

总主编 高鹏

挑战英语实用技能

自主阅读训练法

DEVELOPING PRACTICAL
ENGLISH SKILLS
SELF-ACCESS TO **READING**

张学忠 徐莉 高鹏 主编



大连理工大学出版社

挑战英语实用技能

自主阅读训练法

总 主 编 高 鹏

本册主编 张学忠 徐 莉 高 鹏

编 委	李晓光	张鑫明	马泽红	刘清华
	杨 光	魏 来	黄 微	许林林
	高万城	孙 莉	冯仲民	王志刚
	南效景	王 胜	邹佳新	

大连理工大学出版社

© 张学忠,徐莉,高鹏 2004

图书在版编目(CIP)数据

挑战英语实用技能——自主阅读训练法 / 张学忠,徐莉,高鹏
主编. — 大连:大连理工大学出版社, 2004.7

ISBN 7-5611-2617-4

I. 挑… II. ①张… ②徐… ③高… III. 英语—阅读教
学—高等学校—自学参考资料 IV. H319.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 091917 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市凌水河 邮政编码:116024

电话:0411-84708842 传真:0411-84701466 邮购:0411-84707961

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连理工印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:140mm×203mm 印张:12 字数:395 千字

印数:1~8 000

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑:陈丽莉

责任校对:李 谨

封面设计:孙宝福

定 价:16.80 元

前言

读者朋友,您听说过自主学习吗?它和我们常说的“自学”可不完全是一回事。自主学习是外语学习的新理念,它是20世纪90年代西方外语界的“热门话题”,它在我国的讨论与实践刚刚兴起。通俗地讲,自主学习是学习者对自己的学习负责,学习者会确定学习目标、制定学习计划、找到学习内容、掌握学习进度、选择学习方法、监控学习过程及评估学习效果。但是,这一切都要在教师的指导之下才能得以完成。那么,教师在哪里?一本好书就是指导学习者自主学习的一位好教师。因为作者在编写过程中帮助你设定了学习方案,安排了学习时间,归纳了学习重点,训练了学习技巧,测评了学习效率。挑战英语实用技能这套丛书就为您提供了一个学习思路与模式。本系列丛书以四项技能训练为基础,分为四个分册:《挑战英语实用技能——自主听力训练法》、《挑战英语实用技能——自主口语训练法》、《挑战英语实用技能——自主阅读训练法》、《挑战英语实用技能——自主写作训练法》。全书除了涵盖各项技能训练的新观念、要领、策略、模仿及试题外,还囊括了英语自主学习训练法,诸如目标确定、计划安排、内容设置、方法选择、测试手段等指导方法,以此为读者铺垫了“一步一个新台阶”的学习路子,从而帮助读者达到预计效果。

《挑战英语实用技能——自主阅读训练法》由四个部分组成：(1)阅读自主学习方案；(2)阅读理论介绍篇；(3)阅读技巧学习篇；(4)阅读应试策略篇。

相信读者能够通过这套英语自主学习系列丛书的使用，开拓一个语言学习的新视野，摸索一套适合自己学习的新思路，掌握四项技能训练的新方法，获得测评自己学习的新策略，从而监控自己学习的全部过程。在这种新理念的长期渗透和指导之下，提高自信，端正态度，不断激励自己，不断取得进步，真正解决“英语难”的问题，真正成为一个成功的英语交际者和使用者。

编者
2004.4

目 录

第一部分 阅读自主学习方案

1

- | | |
|-------------|---|
| 1. 目标 | 1 |
| 2. 计划 | 1 |
| 3. 方法 | 1 |
| 4. 监控 | 2 |
| 5. 测试 | 2 |
| 6. 巩固 | 2 |

第二部分 阅读理论介绍篇

6

- | | |
|------------------|----|
| 1. 摸索阅读规律 | 6 |
| 2. 量变转向质变 | 8 |
| 3. 提高阅读速度 | 9 |
| 4. 克服不良习惯 | 14 |
| 5. 抓住整体信息 | 17 |
| 6. 学会推理判断 | 22 |
| 7. 阅读各种书籍 | 24 |
| 8. 突破词汇难关 | 25 |
| 9. 扩大背景知识 | 30 |
| 10. 了解文体特点 | 31 |

