

程汉杰主编

Gaoxiao Sudu Jinnang

高效速读锦囊

Kuaisu Lijie

快速理解

八 年 级



山東文藝出版社

《高效速读锦囊》编委会

顾问 张定远 (全国中语会代理理事长, 教育部课程教材研究所研究员)

丁文楼 (中国少数民族双语教学研究会理事长, 中央民族大学教授)

主编 程汉杰 (高效速读法创建者)

编委	石鼎风	侯桂林	李胜利	冯 庠	王春珍
	陈 浦	王振中	戴仁清	张成钰	李继唐
	刘崇俊	张进林	张永安	冯 琪	蒋家义
	季慎英	李道熙	安 达	刘宝瑞	曾建成
	王轶伦	王建民	郝占军	丁怀正	田万隆
	申士鹏	孙玉玲	程炳臣	尹凤德	申士昌
	程戍东	祝尔康	赵英秀	刘映辉	曾慎非
	陶伯英	苏盛葵	赵泽福	梁 耘	魏华中
	孙精珍	聂世国	沈小平	胡作忠	陈德森
	杨文杰	梁 军	俞述怀	徐茂顺	曹公奇
	时寅敦	耿法禹	蒋玉萍	陈天金	应炯仁
	胡涛海	徐乘斌	肖 渝	王德厚	黄良兴





序

1984年，全国高考语文试卷中第一次出现的“现代文阅读”题，为中学师生敲了一次警钟：多数同学由于阅读速度慢、效率低，感到时间紧，做不完，大大影响了考试成绩。就从这年起，我在一个教学班，开始了高效速读训练实验（每周一节课）。最初的实验，是抱着试试的想法开始的。当时跟同学们讲明，我们是探索，如果在高效速读方面毫无收获，咱们也不吃亏，起码每次测试可以多学一篇文章。出乎意料，实验进行到两个月时，赶上全区统考，作文题是《我对语文教改的意见》，班上一半以上同学以十分肯定的态度提到了高效速读这项实验，并寄予很大的希望。以后每一阶段稍有提高，学生都特别高兴，在期末的总结课上，我让同学们以《我×高效速读法》为题写短文，要求写真实想法，可以写“爱”，可以写“评”，可以写“说”，可以写“批”。收上来一看全班46人，无一人持否定态度，全都热情赞扬。例如：

“高效速读，初进入人的头脑，使人感到新鲜、好奇。当听到高效速读的奇效时，又简直难以置信。

“实践是检验真理的惟一标准。我通过实践终于感到了高效速读的效力。记得以前，我在读小说时，常常是盯住一页看上好几分钟才能翻下页，效率极低，有时自己感到太慢，有些烦了，就盲目地翻上几页，空过去。结果，看到了什么呢，记住了什么呢？无需多说了。

“通过高效速读训练，我发现有一股磁石般的力一下子抓住



了我的全部思维，吸引住了我的双眼。我的视线，飞快地在文章上掠过，字、句、内容清晰地出现在眼前。短短的时间内我一下掌握了不少东西。后来，学习了新的高效速读方法（按：指注意力的控制与分配），看书时眼睛盯住中间，余光只在四周一扫，便已略知大意，于是一篇文章瞬间已在心中了。”

“我爱高效速读，它给了我较高的阅读速度和效率，给了我新的启示。

“刚接触到高效速读时，心里只是感到好奇。听老师说，经过一段训练后，阅读速度每分钟可达 1000—3000 字，我有些怀疑，但同时又产生一种跃跃欲试的感觉。

“开始训练时，我的头脑总不能高度集中，高速运转，来达到最大效益。通过训练，我的思路清晰了，精力集中了。比如，和同伴同时看晚报上的足球消息，我总是首先看完，并且对文章的内容，不管是理解还是记忆都明显占优势。实践增强了我的信心。从此更加积极主动地训练，上课时，老师讲的技巧知识记在内心深处，并努力将它们运用到各科的学习中去。在政治和地理两科上，效果尤其显著。

“我爱高效速读，不仅因为它在学习上帮了我的忙，还因为它给了我一个启示：什么事情在开始时总会认为很难达到，但你只要坚持下去，成功就会来到你的身边。不要畏惧困难，不要因为自己的现状离要求还差得很远就畏缩。记住，当你埋头苦干后，再抬头，你就会站在了顶峰。”

