

如何快速阅读的方法写航海日记(实用8篇)

竞聘是一种能够让自己更好地了解自己优劣势的机会，可以通过竞争来不断提高自己。竞聘需要通过思维的调整和扩展，提升个人竞争力，提出独特的解决问题的能力。下面是一些精选的竞聘范文，供大家参考和参考。

如何快速阅读的方法写航海日记篇一

读书目的一定要明确。一个人读再多的书，读完了事，那也是毫无意义的。重要的书一般会读上三四十遍，一直读到书的内容与感受融为一体为止。通过读书培养自己的思考能力，并且应用到自己的人生，使之发生变化，这才是真正意义上的读书。有了明确的读书目的，就应该大胆地去实践。有目的性坚持不懈地读书，在关键时刻，一定会发挥出巨大力量。

一、漫无目的的阅读带来的问题

阅读如果没有明确的目的，就是一个非常任性的行为。

1、漫无目的的阅读有哪些弊端？

大多数的知识都用不上，基本白费功夫，浪费大量宝贵的时间、金钱和精力；

不读愧疚，读了没用；读完就忘，好像没读过；

读得广，但读不通，还把书读死，越读越不明白，越读越乱；

经常半途而废，虽然有时因为乏味枯燥而看不完一本书，却依然内疚自责；

阅读间歇性萎靡，倦怠、迷茫、提不起劲；

2. 对现状和问题的反思

二、明确阅读目的能带来什么

明确读书目的的深层含义是，你希望阅读带来哪些帮助和改变。

1、明确阅读目的的好处和意义

吸引、专注力提升

你奔着某个具体的问题从书中找答案，你不再像以前幻想在书里沙里淘金，也不在意身边的猫猫狗狗。而你好像对书施了魔法，把你想要的内容都自己跑到你面前。用吸引力法则解释，就是，你把你想要的知识都吸引过来了。

让你爱上阅读

当阅读解决了你一个又一个具体的问题时，你怎么会不爱上它？

获得掌控感，获得自由选择的权利

掌控：一本书要读什么程度、什么地方该快读、什么地方该慢读，什么地方不用读，什么地方需反复咀嚼需仔细研读。

自主选择：使用什么阅读技巧？

快速阅读、检视阅读、分析阅读、主题阅读等。

而最重要的，你的状态一定是心中有数，气定神闲的。

有效并节省大量时间

省下不读的时间，集中解决问题，你将轻轻松松比别人多读一些对你有用的书，改变你的生活。

有结果、学以致用，甚至即学即用

达到阅读目的，完成了此次阅读的使命。阅读，看得见的结果和改变。

减压

不再因为阅读量多而杂，而压力山大，也不因为读不完而心怀愧疚与自责。

轻松读书

读书，不需要全部看完，你只需要读完你想读的，达到你的阅读目的就可以。不用羡慕那些一年读300本书的牛人，他们并不是把每本书都精读、读完的。

书籍好比食品。有些只须浅尝，有些可以吞咽，只有少数需要仔细咀嚼，慢慢品味。所以，有的书只要读其中一部分，有点书只需知道梗概，而对于少数好书，则应当通读，细读，反复读。

2、为什么明确阅读目的会有这些作用？

因为阅读目的直接关系到你本人的内在动机，这是你进行任何阅读的质量保证和前提。

三、明确阅读目的需要注意的五个问题

1、阅读，一定为自己而读

你一定是这个阅读的导演，最好为改变自己的人生而读，越强烈越好。这样的阅读目的可以为阅读的积极主动性提供长

期的支撑，而越主动的阅读，就越能激发你的能动性，阅读效果一定也是越好的。

2、做个合格的阅读者，做到【精深】+【博大】

即在某个领域的知识深度上，做到无人能及，在知识广度上，做到上知天文下知地理。在时间的安排上有主次，一定要先有深度上的挖掘，再做到广度上的探索。这样避免成为煎饼人，避免走很多的弯路。

