



Gaoxiao Sudu Jinnang

程汉杰主编

高效速读锦囊

快速阅读

四年级

Kuaisu Yuedu

遵循认知规律

符合学生心理

激发阅读兴趣

提高阅读效率



山东文艺出版社

《语文课程标准》要求，小学生阅读一般读物每分钟不少于300字；经过高效速读训练，你可以达到每分钟2000字、3000字、4000字、5000字，甚至更多……

责任编辑 尹奎友

封面设计 凯诗工作室

Gaoxiao Sudu Jinnang



汉杰高效速读法

——有中国特色的快速阅读法

- 解决了现代文阅读丢分的难题
- 获北京市教育学会教育科研论文一等奖
- 北京市政府号召推广的教育教学成果
- 中国教育电视台向国内外播放的电视教材
- 香港大学向港、澳、台地区推广的教师进修教材

ISBN 978-7-5329-2150-8



9 787532 921508 >

ISBN 978-7-5329-2150-8

G·160 定价:8.00元

程汉杰主编

高效速读锦囊

快速阅读

四年级



山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效速读锦囊·快速阅读·四年级/程汉杰主编.
济南:山东文艺出版社,2003.9

ISBN 978-7-5329-2150-8

I. 高… II. 程… III. 语文课-阅读教学-小学
-教学参考资料 IV. G624.233

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 021320 号

四 年 级

山东出版集团

www.sdpress.com.cn

山东文艺出版社出版

e-mail sdwy@sdpress.com.cn

(济南经九路胜利大街 39 号)

山东省新华书店发行

高青德恒印业有限公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 6.375 印张 139 千字

2003 年 9 月第 1 版 2007 年 5 月第 3 次印刷

定价:8.00 元

山东文艺出版社



小学生高效速读大有可为

北京铁路局普教处教研室

高效阅读法是北京铁二中语文特级教师程汉杰创立的。这是一种综合运用诸多学科有关原理,借鉴古今中外先进读书方法,结合学生实际设计的一套阅读训练方法。1985年,程老师在高中一个班进行第一轮实验,还不到一年,学生阅读速度平均提高了两倍,阅读效率提高了四倍。这项实验成果曾引起了轰动,首先是在铁路学校范围,继而是在全国教育系统,形成了一个纷纷实验高效阅读的热潮。北京市、区的教研部门相继举办了多次高效速读培训班、研讨会,很快形成了一个广有影响的教学流派,成为教育部“九五”重点科研课题“当代语文教学流派研究”的主要流派之一。十几年来,为适应更大范围推广的需要,先后出版了《高效阅读法》、《中学语文课本高效阅读教程》等32本高效阅读专著和训练用书。人民教育出版社在新编的《九年义务教育初中语文教科书》、《高中语文实验课本》和《幼师语文课本》中都吸收了“高效速读研究实验”的成果。中国教育电视台录制的电视教材《高效阅读》(上下集)已向全国播放。1995年,程老师应邀参加香港国际语文教学研讨会后,香港教育学院的语文教师培训教材中就增设专章,详细介绍了“程汉杰高效阅读中文教学法”。这说明,高效速读法适应了时代的需要,引起了社会的广泛关注。

高效速读训练能否在小学生中进行,这是我们多年来一直



想解决的问题。为了寻求答案，从1998年开始，北京铁路局普教处组成了由8所小学14个教学班自愿参加的“高效速读在小学语文教学中的迁移”科研实验组。当教研室对课题实验成果进行阶段性验收时，其结果出乎我们的意料。且不说学生、老师、学校领导对高效速读所表现出来的那种特殊的热情，单是训练的情景和测试的数据，就没有一处不使我们感到惊讶的。北京铁路实验小学孙燕老师训练学生提炼文章的中心思想，5篇文章，共3500多字，12分钟之内全班学生全部完成，包括工工整整地将答案写在卷面上，最快的学生只用了6分钟。如果不把书写时间计算在内，只不过两三分钟。并且学生在回答问题时，还附带说明是根据哪条技巧来提炼中心思想的。北京铁七小李淑荣老师教授了“增大识别间距”的速读技巧之后，又相继训练了5篇文章。第一篇370字，学生34秒钟全部读完，然后合上原文，5分钟之内笔答测试题；第二篇420字，学生36秒钟全部读完；第三篇400字，计时读完后，老师要求学生口头回答文章最后一段的内容，黄松同学几乎是背下了全段（只有两个词稍有改变）；第四篇960字，最后读完的学生用46秒，几个学生口头回答问题的正确率都在70%—80%以上。若以最慢者计算，其阅读速度应当是每分钟1215字。而《语文课程标准》对小学生阅读速度的要求是每分钟300字。小学五年级学生，已经超过了课程标准的三倍多！北京铁一小的训练效果更明显，一篇870字的文章，学生不到一分钟全部读完，测试阅读速度分别是每分钟1740字、1088字、2175字、2900字、4350字……并且理解率都在70%以上（速读训练理解率要求在70%左右）。北京铁十小一个班的学生展示快速划分段落层次训练，其中一次是5个段落，快者只用50秒钟就准确地划出。一节课内，教师讲授划分段落层次技巧用了11个例段，3次训练，涉及15个例段。在一节



