

快速阅读

速读是人生最好的投资

龚华钢·著

 **SPEED
READING** 

读书是人生
最好的投资

阅读达人
龚华钢
开讲啦!

本书能帮助你



- ★快速提高阅读速度，吸收更多知识
- ★增强记忆力，获取的知识随时提取
- ★走出阅读误区，专业书也能轻松学习

 中国纺织出版社有限公司


国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

快速阅读

速读是人生最好的投资

龚华钢·著



 中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

这是一本浓缩了速读培训界大咖20年经验的书，这是一本让你在10天变身速读达人的书。

本书首先介绍了作者与快速阅读的结缘，以及快速阅读带给作者的人生成长，让读者感受到速读确实是人生最好的投资。本书大篇幅详实介绍了速读的训练步骤和方法，只要读者按照书中的指导进行训练，就能在短短的十天内明显提升阅读速度、理解率、回忆率、总结能力。还介绍了速读与思维导图、快速记忆法结合构成的高效学习法，以及快速阅读在专业书籍和考试中的应用。最后，作者还集中解答读者对快速阅读困惑的问题，让读者对快速阅读有更清晰更理性的认识。

图书在版编目(CIP)数据

快速阅读：速读是人生最好的投资 / 龚华钢著. --北京：中国纺织出版社，2019.7
ISBN 978-7-5180-6150-1

I. ①快… II. ①龚… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第077491号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：321千字 定价：48.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序 言

本书背后的故事

这是一本早就应该出版的书，也是一本经历曲折的书。

2007年当时网络教育还没有像如今这么火爆的情况下，我已经开始做收费的快速阅读网络课。每个月雷打不动一期，到现在已经11年整。因为改变了以前快速阅读只能应用在小说，而不能应用在专业书籍以及学科上的局面，加上这么多年来为国内很多机构培养了大量速读讲师，常被业内称为“国内实用速读系统培训第一人”。

因为有着这些经历和光环，公司早几年之前就希望我写一本关于快速阅读的书。其间我们公司有的同事已经出了好几本书，但是我一直没有付诸行动。因为我追求完美的性格，我没有把握写出来的内容让自己满意，那别人可能更会觉得是一本毫无新意和收获的烂书。

时间到了2016年，公司同事偶然给我推荐了中国纺织出版社，问我出不出书，当时自己的时间也比较充裕，跟出版社的郝老师一接触，头脑一热就签了出书合同。当时激情满满，加上是写自己熟悉的领域，几天不到就写完了书的三分之一左右的内容。后来又感觉自己对书中内容结构不太满意，加上后面拖延症和焦虑症又开始犯了，于是就搁置下来，这一搁置就是一年多，其间经常有学员问：“老师的书何时出版？”每次都会有无颜见江东父老的感觉，当然也是躲着出版社的郝老



师怕问起书稿的事情。

我一直觉得有时候做事要靠感觉，尤其是一些特别的事，感觉到了就会思路清晰、头脑敏捷、行动神速。比如写书，期间其实我一直也想要一鼓作气完成，但是每一次都感觉不对。到了2018年12月底，在推翻了书的结构和内容，感觉好像突然来了，于是重新开始以前拖了很久的任务。

本书使用方法

这本书是我1998年接触快速阅读，到2007年开始在网络开设快速培训课程到今天，是对我这么多年来在阅读方面的一次梳理。

本书以多年的快速阅读教学经验，丰富的研究实践，心理学知识作为支撑。为大家客观、详实地介绍快速阅读这一高效率的学习工具。

第一，本书写作特点就是没有生涩无用的理论，偏重训练和实际应用，能够让读者轻松阅读和练习，这是跟许多快速阅门派明显的区别。在我的信念中，好的老师不是把问题弄复杂教给学生，而是把复杂的理论用通俗易懂的话语教授给学生，并且让学生能够轻松上手。

第二，本书没有复杂的训练方法，精简了许多非核心训练环节。按照传统快速阅读训练，训练环节繁多。在一个学习过程中，训练环节越多，耗费的精力、碰到的问题也就会越多，会使学生产生挫败感，并且失误率也会越高。出于这一点考虑，所以优化了训练环节。

第三，本书的第二部分是按照我们网络培训课的安排设计成10天的训练。你如果按照书中的训练方法每天花30分钟~1小时训练，快则10天，慢则一个月，能够提升自己的阅读能力3~5倍。



本书内容结构

第一部分主要介绍我自己如何与快速阅读结缘，自己成长的经历，以及快速阅读带给我的潜移默化的帮助。希望通过自己的经历让大家更直观感受到阅读能力给一个人带来改变。

第二部分是实战训练部分，也是本书的重点部分，详细介绍了快速阅读的训练步骤和训练方法，让大家可以自己根据这些训练步骤做训练，只要你按照书中的指导认真进行训练，在短短的10天你会明显感受你的阅读能力得到提升。