3、不要寄希望于一本书。

最好采用主题阅读法和平行阅读法，同时得多本书中找答案。这时候，每个优秀的作者，都会竭尽全力为你提供最好的解释和建议，帮助你更好更快地解决你所面临的问题。但你应该也明白，任何作者都不能代替你思考，你只需要根据你的阅读目的和实际情况，找到你最适合最心动的答案。

4、不要计较阅读书籍的数量和时间

这是初级读者非常容易犯的错误，除非你是刻意练习阅读速度，否则，一定是让任何的因素、条件和指标都只为达成你的阅读目的。

5、学会为你的阅读目的附能

必须要有克服困难的勇气和魄力，毕竟，任何成功都是要付出汗水的。与此同时，你应该做个明智的读者，预先为你的阅读目的排除一些障碍，比如一个安静的空间和时间、足够的参考书籍等等，只要你觉得好的就是最好的。

四、接下来可以怎么做？

1、问题的最好解决方法往往都最简单。

2、根据阅读目的，制定详细的阅读行动计划

3、建立阅读目的的清单系统

每个目的都尽可能详细具体，一定要分清主次、分类管理。建议养成搜集问题的习惯，建立自己的问题清单库，并将问题分类管理，或者只是养成记录察觉的习惯也是极好的。因为每个阻碍你、困扰你的问题，都可以是你的阅读目的。比如，阅读速度太慢的原因是什么？根据你的需求还可拆出子目标。比如，阅读太慢的根本原因、客观原因、直接原因，等等。

注：为了完美解决问题，可迁移目的导向的阅读习惯/方法/原理，还可多请教行家、求助朋友、系统培训等等。

4. 找出你最重要的阅读目的

你可以把重要的书读上几十遍，不管多少遍，反正只要达到阅读目的，直到书中的内容成为你的一部分。相反，对你此刻、对你人生没有任何帮助的书或书中的某些章节，你大可不必读它。

如何快速阅读的方法写航海日记篇二

读书是人生进取的加油站，也是人类进步的阶梯，说起读书的重要性，著名作家余秋雨先生曾说：“阅读的最大理由是摆脱平庸，早一天就多一份人生的精彩；迟一天就多一天平庸的困扰。”“你在读书上花的任何时间，都会在某一刻给你回报……你所有在日晒雨淋、在风吹雨打当中的奔波和辛苦，你所有偷偷地躲在那书店里背下的诗句，在这一刻都绽放出了格外夺目的光彩。”

然而许多孩子读了书以后却不能真正学有所获，究其根本，主要有两个原因。

一是没有读正确的书，二是没有用正确的方式去读书。

如何为孩子选择正确的书

多读一本好书，如同多一个良师益友，反之亦然。

因此，读书固然重要，但更重要的是去读正确的书。

尤其是中小学阶段，这个时期的孩子正处于认识社会与生活的初期，

他从书中接收到何种信息，带来的影响将是一生的，

逍遥右脑提示为孩子选择合适的刊物就格外重要。

家长们为孩子选书时，可以从情商语文教学研发思路中掌握选书最关键的两点：

1、符合孩子知识结构、心理年龄、认识水平

太浅，孩子阅读太快，觉得索然无味；太深，孩子阅读困难，无法理解文字内容，也不能体会深刻的感情。例如，我们把《伊索寓言》和《悲惨世界》做对比，显然两者都是好书，前者词句简单，故事情节更符合低龄孩子的思维和心理，能够引发他们进行思考；后者，具备独特的历史背景，宣扬了以“仁爱”、“慈善”为主的人道主义中心思想，对低龄孩子来说太过深奥，更适合中学生阅读。读书重要，用正确的方法读正确的书更重要！为孩子选择适宜阅读的书籍，孩子才能从书籍中最大化地汲取养分。

