

多信息渠道时代

我们的思想先天是混乱的，
但又有一种本能需要去理清这些混乱。

保尔·瓦勒里 摘自《文学》

有哪位读者不愿意和他所读作品的作者交流？有哪位作者不渴望倾听读者的问题？我把这些问题耐心地交谈在书中用问答的形式奉献给你们，也奉献自己。

实际上，当我举办培训班时，实习生们会给我提出一大堆问题。一天，我想你们这些遥远的我陌生的读者也许也会以同样的方式提问自己这些问题。所以，我逐渐地把这些问题记录下来以书面的形式来回答，今天我推出了这部有关高效阅读法的书。举办培训班的热闹景象让我直接感受到了读者的进步，也丰富了我的思考。书就是这种思考后的成果。

我的高效阅读法主张来源于观察到的两个现象：很多年来，认为阅读成功的读者都强制自己去费力地读懂每个字；然而，今天我们处在一个多信息渠道时代，一个多媒体时代，每个人都变得迫切地需要摄取知识，迫切地去读懂它们，也迫切地希望能够更好地掌握它们。因此，这本书以一种问答的方式向您介绍了现代读书法，这本书对于掌握我主张的机敏灵活和漫游的阅读法有很大的帮助。这里，我希望读者在对新事物进行研究时消除对它的犯罪感觉，并希望我能够引导读者去享受美妙的、自由的、有

签字售书

有哪位读者不愿意和他所爱作
品的作者会面？有哪位作者不
渴望能听读者的问题？



创造性的阅读……总之，不管读者读到哪儿，他都不只是被动地接受其他人的思想，而是带着这种思想去思考。

您将观察到高效阅读似乎比一开始给我们带来的更多：当然，它让我们增长了知识，它也激活了我们的头脑使之更加灵活，自如地从综合能力跳到分析能力再一次跳回到综合，它重新唤醒了我们的自信和勇气，它激发了我们的直觉和想象力，它帮助我们精力集中，它增强了我们的记忆力，它刺激了我们获取知识的欲望。

您阅读这些书籍感觉就是我希望在您身上所重新激起的所有反应，我也希望您通过阅读此书来精心训练您的孩子们。

高效阅读法是读书的方法，也是生活的方法。

信息、网络、多媒体时代的纸

多少企业和集体梦想实现无纸化工作，这是可以理解的！我们被无以数计的废纸包围着！在这个世界，美妙的先天知识完全属于我们之前，我们还有传统形式的书陪伴我们度过美好的日子。此外，我们已经拥有大量已出版的书；而且出版商也仍在忙于发行新书。这就表明我们的读者在阅读中应该学会分析、综合能力，善于有选择地阅读。

为了激活您对传统书籍的阅读兴趣，您将要学到的会影响您在信息高速公路上的“自由穿梭”。

文件的处理、电子邮件、网络工作、超文本、网页、多媒体、互联网、CDRom，所有这些都推动我们成为“漫游”读者，成为一个互动的读者。如果说书面记载的阅读方法需要发展变化的话，那也是由于有了这些“新方法”，我们逐渐形成了



希望我能够引导读者去
享受美妙的、自由的、有创
造性的阅读...