课中解决了 26 个例段，其快速理解的量，也远远超过了一般五年级一节课的内容。

大量的课题实验成果证实：在小学生中进行高效阅读训练不仅可行，而且效果比初中好，比高中更好！

高效阅读的原理和方法，最主要的有两条：

第一，充分遵循了学生的心理发展规律及其特点。一般来说，学生的阅读速度慢，不一定是由于阅读能力低造成的，在很大程度上是由于缺乏紧迫感，时间观念不强。因此，进行计时速读训练可以增强学生的时间观念、效率观念，从而达到提高他们的阅读速度、阅读效率的目的。由于采用计时训练，每次训练时学生的心情总是兴奋的，精神是高度集中的。不仅养成了紧张有序的作风，而且起到增强学生时间观念和效率观念的作用。同时，由于在训练中要积极思维，加强记忆，所以学生思维活动空前活跃，每次训练都有一种成就感，阅读兴趣剧增，学习积极性大大提高。张家口铁一小实验不到一年，学生学习语文的兴趣就普遍高涨，学生整天盼着上高效速读课，大大促进了语文学习成绩的提高。据校长介绍，高效阅读训练还促使一个后进班级转变成了先进班级呢！

第二，规律化是实现高效速读的重要手段。所谓规律化，就是条理化，系统化。有了规律化，再加以系统训练，乃至强化训练，就使学生形成了技巧，自然，学生在阅读时就可以既保准确，又保迅速了。例如：

1. 以迅速捕捉文字信息为目的的速读程序

根据思维定势理论，高效阅读法把阅读过程规定为七项内容，即题目、作者、出处、基本内容、重要事实、特点和争议之处、新思想与读后的启示。学生每次速读时，都是循着这七项内容去读。久而久之，这七项内容在脑子里就形成了“定势”，只要一看书，就会自然、习惯地循着这七项内容去读，



从而提高阅读速度和效率。

2. 引导学生掌握快速归纳段意的规律

将概括段意的规律归纳为简短易记的几条口诀，再通过训练，使学生形成为技巧，以帮助学生迅速准确地归纳段意，完成阅读要求。

3. 指导学生把握辨析思路的规律

文章（或段落）的构架，是其思路的外在形式，构架理清了，思路就自然清晰了。因此，要解决辨析文章的思路问题，首要的是要把握文章（或段落）的结构规律。尽管“文无定法”，但还是有一些基本结构模式的，模式就是规律。学生一旦搞清了文章的结构模式，他们划分段落、层次也就一清二楚了。

此外，高效速读法还总结了快速提炼中心思想的规律、理解文中语句的规律、分析鉴赏写作特色的规律等。把握规律，形成“技巧”，学生阅读分析文章便如同庖丁解牛，游刃有余。

这次对实验课题的成果验收，我们走过北京城区、郊区，走过张家口、承德，铁路小学六百多名小学生的实践成果明确回答：小学生喜欢高效速读实验，小学生需要高效速读。在张家口铁一小和北京铁一小的学生座谈会上，学生热烈发言：“学了高效速读，看书速度快了，效率高了！”“归纳段意不犯难了，快多了！”“节省时间了！”“我更爱看书了！”“学到了读书技巧，理解快了，准了！”“对课外书感兴趣了！”“有竞争意识了！”“做数学题审题更快更准了！”……学生的体会和感受，真真切切地告诉我们：小学生进行高效速读训练，其意义不仅仅在于提高了阅读速度，更重要的是提高了学生的能力和素质。在信息社会知识与日俱增的形势下，学生掌握求知的方法远比掌握知识本身更重要。



