

# 用书籍云膨胀你的能力

快速提高你的阅读能力

曹青松 著



广西民族出版社

# 内 容 提 要

阅读是一个人每天必不可少的事情，只要一睁开双眼，宏观上看，就处在一种阅读状态。因此，阅读的含义也不再仅指所谓的读书看报。当今新知识、新事物层出不穷，没有良好的阅读能力，自我所获的知识与信息就会不如他人，因此，提高自我的阅读能力迫在眉睫，势在必行。本书从阅读的准备、阅读的训练、阅读的技巧、阅读的基本原理、阅读的记忆等方面切入，总结推出了一套完整的提高阅读能力的方法。

图书在版编目(CIP)数据

BOOM! 膨胀你的能力/曹青松著. — 南宁:广西民族出版社,  
2002.10

ISBN 7-5363-4248-9

I. B... II. 曹... III. 能力培养 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075824 号

BOOM! PENGZHANG NI DE NENGLI

BOOM! 膨胀你的能力  
——快速提高你的阅读能力

曹青松 著

---

责任编辑	包晓泉	封面设计	李 栋
责任校对	大 新	责任印制	蓝剑风
出版发行	广西民族出版社 (地址:南宁市桂春路3号 邮编:530028)		
印 刷	北京市书林印刷厂		
开 本	850×1168 毫米 1/32		
印 张	42.875		
字 数	576 千字		
版 次	2002 年 11 月第 1 版		
印 次	2002 年 11 月第 1 次印刷		
印 数	1-10000 册		

---

ISBN 7-5363-4282-9/Z·475

定价(全6册):72.00 元

如有印装质量问题 请与承印工厂调换

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertong.com](http://www.ertong.com)



## 目 录

## 第一章 阅读的基础知识 ..... 1

阅读,是人们日常生活中,获取知识不可缺少的手段;阅读,是人们获取知识的重要途径。根据现代科学测定,人在阅读方面的潜力很大。一般人在阅读时,他的视力和脑力功能只发挥不到1/10。而掌握了正确的快速阅读方法和技巧后,完全可以挖掘出那被忽略与荒废的百分之九十的阅读潜能,从而更加有效地为社会服务。

- ① 阅读的最新定义 ..... 1
- ② 快速阅读的发展历程与自我检视 ..... 1
- ③ 快速阅读的作用与传统阅读的比较 ..... 1

## 第二章 阅读的基本原理 ..... 1

现代社会是信息社会,是知识爆炸的社会。随着经

快速提高你的阅读能力



济的迅猛发展,文化的更多渗透,改革开放步伐的加快加大,人际交流越来越频繁,管理的程序也越来越规范化。无论哪一个单位,哪一个部门,每天都要处理大量的文字资料。及时地阅读和处理这些文字资料,是保证各项工作正常运行的基础,也是提高经济效益和工作效率必不可少的重要手段。

- ① 视觉与阅读的关系 ..... 刘原雷
- ② 注意力、记忆力与阅读能力 ..... 刘原雷
- ③ 右脑的开发、丰富的联想与阅读能力 ... 刘原雷

### 第三章 阅读的基本训练 ..... 刘原雷

在对阅读的基本常识和基本原理有了初步的了解以后,有必要对所学过的知识作一些基本的训练,以便及时地了解自己对所学知识掌握的熟练程度,加深理解,更加明确自己努力的方向。伟大的思想家、艺术家、科学家、政治家们,能以每分钟超过一千字的速度进行快速阅读,你为什么不能?

