

怎样成为 一个读书高手

高效 阅读

刘志华

著



打破
阅读障碍

读书慢，理解不了；记不住，
读完就忘；买书如山倒，
读书如抽丝

提供可操作的
方法

集中注意力、启动大脑的
联结和跳跃思维、制作图
卡、扩展视幅、线式直视
面视阅读

采用
眼脑直映

告别逐字逐句的阅读方式，
省略语言中枢和听觉中枢，
让文字图像直接映入右脑
的记忆中枢

为阅读能力
全面提效

提高阅读速度、提升理解
记忆率、强化阅读效率

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

阅读能够使人增长知识、获得进步，阅读是我们生活中必不可少的活动之一。但是，不是每个人都能够正确地进行阅读。真正的阅读是要用“脑”去读，而非只用“眼”去看。只有掌握了阅读的技巧，进行高效阅读，才能够使阅读有意义、有收获。本书是一本帮助读者获得高效阅读能力的指导书，全书用六个章节介绍了高效阅读的训练方法，提供了具体的阅读练习材料，如果读者能在阅读的过程中，跟随书中介绍的方法进行循序渐进、坚持不懈的训练，就能够获得高效阅读的能力，成为一个真正的阅读高手。

图书在版编目（CIP）数据

高效阅读：怎样成为一个读书高手 / 刘志华著. —
北京：中国纺织出版社有限公司，2023.1
ISBN 978-7-5180-9942-9

I. ①高… II. ①刘… III. ①读书方法 IV.
①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第190901号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 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>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.75

字数：178千字 定价：55.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

从“毒书大王”到阅读高手

当我在 23 岁那年接触高效阅读这个课程的时候，才发现它的真正魅力——让我找到了一个对我来说真正正确的读书方法。经过这个课程的训练后，我就给自己定下了一个目标——每年至少阅读 200 本书，十多年来，一直如此。因为阅读，我拓宽了视野，变得阳光向上；因为阅读，我打开了心扉，变成了一个积极思考的人；因为阅读，我变得自信和乐观，确信只要通过自己的努力就一定可以实现梦想；因为阅读，我累积了丰富的知识，在人际交往中变得越来越受欢迎。

2001 年，我立志要成为一名优秀的脑力潜能开发培训师，自此便全身心地踏入了大脑潜能培训行业，成为一名记忆力提升培训课程储备讲师。每次看见自己机构的培训师在几百人的课堂上讲得眉飞色舞、头头是道，学员们在台下如痴如醉的样子，我就恨不得台上的那个培训师是我。

但现实是，别说上台去演讲，就是每天公司内部晨会上的“5 分钟读书分享”就搞得我焦头烂额。那时候，公司要求所有的储备讲师每天早上必须在晨会上把自己前一天看过的一本书里的精华内容，当着全部员工的面在台上做一个 5 分钟的分享。轮到我分享时，因为找不准书中讲述的精华，所以每次都讲得乱七八糟、毫无重点，每天的评分都是倒数第一，两个星期下来，名次依旧。渐渐地，在公司的晨会分享上，有同事开始起哄，

甚至给我取了一个“毒书大王”的称号，那时候真的非常沮丧，但碍于面子问题，我没有向任何人请教，而是开始找借口逃避每天的晨会分享。

进公司大概一个月，我的老板见我每天这副窘态，实在忍不住了，把我叫到他的办公室狠狠地骂了一顿，他的一句话深深地触动了我：书都不会读，你还想做一流的培训师，做梦！那天晚上，我把自己捂在被子里放声大哭，在难过之时甚至动了辞职改行的念头。但冷静下来细想之后，我跪在自己那狭小的出租屋里发誓：我一定要摘掉“毒书大王”这个称号，让自己成为一个真正会读书的人。现在回想起当初这个决定，我十分庆幸自己当时的冷静和理智，否则我不会有今天的成就，更不会有从《超级记忆》到《高效阅读》这一系列脑力潜能开发的书籍面世了。

