

如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法

作者：（美）艾比·马克斯·比尔 普林斯顿语言研究中心

图书在版编目（CIP）数据

如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法 / （美）艾比·马克斯·比尔，美国普林斯顿语言研究中心著；刘白玉，韩小宁，孙明玉译.

—北京：中国青年出版社，2016.6

书名原文：10 Days to Faster Reading

ISBN 978-7-5153-4262-7

I. ①如... II. ①艾... ②美... ③刘... ④韩... ⑤孙...

III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第142039号

10 Days to Faster Reading by Abby Marks Beale, The Princeton Language Institute

Copyright © 2001 The Philip Lief Group

Chinese translation copyright © 2015 by China Youth Press

All Rights Reserved.

如何阅读：

一个已被证实的低投入高回报的学习方法

作者：【美】艾比·马克斯·比尔 普林斯顿语言研究中心

译者：刘白玉 韩小宁 孙明玉

责任编辑：周红

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65516873/65518035

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：www.z.cn

制作：中青文制作中心

版次：2016年6月第1版

开本：787×1092 1/32

字数：100千字

京权图字：01-2014-4321

书号：ISBN 978-7-5153-4262-7

定价：17.90元

中青版图书，版权所有，盗版必究

DAYS

TO

FASTER READING

前言

INTRODUCTION

祝贺你！手头有这本书，你就迈出了提高阅读技能的第一步。也许自从小学毕业后，你就再也没有进行过任何提高阅读能力的培训，那么，拿着这本书，从现在开始，你就可以学习有效提高阅读能力的新知识。

也许你是工作繁忙的商务人士，希望能够更快地浏览报纸和审阅文件，掌握繁杂的阅读材料中的重要信息；也许你是一个教育工作者，正在为你的学生寻找阅读训练策略；也许你仅仅是一个学生，渴望知道快速阅读的方法，以提高学习成绩；也许你是一个爱读书的人，提高阅读能力意味着能够更畅快地在书海遨游。无论出于什么原因，这本书你选对了。通过阅读此书并使用书上的技巧，你会掌握快速阅读所需要的全部技巧，你的理解能力也会随之提高。

那你要问了，如何使用本书？像很多指导书一样，本书的每一章建立在前一章的基础之上。所以，我建议你至少按照顺序阅读前五章，这五章能够极大地激发你的阅读潜能。之后，你就可以跳跃着阅读你感兴趣的章节。本书的宗旨主要有如下三点：

帮你认识到已经掌握的阅读技能的价值。阅读此书时，你会发现，书中的很多概念你已经非常熟悉，只是之前不知道这些概念在帮助你快速阅读。通过实践，你自己悟出了一些快速阅读策略，这些事情你一直在做，只不过没有系统地梳理归纳出来。

介绍了很多可供选择的阅读技巧。请注意，没有万能的阅读技巧，但是有用的阅读技巧有很多。本书不是一部教给你规则的书，而更像是一部供你选择的书。这就是为什么我们希望你试用这些技巧，想想其中的观点和逻辑，最终确定哪一种最适合自己。本书的最后一页是空白页，你可以使用此页，记下那些你认为最重要最有价值的技巧。使用这些技巧，并记录自己的体会和想法，供以后参考。

提高阅读信心。对很多人来讲，阅读是他们必须做的事情，而不是喜爱做的事情。很多读者认为，他们是世界上读书最慢的人，或者认为自己的阅读能力很差。无论是真是假，有一件事情是明确的：如果你对自己的阅读能力缺乏信心，或者阅读时没有快乐的感觉，那么你就不会去主动阅读。当你渴望阅读，或认为阅读很有价值时，你才会去主动地多阅读。事情就这么简单。