不同的阅读习惯。

所以，你看到的这些阅读方式是相辅相成互相补充的。这也正是我在书中要谈到的内容：改进您的阅读方法是当务之急，因为阅读手段和阅读目的在变化。

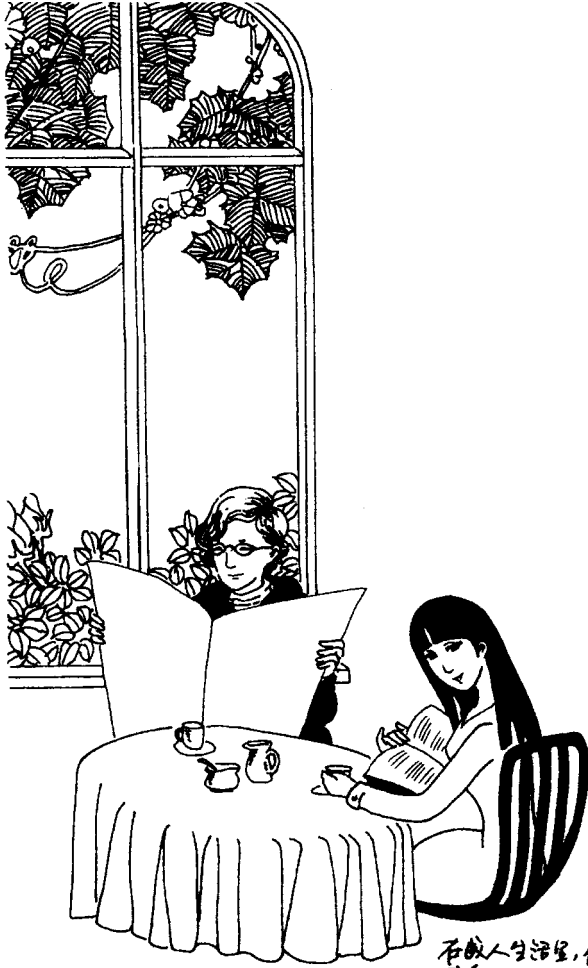
为什么是我？

就像很多人一样，我听说有快速的积极的阅读法，初接触时我认为这是一个新奇的方法，一种潮流。我极其喜欢词语、句子和优美的文章，这让我觉得和这个主题有关联！我一点都不研究文学吗？这些胡言乱语只能让人把它们和那些管理人员、会计、各种类型数字的使用者或者只有一个愿望的任何人联系在一起：他希望将本应该属于词语的位置以数字来填充。依我看，快速阅读只能和那些迷恋数字的人联系在一起，决不会牵扯到热爱字母的人。

所有的人包括文学家、科学家、数学家或体力劳动者，有朝一日我们都需要改变读书方法。我们需要为了职业、信息、快乐不断地去阅读，我们应该重新学会带着兴趣有见解地富有成效地去阅读！

在学校学习，有时候可以让一些孩子们面对他们的缺点；因为，在成人生活里，他们不可避免地会面对阅读。实际上，即使是存在比如旅行、电视、广播、多媒体等其他方式来获取知识，但没有什么将会代替与文章面对面进行交流这种神奇的作用。

对我而言，作品是两个人之间，两种思考方式的最主要的一种交流。是的！阅读是一种明智的方法！是的！它可以随时召唤我们去理解去配合编者的思想……意识到成功地获取知识是多么



在成人生活中,他们不可
避免地会面对阅读。

幸福啊！我提出高效阅读法是由于我遇到过很多由于很少能读到符合他们口味的书或阅读很糟糕而有一种犯罪感的人。

改变他的阅读方法，也就是通过某种方式改变他的生活。

为什么一种方法？

很多年来一直对阅读感兴趣，已经分辨出人们阅读的障碍和害怕之处，当人们一个接一个地达到新目标就激起人们继续阅读的愿望。所有这些都引人思考。思考方法，思考传统的禁忌，思考读者的期望，思考可能获得成功的所有途径。

我遇到很多人，他们都对童年所学到的东西产生质疑。所以，我曾想重新思考这一切，想推出一个积极主动的方法。我考虑了以前自己感受到的和我能猜测到的他人的要求。“高效阅读”的提出是一个成果，是我为了改变我的阅读法，然后能将此法教给他人所做努力的结果：我的阅读、我的灵感源泉、我的个人培训以及与和那些在现场接受培训的人（刚开始，他们很担心，有些力不从心，也因为没时间去读书感到有犯罪感）一起度过的生活，这些都激励我更进一步发展我的事业，与此同时我也非常重视这些读者的反应，我真的很愿意帮助与我相见的这些读者们。

这种方法是在现场诞生的；在那里我创建了它。我重视的焦虑、反应、反复试验……我从读者的感受出发，并且在训练中鼓励他们在遵守个人逻辑推理方式的基础上改进已有的方法。改变阅读法是一场内心的、微妙的、文化的革命，它可以让您的阅读速度在几天之内成两倍三倍地增长。

