事物，能引起神经及思绪集中，从而有效地记住阅读材料。因为在朗读过程中，口里发音、耳朵听声、眼睛看字、大脑思维，这样多种感官同时运动，记忆的效果当然要显著些。

从阅读的这些特点看，阅读也是记忆的一种手段。那么，通过这个手段应该达到什么目的呢？也就是说，通过阅读记忆那么多材料，累积那么多知识作什么用呢？可以肯定的说是为了提高自己的工作能力。当然这种工作能力应该是多方面的。而其中对语言的表达能力的作用，就可以从阅读量的大小中直接体现出来。

譬如，对于演讲来说，阅读就显得尤为重要了。我们不妨对一些演

讲大师作一番调查，可以肯定，他们的阅读量远远超出常人。这就是说，语言的表达能力是与阅读分不开的。古人云：“一言之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。”可见很早人们就注意到演讲口才的重要性。第二次世界大战时，美国人把口才、原子弹和金钱称为赖以生存竞争的三大战略武器。而现在，人们仍然把口才、美元和电脑同样作为三大武器，口才仍然独冠其首，足以说明人们对口才的重视，而口才的雄辩能力又多来源于阅读。从某种意义上讲，没有阅读，也就没有口才，没有口才也就没有演讲，没有演讲也就没有雄辩家。

早在公元前约 2008 年，一位法老对即将继承王位的儿子麦雷卡语重心长地说：“当一个雄辩的演讲家，你才能成为一个坚强的人……舌头就是一把利剑……演讲比打仗更有威力。”除了精彩的演讲，在历史上还有什么能振臂一呼便万民皆应的呢？古希腊、古罗马人重视演说众所周知的。当时的演讲家，地位比文学家、哲学家高得多，荣耀得多。可以这么认为，当时的演讲家就是政治家。论辩术成为一切高尚生活中不可缺少的因素和装饰，我国的战国时期，更是“一言可兴邦、一言可误国”的时期，苏秦仅凭一张嘴就挂了六国相印，毛遂自荐，唐雎不辱使命，墨子止楚攻宋，烛之武退秦师，蔺相如完璧归赵，孟子见梁惠王，晏子使楚，邹忌讽齐王纳谏，庄子与惠施斗口，触龙说赵太后……可谓盛况空前。古今中外什么时候少得了演讲呢？同理，古今中外什么时候少得了阅读呢？没有阅读，哪来有那么多雄辩材料呢？

美国独立战争时期，资产阶级革命家裴特瑞克·亨利《不自由，毋宁死》的演讲使全国人民拿起武器，以革命对付殖民者。被称为“仅次于上帝的演讲家”林肯，更以他的演讲才能把他的事业推到巅峰。“世纪演讲家”丘吉尔第二次世界大战时的一篇演讲，使在场几千听众激动不已，并通过广播使几百万人入迷，对激励广大国民与法西斯血战到底起到了不可估量的作用。而现代生活中，从竞选总统的演讲到新官上任的施政报告，从换届选举的述职到婚宴、会议的主持，电视节目的主持哪里少得了演讲呢？

人类历史上有许多著名的演讲家，他们无不神采飞扬，纵横捭阖，让语言发挥最大的作用，让演讲和雄辩成就他们的事业，并为我们留下了一笔极其可贵的财富，是我们取之不尽用之不竭的资源。大师们的演讲常常是异彩纷呈，精妙绝伦，让后来者望洋兴叹，望而却步，给人一种高山仰止、可望不可及的感觉。其实，细心地分析一下，我们不难发现大师们成功的秘诀。其中最重要的秘诀就是大量的阅读，比如说，我们上面提到的林肯和丘吉尔，都是手不释卷的阅读典范。还有我们的开国领袖毛泽东更是博古通今，阅读了古今中外的很多名著。可以这么说，是阅读促使他们走向成功，是阅读造就一代又一代的大师和伟人的。