“我渐渐明白，进行高效速读训练是很有远见的一个举动。尽管时间不长，但其效果已十分显著。同是考一张试卷，要求阅读理解一篇文章，没有进行过训练的人明显地比不过训练过的。高效速读训练，我认为是极好的。因为它使我们在训练的同时，扩大了知识面，增大了阅读量，提高了对文章的理解能力和对问



题的分析能力。

“这，是一项智力开发呀！”

“感谢您，有远见的老师！”

“当今世界科技竞争日益激烈。自从美国里根总统颁布‘战略防御计划’后，法国便提出了‘尤里卡’计划，其他欧洲国家和一些第三世界国家也不甘落后，对美国的挑战，勇敢地应战。时代的脉搏越发加快、加强，时代的步伐也越发加大、加速，一切都向高、精、快发展着。为了适应时代的需要，赶上时代的节拍，我们要学的知识也就更多了，而学知识的主要途径之一就是读书。读书，慢条斯理地读是不行的，因为要读的书很多很多，时间却很短很短，所以进行高效速读训练是大有必要的。这正体现了时代的风貌与节奏。

“达尔文早在 18 世纪的《进化论》一文中，便提出了‘适者生存’，如今已是 20 世纪 80 年代，一个腾飞的时代，一个竞争的时代，怎样才能成为‘适者’，怎样才能‘生存’呢？别无选择，只有跟上时代的步伐，同时代的脉搏共振。

“这个‘效’字，象征着效率。就是在最短的时间内做最多的事情，生产出最多的产品，当然还要求相当高的质量。

“‘速’和‘效’，给当今世界带来了巨大的变革。它使停滞的经济开始复苏；使缓慢发展的经济以其最大的步伐向前迈进，以至达到腾飞。

“在物质生产和精神生产中都需要快速高效，在学习中也需快，‘高效速读’这种方法非常符合时代的要求，是学习方法上进行的突破性变革。”

从这些赞词中，我深深感受到了同学们的一种热情，一股火一般的热情。这也说明他们是从内心喜爱高效速读这一教改实验的。



高效速读作为一门边缘科学，是理论和实践相结合的产物。是在实践急需的情况下提出课题，在科学理论指导下实验创立的。因此，它从诞生之日起，就显示出其明显的实用性：通过训练可以迅速提高阅读速度、理解率和阅读效率。比如，我们第一轮实验的这个高中文科班，每周用一节课集体训练，辅之以一定的课外练习，实验一年后，全班平均阅读速度提高了两倍（由248字/每分钟提高到957字/每分钟），阅读效率提高了四倍（由159字/每分钟提高到862字/每分钟）。而第二轮实验则效果更加明显。这次实验是在高中一个理科班，每周一节课，连续训练了一个学期，全班平均阅读速度到1200字/每分钟，有五六个同学经常保持在2000字/每分钟以上，个别可达3000字/每分钟以上，一半同学过了“千字关”。经过一年训练的高作军等同学，在一次快速高效阅读研讨会上，当场表演。由在场的李老师找来一篇文章，让高作军阅读，速度是4000多字/分钟。因未事先设计测试题，无法测试理解率，便让她复述文章内容，最后，先阅读过该文的李老师说，高作军复述了文章90%以上的内容。那么其阅读效率当在3600字/每分钟以上。

高效速读实验的初步成功，引起了语文教师的广泛关注，老师们纷纷加入实验与研究的行列。北京长辛店铁路中学张桂琴老师在初二年级进行训练，一年左右，前后训练50余次，学生的阅读速度从每分钟100字提高到1000字以上。辽宁阜新铁中成泽澍老师指导训练的职高二年级杜忠武同学，初测数据是：阅读速度98字/分，理解率18%，阅读效率18字/分。经过一年多的训练，他的测试数据是：阅读速度2570字/分，理解率65%，阅读效率1670字/分。阅读速度提高了26倍，阅读效率提高了94.6倍。

同时，所有实验者的数据证明，高效速读训练，也是可以迅速提高种种考试应考能力的。在近些年的各类考试中，现代文阅读的得分率都比较低，主要原因是阅读速度慢、理解率低。经过



