

要改變逐字閱讀 的習慣

我們平時閱讀，是逐行逐字地從左到右或從上到下地看過去，由於方法不對，使眼睛的功能受到很大的束縛。這種速度和平常說話的速度相差無幾，而且從印有鉛字的紙上獲得完整的意義，要比聽話困難得多。

逐字閱讀的習慣，大概是祖傳的。古人讀書要求心到、眼到、手到、口到；古文要求字字吟誦，句句批註，乃至背誦。幼童的啟蒙教育，也都是借朗讀來誦書識字的。這種現象代代相傳，大多數人自然就養成了逐字閱讀的習慣。

在學習快速閱讀的時候，這種「揀豆式」的閱讀方式必須改變。事實上，我們一眼能看清的遠不止是一個點，而是一個面。當我們看一張熟悉的臉，只需一瞥，就能認出是誰。走進公園，立即就能分辨出花、草、樹、木、亭、台、樓、閣。就像照相機可以在幾十分之一秒，甚至幾百分之一秒中將景物一絲不漏地攝入鏡頭一樣，人眼完全可以在極短的時間內將幾行、十幾行以至整頁的文字映入腦海。

其實，每個人都有速讀的體會和經驗。不妨將視線投向身邊的報紙，即可證明在一瞥之下，也能輕而易舉地看到三五個字，甚至更多。那麼，為什麼要墨守成規地限定自己逐字閱讀呢？

人在閱讀時，眼睛只能處於兩種狀態，即固定狀態和移動狀態。眼睛只有處於固定狀態時才能感知文章的內容。人眼一天所固定的次數可達十萬次。讀者在看書時，眼睛每小時停留在書本上的時間約為57分鐘。

因此，提高閱讀速度的實質，就是要提高眼睛在停頓的單位時間裡接收的信息量和減少眼停的次數。

在閱讀過程中，眼睛在一行字上移動時要作幾次停頓，這時就能知悉文字內容。當視線從一個停頓點向下一個停頓點移動時，眼睛沒有在閱讀，而是在做無用功。如果逐字閱讀，那麼要用十幾個以至二十個注視停頓，才能完成一行字的閱讀。而同時，眼睛還須做對於閱讀，是浪費時間的20次移動動作。

如果將眼睛的注視停頓放在幾個字的中間，爭取一瞥之下能同時理解停頓點左右兩邊的幾個字，吸收一個字群或有意義的意群，這樣只需用三四個注視停頓，就可以閱讀完一行字。眼睛移動的時間減少了，眼停時單位時間內的閱讀字數增加了，閱讀速度就顯著提高了。

逐字閱讀使眼停次數多，且花費時間，因為字、詞不表示一個完整的意思，讀者按只能獨立的字義或詞義來進行思考，「只見樹木，不見森林」，也影響對文章內容的理解。

如果一瞥之下多看幾個字，一次眼停看一個字群或意群，整體地理解，既減少了眼停的次數，也加快了理解，閱讀速度自然提高，這如同「全景攝影」擴大了範圍。

人眼視線的清晰區為15度角，最大視力區為35度角（包括餘光區），具備發達的餘光區就能擴大視距（眼停時認知的字數），而視距可以通過訓練加以擴大。

所以，只要堅持訓練，人人能夠改變逐字閱讀的積習，養成眼睛沿書頁的中心向下垂直運動的新的閱讀習慣。

外出旅遊最好先翻看旅遊指南，以了解名勝古蹟所在地，以後不至於迷路。同樣，預讀在於先抓住一本書或一篇文章的重點，以便在正式閱讀之前，對全文有個整體的概念，了解作者的意圖，弄清作者想解決的問題，了解文中的人物、時間、地點、體裁、主要事件和情節。

快速地把全書翻閱一下，粗略地涉獵一下這份材料，可以了解全書的大意，包括字數、頁數及各章節。重新評估自己在本書主題上原有的知識和對作者的認識，熟悉全書的重要人物、地名、常用術語及資料範圍，留心一下插圖及引用的重要數據。

請注意封面、封底，記住書名、作者、頁數、出版日期等。看清第一章以前的資料，如序文、前言、作者的話、目錄、綜述性段落及參考資料。注意其他對閱讀有幫助的資料，如所有章節標題及附錄，列出條目的材料、圖片和表格。

