



乐学教育发展研究中心创新成果

总主编：高宏伟

高效阅读 能力训练

七年级语文



蓝天出版社

责任编辑：赵子印

封面设计：齐光宇

佟 玲

ISBN 7-80158-869-X



9 787801 588692 >

13.60

ISBN 7-80158-869-X/G·129

全套定价：116.00元



乐学教育发展研究中心创新成果

总主编：高宏伟

高效阅读 能力训练

本册主编：陈志英

七年级语文



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效阅读能力训练. 七年级/高宏伟主编. —北京:
蓝天出版社, 2006. 8

ISBN 7-80158-869-X

I. 高... II. 高... III. 语文课—阅读教学—初中
—习题 IV. G634.335

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096139 号

*

高效阅读能力训练

七年级

*

出版发行:蓝天出版社	电 话:010—66983718
社 址:北京市复兴路 14 号	邮 编:100843
经 销:全国新华书店	
印 刷:北京汉唐彩色印刷有限公司	
开 本:880 毫米×1230 毫米 1/32	
印 张:72.5	字 数:1820 千字
版 次:2006 年 11 月第 1 版	
印 次:2006 年 11 月第 1 次印刷	
书 号:ISBN 7-80158-869-X/G·129	
全套定价:116.00 元	

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

通告 由于我们在选编本书阅读文章时,部分作品没有署作者名,或者无法与作者取得联系,如果本书中选文的作者见到此通告,请与本书责任编辑联系,以便我们及时支付稿酬。

前言

阅读是学生获得知识、了解世界、开发智力、陶冶情操的重要途径。掌握快速有效的阅读方法,对于学生提高阅读效率和阅读能力至关重要。

教育部制订的《语文课程标准》对初中生阅读的速度和数量提出了基本的要求。它要求初中生阅读一般现代文每分钟不少于 500 字,课外阅读总量不少于 260 万字,每学年阅读两三部名著。然而,据有关部门面向全国 30 个省市自治区的抽样调查显示,在未经快速阅读训练的学生中,仅有 5 % 的学生能达到课标要求。

为了帮助学生掌握高效阅读的方法,提高阅读能力,我们敢于创新,精心设计,从小学到初中按年级编写了《高效阅读能力训练》系列丛书。

在选文方面,我们根据不同年级的“阅读目标”,按文体分类,精选能够代表现代书面语发展水平,具有丰富的语言艺术性的中外优秀作品。在内容上,我们十分注意一般学生的可接受性,让他们读得有趣,读后有所收获。我们充分考虑了角度的新颖,遴选不同视角、不同风格、不同表达、不同体裁的文章,以利于学生获得丰富具体的感受,加深对文章及其蕴含的语文知识的认识。

这套丛书最突出的特点是:将快速阅读方法与技巧融合到学生的

课外阅读当中,以提高学生的阅读能力。第一,我们对选文进行了必要的简缩、筛选,舍弃一般内容,对重要信息、关键词句等主要内容,采用双色印刷。学生只要快速扫读带颜色的字,就可以了解文章大意(不包括诗歌、文言文等文体)。第二,我们依据《语文课程标准》对学生阅读速度的要求设计了“计时阅读”。鼓励学生在限定的时间内,从实战出发,集中注意力,增强紧迫感,快速、有效地阅读文章。为了便于学生自测速读成绩,我们设置了“阅读检测”和计算阅读效率等栏目;完成“思考与训练”,可以使学生更深入地理解文章。第三,我们将部分文体的选文采用双栏排版,缩短了每行字的长度。这种类似报刊的排版方式,有利于快速阅读。

综上所述,《高效阅读能力训练》丛书,不仅具备普通阅读练习册的功能,而且特点突出,方法实用,真正体现了“高效阅读”的内涵。

我们编写这套丛书,希望帮助学习任务繁忙的你在有限的时间内较快地提高阅读能力和语文素养。真诚地希望你能喜欢这套丛书,并给我们提出宝贵的意见和建议,以便我们改进、完善。

