

经北京市中小学地方教材审定委员会 2005 年初审通过



中国教育学会“十一五”
教育科研规划课题学生用书

高
效
阅
读

GAO
XIAO
YUE
DU

高中卷·实验本



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

中国教育学会“十一五”教育科研规划课题学生用书
经北京市中小学地方教材审定委员会2005年初审通过

高效阅读

(高中卷·实验本)

中国教育学会中学语文教学专业委员会
高效阅读法推广与研究专题组 编著

北京师范大学出版社

中国教育学会“十一五”教育科研规划课题学生用书
经北京市中小学地方教材审定委员会 2005 年初审通过

高效阅读

(高中卷·实验本)

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

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

出版人: 赖德胜

北京昌平兴华印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 185mm×260mm 印张: 14.5 字数: 240 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价: 7.05 元

编 委 会

顾 问：顾明远 陶西平 陈金明 张定远
苏立康 曾祥芹 丁文楼 申士昌
曹 华

主 编：程汉杰 张 杰

副主编：边 境 刘 进 梁怀建 桂彩丽
李学栋 徐南南 邓长生

编 委：石鼎风 李胜利 冯 琪 苏盛葵
郝少林 沈逢桥 张春莲 丁怀正
李朝晖 董晋梅 王书祥 吴进文
方 红 赵树明 段文海 付秀华
霍 艳 杜甫权 冯艳萍 董立英
葛维春 赵春林 梁 军 郭瑞炜

高效阅读，顾名思义，就是高效率地读书。

我们为什么要学习高效阅读这门课程呢，学习这门课程的必要性和可行性是什么呢？

首先，高效阅读是信息时代对每个社会成员普遍而迫切的要求。面对信息剧增的现实，人类的阅读面临三大挑战：一是无限的读物对人生有限的阅读时间的挑战；二是呈几何级数激增的知识、信息对人们原有低效阅读能力的挑战；三是如海潮般涌来的大量新知识对人们固有的阅读方法的挑战。解决这一矛盾的妙方之一就是学会高效阅读。用最少的的时间获取最多的文字信息。

其次，高效阅读是同学们学习、生活和未来工作的需要。高中语文课程标准对学生的阅读量和阅读效率有如下要求：就目前的实际情况来看，一个高中学生三年需要阅读780万字的教科书和600万字到9000万字的课外读物。如果没有高效阅读能力，是完不成这一阅读任务的。与此同时，具备高效阅读能力对我们学习其他学科也是有很大帮助的。当今社会已步入学习型社会，终身学习已经成为每一个社会成员的生存需要。学生毕业步入社会无论他从事什么工作，都需要继续学习，自然也就离不开阅读。信息社会的每个公民，要迅速扩展个人的生活见识，求得独立生存和自我发展的权益，务必练就高效阅读的本领，高效率地收取书面或屏幕、银幕上的文字信息，这是走入“信息高速公路”的“通行证”，是人才素质竞争的有力武器。

第三，高效阅读能力不是玄妙高深的，我们每一名同学都可以在科学的训练下具备。张志公先生在《语文学科的现代化问题》一文中指出：“过去传说某某神童，某某才子能够‘一目十行，过目成诵’，现在具备一目十行，过目成诵的能力已

经不再是神童才子的事，而是每个人应该具备的阅读能力。”“一目十行”并非神童才子的专利，众生都有明亮的眼睛和聪慧的大脑，具备高效阅读的潜力，一般人却只发挥了眼力脑力的5%~10%，还有90%以上的潜能尚未开发。经过训练，挖掘潜力，对每个人来说一目十行都不是梦。二十余年的高效阅读实验已经证明，中小学生在经过不间断的训练，阅读速度和阅读效率可以普遍提高。

高效阅读作为一门边缘学科，是理论与实践相结合的产物，是在实践急需的情况下提出课题，在科学理论指导下试验创立的，因此它从诞生之日起就显示出其明显的实用性：通过训练可以迅速提高阅读速度、理解率和阅读效率。由于长期不良阅读习惯的影响，人们对高效阅读的认识还是不够的，所以就某种意义上来说，在中学生中进行高效阅读训练，是知识经济时代的一场革命。我们通过高效阅读这门课程的学习要提高两种能力：一是高效速读的能力；二是高效精读的能力。