高效速读训练,由于阅读速度、理解率的提高,从而大大提高了现代文阅读应试能力,并且,由于阅读速度的提高,节省出大量时间,可用于做其他题目,所以从整体上提高了考试成绩。太原铁一中周谦老师将高效速读训练用于高三年级,他送的毕业班高考成绩年年名列前茅,曾获全市重点校平均分与及格率双第一的好成绩;公主岭铁中冯艳萍老师所教初中班,中考成绩不仅名列全市 60 多所学校第一名,而且平均分超过第二名校 8 分之多。显示出学生作为语文素质的重要方面的阅读能力提高后能应付任何有关阅读质量检测的较高水平。

由于这一教育科研成果适应了信息时代的需要,适应了素质教育的需要,所以发展迅速,影响不断扩大。先是于 80 年代中期,在北京市西城教研中心和西城教育分院的支持下,在该区迅速推广;在铁路系统领导支持下,在全路系统推广;继之是在北京市教研部的支持下通过办班等形式,又在全市推广。在此基础上,在全国中语会支持下,成立了中学语文高效阅读研究中心,使之在全国更大范围推广。先后参加过实验研究的,涉及 25 个省(直辖市、自治区),受益学生 40 余万人,形成了较有影响的快速高效阅读教学流派。论文《试论高效率读书能力的培养》于 1989 年获北京市教育学会“育人杯”教育科研论文一等奖;科研成果《快速高效阅读法》于 1999 年获北京市政府颁发的基础教育教学成果二等奖。中国教育电视台推出的《高效阅读》电视教材于 1993 年开始向国内外播放;香港大学教育学院选编的《程汉杰高效阅读中文教学法》,作为语文教师进修教材已在港、澳、台等地区推广。

山东文艺出版社高瞻远瞩,看好这个既能提高学生素质,又能大大提高应试成绩的好方法,约我编写一套《高效速读锦囊》丛书,真可谓一拍即合。这不仅可了却我的一桩宿愿,而且使我获得了一次回报父老乡亲的极好机会。因此,当尹奎友副总编光临寒舍时,虽是初次相见,在我心中却如同多年挚友。我仿佛一



一下子回到了哺育我成长的齐鲁大地，回到了潍坊一中，安丘中学……此时的心情，绝非在应北师大、人教等出版社之约时的心情所能比拟的。也就是从那一刻起，我就暗下决心，一定编好“锦囊”，以此寸草心，来报三春晖！

程汉杰

2003年3月于北京月坛



前 言

高效速读训练的第二阶段是进行快速理解与赏析训练（或曰快速精读训练）。训练目标是提高快速理解文章与快速鉴赏分析文学作品的能力。在力求百分之百理解的基础上，使你精读的速度与效率至少提高两倍以上。

怎样保证以上目标的实现呢？根据我们十几年的研究与实践经验，概要说来，有以下三条。

一、规律化是高效阅读的重要途径。所谓规律化，实际就是条理化、系统化。我们的知识结构越是归纳为定理法则、定义公式，有条理，有系统，有规则，我们就越好学，越容易理解；其适用性也就越普遍，越有用，就越能闻一而知二，举一而反三。有了规律化，若再加以系统训练乃至强化训练，使学生形成技巧，当然就可以在阅读中如同用公式解数学题那样，如同用王码将汉字输入电脑那样，如同使用程控电话机那样，既能迅速，又能准确。摆在我们面前的问题是，高效速读作为社会科学领域里的一个课题，能否像自然科学那样实现规律化呢？唯物主义告诉我们，规律是客观存在，它存在于已知与未知事物之中，一切已知都曾存在于未知之中，一切未知也都为已知提供了探求其规律的宽广领域。在上古时代，一切客观规律都属未知；在未来时代，一切未知又都能成为可知的客观规律。仅仅十几年前，当采访 1984 年美国洛杉矶奥运会的全世界 7000 多名记者中，只有中国记者是用笔编写采访稿件时，有人埋怨“中国几百年的落后，应归罪于汉字”。有人断言：“不废除汉字，中国便不能普及使用计算机！”有人扬言：“汉字不灭，中国必亡！”那是因为我们对于