编 者

每个人都能成为快速阅读的能手

——致初中生朋友

阅读是我们获得信息、学习知识的基本手段之一。阅读可以获取知识、启迪智慧、陶冶情操、调节情绪。因此《语文课程标准》把培养阅读能力列为语文学习的重要任务之一。

速读是高速度、高效率的阅读。它是一种从读物中快速吸收有效信息的读书方法。它是我们面对激烈的竞争，提高自身综合素质的必备能力。

在信息技术高速发展，知识如同爆炸式更新的今天，面对信息的汪洋和激增的书山，快速阅读的方法已经成为迎接信息社会挑战的有力武器。

现在，世界上有许多职业特别需要快速阅读。科技人员每天要阅读大量科技资料，律师每天要翻阅大批案卷，国家机关工作人员每天要处理堆积如山的各种文件和材料……如果不练就一套快速阅读的本领，就难以完成工作任务。

教育部制订的《语文课程标准》对于阅读速度和数量提出了基本的要求。同时，在各类语文考试中，阅读部分的量在增加，这就要求学生必须掌握高效阅读的方法，提高快速阅读能力。

快速阅读是敏锐观察、迅速认知、快速理解、及时记忆、灵活思维的综合训练。为了掌握快速阅读的技巧，我们一定要笑对眼前的困难，付出辛勤的努力，坚持科学的训练；我们相信，经过不懈的努力和有效的训练，每个人都能发挥自己的潜能，每个人都能成为快速阅读的能手。

高宏伟

速读技巧的培养

一、哪些习惯不利于速读

很多人的阅读速度之所以提高不上去,首先是因为在阅读的时候,有许多习惯减缓了阅读速度。要想速读,就要先把这些习惯改掉。这些习惯主要有以下几种:

1. 出声读

学生往往习惯于出声阅读。虽然小学生用有声读法来学习语言的正确发音是必要的,而且只有经过有声读法才能掌握正确的阅读法,有时在朗诵诗歌和文章时也一定会用有声读法,但是对于学习快速阅读者来说,默读是一个起点。

有声阅读是眼、脑、口、耳四个器官的共同活动。这样的结合虽有加深理解和促进记忆的作用,但速度慢。

有声阅读的弊端是阅读速度受到说话速度的制约,而大多数读者的默读速度几乎要比说话速度快两倍。

2. 多余的动作

阅读的器官仅仅是眼睛和大脑而已,阅读时不应有眼部的肌肉和脑力的紧张活动以外的任何外部运动。

有的人在阅读时常常用手指、铅笔、尺子等在页面上移动或指指点点。这样不仅会减慢阅读速度,而且会分散注意力。头部的摆动也很常见。不少学生借助头部的摆动,使眼睛对准自己正在读的每一个字。其实,眼部肌肉完全有能力使眼睛从一个字移到另一个字,而根本不需借助头的摆动。

3. 回读

回读是指读者在顺着一行字阅读时,由于没有理解认知过的文字的含义或没有看清字形,返回去再看或重读一些字、几个词语或句子。由于阅读材料较难而必须回读,还情有可原,但阅读能力差的人往往过分依赖回读以至养成一种习惯。

在训练速读时决不要回读。由于遇到过多的生字和难词不得不多次回读,说明阅读材料难度太大。

4. 逐字阅读

逐字阅读的习惯,大概是祖传的。古人读书要求心到、眼到、手到、口到;古文要求字字吟诵,句句批注,乃至背诵。

在学习快速阅读的时候,这种拣豆式的阅读方式必须改变。事实上,我们一眼能看清的远不止是一个点,而是一个面。当我们看一张熟悉的脸,只需一瞥,就能认出是谁。

人眼视线的清晰区为 15° 角,最大视力区为 35° 角(包括余光区),所以,只要坚持训练,人人都能改变逐字阅读的积习。

二、养成有利于速读的新习惯

仅仅改掉旧习惯远远不够,我们还应养成一些新的阅读习惯,才能有效提高阅读速度。

1. 预读

预读在于先抓住一本书或一篇文章的重点,以便在正式阅读之前对全文有个整体的概念,了解作者的意图,弄清作者想解决的问题,了解文中的人物、时间、地点、体裁、主要事件和情节。