- ① 阅读前期的准备工作 ..... 刘原雷
- ② 阅读的眼力与视野训练 ..... 刘原雷



- ◎ 阅读注意力与节奏感的训练 ..... 六〇〇

#### 第四章 阅读的基本技巧 ..... 六〇〇

在阅读过程中,了解了一些基本的训练方法后,还应该掌握一定的技巧。因为技巧往往使你达到事半功倍的效果。这也如同我们解答一道难度很大的数学题一样,有几种不同的方法可以解答,而最快、最简洁、最准确的方法才是最理想的方法,这种方法就是一种技巧。那么,阅读中究竟有哪些主要技巧呢?下面我们来作一些初步的探讨。

- ◎ 默读法与扫描法 ..... 六〇〇
- ◎ “照相记忆”阅读与变形导引 ..... 六〇二
- ◎ 面试阅读法 ..... 六〇三
- ◎ 推断速读与快速理解 ..... 六〇五

#### 第五章 阅读视野的扩展与储存 ..... 六〇五

在对阅读的基本常识有了基本的了解以后,我们必须对阅读视野有一定的扩展,并对扩展视野所获取的知识进行筛选贮存。只有这样,才能更加有效地促进阅读。



而报刊、杂志以及电脑屏幕则是你扩展视野的最好途径。可以说,它是你观察世界甚至宇宙的窗口,通过这一窗口,可使你的阅读效率提高十倍以上。

- ⊙ 报刊杂志的纳入与电脑的应用 ..... 六页
- ⊙ 环境的选择与阅读的情绪 ..... 六页
- ⊙ 阅读错误的纠正 ..... 六页
- ⊙ 明确的目标与渐进的速度 ..... 六页

### 第六章 不同文体的阅读与训练 ..... 六页

天下文章,可以说是异彩纷呈,但万变不离其宗,根据文体分类,大体可分为记叙文、议论文(论说文和说明文)、散文、小说、诗歌等几种。在阅读的实际过程中,因文体的不同,阅读的方法与技巧也不尽相同,能否视具体的不同文体而采取不同的阅读方法和技巧,直接关系到阅读的效果。因此,在这里简略地介绍几种主要的文体的阅读方法与技巧。

- ⊙ 论文的阅读与训练 ..... 六页
- ⊙ 小说与诗歌的阅读与训练 ..... 六页
- ⊙ 外文的阅读与训练 ..... 六页

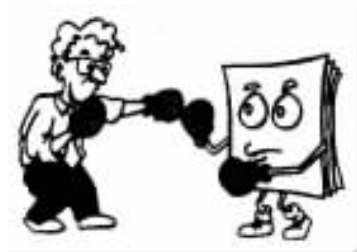




# 第一章 阅读的基础知识

阅读,是人们日常生活中,获取知识不可缺少的手段;阅读,是人们获取知识的重要途径。根据现代科学测定,人在阅读方面的潜力很大。一般人在阅读时,他的视力和脑力功能只发挥不到**百分之一**。而掌握了正确的快速阅读方法和技巧后,完全可以挖掘出那被忽略与荒废的**百分之九十九**的阅读潜能,从而更加有效地为社会服务。

快速提高你的阅读能力



### ① 阅读的最新定义

什么是阅读？或许有人很轻松地说：阅读不就是看书、看报、看材料吗？不错，这些都是阅读，但准确地说，这些只是阅读的一小部分，或者说，这些只是一种狭隘意义上的阅读。那么，应该怎样完整、准确地理解阅读呢？

首先，让我们来看一看阅读与记忆和语言表达能力之间的关系。

阅读，可以分为默读和朗读。默读，在记忆范畴里属于视觉记忆。很多人读书都是以默读的方式进行，因为默读不仅速度较快，而且不会影响其他人的学习。但是默读对于小说、论文之类的材料比较适宜，对于外语、诗词一类的就不大适宜了。而朗读对于外语、诗词就更适合，而且有利于记忆。尤其在头脑不很清楚，迷迷糊糊的时候，大声朗读记忆事物，能引起神经及头脑集中，能有效地记住阅读材料。因为在朗读过程中，口里发音、耳朵听声、眼睛看字、大脑思维，这样多种感官同时运动，记忆的效果当然要显著些。



## 阅读的基础知识

从阅读的这些特点看,阅读也是记忆的一种手段。那么,通过这个手段应该达到什么目的呢?也就是说,通过阅读记忆那么多材料,累积那么多知识作什么用呢?可以肯定地说是为了提高自己的工作能力。当然这种工作能力应该是多方面的。而其中对语言的表达能力的作用,就可以从阅读量的大小中直接体现出来。