一目十行不是梦 高效速读你也行

什么是高效速读？请你先看下边的故事。看完故事，也就一清二楚了。

大发明家爱迪生在研究打字机的一个部件时，和制造商事先约好某一天把各种打字机的样子都送过来，并各派代表前来说明。之后，他把图书馆中有关这个部件的书都借来，在客人来的前一天晚上集中精力看了一遍。第二天，爱迪生就对客人们头头是道地讲起来。事后，他的助手把他那天晚上读的书借来通读一遍，结果用了11天。

在列宁身边工作的布鲁耶维奇说：“当我看到列宁读书的时候，就觉得他不是一行一行地读，而是一页一页地读。而且，他对书中的内容掌握得又快又好又准。在过了一段时间之后，他仍能背诵其中的某些词句和段落，就好像他是长期专门研究那本书似的。正因为这样，才能使弗拉基米尔·伊里奇读完多得实在惊人的书籍和文章。”在编辑俄文第五版《列宁全集》55卷时查明，其中引文来源超过1600种书籍和文献，共20种语言。

像爱迪生、列宁这样的读书，就是高效速读。高效速读所追求的是速度快、效率高，也就是既快又好。在我国古代，也有不少高效速读的例子。比如史书《三国志》记载，三国时期的诗人王粲，能够一览便知、过目成诵。东汉时期的哲学家王充，幼时家贫，没有钱买书。曾经到洛阳书店，阅读所卖的书，看完一遍就能背诵着回忆，终于精通了百家之言。



当前，我们所处的是知识信息急剧增长的时代，我们的阅读面临着严峻的挑战。如果我们仍然用几千年来传下来的读书方法，显然是不能跟上时代需要的。我国著名语文教育家张志公先生曾指出：“现在具备一目十行、过目成诵的能力，已经不再是神童才子的事，而是每个人应该具备的阅读能力。”如果我们学会高效速读，对我们的成才，对祖国的现代化建设用途可就大多了。甬说能达到过目成诵、一目十行的程度，即使仅仅在原有基础上提高两三倍，其作用就会相当大了。根据笔者在数百所中小学的训练实验证明，经过半年至一年严格训练，阅读速度、阅读效率能够平均提高两倍以上。如果以此为基数，那么以一个人的一生来计算，显然是可以获得更多知识的。换句话说，就可以增加大量的阅读书籍、扩大知识面的时间。如果我们训练前每分钟读 200 字，若以每天阅读一小时计，每周按 6 天计算，一本书按 7 万字计算，一周可读一本书，一个月可读 4 本书，一年可读 48 本书。如果以工作 40 年计，可读 1920 本书。而如果阅读速度提高一倍，那么每分钟可读 400 字，每周可读 2 本书，一个月可读 8 本书，一年可读 96 本书，40 年可读 3840 本书。若在此基础上再提高一倍，那么，40 年可读 7680 本书。以 7860 本与 1920 本相比，多读的书就相当可观了。这样，我们的知识面就大大增加了。有人说：“就当前而论，我们面对浩如烟海的资料，大有陷入‘灭顶之灾’的危险。”而高效速读正是迅速捕捉我们所需信息的主要手段，因此，是创造型、开拓型人才必须具备的一种能力。从这个角度上来说，高效速读能力，也是我们把自己培养成创造型、开拓型人才的需要。

由此可见，高效速读，对小学生来说，是十分需要的，迫切需要的。

也许你也会问，高效速读好是好，但我们小学生能否学会



这种科学的读书方法呢？那就请你看看下面的一些实例。

据报道，在70年代，台北师专附属小学就进行过速读训练。他们的训练结果是：低年级学生每分钟可读300—400字，中年级学生每分钟可读1000字，高年级学生每分钟可读2000字。

