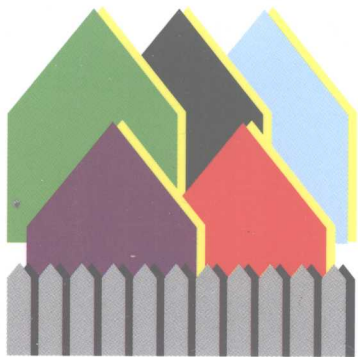


阅读力 提高手册

翟文明 编著



系统介绍最新的阅读方法和技巧，帮你迅速提升阅读力
用科学的方法培养阅读兴趣，指导阅读，提高学习效率和学习成绩
有效提高阅读速度，快速甄别最有价值的信息，抓住机遇，迈向成功人生

黑龙江科学技术出版社

阅读力 提高手册

翟文明 编著



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据


阅读力提高手册 / 翟文明编著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008.12
ISBN 978-7-5388-5980-5

I. 阅… II. 翟… III. 读书方法
IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 190947 号

阅读力提高手册

YUEDULI TIGAO SHOUCE

- 编 著 翟文明
责任编辑 张丽生 回 博
封面设计 王明贵
文字编辑 于海娣
美术编辑 吴秀侠
出 版 黑龙江科学技术出版社 
地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090
电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)
- 发 行 全国新华书店
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 720 × 980 1/16
印 张 21.75
版 次 2009 年 7 月第 1 版 · 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-5980-5/Z · 688
定 价 29.80 元

PREFACE

前言

美国学习型组织的倡导者彼德·圣吉曾提出一个现代社会人类的生存公式——学习速度小于变化速度等于死亡。最新的统计资料显示：15世纪全球出版的各种书籍为3万种，16世纪为15万种，19世纪为700万种，20世纪为2.5亿种。科技、工业、农业、商业各个领域的知识和相关著作成倍地增长，过去的20年中出现的信息已经超过了有史以来信息的总和。我们的阅读能力和学习速度必须得到相应的提高，否则就会被时代淘汰。

快速掌握大量有效信息的能力对我们的生存和发展越来越重要。掌握阅读技巧，更快更有效地阅读各种信息可以帮我们创造成功的人生。学习中，掌握阅读方法和技巧可以提高阅读速度和记忆力。生活中，快速阅读大量信息，获得广博的知识，能让你在处理生活琐事、人际关系等问题时游刃有余。工作中，迅速掌握丰富的业务知识，快速搜集行业信息，能让你在激烈的职场竞争中脱颖而出……无论在哪个领域，取得成功的人都是那些能够把握最新资讯的人，只有把握最新资讯才能抓住机遇，获得发展。对于广大青少年和学生来说，更应该具备好的阅读力，这对提高学习效率和学习成绩十分重要。

阅读能力如此重要，但是很多学校的教育却忽略了阅读能力的培养。现在有很多帮助我们训练阅读速度的书籍和机构，不过阅读速度

并不是阅读能力的全部内容。除了阅读速度之外，理解力和记忆力也是阅读能力的两个重要因素。“读得太快或太慢，都将无所获。”如果读得太快，就会破坏对信息的理解，也很难保证对信息的记忆；如果读得太慢，则会浪费时间，影响阅读的进度，不能实现大量阅读。正确的阅读方法应该是根据不同的阅读材料、不同的阅读目的，采取不同的阅读速度。

为了帮助广大读者培养良好的阅读习惯，迅速提高阅读力，本书在科学分析阅读原理的基础上，分别从理解、速度、记忆3方面介绍了提高阅读能力的技巧和方法，同时还从阅读步骤、阅读方式、注意力和词汇量等方面介绍了如何培养良好的阅读习惯。通过阅读本书，能帮助你培养良好的阅读习惯、迅速提高阅读力，从而甄别最有价值的信息，抓住机遇，迈向成功人生。

CONTENTS

目 录

第一篇 认识阅读

第一章 认识阅读和阅读力 2

- 第一节 阅读与阅读力 2
- 第二节 个体阅读的阶段 5
- 第三节 阅读的4个层次 8
- 第四节 阅读的两个目标 12
- 第五节 阅读与学习 15
- 第六节 检验你的阅读能力 18
- 第七节 发掘你的阅读潜力 22

第二章 阅读的原理 26

- 第一节 视觉感知 26
- 第二节 开拓右脑视觉 30

第三节 单词辨认	33
第四节 阅读中的眼动	36
第五节 语义加工与推论	40

第三章 阅读与理解

44

第一节 阅读与思考	44
第二节 理解的问题	47
第三节 高效学习	50
第四节 搜索信息	53
第五节 辨别真伪	55

第四章 阅读与速度

58

第一节 什么是速读	58
第二节 速读与理解	61
第三节 训练眼力	64
第四节 一目十行	69
第五节 逗留与回顾	72
第六节 防止眼疲劳	75
第七节 保护眼睛	79

