

ZHONG XUE SHENG SUDU ZHI NAN

中学生速读 指南

姚文岭 编著



光明日报出版社

中学生速读指南

姚文岭 编著

光明日报出版社

中学生速读指南

姚实岭 编著

光明日报出版社出版发行

(北京永安路106号)

新华书店北京发行所经销 北方印刷厂印刷

787×1092 32开本 9.3175印张; 202千字

1991年5月第一版 1991年5月第一次印刷

1—5350册 定价: 3.75元

ISBN7—80091—012-1/G·371

序 言

姚文岭同志编著的《中学生速读指南》，是一本旨在提高中学生的阅读能力，指导课外阅读的好书。

当前世界已进入一个科学技术迅猛发展的时代，一场新技术革命风暴席卷全球，技术革命引起知识剧增。据美国学者研究，世界知识总量每隔七至十年便翻一番。现在，全世界每年发表的科学论文约有500万篇。平均每天发表包括新知识的论文已达13000多篇；登记的发明创造专利，每年超过30万件。近二十年来，每年形成文献资料的页数，美国约1750亿页，苏联约600亿页。70年代以来，全世界每年出版图书50万种，每一分钟就有一种新书出版。据联合国科教文组织提议建立的“世界科学技术情报系统”的统计，科学知识每年的增长率，60年代以来，已从9.5%增长到10.6%，到1990年增长率可达12.5%。如果一位化学家每周用40小时进行阅读，那么光是浏览世界上一年内发表的有关化学方面的论文和著作就要用48年。另外知识的陈旧期也一天天缩短。18世纪时，知识陈旧周期为80至90年，十九世纪到20世纪初缩短为30年，近50年来又缩短为15年，目前知识陈旧期已缩短为5至10年了。在这样的新形势下，时代要求人们快速阅读各种新知识。由此可知，提高速读能力是时代的需要。中学生为了学好课内各科的知识和更多的吸取课外读物的营

养，提高速读能力更为重要。

阅读是一种复杂的智力活动。一个人如能学会众多速读方法，那将会使你终生受益匪浅。英国大科学家培根说得好：“阅读使人充实，会谈使人敏捷，写作与笔记使人精确。……史鉴使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精细，博物使人深沉，论理学使人庄重，逻辑与修辞使人善辩。”著名俄国诗人普希金说：“阅读——这是最好的学问。”速读对一位中学生来说，极为重要。一旦掌握了速读法，不仅利于学好语文等各门功课，而且还可凭借速读法的优势，广泛阅读各类课外读物，扩大知识面，为升学和就业打下坚实的基础。

本书有下列特点：

一、**科学性**：速读涉及到语言学、心理学、生理学和教育学，本书在讲解各种速读方法时，都以上述科学为理论依据，并结合古今中外速读实践加以阐述。

二、**实用性**：本书共讲了三十多种速读法和七次理论知识，并编排了十七次速读实践练习，其目的是为了提高中学生阅读能力。本书共讲了一百多种文章结构，这不仅对中学生提高阅读水平有利，还利于提高写作水平。由此不难看出本书的实用性是很强的。

三、**趣味性**：本书在编排速读实践时，所选文章的趣味性都是很强的，这些文章不仅主题健康，而且内容充实生动，中学生当会爱不释手地阅读它，并怀着浓厚兴趣做好这些速读实践题。

四、**教育性**：在编选文章时还注意了教育性，书中选了《毛泽东周恩来的“衣食住行”》等文章，供中学生练习速读之用。这利于培养学生的优秀品德。

五、简明性：本书图表较多，具有简明性，从而增加了信息量，便于读者在有限的时间里，得到更多的有关速读内容的信息。

六、针对性：本书不是作者无的放矢、随意写来，而是根据当前我国教育形势对青少年的要求和我国中学生现状——大多数人阅读能力较低，提高速读水平迫在眉睫，有的放矢而写的。

