

快速阅读

一年轻松读完1000本书

走出快速阅读的误区

影像速读 + 眼动速读

掌握阅读技巧的精髓

结构化速读 + 三遍阅读法

有效提升阅读力

一年轻松读完 1000 本书

石伟华
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

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内容提要

生活在这个节奏快信息量大的时代，快速阅读是个非常吸引人的概念。想要不断进步的你，既需要快速掌握自己专业领域的最新信息，也需要博览最近出版的各类期刊和相关图书。时间是有限的，只有快速阅读技巧能帮助你与社会同步。本书不仅介绍了坊间流传的影像速读、眼动速读和结构化速读，帮助你避开快速阅读的各种雷区，掌握快速阅读技巧的精髓，还重点介绍了作者总结的三遍阅读法，厘清关于快速阅读的种种困惑，改变你的阅读习惯，提高阅读速度和阅读效率。

图书在版编目（CIP）数据

快速阅读：一年轻松读完1000本书/石伟华著.—北京：中国纺织出版社有限公司，2020.7

ISBN 978-7-5180-7199-9

Ⅰ.①快… Ⅱ.①石… Ⅲ.①读书方法 Ⅳ.①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第036093号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：王蕙莹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：11.5

字数：178千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目　录

序

第一章 为什么要学快速阅读

什么是快速阅读

多快才叫速度快

为什么能读得这么快

是不是人人都能做到快速阅读

是不是什么书都能快速阅读

是不是学完方法了就能快速阅读

快速阅读适合的范围

阅读速度和阅读效果的关系

适当的阅读速度

第二章 快速阅读前的准备工作

快速阅读的几种模式

快速阅读前的心理准备

快速阅读前的身体准备

改变之前的阅读习惯

第三章 影像速读

影像阅读的起源

影像阅读的准备工作

影像阅读的原理

影像阅读的方法

影像阅读后的活化

影像阅读的注意事项
第四章 眼动速读
什么是眼动速读
眼睛肌群的训练
页面阅读训练
视野扩大训练
综合训练
消声的处理
眼动速读的注意事项
第五章 结构化速读
什么是结构化速读
思维导图阅读模式
BOI的概念及阅读前的工作
结构化阅读的过程及阅读后的归纳总结
结构化速读的时间把握
第六章 三遍阅读法
什么是三遍阅读法
阅读前的准备工作
第一遍阅读：影像速读
第二遍阅读：眼动速读
第三遍阅读：思维导图阅读
三遍阅读法的好处
第七章 阅读改变人生
阅读量与大脑吸收的关系

需要全本请访问 www.ertongbook.com

阅读量与遗忘规律的关系
人生的第一个1000本
1000本不是梦
后记

序

没有人不喜欢读书，前提是：如果能读得很快，如果能读得进去。

为什么只有很少一部分人能坚持读书，一年读几十本，甚至上百本；而有的人虽然也很喜欢，但只是口头上喜欢，却很少能静下心来去读，所以一年到头读不了几本书。

原因很简单：读得慢，读不进去，坚持不下去，读着读着就放弃了。

于是世界上出现这样的一类书——专门教你怎么读书，教你如何更快速、高效地阅读一本书，并能够汲取书中的营养。

本书也算是这一类，但我是希望能与其他的书有些不同。

“快速阅读”大约10年前传入中国，以“一目十行”“一分钟一万字”等形式吸引了很多的人眼球，有关“快速阅读”的各类培训班也在全国各地开花。但是高额的培训费往往让很多人望而却步，这也使得快速阅读蒙上了一层神秘的面纱，很多人没有机会了解到快速阅读的真相。

近几年，随着全脑开发、潜能开发、思维导图课程的普及，快速阅读也衍生出好几个流派（就是好几种阅读技术），而且大家也都在“王婆卖瓜，自卖自夸”。

因此，为了让更多的读者了解快速阅读的真相，并通过阅读一本书就能掌握一种切实可行的快速阅读方法，我决心把目前国际上流行的多种快速阅读的技术归纳总结，并融入自己多年的经验，与广大读者朋友分享。