我们所说的高效速读是区别于一般的速读的，它是要求理解率达到70%的速读。因为若无理解率保证的速读是没有实际意义的。高效精读是指对某些文章（比如我们学的课文）在深刻理解和比较深入的鉴赏的基础上力求达到高速度、高效率的读书能力。它的训练目标是力求在100%理解的基础上，使精读的速度与效率至少提高两倍以上。那么，怎样形成高效阅读的能力呢？

第一，系统化是高效阅读的根本保证。从系统论的观点看，要实现高效阅读训练的科学化，必须搞清楚它包括哪几方面的具体能力（或曰“能力点”）。整体性是系统论的基本原则之一，研究高效阅读问题也只有对阅读能力有个整体的了解和认识，才有可能在这个整体中去把握其中一个个具体的能力点。就此，我们在本套教材中针对高效速读设计了七项专题训练；针对高效精读设计了十一项专题训练，以求达到每位同学全面迅速提高阅读能力的目的。

第二，规律化是高效阅读的重要途径。我们的知识结构越是归纳为定理法则、定义公式，我们就感觉越好学，越容易理解；其适用性也就越广泛，也就越能闻一而知二，举一而反三。我们在本套教材中就是力图揭示阅读的规律，并辅以系统训练，使同学们形成技巧，就可以在阅读过程中如同用公式解数学题那样迅速又准确。比如关于辨析文章思路问题，叶圣陶先生曾经指出：“看整篇文章，要看明白作者的思路。”这是一项基本功。从高效阅读的要求来看，则是要根据叶老的教诲，动动脑筋，寻找辨析文章思路的规

律，从而达到既快又准地辨析文章思路的目的。

第三，量化是高效阅读训练的有效手段。实践证明，要解决阅读效率低的问题，光靠在阅读本身内部找出路是不够的，要站得更高一点，跳出阅读本身的小圈子，看看影响、决定阅读能力的因素都有哪些，从而找到有助于迅速提高阅读效率的途径。譬如，中学生阅读效率低仅仅是阅读能力低吗？大量实践证明，回答是否定的。因为同一位学生，他的阅读效率有时就高一些，有时就低一些。这是与他的时间观念、效率观念有直接关系的。因此，我们可以把阅读训练搞成竞赛形式，从而增强同学们的时间、效率观念。要进行竞赛似的阅读训练，最关键的一条是实现训练的量化。所谓量化，就是在训练中要有量化的统计。科学认识的一般规律，往往是在开始阶段，只是对事物的经验型的估计，进一步是定型的研究和描述，最后研究它们的量的规定性，转入科学的定量分析。只有进行精确的定量研究，才能更深入地认识事物的本质。任何一门学科，只有在充分利用数字时，才算达到真正完善的地步。高效阅读训练实现量化，一则可以通过反馈数据激发同学们阅读的积极性；二则可以进行比较和选择，根据需求和可能，定量地确定出最优目标，更好地控制训练过程，在训练中协调整体和部分的关系，使部分的训练和目标服从整体的最佳，以达到总体的最佳训练效果。为满足高效阅读量化训练的需要，我们把中学生应有的阅读能力分解为若干个能力点，使每个能力点的训练都能进行量化处理。这样采取先分项、后综合的训练方法，就实现了高效阅读的量化训练。每次训练都可通过“读”（计时阅读）、“答”（笔答测试题）、“判”（根据统一标准判分数）、“算”（计算出阅读速度、正确率和阅读效率）四个步骤，严密而精确地掌握每个参训者的有关数据。效率的高低，速度的快慢，进步的幅度，在全体成员中的位次等都一目了然。参训者可以根据自己的状况采取措施，从而达到迅速提高阅读速度和效率的目的。

