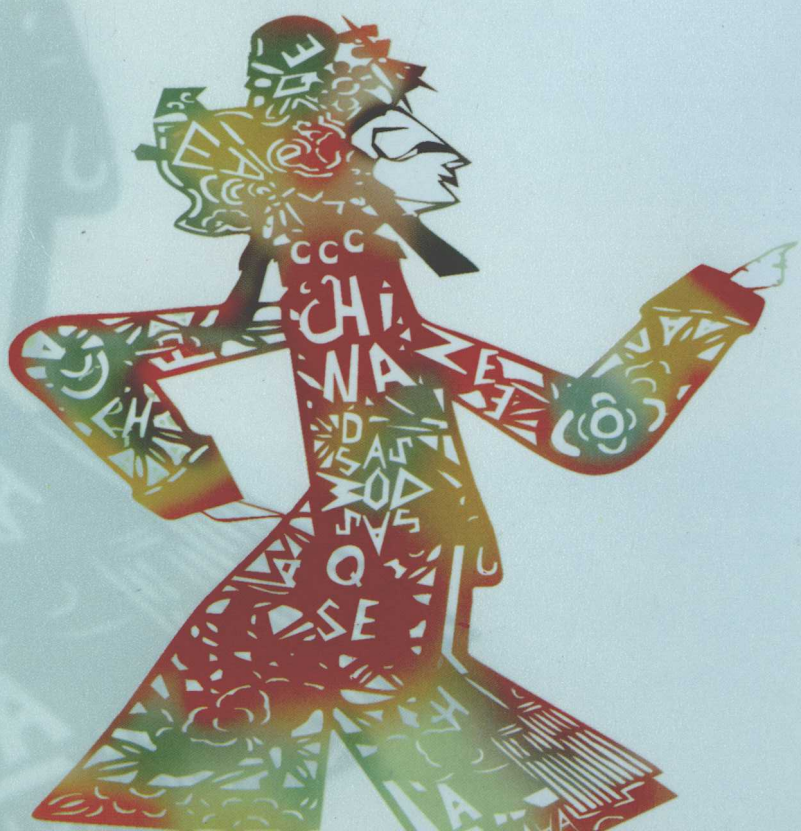




A COURSE ON CHINESE SPEED READING

(Upper Intermediate to Advanced)

汉语快速阅读 训练教程 一册 杨俐 编著



汉语快速阅读

训练教程

一册

A COURSE ON CHINESE SPEED READING

(Upper Intermediate to Advanced)

杨俐 编著

First Edition 2009

ISBN 978-7-80200-629-4

Copyright 2008 by Sinolingua

Published by Sinolingua

24 Baiwanzhuang Road, Beijing 100037, China

Tel: (86)10-68320585

Fax: (86)10-68326333

<http://www.sinolingua.com.cn>

E-mail: hyjx@sinolingua.com.cn

Printed by Beijing Foreign Languages Printing House

Printed in the People's Republic of China

开创汉语快速阅读领悟的新途径

赵金铭

时下的外语教学界，倡导提高学习者的综合语言运用能力。潮流所向，对外汉语教学界的教学理念正经历着观念上的转变。原先，比较倾向于语言知识和语言技能的有机结合，侧重语言交际能力的培养。而今，提出以学习者语言知识、语言技能、文化意识、情感态度、学习策略五个方面的综合行为表现为基础进行全方位训练的思路。在这个前提下，反思我们目前的教学现状，就会发现一些尚待改进的问题。

长期以来，对外汉语教学界深受听说法和直接法的影响，听说领先，且绩效较好，而读写却未获很好的发展，书面语教学滞后，不少学习者语言技能出现失衡现象。长期以来，在书面语教学模式方面偏重精读，忽略泛读。在阅读教学中缺乏应有的范式和规范的指导，大多并不考虑阅读速度，遑论快速阅读。而快速阅读在世界第二语言教学中的重要性却日渐显现，多有特定教材和规范的教学程式。故探讨汉语快速阅读领悟的方法与途径，是提高学习者综合语言运用能力不可或缺的一环。杨俐在以往阅读理论研究的基础上，对学习者的需求做了深入、细致的调查，并亲自进行教学试验，寒来暑往，六年辛劳，多次易稿，终成别具一格的教材《汉语快速阅读训练教程》（以下简称《教程》）。几年前，我曾为杨俐《外国人汉语过程写作》作序，深感杨俐用功之勤，见解之透，以及对教学思考之深。此次书稿杀青之后，我又有幸在付梓之前，先睹为快，再次领略杨俐编写教材的风格与特色，获益良多，今特撷拾教材特点，展现教材的风貌，以与同道共享。

什么是快速阅读？所谓快速阅读法，“就是从课文中迅速提取有用信息的阅读方法，它不是只求时间上的快速浏览，而是重视质量的一种积极的创造性的理解过程”。（彭聃龄，1991）一般说来，快速阅读的直接目的，自然是为了增加学习者的词汇量，提高语言理解力，扩大语言知识面，增强汉语语感；但《教程》没有停留在此，而是秉承交际教学法理论和自主学习理论，从营造创造性理解过程入手，认为快速阅读还应挖掘学生自身的知识和经验，拓展其人生视野，着力培养其自主学习的能力。教材提倡多角度、有创意的阅读，珍视学习者独特的感受、体验和理解，目的在于培养学习者探究性阅读和创造性阅读的能力。这个过程应是十分愉悦的。有人把“阅读”，写成“悦读”。悦者，快乐也。“快乐”，既包括“快”，比如阅读应追求一定的速度，更有“乐”，应该有趣，有意思。教材在这两方面均做出了努力。