希望这本书带给大家不一样的感受。



2019.10.10

作者按：

本书阅读指南

如果你是急性子，没有耐心，建议你看完第一章，直接跳到第六章。在阅读第六章的过程中遇上不懂的问题，再去查询第二、三、四、五章的内容。否则，我担心你阅读到第二章或者第三章的时候就放弃本书，半途而废。

如果你是慢性子，非常有耐心，建议你从第一章开始，按顺序依次读下去。当你读到第六章的时候，就会恍然大悟。

如果你喜欢在读书的时候做笔记，我建议你从这本书开始先省省。就算你要做笔记，也建议你先把这本书通读一遍，如果觉得它真的好，再重新读一遍。读第二遍时，再把你认为重要的东西记下来也不迟。

如果你是快速阅读的老师，建议你找支红笔，一边阅读，一边批改。把这本书中的错误全用红笔标出来，最后就像阅卷老师一样给打个分吧。

希望这本书能得到一个及格的分数。

祝大家阅读愉快！

第一章　为什么要学快速阅读

能在同样的时间里阅读更多的内容

这一条理由就已经足够

什么是快速阅读

简单讲，就是读书的速度比普通人快得多。

其实就这么简单，一点也不神秘。

神秘的是：

速度多快才叫快？

为什么能读得这么快？

是不是人人都能做到快？

是不是什么书都能快？

是不是学完方法了就能快？

这是我们在学习快速阅读这门技术之前必须搞清楚的几个问题。

据传，快速阅读起源于20世纪初的美国，也有人说是起源于英国，还有人说是起源于苏联。管他呢，我们并不想研究历史。这种方法于20世纪末开始流行，到现在20多年时间里影响了全世界很多很多的人。而且到目前为止，已经出现了与快速阅读相关的多个流派，当然与快速阅读相关的教育品牌就更是数不胜数了。

那好了，现在我们再来看这个问题：

到底什么是快速阅读？

要想给快速阅读一个准确的定义，我们得先了解一下传统的阅读是什么。说句很绕口的话就是：“什么是不快速阅读”，或者“什么不是快速阅读”。

我们是不是从小学认字的时候起，就被要求读书学习要认真，不能“一目十行”。不对，我的标点符号使用的有问题，上面的话应该是：

我们从小学认字的时候起就“被要求”读书学习要认真，“不能一目十行”。

这次对了。

因为：我们在还不懂得什么是读书学习、应该如何读书学习的时候，就被父母和老师灌输了一个观念。现在来看，这个虽然不能说是错误的，但至少在某些情况下是有一定局限性的。这种“不能一目十行”的观念就是禁锢我们阅读速度的最大牢笼。

说完了我们小时候所受教育的影响，再来谈谈专业的说法。

何为专业的说法？

按照现在很多专业书籍的观点，我们把阅读分为两种：声读和视读。

所谓声读，就是在阅读过程中，通过眼睛看到文字，然后大脑中发声器官读出我们看到的文字，听觉器官听到我们读出文字后理解文字所表达的意思再传达给大脑。这种方式称为声读。

所谓视读，就是眼睛看到文字直接传给大脑并理解文字表达的意思，省略了中间读出声和听到声音的过程。这种方式称为视读。

其实这种表达是很无趣的，我们换个比较直观的容易理解的通俗的说法。

所谓声读，就是在看书的时候，自己不读出声音就不明白书上写的是什么。有点夸张，但差不多就这意思。这样表达虽然不是特别准确，但容易理解。

而视读，就是眼睛扫过就能理解文字的意思。这也是快速阅读追求的一个境界，但是想要通过文字表达明白有点难，用专业的说法就是“脑内发声现象也没有了”。

好吧，似乎更不明白了。没关系，先不去纠结这些概念。我们先来搞明白刚才的几个关于快速阅读的问题。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