汉字规律的认识还属未知；现在，尤其近些年来，当汉字输入电脑问题已经解决了的时候，人们又认识到，汉字不仅能够输入电脑，而且在输入方法之多、输入速度之快方面是最具优越性的一种文字。这就是因为我们掌握了它的规律，所以实现了规律化。同样道理，只要我们掌握了汉语文读物的阅读规律，阅读速度、阅读效率照样是可以大大提高的。过去那种只有“读书百遍”，才能“其义自见”的低效率读书方法，理所当然是可以改变的。

比如关于辨析文章思路问题，叶圣陶先生曾经指出，“看整篇文章，要看明白作者的思路”这是一项基本功。从高效速读的要求来看，则是要根据叶老的教诲，动动脑筋，寻找到辨析文章思路的规律，从而达到既快又准地辨析思路的目的。根据我们的研究、实验，已经把握住的有关规律是：文章的构架是文章思路的外在形式，构架理清了，思路就自然理清了。因此，要解决快速准确地辨析思路的问题，首先要掌握文章的结构规律。尽管，文无定法，文章的构架也是千变万化的，但是，如同一切事物一样，文章的构架也是有其基本结构模式的，模式就是规律。根据规律，我们可以得出如下结论：一篇议论文，无非就是不同层次、不同大小的，无数个基本模块排列组合而“搭”成的。这样一来，只要搞清了文章的构架，诸如“看一篇文章，要看它怎样开头的，怎样写下去的”，“一篇议论文，开头提出问题，然后从几个方面来说”，“再往细处说，第二句跟头一句是怎样连接的，第三句跟第二句又是怎样连接的。第二段跟第一段有什么关系，第三段跟第二段又有什么关系”（叶圣陶语）等问题便迎刃而解了。我们在实验中，只要学生把握住了文章的构架规律，一篇原本需要两节课学完的课文，在十几分钟内即可比较准确地辨析清其构架与思路，在此基础上再研究讨论其他问题，一节课就可学完，效率大大提高了，而且是以自己阅读理解为主，提高了自学能力。

二、量化是高效速读训练的有效手段。



实践证明,要解决阅读效率迅速提高的问题,光靠在阅读本身内部找出路是不够的,要站得更高一点,跳出阅读本身的小圈子,看看影响、规定着阅读能力的因素都有哪些,从而找到有助于迅速提高阅读效率的途径。譬如,中学生阅读效率低仅仅是因为阅读能力低吗?诚然,阅读能力低的同学都是阅读效率低的,但是,阅读效率低,完全是由于阅读能力低所造成的吗?大量实践证明,回答是否定的。因为同一位学生,他的阅读效率有时就高一些,有时就低一些。这是与他的时间观念、效率观念有直接关系的。为什么有的学生平日读书总是效率那么低,读过去几遍也没什么印象,而一到考试前突击复习,效率就突然高了呢?在这里,效率观念起了极大的作用。因此,我们利用青少年好胜心强的特点,把阅读训练搞成竞赛形式,强化训练,就会增强其时间、效率观念。时间、效率观念一增强,阅读速度和效率就会相应得到提高。譬如参加实验的一名学生,原来每分钟阅读效率只有15字,经过训练后,达到每分钟290字,提高了将近20倍,就是由于利用了他的这种竞争心理,调动了他的非智力因素,而提高阅读速度和效率的。

要进行竞赛式的阅读训练,最关键的一条,是实现训练的量化。没有量化,就难以竞赛。所谓量化,就是在训练中要有量化的统计。科学认识的一般规律,往往是在开始阶段,只是对事物的经验型的估计,进一步是定性的研究和描述,最后研究它们的量的规定性,转入科学的定量分析。只有进行精确的定量研究,才能更深入地认识事物的本质。任何一门学科,只有在充分利用数字时,才算达到真正完善的地步。高效速读训练实现量化,一则可以通过反馈数据,激发学生的阅读积极性;二则可以进行比较和选择,根据需要和可能,定量地确定出最优目标,更好地控制训练过程,在训练中协调整体和部分的关系,使部分的训练和目标服从整体的最佳,以达到总体的最佳训练效果。