第五章 阅读与记忆

82

第一节 记忆的奥秘	82
第二节 我们是怎样记忆的	85

第三节 阅读时的记忆	89
第四节 多感官记忆	92
第五节 为什么会忘记	95

第二篇 培养阅读力

第一章 阅读的步骤与训练

第一节 阅读的准备	100
第二节 全文预览	103
第三节 熟悉语言与条理	106
第四节 寻找中心思想	109
第五节 找到自己想要的知识	112

第二章 学会正确阅读

第一节 明确阅读目的	116
第二节 培养阅读兴趣	119
第三节 改正阅读习惯	123
第四节 选择正确的阅读方式	127
第五节 调节阅读速度	130

第三章 提高专注度

第一节 效率在于集中	134
------------------	-----

第二节 注意力缺乏与分散	137
第三节 情绪与注意力	140
第四节 环境与注意力	144
第五节 改善注意力的方法	147
第六节 呼吸和放松练习	150

第四章 扩大词汇量 154

第一节 词汇量与阅读力成正比	154
第二节 扩大词汇量的技巧	157
第三节 词汇的特点和地位	161
第四节 了解造词法和构词法	164
第五节 词义的特点和构成	168
第六节 掌握成语和谚语	171

第三篇 文章的阅读

第一章 工作中获取资讯 176

第一节 只阅读必要的文件	176
第二节 辨清主次	179
第三节 快速信息查询	182
第四节 新客户资料的阅读	185
第五节 减少阅读量的方法	188

第二章 学习型阅读

- 第一节 散文的阅读技巧 192
- 第二节 记叙类文章的阅读 195
- 第三节 说明文的阅读 198
- 第四节 议论文阅读 201
- 第五节 阅读技术文献 204
- 第六节 古文阅读 207
- 第七节 考试阅读题 210

第三章 英语阅读的方法与技巧 ...

- 第一节 英语词汇的词根与前后缀 214
- 第二节 在阅读中扩大词汇量 218
- 第三节 排除句子在阅读理解中的障碍 222
- 第四节 文章的结构与段落理解 225
- 第五节 训练英语快速阅读的4种方法 228

第四篇 怎样阅读一本书

第一章 做一个主动阅读者

- 第一节 阅读前应该提出的4个问题 234
- 第二节 学会做笔记 237

第三节 有系统地略读	240
第四节 粗浅地阅读	243
第五节 检视阅读的要点	247

第二章 如何吃透一本书

第一节 把握书籍的分类	250
第二节 吃透书的结构	253
第三节 理解作者语义	256
第四节 判定书的主旨	260
第五节 评价书的价值与观点	263

第三章 让书为我所用

第一节 需要撰写论文与专著时	266
第二节 列出参考书目	269
第三节 主题阅读的步骤	273
第四节 照顾全面与客观	276
第五节 运用工具书	279
第六节 克服主题阅读的困难	282

第四章 不同类型图书阅读

第一节 哲学书阅读	286
第二节 自然科学书阅读	289
第三节 社会科学书阅读	293

第四节 文学书阅读	296
第五节 实用型书阅读	299

第五章 最有效的阅读方法

第一节 五步阅读法	302
第二节 勾画阅读法	305
第三节 笔记阅读法	308
第四节 三遍阅读法	312
第五节 积累阅读法	315
第六节 强记阅读法	318
第七节 比较阅读法	321
第八节 鉴赏性阅读法	324
第九节 创造性阅读法	327
第十节 五 W 阅读法	330

第一篇

认识阅读

第一章

认识阅读和阅读力

第一节 阅读与阅读力

这是一个信息大爆炸的时代，在这个竞争激烈的社会中，人们对知识和信息的需求越来越迫切，而知识和信息亦是人们生存和发展的保证。获得知识和信息的主要途径是阅读，报纸、杂志、各类书籍以及网络媒体每天向我们传达着海量的信息。

现在，知识更新越来越快，每3年左右，人类的知识总量就会翻上一番。如何从众多信息中挑选出对自己有用的信息？如何快速理解并掌握各种阅读资料中传达的知识和资讯？这完全取决于你的阅读能力。阅读能力强的人可以掌握最先进的理论和最新的资讯，站在这个日新月异的世界的最前沿，在竞争中处于有利的地位。

阅读是一种从书面语言和其他书面符号中获得意义的社会行为、实践活动和心理过程。书面材料是读者与作者之间交流信息的载体，读者借助这个载体对作者传达的信息进行“解码”，把文字符号转变