浙江省舟山舟嵎小学的速读训练，开始平均每分钟只能读250—350字，训练后可达每分钟1500字。

天津铁路一小一位老师，组织学生进行高效速读训练时，总结说：“通过高效速读，阅读速度与能力的提高，促使了学生智力的开发。他们开始懂得品味佳词、佳句、佳段，品味作者运用的好的修辞，扩大了知识面。他们从‘怕’读长篇课文到‘寻找’长篇小说作品去读。一个寒假，同学们到处去借书，多数同学读了七本左右，少数同学读了三四本，其中还有长篇小说《三国演义》、《红楼梦》等。通过读书，孩子们在一起谈古论今，是非辨别能力都有所提高。看到孩子们的进步，作为一名语文教师，真是从心里感到欣慰。高效速读在小学高年级也可以尝试运用。”

下面，我们再摘录一些参加训练的同学的训练体会，也许会对你有所启发。

再也不为看得慢而皱眉了

王 玮

经过两个月的高效速读练习，我再也不是总把着一本书慢慢地啃了。以前我看书时，速度很慢，半天也看不了几页，有时看完一段后也不知讲的是是什么，只好重新再读一遍，结果是速度很慢，理解率也很低。现在我的读书情况已大有改观，不但速度很快，而且理解率也上去了。这使我看书也来了兴趣，再也不为看得慢而皱眉了。



我真心希望语文课能有更多的这种提高能力的训练，使我们的自学能力得以迅速提高。

快速高效 一举两得

李 昕

通过高效速读训练，我掌握了如何才能做到既快速又有效的读书方法。以前阅读时，总有一些影响阅读速度的毛病：摆头，眼睛随着字来回转，光看不往大脑里记等。通过两个月的练习，我已既能读得快，又能理解文章的意思，还能默默地记在脑子里。开始我的阅读速度只有每分钟200字，后来逐渐提高到每分钟280字、每分钟350字、每分钟400字。理解率由原来的24%提高到70%—80%。

高效速读练习对我们非常有益，不仅提高了阅读速度，也提高了理解能力，真可谓一举两得。

傅丽杰说：“以前我读书不思考，读过后什么印象也没有，现在边读边想，读后能消化。”

刘颖新说：“做数学题时，一个很长的式子，要看好几遍才能写下来，这是从前。但现在，看一遍就记下来了。”

杨涛说：“以前我不喜欢读书，只要厚一点，就想：什么时候才能读完呢？索性不读。现在运用高效速读的方法形成了习惯，速度快还能抓住主要内容。高效速读使我喜欢读书了。”

王颜说：“进行高效速读时，总给人一种享受的感觉，虽然一堂课有很多内容，但又不觉得累。”

张立为说：“以前我对语文不感兴趣，现在搞高效速读，渐渐地喜欢上语文课了。”

韩菊在《我爱快速阅读》一文中说：“阅读速度和理解率的提高，使我在学习上节约了时间。以前，背语文课文，背得



很慢。现在，一篇 300 字左右的课文，我一刻钟就能背诵下来；一首古诗，我读了三遍便可记下来；以前我看小说速度慢，总怕影响学习，因此只好忍痛割爱了。掌握了高效速读方法之后，一本平时至少看三天的书，现在一两个小时就可看完了。用时的减少，使我能在课外阅读大量书籍。高效速读真是帮了我们不少忙！”

再请看一组训练的数据：

例如笔者搞的第一轮实验，从 1985 年 9 月至 1986 年 8 月，历时一年左右。每周用一节语文课集体训练，辅之以一定的课下作业（练习），实验结果，全班平均阅读速度提高了两倍（由 278 字/分提高到 957 字/分）；阅读效率提高了四倍（由 159 字/分提高到 862 字/分）。当时还没有训练用的现成材料，现编现印，方法也不成体系，自然是比较艰难的。

第二轮实验：在第一轮实验的基础上，我们编辑了《高效阅读能力训练》一书，作为训练教材。在一个班集中训练了一个学期（方法同上），出现了喜人的局面，全班平均阅读速度可达 1200 字/分—1300 字/分，有五六位同学经常保持在 2000 字/分以上，个别可达 3000 字/分以上，一半同学过了“千字关”。

其中高作军同学，在 1989 年 11 月 23 日全国铁路中小学高效速读培训班上，介绍了体会后，当时有人提议测试一下。咸阳铁中李老师找来一篇文章，测试结果，高作军阅读速度是每分钟 4000 多字。因来不及出测试题，便请她复述文章内容。结果她复述的内容，达全文的 90% 以上，全场为之震惊。总而言之，一句话：一目十行不是梦，高效速读你也行。只要认真训练，训练“一天”（24 小时）定能使你速度、效率都翻番。