高效阅读法是一扇向知识敞开的大门，是一种在像迷宫一样的书中获取知识的新方法。

您属于那种读者？

	是	否
<p>1) 当我读一本我喜欢或不喜欢的书，我会读完它。</p> <p>2) 如果我买一份报纸，我会把它读完。</p> <p>3) 我认为，在一本书上面写字是一种令人愤慨的事。一本书就是一件珍贵的东西。</p> <p>4) 在我阅读时，我不明白一段的意思，我会再读一次刚刚读过的几行。</p> <p>5) 当我专心读书时，在头脑中我理解了所读到的内容。</p> <p>6) 我通常都读一些工作需要的资料，很少有时间读自己喜欢的东西。</p> <p>7) 我总是读完一本书后再去开始另一本，从来不同时读好几本。</p> <p>8) 有时我先读书的结尾，之后再去读开头。</p> <p>9) 我喜欢在家里静静地欣赏一本书，我从来不在书店浏览书。</p> <p>10) 依我看，一个好读者应该是那种读书时从不跳过书中任何一部分的读者。</p> <p>11) 我从来不买报纸，因为我可以从电视新闻和广播中获取同样的内容。</p>		



存一本书上面写字是一件令人懊恼
的事。一本书就是一件珍贵的东西。

如果您对上述所有问题除了第 8 个外都回答“是”的话，您将会非常高兴地阅读本书并且会掌握新的阅读书籍的方法。随着您阅读本书，您不但会发现那些超级读者的特点，而且您也会发现您怎样也会变成他们中的一员的。您将会有很多东西要掌握，也将会取得很大的进步。

如果您对有的问题回答“是”，有的回答“否”，您可以在书中发现很多值得学习的内容，这本书可以帮助您在将来的阅读中节约时间，提高效率。

如果您对上述所有问题除了第 8 个外都回答“否”的话，您已经掌握了良好的阅读技巧，也许是因为您以前就学会了这些技巧（有的也许甚至是从我所著的有关这个主题的其他书上学到的），也许是因为您以直觉的方式已经形成了高效的阅读方法。这将会让您对已掌握的阅读技巧而感到快慰，或许它还会给您在阅读上指出新的道路。

第一章 十八个障碍

美德中掺杂有邪恶，就像是药方中掺有毒药。

——罗琛夫科德

许多人买了书后不一定去读：有的人是因为在选书时不细心没有作出明智的选择，有的人是由于书的封面质量而作出选择，或是因为在他们眼中一本书就象征着知识，还有的人认为书既然已经买了，就一定会去读。

此外，我们的心情在不停地变化：有时高兴，有时忧伤，有时庸懒，有时又激情四射。我们在书店买书时，心情是起决定性作用的。然而幸运的是，如果您由于很渴望读书而一时冲动买了几本，您将会发现有一本作品刚好能符合您的情绪。这样您在精神上又重获自由，而不会因为购买无用的书而有犯罪感了。

为了更好地品味书，为了最后让等待在心中激起挖掘和分享书中的快乐，人们渴望去获取，接着懂得去等待，这难道不令人赞叹吗？

拥有待读的书是一种真正的快乐；这也是阅读方法中的一种。就像贝特朗·普安罗-德尔佩什在《世界报》发表的一篇文章中写道：“我让普莱东的作品在书架上面等我；如果随我的便，我会抵住诱惑不去理它。”^①

^① 1993年10月13日《世界报》。



有的人认为书既然已经买了，就一定要去读。

1. 在书上随意涂写？决不！

“一本书应该受到尊重。一本书价格不菲：你不应该在上面涂写。”这些也许是你父母、叔叔、阿姨和你喜欢的老师所说的话？

对人们从父母和他们的老师那里得来的读书原则进行质疑似乎总是很难。此时任何人都会和您一样有顾虑。事实上，心照不宣，你们都明白他们是错误的，你们应该直接向他们提出质疑。他们将自己固有的方法和思想传给你们；过去你们尊重它们，今天你们推翻这一切，没有比这更正常的了？

