09 1小时读100页书的快速阅读法

2019-09-23 10:14:00

你扑到今天的课程上，就像饥饿的人扑到面包上，祝吃饱。

> 学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，**如何快速阅读，做到1小时读100页书。**

01

我考研那会儿读了几百本书，后面锻炼出了快速看书的能力。一般来说，能够做到1小时读120页甚至更多。

前提是，这本书是比较好读的，包括小说，通俗点的人文社科类书籍、认知类书籍。比如《非暴力沟通》200页，我是1小时读完的。

可能会有人疑惑，诶，那冷冷你记住了吗？还是说看完啥也没留下。

客观来说，效果应该还蛮好的。我后面根据这本书，输出了好几篇文章，包括总结，更多的是自己的延伸思考。

一本书，怎样才算读了之后不浪费？才算成了自己的？衡量的标准，大概有二：

是否能够按照自己的逻辑表达和输出；
有无对自己的思维和行动产生切实的影响。

这两点，是我一直对自己读书的要求。

所以，大家不必担心快速阅读会导致什么都记不住。**我所要分享的快速阅读的方法，前提就是能够更高效地读和利用书。**接下来，我还会分享一系列读书的小技巧，包括如何能够有效利用、如何记住、用怎样的思维和方法读书等等。

这节课我们先说第一环节，如何快速阅读。

02

在读一本书之前，我们要先给不同的书分一下类：

1、掌握书中零散的基础知识——基础教科书之类；

2、学习遣词用句的技巧和修辞的美感——散文、诗歌、古文；

3、了解书中观点——人文社科类著作、认知类书籍；

4、追求阅读快感、故事情节等——小说。

显然，快速阅读适用于后两类书籍。

快速看书的要义在于「不读」。大家可能会觉得奇怪，别急，听我解释你就明白了。

避免断更，请加微信1225791460

你稍微留意一下，这篇课程文字你是怎么读的？是不是逐字逐句阅读，而且会「读」出每个字的发音？这里的「读」，不是说你真的读出了声，而是在你阅读的过程中，你在大脑里、在心里，把文字默读了出来，也就是转化为了「声音」。

逐字逐句阅读，是降低我们读书速度的罪魁祸首。下意识「转化为声音」，会大大拉长我们读书的时间。

03

我们先说提高阅读速度最为重要的技巧，大家接下来仔仔细细认认真真看好了。

看书的时候，直接用眼睛扫视文字，你要使用的，是从眼睛直接到大脑的理解模式，具体方法为：

1、眼睛需要快速移动，不要斟酌于字句之中。注意**避免任何形式的「逐字逐句」和「发出声音」**。

惯常的读书方法，眼睛只会去看当下的一个词语，最多三四五个字。

而快速阅读，要做到：**眼睛直接扫视一个句子，甚至一整行文字**。过程中，把你的视野扩大，别被标点符号所束缚。

要抓住那种，眼睛快速「扫描」的感觉。

2、直接让字句唤起大脑的理解行为。

我们要达到的境界是：**用眼睛「看」书，让汉字直接抵达大脑，获知句子的意思，绕过声音这个弯路。**

这个时候你追求的，是**在整体上得到「理解意义」的感觉**，而不再追求逐字逐句的具体意思。

3、需要注意力集中。而看得越快，注意力也会越集中，而且能对文章形成全面的认知。

当然，这需要练习。

4、一开始练习时，会因为注重速度而走马观花。你可以这样做：**每个句子定一个点，比如选择每句话开头的一两个字，让自己在心里发声，这有集中注意力的效果**，不至于一路狂奔，没什么效果。

5、快速阅读的一个可以操作的方法是：**用手带领你的眼睛去「看」书**。一开始，可以用手指在一行字上快速移动；进一步练习，可以用手指从上往下逐行移动，试着一次性把握一整行句子，并且跟着手指往下读。