预读的作用在于明了全书的概念,而不是要立即看懂书中的难点,只要知道大致上是怎么回事就可以了。

2. 抓住关键字句

掌握关键字句能了解整体大意,这也是速读的诀窍。所谓关键字句就是对表达文章大意起决定作用的字句。汉语中,重要的名词或动词往往是关键字词。看到一两个字词,有时整句话的含意就能猜出个大概。例如,看到“恨得咬”就可知道下面是“牙切齿”;出现“狗嘴里”,下面就很可能是“吐不出象牙来”等。

阅读时,使眼睛很快地在每行字上扫过,只要注意几个关键字词即可。

3. 注意提示性词语

文章思路和汽车行驶的公路一样,在一些重要之处或有变化的路段旁,必然会出现一定的标记,以指示读者前进的路线,提醒读者思

考,何时直驶,何处有急转弯,好让你事先有所准备。

哪些词是文章思路的路标呢?一般来说是一些连词,偶尔也有一些词组,它们在文章中不显眼,读者容易忽略它们的信息作用。

这些词和词组有三类。一类是指示你快速直驶的词,你见到后可以放心地读下去。常见的有“同”“与”“和”“同样”“还”等,其中“和”用得最多,连接表示并列关系的两个或两个以上、或者是以一定顺序排列的意群。

第二类是指示你改变前进的方向,提醒你前面出现急转弯的词。如“但是”“可是”“然而”“虽然”“尽管”“相反”等,其中“但是”最常用,它所给予的警告必须十分注意。

第三类是指示关键句的路标。如“首先”“目前”“第一是”等是起始处的联络语,提示了关键句,往往是段落的要点。

“所以”“因此”“因而”“于是”“结果”等提醒你注意,这个观点也许是对先前许多思想的总结,也许还是文章的中心。

“最后”“总而言之”“综上所述”等,是概括用法,很可能是整段文章的结论,或标出大意,指示重点句段。

现在你熟悉了这么多在文章思路中起路标作用的词,那么你就在快速阅读中反复实践吧。多留意文中的路标,是提高你的阅读速度和理解力的一种好办法。

4. 不懂的先跳过去

你要注意先抓速度,不管你对每个句子的意思理解得怎样,都应大胆地让自己读下去。初始阶段的重点,就是要使自己能适应一种全新的阅读节奏。

在阅读中,根据上下文来猜测词义是个好办法。有些词语在前面的句子里是生词,但在后面的句子里恰好有关于它的解释,就可以在上下文的联系中寻找解释。有时相关的句子里使用同义词或反义词,用与熟词比较的方法便可以推知词义。

三、加快眼球的运动

眼球的转动与阅读密切相关,阅读实际上就是眼睛一连串的转动与停止的动作结合。阅读专家用瞳孔计器和摄影机观察那些阅读

速度很快的人,发现他们的眼球是在迅速地随着文字而转动的。所以,使眼球运动加快,可以提高阅读速度。

这里介绍几种使眼睛运动变得快速灵活的方法。

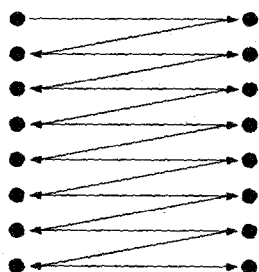


图1 视点左右移动法

提示:

- (1) 眼睛与训练图之间的距离为 30 ~ 40 厘米。
- (2) 快速左右移动视点。眼球动,头不动。
- (3) 练习时间 30 秒,其间尽量快速多次反复,逐渐加快反复速度。

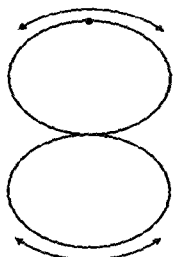


图3 视点8字形移动法

提示:

- (1) 眼睛与训练图之间的距离为 30 ~ 40 厘米。
- (2) 按箭头所示的方向沿着 8 字快速移动视点。眼球动,头不动。
- (3) 练习时间 30 秒。