这是一本有实用价值的书，出版得很及时，因而说了上面一些话，是为序。

张定远

一九九〇年七月三十日

于北京

前 言

速读是我国实现“四化”的需要。速读是快节奏生活的需要。时代的巨轮已踏入20世纪90年代，我国改革浪潮风起云涌，我们伟大的时代呼唤当代的中国人讲求效率，提高速度是当务之急。对工人来说，速度就是财富；对农民来说，速度就是粮食；对医生来说，速度就是生命；对军人来说，速度就是胜利；对商人来说，速度就是金钱；对教师来说，速度就是人才；对学生来说，速度就是优异成绩。在当前知识巨增的严峻形势下，提高阅读速度是祖国的需要，是我国中学生的需要。这就是作者编著《中学生速读指南》的缘由。

《中学生速读指南》是作者奉献给我国中学生的最珍贵的礼物。世界文学巨匠莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品，生活里没有了书籍，就好像没有了阳光；智慧没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”苏联无产阶级文学的奠基人高尔基说：“书是人类进步的阶梯……书籍是青年人不可分离的生命伴侣和导师。”那么怎样才能把各种书籍中的精华迅速吸取呢？如果把各种好书比做存放黄金珍珠的宝库，那么可以说《中学生速读指南》就是打开这宝库的金钥匙，并且是中学生打开中学各种教科书和课外书籍的金钥匙。中学生朋友们！作者送给你们这种金钥匙，能否算得上是最珍贵的礼

物？

《中学生速读指南》是阅读的高技术。它是一本中学生学习的重要课外读物。古今中外大量事实证明：一个人成才一定要两条腿走路，课内打基础，课外出人才；课内课外二者相辅相成，缺一不可。一位中学生要想将来成才，不仅要学好课内的各门功课，而且还必须认真读一下象本书这样能培养自学能力的课外读物。一个人一旦具有很强的自学能力，那将是终生受益无穷。

为了编著此书，作者在编著前，参阅了古今中外有关阅读方面的论著，并蒐集了数百篇可供速读实践的佳作；在编著中，认真地分析、整理、归纳了上百种速读方法，并虚心听取了语文专家和出版社编辑的宝贵意见，三易其稿，方成此书。本书采取了理论与实践相结合的原则进行编排。本书共分为十四章，编排每章都是先讲速度技巧理论，最后安排一次速读实践。编选速读实践所用之文力求文质兼美，并且中外各国多种文体和表现方法兼备，以利读者了解世界各国学生的作文水平，利于开阔读者的视野。编排本书的另一原则是由易到难、循序渐进的原则。例如：从速读法来说，从第一章至第七章，速读方法越来越难、越来越先进，第七章所编的面式速读法和变速速读法是当今世界上最难掌握的最先进的阅读高技术。虽然从第八章至第十四章是以弄明结构速读法和辨别文章体裁速读法为红线进行编排，但从文章结构来说，也贯彻了循序渐进的编排原则。再从速读实践的编排来说，全书共编排了十五次速读实践，这是按汉语拼音、字、词、句、篇、语法、修辞、文章结构、主题、写作特色……按由易到难、循序渐进的原则进行编排的。总之，按上述两个原则编排此书有利于读者尽速学好本书；有利于培

养“三个面向”的人才。鲁迅说“节省时间，也就是使一个人有限的生命更加有效，而也即等于延长了人的生命。”随着你读本书时间的增加，速读能力的提高，将会节省大量的时间，这岂不延长了您的生命了吗？

本书在编著过程中，曾经得到了北京市月坛中学吕世华校长的热情鼓励 and 大力支持。全国语文教学研究会秘书长张定远同志为本书写了序言，并且对作者在编著方面给予了指教，作者受益匪浅。在此，作者对上述两位同志表示诚挚的谢意。另外作者在编著过程中还引用了程汉杰和赖国强等人著作中的有关部分内容，未能一一注明出处，谨致歉意。由于作者水平有限，成书时间较短，不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