2、主题向上、向善、向爱、向美

中小学生的课外读物，其实可以分为两大类：休闲娱乐和文学经典。

据统计，中国目前年人均读书量不足五本，其中经典书目所占比重少之又少，实在令人担忧。

古今中外的文学经典见证了人类的历史，是传承人类智慧的载体。阅读经典就是让孩子们站在巨人的肩膀上看世界，从狭隘的溪流驶向广袤无垠的海洋，帮助孩子开阔视野，增长见识，启发他们自主思考。但由于大众文化的重重围困，经典名著一再遭受冷遇，甚至变得乏人问津。多读经典书籍有什么好处呢，最重要的是，读诗词时能学到丰富的文化知识，还有一些古人优秀的精神品质，以此来激励自己。

逍遥右脑认为一本主题向上、向善、向爱、向美的好书能够营造出强烈而感染人的氛围，也能充分地发挥情景教育的效能，对孩子产生巨大而无形的“渗透性”影响，使学生不由自主地接受它的熏陶、感染和同化，进而引起情感的共鸣。广泛阅读此类书籍，才能有效达到“修身养性，壮情炼志”的目标。

如何掌握正确的阅读方法

阅读文学经典，最适合中小学生的方法就是精读。

经典之所以成为经典，是因为它承载着文化价值，体现了真善美的丰富内涵。

阅读经典是打开人生的正确方式，而精读则是真正读懂经典的正确方式。

可以说，精读是最重要的一种读书方法。朱熹在《读书之要》中提出：“大抵读书，须先熟读，使其言皆若出于吾之口；继以精思，使其言皆若出于吾之心，然后可以省得尔。”这里“熟读而精思”，即是精读的含义。

逍遥右脑提示：精读、泛读，没有优劣之分。

泛读是强调理解的快速阅读，是为了理解大意而进行的阅读活动。

泛读的好处：

1. 帮助孩子形成阅读兴趣；
2. 积累词汇量形成基本的语感；
3. 通往精读的必经之路。

精读就是精细阅读。要细读多思，了解于心，以便吸取精华。

精读的好处：

1. 为孩子打开一个世界，从一个点出发到达无数个点；
2. 专注力越来越好；
3. 思考能力不断增强；
4. 建立起自我的精神世界，点染生命诗性。

“书读三遍”法：

第一遍粗读，可结合相关的概要，对经典文本有大致印象即可，读得要快，是浏览。

第二遍细致通读，基本掌握经典的精神脉络，厚书读成薄书，用自己的语言(其实是通过自己的思考)简要概说其精髓。

第三遍带着问题读，有重点地读，如果是文学作品，要浸润式阅读。

读书的“二八法则”：

花百分之八十的时间读该领域的顶尖著作。

建议：

1. 读书不一定要一步到位。先粗读、再精读会起到更好的效果。
2. 二年级以后，不要用手指或笔指着书一字一句地读。
3. 适当地限时、限量，锻炼孩子在规定时间内读懂规定的内容。
4. 学会做读书笔记。

逍遥右脑提示：读书笔记绝不应该是简单摘取和记录好词佳句

而应该将重心放在读书心得的梳理，把在书中获得的素材、知识和感想都记录下来。

好的读书笔记不是最整齐的，但一定是最用心、最有想法的。

根据孩子学习阶段层层递进：

摘录式读书笔记??提纲式读书笔记??简缩式读书笔记??心得式读书笔记

少用手机、平板等电子设备阅读，纸质版书籍是最好的选择。

越来越多低年龄段的家长喜欢使用先进的电子设备，

“音画并茂”地让孩子学习知识，家长认为这样可以提升孩子兴趣。

其实，绚丽的画面和音效可能会分散孩子的注意力，且极不

利于孩子们对文字的思考力和想象力。

同样，家长也应减少在孩子面前不读书、玩手机的形象。

最后，要帮助孩子培养好的阅读习惯，重在培养兴趣，用正确的方法看正确的书，且贵在坚持。

如何快速阅读的方法写航海日记篇三

精英特有帮助受训者掌握快速阅读能力的功能，但同时，在这个速读软件的理念里，速读与速度，乍一听只是四声和二声的区别，二者的关系却不能简单地约等于。因为提升阅读速度只是精英特软件训功能的一部份，实际上，它是一款集速读训练和记忆训练为一体的学习软件，在它的科学理论模式里，速读与记忆是相辅相成的关系。也正是这一点前卫的坚持和过硬的技术，让精英特收获了越来越多学员，虽然他们大多仅仅带着提升阅读速度的初衷而来。

