

神奇的“视野宽度”

在语言能力相近的情况下，比如有 10 个成年人读同一本书，大家语文功底差不多，是什么决定了阅读的基本速度呢？答案是“视野宽度”。

所谓视野宽度，就是一眼看过去能看到的内容的多少。有的人看书喜欢一个字一个字地看，有的人喜欢一个词一个词地看，而有的人喜欢一句一句地看，每次看到内容的不同，决定了每个人阅读的速度。

举例来说，下面一段话，请分别试试这三种方法，看看阅读效果的差异：

原文：

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

逐字阅读：

汉/密/尔/顿/将/军/说/，/坚/持/是/一/种/习/惯/，/当/坚/持/不/再/痛/苦/，/成/功/就/易/如/反/掌/。

逐词阅读：

汉密尔顿/将军/说，坚持/是一种/习惯，当/坚持/不再/痛苦，成功/就/易如反掌。

逐句阅读：

汉密尔顿将军说/，坚持是一种习惯/，当坚持不再痛苦/，成功就易如反掌。

所谓逐字阅读、逐词阅读和逐句阅读，有两层意思，第一是每次眼睛看到的内容，到底是一个字、一个词还是一个句子？第二是看到一个信息后的停顿，到底是看到一个字停顿一次，一个词停顿一次，还是一个句子停顿一次？

很明显，每个字都要看一次都要停顿一次会大大拖慢阅读的速度。比如很多小朋友刚接触阅读时，因为很多字还不太认识，就会标上拼音，看拼音一个字一个字地读。可想而知，那种阅读速度是非常慢的。

为什么都是用眼睛在看书，有的人就是一个字一个字地看，有的人就能一句一句看呢？是什么原因呢？是每个人眼睛生理构造的差异吗？

并不是这样，一次看多少字是后天训练的结果。我们把眼睛比作一个手电筒，打开手电筒会有一束光，用眼睛看书，就像手电筒的那束光照到书上一样。一个字一个字读书的人，他的视野跟一个字一样大小，就像手电筒那束圆圆的光，只能打到一个字上面，这叫做“单个字的阅读视野”。比如下面这段话，他们目光聚焦是这样的

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

随着阅读水平的提升，阅读视野会再往前进一步，大部分人就有了“单个词的阅

读视野”。他们的目光聚焦会变宽，像手电筒光柱的那道视线会落到单个词上。

比如上面那段话，目光聚焦就会变成这样：

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

从单个字的视野变成单个词的视野，其实是一种巨大的飞跃。因为词汇对应着特定的语意，发现特定的语意并在语意后停顿至少说明阅读者具备了两种能力：第一是在一段话中一眼发现特定词语的能力，第二是快速找到词语所对应的意思的能力。这两种能力都说明阅读水平在发生着巨大的进步。

再往前发展，阅读视野可以从单个词语拓宽到单个句子，也就是说，阅读的时候，一眼看过去可以看到整个句子的内容。在每个句子之后停顿，思考这个句子的意思，这就是一句一句阅读的方式。表现在视线聚焦上，如下面所示：

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

汉密尔顿将军说，坚持是一种习惯，当坚持不再痛苦，成功就易如反掌。

上面的例子说明了阅读视野怎么从单个字扩展到单词，再扩展到句子，但需要注意的是，一个人的视野宽度并不是固定的，尤其是没有经过阅读训练的人，遇到简单的句子，视野宽度就比较宽，稍微复杂点的内容，立即又回到比较窄的视野宽度里去了。

比如下面几个例子，你可以测试一下，哪些你是一个字一个字读的，哪些你是一个词一个词读的，哪些又是一句一句读的？（注意：要以第一次阅读的感觉为准，因为如果是重读，大部分人的视野宽度都会拓宽。）

1、一个冬天晚上的七点，一个穿卡其色风衣的女子走进来。说实话，B家的风衣并不适合亚洲人，颜色跟肤色太靠近，而且又宽大。B家到了日本都进行了改良，可偏偏在中国依旧售卖原装的英式长款，仿佛这样才是原汁原味的舶来货。

2、凯特王妃可以攀上高枝，但指望公主下嫁平民几乎是不可能的。倒不是生活水准的问题，不同背景下长大的孩子价值观不同，很难有共同的语言。不管是东方还是西方，男性都要在这个“不同”里，负有更大责任。