过去曾有人做过调查，内容没意思，趣味性差，是对外汉语教材普遍存在的问题之一。（高彦德等，1993）近年来，这种情况已有了相当的改进。一本阅读教材，所选的文章的内容应该能吸引读者，引领人们读下去。如果人们通过学习阅读教材，不仅能增强了阅读能力，提高了语言水平，还开阔了眼界，学到了以前不了解的知识，激发了学习者进一步学习的热情，就是一本成功的教材。《教程》在这方面下了很大的工夫。

怎样才能使学习者对阅读的文章感兴趣，《教程》的思路是依据目前流行的“CLIL”，即“内容与语言相结合的学习方法”。尽力选取外国学生普遍关注的当代国际社会和中国社会热点话题，诸如环境问题、人口问题、能源问题、卫生保健、科学发展问题等，总之是人类共通的话题，体现着人类之大爱。我们列举一些阅读课文的标题，便可管中窥豹：

全球变暖威胁60亿人/温室效应/草地的用处/臭氧层/湿地/酸雨

寻找新能源/你了解欧佩克吗？/战争、石油和环境保护

笑的魅力/我们的脚趾会消失吗？/安乐死/求职时应注意哪些细节？

老年始于80岁/一天应喝多少水？/亲子鉴定

你有国际驾照吗? / 欧洲流行换房度假 / 关于废除死刑的争议 / 全球立法一起戒烟 / 公厕: 男女空间

2:3

中国人爱用模糊词语 / 家谱 / 中国的绿卡 / 中国应该向美国学习些什么? / 中国的西部文化

用有意思的课文学习语言, 其乐无穷, 事半功倍, 这是大家都有的经验。阅读教材, 更应如是。然而, 难在选材。《教程》在选材上绞尽脑汁, 在重要领域, 搜罗殆尽。学生对教材的反映是: “觉得有意思, 每次都盼着上阅读课。” “通过快速阅读, 我的阅读量增加很多, 我了解了很多以前不知道的知识 and 事情, 眼界开阔了, 对世界上的很多事情开始思考了。” (《教程·致学生》)

内容既定, 剩下的是篇幅长短、字数多寡、话题内容难易、词汇等级及重现率、语言点的安排与平衡等问题。《教程》在研究的基础上, 对参与阅读的各个要素均进行严格的限制与科学的调控。例如每篇课文约为500字。话题内容如剥春笋, 由浅入深, 从生活话题到社会话题, 再到相关专业话题, 逐层深入, 渐入佳境。词汇由HSK甲、乙级词, 向丙级及丁级逐渐过渡, 由易到难。对于不同的学习者, 《教程》借助“快速阅读要素监控图”, 不断记录学习者阅读速度与理解正确率之间的变化走势, 然后根据分析结果, 调整学习者个人在限时速读中的阅读时间, 亦即调控其阅读速度。

《教程》十分注重学习者阅读习惯的培养和阅读能力的提高, 设计了三种固定的阅读方式, 即三种控制办法: 第一遍为预读, 30秒, 理解文章主旨话题、宏观大意和间架结构; 第二遍为速读, 120秒, 理解和查找各种阅读信息; 第三遍为不限时复读, 解决生词和其他细节问题。如此严格控制, 循环往复, 学习者的注视点不能过多, 回视的次数也不能过频, 这样就能养成良好的速读习惯, 不断提高阅读速度。从理论上讲, 这是一个通过扩大视幅来提高阅读速度的过程。视觉幅度是指眼球不移动的时候, 识别汉字的视觉宽度。识别汉字越多, 视幅就越宽。扩大视幅, 就是争取在每次注视时, 多识别一些汉字、词, 从而提高阅读速度。(周小兵, 2008)

《教程》设计了两种考察阅读理解的办法, 一是以判断正误的方式, 宏观考察对文章内容与结构的把握; 二是以选择正确答案的方式, 微观考察对词语和语言点的理解, 以及对常识性知识的推测理解能力。二者均切实可行。此外, 《教程》还设计了一些辅助教师授课的教学资源和学习者学习的参考材料, 无论是对教师备课、组织教学, 还是在快速阅读方法上“授人以渔”, 都是十分有用的。

《教程》是一部新型的快速阅读教材, 有不少可圈可点之处, 我乐观其成, 也愿更进一言。考察阅读理解的方式只限两种, 似还可多样化一些。比如英语考试中, 阅读理解的考试形式就有: 把段落与小标题进行匹配; 根据材料内容确定读者对象; 把文章中的句子还原(把抽出的单句放回原文中原有的位置); 把段落还原; 根据文字材料标识或补充图表等。《教程》是一本提高学习者阅读能力与阅读速度的教材, 必须关注到“快速”和“理解”是一柄双刃剑。阅读的快速以阅读者的理解为基础, 在理解的前提下进行积极的创造性的阅读。这是一个强调“质量”的过程, 如果阅读速度虽快, 但未获理解, 则是无益的。《教程》以高等HSK大纲的规定为依据所制订的阅读速度, 还有待科学的验证, 而这一点是编写快速阅读教材的基本出发点, 应给予科学的认识。

这部教材已经由编者试用了六年, 如今推向琳琅满目的教材市场, 走上教学第一线。我相信它的使用, 必定会推动汉语阅读教学的深入发展, 会为汉语快速阅读教学开辟一条新的途径。

参考文献:

- 高彦德等. 外国人学习与使用汉语情况调查报告. 北京: 北京语言学院出版社, 1993
彭聃龄. 语言心理学. 北京: 北京师范大学出版社, 1991
周小兵, 张世涛, 干红梅. 汉语阅读教学理论与方法. 北京: 北京大学出版社, 2008