多快才叫速度快

目前，市场上很多关于快速阅读的宣传都是以字数来衡量快速阅读的速度，比如每分钟3000字、每分钟10000字等。甚至有人宣传每秒几页，甚至几秒就能完成一本书的阅读。

先不说这些宣传是真是假。如果真的能够达到每分钟10000字的阅读速度，那确实是很快，关键是理解率能达到多少？因为看书的目的不是单纯为了阅读文字，更重要的是吸取书中的精华。换个说法，我们必须把作者表达的内容理解并转化成自己大脑中的概念，这才是阅读的目的。

所以，从这个角度讲，我们不能以字数来衡量阅读的快慢，而应该以理解能力来衡量阅读速度的快慢。一本300页的书，我是用半小时读完还是5小时读完，读完后我吸收了多少，能不能提炼出作者思想的精华，能不能用自己的语言表达出作者的意思？

所以，多快才叫速度快？能满足自己平时阅读的需要，就是快。

标准就在自己的心里。

为什么能读得这么快

我们先来做一个假设：大家都没有进行过专业的快速阅读的训练，那为什么有些人看书的速度快，而有些人很慢？

我个人认为，影响阅读速度的最主要因素是心理障碍，或者说是由于受到从小养成的阅读习惯的影响，导致自己根植了一个观念——“读快了就理解不了原文的意思”，久而久之，就认为这是真理了。

但事实上，读快了就真的理解不了吗？事实真的是这样吗？

我们先来看一个例子。

请大家与我一起来做一个实验：

请大家用最快的速度阅读下面的这段文字，能多快就多快，最好能用两三秒读完。阅读的过程中，不要求关心具体的细节，只需要能够了解这段文章的大概内容就可以。

如果准备好了，就开始阅读。记住，能多快就多快。

欢迎大家择选阅读这本有关速快读阅的书，这是一本通易俗懂地介绍市面上各类快阅读速方法的书。由于本人水所平限，不敢证保书中所的有观点是正都确的，但是我的是初衷想通这过本书让大家地真正到了解快速阅读这学门科的真正面目，以择选一种适合己自的方式来行进快阅速读的训练。相信大在家一年后或几年者以后，一定找能到最最合适的自己方法，并让自己的阅速读度来越越快。

上面这段文字164个字，不知道你用了几秒阅读完成？2秒、3秒，还是更长时间？

就算用了5秒也没有关系，我们来算一算。

165÷5×60=1980字/分

如果你用了2秒完成阅读，那速度就是：

165÷2×60=4950字/分

算完了这两道数学题，我来反问大家一个问题，大家用2秒或者5秒读完这段文字后，能不能理解这段文字的大体意思？

我想大部分朋友的回答是“能”。

那么，普通人一般情况下的阅读速度是多快呢？

大部分人的阅读速度是每分钟500～1000字。

现在大家明白了吧？只要你敢于加快速度去读，你的阅读速度就能自然地提高一倍甚至更多。

其实，如果被逼到一定程度，每个人的阅读速度都是可以提高的。

别急，这不是重点。

重点是什么？

我们再来按之前逐字逐句阅读的方式来重新看一下刚才的这段文字。

这次大家把阅读速度尽可能地放慢，再放慢，一个字一个字地读。

欢迎大家择选阅读这本有关速快读阅的书，这是一本通易俗懂地介绍市面上各类快阅读速方法的书。由于本人水所平限，不敢证保书中所的有观点是正都确的，但是我的是初衷想通这过本书让大家地真正到了解快速阅读这学门科的真正面目，以择选一种适合己自的方式来行进快阅速读的训练。相信大在家一年后或几年者以后，一定找能到最最合适的自己方法，并让自己的阅速读度来越越快。

