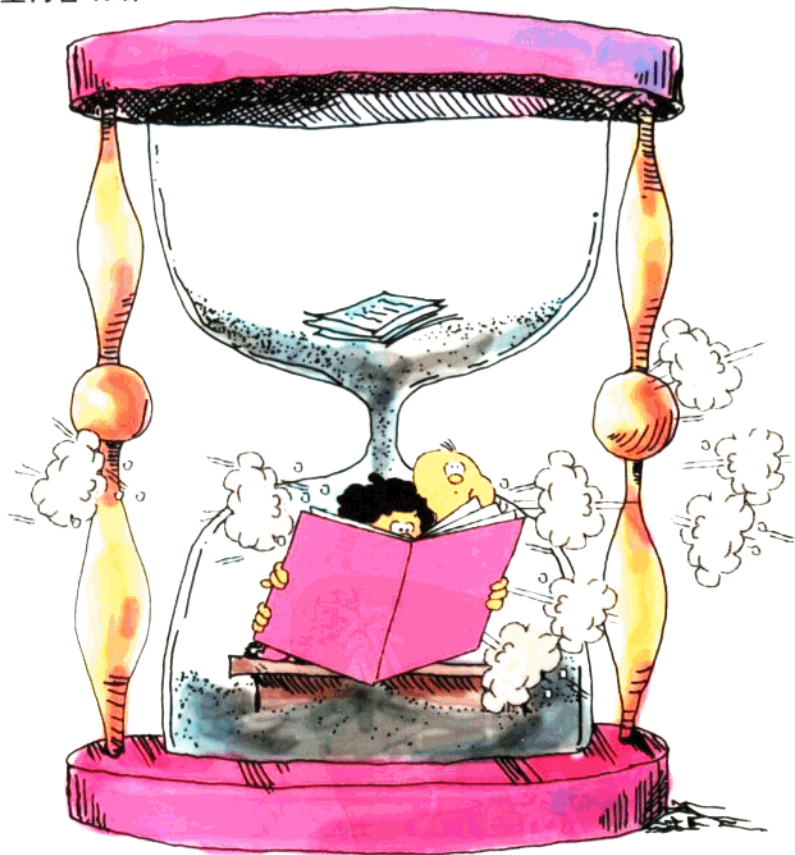


根据新课程标准精神编写

600秒初中生快速阅读训练教程

董梅蓉主编

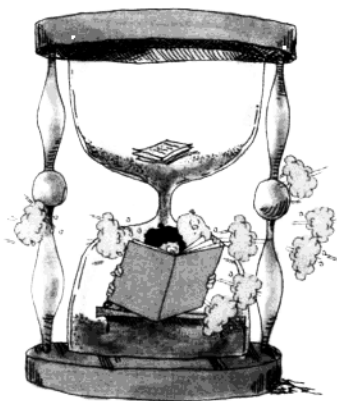



上海遠東出版社

根据新课程标准精神编写

600秒初中生快速阅读训练教程

董梅蓉主编



 上海远东出版社

600 秒初中生快速阅读训练教程

策 划 / 李杏保

主 编 / 董梅蓉

责任编辑 / 殷卫星

装帧设计 / 零 语

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 世纪出版集团

上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版 / 南京展望文化发展有限公司

印 刷 / 上海市印刷二厂

装 订 / 上海张行装订厂

版 次 / 2003 年 11 月第 1 版

印 次 / 2003 年 11 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 182 千字

印 张 / 7

印 数 / 1—11000

ISBN 7 - 80661 - 790 - 6

G. 293 定价: 12.00 元

图书在版编目(CIP)数据

600秒初中生快速阅读训练教程/董梅蓉主编. —上海:上海远东出版社, 2003

ISBN 7-80661-790-6

I. 6... II. 董... III. 语文课-阅读教学-中学-教学参考资料 IV. G634.333

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 089797 号

策 划 李杏保

主 编 董梅蓉

副主编 马志超

编 委 马志超 刘仁天 王秀丽 甄 毅

曹维平 罗淑兰 左锦锋 顾建华

葛晓娟

序 言

中国阅读学专业委员会会长 国际阅读学会会员
曾祥芹教授

上海语文教育界的朋友完成了一部很能反映出新纪元时代气息的书稿——《600秒初中生快速阅读训练教程》，我作为几十年来一直在“阅读学”研究领域里跋涉的一名老读者，不禁为成千上万的中学生感到极大的快慰。