高效阅读试验的初步成功，引起了广大语文教师和社会各界的广泛关注。20世纪80年代中期，在北京市西城教研中心和西城教育分院的支持下，该成果在西城区得到迅速推广；在铁路系统领导支持下，在全铁路系统得以迅速推广；继之在北京市教研部的支持下，又向全市推广。后来又逐渐波及到诸多省市，先后参加试验研究的，涉及25个省（直辖市、自治区），受益学生60余万人，形成了较有影响的高效阅读教学流派。中国教育电视台推出的《高效阅读》电视教材于1993年开始向国内外播放；香港大学教育学院选编的《程汉杰高效阅读中文教学法》，作为语文教师进修教材已在

港、澳、台等地区推广。

鉴于高效阅读对语文教学的现实意义与长远意义，中国教育学会中学语文教学专业委员会，批准成立了“高效阅读法推广与研究专题组”，中国教育学会又将“高效阅读能力培养”列入“十一五”规划课题，以期推动高效阅读的推广与研究的深入开展。我们编写这套《高效阅读》地方教材，正是这一活动的重要组成部分。随着高效阅读法的推广与研究，给北京市中小学生带来的应当是阅读速度、阅读效率和语文素养的全面提高。

目 录

上编 高效速读

第一单元 增强效率观念	(1)
一、计时阅读	(1)
二、限时阅读	(10)
第二单元 程序阅读	(14)
一、什么是程序阅读	(14)
二、程序阅读的理论依据	(14)
三、训练例示	(17)
第三单元 选择速读的最佳环境	(20)
一、原理	(20)
二、方法	(20)
第四单元 怎样把握速读的速度	(24)
一、原理	(24)
二、方法	(24)
第五单元 文学作品速读	(26)
一、散文速读	(26)
二、小说速读	(31)
第六单元 整本书速读	(39)
一、原理	(39)
二、方法	(40)
三、训练例示	(43)
第七单元 报纸和刊物速读	(52)
一、报纸速读	(52)
二、刊物杂志速读	(53)
三、训练例示	(54)
高效速读训练总结与评价	(64)

下编 高效精读

第一单元 快速概括文意	(70)
一、快速概括文意的技巧	(70)
二、快速概括文意专项训练	(75)
第二单元 快速辨析思路	(76)
一、快速辨析议论文思路的技巧	(76)
二、快速辨析记叙文思路的技巧	(89)
三、快速辨析说明文思路的技巧	(103)
四、快速辨析思路专项训练	(116)
第三单元 快速筛选并整合信息	(117)
一、快速筛选文中信息的目标	(117)
二、快速整合文中信息的方法	(127)
三、快速筛选并整合文中信息的步骤	(135)
四、快速筛选并整合信息专项训练	(138)
第四单元 快速分析概括作者的观点态度	(139)
一、快速分析概括作者观点态度的技巧	(139)
二、快速分析作者观点态度专项训练	(149)
第五单元 快速推断和想像	(150)
一、快速推断和想像的技巧	(150)
二、快速推断和想像专项训练	(159)
第六单元 快速理解文中句子	(160)
一、快速理解文中句子的技巧	(160)
二、快速理解文中句子专项训练	(167)
第七单元 快速理解文中词语	(168)
一、快速理解文中词语的技巧	(168)
二、快速理解文中词语专项训练	(176)
第八单元 快速鉴赏文学作品	(177)
一、快速鉴赏文学作品的技巧	(177)
二、快速鉴赏文学作品专项训练	(189)
第九单元 快速评价文章	(190)
一、快速评价文章的技巧	(190)
二、快速评价文章专项训练	(197)

[目 录]

第十单元 快速解题	(198)
一、快速解题技巧	(198)
二、快速解题例示	(200)
三、快速解题专项训练	(208)
第十一单元 变速阅读	(209)
一、变速阅读的原理和方法	(209)
二、变速阅读例示	(211)
三、变速阅读专项训练	(216)
高效精读学习总结与评价	(217)
附：1. 高效速读等级标准（草案）	(218)
2. 本书使用说明	(219)