目 录

第一章 计时速读 (速读技巧之一)	(1)
速读训练 [1]	(5)
速读训练 [2]	(8)
速读训练 [3]	(11)
速读训练 [4]	(13)
第二章 固定程序阅读 (速读技巧之二)	(15)
速读训练 [5]	(18)
速读训练 [6]	(20)
速读训练 [7]	(23)
速读训练 [8]	(25)
第三章 学会默读 (速读技巧之三)	(27)
速读训练 [9]	(29)
速读训练 [10]	(31)
速读训练 [11]	(32)
速读训练 [12]	(34)
第四章 忌指读、摆头和复视 (速读技巧之四)	(36)
速读训练 [13]	(38)
速读训练 [14]	(40)
速读训练 [15]	(42)
速读训练 [16]	(44)
第五章 增大识别间距 (速读技巧之五)	(46)
速读训练 [17]	(48)



速读训练 [18]	(50)
速读训练 [19]	(52)
速读训练 [20]	(54)
第六章 集中注意力 (速读技巧之六)	(56)
速读训练 [21]	(57)
速读训练 [22]	(59)
第七章 调控注意力 (速读技巧之七)	(61)
速读训练 [23]	(64)
第八章 推断阅读 (速读技巧之八)	(66)
速读训练 [24]	(70)
速读训练 [25]	(73)
速读训练 [26]	(75)
速读训练 [27]	(77)
第九章 瞬时记忆 (速读技巧之九)	(80)
速读训练 [28]	(81)
速读训练 [29]	(85)
速读训练 [30]	(88)
速读训练 [31]	(89)
第十章 闪示阅读 (速读技巧之十)	(92)
速读训练 [32]	(93)
速读训练 [33]	(95)
速读训练 [34]	(97)
第十一章 记叙文速读 (速读技巧之十一)	(100)
速读训练 [35]	(103)
速读训练 [36]	(105)
速读训练 [37]	(108)
速读训练 [38]	(110)
第十二章 视点止移 (速读技巧之十二)	(113)



速读训练 [39]	(114)
速读训练 [40]	(118)
速读训练 [41]	(122)
第十三章 视线快移 (速读技巧之十三)	(126)
速读训练 [42]	(127)
速读训练 [43]	(128)
速读训练 [44]	(129)
速读训练 [45]	(133)
速读训练 [46]	(138)
第十四章 退缩阅读 (速读技巧之十四)	(141)
速读训练 [47]	(145)
速读训练 [48]	(150)
速读训练 [49]	(155)
速读训练 [50]	(159)
第十五章 处理好速度和理解率的关系 (速读技巧 之十五)	(162)
第十六章 正确对待不同的进步形式 (速读技巧之 十六)	(164)
第十七章 快速阅读训练总结	(167)
快速阅读训练参考答案及评分标准	(171)
后记	(184)



第一章 计时阅读 (速读技巧之一)

一、什么是计时阅读训练

计时阅读训练是快速阅读训练的基本方法，也是贯穿训练始终的方法。若每周坚持训练三次，坚持两三个月，即可见到效果。若每周训练六次，一个多月即可速度翻番。

计时阅读训练法，主要是用计时、限时训练激发自己的时间紧迫感和阅读效率感。一个人阅读速度慢，不一定是由于阅读能力低造成的，在很大程度上是由于缺乏紧迫感，时间观念不强。因此，充分利用人们这一心理特点，增强时间观念，是提高阅读效率的有效手段。

二、计时阅读训练方法

第一种，个人自己训练的方法是：

1. 找好训练用书，翻到要读的文章，先不要读，扣在桌上；找好计时的表。
2. 静下心来，充分作好训练的思想准备。
3. 确定开始训练的时间（几点几分），记在纸上；当表针指到预定时间，立刻开始阅读。
4. 阅读时要集中精力，边读边理解，力求快速度，多理解，多记忆。
5. 读完一遍后，立即看表记下时间（几点几分）。用读完时的时间减去开始时的时间，就是你阅读这篇文章所用的时