在精英特的课程设计里，想要提升阅读速度，除了要改变阻碍我们速读的传统阅读习惯外，更重要的是拓宽每个训练者的“眼界”。这里的眼界并非投资学类的概念，只是单纯地意指受训者一眼能看多宽，焦点转换能有多快。

视幅扩展就是针对“眼界”训练特意编制的训练项目，旨在提升受训者的视幅广度。通过训练，我们一眼能识别的信息可能不只是2个字，而是2行字，甚至5行字、10行字。而焦点移动的物理作用是提高我们眼球的灵活性，这样的灵活性应用到阅读中，用“倒背如流”这个词来形容也是很适合的。简而言之，无论怎样地转换阅读顺序，都不会干扰到训练者的阅读能力和记忆力。

有了“眼界”的拓宽和眼球的灵活性，我们阅读速度确实能大幅提高。但若这样的训练只单单是提升了阅读速度，囫圇吞枣式地读完，便会发现什么也没记住，又得被迫再往回读

上一遍。这种现象，倒是经常从那些身份是学生的受训者中得到反馈，在他们的语文或者英语阅读理解中，时常是一遍扫下去，看了问题，发现文中没有提及，其实是自己没有理解记住文章内容，没办法只能再又回过头看文章。这样不仅比直接看问题去文中找答案更浪费时间，且没有对文章主要思想的把握，很容易在综合性答题上出错。

所以想要提升阅读速度，除了“眼界”和眼球的灵活性，记忆也是无比重要的一环。只有记住看过的文字，避免重复阅读，才能在真正意义上节省时间，实现快速阅读。不然为什么精英特一个速读软件，要设置提升专注力的基础训练，而后鼓励受训者建立属于自己的编码系统，通过记忆扑克牌训练受训者大脑对色彩、数字、图像、人物的综合记忆，加强关联记忆呢？因为这是一整套完整的速读记忆训练系统，通过记忆训练能帮助受训者实现更快阅读。

更巧妙的是，在速读和记忆这两个相互成就的功能里，精英特速读软件还搭上了一架“整体感知”桥梁。在初期的整体感知训练中，旨在让训练者学会拍照式阅读技巧，把信息当做一张照片，启动眼脑直映机制，完整地储存在脑袋里。在后期掌握了速读和记忆的完整功能后，这项技巧也是快速阅读和理解记忆的基础。

我突然想到一个排比句来形容训练者和精英特的关系：我只想要一缕清风，你却给了我整个春天，我只想要一朵花，你却给了我整个花园，我只想要一颗星星，你却给了我这个天空……精英特有为师者风范，它的训练带给训练者的绝不只是阅读速度的提升，千万别被它的名字骗了。虽然从某种意义上来说，记忆是为了更快地阅读，但精英特的速读训练，提升的却真的不只是速度呦。

如何快速阅读的方法写航海日记篇四

无论是做什么事情都不可能一蹴而就的，速读记忆本领的练

就同样是需要经历一个循序渐进的过程的。因此开始训练的时候最好是从一句话开始，着重掌握练习的步骤和方法，慢慢建立自己快速阅读训练的信心，不要一开始就妄想着可以记住一本书的内容。

首先从一句话开始，看到一句话阅读一次后试着闭上眼睛在脑海中回想，经过多次练习以后合上书尝试将内容写出来，通过这样反复的训练可以掌握速读的一些基本技巧，另外在选择读物的时候最好是一些知识性较强的书籍，有利于我们更好的了解各方面的知识。比如刚刚开始的时候我们可以找一些名言来速读，这些句子一方面在结构上有利于我们更好的记忆，另一方面句子的深意理解起来也有难度，因此有利于我们更好的理解句子意思从而更好的进行记忆。