譬如,对于演讲来说,阅读就显得尤为重要了。我们不妨对一些演讲大师作一番调查,可以肯定,他们的阅读量远远超出常人。这就是说,语言的表达能力是与阅读分不开的。古人云:“一言之辩重于九鼎之宝,三寸之舌强于百万之师。”可见很早的时候人们就注意到了演讲口才的重要性。第二次世界大战时,美国人把口才、原子弹和金钱称为赖以生存和竞争的三大战略武器。而现在,人们仍然把口才、美元和电脑同样作为三大武器,口才仍然独冠其首,足以说明人们对口才的重视,而口才的雄辩能力又多来源于阅读。从某种意义上讲,没有阅读,也就没有口才,没有口才也就没有演讲,没有演讲也就没有雄辩家。

早在公元前 450 年左右,一位法老对即将继承王位的儿子麦雷卡语重心长地说:“当一个雄辩的演讲家,你才能成为一个坚强的人……舌头就是一把利剑……演讲



快速提高你的阅读能力



比打仗更有威力。”除了精彩的演讲,在历史上还有什么能振臂一呼便万民皆应的呢?古希腊、古罗马人重视演说,是众所周知的。当时的演讲家,地位比文学家、哲学家高得多,荣耀得多。可以这么认为,当时的演讲家就是政治家,论辩术成为一切高尚生活中不可缺少的因素和装饰。我国的战国时期,更是“一言可兴邦、一言可误国”的时期,苏秦仅凭一张嘴就挂了六国相印,毛遂自荐,唐雎不辱使命,墨子止楚攻宋,烛之武退秦师,蔺相如完璧归赵,孟子见梁惠王,晏子使楚,邹忌讽齐王纳谏,庄子与惠施斗嘴……可谓盛况空前。古今中外什么时候少得了演讲呢?同理,古今中外什么时候少得了阅读呢?没有阅读,哪来那么多的雄辩材料呢?

美国独立战争时期,资产阶级革命家裴特瑞克·亨利《不自由,毋宁死》的演讲使全国人民拿起武器,以革命对付殖民者。被称为“仅次于上帝的演讲家”林肯,更以他的演讲才能把他的事业推到巅峰。“世纪演讲家”邱吉尔第二次世界大战时的一篇演讲,使在场几千听众激动不已,并通过广播使几百万人入迷,对激励广大国民与法西斯血战到底起到了不可估量的作用。而现代生活中,从竞选总统的演讲到新官上任的施政报告,从换届选举的述





职到婚宴、会议的主持,电视节目的主持哪里少得了演讲呢?

人类历史上有许多著名的演讲家,他们无不神采飞扬,纵横捭阖,让语言发挥最大的作用,让演讲和雄辩成就他们的事业,并为我们留下了一笔极其可贵的财富,是我们取之不尽用之不竭的资源。大师们的演讲常常是异彩纷呈,精妙绝伦,让后来者望洋兴叹,望而却步,给人一种高山仰止,可望不可即的感觉。其实,细心地分析一下,我们不难发现大师们成功的秘诀。其中最重要的秘诀就是大量的阅读,比如说,我们上面提到的林肯和丘吉尔,都是手不释卷的阅读典范。还有我们的开国领袖毛泽东更是博古通今,阅读了古今中外的很多名著。可以这么说,是阅读促使他们走向成功,是阅读造就了一代又一代的大师和伟人。

那么,阅读到底是什么?为什么阅读会具有如此大的魔力?现在让我们来揭开阅读的神秘面纱。

根据我国语言学家多年来对阅读的探讨所下的定义是:

阅读是人的大脑接受外界,包括文字、图表、公式等的各种信息,并通过大脑进行吸收、加工以理解符号所代

快速提高你的阅读能力



表的意义的过程。

它的程序是：

第一步 接受信息——眼睛——看——感知文字

第二步：处理信息——中心——神经路线——文字符号反应到——视网膜(引起兴奋)