3、梁秉堃先生在讲到焦菊隐先生排《茶馆》，说过去人艺排戏主要排人物。这是跟现在最大的不同，因为现在排戏主要排故事。这还算好的，有的作品，可能连故事都讲不清楚。

4、凯恩斯在几十年后与欧洲的马克思主义经济学遥相辉映。这个诞生于 20 世纪的学派最辉煌的时刻在上世纪三十年代，当时世界上最大的自由经济体美国开始了政府对经济大规模的干预。罗斯福新政通过政府工程、“以工代赈”等措施，把美国从 1929-1933 的大萧条泥潭中拯救了出来。

5、人不是不可以追求感情，不是不可以有新的感情，但首先可能应该想明白这样追求的意义在哪里？是为了成就感、克服自卑感还是获得荣誉感？渐渐地我们会发现，如果我们不能放下旧的，所有爱上新的一切都只是爱上自己的欲望和幻影。

提升视野宽度最好的办法就是广泛阅读，经常阅读可以了解各种常用词语和各种常用的表达，比如上文中的“舶来品”“凯恩斯”“以工代赈”“与……遥相辉映”，如果之前阅读中见过这些词语，就可以“一扫而过”，非常快地抓住意思，而不用一个字一个字地阅读，这会大大提高阅读的效率。

阅读小贴士：

现代社会，书籍更新的速度很快，每天都有这么多的好书上市，按过去一页一

页读的习惯，这一辈子都不可能读完几本书，怎么能跟上时代的发展呢？这时候就需要掌握快速阅读技巧。同样是买了几十本书，掌握了快速阅读方法的人，可能一天就能看完一本书。读书的速度很容易就拉开了人与人的差距。

3.2 用竖式阅读提高扫描速度

不知道你有没有这样的体验，同样是阅读，不同情况下阅读的速度会有很大差别。比如去逛书店的时候，从书架上拿下来一本书，虽然只是简单的翻翻，但你基本上就能了解这本书的大致内容。而一旦把这本书买回家，你正经八百地开始阅读，你就发现读得很慢，甚至都不太看得懂。

这是为什么呢？为什么同样一本书，在书店那么不好的环境里头（需要站着看，周围有噪音，时间有限）反而你能看进去，而且效率很高？而在家里那么好的环境下（可以舒服地坐着，安静，可以放松地看），你反而看得慢了，甚至理解不了书里的内容了？是什么原因呢？

这主要是因为书店你使用的是“扫描式阅读”，而在家里，你使用的是“定向阅读”。

什么是扫描式阅读？其实很简单，就是用眼光扫描你随手翻到的页面，让眼睛自由抓取最吸引你的文字，然后带着兴趣和好奇心去读这段文字。然后继续翻，继续找到吸引你的点，再专注去读。

什么是定向阅读？其实就是严格限制阅读的顺序，从第一页一句一句地往下读，不遗漏任何一个部分。在这种阅读的过程中，目光是被严格限制的，就是从左到右，从上到下，一行一行读下去，一页一页读过去。

如果用图形来表示的话，定向阅读的视线轨迹是“Z形”，扫描式阅读的视线轨迹是“S形”。

定向阅读的视线轨迹：

我们家的后园有半亩空地，母亲说：“让它荒着怪可惜的，你们那么爱吃花生，就开辟出来种花生吧。”我们姐弟几个都很高兴，买种，翻地，播种，浇水，施肥，没过几个月，居然收获了。

母亲说：“今晚我们过一个收获节，请你们父亲也来尝尝我们的落花生，好不好？”

母亲把花生做成了好几样食品，还吩咐就在后园的茅草亭过这个节。

扫描阅读的视线轨迹：

我们家的后园有半亩空地，母亲说：“让它荒着怪可惜的，你们那么爱吃花生，就开辟出来种花生吧。”我们姐弟几个都很高兴，买种，翻地，播种，浇水，施肥，没过几个月，居然收获了。

母亲说：“今晚我们过一个收获节，请你们父亲也来尝尝我们的落花生，好不好？”

母亲把花生做成了好几样食品，还吩咐就在后园的茅草亭过这个节。

晚上天色不太好，可是父亲也来了，实在很难得。

父亲说：“你们爱吃花生么？”

我们争着答应：“爱！”

“谁能把花生的好处说出来？”

姐姐说：“花生的味儿美。”

哥哥说：“花生可以榨油。”

我说：“花生的价钱便宜，谁都可以买来吃，都喜欢吃。这就是它的好处。”

——许地山《落花生》

定向阅读时，视线的路线是从左右到，一行一行往下看的，所以定向阅读也叫“横式阅读”。而扫描阅读是抓住每一行的关键词，顺着关键词从上往下看，所以扫描阅读也被称作“竖式阅读”，意思是眼光顺着一页书的中心轴往下看。