我们中华民族自从有文字以来，就有着阅读文化的文明史。几千年来，“读书人”其实就是我们国家大大小小的知识分子。我们所有想打开知识宝库大门的人，都绝不会期待自己有一天能像阿里巴巴那样：念一句“芝麻开门”咒语，就可以轻松地去掌握宝库中所有的财富。知识宝库大门的钥匙是各种各样的书。书读得越多，打开一座座宝库的钥匙也就越多。在一定的意义上讲，认真读书，就是为了取得打开知识宝库大门的主动权。

现代社会在近二十年中从书本上为我们提供的信息，已经是过去三千年的总和。以后的发展必将更为惊人。如果我们不管读什么书，都一概慢条斯理，大半天也捕捉不了一条所急需的信息，请问：我们又怎么能急速跟上时代发展的步伐呢？

“快速阅读”，便是我们面对日益浩瀚的知识海洋的一项重要对策。

《600秒初中生快速阅读训练教程》，是对当今正在兴起的国际快速阅读学习热潮的积极反映。在我国，中学生中开展快速阅读的实验班不多，而这种着重于眼灵心巧训练的快速阅读，从学习

年龄段的适宜性方面作较为科学的考察,确实还是从中小学抓起为好。上海同行们所编的这套教程,可以说是率先在全国公开出版的第一套供中小学生快速阅读的系统训练教程。

担纲这套教程策划的上海师范大学李杏保教授,是中国阅读学专业委员会学术鉴审委员,是国际阅读学会(IRC)批准的十名中国籍会员之一。他于20世纪80年代就编译过美国加利福尼亚州的学习丛书《成功的阅读》,还在他主持工作的上海技术师范学院中文系,支持并亲自指导过上海市若干所不同层次的中学进行过快速阅读的实验,取得了相当可观的成果。由他自编自导的教学录像带《汉语快速阅读与语文教学》成了我国许多高等师范院校“语文教学论”课程重要的音像参考资料。我深信,他在上海语文教育专家董梅蓉主编的热情帮助下,在参与编写工作的资深教师的通力合作中,一定能为编好这部教程作出新的贡献!

我代表中国写作学会阅读学专业委员会向本书所有编者致敬!向所有的读者问好!衷心预祝大家取得成功!

练就一双“猎鹰”的锐眼

——寄语步入“速读之门”的中学生朋友

鹰击长空！

“猎鹰”凌驾于苍茫大地，翱翔于浩瀚云海。它们总是以明眸锐眼闪电般地搜索着目标物，以强劲的羽翼霹雳般地划破层云迷雾，时而盘旋，时而腾升，时而俯冲，其猎捕的高效无疑是令人钦羨与赞叹的。

现代的“阅读世界”也如同无垠长空布满神秘的云雾。冲破“迷雾”去高速解读文字的蕴涵，是现代人与现代信息社会“链接”的最重要途径与方法。这也就是当今大千世界人们赖以高速传播、反馈与交流文字信息的精神活动——“快速阅读”。

早在 20 世纪 70 年代，联合国教科文组织就已经宣告：现代社会 20 年里图书给人们提供的信息已经相当于过去 3 000 年各类读物所提供信息的总和。古代竹简木牍汗牛充栋，所载只不过相当于现代一个普通书架上的书籍；而饱学之士的学富五车，又岂能与今天一个笔记本电脑的容量同日而语？遗憾的是我们大多数现代人的阅读速度还只是停留在一百多年前人们的一般阅读水平上。于是，世界上一些国家开始了以快速阅读为中心的涉及思维方法、记忆方法、学习方法等方面的语文教学改革，我国的台湾也出现了汉语文快速阅读的有益探索，颇见成效。80 年代后，全国许多城市先后掀起快速阅读的研究热潮，我们上海市的一些中学也纷纷开展了教学实验，不少中学生在经过一轮训练后居然也取得了一分钟能阅读 1 000 多字的优异成绩。

快速阅读是时代发展、社会进步、信息交流猛增的需要，也是教育改革、尤其是提高语文教学效率，使之加强对现实生活的适切

性的一项重要内容。进入新世纪的前夕,上海中小学教材改革委员会办公室制订的《面向 21 世纪中小学新课程方案和各学科教育改革行动纲领》中,就明确提出“要提高阅读速度,设立专门的‘速读’训练单元”。快速阅读是敏锐观察、迅速认知、快捷理解、及时记忆、灵活思维的综合训练。我们相信,越是坚持科学的训练,也就越能把我们培养成更加聪明机智的、成功的快速阅读者。

科技生产力的迅速发展促进了阅读工具的革新,荧屏阅读、网络阅读在现代文化生活中的不断延展,又为超高速度的阅读增添了无比的诱引力和原动力。

新世纪风华正茂的中学生们首当其冲地在接受电脑对人脑的挑战,而从云海长空般的阅读世界里,中学生们又将机敏地历练自己猎捕有效信息的锐眼。

快速阅读的能力是开启一切科学知识宝库大门的金钥匙,是开掘人们智慧潜力和激发创造活力的发动机,是我们以后跨进未来社会的飞行加速器。我们一定要掌握它!我们也一定能掌握它!