第三步：视觉神经冲动——传到——大脑皮层的初级区——再传——思维中枢与语言中枢

第四步 对所输入信息进行所需加工。

阅读的实质是：

阅读是思维与语言的过程。关键在于对文字符号进行加工与理解。

国际学术界对阅读是这样定义的：

阅读实际上是由七个部分组成的过程，它包括下列步骤：

员识别

对字母符号的认知。这一步发生在真正的阅读之前。

圆吸收

仅从单词上反射的物理过程；眼睛接收、经过光神经转换到大脑。



### 猿内部结合

等同于基本的理解过程，指把朗读信息的各个部分与所有其他相应的部分连接起来。

### 猿外部结合

将以前拥有的知识与所读的内容结合起来，进行适当的连接、分析、批判、鉴赏、选择和摒弃。

### 猿保留

信息的基本储存，大多数读者都有过进入考场，在两个小时的时间内储存大多数所需的信息，以及尽其所能地调用的经历。显而易见，储存是不够的，必须与回忆相结合。

### 猿回忆

将储存的，所需要的信息反馈回来的能力，特别是在需要的时候。

### 猿交流

将信息立即或最终投入交流的应用过程，这些应用包括写作、演讲以及艺术、舞蹈和其它的创造性表达形式。

交流也包括至关重要的、并常常被忽视的人类功能——思维！思维是正在进行的额外综合。



快速提高你的阅读能力



从这一定义来看，常见的阅读和学习问题曾经在托尼·巴赞智力丛书中的《开动大脑》一书中也有一定的概括。

由此看来，阅读是一个多级过程：如果想成为一个高效率的快速阅读者，就必须扩展每一级阅读过程。

为了便于直观地理解阅读的定义，我们把它以图示的形式标出它的过程：

吸收→领悟→了解→保存→回忆→交流→思维。





### ◎ 快速阅读的发展历程与自我检视

追溯快速阅读的历史,中国人可以自豪地说,我们遥遥领先于世界其他国家。早在东汉时期,我国著名的科学家张衡就有“一览无余,过目成诵”的快速阅读能力。传说他骑着马一边走一边看路边的碑文,看后即能熟背。还有三国时期的谋士张松,只看了一遍曹操的兵书十三篇,便能从头到尾地背下来,其阅读与记忆能力是非常惊人的。《梁书》称简文帝“读书十行俱下”。《北齐书》也有王孝瑜“读书敏速,十行俱下”的赞语。宋代刘克庄在《后村集》中则有“五更三点待漏,一目十行读书”的诗句。所有这些记载,无不说明快速阅读在我国古已有之。

此外,在国际上值得一提的有拿破仑、戴高乐、丘吉尔、列夫·托尔斯泰、高尔基等。当然,革命导师马克思的读书速度是不能不提的。他为了写《资本论》,阅读了数千种书。在书中引用了十几个学科、数百个作者的观点,留下了一百多本读书笔记。勤奋是不可否认的,但

快速提高你的阅读能力



没有高超快速的阅读能力，完成如此艰巨的工作几乎是不可想像的。可以说正是他异乎寻常的阅读能力，使他有可能地在所研究的多个领域里涉猎了无数有用的资料。他有极为丰富的哲学、政治经济学、历史、法律等社会科学知识，对文学艺术也有极高的修养，像海涅、歌德、但丁、巴尔扎克、莎士比亚等作家的作品，他都能如数家珍地随口诵来。他几乎掌握欧洲所有国家的语言，能用流畅的英语、法语著书立说，对自然科学也有很深的造诣。他运用快速阅读的方法，在头脑里储存了取之不尽、用之不竭的信息和资料，使他的头脑成为一个集自然科学和社会科学于一体的知识大容量仓库，可以任自己随心所欲地调用。

列宁看书习惯于一目十行，迅速抓住整段整页的意思。他在《列宁全集》中引用自己看过的书竟达一万六千多册。他在研究帝国主义这个专题时，读了一百四十八本书，四九种期刊中的二百三十二篇文章，写下了六十多万字的札记。

根据国外资料，外国的快速阅读起源于本世纪初，当时出版物激增，像洪水一样淹没了读者，使他们无法用已形成的固有的阅读方式和阅读速度来处理这些信息。然