姚文岭

1990年7月30日于北京

目 录

序 言	〔中国〕全国语文学研究会秘书长 张定远
前 言	〔中国〕北京市月坛中学语文教师 姚文岭
第一章 速读重要作用及精一精读法、超慢速精读法、回环精读法、扩展精读法、对比精读法、计时速读法	（ 1 ）
著名作家佳作：《天山景物记》	〔中国〕碧野 （ 6 ）
作家创作经验：《天山景物记》是怎样写出来的	〔中国〕碧野 （ 13 ）
著名作家佳作：《怀念天山》	〔中国〕艾青 （ 19 ）
速读实践一选文：《中奖者》	〔英国〕戴比德·布赖特 （ 23 ）
第二章 速读心理原理及默读速读法、多钩速读法、反求速读法	（ 29 ）
速读实践二选文：《祖父的凄凉》	〔美国〕威妮·伊兹 （ 34 ）
第三章 我国速读简介及有意注意速读法、温故知新速读法、浏览速读法、触类旁通速读法	（ 38 ）
速读实践三选文：《和妈妈捉迷藏》	〔日本〕小河保子 （ 43 ）
第四章 阅读常见毛病及整体认知速读法、推断词义速读法、突破难句速读法	（ 47 ）
中学生优秀作文：《扣人心弦的球赛》	〔中国〕徐腾 （ 50 ）
高考优秀作文（满分）：《习惯》	

.....	〔中国〕北京高考生	(54)
速读实践四选文：《家庭战争》		
.....	〔德国〕克里斯蒂娜	(56)
第五章 速读必备素质及强记速读法（强记七要素： 信心、兴趣、联想、压力、交叉、理解和排 除杂念）.....		
		(59)
速读实践五选文：《小博士》.....〔中国〕毛东		
		(70)
第六章 速读必备品质及把握主旨速读法、略读速读 法、跳读速读法.....		
		(72)
高考优秀作文：《失败是成功之母》		
.....	〔中国〕广东高考生	(75)
速读实践六选文：《妹妹》...〔苏联〕伊·涅亚钦科		
		(77)
第七章 全球速读概况及扫视速读法、立体思考速读 法、面式速读法、变速速读法.....		
		(80)
速读实践七选文：《镜子前的富尔谢特太太》		
.....	〔法国〕安娜·雨雷	(86)
第八章 弄明结构速读法及议论文速读法.....		
		(89)
一、总分式结构：《义理、考据、辞章》（施向东）		
二、分总式结构：《过秦论》（贾谊）		
三、总分总式结构：《师说》（韩愈）		
四、并列式结构：《劝学》（荀况）		
五、互相印证式结构：《纳谏与止谤》（臧克家）		
六、因果式结构：《拿来主义》（鲁迅）		
七、层进式结构：《察今》（《吕氏春秋》）		
八、排列式结构：《六国论》（苏洵）		
九、归纳论证式结构：《五蠹》（韩非）		
十、演绎论证式结构：《谏太宗十思疏》（魏征）		

十一、正反式结构：《齐桓晋文之事》（《孟子》）

十二、逆向式结构：《论“费厄泼赖”应该实行》

（王蒙）

十三、说起式结构：《反对党八股》（毛泽东）

十四、树对立面式结构：《中国人失掉了自信力

了吗》（鲁迅）

十五、破立结合式结构：《治平篇》（洪亮吉）

十六、先虚后实式结构：《庄暴见孟子》（《孟子》）

十七、先实后虚式结构：《荷蓀丈人》（《论语》）

十八、明实暗虚式结构：《邹忌讽齐王纳谏》

（《战国策》）

十九、烘云托月式结构：《游褒禅山记》（王安石）

二十、转接式结构：《庖丁解牛》（《庄子》）

二十一、起承转合结构：（《论“费厄泼赖”