当一个人放下了自欺欺人的面子问题后，一切都会发生改变。孔子曰：“三人行，必有我师焉。”我开始向公司里的培训师们虚心请教，让他们协助我突破这个难点。在几位老师的帮助下，我有了小小的进步，但依然跟自己的预期目标有很大的差距。一个人想要改变却苦于没有正确的方法，是最痛苦的事情，后来公司做出的一个决定让我欣喜若狂，因为这个决定让我找到了真正正确的阅读方法。为了丰富脑力潜能培训课程，公司在原来的记忆力提升课程和思维导图课程的基础上，增加了一个高效阅读课程。为了提升公司培训师的教學能力，公司特地从台湾请来一位老师给所有的员工进行了15天的高效阅读课程系统培训。

正是这15天，让我第一次全面地了解了正确的高效阅读

方法，让我对自己以往的读书方式作了全面的修正。如果要给我以前的读书方法做个总结的话，那就是“我只是在翻书，而不是在阅读”。真正的阅读是用“脑”而不是只用“眼”，用“脑”去“吸收”，而不是只用“眼”去“扫描”。

我明白了这个阅读方法的秘密之后，就开始不断地练习老师教授给我们的方法，并用于实践。一个月后，再上台做分享的时候，也就是在那一瞬间，我突然醒悟，读书其实是一种乐趣，让我在阅读的同时进行学习和思考，最后把自己的感悟付诸实践！这种快乐就犹如《西游记》中唐僧师徒经过九九八十一难后取回了真经！

在我的办公室里，有很多学员看见那么多书籍堆在满满的几个大书架上，都会问我这样两个问题：老师，书架上那么多的书你是花了多长时间看完的？你看了这些书后还记得书里讲述的知识要点吗？对于这两个问题，我从没有正面地回答过，因为我相信“事实胜于雄辩”。每次我都会让他们从书架上任意找一本书，让他们看着目录，然后我花上三四十分钟的时间，一条一条地把这本书里的要点跟他们讲述一遍，直到他们都惊讶地张大嘴巴。

最夸张的是一个在飞机上的陌生人得知我看一本15万字左右的书籍最多不超过两小时的时候，硬是在下了飞机后，拉着我坐在机场出口的椅子上，让我把从上海到重庆这两个多小时航程中看完的《高效能人士的七个习惯》这本书跟他做了差不多两小时的分享。听了我的分享，这位两小时前还是陌生人的

高校教授就成了我的学生，在上完了我讲授的脑力潜能开发培训的全部课程后，他成了我的挚友，并不断地把我的课程推荐给身边的朋友。

现在，许许多多的人羡慕我有这样的超速阅读能力，甚至有的学生觉得我这种能力是天生的，没有人能复制，但我告诉你们，只要运用了正确的、适合你的读书方法，你甚至会比我做得更好。很多人将信将疑，但听了我的故事，他们不仅改变了以前的看法，连思维方式和行为方式也发生了巨大的变化，尤其是在结业典礼上看到了自己的变化和取得的成绩时，很多人都激动得流下了眼泪。而在我看来，他们此刻的表现，只不过是十多年前我上高效阅读课程毕业时的情景再现。

如今的我就是这样快乐地、享受地阅读，而这种快乐和享受是建立在正确的阅读方法之上的。只要你拥有正常的智商水平，那就请放松心态，因为只要掌握高效阅读的关键技巧和方法，9岁以上、60岁以下的任何人都可以和我一样轻松获得惊人的高效阅读能力。

好了，闲话少说，从现在开始，请你跟着我一起走进高效阅读训练这段奇妙的旅程，一起享受阅读的乐趣吧。





目 录

CONTENTS

第一章 改变一生的阅读方法

- 第一节 阅读是现代社会要求的生存技能 · 3
- 第二节 阅读开阔视野，改变人生 · 6
- 第三节 改变不良的阅读习惯 · 10
- 第四节 快速阅读的起源 · 16
- 第五节 高效阅读的原理 · 21
- 第六节 阅读能力检测公式 · 27
- 专 栏 阅读力初步测试 · 31

第二章 集中自己的注意力

- 第一节 高效阅读需要高度集中注意力 · 39
- 第二节 固点凝视法 · 43
- 第三节 舒尔特方格法 · 46
- 第四节 五分钟静坐冥想法 · 50
- 第五节 颜色图卡训练法 · 53
- 第六节 运用集中起来的注意力 · 59