让我们互相勉励
与时俱进

李杏保 董梅蓉

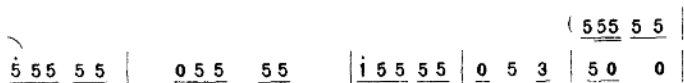
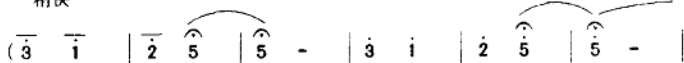
2003 年 9 月

大家来练眼球操(序歌)

忻葆 词曲

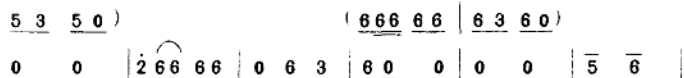
1 = B $\frac{2}{4}$

稍快



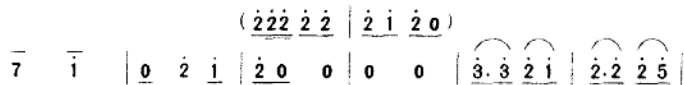
(用掌击拍, 气氛热烈) 1. 来来来来来 来来来!

5. 一行行文字 整体看,



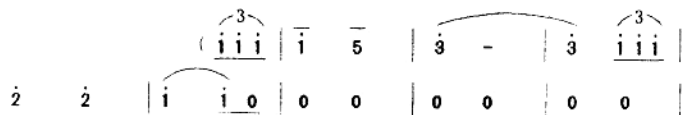
快快快快快 快快快! 大家

一眼能看一大片。 大家



米 练 眼球操, 快速阅读 快速阅读

米 练 眼球操, 一目十行 一目十行



快 起 来!

快 起 来!(终止)

$\dot{1}$ $\dot{5}$ | $\dot{2}$ - | $\dot{2}$ $\dot{1}\dot{1}\dot{1}$ | $\dot{1}\cdot\dot{5}$ $3\dot{5}$

0 0 | 0 0 | 0 0 | 0 0 ||: 5 $\dot{5}\dot{6}$ |

(揉热手心, 轻揉眼眶) 2. 手 心

(扫视平放的食指, 头不动) 3. 眼 睛

(扫视竖起的食指, 头不动) 4. 眼 球

5. $\dot{3}$ | 6 $\dot{6}\dot{7}$ | 6 - | $\dot{1}$ $\dot{1}\dot{6}$ | 5. $\dot{3}$ |

2. 手 心 紧 紧 搓, 闭 上 眼 睛

3. 一 张 像 电 光, 上 上 下 下

($\dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{6}$)

4. 一 转 像 闪 电, 一 闪 一 闪 能 照 清

$\dot{2}$ $\dot{2}\dot{1}$ | $\dot{2}$ - | $\dot{3}$ $\dot{3}$ | $\dot{3}$ $\dot{2}$ | $\dot{3}$ $\dot{5}$ |

2. 轻 轻 揉, 眼 球 眼 球 快 准

3. 搜 索 忙, 左 扫 右 扫 不 停

($\dot{2}\dot{2}\dot{1}$)

($\dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{3}$ | $\dot{3}\dot{3}\dot{3}\dot{2}$) | $\dot{3}$ $\dot{3}\dot{5}$ |

4. 每 个 角 落, 东 南 西 北 东 南 西 北 滴 溜

6 0 | $\dot{5}\dot{5}\dot{5}\dot{6}$ | $\dot{1}\dot{1}\dot{1}\dot{3}$ | $\dot{2}\dot{1}\dot{6}$ | $\dot{1}$ - ||

2. 备, 快 速 阅 读 快 速 阅 读 真 快 乐。

3. 扫, 前 前 后 后 前 前 后 后 看 清 楚。

6 0 |

4. 溜, 西 南 东 北 西 南 东 北 骨 碌 碌。

(重头反复)

目 录

练就一双“猎鹰”的锐眼

——寄语步入“速读之门”的中学生朋友 (1)

