

快速阅读

坚持-热爱-专注 ◇

什么是快速阅读？

快速阅读 (rapid reading) 起源于 20 世纪初，是一种让我们能够从文字材料中迅速接受信息的阅读法。快速阅读区别于传统的一字一句的慢阅读。它是充分调动左右脑功能，将被阅读的文字以组或行、块为单位进行大小不一的整体阅读。

快速阅读的原理

- **组块阅读，增加阅读视幅：**在阅读过程中杜绝一个字一个字的阅读习惯，一个视点多看几个字，从最简单的一个词组可以是一个组块，慢慢增加到半行可以是一个组块，一行是一个组块，两行是一个组块，甚至一页为一个组块。
- **减少默读频率：**默读是一种半意识状态，你现在看这行字的时候是不是也在默读呢？通过提速训练，会降低默读的频率，阅读的效率也会得到提升。
- **减少回看频率：**很多读者为了理解所读的内容，总是有意识地返回去重读。这种回看增加了每行的凝视次数，使阅读过程变慢。

快速阅读的做法

眼动速读：

培养阅读能力的第一步，就是学会活动双眼。在阅读中，我们会下意识进行“默读”。虽然我们嘴唇并没有动，但是脑内掌管发声的区域仍然处于活跃状态，导致信息传送滞后。

- 默读下信息接收：文字信息 → 眼睛看到，嘴巴读出 → 声音信息 → 耳朵听到，大脑接收 → 理解意愿。
- 视读下信息接收：文字信息 → 眼睛看到，大脑接收 → 理解意愿。

人的眼睛捕捉字符的最高极限大约是 120 万字/分钟。而人的嘴巴所能读出音节最高速度是 600 音节/分钟。若不改掉声读的习惯，那么阅读的速度最快也就每分钟 600 字。遗憾的是，我们是无法完全做到“消声阅读”的，所以最佳的提高阅读速度的技巧是优化眼球的运动方式，提高阅读速度。

用手指或笔尖辅助阅读:

阅读的效率取决于视线移动的效率，而引导恰恰能优化眼球的运动，帮助提高阅读速度，避免视线和思绪的胡乱游移。用工具辅助阅读，比如当指尖或笔尖接触到书页的时候，我们往往会产生一种亲近书本的感觉，对进度的感知也会更直接。

辅助阅读可以让眼睛不会毫无规律地在密密麻麻的文字之间跳动，同时还能毫不费力地找到下一行的开头，从而节省了换行所需的那 1/3 的时间。这样子在无形中加快你的阅读速度。

逐步拓展视线范围:

我们的眼睛在对焦时读入的信息会被投射到视网膜上。可是，我们的视网膜并不是对每个位置的信息都有相同的辨别能力。投射在视网膜中央的图像会尤其清晰，而两侧边缘区的图像则会比较模糊。因此，我们要做的就是逐渐把自己的视线范围运用到阅读上来，让自己学会在一次定焦的同时读入尽量多的字词。

阅读是一种沟通过程，在这个过程中有非常重要的两个转折点：

1. 作者要把自己的发散性思维转换为线性的表达方式，通过文字进行表达。
2. 读者通过读取这些线性信息，在自己的大脑进行解码，生成一幅发散性图像，从而理解作者的意图。

完成第二步最有效的方法就是利用思维导图来进行总结、梳理并检查自己的思维逻辑。

在制作书的思维导图的时候，我们可以模拟作者构思这本书的过程，按照从大到小、从整体到部分、从概况到细节的模式去提取关键词。制作的过程大致包括以下三个步骤：

1. 从封面和前言先整体地了解这本书的核心观点是什么。
2. 在阅读目录的时候提取第一层关键词，了解作者主要讲述哪几个方面的问题。
3. 结合眼动速读和扩大视线范围的速读方法，从行文中提取关键词，详细了解每个问题分别讲了哪些内容。