11. 避免汉语思维	32
12. 加强综合训练	33

第三部分 阅读技巧学习篇 35

1. 精读用于难读材料	35
2. 泛读提高综合能力	81
3. 快读理解率可为 70%	95
4. 略读获取文章大意	115
5. 寻读获取所需信息	126
6. 理解率可根据材料灵活调整	147
7. 抓住主题思想	162
8. 注重重要细节	171
9. 寻求内涵和外延	181
10. 学会修辞手段	189
11. 养成记笔记的习惯	194
12. 意群作为意义单位	198
13. 通过语境猜词	202
14. 通过构词法猜词	205
15. 通过定义猜词	212
16. 通过常识猜词	212
17. 通过举例猜词	213
18. 通过比较猜词	213
19. 通过对比猜词	213
20. 通过因果猜词	214
21. 克服指读习惯	225

22. 克服音读习惯	226
23. 克服心读习惯	226
24. 克服摇头习惯	226
25. 克服复视习惯	226
26. 增大眼睛识别间距	226
27. 扩大词汇量方法	234
28. 科学使用词典	238
29. 5Ws 训练方式	248
30. SQ3R 训练方式	251
31. SCROL 训练方式	256

第四部分 阅读应试策略篇

266

1. 主旨题	266
2. 细节辨认题	278
3. 概念题	285
4. 计算题	288
5. 是非题	292
6. 推断题	298
7. 常识题	305
8. 词语理解题	310
9. 指代题	315
10. 上下文内容题	321
11. 概括题	326
12. 作者观点态度题	333
13. 时间型段	339

14. 分类型段	343
15. 定义型段	349
16. 例证型段	353
17. 列举型段	357
18. 比较、对比型段	362
19. 因果型段	366
20. 综合型段	370

第一部分

阅读自主学习方案

1. 目标

本书将英语阅读知识和阅读技能训练结合起来,使阅读者能够在巩固理论知识的同时,用理论知识有目的地指导各专项阅读训练。希望本书能帮助大学生们培养起自主学习的能力,提高英语阅读综合水平及应试能力。

就三种阅读形式而言,希望读者学完本书之后,能够建立精读、泛读和快速阅读不同的阅读速度并努力达到相应的阅读理解率。

2. 计划(见后面)

本书的完成需要有切实可行的计划。全书除理论介绍篇外,其余两篇包括大量的实战演练习题训练。因此,读者需要在边学理论与技巧的同时边做各种阅读练习,这样天天都有从技巧到练习的训练过程。具体安排参看目录表格。

3. 方法

本书的内容分阅读理论、阅读技巧和应试策略三部分,但读者在学习的过程中却可以把三个部分中的相关内容综合起来学习。比如有关词汇问题,三个部分都有所涉及,但各有侧重,当读者在学习后面的内容时可参照前面,互相补充。

在学习第三、第四部分时,建议读者在掌握好知识点的基础上,再做练习,这样学习效果会更好。

另外,在做快速阅读练习时,注意运用不同的阅读技巧,采取不同的阅读速度和阅读理解率标准。

4. 监控

读者在做阅读练习时注意记录自己的阅读时间、阅读速度、阅读理解率等情况,这样可以比照读者学习的进展情况。

同时建议读者记学习笔记,记载自主学习的学习过程与学习感受。

5. 测试

测试内容可选用“阅读应试策略篇”里面的题型题,也可参考同类习题集检测自己进步情况,但做完题后一定要分析研究所存在的问题。

6. 巩固

建议读者在学习本书的同时,阅读相关书籍,以此作为相关补充材料。如《英语阅读的方法和技能》、《大学英语阅读学习方法指导和技能训练》、《大学英语阅读技巧与实践》、《英语阅读技巧》等等。在同步学习与本书相关的材料时,读者可安排1~2天学习补充材料。

阅读理解率可根据阅读材料及阅读目的灵活掌握,一般精读理解率在80%~90%;快速阅读理解率在70%;略读理解率达到50%~60%即可。为了达到巩固的目的,读者应切实注意遵循精读、泛读、快读的相关要求,把握不同阅读技巧的规律,从而一并提高阅读速度和理解率。