大家来练眼球操(序歌) (1)

1 扪心自问 速读知多少(速读常识自查) (1)

2 过目自测 水平高不高(初始水平自测) (6)

3 放眼速读 多姿又多彩(速读常识例话) (9)

- | | |
|-------------------|----------------|
| (一) 放眼全球学速读 | (二) 速读要有好习惯 |
| (三) 眼球越练越灵活 | (四) 高度集中注意力 |
| (五) 眼脑直映改旧习 | (六) 速读无声胜有声 |
| (七) 节奏须分快中慢 | (八) 速读要有紧迫感 |
| (九) 过目成诵靠训练 | (十) 哪个读者不跳读 |
| (十一) 整体阅读见神效 | (十二) 画面联想助速读 |
| (十三) 速读快记需“钩”、“网” | (十四) 速读道上有“路标” |
| (十五) 精读、略读两手抓 | (十六) 猜读提高创造力 |
| (十七) 分步达标效率高 | (十八) 限时计秒重质量 |

4 转瞬即“捕” 一闪就记牢(闪示训练) (56)

- | | |
|------------|------------|
| (一) 图片目标训练 | (二) 两字目标训练 |
| (三) 三字目标训练 | (四) 四字目标训练 |
| (五) 五字目标训练 | (六) 六字目标训练 |

(七) 七字目标训练

- 5 短行训练 随记设“网”、“钩”(短行训练) (73)
- | | |
|--------------|--------------|
| (一) 三字短行训练 | (二) 四字短行训练 |
| (三) 五字短行训练 | (四) 六字短行训练 |
| (五) 七字短行训练 | (六) 八字短行训练 |
| (七) 九字短行训练 | (八) 十字短行训练 |
| (九) 十一字短行训练 | (十) 十二字短行训练 |
| (十一) 十三字短行训练 | (十二) 十四字短行训练 |
- 6 眼脑直映 一扫千字文(扫读训练) (99)
- | | |
|----------------|---------------|
| (一) 名字和数字的扫读训练 | (二) 词典扫读训练 |
| (三) 文章扫读训练(A) | (四) 文章扫读训练(B) |
| (五) 文章扫读训练(C) | |
- 7 选准目标 略读善聚焦(略读训练) (113)
- | | |
|-------------|-------------|
| (一) 略读训练(A) | (二) 略读训练(B) |
| (三) 略读训练(C) | (四) 略读训练(D) |
- 8 综合训练 计时讲分秒(综合训练) (134)
- | | |
|-------------|-------------|
| (一) 说明类速读训练 | (二) 新闻类速读训练 |
| (三) 作文类速读训练 | (四) 文艺类速读训练 |
| (五) 科普类速读训练 | (六) 议论类速读训练 |
- 9 期末再测 对比见成效 (206)
- 10 进步多少 成绩一览表 (210)
- 附录 综合训练参考答案 (212)



扪心自问 速读知多少

(速读常识自查)

下面是一些关于阅读习惯和阅读技巧的小测验,你对于每一道问题只需根据自己的理解来真实地完成它,勿需考虑答案的正确与否。第三章放眼速读,多姿又多彩(速读常识例话)中会告诉你许多有用的知识,在那里你会深刻地认识到“速读”的内涵,看到“速读”的不为众多读者所知的一面。只有真正懂得了那些知识,懂得了什么是“速读”的好习惯、好方法,你才有可能在接受系统的训练后,成为一名优秀的一目十行的高效读者。

1. 每分钟阅读 1 000 字以上是不可能的。
 - A. 说得很对()
 - B. 说法完全错误()
 - C. 对阅读速度没概念()
 - D. 专家才能达到这一速度,一般人即使经过训练也不会达到这一速度()
2. 读得仔细些、速度慢一些,这有助于更好地理解所读内容,速度太快则有百害而无一利。
 - A. 极赞成()
 - B. 有些道理,但速读有时也需要()
 - C. 说法错误,应大力提倡速读()