在这一部分中包含的内容：

- 1.一分钟2~4页（1200~2400字）的训练及相关理论；
- 2.一分钟4~6页（2400~3600字）的训练及相关理论；
- 3.快速阅读与思维导图、快速记忆法等其他学习工具的结合使用，构成高效学习法，在专业学习和学科中的应用。

第三部分解答快速阅读中大家比较关注的问题，让大家对于快速阅读有清晰全面的认识。

当然一本书所承载的内容总是有限的，加上文字是抽象的。所以你在自学过程中可能会遇到：自学没气氛难以坚持、碰到挫折容易放弃等问题。如果你想少走弯路，更快的达到效果。也可以添加我们尚忆教育客服老师微信：jiyili咨询参加我们的直播网络课。

第一次将自己的心得经验分享写成书，如有不完美之处请各位读者见谅。在此也感谢这么多年来关心和支持我的亲人、同事和学员们。

目 录

第一章 我与快速阅读的故事 / 001

学渣逆袭——阅读带给我的改变 / 002

我的快速阅读之路 / 003

第二章 快速阅读训练第一天 / 005

理论与训练流程 / 007

快速阅读的起源 / 007

什么是快速阅读 / 009

关于快速阅读的误区 / 009

快速阅读的作用 / 011

为什么阅读速度慢 / 012

快速阅读的基本原理 / 014

快速阅读训练流程 / 017

第一天一分钟训练阅读材料 / 024



第三章 快速阅读训练第二天 / 033

理论与训练流程 / 034

如何让阅读速度快起来 / 035

如何提升阅读的回忆率 / 036

如何形成稳定的速读能力 / 038

第二天一分钟训练阅读材料 / 040

第四章 快速阅读训练第三天 / 045

理论与训练流程 / 046

深化回忆技巧 / 047

大脑出图训练（右脑潜能开发） / 049

记忆的三个系统 / 051

如何实际阅读一本消遣性书籍 / 053

第三天一分钟训练阅读材料 / 058

第五章 快速阅读训练第四天 / 063

理论与训练流程 / 064

提升能力书籍和专业书籍的阅读方法 / 065

提升能力书籍和专业书籍的特点 / 065

提升能力书籍和专业书籍的阅读方法 / 067

如何快速准确地区分重点和非重点 / 069



第四天一分钟训练阅读材料 / 071

第六章 快速阅读训练第五天 / 077

理论与训练流程 / 078

提升阅读效果的小技巧 / 079

判断重点和总结能力训练 / 080

快速阅读在专业书籍上的应用 / 087

第五天一分钟训练阅读材料 / 092

第七章 快速阅读训练第六天 / 097

理论与训练流程 / 098

竖直训练（快速浏览训练）讲解 / 099

一分钟4~6页的阅读方法讲解 / 106

一分钟4~6页实际应用 / 112

第六天一分钟训练阅读材料 / 113

第八章 快速阅读训练第七天 / 119

理论与训练流程 / 120

使阅读快十倍的阅读方法 / 121

第七天一分钟训练阅读材料 / 126



第九章 快速阅读训练第八天 / 133

理论与训练流程 / 134

了解我们学习的过程 / 135

了解高效学习法 / 136

高效学习工具之思维导图探讨 / 137

快速阅读与思维导图的结合 / 142

第八天一分钟训练阅读材料 / 144

第十章 快速阅读训练第九天 / 151

理论与训练流程 / 152

快速阅读与快速记忆法的结合 / 153

实用高效记忆法 / 155

怎么样让学习更轻松有效 / 158

第九天一分钟训练阅读材料 / 159

第十一章 快速阅读训练第十天 / 165

理论与训练流程 / 166

如何改变行为提升行动力 / 167

第十天一分钟训练阅读材料 / 175



第十二章 关于速读你可能遇到的困扰 / 181

问题1 如何消除音读，这个问题一直很困扰 / 182

问题2 看完书之后感觉大脑一片空白，

没记住多少是怎么回事 / 185

问题3 如何培养阅读兴趣，养成阅读习惯 / 186

问题4 一分钟阅读一万字、十万字是真的吗 / 187

问题5 快速阅读可以应用在什么地方 / 189

问题6 快速阅读可以应用在英语上吗 / 190

问题7 多大孩子可以进行快速阅读训练 / 191

问题8 为什么我的孩子书读了不少，

但是作文依然写得不好 / 192

问题9 背诵是否要按艾宾浩斯遗忘定律复习 / 193

问题10 快速阅读会让孩子更粗心吗 / 194

第一章

我与快速阅读的故事



学渣逆袭——阅读带给我的改变

回首踏入社会这20多年，从以前读书时的问题生，因为调皮捣蛋被学校劝退转学，踏入社会时的最高学历是技校生。到现在的为人师，为别人授业、解惑，教别人如何学习。有时想想人生的变化可以如此之巨大，自己有时都感到不可思议。这个经历简直就是典型的“学渣逆袭”的励志故事。