其次就是一段话的练习，每段话都是由一个个句子组成的，长的段落内容有七八句，短的至少也有三四句，反复练习，最后尽量做到1分钟就可以将这些话读完并且能够记个大概的意思，能全部记住就最好了。这个阶段主要是找到尽快记住一段话的方法，而且要不断的缩短记忆时间，可以找一些相对中心思想简单的段落先进行练习，阅读一些新闻咨询中的段落还是比较适合的，记忆起来也简单一些，慢慢再加深记忆难度和加快记忆速度就可以了。

再次就是一篇文章的阅读了，刚刚开始的时候选择长度较短的文章来练习，慢慢再用较长的文章练习，文章速读主要是记住中心句子以及核心思想，有个大概的框架后再去不断的深化每一个段落每一个句子的记忆，最终做到可以随意记忆任何长度的文章。这个选择文章的话最好是选择一些条理性较好的文章，不要找一些乱七八糟的文章，比如一些论坛上的文章，最好是在杂志上进行阅读，一些精选的作文也是可以的。

经过一段时间后的练习我们就可以通过阅读一整本书来进行速读记忆的练习了，切记慢慢增加阅读量是成功练就速度记

忆本领的关键所在，不要想着一下字我就要去读几十万字的书，刚刚开始的是从4万字左右的书籍开始就好了。个人觉得这个时候选择一些相对比较好的名著来练习比较好，从字数少的慢慢往上加量，坚持下去，不断的积累，那么你想提高速读记忆也就不是一件难事了。

对于训练和提高速读记忆，我们需要注意三点：第一就是快速阅读，这个是必须练就的技巧，不管你愿不愿意，这是你想更好记忆最基本的要求；第二就是快速回想，这一点很容易被一些人所忽视，实际上回想对于锻炼我们的记忆有着加速的效果；第三点就是快速整合了，也就是充分利用左右脑来高速运转，从而理顺逻辑关系，以便更好的进行速读记忆。

以上就是我在速读训练中自己的一些想法和经验总结，写的有点乱糟糟的，希望大家不要介意哈，实话是这些方法想要奏效一定要坚持下去，因为无论再先进的方法都需要坚持不懈的练习才可以成功的。

如何快速阅读的方法写航海日记篇五

初始，不必追求速度。重建立新理解方式。开始理解起来很慢。有时比音读的速度还慢，那是因为音解的模式已经运用了几十年。如果发现音读不能避免，这问题不严重，在相当长的时间里，会音读和形解并存。然后渐渐的，形解越来越熟练时，就可以自由的切换理解方式，是用音解还是形解自主决定。但在开始，是做不到。有一点需要指出：就是如果你的音解和形解并存的状态，对大脑的消耗很大，一会儿工夫就会很累的。因为你的大脑在双倍功率运行。慢慢来。形解的模式形成，眼睛的视觉方式自然会发生变化，大脑会自动的扩大视野范围，这时候，主动着重视野练习。于此，余光视力牵扯相应的大脑功能部分，得以强化。此时，会有明显的智力提升的现象。无论是思维能力还是记忆力都会明显提升。

由此继续练习下去，下一个瓶颈就是思维速度跟不上文字信息的速度。这会，又会出现初始阶段的那种见字不解义。这时的问题就不是文法的原因了，而是大脑处理跟不上。这时，人的用脑方式会有一个性质的变化。如果不能领悟新的用脑方式，会卡在这里。这是第二个难点。第一难点就是文法的建立。视觉练习是简单的事，只要练就就行了。文法需要无中生有的培养出来。而第二难点的用脑方式改变，也是要从无中培养了。