- D. 速读还是慢读应因人而异()
3. 默读会使阅读速度减慢,因而应少用或不用。读书应读出声来,这样阅读才会更有效。
- A. 是这样()
- B. 说得不对,默读比出声读更有效()
- C. 默读还是出声读无所谓()
- D. 怎样才会高效,要看个人习惯()
4. 要彻底地理解所读内容,不能有丝毫模糊之处。
- A. 理所当然()
- B. 极不正确()
- C. 应该彻底了解内容,但有时可模糊()
- D. 不知如何判断()
5. 要完全记住所读的内容,否则是浪费时间。
- A. 当然应这样()
- B. 观点错误()
- C. 从未考虑过这种情况()
- D. 因人而异()
6. 阅读时,眼睛须不停地逐行扫描所读内容,否则就不能真正把握所读内容。
- A. 说得很对()
- B. 不对,眼睛不必逐行扫读()
- C. 有些道理,我逐行扫读时,更容易理解内容()
- D. 对于阅读方式不清楚()
7. 不能漏掉阅读中的某些内容,如漏掉应回读。
- A. 应是这样()
- B. 可漏掉某些内容,但不可回读()
- C. 有些道理,尽量不要漏内容,出现漏读可回读()
- D. 对此认识很模糊()
8. 用外物(铅笔、木棒、手指)等指点着读会降低阅读速度,所以

不应采取这种阅读方式。

- A. 说得很对()
- B. 指点着读能增加理解力,应提倡()
- C. 按个人习惯来,无所谓指不指点读()
- D. 对此认识很模糊()
9. 当阅读中出现繁杂、艰深的问题时,务必搞清楚它,然后再往下读。
- A. 当然这样()
- B. 错误,可不必搞清()
- C. 能搞清则尽力搞清,实在搞不清只好跳过()
- D. 不知道应怎样()
10. 读书时,应一页一页地按顺序去读,不可跳页去读,在前文内容没有看懂前不可去阅读最后的结果。
- A. 很有道理()
- B. 错误,这种方式太僵硬,浪费时间()
- C. 有些道理,不应一页页去读,但亦不可前文没看懂前去看最后结果()
- D. 无所谓()
11. 有意识忽略某些字词乃至段落内容是不良的阅读习惯。
- A. 的确是不良习惯()
- B. 可忽略某些字词及段落内容()
- C. 字词可忽略,但段落内容一定不可忽略()
- D. 不清楚是否为不好习惯()
12. 对于阅读中碰到的重要内容,应及时记下来,这样有助于记忆。
- A. 应这样,这是好方法()
- B. 错误,这样阻碍速度且并不有助于记忆()
- C. 不知道是否应记下来()
- D. 要根据情况而定()

13. 阅读动机很重要,会直接影响阅读速度。
- A. 观点正确()
 - B. 说得不对,动机不会直接影响速度()
 - C. 有些合理,动机的确重要,但并不会直接影响速度()
 - D. 不清楚()
14. 当碰到不认识的字词时,勿须立即去查字典,更不必在身边备一本字典以供查找。
- A. 应当这样做()
 - B. 错误。必须搞清,才能真正理解内容()
 - C. 有点道理,但不备一本字典的做法是不可取的()
 - D. 很模糊()
15. 快速阅读不会降低理解能力。
- A. 观点正确()
 - B. 速读当然降低理解力()
 - C. 速度对理解力可能会有影响,但要看阅读对象()
 - D. 无法判断()
16. 对于小说和诗歌,若要欣赏其内涵和韵律,并不需要放慢阅读速度,快速阅读也能达到这一点。
- A. 错误,当然需放慢()
 - B. 很有道理()
 - C. 不知道应如何判断()
 - D. 因人而异()
17. 阅读时人们仅仅能理解眼睛所能看得清楚的内容。
- A. 是这样,看不清当然不能理解()
 - B. 说法错误,眼睛看不清的内容亦能理解()
 - C. 只有专家才能理解眼睛看不清的内容()
 - D. 不知道应如何()
18. 大多数人的阅读时间有三分之一甚至一半是被浪费掉的。
- A. 观点正确()
 - B. 观点错误,既然在阅读,就没有浪费()
 - C. 不知道多少时间被浪费()

- D. 三分之一被浪费,但绝不可能达到一半时间()
19. 影响人们长大后阅读效率的第一个不良习惯是:
- A. 心里发音() B. 默念或朗读()
- C. 回看() D. 逐字细看()
20. 一般人阅读的方法是眼观文字时先发音,然后再交回大脑去吸收与消化,这种方式是很迅捷的。
- A. 是这样()
- B. 错误,这样只会阻碍速度()
- C. 人们都这样阅读的,但不知是否迅捷()
- D. 对阅读方法是怎么回事不清楚()

以上这些问题似是而非,你们未必都能作出正确回答。如果班里同学很愿意动脑筋,也很喜欢议论,可以在老师的带领下进行初步的讨论。许多内容在以后的《速读常识例话》中会作介绍的。