教材编写及使用说明

适用对象

1. 基础汉语（作为第二语言）中级（下）至高级阶段学习者。
2. 欲取得HSK（中国汉语水平考试）7级以上成绩的外国人或少数民族考生；其汉语常用词汇量约为4000以上，相当于中级（下）水平。
3. 大学中文系中、高年级汉语为非母语学生。
4. 欲进入中国高等院校进行专业学习的留学生，即预科留学生。

教学目标

1. 提高中、高级汉语学习者的汉语快速阅读能力。以高等HSK阅读速度最高标准为训练目标，即按要求学完本套教材内容后，阅读速度达到200~250字/分钟。
2. 扩大汉语阅读内容范围，提高理解质量，增强汉语语感，增加词汇量。
3. 在挖掘学生自身知识和经验、拓展其人生视野的同时，培养其自主学习能力。

教学法理论依据

交际语言教学理论（CLT）、第二语言阅读理论（包括快速阅读理论）、自主性学习理论。

组成部分

本教材共二册，在内容及语言难度上二册之间是平行关系。共收入说明文、议论文138篇，主要包括：

1. 当代外国学生普遍关注的国际社会和中国社会热点话题类文章。
2. 科学知识，包括社会知识和自然知识类文章，此外，还包括一些辅助教师授课和学生学习的教学资源，例如：
 - （1）汉语快速阅读方法介绍
 - （2）课程教学总体安排
 - （3）课堂教学环节及时间控制
 - （4）自学步骤及时间安排
 - （5）参考答案
 - （6）快速阅读要素监控图

设计思路

（一）通过对参与阅读过程各要素的控制、观察和调控，达到提高阅读速度的目的。

1. 控制阅读字数：每篇课文字数约为500字。
2. 控制阅读时间：每篇课文正式阅读时间为2分钟。此阅读速度参照高等HSK阅读速度标准设计。
3. 控制课文内容及语言难度
话题难度：由日常生活话题过渡到社会生活话题，再向专业知识话题过渡。
词语难度：由HSK甲乙级词汇，向丙级及丁级词汇过渡，再向超纲词汇（包括专业词汇）过渡。
4. 控制考查题的形式及数量
宏观考查题：考查方式为判断正误，10道题。主要考查读者对于文章内容与结构的宏观把握。
细节考查题：考查方式为选择正确答案，10道题。主要考查读者对于生词、陌生语法点、常识性知识的推测能力，以及阅读技巧的引导。
5. 观察和调控
借助“快速阅读要素监控图”，记录阅读速度与理解正确率之间的变化走势。根据分析结果，

调整个人(2分钟时间内)阅读时间(速度)。

(二)通过3种固定的阅读方式(控制),培养学习者由宏观到微观的快速阅读习惯。

第一遍阅读:30秒钟预读,理解文章主旨话题、宏观大意和间架结构。

第二遍阅读:2分钟速读,理解和查找各种阅读信息。

第三遍阅读:不限时复读,解决生词及其他细节问题。

课程教学和自学安排

可作为:1. HSK(中高等)阅读考试强化训练教材;2. 短期速成阅读课教材;3. 长期班汉语综合课及阅读课辅助教材;4. 学生课外阅读自学读物。

1. HSK考试阅读强化训练教材:每日完成4至5篇,约两个月完成全二册。可在短期内全面强化阅读能力,提高阅读速度和阅读质量。
2. 短期速成阅读课教材:以一个学期(约十六学周)计完成第一册,每课时完成一篇,每周四课时;第二册可留作同步课外练习作业。也可视学生情况,增加阅读量,即第一册和第二册同时选择使用。
3. 长期班汉语综合课和阅读课辅助教材:每次汉语综合课和阅读课穿插一篇快速阅读训练。只选择完成预读和速读部分,其余部分由学生课后自己完成。记录“快速阅读成绩曲线图”,并分析结果。
4. 学生课外阅读自学教材:在课堂学习之外,以每周4次为宜,每次自学3至4篇。大约需用1个半月时间完成第一册。休息一段时间后,开始第二册(第二轮,难度平行)的学习。这样,一个完整的阅读周期大约为三个半月至四个月,即大约一个学期的时间。

教师课堂教学环节

教师可参考以下环节安排课堂教学,也可根据具体教学环境进行改革与创新。

1. 预设:给学生几秒钟时间阅读文章题目,然后用大约5分钟左右时间,以集体讨论的形式,对文章话题内容进行预设。(要求学生不要提前预习课文)
2. 预读:用30秒钟预读文章,其目的是验证刚才预设的文章内容、文体、结构等。如学生阅读技巧日渐熟练,可取消预读程序,直接进入速读。
3. 速读:2分钟
 - (1) 教师宣布阅读起始时间。由第二分钟开始,以10秒钟为单位倒计时
 - (2) 教师宣布阅读结束时间
 - (3) 学生记录个人阅读时间。以教师所示时间为准(个位秒数忽略不计)
 - (4) 学生完成“阅读测试第一题”。答题不限制时间,但不可回头阅读文章
 - (5) 教师出示“阅读测试第一题”参考答案;或学生自己核对参考答案
 - (6) 学生统计并记录理解正确率(即答对的题目数量)
 - (7) 填写“阅读时间与正确率”表格
4. 复读:不限制时间
 - (1) 注意前次阅读时没有关注到的细节(如生词、数字等)问题
 - (2) 完成“阅读测试第二题”。答题时可以回头阅读文章
5. 阅读检查:不限制时间
 - (1) 阅读“生词”注释
 - (2) 如还有生词可以向老师提问或查阅词典