这时，有二条路可以试试，就是二种快速用脑的方式。这个要靠自己领会，没法传授。

一是用图像进行思维，把一切逻辑组成自己能够快速理解的图像方式。七田真超右脑的教材中有大量的这种训练方式。

二是。恢复思维的本质——即是念头。学会运用念头的方法，念头的速度可以一秒内起落数次、数十次百次，非常之快。这个比上面那方法更难掌握。

对于大多数人来说。练到第二个瓶颈时的速读速度已经足够用于学习生活了。已经是十倍的提高效率。后面一个瓶颈的突破，依我看实用性不大。但是对一个人的个人潜力的开发有着极深的价值。除非你是为了开发潜力，否则到此为止的读书速度已经足够用了。

培养“字形解义”的方法

找一段足够十分钟的文字。最后可一分钟看清且理解为结束。结束之后，再找另一段同样容量的文字。如此累加。“字形解义”就可以达成。

初始，以能够理解的最快速度看字，如果还是不能清楚理解，更一步放慢速度。可能会慢到比原先音读的速度更慢。直到可以理解。愿意的话可以辅助音解方式。目的是了解文字的

意思。明确的理解文字之后。开始渐渐提高看字速度，前提一定是能够理解并且看清楚字。如果理解跟不上，就放慢一点，直到理解。然后再次提速。你会发现，理解速度每反复一次都会提高很多。直到视野限速为止。

十分钟的文字就可以在一分钟理解。建立“字形解义”的关键在于不断反复，就像婴儿学话。是的。这正是重新学习语言。古人为什么容易练成速读，其中一个要点在于古代把“语”和“文”分开。写文章用文言，说话用白话。现代说话和写文章用同一种导致“字形解义”培养的困难。因为只要一看文字就会习惯性的产生音障。文言文的语法和白话不同。文言用的是容易的“看”的语法。而白话是更容易说的语法。文言不太容易听，写在纸上清楚明了，用以说话信息交换，就不合适。所以文言是更容易形成“字形解义”。

你会发现，很容易建立新的理解模式即——“字形解义”的“文法”。当你对同一段文字反复进行到第三次的时候，你会体会到什么叫“字形解义”了。在这个基础上进行视野练习，直到你的视野和你的思维速度其中之一产生瓶颈。到时，在根据实情进行针对性的练习。速读训练是针对性的，首先针对瓶颈进行培养。收益快。这个简单的技巧，效果很大。不可轻视。真传一句话就这个意思。

速读理解的心里过程

人只要看到熟悉的东西就会有较强心里反应。即包括思维上和情绪上。对文字也同样是这个道理。旧有的读字习惯使这种体会减弱。因为你习惯思考而不是感受。全脑阅读需要启用感受了。看到一个词，你自然会对其产生反应，看到一群词，你就会对其产生并行反应，并且经过练习的大脑能将其自动绘制成理解。理解再反应为思维。这与普通阅读有些不同。先思维再理解。反之全脑则是理解在前思维随即跟上。所以要练习对词组、语句的心里反应，则成为速读的关键。这些心里反应不是仅靠练习眼睛和看字速度就一定能达成的，

尤其对于成人的固有习惯。

所以，去对每一个词组培养感情吧。

如何快速阅读的方法写航海日记篇六

“一目十行”，“过目不忘”，对很多人来将，这只是一个美好的梦想，似乎渴望而不可及，但一个新的阅读方法却能使你梦想成真，这种方法就是近期在泉城风靡一时的快速阅读法。

通过上网查阅资料，笔者了解到我们习以为常的传统阅读法，实际上就是音读和默读。音读是指按照实际发的音一个一个的读文字。默读也是一种音声化现象，不过口不出声而是在头脑中进行而已。也就是说，传统的阅读方法，即使是默读也是一个自己读给自己听的过程。

快速阅读是一种“眼脑直映”的科学运用视力和脑力的方法，这种“眼脑直映”式的阅读方法省略了语言中枢和听觉中枢这两个可有可无的中间环节，将文字信号直接映入大脑记忆中枢进行理解和记忆，所以，眼睛所看到的文字可以如同图像一样，一眼所看到的文字信息同时“并行”地进入大脑中枢，以与大脑思维速度相匹配的速度供给信息，使二者的工作协调，趋于同步，这就是快速阅读效率极高的主要原因。