預讀正文時可採用重點速讀的辦法。每一章節先看它的開始兩大段，接下來看每段的第一句話，最後看末尾兩大段。預讀論文報告時要注意結論及每段頭尾數句的重點句。如果是英文信件，則必須看清倒數第二段。

預讀對於應付大篇幅文字，以及又長又深奧的材料很有幫助。如對冗長的雜誌、報刊文章、商業報道和寫實報道之類進行預讀，其作用就特別顯著。它雖然不能給你每一個細節，不過能節省你的時間，可以使你比一般人

預讀的作用

少用十分之九的時間，而獲得將近一半的資訊，使你能發現那些你不想看或者不必看的部分和內容。

預讀的作用在於明瞭全書的概念，而不是要立即看懂書中的難點，只要知道大致上是怎麼一回事就可以了。因此，通常速度是較快的。例如，一個學生也許只要三分鐘就可以把一篇20頁的文章的大意概括出來，因為他只要掌握有關文章整體的概要。

快速地把全書翻閱一下，粗略地涉獵一下這份材料，可以了解全書的大意，包括字數、頁數及各章節。重新評估自己在本書主題上原有的知識和對作者的認識，熟悉全書的重要人物、地名、常用術語及資料範圍，留心一下插圖及引用的重要數據。

請注意封面、封底，記住書名、作者、頁數、出版日期等。看清第一章以前的資料，如序文、前言、作者的話、目錄、綜述性段落及參考資料。注意其他對閱讀有幫助的資料，如所有章節標題及附錄，列出條目的材料、圖片和表格。

預讀正文時可採用重點速讀的辦法。每一章節先看它的開始兩大段，接下來看每段的第一句話，最後看末尾兩大段。預讀論文報告時要注意結論及每段頭尾數句的重點句。如果是英文信件，則必須看清倒數第二段。

預讀對於應付大篇幅文字，以及又長又深奧的材料很有幫助。如對冗長的雜誌、報刊文章、商業報道和寫實報道之類進行預讀，其作用就特別顯著。它雖然不能給你每一個細節，不過能節省你的時間，可以使你比一般人

掌握關鍵字句

掌握關鍵字句能了解整體大意，這也是速讀的訣竅。所謂關鍵字句就是對表達文章大意起決定作用的字句。如在日語的文章中，有許多關鍵字就是漢字，只要讀漢字，就可掌握文章的大致內容。在漢語中，重要的名詞或動詞往往是關鍵的字詞。看到一兩個字詞，有時整句話的含意就能猜出個大概。例如，看到「恨得咬」就可知道下面是「牙切齒」；出現「狗嘴裡」，下面就很可能是「吐不出象牙來」等。

閱讀時，使眼睛很快地在每行字上掃過，只要注意幾個關鍵的字詞。雖然每個人所注意的關鍵字詞不一樣，但每人所領會的原文意思非常接近。掌握關鍵字詞對於從休閒讀物，如流行雜誌、報紙的娛樂體育欄中了解大致情況是個好辦法。它能比你用一般方法看它們所用的時間少一半。此外，它還是復習以前看過的資料的絕好辦法。

關鍵的句子也體現了文章的基本內容和思想。你首先應該閱讀文章的開頭兩段，以了解全文的大意、背景以及作者的文體風格和語氣，這有助於獲得文章的整體。在後面的段落，你便唯讀關鍵句子，爭取抓住段落大意，然後用眼睛粗略地掃視全段，挑出一兩個重要的詞、片語或數字。大意通常包含在各段開頭的第一句中，有時大意也可能在一段的中間或者結尾。結尾的幾段因為經常含有總結性的內容，且關鍵句子較多，恐怕要讀得更充分些。

掌握關鍵字句能了解整體大意，這也是速讀的訣竅。所謂關鍵字句就是對表達文章大意起決定作用的字句。如在日語的文章中，有許多關鍵字就是漢字，只要讀漢字，就可掌握文章的大致內容。在漢語中，重要的名詞或動詞往往是關鍵的字詞。看到一兩個字詞，有時整句話的含意就能猜出個大概。例如，看到「恨得咬」就可知道下面是「牙切齒」；出現「狗嘴裡