时间	章节	内 容	阅读练习	页码
第 1 天	第一部分 阅读自主 学习方案	目标、计划、方法、监控、 测试、巩固		1 ~ 2
第 2 天	第二部分 阅读理论 介绍篇	1. 摸索阅读规律 2. 量变转向质变	—	6 ~ 9
第 3 天		3. 提高阅读速度	—	9 ~ 14
第 4 天		4. 克服不良习惯	—	14 ~ 17
第 5 天		5. 抓住整体信息	—	17 ~ 22
第 6 天		6. 学会推理判断 7. 阅读各种书籍	—	22 ~ 25
第 7 天		8. 突破词汇难关	—	25 ~ 30
第 8 天		9. 扩大背景知识 10. 了解文体特点	—	30 ~ 32
第 9 天		11. 避免汉语思维 12. 加强综合训练	—	32 ~ 34
第 10 天		1. 精读用于难读材料	精读练习 1 篇	35 ~ 81
第 11 天		2. 泛读提高综合能力	泛读练习 5 篇	81 ~ 95
第 12 天	第三部分 阅读技巧 学习篇	3. 快读理解率可为 70%	快读练习 1 ~ 4 篇	95 ~ 105
第 13 天			快读练习 5 ~ 8 篇	105 ~ 114
第 14 天		4. 略读获取文章大意	练习 1 ~ 5, 练习 6 ~ 7	115 ~ 122
第 15 天			练习 8 ~ 10	122 ~ 126
第 16 天		5. 寻读获取所需信息	练习 1 ~ 5	126 ~ 131
第 17 天			练习 6 ~ 8	131 ~ 147
第 18 天		6. 理解率可根据材料 灵活调整	练习 1 ~ 3	147 ~ 153
第 19 天			练习 4 ~ 6	153 ~ 161
第 20 天		7. 抓住主题思想	练习 1	162 ~ 165
第 21 天			练习 2 Para2 ~ 3	165 ~ 167
第 22 天			练习 2 Para4 ~ 6	167 ~ 171

续表

时间	章节	内 容	阅读练习	页码
第 23 天	第三部分 阅读技巧 学习篇	8. 注重重要细节	练习 1	171 ~ 175
第 24 天			练习 2	175 ~ 178
第 25 天			练习 3	179 ~ 181
第 26 天		9. 寻求内涵和外延	阅读练习 3 篇	181 ~ 188
第 27 天		10. 学会修辞手段	练习 1~3	189 ~ 194
第 28 天		11. 养成记笔记习惯	练习	194 ~ 198
第 29 天		12. 意群作为意义单位	阅读练习	198 ~ 202
第 30 天		13. 通过语境猜词	练习 1~2	202 ~ 204
第 31 天		14. 通过构词法猜词		205 ~ 212
第 32 天		15. 通过定义猜词 16. 通过常识猜词	练习 1~3	212 ~ 213, 214 ~ 215
第 33 天		17. 通过举例猜词 18. 通过比较猜词	练习 4~6	213, 216 ~ 219
第 34 天		19. 通过对比猜词 20. 通过因果猜词	练习 7~8	213 ~ 214, 219 ~ 225
第 35 天		21. 克服指读习惯 22. 克服音读习惯 23. 克服心读习惯 24. 克服摇头习惯 25. 克服复视习惯 26. 增大眼睛识别间距	练习 1~3	225 ~ 234
第 36 天				
第 37 天		27. 扩大词汇量方法	练习: 30 个词汇选择	234 ~ 237
第 38 天		28. 科学使用词典	练习 1~3	238 ~ 248
第 39 天		29. 5Ws 训练方式	阅读练习 1 篇	248 ~ 251
第 40 天		30. SQ3R 训练方法	阅读练习 1 篇	251 ~ 256
第 41 天		31. SCROL 训练方法	阅读练习 1 篇	256 ~ 265