当然,高效速读训练能否实现量化是必须首先解决的问题。



目前的语文教育基本还是一种传统的古老的教学方法。它历史悠久，从而证明了它的合理性和生命力，但这是一种综合性的教学方法，各种矛盾同时出现：有认字问题、语法问题、修辞问题、理解问题、写作技巧问题、分析与综合等问题，学生很容易顾此失彼。加之教学方法缺乏科学的系统性（比如像数学那样严格地循序渐进），教师在教学中便容易字、词、语句、段、篇、语、修、逻……面面俱到而难以进行量化处理。为满足高效速读量化训练的需要，我们对中学生应有的阅读能力分解为若干种能力点，使每一个能力点的训练都能进行量化处理。这样采取先分项、后综合的训练方法，就实现了高效速读的量化训练。实验证明，诸如快速归纳段意训练、快速提炼中心思想训练、快速辨析思路训练、快速鉴赏与评价训练等，都是可以实现准确量化的。由于实现了量化，每次训练都可在计时的全过程中，通过“读”（计时阅读）、“答”（笔答测试题）、“判”（根据统一标准判分数）、“算”（计算出精读速度、正确率和精读效率）四个步骤，严密而精确地掌握每个参训者的有关数据。效率的高低，速度的快慢，进步的幅度，在全体成员中的位次等都一目了然。参训者可以根据自己的状况采取措施，不断力争上游，使竞争机制在阅读训练中充分发挥威力，极大地激发阅读的积极性，从而达到迅速提高阅读速度和效率的目的。比如，快速归纳段意训练，训练前，一般在每分钟能归纳对 1/3 段，训练后可达每分钟一段，少数人可达每分钟两段，乃至三段、四段。单项训练数据上去了，综合训练效果理应同步上升，是毫无疑问的。

三、系统化是高效速读的根本保证。从系统论的观点来看，要实现高效速读训练科学化，必须搞清阅读包括哪几方面的具体能力（或曰“能力点”）。整体性是系统论的基本原则之一，它把某个整体作为研究对象，认为世界上各种现象、事件、进程都不是杂乱无章的偶然的堆积，而是一个合乎规律的由各要素组成的有机整体。这一整体的性质和规律只存在于组成其各要素的相互



联系、相互作用之中，而各组成部分孤立的特征和活动的总和，不能反映整个的特征和活动方式。同样，我们的“学习也不是盲目尝试而偶然获得成功，而是由于对整个情况有所顿悟（一种突然的领悟和理解）的结果”。（德国心理学家格式塔语）研究高效速读问题，也只有对阅读能力有个整体的了解和认识，才有可能在这个“整体”中去把握其中一个个具体的能力。目前，语文界对阅读能力的构成，说法尚不统一，在这里，我们只是根据《中学语文教学大纲》和高考《考试说明》的要求，概括出的中学生阅读能力的构成是：

（一）提要和概括能力。即归纳段意能力，提炼篇章中心思想的能力，从复杂长句、段、篇中提取要点的能力和按照阅读需要从读物中选取材料、分类归纳、分析综合的能力。

（二）划分层次，辨析思路的能力。即分段分层，理解段落篇章结构的能力，对段落（或句群）层次的辨析能力以及理清线索，理清句与句、层与层之间的关系，从而把握段落或篇章思路的能力。

（三）准确理解文中词语、句子的能力。即对关键性词语、句子的准确理解的能力。

（四）评价和鉴赏能力。即分析鉴赏作品选材、剪裁艺术特色的能力；领会鉴赏作品结构艺术的能力；辨析、体会作品的表现手法的能力；体会鉴赏作品语言特色的能力；理解文学形象特征，体味优美意境，理解文章中的景、事、物的表现作用，以把握作品主题的能力。

（五）快速阅读能力。初中要求达到每分钟 500 字。由于初一年级已集中进行了速读训练，这里从略。根据中学生的阅读能力构成，我们将快速理解与赏析训练设计为八项专题训练，即：①快速归纳段意训练；②快速提炼中心思想训练；③快速辨析议论文思路训练；④快速辨析记叙文思路训练；⑤快速辨析说明文思路训练；⑥快速理解文中句子训练；⑦快速理解文中词语训