细想之下还是阅读的潜移默化带给我一生的影响，虽然小时候不爱学习，但是我喜欢大量读课外读物，或许正是这些课外读物在我内心种下积极向上、不服输的信念。

2000年开始自学考试，一个月狂背四本书，三次通过12门考试的魔鬼经历让我的人生得到一次历练。在2005-2006年疯狂地阅读1000~2000册书，让我的综合能力更上一个层次。现在每天都会达到相当于一本书的阅读量，每年的阅读量都在200本书左右，这又让我不断地获得最新的知识，跟上时代的步伐。

因为阅读使我树立了正确的人生观价值观；因为阅读让我变得积极向上；因为阅读提升了我的综合能力、丰富了我的知识；因为阅读让我积极思考；因为阅读让我变得自信；因为阅读我做了一名培训师。因为



阅读也让我认识了各个行业更多有能力的人。

我的快速阅读之路

最早接触快速阅读训练是在1998年，当时酷爱看一本知名的杂志。每期都买，突然有一段时间该杂志开始在重要页面整版出现了快速阅读的函授广告。广告中出现了“一目十行不是梦，一分钟阅读一本书从此人生开始改变”等大量让人热血沸腾的词语，另外再配上学员动辄一分钟几万字，甚至十几万字的反馈。让喜欢新鲜事物的我，一下就被吸引，以为找到了传说中的武功宝典，心想如果拥有这种能力，任何考试都是轻而易举的事。

于是在当时工资只有三百多元的情况下，毫不犹豫花了一百多元，报了个快速阅读函授。经过望眼欲穿的等待，收到了几本没有书号的内部印刷品。当时如获至宝，热情高涨地按照教程上的理论方法进行训练，经过每天不少于两个小时的训练，连续一个月之后发现并没有掌握传说中的“神功”，阅读能力也没有提升，结果就是慢慢地心灰意冷，便把这套教材丢到一边。

真正让我对于专业书籍能力提升的是2000年的自学考试。当时定的计划是一个月四本书，一个星期一本。因为是自学考试，需要自己画考点。按照这个计划，就必须1~2天把一本书当中的考点画下来，然后剩下5~6天背诵，这样才有可能顺利完成这个目标。所以就是1~2天很快把一



本书考点画下来这个过程中，让我对于专业书籍重点的把握变得快而且准确。

这种能力得到进一步提升就是在2005-2006年期间，因为对学习法的热爱。这期间阅读了1000~2000册书，主要是学习能力提升类、心理类、企业管理类、亲子教育类书籍，并且在那个时候取得了心理咨询师资格证书，加上参加课程和实践，让我又有了脱胎换骨般的变化。这期间不仅使我的阅读能力得到快速提升，也让我充分掌握了在学习过程中的规律，可以将学到的理论知识融会贯通应用在实际中。

从2007年开始做快速阅读培训，当时快速阅读可以说是门派繁多，快速阅读理论林林总总，夸大的宣传和疯狂的噱头成为一种风气。让很多接触快速阅读的人无所适从，学完之后发现根本不能应用在实际当中，最多只能看看小说。造成人们对快速阅读的认识有偏差，总给人虚无缥缈，不实用的感觉。

因为我本人的务实和偏唯物的风格，当时我做快速阅读培训时就定下来一个目标，还快速阅读一个真实的面目。让更多的人了解并学习到真正能应用于实际的快速阅读。经过近10年的坚持，迄今培训的快速阅读学生数以万计，帮助许多的人提升了自己的阅读能力。学员中有些本身就是开培训机构的，有些学员也成为了速读培训师。慢慢的开枝散叶，把这种比较务实的快速阅读传播开来。十几年耕耘，能有今天这样的结果让我感到非常有成就感。

第二章

快速阅读训练第一天



特别提示：

1. 第二章到第十一章是本书的重点，首先你可以很快把这一部分内容完整地看一遍，以了解这一部分的大概情况。但是如果你想掌握快速阅读的能力，那最好还是按照每一天的训练计划进行训练。不能说有激情的时候，一下训练几天的内容，没有感觉的时候几天不做训练。

2. 每天的内容由“基本训练+理论”构成。每天的训练环节基本是固定的，只是有些环节的训练内容会有所改变。也正是每天不断地重复这些训练环节，会使有些伙伴感到枯燥而不能坚持。因为自学确实需要有一定的自控力。

每天的理论部分就比较丰富多彩，有些是直接和速读有关，有些会展开讲高效学习方法。这样不仅对提升你的快速阅读能力有帮助，也会让你收获更多高效学习方面的知识。

第一天主要是磨合为主，还不是真正的训练。因为对第一次接触速读的很多伙伴来说简直是兵荒马乱，对于速读的理论及训练没有一点头绪和感觉。所以首先要给大家解决这些问题。

对于有些接触过速读的伙伴，第一天的内容就会略显简单，可以根据自己的实际情况快速浏览完今天的内容或者直接进入到第二天。