为充满意义的素材。读者通过对文字符号的感知和理解,把握文章反映的客观事物及其意义,感受作者传达出的思想、情感和观点。

早期的传播学理论“魔弹论”忽视了读者的主观能动性,认为读者完全被动地接受信息,当他们看到文字信息之后,就像被子弹打中一样,只能“应声倒地”。事实上,读者受到性格、环境、教育等多种因素的影响,对文本信息不会照单全收。



读者对文字信息并不会照单全收,具体的接受度受时间、环境等诸多因素的影响。

阅读作为个体活动,体现为一个心智活动的过程。完成一次有效的阅读,必须依靠全部的心智活动和情感意向活动才能实现。阅读需要我们对文本内容进行关注,并进行积极的思考,任何人都不可能在昏昏欲睡的状况下进行阅读。

作者与读者的关系类似于棒球运动中投手和捕手的关系,作者是发出信息的一方,读者是接受和处理信息的一方。信息就是被作者投出来的球,能否进行有效的传达取决于投手和捕手的技术。一般来说,作者清楚自己要传达的是什么,并能够正确地把信息传达出去,不会故意投对方接不住的“偏球”、“怪球”。信息能否传到读者手中,就要看读者的接球技巧了,如果读者站在原地不动,不积极地思考,就接不住球。捕手与投手必须密切合作才能成功传球,读者必须配合作者,积极主动地思考才能理解作者传达的信息。因此阅读是一种主动的活动,而不是被动地接受信息。

与棒球赛相比，阅读要复杂得多。棒球要么接住，要么接不住，阅读文本信息则有可能接收到了一小部分或者一大部分，程度的大小与读者的主动性密切相关。读者应该主动搜寻信息，分析辨别信息，对信息的价值做出评价。读者越主动，在阅读过程中的收获就越多。

为什么说“有一千个读者就有一千个哈姆雷特”？因为每个读者的感受不同、立场不同、价值观不同。他们在阅读时根据自己的性格、知识和经验得出对哈姆雷特的理解和评价，所以每个人心中的哈姆雷特也是不同的。这种阅读结果的差异性也体现了读者在阅读过程中的主动性。

同样一本书，为什么有的人可以很好地理解并充分吸收书中的信息，有些人却不能呢？因为那些能更快更准确地理解文本信息的人，在阅读过程中会表现得更加主动。另外，每个人的阅读力有差别。有些人掌握了阅读的方法和技巧，阅读能力更强，因而阅读的效果更好。

阅读能力是一种非常复杂的脑力技能，包括以下几个要素：

1. 字词的认知能力，即把书面文字符号转化为主体语言信息的能力。

2. 语义分析能力，即通过分析综合思维活动对文章的句子和段落进行评价和鉴赏的能力。

3. 语言吸收能力，即对语言的语义信息和语言形式进行记忆和存储编码转换的能力。

4. 语言自学能力，即运用工具书克服阅读过程中的困难，掌握阅读方法和技巧，养成良好的阅读习惯的能力。

阅读力是浏览、吸收、处理文字的综合能力，表现在理解、速度、记忆3个方面，其中理解是阅读力的核心。

阅读是否有效，主要是看读者是否理解了文章的内容。如果读完一篇文章之后，不理解文章的内容，就不读文章没有区别。理解力

是阅读力中最重要的因素。理解文章首先要站在作者的高度,确定作者提出的主要观点,找出作者提出的主要问题和次要问题;其次要分析句子、层次、段落之间的关系,弄清楚作者分析问题的步骤和逻辑,此外还要通观全文,结合作者的思想、背景,进行深入理解,最后凭借自己的知识和经验,对文章的内容进行分析综合、概括归纳,并做出评价。理解力需要在不断积累知识和经验的基础上得到提高,知识越丰富,社会阅历越多,理解力就越高。

阅读速度是评判阅读力高低的重要标志之一。阅读同一份文本材料,阅读力强的人可以在更短的时间内读完。经过训练可以提高阅读速度,但是阅读速度是有极限的,而且阅读是有一定心理负荷的脑力劳动,因此不要过分焦虑自己的阅读速度,以免影响对文章的理解和记忆。需要注意的是,并不是阅读速度越快,阅读能力就越强,真正的阅读高手是能够根据文章的内容主动调节快慢的人。

阅读之后,对文章内容的识记、保持、再认和复述的能力也是衡量阅读力的重要标准。理解文本信息之后,还要通过记忆把信息储存、吸收,以备在需要的时候能够很快回想起来,并应用在生活 and 工作中,这才是阅读的意义和价值所在。影响记忆质量的要素有记忆的敏捷性、准确性和持久性。读者应该掌握记忆的技巧,从这3个方面提高阅读记忆力。

第二节 个体阅读的阶段

阅读能力的培养越早越好,早期阅读对于良好的阅读习惯的养成具有决定性的意义。然而,中国儿童的早期阅读现状令人忧虑:西方