第三章 激活自己的全脑思维

- 第一节 高效阅读需要左右脑协同 · 67
- 第二节 全脑思维训练着手点 · 70
- 第三节 运用大脑的联结能力 · 76
- 第四节 启动大脑的转接思维 · 82
- 第五节 启动大脑的跳跃思维 · 86
- 第六节 接收信息的五感 · 92
- 第七节 抽象词句转换激活五感 · 95
- 第八节 情景引导激活五感 · 100
- 第九节 五感并用，环环相扣 · 106
- 第十节 用头脑影院幻化故事 · 111

第四章 运用超级思维图卡

- 第一节 读书前的四个提问 · 119
- 第二节 把握书本整体骨架 · 123
- 第三节 构建图书的知识网络结构 · 128
- 第四节 找出名词、动词、专门用语或特殊词汇 · 133
- 第五节 归纳整理关键词 · 139
- 第六节 厘清关键词之间的逻辑关系 · 145
- 第七节 着手制作超级思维图卡 · 149

第五章 眼商提升训练

第一节 EyeQ 是高效阅读的关键 · 161

第二节 视点移动能力训练法 · 164

第三节 视幅范围扩展 · 172

第四节 瞬间感知能力训练 · 175

专 栏 词群阅读训练 · 177

第六章 高效阅读方法

第一节 收集信息的三种方式 · 189

第二节 线式阅读法 · 192

第三节 直视阅读法 · 194

第四节 面视阅读法 · 197

第五节 无声阅读 · 201



第一章

改变一生的
阅读方法

CHAPTER 1



第一节

阅读是现代社会要求的生存技能



有哲人说：“书籍是人类进步的阶梯。”是的，养成良好的阅读习惯并掌握正确的阅读方法，对一个人的未来会有相当大的帮助。有教育界的人士曾经对被评为“全国十佳少年”的孩子进行调查，发现这些孩子的阅读能力都高于普通孩子；也曾经有人对一些成功人士进行了采访，发现这些人在总结成功经验的时候，都提到了阅读让他们在工作和生活中受益匪浅……

不但如此，良好的阅读习惯和正确的阅读方法甚至还会影响到你身边的人，例如，当你的家人和你一样爱上阅读，他们必定将同时学会爱的方式，他们会懂得爱自己、爱他人、爱生命、爱世界，并且把这种爱源源不断地传递给身边的人。当有一天，这些爱随着这个椭圆形的地球传递一圈后，必将以更加饱满的方式回馈他们自己。

我们处在一个高度发达、快节奏、高效率的信息时代里面，大量的资讯和信息一睁开眼睛就会扑面而来，无论是在校学生还是走上工作岗位的职员，或者是正在寻求创业的有志之士，都已经清楚地意识到，如果再采用过去那种传统的、常规



的蜗牛式的阅读方法，在这样一个知识更替和信息泛滥呈几何级数增长的时代里已经无法适应了。在这么多年的教学中，我发现一个人要想在生活和工作中发挥出更大的力量，就必须懂得如何快速收集和利用有效的信息和知识为自己所用，快速提升自己的能力，只有这样，一个人才拥有成功的关键。那到底要如何快速收集和利用有效的信息和知识呢？很简单，绝大部分信息都来自阅读。一旦拥有良好的阅读习惯和方法，就可以满足终身学习的需求。因此有学者提出，在现代社会中，阅读可以说是一种基本的生存技能，且这种技能不是与生俱来的，而是需要刻意培养的。

但事实是，阅读却成为大多数人的一种被动选择。我曾看过一名印度工程师撰写的文章《令人忧虑，不阅读的中国人》，当时这篇文章在网上引起了非常大的反响，一时红遍网络。这个印度人发现，夜晚坐在德国法兰克福飞往上海的飞机上，玩iPad、打游戏或看电影的基本上都是中国人，而其他国家的乘客则在安静地阅读或处理公务。

我国是世界上阅读历史最悠久的国家，为了方便阅读，早在西汉时期就发明了造纸术，理应早已形成全民阅读的习惯，然而现在很多人却不肯静下心来读一读书。为什么呢？原因就在于大多数的人都没有养成一个良好的阅读习惯和使用正确的阅读方法。现在，是时候改变了。