我还建议你在阅读时，手头准备下列工具，以便有效地做练习：

- 铅笔或者圆珠笔
- 荧光笔
- 纸
- 计算器
- 秒表或者计时器
- 名片大小的空白索引卡
- 熟悉的阅读材料，例如自己喜欢的杂志或者报纸

在这本书里，我将普通读者和阅读高手的区别看作普通司机和职业赛车手之间的差别。所以，我将快速阅读比作赛车，有时候会使用赛车的术语解释快速阅读的技巧。但是一定要记住，你不必先成为一个赛车迷，才能成为一个阅读高手。

练习是提高阅读速度的重要方法，所以书中每天都有一个叫“计时赛”的阅读练习，八百字左右，略短于报纸或者杂志的文章，后面紧跟着十道阅读理解题。你可以根据第212页的“阅读分钟数查看表”来计算你的阅读速度，然后再填到第210页的“个人进度表”中。

阅读理解题是选择题，从三个选项中选择：对（T）、错（F）或未提及（N）。答案必须来自你阅读得到的信息，而不是你已知的信息。

尽管本书能教给你如何有效地阅读，但阅读的内容大多是非虚构类的，如商业书籍、杂志或者教科书。非虚构类的读者总是在寻求用更短的时间阅读更多的信息。而文学和虚构类的读者喜欢读故事或者长篇小说，他们很难通过训练阅读技巧得到提高。所以你会发现，所有的“计时赛”阅读练习中，只有一篇是虚构类的阅读（在第七天），其他都是非虚构类的。

读完此书后，如果你有不太明白的问题，或有需要探讨的问题，或想与我分享你的成功经验，请通过下列方式跟我联系：

Abby Marks Beale

Rev It Up Reading

P. O. Box 4212

Wallingford, CT06492

www.revitupreading.com

无须赘述。请享受阅读比赛吧。

艾比·马克斯·比尔

□

目录

前言

第一天 点燃阅读激情

[快速阅读五个障碍](#)

[第一次计时赛](#)

[你的理解力如何](#)

[阅读提速器——空白卡片法](#)

第二天 重新设定阅读速度引擎

[消极阅读的三个习惯](#)

[第二次计时赛](#)

[阅读时你的眼睛在干什么](#)

[拓宽视距](#)

[阅读提速器——左手制动](#)

第三天 集中注意力

[你在哪里阅读](#)

[提高专注力](#)

[第三次计时赛](#)

[阅读提速器——右手制动](#)

第四天 加速阅读

[遇关键词停顿](#)

[尝试找出关键词](#)

[尝试用意群阅读](#)

[第四次计时赛](#)

[字里行间阅读法](#)

[阅读提速器——双手制动](#)

第五天 “地图”阅读

[用“地图”引领阅读](#)

[第五次计时赛：阅读地图训练](#)

[40/60阅读法](#)

[花时间来省时间](#)

第六天 批评式阅读

[批评的正面意义](#)

[挑战作者](#)

[区分事实与观点](#)

[第六次计时赛](#)

[如何阅读有难度的报纸文章](#)

[批评性阅读的九个原则](#)

[第七天 清理堆积的待读材料](#)

[对阅读材料的一些误区](#)

[给阅读材料分类](#)

[充分利用碎片时间](#)

[第七次计时赛](#)

[阅读提速器——张开手移动手指](#)

[第八天 控制阅读速度](#)

[换挡：自己控制阅读速度](#)

[略读、扫读、跳读](#)

[第八次计时赛](#)

[阅读提速器——蛇形移动手指法](#)

[第九天 阅读专业文章](#)

[专业技术阅读是什么](#)

[获得更多背景知识](#)

[词汇量的重要性](#)

[第九次计时赛](#)

[阅读提速器——大拇指法](#)

[第十天 最后一圈](#)

[为生存而阅读](#)

[阅读意识](#)

[阅读和时间管理](#)

[第十次计时赛](#)

[快速理解：INCORP模型](#)

[阅读提速器——两手指摆动法](#)

[练习答案](#)

[个人进度表](#)