应该缓行》（鲁迅）

二十二、经纬交织式结构：《讲讲实事求是》（邓小平）

二十三、比较论证式结构：《教战守策》（苏轼）

二十四、纵横勾连式结构：《训俭示康》（司马光）

速读实践八选文：《理想纵横谈》

.....〔中国〕姜昆（111）

第九章 辨别文章体裁速读法及说明文速读法.....（117）

一、先主后次式结构：《语言的演变》（吕叔湘）

二、指示性结构：《一个好树种——泡桐》

三、条文式结构：《眼睛与仿生学》（王谷岩）

四、空间式结构：《核舟记》（魏学洵）

五、时间式结构：《蝉》（法布尔）

六、程序式结构：《景泰蓝的制作》（叶圣陶）

七、发展式结构：《一次大型的泥石流》

八、先横后纵式结构：《我国古代的车马（王力）

速读实践九选文：《你会成功地扮演社交角色吗？》

.....〔中国〕周仁湘（127）

第十章 固定程式速读法与应用文速读法.....（131）

一、先次后主式结构：《学习写调查报告》（张志公）

二、程式性结构：《与妻书》（林觉民）

速读实践十选文：《给好友的一封信》

.....〔中国〕某高考生（137）

第十一章 分析速读法及新闻速读法.....（139）

一、倒金字塔式结构：《葛洲坝安然无恙 长江
洪峰抵沙市》

二、分项简述式结构：《人民解放军百万大军
横渡长江》（毛泽东）

三、多题映衬式结构：《国家确认科技人员可以业余兼职》

速读实践十一选文：《国家确认科技人员可业余兼职》

.....（143）

第十二章 评点速读法与通讯速读法.....（147）

一、矛盾归结式结构：《为了周总理的嘱托》
（穆青等）

二、戏剧性情节组合式结构：《为了六十一个阶级弟兄》

三、悬念起笔式结构：《刑场上的婚礼》（齐怀）

四、穿插式结构：《朱自清先生》（冯至）

五、以事带人式结构：《依依惜别的深情》（魏巍）

六、以人带事式结构：《猎户》（吴伯箫）

七、纵式结构：《火刑》（郑文光）

八、横式结构：《壮士横戈》（彭荆风）

九、纵横交叉式结构：《谁是最可爱的人》（魏巍）

十、点面线结合式结构：《包身工》（夏衍）

速读实践十二选文：《逃出越南》

……………〔越南〕华沃（156）

第十三章 抓住线索速读法及散文速读法……………（159）

一、连翩联想式结构：《荷塘月色》（朱自清）

二、辐射联想式结构：《绿》（朱自清）

三、借托联想式结构：《蒲公英》（壶井荣）

四、环链联想式结构：《故乡的榕树》（黄河浪）

五、虚实相间式结构：《风景谈》（茅盾）

六、由实寻虚式结构：《灯》（巴金）

七、以虚显实式结构：《故都的秋》（郁达夫）

八、以虚串实式结构：《内蒙访古》（翦伯赞）

九、旁枝横逸式结构：《西湖漫笔》（宗璞）

十、点面配合式结构：《难老泉》（吴伯箫）

十一、对立统一式结构：《海燕》（郑振铎）

十二、网状式结构：《土地》（秦牧）

十三、纵贯式结构：《雨中登泰山》（李健吾）

十四、横贯式结构：《时钟》（高尔基）

十五、辐条式结构：《我的空中楼阁》（李乐薇）

十六、聚焦式结构：《捕蛇者说》（柳宗元）

十七、散漫化式结构：《石钟山记》（苏轼）

十八、照应式结构：《伤仲永》（王安石）

十九、曲折式结构：《鸿门宴》（司马迁）

二十、设悬念式结构：《长江三峡》（刘白羽）

二十一、兴波澜式结构：《醉翁亭记》（欧阳修）

二十二、连缀式结构：《左忠毅公逸事》（方苞）

二十三、石破天惊式结构：《毛遂自荐》（司马迁）

二十四、分合纵横式结构：《毛泽东周恩来的“衣食住行”》（权延赤）

二十五、同步呈现式结构：《信陵君窃符救赵》（司马迁）

速读实践十三选文：《毛泽东周恩来的“衣食住行”》

.....〔中国〕权延赤（186）

第十四章 鉴赏速读法及小说速读法、诗歌速读法、

戏剧速读法.....（199）