上编 高效速读

第一单元 增强效率观念

实现高效速读目标的办法、技巧有多种，增强效率观念、时间观念是最重要的一种。中学生阅读速度慢、效率低，不完全是由阅读能力低造成的。诚然，阅读能力低的同学都是阅读效率低的，但是，阅读效率低，完全是由阅读能力低造成的吗？大量实践证明，回答是否定的。因为同一位同学，他的阅读效率有时就高一些，有时就低一些。这是与他的时间观念、效率观念有直接关系的。为什么他平日读书总是效率那么低，读过几遍也没有什么印象，而一到考试前突击复习，效率就突然高了呢？在这里，效率观念、时间观念起了极大的作用。他要求自己，必须在限定的时间内，完成相当的任务。所以精神贯注，全力以赴，调动自身一切积极因素，使阅读达到了最佳的效果。因此，我们的高效速读的第一课，就是要通过计时、限时阅读训练，增强时间观念和效率观念，养成习惯，每到读书时，都能聚精会神地读，就能出现高效率，好成绩。

一 计时阅读

(一) 原理

计时量化阅读的主要原理，是利用心理学的有关理论，调动和激发阅读的积极性——动机，从而达到提高阅读速度和阅读效率的目的。积极的动机在阅读中有三种作用：①引起学习与兴趣需要；②引起学习的目标，并激发达到目标的愿望；③引起领悟所读材料的意义与价值，从而更专心致志地阅读。

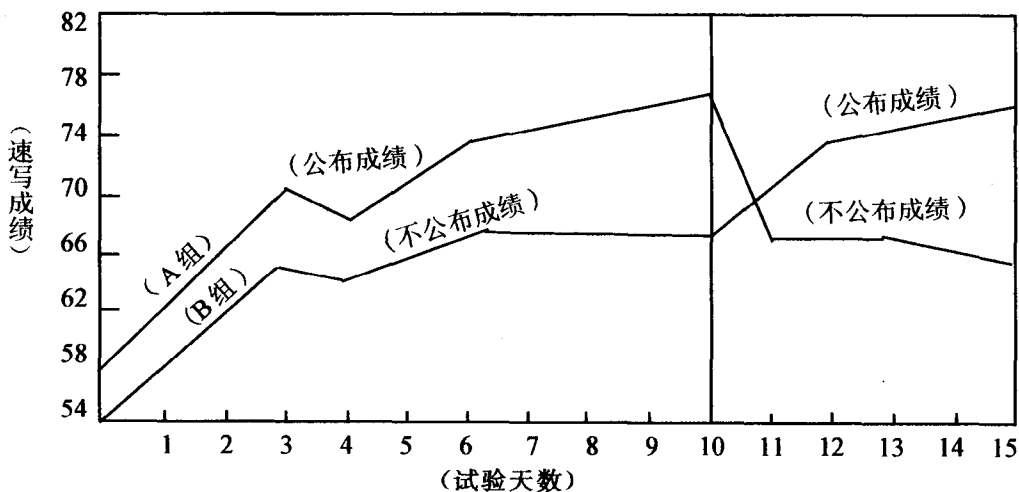
引起动机的方法有多种：

1. 奖励。

奖励是提高阅读效率的有效手段。计时量化阅读训练中由于信息可以及时反馈，对好的能做到及时表扬、鼓励。所以能促使训练成绩迅速提高。

2. 个人成绩的获悉。

心理学实验显示，个人如果知晓自己的成绩，比不知晓者学习的动机较强。美国心理学家布克（W. F. Book）及诺非耳（L. Norvele）教授曾对两组大学生进行实验，每天练习速写 30 分钟，在最初 9 天内，A 组知道自己的成绩，B 组不知道。自第 10 天起，再用相反的方法试验，结果证明知晓自己成绩的一组其效果高于不知道自己成绩的一组。其进步情况可参见下图。



3. 明确学习目标。

美国心理学家赖特（F. B. Knight）和芮穆斯（H. H. Remmers）两人的试验，认为学生如果先认清学习目标，便有达成目标的欲望。他们先以 10 名大学一年级学生为实验对象，告诉他们如果要成为大学同学会会员，必须经过磨炼和试验，然后让他们不能沐浴理发，并予以各种侮辱及困扰，每天只能睡两个小时，其余时间要做苦工或作长短距离的徒步旅行。如此连续五天，在最后一天的深夜每人必须接受若干种计算测验，并告以这种测验成绩，将决定有无参加同学会的资格。后来又以大学三年级 50 名学生作测验对象，施以同样的计算测验，测验的时间及次数均相同，但不告以测验的目的，并且测验前未受任何侮辱和困扰。测验结果是，一年级学生