[阅读分钟数查看表](#)

[致谢](#)

□

第一天 点燃阅读激情

PUTTING THE KEY

IN THE IGNITION

想象此书是一把钥匙，能够使你的阅读能力迅速提高，像试车一样，此书能够全面测试你的阅读技能和技巧。跟很多人一样，拥有这本书让你更加自信，因为你曾多次努力想达到快速阅读这一目标。现在，打开此书，你朝设定的目标又近了一步。

提高阅读速度对自己有何益处？

- 用更少的时间读更多的书。在同样的时间内，你可以读两倍或者三倍的材料。有时候，你发现你只需要略读。
- 集中注意力。你读得越快，注意力就会越集中，就越能专注于你所读的内容。
- 更全面更准确地理解所读材料。注意力集中后，理解力就提高了。
- 记住得更多。由于你注意力集中，理解力更高，记住的信息就更多。
- 更喜欢阅读。此书的快速阅读策略能帮你建立阅读信心，提高阅读能力，让你更喜欢阅读。

快速阅读还有一些人人皆知的好处，那就是：

- 在考试和测验中获得更高的分数；
- 更自如地控制信息量；
- 上网效率更高；
- 更乐意阅读电影字幕；
- 更快地阅读博物馆的介绍信息；
- 更快地阅读道路标志和广告牌；
- 降低阅读焦虑和负罪感；
- 能够快速浏览使用说明，了解如何使用某个产品、组装和使用家用电器、拼装家具，等等；
- 更快更容易地浏览和比较食品营养标签（缩短购物时间）；
- 明晰自己的阅读速度，需要花费多长时间，并依此制订计划；
- 永不在思想上“落伍”。

我知道快速阅读的好处远远不止这些，也许有一天你会告诉我更多好处。

对我个人而言，使用快速阅读技巧使我的职业生涯获益良多，但最成功的一个例子来自我的个人生活。当我的第一个孩子九个月大时，他突然半夜醒来，一边咳嗽一边大喊大叫，叫声像海豹一样。我现在是一个颇有经验的母亲，知道这种病症在医学上叫作喉炎，是由于呼吸道受阻而引起的呼吸困难。但那时我没有丝毫经验，既害怕又慌乱。我打了儿童医生留言服务电话，留了急信。我一边等待电话和回信，一边找到了我父母买的医学书，想看看到底怎么回事，能做点什么减轻孩子的痛苦。几分钟之内，我快速浏览目录，阅读相关内容，找到了建议，并用到了孩子身上。不一会儿，儿子的呼吸就好多了——我的呼吸也恢复了正常。这一幕经常闪现在我脑海里，屡屡使我清醒地意识到：快速阅读是多么重要！

拿着钥匙的人是你

如果真的想提高阅读能力，你必须学会并经常使用书中的技巧。想象一下：你从来没有玩过赛车，现在却被任命为一个赛车手、一位快速阅读者，会怎么样？尽管你知道如何开车，知道如何阅读，但和成为一个赛车手是完全不同的事。如果现在就要求你坐到赛车手的位置上进行比赛，你目前的技术和知识储备肯定不合适。但是，如果给你十天的时间做准备，情况就大不一样了。在这十天中，你会跟一位专家（本书）合作，通过学习和实践专家指导的方法、技巧、忠告和窍门，在很短的时间内，找到属于自己的方法并获得成功。

所以，现在请你坐到驾驶员的位置。记住：尽管你会发现此书中有许多有用的技巧，但是，如果你不转动钥匙、启动引擎，不在实践中使用这些技巧，这些有用的技巧就只能停留在理论层面。那个拿着钥匙的人，是你。