那么，阅读到底是什么？为什么阅读会具有如此大的魔力？现在让我们来揭开阅读的神秘面纱。

我国语言学家多年来对阅读的探讨所下的定义是：

阅读是人的大脑接受外界，包括文字、图表、公式等各种信息，并通过大脑进行吸收、加工以理解符号所代表的意义的过程。

它的程序是：

第一步：接受信息——眼睛——看——感知文字

第二步：处理信息——中心——神经路线——文字符号反应到——视网膜（引起兴奋）

第三步：视觉神经冲动——传到——大脑皮层的初级区——再传——思维中枢与语言中枢

第四步：对所输入信息进行所需加工。

阅读的实质是：

阅读是思维与语言的过程。关键在于对文字符号进行加工与理解。

国际学术界对阅读是这样定义的：

阅读实际上是由七个部分组成的过程，它包括下列步骤：

1. 识别

对字母符号的认知。这一步发生在真正的阅读之前。

2. 吸收

仅从单词上反射的物理过程：眼睛接收，经过光神经转换到大脑。

3. 内部结合

等同于基本的理解过程，指把朗读信息的各个部分与所有其他相应的部分连接起来。

4. 外部结合

将以前拥有的知识与所读的内容结合起来，进行适当的连接、分析、批判、鉴赏、选择和摒弃。

5. 保留

信息的基本储存，大多数读者都有过进入考试间，在两个小时的时间内储存大多数所需的信息，以及尽其所能地调用的经历。显而易见，储存是不够的，必须与回忆相结合。

6. 回忆

将储存的、所需要的信息反馈回来的能力，特别是在需要的时候。

7. 交流

将信息立即或最终投入交流的应用过程，这些应用包括写作、演讲以及艺术、舞蹈和其他的创造性表达形式。

交流也包括至关重要的并常常被忽视的人类功能：思维！思维是正在进行的额外综合。



从这一定义来看，常见的阅读和学习问题曾经在 BBC 托尼·巴赞智力丛书中的《开动大脑》一书中也有一定的概括。

由此看来，阅读是一个多级过程：如果想成为一个高效率的快速阅读者，就必须扩展每一级阅读过程。

为了便于直观地理解阅读的定义，我们把它以图示的形式标出它的过程：

吸收——领悟——了解——保存——回忆——交流——思维。

◎ 快速阅读的发展历程与自我检视

如果追溯快速阅读的历史，中国人可以自豪地说，遥遥领先于世界其他国家。早在东汉时期，我国著名的科学家张衡就有“一览无余，过目成诵”的快速阅读能力。传说他骑着马一边走一边看路边的碑文，看后即能熟背。还有三国时期的谋士张松，只看了一遍曹操的兵书十三篇，便能从头到尾地背下来，其阅读与记忆能力是非常惊人的。《梁书》称简文帝“读书十行俱下”。《北齐书》也有王孝瑜“读书敏速，十行俱下”的赞语。宋代刘克庄在《后村集》中则有“五更三点待漏，一目十行读书”的诗句。所有这些记载，无不说明快速阅读已在我国有源远流长的历史。

此外，在国际上值得一提的有拿破仑、戴高乐、丘吉尔、列夫·托尔斯泰、高尔基等。当然，革命导师马克思的读书速度是不能不提的。他为了写《资本论》，阅读了 1500 多种书。在书中引用了十几个学科，数百个作者的观点，留下了一百多本读书笔记。勤奋是不可否认的，但没有高超快速的阅读能力，完成如此艰巨的工作几乎是不可想像的。可以说正是他异乎寻常的阅读能力，使他有可能地在所研究的多个领域里涉猎了无数有用的资料。他有极为丰富的哲学、政治经济学、历史、法律等社会科学知识，对文学艺术也有极高的修养，像海涅、歌德、但丁、巴尔扎克、莎士比亚等作家的作品，他都能如数家珍地随口诵来。他几乎能掌握欧洲所有国家的语言，能用流畅的英语、法语著书立说，对自然科学也有很深的造诣。他运用快速阅读的方法，在头脑里储存了取之不尽、用之不竭的信息和资料，使他的头脑成为一个集自然科学和社会科学于一体的知识大容量仓库，可以随心所欲地调遣出来为自己所用。

列宁看书习惯于一目十行，迅速抓住整段整页的意思。他在《列宁全集》中引用自己看过的书竟达一万六千多册。他在研究帝国主义这个专题时，读了一百四十八本书，四十九种期刊中的二百三十二篇文章，写下了六十多万字的札记。



根据国外资料，外国的快速阅读起源于本世纪初，当时出版物激增，像洪水一样淹没了读者，使他们无法用已形成的固有的阅读方式和阅读速度来处理这些信息。然而，大多数早期的课程是依据来自一个相当出人预料的信息来源——英国皇家空军。

第一次世界大战期间，空军战术家们发现，许多飞行员在飞行时，无法区分在一定距离之外的飞机。在空战非生即死的情况下，很显然是一个严重的劣势，战术家们开始苦思良策。他们终于创造了一种叫做特克斯特观察仪的设备，它能在大屏幕以逐渐变短的时间间隔闪现图像。他们开始时以非常慢的曝光时间闪现敌、友战机的大幅图画，然后逐渐缩短曝光时间，同时缩小图像尺寸，改变图像角度。令他们感到吃惊的是，他们发现，经过训练后，普通的人就能根据屏幕上的五百分之一的速度闪现图像，区分几乎像斑点一样的，代表不同飞机的图像。