每次平均做对 18.3 题，而三年级学生每次平均做对 9.8 题。为什么三年级学生成绩反而低于一年级学生呢？主要原因是，一年级学生预先认清了学习目标，有达成目标的愿望（或动机），而三年级学生只是盲目地工作而已，没有明确的目标，当然也就没有达成目标的强烈动机。因此，在进行高效阅读之前，使接受训练者能有一个明确的目标，而且觉得可望而可即，就能激发其学习动机，引起学习兴趣，从而提高速度与效率。

4. 自我成就感。

在阅读中，如果及时了解自己得到满足的结果，便会起到增强学习动机的作用，自我成就感的确是人的基本动机之一。有人曾就 3~5 岁的幼儿初次练习认字进行观察，发现有一部分幼儿不久便熟悉了第一课。主试者即予奖励，但有少数幼儿完全失败。成功了幼儿，次日很愉快地又来学习这一课，失败的幼儿则表示不十分热心。他们又经过几次失败试验，以后便不愿再来尝试了。其中有少数失败的幼儿，经主试者予以安慰，并且指示学习方法，使他们获得新的成功。于是他们又表示了热烈的学习兴趣。所以心理学家盖滋（A. L. Gates）说：“没有什么东西比成功更能增加满足的感觉；也没有什么东西比成功更能激发进一步追求成功的努力。”

5. 竞争对阅读的影响。

竞争、比赛可以激发学生的动机，鼓舞学习的兴趣。竞争分个人竞争、团体竞争与自我竞争三种方式。不管用何种方式，竞争可以提高学习效率，是肯定的，有人曾对团体竞争与个人竞争的相对的进步情况加以比较研究。他将学生分为三组：控制组、团体竞争组和个人竞争组，来进行阅读测验。实验结果证明，团体竞争组和个人竞争组都比控制组的成绩明显（进步百分比控制组为 8.7，团体竞争组为 14.5，个人竞争组为 34.7）。

此外，自我竞争（即今天的我和昨天的我去比赛）也可以促进阅读速度与效率的提高。

（二）方法

计时量化阅读具体做法是：

1. 准备好训练用的材料，学生先一律不要翻看。
2. 待老师发出“开始阅读”第几页、哪篇文章的命令之后，学生开始阅读。同时，老师在黑板上随时记下开始后的时间，每 6 秒钟（0.1 分钟）记一次，如下图：



0分	1分	2分
0.1	1.1	2.1
0.2	1.2	2.2
0.3	1.3	2.3
0.4	1.4	2.4
0.5	1.5	2.5
0.6	1.6	2.6
0.7	1.7	2.7
0.8	1.8	2.8
0.9	1.9	2.9

3. 当某同学读完文章后，当即举手示意，并从黑板上显示的时间记录，记下自己所用的时间。

4. 读完文章后，马上把文章收起来，凭第一遍阅读的理解与记忆，笔答训练用书上的速读测试题。

5. 全班同学都读完并做完测试题后，老师逐题公布正确答案和评分标准，学生互相判分（共100分）。在公布答案时，若有不同意见，允许学生提出来，老师或组织学生议论，或让学生带着问题看书，以求得一致意见。这样，可以把公布答案的过程变成深入思考、理解的过程。

6. 每人计算出自己测试的三个数据：阅读速度、理解率、阅读效率。其计算公式是：

阅读速度 = 文章字数 ÷ 速度用时（按分计）。单位是“字/分钟”。

理解率（%） = 卷面得分 ÷ 100分

阅读效率 = 阅读速度 × 理解率。单位是“字/分钟”。

7. 每人将本次训练的数据准确地记在阅读训练本上；老师将全班训练的数据登在登记册上，以备将来总结之用。

数据登记册示例：

姓名	1			2			3			4			5			6			7			
	速度	理解率	效率	速度	理解率	效率	速度	理解率	效率	速度	理解率	效率	速度	理解率	效率	速度	理解率	效率	速度	理解率	效率	