快速阅读的五个障碍

在提高阅读能力的过程中，你可能遇到障碍，这些障碍主要由五个原因造成。

第一个原因：你的态度

发自内心地用最能描述你自己的词，快速地补充完整下面的句子：

我是一个 的读者。

在我的工作室，我也用这个问题问我的学生。现挑选几个回答：有些学生立刻填写“速度慢的”“懒惰的”“不读书的”等负面意义的词；有些学生则填写“好的”“热心的”“喜爱阅读的”等正面意义的词；而另外一些学生则填写“无生气的”“死气沉沉的”“昏昏欲睡的”等更消极的词。

如果你填写的是负面的词，我敢打赌，读书对你来讲不是一件快乐的事情。你可能更愿意白日做梦，而不是读书，或者认为自己的阅读速度像乌龟爬一样慢；你会经常发现自己在重新读一个句子或者一段话，因为第一遍没有读懂，或者读了两遍还是没有看懂。你可能很厌恶读书，不理解别人怎么会那么喜欢读书。

在我学会更好更快地阅读之前，我也有同感。上学时，我总是完不成阅读作业，极少会愉快地拿起一本书翻一翻。我根本不理解为什么有些人那么喜欢每天读报纸！那时候我不是一个高效主动的读书者，但现在我是了。

如果你认为自己属于正向反馈的读者，你会很自然地多读书，花更多时间读书。你会发现，读书是一件快乐的事情，你的时间花得值得。你可能想在家或者在单位多读一些书，但不知道读书的最好方法是什么。如果你想做得更好，那你就来对地方了。

世界上的绝大多数成功人士都广泛地阅读，并且是嗜书如命的人。通过读书学习，通过读书成长，你就会成为生活中的成功人士、工作中的成功人士。成功不一定意味着你赚很多很多的钱，而是说，你最能胜任你目前的工作。如果你询问一位成功人士，他们是如何成功的，我敢保证，他们成功的秘密一定包括大量阅读。

在整部书中，我会不停地问这个问题：你是一个 的读者。我希望，随着阅读能力的提高，你的自信心会提高，你的回答会越来越正面。请相信：你的过去无法预测你的未来。

第二个原因：你是人，不是神

很多人幻想过拥有一个计算机般飞速运转的大脑，比如打开大脑，放入一个芯片，然后你就有了“超级大脑”，阅读速度达到“光速”，还能建立存有海量信息的数据库。“我在1991年读过这篇文章，它主要讲的是……”然而，我们还是要面对现实：虽然我们发明了电脑，但要想跟上计算机的处理速度和效率，是不可能的。但是不要失望，做一个好的阅读者，你并不需要计算机般的大脑。

第三个原因：缺乏阅读训练

你最后一次进行阅读训练或参加提高阅读技能的培训是什么时候呢？做一个大胆的猜想，凭我二十多年在这方面的教学经验，我敢说，20人中大约只有一个人在一生中接受过快速阅读的培训，读过快速阅读辅导书，或者根据录音带学习过快速阅读。如果你看到最后一句话窃笑不已，那么你可能在想很多年前你买的书或者磁带，现在正躺在书架上，或者干脆没有拆封。其他19人自小学毕业后就再也没有进行过任何快速阅读的训练。

你目前的年龄减去六岁（六岁大概是你开始阅读的年龄），你就得出了构建你目前阅读能力的阅读年龄。对有些读者来讲，阅读年龄其实已经很长。我一直奇怪，人们不经过正式培训怎么能够满足自己日益增长的阅读需求。我遇到过很多律师、医生、工程师、金融从业者和其他专业人士，都是在大学毕业后，发现自己迫切需要快速提高阅读速度。有一位中年律师告诉我，他到了某管理岗位后，就遇到了阅读瓶颈。我问他，没有必要的快速阅读技能，他是如何通过大学学习并得到毕业证书的？他说他真的不知道，那时候只是按照老师说的做。他认为由于阅读效率低下，他花费了大量时间读书，经常因为第一遍没有读懂而重复阅读。他下定决心，现在就做点什么来改变自己的阅读态度和速度。对于改善阅读态度而言，什么时候都不算晚。