(3) 如有语法等问题可以向教师提问

6. 指导学生分析“阅读时间与正确率”表格的数据，思考并微调下次个人阅读时间。

学生课外自学步骤

由于缺乏教师的指导和监控，学生的课外阅读自学需要创造一些自我制约条件。例如，选择每日固定的阅读时间（如下午放学后晚饭前的时段）；准备闹钟（或利用手机的定时功能）；平静心情，放松心态，集中精力等。最重要的是，预定的每日计划，应该按时施行，不能因为时间紧、压力大而轻易放弃。具体自学步骤建议如下：

1. 预读：用30秒钟阅读文章，然后给自己几分钟时间预设文章话题（内容）、文体、结构等。如阅读技巧日渐熟练，可取消预读程序，直接进入速读。
2. 速读：2分钟
 - (1) 确定阅读起始时间：用闹钟（或手机）确定阅读结束时间，定到2分钟
 - (2) 记录实际阅读时间。个位秒数忽略不计
 - (3) 完成“阅读测试第一题”。答题不限制时间，但不可回头阅读文章
 - (4) 查阅“阅读测试第一题”参考答案
 - (5) 统计并记录理解正确率（即答对的题目数量）
 - (6) 填写“阅读时间与正确率”表格
3. 复读：不限制时间
 - (1) 注意前次阅读时没有关注到的细节（如生词、数字、连接词语等）问题
 - (2) 完成“阅读测试第二题”。答题时不可回头阅读文章
 - (3) 统计并记录理解正确率（即答对的题目数量）
4. 分析“阅读时间与正确率”表格中的数据，思考并微调下次个人阅读时间。
5. 查阅“生词”中的生词注释，或查阅词典解决。在其过程中可回头阅读文章。
6. 画出自己无法解决的生词、语法、话题等知识，留待向教师或其他人请教。

其中5、6两项为选择性练习，可以忽略不做。

衷心感谢

本书大部分内容取材于近六年来的图书、报刊、网上文献及留学生习作。本书作者在保留原文话题主旨的同时，对大部分文章的框架结构及语言项目做了较大改编，以适应留学生的汉语语言学习需求。由于各种原因未能与这些原文作者及编译者们一一取得联系。但正是他们辛勤的劳作为留学生们打开了一扇扇了解中国、了解世界的窗口。在此，谨致深深谢意。

如何提高汉语阅读速度

首先感谢您选读这套汉语快速阅读教材。

阅读是一件很有意义的事情。对于一个第二语言学习者来说，当你使用一种新的语言来阅读的时候，你不仅仅是在学习这种新的语言，同时这种语言也将为你打开一扇认识一个新世界的窗口：你会惊喜地发现，原来这个世界上还有种种不同以往的、丰富多彩的新生活、新知识、新观点！

1. 快速阅读的必要性

阅读是人们获取知识和信息的重要途径，快速阅读能力的培养则可以保证我们学习、工作或生活所需要的阅读数量。

其实，不仅仅是阅读的数量，适当的快速阅读也可以提高我们的阅读质量。很多人都有这个常识，如果我们慢慢地读一篇文章，这对于我们的记忆力将会是一个极大的挑战——因为我们经常在读到文章的结尾时忘记了开头部分的内容。这说明阅读速度与读者对于文章的记忆和理解之间是有联系的：过慢的阅读速度将会影响到阅读的质量。

2. “快速”的标准是什么

2.1. 初中等HSK（即中国汉语水平考试）大纲规定，HSK考试时的阅读速度为一般性文章150字/分钟，较为复杂的文章120字/分钟。高等HSK大纲规定，考试时的阅读速度为第一部分（重在查找信息）200~250字/分钟，第二部分（重在阅读理解）140~180字/分钟。

2.2. 然而，具体到每一个读者，所谓的“快速”，是相对于你自己平时的阅读速度而言的。其标准是以能够较为正确地回答理解题为宜。如果速度快了，但是文章的理解跟不上，那么，这个“快速”是没有意义的。

3. 如何测定你的阅读速度

在本教材中，我们按照250字/分钟的速度标准设计快速阅读练习。每篇课文安排三次阅读，并使用“快速阅读（要素）监控图”来监控第二次阅读（速读）的情况。需要注意的是，这种测量方法是在限制了文章字数（500字左右）和阅读时间（2分钟）的前提下观察阅读时间和阅读正确率之间的关系的。一般来说，阅读时间和理解正确率之间是成正比的，即阅读时间越短，答题的正确率可能会越低。

因此，同学们需要把握“快速”的尺度——对于自己来说，究竟什么样的速度才能保证基本的阅读理解率，也就是应该理解文章70%~80%的内容，即答对7至8个题。如果这个基本目标没有达到（或超过），你也许需要在时间上（2分钟之内）做一下微调，可以以10秒钟为单位递加（或递减）。

4. 如何在短期内提高你的快速阅读能力

一些第二语言（包括汉语作为第二语言）教学专家建议，提高阅读速度的最有效的方法是阅读那些内容上有趣、语言上又不太难（当然也不能太容易）的文章。同时，更重要的是要保证你在课堂内外有足够的阅读数量。实际上，这是一种强化阅读训练，也是我们设计和编写这套快速阅读教材的出发点。

5. 提高阅读速度的一些小技巧

一些第二语言阅读研究的结果表明，选择适当难度的文章，进行限时阅读训练是提高阅读速度的

有效方法。当然，这种快速阅读训练会让你感到一点点不舒服：它是具有一定的压力的。因为时间的限制，你平时慢慢阅读时可以明白的，这时也糊涂了；可以答对的，这时也答错了，尽管不至于一道题也答不对。