续表

时间	章节	内 容	阅读练习	页码
第 42 天	第四部分 阅读应试 策略篇	1. 主旨题	Passage 1~4	266~273
第 43 天			Passage 5~8	273~278
第 44 天		2. 细节辨认题	Passage 1~5	278~285
第 45 天		3. 概念题	Passage 1~2	285~288
第 46 天		4. 计算题	Passage 1~4	288~291
第 47 天		5. 是非题	Passage 1~5	291~298
第 48 天		6. 推断题	Passage 1~5	298~305
第 49 天		7. 常识题	Passage 1~4	305~310
第 50 天		8. 词语理解题	Passage 1~4	310~315
第 51 天		9. 指代题	Passage 1~4	315~321
第 52 天		10. 上下文内容题	Passage 1~5	321~326
第 53 天		11. 概括题	Passage 1~3	326~333
第 54 天		12. 作者观点态度题	练习 1(AB) Passage 1~2	333~339
第 55 天		13. 时间型段	Passage 1~2	339~343
第 56 天		14. 分类型段	Passage 1~2	343~349
第 57 天		15. 定义型段	Passage 1~2	349~353
第 58 天		16. 例证型段	Passage 1~2	353~357
第 59 天		17. 列举型段	Passage 1~2	357~362
第 60 天		18. 比较、对比型段	练习 1(ABC) Passage 1	362~365
第 61 天		19. 因果型段	Passage 1~2	366~370
第 62 天		20. 综合型段	Passage 1~2	370~374

第二部分

阅读理论介绍篇

1. 摸索阅读规律

谈起阅读,首先我们得明确什么是阅读。阅读是一个心理过程。在阅读过程中,读者对由视觉输入的语言文字符号的信息进行解码,获取作者原意想表达的信息。也就是说,作者通过编码将意义变成书面语言,读者又将书面语言变成意义。阅读不仅仅是在看许多词语,它是一项积极的技能,它包括不断的思考、推测、预测、检验及自我提问。阅读是一种达到目的的手段。如果我们知道我们为什么阅读,我们就能够更容易地理解我们所读的内容,也能够记住更多的所要获得的信息。阅读时,我们不必努力地,也不能够记住所有的内容。如果是那样的话,我们的阅读效率就不会提高,还会妨碍我们理解最重要的东西,即作者的写作目的和文章主题。阅读时,读者不应以相同的速度及相同的方式进行所有的阅读,不同的阅读材料要求不同的阅读速度和技巧。我们可以说,阅读就是读者运用各种必要的技能,有目的地去预测、思考和获取信息的积极过程。

根据阅读的目的,阅读大致可分为三种:学习性、休闲性和特定性。学习性阅读是为了在阅读中学到语言知识、交际方法以及获得一般的信息。教学活动中的阅读均属于学习性阅读。休闲性阅读一般是在空闲时间为了满足个人的某种兴趣或情感上的需要而阅读。这种阅读虽然也可以获得一般的知识,但随意性较大,没有任何约束性。特定性阅读是为了在阅读中获得所需要的特定信息,目的性非常强,信息一旦获得,阅读即刻停止,如查阅课程目录,查词典等。考试时的阅读也属于特定性阅读。

阅读是一种复杂的心理过程。阅读的过程也就是读者利用语法、词汇、语篇、语用、修辞、背景知识等方面的能力共同完成“解码”的过程。

认知心理学家分析了解码过程中大脑对信息的处理方式,提出了“自下而上”(bottom-up)和“自上而下”(top-down)两种信息加工模式。“自下而上”的模式注重细节特征,是一系列由低级到高级,即有字词解码而最终获取信息的过程;“自上而下”的模式突出整体结构的识别,强调长时间记忆中存留的背景知识、经验在理解中的作用,是一个预测、检验和证实的过程。这两种方式相互联系,交互作用并且同时加工。

为此语言学界进一步概括了“由下而上式”和“由上而下式”两种阅读心理模式。所谓“由下而上式”(bottom-up)的阅读指阅读过程为:字母——单词——短语——分句——句子——整篇文章,这种阅读模式是先从字母开始,到整个单词的发音和词义,同时利用已有的语法或语音结构知识处理其他的词和句,以达到理解词、句和整篇文章的目的。“由上而下式”(top-down)的阅读模式与“由下而上式”完全相反。读者在阅读文章之前,以自己原有知识、经验以及阅读目的等等,按照文章所提供的标题,对文章的内容与含义做出推断,然后带着这种推断去理解作者的意思。只有当读者对文章的推测和文章的文字所表达的含义感到矛盾时,读者才回到词或句子上,做词义与句子结构的研究。随着研究的深入,人们认识到信息传递的方向是双向的,而不是单向的,在阅读过程中,词汇的、句法的、语义的知识及背景知识都在发挥作用,并制约着我们对阅读材料的理解。在阅读的信息加工过程中,读者既需要低层面上的技能(识别字母、词、句子等),又需要高层面上的知识(如人的知识网络中的非语言信息,普通常识和对主题的了解等)。并且作者几乎是同时利用各个层次上的知识、技能。识别直观信息之后,立即用非直观信息加以处理和理解。所以又提出了第三种阅读模式,就是“平行、交互式”(parallel or interactive model)。