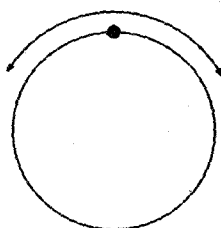


图2 视点圆形移动法

提示:

- (1) 眼睛与训练图之间的距离为 30 ~ 40 厘米。
- (2) 从黑点出发,按顺时针方向,绕圆 3 周,然后按逆时针方向绕圆 3 周。
- (3) 闭目休息片刻,再让眼睛尽力向四周看,按顺时针方向做 3 次 360° 的转动,然后按逆时针方向转 3 次。

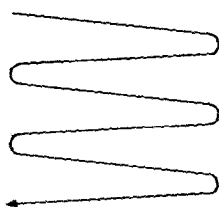


图4 视点波浪形移动法

提示:

- (1) 眼睛与训练图之间的距离为 30 ~ 40 厘米。
- (2) 视点从左上方开始,随波浪曲线移动。眼球动,头不动。
- (3) 练习时间 30 秒。

四、浏览法

浏览是一种在较短的时间内获得大量有效信息的阅读活动,是一种快速阅读的方法。

浏览的主要特点在于读者根据阅读的目的,对读物的重点、新奇特、争议点进行扫读,舍弃一般的内容,而进行必要的简缩、筛选。

浏览是扩大知识面,了解最新信息的阅读方法,它只是让读者对读物有个大致了解,略知文章大意。

在浏览时,一般要注意读物的标题、前言、后记以及内容提要等,以了解写作意图、论著的意义。除此之外,可以再通过该书刊的目录和各标题,以及主要章节、段落,以进一步寻找自己想要获取的信息资料。

五、整体阅读法

在阅读时,将整篇文章作为一个整体来阅读,即为整体阅读法。它要求读者对所需信息进行分类,分类的7个方面,阅读前就必须牢记。这7点内容如下:1. 书名或标题;2. 作者或译者;3. 出处及发表时间;4. 基本内容和数据;5. 涉及的重要事实;6. 特点、争议之处和批评意见;7. 文章的新思想、新观点及心得体会。

由于这7点内容包括了一般读书、甚至搞科研时所要寻找的内容,不仅要记忆,还需要思考,吸取有用信息,略过无关内容,因此不仅速度快,而且效率高,理解深。

六、计时阅读法

计时阅读是一种简便易行、收效确凿、应用广泛的速读训练法。它以计时为手段,迫使读者高度集中注意力,增强紧迫感,从而达到提高阅读速度的目的。英国速读专家爱德华·弗赖博士十分推崇计时阅读法,誉之为“已知速读培训法中最好的一种”。具体练习的步骤如下:

1. 读者尽快阅读所选的阅读材料;
2. 准确记录阅读所用的时间和所读的字数;

3. 回答“阅读检测”题,答题时不要翻看原文和“检测答案”,并算出理解率;

4. 每次练习后,将计算出来的阅读速度、理解率和阅读效率逐次记录在书后的“速读成绩总汇总表”上。

对速读能力的测试内容主要包括:阅读速度、理解率和阅读效率三个方面。

测试方法:阅读速度 = 文章字数 ÷ 阅读时间(单位是字/分);

理解率 = 答对的阅读检测题数 ÷ 阅读检测题总数;

阅读效率 = 阅读速度 × 理解率。

阅读速度和理解率两者要适当平衡。理解率为 70%,表示速度适中;理解率高于 90%,应适当加快读速;理解率常低于 60%,要检查错误原因,一味贪快致使理解率太低的初学者,应重视理解而放慢阅读速度。