比如在阅读下面这段文字的时候，你可以尝试眼睛不左右移动，只是上下移动，顺着某个中心轴线，快速看完文章的内容。

我与父亲不相见已二年余了，我最不能忘记的是他的背影。那年冬天，祖母死了，父亲的差使也交卸了，正是祸不单行的日子，我从北京到徐州，打算跟着父亲奔丧回家。到徐州见着父亲，看见满院狼藉的东西，又想起祖母，不禁簌簌地流下眼泪。父亲说，“事已如此，不必难过，好在天无绝人之路！”

回家变卖典质，父亲还了亏空；又借钱办了丧事。这些日子，家中光景很是惨淡，一半为了丧事，一半为了父亲赋闲。丧事完毕，父亲要到南京谋事，我也要回北京念书，我们便同行。

到南京时，有朋友约去游逛，勾留了一日；第二日上午便须渡江到浦口，下午上车北去。父亲因为事忙，本已说定不送我，叫旅馆里一个熟识的茶房陪我同去。他再三嘱咐茶房，甚是仔细。但他终于不放心，怕茶房不妥帖；颇踌躇了一会。其实我那年已二十岁，北京已来往过两三次，是没有甚么要紧的了。他踌躇了一会，终于决定还是自己送我去。我两三回劝他不必去；他只说，“不要紧，他们去不好！”（395字）

——朱自清《背影》

从上往下看，竖着阅读，不见得能看清楚每一个字，但是基本上这段文字的大概意思能抓住。这段话大概就是说，跟着父亲奔丧，结束之后一起到南京，最后父亲还是决定送我。

除了这个中心意思，文章中间有很多细节，比如“我从北京到徐州”“变卖典质，还了亏空”“我那年已经二十岁”“北京已来往过两三次”，这些在竖式阅读中可能是被忽略的。

这些被忽略的信息并不是不重要，而是在不同的阅读要求下，需要抓住阅读的信息点是不同的。比如查资料，或者大量阅读材料的时候，竖式阅读可以在最短的时间内抓住主要的意思。而如果需要体会文章营造的气氛，或者理解文字背后的含义，就要用到横式阅读，而且要边阅读边停顿，仔细体会每个字的内涵。

一般来说，普通人最经常使用的方法就是横式阅读，我们从小受的阅读训练就是从左往右，一个字一个字地读，所以横式阅读并不需要再有专门的训练。反倒是竖式阅读，大部分人并没有尝试过，接受起来也比较难。很多人会觉得竖式阅读看到的内容“不连贯”“太跳跃”，会看不懂。

其实，大可不必有这种担心，阅读的理解主要是由大脑完成的，大脑有一种神奇的功能，叫做补充和自我纠错。很多时候，即使我们看到的文字是错的，也并不影响我们去理解一句话。这是因为，大脑已经用快速的计算排列上了正确的文字。比如下面这些文字，你可以用扫描的办法快速阅读，看看是不是能看懂：

1、床前月明光，疑是上地霜。

2、白日依山尽，黄河海入流

3、弄的我说都不会话了

4、研表究明，汉字的序顺并不定一能影阅响读，比如当你看完这句话后，才发这现里的字全是都乱的

5、我跑上门，打开楼梯。说完睡衣，穿上祷告，关上床，钻进灯。所有这一切都是因为，道晚安时你给我的一吻

其实上面每个句子中文字的顺序都是错乱的，但是并没有因为内容不合逻辑就影响理解。人的大脑会自动纠正错误，让你获得最接近正确的理解。

同样的，一段话或者一页书，如果能“扫描”到关键的词语和文字，大脑也会自动组合，形成对这段内容大致的印象。接下来的几段文字，你可以试试用扫描的方法，只看黑色的文字，看看是不是可以领会到大概意思。

1、

第一次听说“写作禅”，是通过一篇介绍娜塔莉·戈德堡的文章，文章说她在美国做写作训练营十几年，有一种独特的教学方法。方法是什么呢？就是不教写作，只教内省，让每个人通过写作跟自己的内心对话，真正认识自己，实现疗愈。（104字）

上面这段文字一共 104 个字，黑色字体的一共 14 个字。借助这 14 个字，基本上你就能知道这段话讲的是什么意思。这段说的是一种独特的写作方法，这种方法通过写作让人获得疗愈。