由于这种训练的时间以分钟计算，一开始，学生的心情就是紧张的，精神是高度集中的，不容许有拖拉疲沓现象。这样久而久之，就会养成紧张的作风，增强时间观念。同时，由于在阅读中要加强记忆，思维活动空前活跃。

由于计时速读，前后至少经过三遍：①速读一遍；②回忆一遍，然后笔答题目；③老师公布答案以及讨论。所以实际上是三次反复。有利于理解与记忆，有利于突出重点。

由于这种训练强调的是阅读效率，所以只追求阅读速度和只追求高理解率的做法都不适宜。因此应当处理好阅读速度和理解率的关系。在保持一定理解率（一般以70%左右为宜）的基础上，力求高速度，从而使自己的阅读效率得以迅速地提高。

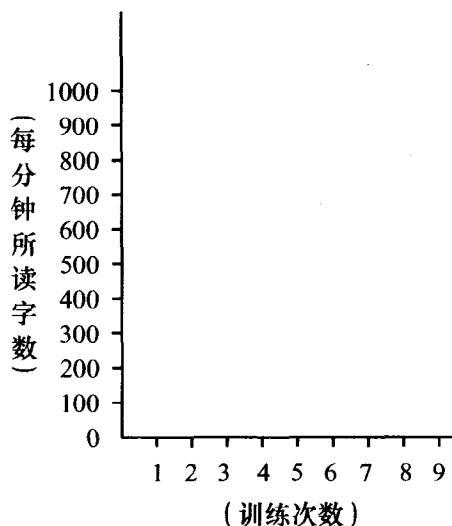
为了激发学生的积极性，每次可表扬一批数据高者，或进步大者。

到一定阶段（如七八周后），可让学生总结一次，填好表格，画进步曲线图；算进步倍数。

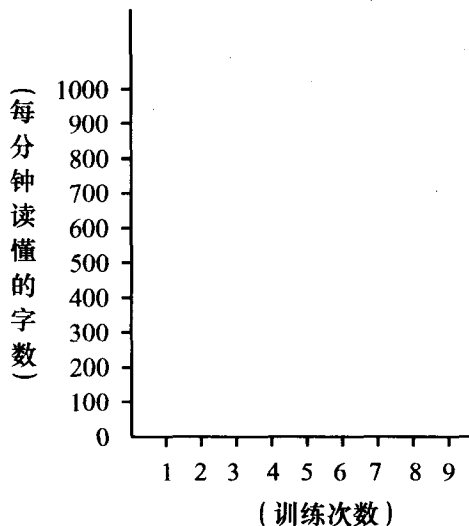
①填写下表：

训练日期	文章题目	文章字数	阅读速度	理解率	阅读效率

②画出进步曲线图：（使用时，纵坐标与横坐标可不断延伸）



A. 阅读速度进步曲线图



B. 阅读效率进步曲线图

③计算进步倍数：

首次阅读速度：本次阅读速度=1：？

提高的倍数：

首次阅读效率：末次阅读效率=1：？

提高的倍数：

及时总结很重要。每次表扬，能激发数据高的学生的上进心和积极性。阶段总结也很重要。因为有些同学，不见得一开始就相信速读训练的效力。当他在总结中，从自己的数据、进步曲线图上看到自己的进步时，一种自我成就感，会使他在思想上来个飞跃。

此外，还可以通过总结，增强信心。因为速读训练的曲线图不可能是直线上升的，有的基本呈上升趋势；有的呈波浪式；有的呈停滞式，过一段后突然上升……情况不同，但都是符合规律的，只要看总趋势是上升的，就说明是有效果的。

同时，还可以通过全面总结，调整一下速度和理解率的关系。调整原则是：

①大大超过70%理解率者，应加快速度，发挥更大潜力（因为算的是单位时间内获取信息量的多寡）。如： $90\% \times 200 = 180$ 字/分钟，而 $70\% \times 400 = 280$ 字/分钟。后者理解率低于前者，但阅读效率却高于前者。