这时，我们首先需要的是自信心：通过科学的阅读方法和坚持不懈的努力，你的汉语阅读速度会逐渐提高。只要坚持，你就会发现，阅读汉语时，你开始具有了那种阅读母语时对于语言的敏感性（语感），你的眼睛也会在汉语文章上“跳来跳去”了。

当然，使用阅读技巧也将会对你的阅读速度的提高大有帮助。现将一些常用的汉语快速阅读技巧选摘、介绍如下：

- 5.1. 进行汉语阅读时，你的眼睛应该以词组为单位进行跳跃式的阅读，而不应该一个字一个字地读，也不应该一个词一个词地读。当你阅读上面的句子时，应当这样读：

进行汉语阅读时，/你的眼睛/应该以词组为单位/进行跳跃式阅读，/而不应该/一个字一个字地读，/也不应该/一个词一个词地读。

不应该这样读：

进行/汉语/阅读/时，/你的/眼睛/应该/以词组/为单位/进行/跳跃式/阅读，/不应该/一个字/一个字/地读，/也/不应该/一个词/一个词/地读。

更不应该这样读：

进/行/汉/语/阅/读/时，/你/的/眼/睛/应/该/以/词/组/为/单/位/进/行/跳/跃/式/阅/读，/不/应/该/一/个/字/一/个/字/地/读，/也/不/应/该/一/个/词/一/个/词/地/读。

以词组为单位进行跳跃式的阅读，可以减少阅读时的疲倦和厌烦感，也能更快、更有效地吸收并理解每一个词组的意思，而不一个字或一个词的意思。

- 5.2. 不要进行有声阅读（即不要发声读出你正在阅读的文字），也不要使用笔或者手指在文字上指读（即不要用笔或手指在阅读的文字下面比划）。
- 5.3. 尝试着把文章一次读完，尽量不要中途停下来回头再去读（除非你真的需要这样做）。
- 5.4. 尽量去猜测那些你不太明白的词语的意思，并尝试着跳过那些你不懂，但看起来也不太重要的词语。
- 5.5. 遇到一些重要的阅读信息，例如文章的中心意思或定义、说明等，要略微放慢阅读的速度。
- 5.6. 遇到那些不重要的信息，如举例子、不重要的细节等，要加快阅读的速度。当然，在坚持不懈的阅读实践中，你一定还会发现一些适合你自己的有效的阅读方法。
- 5.7. 如果文章大意和结构都清楚，但生词很多，速度上不去，这说明你的词汇量不足。推荐利用《HSK词汇自测手册》之类的工具书，扩大词汇量。首先，突破HSK初、中等级常用词汇（5 253个）；然后，突破HSK高等常用词汇（8 822个，除去初中等词汇，实际为3 569个）。这种扩大词汇量的练习只要求明白每个词的常用词义和读音即可，无须作词语搭配或造句练习，也不需要练习书写和朗读。

扩大汉语词汇量的具体建议如下：在正常上课学习或自学的同时——

- (1) 第一遍学习：利用一个月左右时间浏览全部8 822个词，筛选出不熟悉的词汇，用铅笔画上标记。
- (2) 第二遍学习：利用二周时间学习那些做了标记的词汇。如果回忆起了或已经记住，就擦去标记。
- (3) 第三（四、五）遍学习：每周一次，检查那些做了标记的词汇，看自己是否在课堂或课外学习中已经掌握了。你会发现标记词越来越少了。
- (4) 最后一遍学习：在剩下100多个词汇时，就可以查阅词典，彻底扫除生词。但无论如何，你是需要每周看一看这些最后的标记词，因为它们还可能是你阅读的难点。

6. 前届留学生如何看这种“汉语快速阅读训练”

- 6.1. 快速阅读具有挑战性，让我很兴奋，觉得有意思，每次都盼着上阅读课。
- 6.2. 我的心情经常跟着曲线图的变化，或者高兴，或者失望。
- 6.3. 课程刚刚开始时压力很大，后来慢慢习惯了“快速”。当训练过程结束时，回头看看自己的汉语阅读，速度加快了，眼睛可以跳起来了，觉得自己很棒。
- 6.4. 通过快速阅读，我的阅读量增加很多。我了解了很多以前不知道的知识 and 事情，眼界开阔了，对于世界上的很多事情开始思考了……

7. 前届留学生快速阅读训练中经常遇到的问题

7.1. 如何看待生词？如何处理生词？本教材是如何设计生词循环的？

在阅读训练中，最重要的是理解，而生词只是理解的工具或桥梁。有时可以根据前后文的意思猜测出生词的意思，有时跳过它也不会影响对于文章的理解，而有时一个生词确实会让阅读进行不下去。但总体来说，我们应该培养自己对于生词的“容忍态度”，不要见到一个生词就急于去查字典明确它的意思。在查词典之前先要“猜一猜”。在完成所有阅读练习以后，才看生词注释；如还有不理解的，再查词典。

你会发现，第一册中遇到的许多词汇又出现在了第二册中，这是编写者有意选择同类话题内容而设计的词语重复循环策略，便于生词的理解和记忆。

7.2. 教师是如何记录阅读时间？又是如何提示学生的？

教师是通过手表（或时钟、手机）计时的。对于预读的30秒钟，教师只要宣布起始和结束时间即可；而2分钟的速读时间是这样安排的：

- (1) 第一分钟，教师记录时间，但不需要宣布时间。
- (2) 第二分钟开始倒计时：利用黑板或投影仪，以10秒为单位进行展示，即：

（每隔10秒钟，板书或指点）60（秒）

50
40
30
20
10
0

学生阅读完文章时，应立刻抬头看黑板或投影仪，查看老师展示的时间，然后计算出自己的阅读时间。例如，你看到的时间是“30”，你的阅读时间就是1分30秒；你看到的时间是“40”，你的阅读时间就是1分20秒。

7.3. 怎样看待和使用“参考答案”?