笔者连线某医院眼科和神经科的专家得知：人类能够快速阅读首先基于人自身的生理基础具备速读的各种条件，即人的视觉器官具有快速阅读的能力。人的眼睛，是一个生物工程的奇迹。在每一只眼睛背部，有一块指甲盖大小的地方，它包含着15,000万个独立的光感受器，这些光感受器每秒钟可以处理亿万个光子。英国作家和心理学家东尼·博赞认为：“像大脑一样，眼睛的力量比我们所觉察到的要强得多。我们现在知道每只眼睛有15,000万个每秒钟能接收数万亿光子的光感受器，仿佛‘砰’地一下，我看见了一座山的景色，

我能在一秒钟内把它整个摄入。因此，普通书本中一页内容就更简单了。只是我们没有学过怎样将这些同样的视觉技能应用于阅读。”而人大脑的能力远远强于世界上最强大的计算机，可以保证我们及时分析处理眼睛所接受的信息。

由于人类本身就具备快速阅读的生理、思维和语言等各种基础条件，只要学会正确方法，坚持长期训练，一目十行，过目不忘，人人都可以做到。

如何快速阅读的方法写航海日记篇七

指用眼和心去看阅材料，而不是读材料。但是已经养成习惯的默读法不是马上能改变的，需要自己反复练习。

二、集中注意力

眼睛看的同时，脑也在看，眼睛将直接接收的文字视觉刺激传递给大脑中枢，让脑与眼同步，眼看脑读，获得眼与脑的同步。所以在速度领域，有专家会把速读与脑读等同起来。

三、借助指引物

孩子们刚开始独立阅读时，有时会用手指头指引着一行行的文字，带动眼睛往下阅读。每每这个时候，就会有些家长或老师前来制止，并告知孩子不要养成指读的习惯，这样会读得慢的。然而，经过速读领域研究人员的多项实际测试，结果显示，采用手指或较尖细的指引物带动眼睛移动，会取得令人震惊的阅读效果。首先是提高了注意力，因为指引物聚焦，不会让阅读人的视觉发散；其次是眼球的移动速度将会随着手指或指引物的移动速度的快慢而同步前进。不靠眼睛的移动速度决定阅读速度，而是靠手指和指引物的移动速度来决定阅读速度。

四、按意群阅读，减少眼睛的凝视频率

阅读文献中的句子长短不一，寻找句子中的意群有助于降低眼睛的凝视频率，快速扫过整个句子，或整段文字。从一目一行，到一目二行，直至一目十行。

五、思维导图法阅读

这种方法非常适合于阅读+分析的场所。对于大段文字的关键信息的概括以及一本书籍的整体分析有较好的辅助作用。特别是针对各种考试场合中的阅读理解类型的题目有较好的提高速度和理解能力的作用。

如何快速阅读的方法写航海日记篇八

如果你是一个爱好者，寻找一些速读技能的时候，你会发现这样的理论铺天盖地：你需要扩大你的视野(视幅)，提高你每次眼停感知字符的能力。你每次眼停能够感知到的字数越多，你的阅读速度就越快。当然，很多课程和软件程序也是集中精力做这个的：例如箭头分散，例如视幅扩大等等。这种强调眼睛而忽视理解的做法完全是对于速读的一种误导，容易使练习者盲目的追求速度而忽视理解率。在某个论坛上，曾经有一个速读爱好者发现问题并提出，但是很快的淹没在一些商人的口水之中。但是，这是事实，无论你承认与否。

在阅读市场上的速读材料或者参加某些速读软件的训练时，你都会看到，听到“扩大视幅”这个概念(每次眼停实际感知到的字符数)。你会不断的被告知，一定要扩大视幅，扩大到一行，两行，数行等等，这样就能快速阅读了。如果你真的这样做的话，一个不可避免的结果就会出现一理解和视幅的脱节。