高效阅读锦囊

· 在现代社会中，阅读可以说是一种基本的生存技能，且这种技能不是与生俱来的，而是需要刻意培养的。

· 如果再采用过去那种传统的、常规的蜗牛式的阅读方法，在这样一个知识更替和信息泛滥呈几何级数增长的时代里已经无法适应了。

· 但事实是，阅读却成为大多数人的一种被动选择。



第二节

阅读开阔视野，改变人生



据2019年《环球时报》报道，中国读书的人数正在逐年减少。只有不足1000万人喜欢阅读小说、诗歌和戏剧等文学作品；对于中国当代的文学作品及作家能说出一二的青少年不足10%；5年前，上海学生每人每年借阅图书大约10本，而现在还不足1本。

专家指出，中国人读书越来越少而看手机的时间越来越多的原因在于，中国人的阅读越来越功利化。为此，中央电视台专门开辟出了一个时段来做读书的节目，提倡大家多读书、爱读书。西班牙之所以首倡设立“世界读书日”，不仅仅是因为这天是作家塞万提斯的辞世纪念日，更重要的是，当地居民多年来在这天有赠送玫瑰和图书给亲友的习俗。

一位哲人说：“一个人的精神发育史实质上就是一个人的阅读史；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。”为什么阅读会对一个人的成长和社会的发展产生如此大的影响呢？

阅读可以净化心灵，开阔视野。有人曾写下这样的佳句：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧中没有阅读，就好

像鸟儿没有翅膀。”是啊，知识是人类进步的阶梯，阅读则是人类了解自己和获取知识的重要手段和最好途径。阅读有益的书籍不但有助于开阔视野、增长见识、培养广泛的兴趣爱好、提高为人处世的能力等，而且可以从书本中汲取到丰富的营养，净化心灵，让自己拥有积极乐观的心态，成就自己的未来。就如电影《中国合伙人》中主人公成东青决心“在大学里要读800本书”，其原型俞敏洪在大学里做得最多的事就是读书，这成就了他今天的事业。回首往事，他认为上大学时就应该多读书，读书会使一个人的思想和精神得到提升，拥有终生的财富。

阅读让人对自己和未来充满希望。读书贵在坚持，让阅读成为一种生活方式，是一个长期的过程，不能松一天紧一天读一天歇一天。如果每天都把自己浪费的一些时间利用起来用于阅读，哪怕只有10分钟，日积月累下来也是一个惊人的数字。为了培养孩子读书的习惯，犹太人的家庭一直有这样的传统：在小孩稍懂事时，母亲就会翻开《圣经》，滴一点蜂蜜在上面，让小孩去舔带着蜂蜜的图书。其用意不言自明，让孩子从小就知道读书是一件甜蜜的事情，久而久之，孩子就会养成一个良好的阅读习惯。这种良好的习惯会丰富一个人有限的人生，还可以涵养一个民族的精神气质，铸就一个国家的文化根基。据统计，1901~1995年，在645位诺贝尔奖获得者中，犹太人有121位，高居世界各民族之首。曾经饱受苦难的犹太民族，之所以今天能够崛起于沙漠之上、屹立于世界民族之林，同样

与其民族优秀的阅读传统息息相关。

阅读可以提升一个人的勇气和战胜困难的力量。一个人集中注意力进行阅读的时候，一定是心境最为平静的时候。淡淡的书香和文字的魅力能够消除内心的浮躁，让人沉浸在文字宁静的世界里，给心灵以慰藉和滋润。同时，从书中吸取的知识和能量还能赶走内心的空虚，让一颗心在知识的海洋中渐渐丰盈、充实。有了这些知识和能量做支撑，就算是在逆境中，一个人也能激发自己的无穷潜能，战胜困难，获得事业和精神的双重成功。

阅读可以提高解决问题的能力。善于阅读的人一定是有主动性和创造性的，这使他们能迅速地把书中主动认知和吸收的知识积极运用起来，开动脑筋去思考问题、分析问题，最后拿出一个最佳的解决方案来处理问题。

阅读可以提高写作能力。欧阳修说：“立身以立学为先，立学以读书为本。”长期的阅读，一定会积累丰富的词句，天长日久，自然会产生写的欲望。而且因为读的书多，写起来也会有信手拈来的感觉。杜甫所谓“读书破万卷，下笔如有神”，说的就是这个道理。

总之，可以用培根的一句话来高度概括阅读的好处：“读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，道德使人高尚，逻辑修辞使人善辩。”