第四个原因：要读的东西太多

每个人都有很多要读的东西：杂志、报纸、信件、内部资料、工作所需要的商务文件及其他阅读材料、小说及指导书。有些人把这些称作“要做的事情”，我把它们称作“要读的书”，有时候我把它们称作“无法读完的书”。很明显，这些阅读材料加在一起属于信息爆炸。你不仅有大量打印出来的东西要读，而且电脑上还有很多没有打印出来的东西也要读。你看着这么多要读的东西，要么说：“我先把它们下载下来，等以后再读吧”，要么就说：“算了吧，我还有其他事要做。我真的没有时间读。”

好消息是：你其实没有必要全部阅读它们。你只需有意识地做出一个决定：什么需要精读，什么需要略读，什么干脆抛弃。在本书中，我会给你提供很多能够达到此目的的有效信息。

第五个原因：没有足够的时间

当今社会，大多数人都有工作，很多人有孩子，每天要通勤，还有许许多多其他的责任，导致人们根本就没有时间去阅读。人们把要读的书放在一起，贴上标签“以后读”。这个“以后读”的标签会越来越多，不会减少，除非你有目的地挤出时间去阅读。

在此书中，你会学到管理阅读的方法：利用经验和技巧，自主选择要阅读的材料。我们生活在信息爆炸的年代，留给我们的阅读时间却很少，这是不得已的选择。日后，当看到日益增多的“以后读”的书时，你也不会有倍感压力的感觉。

第一次计时赛

好的，让我们上路吧。首先，你必须明白，如何在理解的基础上快速阅读。下面的练习需要在五分钟之内完成。遵循这些简单的步骤，你就会了解你的阅读水平如何。

1. 计时阅读。把一只带秒针的手表，或者秒表，或者厨房计时器放在身边，看看你阅读下面的这篇文章《一切为了阅读》需要多长时间。按照正常的速度阅读即可。在文章后面写下你用了几分几秒。

一切为了阅读

回想一下小时候老师是怎么教你阅读的。首先，你学习英文字母表，学习这些字母是如何形成音节的。然后，你学习音节是如何形成单词的。最后，你站在桌子旁边开始大声朗读。

在口语阅读中，你必须一个单词一个单词地读。这个习惯一直伴随着你进入无声阅读。如果你依然保持着一次读一个单词的习惯，那么你即使在无声阅读，你的阅读速度也不会超过有声阅读——大约每分钟阅读150个单词。

英文字母形成音节，音节形成单词，然后，单词形成短语或者意群。单词是人们在相互交流时的沟通符号。

心理学家告诉我们，我们在儿童时代形成的习惯最牢固，阅读习惯也不例外。我们大多数人都依然在使用小时候学习的过时的阅读方法来应对成人的阅读挑战。难怪，大多数人都跟不上阅读时代的步伐。

一般来说，无效习惯的特点是“被动行为”，而有效习惯的特点是“主动行为”。通过学习主动阅读，你能够在较短的时间内读更多的书，同时提高注意力，理解得更深刻，记住得更多。

在阅读的过程中，眼睛的功能跟照相机类似。你把在读的单词拍成照片，反射到大脑里，然后大脑迅速处理单词的意思。

事实上，当你在读这段文字的时候，你的眼睛95%的时间是停顿的。你不是在平稳地移动你的眼睛，而是忽然停止又忽然开始。

因此，如果你能训练你的眼睛，每次停下时，看到的图片更大或者更全面，那么你在阅读时停顿的时间就会越短，获取的信息更多。图片更大意味着眼睛每次停下时有更多的单词反射到大脑里，大脑能够同时处理多个短语甚至多个句子。

一旦你的阅读节奏得到开发，你就可以连续阅读更长时间，且不会感到疲倦，每分钟得到的

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法》（美）艾比·马克斯·比尔

请登录 <https://shgis.cn/post/945.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