这会让你的视线有落脚点，而且能够提升你的阅读速度，直到现在我还在使用这个方法。

04

我们和人用中文对话，是把声音直接转化为意义，这样的一个路径。

而如果是听到英文，是先把英文在大脑中翻译成中文，而后才获知意义。

我们平时逐字逐句阅读，就类似听英文。先把文字转化为声音，然后再获知意义。

如果我们反复练习，足够熟悉后，就可以直接把听到的英文转化为意义。相对应的，通过练习，我们可以直接扫视句子，通过文字获取意义。

但是，这一定是一个，你经过大量阅读，并且有意识地训练之后，才能达到的境界。试想，如果你一共都没听过几篇英语文章，你如何能做到省略翻译的过程，获得理解呢？

05

我们为了了解观点、看故事时，大可以放马狂奔于段落之中，而不必一步一个脚印地执拗于字句之间。

但是，这并不意味着我在教大家跳着读、不读某些东西。**我所说的「快速看书」，依然是能够将所有字句、段落尽收于大脑之中的。**接下来具体举例说明是如何做到的。

对于人文、社科类的严肃书籍，能够实现1小时100页的前提是：我已经对此领域有了一定的了解，已经读了若干本书。

这个领域的基础知识、关键人物的关键观点、标志性事件和关键词，我已经很清楚。

那么，我在扫视的时候，不需要认真去琢磨每一句话到底是什么，从大脑中秒速便可提取出对应的知识点，无需细想，一切在大脑中进行理解和融合。

比如我读当代文学史方面的书籍和史料，一开始是很慢的，1小时30页，因为我是从零开始，入门学徒。

后来有了较为全面的了解后，《在延安文艺座谈会上的讲话》、红色经典、样板戏等等，基础知识和背景，已成为我的知识储备。

在看当代文学这一块的学术论著时，我对其中的背景、前因后果的铺陈，只需要快速浏览，然后直击它所陈述的重要观点即可。

而小说，大概是最容易读的东西了，那些字句、情节的描写，我们已经有了相当丰厚的阅读经验。

所以读的时候毫不费力，看着上文，就知道下文。这个道理，和对严肃书籍的阅读，其实是相同的。

06

好了，关于在整体上提升阅读速度，根本方法和几个具体的技巧，已经介绍完了。接下来我们继续说另外两种情形的快速阅读方法。

我们要学会，对不同的内容，用不同的速度进行阅读。确实存在一些可以「跳着读」的内容。

这里所说的「跳」，是指**跳过那些不重要的信息**，比如我之前看《习惯的力量》，它打的栗子非常翔实，但其实我并不需要关心是哪里的橄榄球队，也不想知道教练和球员叫什么名字，以及过程中他们是如何打球的。

我只需大致判断出，这几行似乎是在讲如何打球，然后匆匆扫一眼，跳到最后的结论即可。

所以发现诀窍了嘛？

你不能仅仅是机械地读书。在「读书」时，脑袋要随时警醒，主动思考、判断接下来的一段，是否有认真逐句阅读的价值，还是说，仅仅需要知道大致信息即可。

对于认知类书籍，遣词造句、场景和氛围的营造，本就不是目的所在，大可采用此法：先判断是否需要细读，无需细读的话，匆匆浏览即可。

一定要敢于做出决定，以及敢于取舍。但是一定要大致浏览一遍，免得做出误判。

不要害怕错过重要信息。其实这有点应用二八法则的意思：更少的时间，抓住大部分的重点。

这样做会比较累，因为逐字逐句认真读书，还是比较轻松的过程。但是**读书不是目的，尽量少的时间获得尽量多的认知才是目的，累一点，才能成长得快一点。**

我对快速阅读的追求，仅限于学习认知类、人文社科专业类书籍，是怀着功利之心：去增加认知，获取思维和观点，以及训练读书速度本身。

但是，读书是一件非常美好的事情，沉浸于中、不做他求的体验极佳。如果是小说、文学类书籍，不用计较时间，不用计较快慢。这种时刻，内心是何等的自由和快乐。

07

但另一方面，**读小说也是有快速阅读的技巧的**。大家别担心，这个不会影响我所说的阅读体验。

小说的内容，常是各种场景中的各个人物，演绎各种对话、行为，推动情节发展。我们在读小说时候，一般的习惯是读/看「文字」，即使再快，也仅仅是在「读/看」的速度方面有所提升。

但其实，我们可以用「想象」的方式提高读书速度。什么意思？

就是，**看小说时候，将书上的文字，具象化为流动的图像，像演电影一样，将情节在大脑中演绎。**

文字是单薄的、线状的，信息密度低；而如果你在提高阅读速度时，不在文字的层面理解文本，而是边读边快速推进，将其想象为场景，是能够同时捕获更多信息的，比如对话、语气、表情、动作等等，这些信息在影像中，是同时呈现的，内容密度非常大，所以你读书的速度也很快。

大家听明白了哈？如果不是很明白，你之后找一本小说，用我的方法试一试，就明白了。用这个方法读小说，**速度以及记忆的效率**，会提高很多。阅读本身带来的快乐，也不会因此折损。

书当然不是读得越快越好、越多越好，但如果你能够充分消化吸收，并且没有因为追求阅读速度而舍本逐末——也就是错误地只追求快和多，是很好的一件事。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、快速阅读的前提就是能够更高效地读和利用书。

2、快速看书的要义在于「不读」，直接用眼睛扫视文字，你要使用的，是从眼睛直接到大脑的理解模式。

3、眼睛快速移动，直接扫视一个句子，甚至一整行文字。追求的，是在整体上得到「理解意义」的感觉，而不再追求逐字逐句的具体意思。

4、可以用手带领你的眼睛去「看」书。一开始，可以用手指在一行字上快速移动；进一步练习，可以用手指从上往下逐行移动，试着一次性把握一整行句子，并且跟着手指往下读。

5、我们要学会，对不同的内容，用不同的速度进行阅读。确实存在一些可以「跳着读」的内容。在「读书」时，脑袋要随时警醒，主动思考、判断接下来的一段，是否有认真逐句阅读的价值，还是说，仅仅需要知道大致信息即可。学会「跳着读」。应用二八法则：更少的时间，抓住大部分的重点。

6、看小说时候，将书上的文字，具象化为流动的图像，像演电影一样，将情节在大脑中演绎。既能提升速度，又能享受沉浸的阅读体验。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

💬 1

1条评论 最新

zero 👍 2

九、快速阅读 读书目标： 1.能输出 2.能行动 适用范围：观点类/故事类 方法： 1.不逐字逐句 2.不心里发声 3.手指领读 4.读小说：脑内播图像/电影

2019-09-28 22:42:31

回到首页

已加载全部

发评论