一、情节启动式结构：《党员登记表》（峻青）

二、张弛相间式结构：《荷花淀》（孙犁）

三、波澜迭起式结构：《促织》（蒲松龄）

四、藏头露尾式结构：《装在套子里的人》（契诃夫）

五、首尾相应式结构：《竞选州长》（马克·吐温）

六、掐头去尾式结构：《孔乙己》（鲁迅）

七、事随人走式结构：《林教头风雪山神庙》（施耐庵）

八、巧合式结构：《灌园叟晚逢仙女》（冯梦龙）

九、蓄势式结构：《范进中举》（吴敬梓）

十、沉底式结构：《桃花源记》（陶渊明）

十一、承接式结构：《项链》（莫泊桑）

十二、场面调度式结构：《柳毅传》（李朝威）

十三、角度转换式结构：《守财奴》（巴尔扎克）

十四、时序颠倒式结构：《母亲》（高尔基）

十五、单线发展式结构：《祝福》（鲁迅）

十六、复线发展式结构：《夜》（叶圣陶）

十七、虚实相应式结构：《药》（鲁迅）

十八、事物贯串式结构：《变色龙》（契诃夫）

- 十九、条块结合式结构：《春蚕》（茅盾）
- 二十、网状组合式结构：《林黛玉进贾府》（曹雪芹）
- 二十一、环状组合式结构：《群英会蒋干中计》（罗贯中）
- 二十二、跳跃式结构：《念奴娇·赤壁怀古》（苏轼）
- 二十三、陡转式结构：《沁园春·长沙》（毛泽东）
- 二十四、异比式结构：《永遇乐·北固亭怀古》（辛弃疾）
- 二十五、逆笔式结构：《茅屋为秋风所破歌》（杜甫）
- 二十六、衬垫式结构：《雨霖铃·秋别》（柳永）
- 二十七、画面组合式结构：《般涉调·哨遍》（睢景臣）
- 二十八、错落有致式结构：《琵琶行》（白居易）
- 二十九、广角度展开式结构：《梦游天姥吟留别》（李白）
- 三十、意识流式结构：《我骄傲，我是一棵树》（李瑛）
- 三十一、欲擒故纵式结构：《伐檀》（《诗经》）
- 三十二、突变式结构：《威尼斯商人》（莎士比亚）
- 三十三、弦外音式结构：《雷电颂》（郭沫若）
- 三十四、锁闭式结构：《雷雨》（曹禺）
- 三十五、开放式结构：《窦娥冤》（关汉卿）
- 三十六、导入式结构：《巧对春联》（崔琦）
- 相声：《巧对春联》……………〔中国〕崔琦（234）
- 速读实践十四选文：《桑塔纳局长》……………〔中国〕北京高考生（237）
- 速读实践十五选文：《1990年全国普通高等学校招生统一考试语文试题》……………〔中国〕国家教委（241）
- 速读实践题参考答案及评分标准……………（265）
- 高考优秀作文《花与刺》……………〔中国〕天津高考生（280）

第一章 速读重要作用及精一精读法、 超慢速精读法、回环精读法、扩展精 读法、对比精读法、计时速读法

古今中外无数卓有成就和建树的伟人、学者都是嗜书成癖的人。我国南朝文论家刘勰说：“积学以储宝，酌理以富才。”这里精辟地阐明了读书与成才的极密切关系。英国哲学家培根说：“书——这是一代对另一代精神上的遗训，这是行将就木的老人对刚开始生活的青年人的忠告，这是行将去休息的站岗人对接替他岗位的站岗人的命令。书籍是在时代的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。”这里很好地阐明了书籍的重要性。然而一个人怎样在其有限生命之内读完大量书籍为祖国为人民服务呢？实践证明，速读，是重要途径之一。速读不是走马观花没有效益的快速阅读，速读是综合运用心理学、语言学、教育学、生理学等学科原理高效吸取有用知识的快速阅读方法。这种“快速”包括眼睛看过的文字的快速、记忆的快速、理解的快速和想象的快速等。速读是保证读书质量的原则下在数量上能快速看阅文字的一种先进阅读方法。现在不是常提到高技术吗？速读就是在阅读方面的高技术。

心理学家认为人的阅读潜力甚大。现在大多数人的阅读功能只用了百分之十，阅读速读仅仅每分钟二百字左右。如果掌握了快速阅读技能，就可以每分钟读千字左右，阅读速度可以提高四倍。我曾经在北京市月坛中学一个高中教学班