

※ 乐学教育发展研究中心创新成果 ※

高效阅读 能力训练

总主编：高宏伟

快速阅读的方法与技巧

小学语文四年级

蓝天出版社

责任编辑：赵子印

封面设计：齐光宇

佟 玲

高效阅读 能力训练

- 一 年 级
- 二 年 级
- 三 年 级
- 四 年 级
- 五 年 级
- 六 年 级
- 七 年 级
- 八 年 级
- 九 年 级

ISBN 7-80158-869-X



9 787801 588692 >

12.80

ISBN 7-80158-869-X/G·129

全套定价：116.00元

适合使用各种版本教科书的小学生阅读

乐学教育发展研究中心创新成果

高效阅读 能力训练

本册主编：孙莉莉

快速阅读的方法与技巧

小学语文四年级

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效阅读能力训练. 四年级/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—小学
—习题 IV. G624.235

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第096142号

*

高效阅读能力训练

四年级

*

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》对小学生阅读的速度和数量提出了基本的要求。它要求小学高年级学生阅读一般读物每分钟不少于300字,课外阅读总量不少于145万字。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(不包括儿歌、诗歌等文体)。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

——致小读者

阅读是我们获得信息、学习知识的基本手段之一。阅读可以获得知识、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、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，这就要求我们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的字词。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,只要注意几个关键的字词即可。

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。阅读专家用瞳孔测计器和摄影机观察那些阅

读速度很快的人，发现他们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。

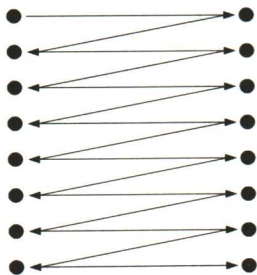


图 1 视点左右移动法

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。

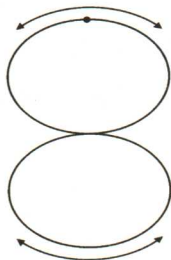


图 3 视点 8 字形移动法

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

3 ~ 4 年级阅读目标

1.用普通话正确、流利、有感情地朗读课文。

2.初步学会默读。能对课文中不理解的地方提出疑问。

3.能联系上下文,理解词句的意思,体会课文中关键词句在表达情意方面的作用。能借助字典、词典和生活积累,理解生词的意义。

4.能初步把握文章的主要内容,体会文章表达的思想感情。

5.能复述叙事性作品的大意,初步感受作品中生动的形象和优美的语言,关心作品中人物的命运和喜怒哀乐,与他人交流自己的阅读感受。

6.在理解语句的过程中,体会句号与逗号的不同用法,了解冒号、引号的一般用法。

7.学习略读,粗知文章大意。

8.积累课文中的优美词句、精彩句段,以及在课外阅读和生活中获得的语言材料。

9.诵读优秀诗文,注意在诵读过程中体验情感,领悟内容。背诵优秀诗文 50 篇(段)。

10.养成读书看报的习惯,收藏并与同学交流图书资料。课外阅读总量不少于 40 万字。

目 录

写人文章阅读

怎样阅读写人类文章	(1)
草还会长出,孩子不会再来	[美国] 邦拜克(2)
一点人情味	艾伯特·P·豪特(5)
生死攸关的烛光	(9)
十一枝康乃馨	章 苒(13)
三个有关陌生人的故事	(17)
医生的忠告救了我的命	(21)
母爱是一根穿针线	[美国] 邦拜克(25)
羊蹄树下的男孩	(29)
我的傻瓜妈妈	朱建勋(31)
勃朗台三姐妹和弟弟	[美国] 保罗·哈维(35)
海滩上没有发生的事	(40)

记事文章阅读

怎样阅读记事类文章	(44)
一袋土豆	(44)
高尚行为	(48)
卖炭人与绅士	(52)
椅子上有一口痰	王 璇(56)
阳光下的守望	顾振威(60)
逃 票	(63)
看不见的爱	[美国] 威廉·戈尔丁(66)
荒岛四十天	(70)
虚荣心	(74)
最后一根火柴	王治国(78)
风中的白玫瑰	[美国] 威廉姆斯·科贝尔(82)

礼 物	(87)
-----------	------

写景文章阅读

怎样阅读写景类文章	(91)
湖	郑 琪(92)
映日荷花别样红	(95)
迷人的夏季牧场	碧 野(98)
故乡的云	(102)
秋天的颜色	陆 艳(105)
西湖漫笔(节选)	宋 璞(109)
游武夷山	陈 芬(112)
繁 星	巴 金(116)
忆青岛	梁实秋(119)

状物文章阅读

怎样阅读状物类文章	(123)
樱桃椒	(124)
竹 子	(126)
我喜爱的一种花——牵牛花	(129)
树袋熊	(132)
蝓 蝓	(135)
蚂 蚁	[香港] 叔 雨(139)
富春包	(142)
野 菊	(146)
我家有头“大怪物”	高一琪(149)
紫 藤	孟率宇(153)

童话、寓言阅读

怎样阅读童话、寓言	(157)
幸灾乐祸的猫	(158)
小青虫和它的花	闵小伶(162)
小蝴蝶花	(165)
小乌龟找工作	武玉桂(169)

给你一个惊喜	(172)
路边李苦	(176)
山鹰与狐狸	(179)
许金不酬	(182)
母亲的眼泪	[保加利亚] 卡拉利切夫(185)

科普文阅读

怎样阅读科普文	(190)
喜爱音乐的白鲸	(191)
向蜘蛛求教	(194)
玻璃棺材	[德国] 柏吉尔(197)
大象——惊人的记忆	王玉林(201)
会唱歌的沙子	(205)
生命之网	(209)
蚂 蚁	(213)
海水“邮递员”	(216)

诗歌阅读

怎样阅读诗歌	(220)
四时田园杂兴	(宋)范成大(221)
江南春	(唐)杜 牧(222)
书湖阴先生壁	(宋)王安石(223)
钱塘湖春行	(唐)白居易(224)
绝 句	(唐)杜 甫(225)
长歌行	汉乐府(226)
笑的种子	李广田(227)
纸 船	冰 心(228)
思考与训练参考答案	(230)
附 速读成绩总汇表	(239)