练；⑧快速鉴赏与评价文学作品训练。由于这八项单项训练，囊括了中学生精读能力的全部，由于每项训练均能实现量化，并且每单项训练都有相应的技巧（规律）指导，所以在经过系统的训练之后，学生的综合精读能力肯定会有大幅度提高。

以上说的是在老师带领下集体训练的效果。如果自己单独训练，虽然缺乏集体训练的竞争气氛，但如果自己善于从自己训练的数据中不断比较，不断总结，自己跟自己比，也是有很大激励作用的。只要熟练地掌握各项训练的技巧，坚持不间断的训练，效果也同样会令你吃惊的。



本书使用说明

本书共分十个专题。每个专题包括五个部分：一是摸底测试；二是讲解本专题的阅读技巧（即规律）；三是中考题速解举隅；四是阅读专项训练；五是专题训练小结。

学习每个专题，首先应当认真学习并掌握“技巧”，在了解其理论的基础上，逐渐熟练，使之达到“定势”的程度，然后进行系列训练。

进行训练特别强调两点：一是要计时，即把这次训练的全部时间（阅读与答题）记录下来。这是计算数据的基础。二是要灵活运用阅读程序。程序即技巧，只有按程序阅读，才可能达到最佳效果。此外，每次将训练的数据记录下来，供日后总结之用。每个专题训练结束后，进行一次总结，画出自己的进步曲线图，以显示自己的训练成果。在总结中，你可以获得明显的成就感。训练与不训练就是不一样。



目 录

一 快速归纳段意	(1)
(一) 快速归纳段意摸底测试	(1)
(二) 快速归纳段意的技巧	(6)
(三) 中考题高效速解举隅	(12)
(四) 快速归纳段意训练	(13)
(五) 快速归纳段意训练小结	(23)
二 快速提炼中心思想	(25)
(一) 快速提炼中心思想摸底测试	(25)
(二) 快速提炼中心思想的技巧	(33)
(三) 中考题高效速解举隅	(38)
(四) 快速提炼中心思想训练	(40)
(五) 快速提炼中心思想训练小结	(54)
三 快速辨析记叙文思路	(55)
(一) 快速辨析记叙段落思路摸底测试	(55)
(二) 快速辨析记叙文思路的技巧	(60)
(三) 中考题高效速解举隅	(84)
(四) 快速辨析记叙文思路训练	(86)
(五) 快速辨析记叙文思路训练小结	(103)
四 快速辨析说明文思路	(105)
(一) 快速辨析说明段落思路摸底测试	(105)
(二) 快速辨析说明文思路的技巧	(110)
(三) 中考题高效速解举隅	(124)
(四) 快速辨析说明文思路训练	(126)



(五) 快速辨析说明文思路训练小结	(140)
五 快速辨析议论段落思路	(141)
(一) 快速辨析议论段落思路摸底测试	(141)
(二) 快速辨析议论文思路的技巧	(145)
(三) 中考题高效速解举隅	(156)
(四) 快速辨析议论文思路训练	(157)
(五) 快速辨析议论文思路训练小结	(167)
六 快速理解文中句子	(169)
(一) 快速理解文中句子摸底测试	(169)
(二) 快速理解文中句子的技巧	(174)
(三) 中考题高效速解举隅	(180)
(四) 快速理解文中句子训练	(181)
(五) 快速理解文中句子训练小结	(192)
七 快速理解文中词语	(194)
(一) 快速理解文中词语摸底测试	(194)
(二) 快速理解文中词语的技巧	(201)
(三) 中考题高效速解举隅	(206)
(四) 快速理解文中词语训练	(207)
(五) 快速理解文中词语训练小结	(218)
八 快速分析记叙文写作特点	(219)
(一) 快速分析记叙文写作特点摸底测试	(219)
(二) 快速分析记叙文写作特点的技巧	(224)
(三) 中考题高效速解举隅	(233)
(四) 快速分析记叙文写作特点训练	(235)
(五) 快速分析记叙文写作特点训练小结	(245)
九 快速分析说明文写作特点	(247)
(一) 快速分析说明文写作特点摸底测试	(247)
(二) 快速分析说明文写作特点的技巧	(251)
(三) 中考题高效速解举隅	(259)