2、

关于结果和行为中间复杂的关系，作者在书中有个精彩的案例，叫做“恐吓从善”。这是一个教育项目，组织者带一帮问题少年去监狱，让他们切身体验到监狱的可怕，以为这样就可以改变他们的认知，避免犯罪。这看起来是合理的——因为害怕这个糟糕的结果（蹲监狱）而改变自己的行为，但是作者说，后续的跟踪调查发现，恐吓和从善之间其实并没有必然联系，只是做项目的人和政府都希望这件事按他们预期的方向发展，所以在数据统计上忽略了真实性，从而带来了一个“人人都希望看到”的结果。（222字）

上面这段 222 字的文章也可以用“扫描重点”的方式来读。通过黑色文字，你可以总结这段话的主要意思：这个教育项目让问题少年见识监狱的可怕，从而避免犯罪，但这个方法并不奏效。做项目的人对结果造假。

扫描阅读的方式可以用在各种阅读材料上，读小说、读历史、读各学科的教材、读工作中需要阅读的材料、读网上搜集到的信息等，都可以用到这种方法。

使用扫描法（也就是竖式阅读），阅读的速度相比常规的横式阅读快 4-5 倍。但很多人可能有个疑问，是不是扫描法会看得不认真，反而欲速则不达？

这种担心也是多余的，阅读的效果跟阅读的快慢没有直接的关系，反而跟以下几个因素有关：

第一是专注力。我们都有这样的体会，如果全神贯注地看书，看得快理解得也更透彻，而如果三心二意，看书的时候走神开小差，反而看得很慢。扫描阅读是高度专注的阅读，它需要不断寻找重点，逼着阅读者把所有注意力都放在书本上。这也就是为什么我们在书店翻书的时候反而效率高的原因，因为你在积极地扫描你感兴趣的内容。

第二是连贯性。阅读其实就是把孤立的文字变成可以理解的“意思”的过程，也就是说，看书的时候，看的是意思而不是文字。什么叫“意思”呢？最简单的，

构成有意义的内容要有三个要素：“谁”“干了什么”“怎么样”，也就是我们常说的主谓宾结构。扫描式阅读看起来是“划重点”，实质上是搜寻句子中的意思要素。比如上面例子中的黑色文字：“切身体会”“改变认知”“调查发现”等就是把构成一个意义最必须的内容提取出来了。有了意义的核心要素，句子就成立了。

扫描阅读是从句子整体着眼的，看的是整个句子的结构，这样反而容易抓住重点。如果换成定向阅读模式，一个字一个字地读，有时候反而会被复杂的句子结构所困扰。比如下面这段话，如果你一个字一个地读，反而会很难理解。

当你写一部不涉及特定职业的剧集，或者写一部关于办公室格子间文化的电影，收集真实的细节是很容易的。但如果你想知道非竞争协议如何起草，或者典型的善于社交的程序员会开什么样的车，或者理查德被解雇是否会引发个人的危机，你必须得做好功课。电视编剧有咨询顾问的传统——医生来演示怎么拿除颤器，军官来确保制服的颜色是正确的。过去，这些顾问与事实核查员类似，在写作的最后阶段才参与进来以确保没有显而易见的错误。现在，电视越来越被认真对待，有了推特和维基，每个人都是影评人。（226字）

——翻译自《纽约客》杂志

上面这段话是从英文直接翻译过来的，这里头的意思并不难，大概是说现在的编剧如果要写跟职场有关的戏，就需要多了解一些职场的真实情况。但是因为里头有很多术语，像“格子间文化”“非竞争协议”“典型的善于社交的程序员”“医

生演示如何拿除颤器”，这些内容会干扰对意思的理解。所以在阅读这一类的文字时，扫描式阅读反而更有优势。

第三是阅读的能量。阅读是一个消耗体力的事，长时间的阅读，眼睛会疲劳，大脑会疲劳，而逐字逐句的阅读会加剧这种疲劳感。如果是扫描式阅读，整个阅读的节奏会改变，从过去单一平稳的阅读节奏变成“重点-思考-重点-再思考”的跳跃式节奏，这样的话，同样的阅读时间，反而不容易疲劳，阅读的效率也会更高。

以上都是影响阅读效果的因素，这些因素是共同作用的。看起来都是在看书，如果专注力不同、连贯性不同、阅读能量不同，效果会有很大差异。

阅读小贴士：

为什么有很多人会觉得读得快就理解不了呢？这还是因为过去旧有的阅读习惯在作祟。很多喜欢慢读书的人，阅读时基本上不愿意动脑筋，只是寄希望于书上解释得详细一点，再详细一点，好方便自己理解。这样的结果就是，一旦需要加快阅读速度，很可能就看不懂了，或者一旦要读一些有深度的书，就理解不了了。所以，说白了，理解不了不是快速阅读本身的问题，而是要对阅读者的主动性和理解能力提出新的要求。