- (1) 设计“参考答案”的一个重要依据是文章内容。一些汉语词汇(或句子)具有多义性,必须根据前后语言环境来判断它们的具体含义。
- (2) 之所以没有设计“标准答案”,是因为由于文化知识背景、思维理念的差异,师生之间、留学生之间经常会在(一些词汇)概念的内涵和外延的理解上产生分歧。也就是说,语言学习中有很多因素不是标准的“A”、“B”、“C”、“D”可以解释清楚的。所以,从交际语言教学理念出发,从鼓励学生积极思考、自主学习的目的出发,“答案”只要“言之有理”就可以成立。

7.4. 为什么我记不住刚刚读过的文章内容?

快速阅读时,请检查以下几个方面:(1)你的注意力是否高度集中,是否有一些影响注意力集中的习惯,如阅读过程中用笔在文章上画线或圈,摸摸头发,喝口水等。(2)你是否过分紧张,如感到大脑一片空白,四肢僵硬,甚至颤抖。(3)你是否对快速阅读有抵触情绪,例如觉得快速阅读没有用而缺乏阅读的动力。(4)你是否不喜欢具有挑战性的任务,这可能与个人的性格有关。(5)可能与短期记忆能力有关系。

总之,你是否能在快速阅读中获得成就感,获得知识,获得快乐,这与你的阅读目的和阅读态度很有关系。如果仔细考虑一下这些问题,调整一下自己的心态,以积极的态度去面对快速阅读,也许上述情况会有所改变。

7.5. 如何克服快速阅读所带来的压力和紧张感

记得一位语言学家说过,尽管我们可以通过很多方法来缓解第二语言学习时的紧张和焦虑感——例如,充足的休息,积极的心态,做深呼吸,做意念(暗示)体操等——但根本的解决办法却只有一个,即提高我们的语言水平和知识水平。因为正是那些陌生的话题和生词让我们紧张不已。

从另一个角度说,阅读时适当的紧张有助于我们精神的集中,也有助于提高短期记忆力和阅读反应速度。因此,对于快速阅读学习者来说,适当的紧张和压力感,并不全是坏事。

我们需要做的是:一定要相信自己!只要坚持不懈,几个月的“负重训练”后,你会发现,那种紧张和压力感离你越来越远。在汉字的海洋里,你的眼睛会越来越游刃有余。

8. 这套教材的缺点和不足有哪些?

第一,是生词的选择问题。一些汉语教学专家指出,只依靠现行HSK词汇等级标准来编写汉语教材,并不能满足成年留学生多样化的学习背景和学习动机的需求。编者也因此根据教学经验和多次实验,在教材中加入了留学生(包括预科生)常用(话题)的(超纲)词汇。然而,这种主观判断和干预的方法毕竟缺乏严格而科学的调研结论的支持。因此,本教材在生词的筛选上还有待进行深入的研究和调整。

第二,尽管经过了几年的课堂实验和不断纠错,你仍会发现教材中的一些不当之处,尤其是在“参考答案”部分。这其中除了7.3中谈到的客观因素外,还在于编者认识水平的局限和编写中的疏忽。在此诚恳希望大家提出意见和建议,让我们共同合作把这套教材做成精品。

本书编者的联系方式如下: yangli_0722@yahoo.com.cn

谢谢大家!

目 录

汉语快速阅读训练:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 01 提高你的阅读速度 / 1 | 38 宜家创始人英瓦尔·坎普拉德 / 75 |
| 02 培养儿童良好的饮食习惯是父母的责任 / 3 | 39 有人唱反调是福 / 77 |
| 03 青少年与互联网 / 5 | 40 妇女地位的提高 / 79 |
| 04 老年始于80岁 / 7 | 41 体育与兴奋剂 / 81 |
| 05 水 (一) / 9 | 42 臭氧层 / 83 |
| 06 钥匙除静电 / 11 | 43 反垃圾邮件任重道远 / 85 |
| 07 生活垃圾的分类处理 / 13 | 44 中国第一代世界名牌 (一) / 87 |
| 08 中国的菜系 / 15 | 45 钙的吸收 / 89 |
| 09 猪肉辣椒酱 / 17 | 46 水果蔬菜的保鲜 / 91 |
| 10 睡眠屋 / 19 | 47 鼻烟壶 / 93 |
| 11 青少年的心理健康 / 21 | 48 一点儿忧虑助事成 / 95 |
| 12 爱, 要学的东西很多 / 23 | 49 草地的用途 / 97 |
| 13 笑的魅力 / 25 | 50 我们的脚趾会消失吗 / 99 |
| 14 我们为什么需要童话 / 27 | 51 广告, 靠创意动人 / 101 |
| 15 超市里的购物袋 / 29 | 52 看广告, 也是享受文化 (一) / 103 |
| 16 孔子学院 / 31 | 53 北极: 地球尽头的“中东” / 105 |
| 17 旅游资源开发与生态环境保护 / 33 | 54 寻找新能源 / 107 |
| 18 曼 谷 / 35 | 55 卷发革命席卷世界 / 109 |
| 19 达尼丁 (一) / 37 | 56 东京的过街天桥 / 111 |
| 20 温室效应 / 39 | 57 中国不能走西方的发展道路 / 113 |
| 21 公厕: 男女空间2:3 / 41 | 58 亚洲的中国 / 115 |
| 22 种几棵树, 房价就涨 / 43 | 59 中国的书法 / 117 |
| 23 年轻的烟民 / 45 | 60 京都议定书 / 119 |
| 24 心理学家什么样 / 47 | 61 中国-东盟自由贸易区 / 121 |
| 25 解决交通拥堵是世界难题 / 49 | 62 经济全球化 (一) / 123 |
| 26 你有国际驾照吗 / 51 | 63 经济全球化 (二) / 125 |
| 27 如何教幼儿学习外语 / 53 | 64 全球立法一起戒烟 / 127 |
| 28 中国国家图书馆 / 55 | 65 关于废除死刑的争议 / 129 |
| 29 中国人爱用模糊词汇 / 57 | 66 冰 / 131 |
| 30 洋快餐咬了中国文化一口 / 59 | 67 什么是手机辐射 / 133 |
| 31 让洋文化带上中国味儿 / 61 | 68 物种灭绝敲响环保警钟 (一) / 135 |
| 32 你的声音名片 / 63 | 69 湿 地 / 137 |
| 33 如何判断一份工作是否合适你 / 65 | |
| 34 求职信 (一) / 67 | 参考答案 / 139 |
| 35 细节决定成败 / 69 | 快速阅读监控图表 / 144 |
| 36 动物预知自然灾害 / 71 | 参考文献 / 146 |
| 37 网络教育 (一) / 73 | |