全日制义务教育语文课程标准

7~9 年级阅读目标

- 1.能用普通话正确、流利、有感情地朗读。
- 2.养成默读习惯,有一定的速度,阅读一般的现代文每分钟不少于 500 字。
- 3.能较熟练地运用略读和浏览的方法,扩大阅读范围,拓展稳步发展的视野。
- 4.在通读课文的基础上,理清思路,理解主要内容,体味和推敲重要词句在语言环境中的意义和作用。
- 5.对课文的内容和表达有自己的心得,能提出自己的看法和疑问,并能运用合作的方式,共同探讨疑难问题。
- 6.在阅读中了解叙述、描写、说明、议论、抒情等表达方式。
- 7.能够区分写实作品与虚构作品,了解诗歌、散文、小说、戏剧等文学样式。
- 8.欣赏文学作品,能有自己的情感体验,初步领悟作品的内涵,从中获得对自然、社会、人生的有益启示。对作品的思想感情倾向,能联系文化背景作出自己的评价;作品中感人的情境和形象,能说出自己的体验;品味作品中富于表现力的语言。
- 9.阅读科技作品,注意领会作品中所体现的科学精神和科学思想方法。
- 10.阅读简单的议论文,区分观点与材料(道理、事实、数据、图表等),发现观点与材料之间的联系,并通过自己的思考,作出判断。
- 11.诵读古代诗词,有意识地在积累、感悟和运用中,提高自己的欣赏品位和审美情趣。
- 12.阅读浅易文言文,能借助注释和工具书理解基本内容。背诵优秀诗文 80 篇。
- 13.了解基本的语法知识,用来帮助理解课文中的语言难点;了解常用的修辞手法,体会它们在课文中的表达效果。了解课文涉及的重要作家作品知识和文化常识。
- 14.能利用图书馆、网络搜集自己需要的信息和资料。
- 15.学会制订自己的阅读计划,广泛阅读各种类型的读物,课外阅读总量不少于 260 万字,每学年阅读两三部名著。

目 录

散文阅读

怎样阅读散文	(1)
骆 驼	梁实秋(2)
透明人	林清玄(7)
天才梦	张爱玲(11)
小 溪	(16)
女生班	苏 叶(19)
网上过年我心飞扬	焦 霓(25)
怀念蒲公英	董 桥(29)
种一片太阳花(节选)	(34)
父 亲	(38)
一世荫凉	赵立雁(42)
珍珠鸟	冯骥才(46)
峭壁上的树	(51)
报 秋	宗 璞(55)
朋 友	巴 金(59)

记叙文阅读

怎样阅读记叙文	(65)
虚度的时光	[意大利]迪·布扎蒂(67)
种树老人	(71)
掌 声	(75)
永远的一课	杨 格(79)

走进故事	张玉庭(83)
高贵的施舍	(87)
六个馒头	忆馨(91)
一盏油灯	(95)
警告	(99)
礼物	李淑云(103)
忆父亲	(107)
错寄情书给父亲	贺双龙(111)
桅子花笑了	青春(115)
聪明只是一张漂亮的糖纸	肖复兴(120)
一个寻找死亡的年轻人	周涛(125)

议论文阅读

怎样阅读议论文	(130)
亡羊补牢,犹未为晚	(131)
为自强者辩	(135)
学而不思则罔,思而不学则殆	(138)
品茶随想	(142)
学会遗忘	(146)
科学与艺术	(150)
美德好比宝石	(153)
美是财富	(156)
发现真理	(160)

说明文阅读

怎样阅读说明文	(164)
海洋“神树”	(165)
指纹	(169)
有趣的草地	(173)

永恒办公室	(176)
萤火虫的“小灯”(节选)	周立明(179)
杨浦大桥	(183)
厄尔尼诺现象	(186)
水 刀	(191)
水仙花	梁漓春(194)

应用文阅读

怎样阅读应用文	(199)
高尔基致马克西姆	马克西姆(200)
不要抛弃学问	胡 适(204)
罗斯福对日宣战演讲	(207)
写给快十三岁的梅格	帕特里夏·舍洛克(212)

诗歌阅读

怎样阅读诗歌	(217)
山居秋暝	(唐)王 维(218)
登 高	(唐)杜 甫(220)
雨霖铃	(宋)柳 永(221)
鹊桥仙	(宋)秦 观(223)
沁园春·长沙	毛泽东(225)
面朝大海,春暖花开	海 子(227)

文言文阅读

怎样阅读文言文	(229)
欧阳修苦读	(宋)欧阳修(231)
记承天寺夜游	(宋)苏 轼(233)
五柳先生传	(晋)陶渊明(234)
贾人渡河	(236)