他们开始设想，如果眼睛能以这种惊人的速度看东西的话，那么，阅读速度显然也一定能得到奇迹般的改善。认识了这一点后，他们决定把这种有用的信息用于阅读。他们用完全一样的装置，在屏幕上放出一个单词的大字图像达五秒钟，然后逐渐地使字体变小，并缩短每次闪现的时间间隔。最后，他们以五百分之一的速度，在屏幕上同时闪现四个单词，受试者仍能把这些单词读出来。

由于这些发现，大多数快速阅读课程就一直以这种卡片闪现法或特克斯特观察仪训练法（又叫静止屏幕训练法）为基础。

一般而言，以平均速度计算，个人的速度可以从每分钟 200 字到 400 字。开始，听起来这好像是奇迹：因为阅读速度增加了一倍。

然而，用数字的观点来检查的话，就会确切地发现，或许某个地方还存在着严重问题。或者说，这种科学的潜能还没有完全用于阅读上来。如果眼睛能以五百分之一的速度认识图像（例如一架飞机或一个单词）的话，那么预期的阅读速度将达到每分钟三万字（ $60 \text{ 秒} \times 500 \text{ 字/秒}$ ）！那么还有二万九千六百字在哪儿呢？正因为没有认识这一点，特克斯特观察仪训练法的教练们勇敢地坚持那样训练。他们的方法通常是用一幅图来衡量学生的进步，这张图从 100 到 1000 共分十级。经过正规训练，大多数人能从每分钟 200 字的平均水平上升到平均 400 字的水平。

用成功的特克斯特观察仪法培训的学生，对经过几周“研究生阅读”培训后所取得的成绩普遍感到不满。大部分学生报告说，在课程结束后很短的时间内，他的阅读速度就再次降到原来的水平。这一情况再一次回复到标准成年读者的水平。

直到现在，人们才认识到：阅读能力的正常范围大约是每分钟 200 字至 400 字，并且大多数人位于这一范围的低端。在特克斯特观察仪培训课程期间，几乎没有经过任何培训，但阅读能力确有明显的提高。看来这



只能更多地归功于学生在几周学习期间的强烈的学习动机，这一原因使他们达到了正常范围的顶端。关于这一方法失败的另一种解释也可以参考基本的观察规则中得出：为了把某件东西看得更清楚，眼睛与所观察的事物必须保持相对静止。

在最近三十年里，尽管人们逐渐认识到：特克斯特观察在快速阅读时，不能提供理解方法，但这一技术已成为基本培训成套方法中一种有用的方法。

到六十年代止，研究者们，包括美国人伊夫林·伍德开始发现：经过适当培训，如果能使眼睛移动得更快一点的话，那么理解能力就可以突破每分钟 400 字的障碍，阅读快速的障碍被打破，就像四分钟一英里以前对于田径运动员那样。

随之，各种“快速阅读学校”如雨后春笋纷纷建起，一些较好的快速阅读者的平均速度已经开始叩击另一个大关：阅读速度达到每分钟 1000 字。

据有关媒体报道，美国总统约翰肯尼迪这样的社会名流都曾因快速阅读受益匪浅，在这些舆论的煽动下，快速阅读学校更是兴旺繁荣起来，并产生了许多变种。在所有的图像阅读方法中，焦点都集中在提高眼睛对比正常范围稍大的印刷字符的“照相”能力上。

进入二十一世纪后，英国人托尼·巴赞又提出了新的观点——大脑阅读。可以说是在阅读领域里提出了一个前所未有的革新认识。大脑阅读就是说，最初阅读的不是眼睛，而是大脑。这一全新的认识，为这一领域形成一种全新的方法打下了基础。大脑阅读理论的核心是将眼睛与大脑结合成一个单一的工具，而这一工具将成为一座智力仓库。

上面已经提到过，在“快速阅读”这一全新概念尚未提出以前的千百年来，实际上早已经存在着快速阅读的范例。从十九世纪法国著名的科幻作家儒勒·凡尔纳列作的《月球探险记》以及其他的一系列科幻小说看，擅长阅读的确有利于智力的开发。儒勒·凡尔纳也可以说是一个天才的快速阅读高手，他一生研究了大量的材料，摘录的笔记达两万五千本以上，阅读过五百多种图书资料。在他的作品中幻想的霓虹灯、电视机、潜水艇、直升机、导弹、坦克等，后来，都变成了现实。他被誉为“能想像出半个世纪，甚至一个世纪以后才能出现的最惊人科学成就的预言家”。我们同样可以称他为当之无愧的快速阅读专家。

二战时期，伟大的军事家、政治家斯大林应该说也是一位快速阅读能手。1938 年夏，几位苏联红军将领来到斯大林的住宅，看到他的办公桌上堆着一厚叠印刷厂送来的新书，大为惊愕。斯大林笑着说：“无论如何，我每天一定要读五百面书，这是我的定额。”我们可以这样设想，如果不具备快速阅读的能力获取大量的知识，怎么会临危不惧，指挥若定