阅读提示:

预 读: 30秒

正式读: 120秒, 记录时间, 完成测试题一

复 读: 不限时间, 完成测试题二

提高你的阅读速度

阅读是语言学习的一项主要任务。它的目的是扩大阅读范围, 增加词汇量, 丰富语言知识, 增强语感, 培养学生独立阅读和广泛阅读的能力。如果只用传统的阅读方法, 即通过学习词汇和分析语法来学习阅读是达不到预期效果的; 只有通过学习阅读技巧, 才能达到提高阅读理解能力和阅读速度的目的。因此, 要想提高阅读速度, 学习快速阅读技巧是必不可少的。

第一步, 眼肌机能训练。即使用特殊方法使眼部肌肉灵活自如, 使视线能如行云流水般快速阅读。可使用手指法(即目光随手指左右上下移动, 但头不要动)、图谱法(即目光沿着点、圈、抛物线等图形快速移动)、词谱法、投影仪法等进行快速阅读的基本功训练。

第二步, 当眼肌适应之后, 就可以采用跳读法来进行训练了。所谓跳读法是指目光从一个字群跳到另一个字群进行识读。在这个过程中, 眼球按照凝视——跳跃——凝视的程序进行连续不断的运动。其中, 在跳读练习的初始阶段, 学习者的视野宽度会比较狭窄, 视线一次看到的文字数量较少, 但随着练习的深入会逐渐加宽视野范围, 延长目光凝视的长度, 这样就能缩短阅读时间。此外, 在快速阅读时, 增强自信心、集中注意力、采用无声阅读, 以及注意关键词语等都是提高阅读速度的有效方法。

(根据《北京日报》2004年11月30日文章改写)

④ 阅读时间: _____

关键词: 能体现一篇文章或一部著作中心(主要)意思的词语。英文是“key word”

视野: 眼睛看到的空间范围; 眼界

凝视: 眼睛不动地看

抛物线: 将一物体向上斜抛出去所行走的路线

机能: (事物的) 作用或活动能力

主词: 

阅读测试01

测试提示:

做第一题时, 不可中途停下来阅读文章

做第二题时, 最好先做完题, 再复读文章进行核查

一、根据文章内容判断正误

1. 学习者可以通过阅读增加自己的词汇量 ()
2. 学习者可以通过阅读增加对于汉语语言的感情 ()
3. 传统的方法是通过学习词汇和分析语法来学习阅读 ()
4. 学习阅读技巧, 可以同时提高阅读的速度和阅读理解能力 ()
5. 眼肌训练的目的在于使人的眼睛能够看清楚快速流动的云和水 ()
6. 使用手指法进行阅读时, 读者的头部要随手指进行上下左右移动 ()
7. 图谱法指的是读者的视线要沿着点、圈、抛物线等图形快速移动 ()
8. 跳读法指的是读者的目光要从一个字跳到另一个字进行阅读 ()
9. 刚开始练习使用跳读法的人, 其目光不动时, 能够看到的字数较少 ()
10. 阅读时注意文章的关键词也是一种快速阅读的方法 ()

二、根据文章内容选择正确答案

1. 文章中的“阅读技巧”指的是_____
a. 阅读能力
b. 阅读方法
c. 阅读目的
d. 文章中的巧合部分
2. 第一段“即通过……”中, “即”的意思是_____
a. 立即
b. 于是
c. 即使
d. 就是
3. “如行云流水般”中, “如……般”的意思是_____
a. 如果是这样……
b. 普通、一般
c. 自由、自如、灵活
d. 像……一样
4. “所谓跳读法是指……”的意思是_____
a. 无所谓跳读法是指……
b. 所以, 跳读法是指……
c. (前边) 所说的跳读法, 是指……
d. 所有的跳读法是指……
5. 以下哪一项不属于快速阅读法的内容_____
a. 训练眼肌的灵活度
b. 增强自信心
c. 大声朗读
d. 跳读
6. 用“手指法”进行阅读的目的是_____
a. 看清每个字
b. 提高阅读速度
c. 训练注意力
d. 用手指代替笔来指读
7. “预期效果”的意思是指_____
a. 提前出现的效果
b. 预先希望的效果
c. 预报的效果
d. 早期的效果
8. “基本功”的意思是_____
a. 基本的成绩
b. 最大的作用
c. 最基本的能力
d. 最基本的作用
9. “灵活自如”的意思是_____
a. 灵活、自由、没有障碍
b. 开朗、大方、自然
c. 聪明、活泼、自由
d. 感觉很好, 很舒服
10. 文章中“关键词语”的确切意思是指_____
a. 能代表文章主要意思的词语
b. 非常重要的词语
c. 表示连接关系的词语
d. 内容健康而正确的词