扩大视幅的方法通常是通过机械的方式强迫你的眼睛运动，特别是你使用某些软件的时候。这些程序往往是屏幕上一组字词的闪烁，由少到多，或者是一组字词在屏幕上移动，而

且，宽度逐渐增加。你被要求在一视之下看清这些字词。这种方法是无可厚非的，但是关键点就是视幅扩大的大小：人的自然的，清晰的视幅宽度在一到三英寸之间(1英寸=2.54厘米)。超过这个范围，人类的眼睛是无法达到的，除非付出损害眼部肌肉的代价。所以，在软件中，一直强调中心视野和周边视野的概念(详见另一篇关于视野的文章：速读训练误区之视野扩大)。

人在阅读中的自然视野是一个平面，包含纵行和横向两个方面，这就意味着，你会自然的感知到你所注视的一行的上面或者下面的文字。盲目的大幅度的扩大横向视幅是非常不划算的，它会大幅度的降低你的理解能力，因为你会丧失对于最清晰的中心视野文字区的集中能力。所以训练软件的视幅要求是，中心视野是理解关键所在，而周边视野是重要的补充。

要想实现快速阅读，你首先必须要理解文字的意义。如果你过分的专注每次眼停所感知到的字数，就会使大脑无暇对文字的意义作出反应。另外，你的思维反应速度和读物密切相关，有些材料会反应很快，而有的会很慢。这一切取决于你对于读物的熟悉程度。比如，作为一个速读爱好者，对于速读书籍和大多数心理学的材料我会阅读的很快，但是，让我也去看物理学的专著，或者量子理论和相对论，我也许根本看不懂，更谈不上快速阅读。另外，如果我总是专注于每次眼停感知字数的多少，或者自始至终都是以同样一个视幅阅读的话，我会失去对于文字意义的感知。说到此，你会理解那些无论读物性质，仅凭视幅大小和眼跳速度算出每分钟多少字的阅读速度的做法是多么的可笑。

如果你明白了对于读物意义的感知(也就是理解)才是所有阅读的终极目标的话，你就会知道速读课程和软件中要求以一个恒定的速度和视幅阅读所有书籍是一种无效的方法，是误导。所以，只是在练习的时候才要求这样做，而在实际阅读检测的时候，要求必须放开你的大脑和眼睛。

说了这么多，如果你认为我们是在反对视幅扩大，那你就错了。任何速读者都应该在视幅扩大上下功夫。但是，扩大视幅绝对不仅仅是一厢情愿的增加每次眼停的字符数，而是在整体理解的基础上，根据理解单位的需要来灵活的扩大和缩小视幅。举例，我阅读的时候，可以仅仅看到“汽车”这个词，但是，如果我看到“一辆红色的飞驰而过的汽车”的话，我会读的更快，而且理解更好。这就是理解的单位，或者叫做“意义群”。理解单位的大小，直接决定了你的阅读速度。

快速阅读绝对不是物理的扩大视幅，或者单纯的增加每次眼停的字符数那么简单。你应该知道，速读需要扩大他们“意义群”的搜寻能力。这些意义群才是你理解的基础。记住，你的阅读速度只能和你对于材料的理解速度一样快而绝对不会超越它。速读绝不是眼睛以最快的速度从a点移动到b点那么简单，除非你的大脑能在同时做出迅捷的反应。所以，速读的关键永远是你的理解速度和思维能力。提高思维速度，使思维更加简便迅捷，这才是速读中的“精髓”所在。

如上所述，你能清晰感知到的文字范围，在1-3英寸的区域。学会更加有效率的移动眼睛当然在速读训练中非常重要的，但是绝对不是唯一的的目的所在。如果你的训练到位的话，你的大脑所能感知到的“意义群”，是绝对可以超过上述的那个“物理区域”的。这其中的原因就是你的周边视野发挥了作用，即便是你主观感觉中，周边视野的那些字是模糊的。