然而，世界在发展，且很快。这不断地要求我们更多更快地吸收知识。我们应该抓紧时间提高效率：直接在他人的书上勾勾画画可以使我们节约宝贵的时间。那么我们可以和纸面上的文章进行交流，这种交谈可以促进思维更加活跃，强迫大脑集中注意力，启发我们的综合能力（随后我会对这些良好的反应进行讲解）。

此外，你从来没有欣赏过家中书柜里那些写满字的书吗？那些字都是对作者思想观点的评论。某个人在那个时代对同一本书进行评论……有时候，评论是用拉丁文写的，然而，过去书很贵，精装封面的书更贵，尽管这样，一些人还是上面写字，我们的先人不就是这样增长他们的知识和文化的吗？他们不就是这样长大的吗？为什么今天拒绝这样一种已经经受过考验的方法呢？

自由地在属于您的书上写字吧！不要把作品神圣化，我们这样没有分寸地把书藏起来是一件不幸的事，即使我们整个社会都



“一本书应该受到尊重。
一本书价格不菲：你不
应该在上面涂写。”

要依靠它。只有读者去感受它，记住它，它的存在才有意义。

2. 加注，是危险的

一日，我培训班中一位非常漂亮的女士给我讲了一个故事，她曾把一本书借给朋友。通常她会在书上写字，这本当然也不例外。当这个朋友还书给她时对她说：“我已经回答了你所有的问题”。我非常喜欢这个故事：通过阅读这本书，第二个读者已经能和第一个读者进行交流了。而她也给了她的朋友提出了一个在阅读时的目标：为她寻找问题的答案。

因此，我们说如果你已经借出了几本书，那真是太好了。但为什么您要放弃与早已属于您的书本交谈，为什么要放弃去形成具有自己独特风格的记忆方式呢？如果您在您认为优美的一句话旁加标记，您真的觉得人们会为此严厉地批评您吗？下一个读者也许会赞同您的观点，也许不会，但这一点都不重要。

最好，这会引来另一个读者认真去读，读完后和您一起谈谈他的感受。仅仅因为您勇敢地迈出这一步，最终大家都会从中收益的。

3. 其他人快速阅读时

起初的动机是想读得更快和别人竞争。这个原因推动人们渴望发展，最初的这一步是极为关键的。然而，读得快是和放松有关系（先放松然后才能全神贯注），也和被加快或放慢的速度的接受能力有关。事实上，如果我们很烦躁，那我们的心情会让我们吃亏，因为大脑（情绪和心情中枢）阻碍了脑皮层（脑脊髓的



当这个朋友还书给她时她对她说：“我已经
回答了你所问的问题。”

灰质)有效地工作。我们的思考能力明显降低。

您鼓励亲戚或朋友接受快速阅读这个观点，如果他认为这个观点很合意，那么一切都好办。相反，如果他还抱有竞争的想法，目的要抑制您使您放弃这个观点，我为您和您的阅读欲望担心。实际上，因为您继续呆在竞争的层面上，您的阅读欲望很有可能被吞噬掉。请自私一点，想想您自己：不要离开您的朋友，但也不要被他们左右。今天这个下定决心改变阅读法的时间对您来说很必要，这难道不是您自己的个人行为吗？

阅读行为是个人行为：每个人都独自面对书本，您花时间去鉴别这种行为是没有益处的。

4. 带着字典阅读

在字典中寻找一个词的意思：多么好的一个反应！非常多的人认为这个奇妙的工具是令人讨厌的，忘记了使用它。我们成年人应该教育孩子们要经常使用这个珍贵的东西，给他们演示不管一个词多么不可思议，都能在字典中查到，这是多么让人愉快的事啊！

在内容不同的书中多次遇到一个新词，久而久之我们便学会了它。当我们感觉到自己能够毫无疑问地再次使用它时，我们就真正掌握了它。孩子们在幼儿时期，直觉就经常引导他们快速地扩大词汇量强迫记忆单词；有时候他们会突然使用一个词让我们大吃一惊，我们认为这个词似乎是不应该从他们嘴里说出来的。

然而，在阅读过程中，从字典中核实一个在文中遇到的生词的词义，会放缓我们两种主要能力发挥作用：预测能力和想象能力。让我们尽可能试着通过上下文来猜测一个词的意思：没有上