阅读提示:

预 读: 30秒

正式读: 120秒, 记录时间, 完成测试题一

复 读: 不限时间, 完成测试题二

培养儿童良好的饮食习惯是父母的责任

当孩子不好好吃饭或者在餐桌上有一些不良习惯时, 很多家长的做法不是横眉冷对, 就是大声训斥。其实, 在这个问题上, 最应该检讨的还是父母自己。

根据美国饮食业联合会的最新调查结果, 家长对孩子们的饮食习惯起着非常重要的示范作用。该联合会对1 230名父母和儿童的调查表明, 最能影响孩子饮食习惯的因素是父母。8岁到12岁的儿童关于对他们的饮食习惯起示范作用的人的说法如下: 母亲占23%, 父亲占17.4%; 没有示范者或不确定的占13.2%; 艺术体育界名人占8.3%。而13岁到17岁的少年儿童对此的看法是: 母亲占13.8%, 父亲占0.3%; 没有示范或不确定的占13.4%; 艺术体育界名人占0.9%。

调查发现, 女孩子更喜欢将母亲视为典范, 男孩子则常喜欢选择父亲做榜样, 著名艺人和体育界名人也被列入他们的典范行列中。联合会发言人谢·拉尔巴克表示, 这项调查将父母的饮食习惯与他们孩子的饮食习惯联系在了一起, 表明父母的引导对孩子形成正确的生活方式, 包括饮食方式的重要性。并且儿童的饮食方式还受家庭相关因素, 例如用餐次数的影响。她还提醒说, 随着年龄的增长, 将父母作为生活典范的孩子在减少。这就意味着父母应该尽早以长辈的身份为孩子树立一个良好的榜样。

(根据《北京青年报》2003年5月28日文章编写)

① 阅读时间: _____

训斥: 批评, 责备
示范: 做出某种行为或动作来让别人学习或者模仿
典范: 可以作为学习榜样的人或者事物
长辈: 比自己辈分大的人。辈: 英文是 "generation"
横眉冷对: 怒目而视或态度冷淡

生词:

阅读测试02

测试提示:

做第一题时, 不可中途停下来阅读文章

做第二题时, 最好先做完题, 再复读文章进行核查

一、根据文章内容判断正误

1. 孩子饮食习惯不好主要责任在父母, 孩子主要模仿父母的饮食习惯 ()
2. 最近, 美国饮食业联合会对1千多名父母和儿童进行了调查 ()
3. 以上调查按照年龄把孩子们分成了两个组, 分别进行了调查 ()
4. 调查发现, 体育界和文艺界名人也成为孩子们饮食方式的榜样 ()
5. 一部分被调查的孩子不能确定自己的饮食榜样是谁 ()
6. 调查发现, 男孩女孩都常以母亲作为自己的饮食榜样 ()
7. 儿童的饮食习惯不受家庭用餐次数的影响 ()
8. 联合会发言人谢·拉尔巴克是位女士 ()
9. 随着年龄的增长, 越来越多的孩子会将父母作为自己生活的榜样 ()
10. 这篇文章通过大量调查数据说明父母不应在吃饭的时候批评孩子 ()

二、根据文章内容选择正确答案

1. “最应该检讨的还是父母们自己”的意思是_____
a. 父母负有主要责任
b. 父母之间应该先讨论一下
c. 父母应该负责检查
d. 父母找出孩子的缺点进行研究讨论
2. “8岁到12岁的儿童关于对他们的饮食习惯起示范作用的人的说法如下”, 其阅读关键词语是_____
a. 8岁到12岁的儿童的说法
b. 8岁到12岁的儿童的说法是……
c. 起示范作用的人的说法是……
d. 他们的饮食习惯如下
3. “女孩子更喜欢将母亲视为典范”中, “视为”的意思是_____
a. 作为
b. 认识
c. 看做
d. 视力
4. “……被列入他们的典范行列中”中, “列入”和“行列”是_____
a. 动词和名词
b. 举例子或安排顺序
c. 名词和动词
d. 动词和动词
5. “儿童饮食方式受家庭相关因素的影响”
“相关因素”指的是_____
a. 与家庭有关系的因素
b. 与儿童有关系的因素
c. 相互之间有关系的因素
d. 与饮食方式有关系的因素
6. 面对孩子的坏习惯, 家长们“横眉冷对”, 其意思是_____
a. 不关心
b. 十分生气(地看着), 不说话
c. 装作没有看见
d. 蛮横, 冷酷
7. “训斥”一词的意思是_____
a. 一个教训
b. 批评, 告诫
c. 告诉
d. 训练
8. “典范”一词的意思是_____
a. 典型
b. 示范
c. 榜样
d. 范围
9. “著名的音乐人”确切的解释是_____
a. 电影明星
b. 著名歌手、作曲家或指挥家等
c. 歌星
d. 流行歌手
10. “长辈”一词的意思是_____
a. 年纪很大的人
b. 辈分大的人
c. 一代又一代地延续下去
d. 长期依靠