不知道你发现了什么？什么也没发现？那说明你阅读太不认真了，再次放慢速度，拿手指头指着一个字一个字地念出来。

如果你还没有发现，就请看看下面这段文字，我把其中的关键问题都用下画线标出来了。

欢迎大家择选阅读这本有关速快读阅的书，这是一本通易俗懂地介绍市面上各类快阅读速方法的书。由于本人水所平限，不敢证保书中所的有观点是正都确的，但是我的是初衷想通这过本书让大家地真正到了解快速阅读这学门科的真正面目，以择选一种适合己自的方式来行进快阅速读的训练。相

信大在家一年后或几年者以后，一定找能到最最合适的自己方法，并让自己的阅速读度越来越快。

大家这次发现了吧，这根本就是一篇错字连篇的文章。按照语文老师批改作文的标准，这篇作文绝对是一篇零分作文，因为平均10个字不到就会出现一处错误。

那问题来了：为什么错成这个样子，我们在快速阅读的时候仍然能够很好地理解作者原本想表达的意思呢？

这就是快速阅读最核心的原理，也是我们的大脑具有的一项能力。

这里先留个悬念，在后面的详细讲解中我会为大家慢慢解开这个谜团。

是不是人人都能做到快速阅读

理论上是可以的。但快速阅读不适合识字量不足1000个的人，比如学龄前儿童。如果刚刚开始学汉字，只能认识三五百个汉字，是很难进行快速阅读的。

所以，一般情况下，快速阅读适合8岁以后的孩子。当然有些方法对于很小的孩子也有效果，比如影像阅读，据说越小的孩子训练效果越好，但是我没有考证过此事的真假，不盲目做评价。但是我知道有个前提，就是孩子识的字必须达到一定量以后，才有可能练习快速阅读。如果孩子连1000个基本常用汉字都不认识，却非要训练快速阅读，这就得不偿失了。

另外，平时习惯了声读的人在很长一段时间内很难改掉声读的阅读习惯，在快速阅读的时候速度提高相对不明显。但是经过一段时间的训练以后，速度也会有明显的提升。

快速阅读的训练，年龄越小效果就越明显。35岁以后的人再来训练快速阅读，相对来说提升的速度较慢。因为受多年阅读习惯的影响太大了，但是由于逻辑思维能力更趋于成熟，所以在进行结构化阅读时的效果会更加明显。

至于何为结构化阅读，后面的章节会有详细的介绍。

在这里先明白一个概念：不同的年龄段、不同的人群应选择不同的快速阅读方式。

是不是什么书都能快速阅读

答案肯定是“不是”。

能不能读得快，与自己的知识背景和书的知识结构特点有很大的关系。

举几个极端的例子。

一个小学生去读哲学的书，你的方法再好也很难进行快速阅读。因为这个年龄段对哲学内容的理解能力有限，慢读能看懂哲学的孩子就不多，何况快速阅读。

也有很多人有这样的疑问：专业的书、学校的课本能不能快速阅读？

能！

一个大学生去读小学生的课本，能不能快速阅读？

一个生物学博士去读初中生的生物课本，能不能快速阅读？

一个计算机专家去读一本《BASIC入门》，能不能快速阅读？

当然可以！

相反，从来没接触过计算机的程序语言，拿到一本《C语言》就想快速阅读，那也是痴心妄想。一个初中生拿起一本《高等数学》指望通过快速阅读，翻几分钟就全看懂了，这也算是白日做梦吧！

就算真有这样的事情发生，那也不是快速阅读的功劳，只能说明这孩子从小就有数学方面的天赋。这已经不属于快速阅读的范畴了。

所以，我们可以这样粗略地定义快速阅读所能解决的书籍的类型：

对于普通的书籍，即不需要很强的逻辑推理能力就能理解的一般类阅读书籍，以及故事类、叙事类、思想理念类、生活态度类、学习方法类等书籍，大部分人是可以通过快速阅读的方法来阅读的。

对于数学类、理工类、医学类等各类专业知识书籍，我们阅读的第一本是不可能通过快速阅读的方式来进行的，但如果我们自己对这个专业的知识水平已经远远在这本书之上，就可以进行快速阅读。

需要全本请访问 www.ertongbook.com