弄清了阅读的模式,那么具体怎样进行阅读呢?阅读应包含三个思维阶段:①阅读前,阅读并找出文章的主题,了解这一主题的背景知识以及需要在阅读中进一步获得的信息。②阅读中,不断对后面的内容进行预测,综合新旧信息,理解、评价所读内容,调整思路。③阅读后,回想读过的内容并做出反应。

一篇文章至少阅读两遍是可取的方法。第一遍是通读,第二遍是细读。通读是为了获得文章的大意,细读是为了掌握文章重要的细节。有时如果感觉仍然有难点需要检验或需要彻底理解文章,进行第三遍阅读也是必要的。

在通读中,首先阅读开头的段落,该段落将会使我们熟悉作者将要讨论的主要思想。然后阅读下面各段的第一句话,这些句子可以使读者对文章内

容有一个总体的概念。然后再阅读最后一段,该段帮助读者对所涉及的内容做一概括。同时,要注意作者用来加以强调的一切:标题、黑体、斜体、图表、图画以及章节后面的问题。这种阅读应尽快进行,这样读者就会对文章有个整体印象,然后把注意力集中在段落大意或中心思想上。

第二遍阅读,读者应更全面地重新细读全篇。获取更多的细节,读懂信息组织的方法,做出推断,得出结论,判断作者的立场等等。第二遍阅读的速度取决于读者从该材料的阅读中所获得的信息和指导。例如,读者往往能够根据段落的第一句话或者主题句来判断该段落的重要性。若该段落看起来是重要的,那就要仔细地阅读;要是根据第一遍阅读,这个段落似乎不太重要,那么就可以略读,但不要跳过它。

2. 量变转向质变

众所周知,学好英语需要大量语言实践。根据信息处理阅读理论,学习者通过大量阅读建立起识读文字语言的语感,使其辨认词汇等语言基本技能达到自动化,减轻认知负担,把注意力集中于理解语篇的整体意义,提高阅读效率。所以进行大量的阅读是绝对必要的。并且从听、说、读、写来看,惟有阅读的实践量最大。首先,通过阅读可以巩固和扩大所学的语法知识,一本读物实际上又是一本活的语法教程。各种语言规则和语法现象都存在于读物中。阅读的过程实际上就是反复接触、反复验证、反复巩固语法知识的过程。一个英语学习者的语法概念主要是在阅读过程中逐步增多、巩固并建立起来的。其次,通过阅读可以巩固和扩大所学的词汇。一本读物,实际上就是一个小词库。词形、词义、词类和词的用法都可在读物中学到。阅读的过程实际上就是熟悉、体会、分辨词形、词义、词类和词的用法的过程,也就是巩固旧词汇和学习新词汇的过程。一种语言的词汇是很丰富的,全面系统地掌握一种语言的主体词汇也是不容易的。英语学习者常常要逐个记忆单词,但是只靠死记硬背是学不好词汇的,惟有阅读才是学习词汇的最佳方法。语言研究专家 Crothers 和 Suppes 通过实验发现,学生学习 108 个词,重复 7 次后,全部记住;学习 216 个词,重复 6 次后,记住 80%。大量阅读可保证词汇在一定的语言环境中反复出现。因此,可以大大提高理解和记忆效果。在阅读中,自学英语者同样可以学习说话和写作。说和写固然需要特殊的训练,但是在大量的阅读过程中,细心的读者可以体察到口语和书面语、文言和白话、正式语言和非正式语言等语体上的差异。听和说同样需要语法和词汇的