



Gaoxiao Sudu Jinnang

程汉杰主编

高效速读锦囊

# 快速记忆

三年级

*Kuaisu Ji yi*

遵循认知规律

符合学生心理

掌握记忆技巧

提高记忆效率



山东文艺出版社

快速记忆是高效速读的基础，快速记忆将有力地促进快速阅读、快速理解、快速解题等各种能力的提高。

程汉杰主编

高效速读锦囊

# 快速记忆

三年级



山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效速读锦囊·快速记忆·三年级/程汉杰主编.  
济南:山东文艺出版社,2003.9  
ISBN 978-7-5329-2149-2

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 021311 号

叁 叁 三

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 5.375 印张 122 千字

2003 年 9 月第 1 版 2007 年 5 月第 3 次印刷

定价:7.00 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學流派，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育研讨会后，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’长篇文学作品去读。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。



## 本书使用说明

这本书是专为三年级同学提高快速记忆能力而编写的。我们做任何学问，都需要用到记忆。“博学强记”是我们事业成功的重要条件之一。

快速记忆是高效速读的重要组成部分。快速记忆能促进快速阅读、快速理解、快速解题等各种能力的提高。可以说，快速记忆训练是高效速读的基础训练。

记忆力是可以通过训练来提高的。无论在学习或工作中，有的人记忆力好得出奇，这不是这些人的脑子特别好，而是他们能天长日久地训练自己的记忆力，脑子中的记忆方法越来越多，结果记忆力就非常好。

这就是说，记忆力就像身体愈锻炼愈健康、手愈用愈灵巧一样，是可以通过训练而增强的。

有人经常说：“最近记忆不好”，“从小时候起记忆就不好”。与其下这样的断言，倒不如首先去努力训练。

从没有练习过拳击的人，不可能突然成为一个好拳手。

从没有跳过舞的人，不可能突然成为优秀的舞蹈家。

从没有演奏过乐器的人，不可能突然成为一个出色的音乐家。

从没有摸过打字机的人，不可能突然成为一个娴熟的打字员。

从没有进行过记忆训练的人，不可能突然具有超强的记忆力。



总而言之，任何一种能力的培养，都得从掌握方法做起，逐步掌握规律和摸到窍门。人们记忆能力差异之所以这样明显，主要是因为他们对记忆方法的掌握程度不同罢了，因此，要想成功地改进你的记忆能力，关键在于通过训练掌握记忆方法，并加强记忆能力训练。

本书介绍了 21 种快速记忆的技巧，在每种技巧之后，附有一定的单项训练题。通过训练，掌握这种技巧，就能提高一定的快速记忆能力。

在 21 种快速记忆技巧和单项训练之后，设计了 22 次快速记忆综合训练。你可以综合运用已经掌握了技巧，使你的快速记忆能力更上一层楼。

这 21 条快速记忆的技巧，虽然没有严格的先后顺序，但它们也是互相有密切联系的。因此，虽然你不一定非得逐条学习和训练，但最好是每一条都要认真学习，认真训练，才有可能达到理想的目标。

22 次综合训练，是迅速提高你快速记忆能力的保证，一定要认真地坚持训练。坚持训练，必有成效。

为了达到更好的训练效果，我们特别希望家长能给予帮助和支持，在家长的指导下训练，定会事半功倍！

我们更希望语文老师能组织学生集体训练，因为集体训练可以形成一个竞争的气氛，能大大激发同学们的训练积极性，而且由于在互相竞赛中训练，可以及时看到别人的长处，发现自己的短处，可以激发出力争上游的雄心壮志，使训练达到更好的境界！



# 目 录

(18)	注意力摸底测试	(1)
(48)	连锁记忆法	(9)
(88)	归类记忆法	(14)
(10)	数字记忆法	(16)
(20)	抓特征记忆法	(19)
(80)	板块记忆法	(23)
	串词记忆法	(24)
	谐音记忆法	(30)
	编码记忆法	(36)
	抓领头字记忆法	(39)
	抓关键词记忆法	(41)
	抓中心句记忆法	(43)
	抓过渡句记忆法	(46)
	抓重难点段记忆法	(48)
	按空间变化记忆法	(51)
	根据叙述的内容不同记忆法	(54)
	根据总分关系记忆法	(56)
	根据因果关系记忆法	(60)
	根据顺承关系记忆法	(64)
	口诀记忆法	(67)
	理解记忆法	(70)



快速记忆综合训练 [1]	(81)
快速记忆综合训练 [2]	(84)
快速记忆综合训练 [3]	(88)
快速记忆综合训练 [4]	(91)
快速记忆综合训练 [5]	(95)
快速记忆综合训练 [6]	(98)
快速记忆综合训练 [7]	(104)
快速记忆综合训练 [8]	(105)
快速记忆综合训练 [9]	(108)
快速记忆综合训练 [10]	(111)
快速记忆综合训练 [11]	(114)
快速记忆综合训练 [12]	(116)
快速记忆综合训练 [13]	(120)
快速记忆综合训练 [14]	(123)
快速记忆综合训练 [15]	(125)
快速记忆综合训练 [16]	(130)
快速记忆综合训练 [17]	(134)
快速记忆综合训练 [18]	(136)
快速记忆综合训练 [19]	(139)
快速记忆综合训练 [20]	(142)
快速记忆综合训练 [21]	(144)
快速记忆综合训练 [22]	(147)
后记	(150)





## 注意力摸底测试

下面编排了 100 个数字，请你在这些数字中按顺序找出 15 个数字来，例如 2—16，或 61—75 等。记录你找到这 15 个连续数字所花的时间。

### 〔测试题〕

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60	27	98	79	8	70
13	61	6	80	99	5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	68	16	78	39	86	7	42	11	82
85	38	87	24	47	63	32	77	51	71	21	52	4	9	69
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88	17	46	53	1	72
15	54	10	37	23	83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	0	45	29	56	2					

这个小测试测试你在集中注意力时的记忆程度。如果你在 30—40 秒内就找到了顺序的 15 个数字，那你在集中注意力时的记忆程度就属于“优等”了，大约只有 5% 的人有这样的能力；如果你用了 40—90 秒钟，那就只能算“一般”；如果你在 2—3 分钟才找到，那你就应该是个注意力不集中的人了。

### 一般注意力测试

测试目标：一般注意力

测试对象：           测试日期：