



快速阅读

的理论与实践

THEORY AND PRACTICE ON SPEEDREADING

阎国利 吕 勇

兰州大学出版社

快速阅读的理论与实践

编写人员(按音序排列)

陈莲燕

吕

勇

李

国胜

孙俊英

万

萍

王

希兰

阎国利

张

喜

英

藏

玉青

兰州大学出版社

快速阅读的理论与实践

阎国利 吕 勇

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路 308 号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: press@onbook.com.cn

<http://www.onbook.com.cn>

甘肃省总工会印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:7.125

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

字数:176 千字 印数:1~1500 册

ISBN 7-311-01891-9/B·43 定价:15.00 元

序

阅读活动与人们的生活息息相关,诸如读书、看报、上网等等,它是个体获取信息的重要途径之一。当今信息时代对每个人提出了高效阅读的要求,而快速阅读就是其中的一种重要形式。快速阅读是一个复杂的认知过程,搞清楚这个过程,对于深入了解阅读过程的本质具有重要意义,所以它是吸引众多阅读心理学家进行研究的一个有趣课题。研究快速阅读的问题,既具有重要的实践意义,同时又有着不容忽视的理论意义。

由阎国利博士、吕勇博士主编

的《快速阅读的理论与实践》一书,从快速阅读的基本知识入手,通过对快速阅读过程的眼动系列研究成果的总结,向读者介绍了快速阅读研究的历史、快速阅读过程的基本原理、快速阅读训练的具体方法、快速阅读过程的实验研究及快速阅读训练的体会。

从总体上看,这本书具有如下几个特点:

第一,科学性强。书中的重要学术结论均为阅读实验结果,指标客观、可靠。国内虽然有一些关于文章和句子阅读的心理学研究,但是,由于仪器设备的限制,以眼动为指标对快速阅读进行探讨的研究在国内尚属首次。该项研究以先进的眼动仪为工具,考察了学生的快速阅读过程,具有科学性强的特点。

第二,角度新颖。本书从发展的角度对小学生、中学生和大学生的快速阅读过程进行了较为深入的研究,这对于揭示不同年龄阶段被试快速阅读能力的发展具有重要意义,同类的书在国内尚未见到。

第三,现实意义重大。该书以研究学生的快速阅读过程、提高学生的阅读效率为主要目的,而提高阅读效率是中小学素质教育中的一个重要内容,从而体现了该书具有很重要的现实意义。

第四,实践性强。本研究注重了“从实践中来,到实践中去”的原则,在小范围内取得成功后,又在数百名学生中进行了推广性实验,并取得了较好的效果,注重实践性,是本书的一个重要的特色。

阎国利博士和吕勇博士在快速阅读方面进行了一

系列的研究,作了有益的尝试,希望他们能够继续将这个课题研究下去,得出更多、更有意义的成果,为中小学的语文阅读教学提供一些有价值的心理学依据,也希望读者通过对本书的阅读,获取快速阅读的技能、技巧,使自己的阅读效率有一个较大程度的提高。

阴国恩

2002 年元月

于天津师范大学心理与行为研究中心

目 录

序	(1)
第一章 快速阅读概述	(1)
第一节 什么是快速阅读	(1)
第二节 快速阅读研究的意义	(4)
第二章 快速阅读研究的历史	(12)
第一节 国外快速阅读研究的历史与现状	(12)
第二节 国内快速阅读研究的历史与现状	(21)
第三章 快速阅读的理论基础	(23)
第一节 阅读的心理过程	(23)
第二节 快速阅读的理论	(27)
第四章 阅读过程与眼动	(34)
第一节 阅读过程中的眼动形式	(34)
第二节 眼睛运动的记录方法	(39)
第三节 用眼动研究阅读的方法论问题	(54)
第五章 快速阅读训练(一)	(58)
第六章 快速阅读训练(二)	(77)
第七章 快速阅读的实验研究	(130)
第一节 小学生快速阅读训练的实验研究	(130)
第二节 小学生快速阅读训练的眼动研究	(135)
第三节 中学生快速阅读训练的实验研究	(141)
第四节 大学生快速阅读训练的实验研究	(149)
第五节 快速阅读研究的思考	(177)
第八章 快速阅读训练经验与体会	(186)
通过科学训练,提高小学生快速阅读能力	李国胜(186)

2 快速阅读的理论与实践 □

速读——培养创新人才的有效途径·····	赵新民(189)
快速阅读训练点滴体会·····	武 静(192)
培养学生速读能力·····	穆 虹(194)
如何引导学生主动参与快速阅读训练·····	王卫东(198)
适应学生心理需求,提高快速阅读效率 ·····	李子建(200)
培养读书习惯 促进竞争意识·····	张继秀(203)
激发阅读兴趣 提高学习效率·····	苏 健(205)
实施快速阅读的体会·····	王秀红(208)
快速阅读——此时彼刻·····	杨 纳(209)
“快速阅读”训练有感·····	苗新宇(210)
参考文献·····	(213)
后记·····	(216)

第一章 快速阅读概述

第一节 什么是快速阅读

一、快速阅读的基本含义

快速阅读是指读者应该能够在短时间内迅速理解阅读材料的主要信息。快速阅读包含两个主要含义:其一,具有较快的速度;其二,保证对阅读内容的准确理解。从这两个含义我们可以看出,快速阅读完全不是表面性的浏览,而是一种积极主动的、创造性的理解过程。

对于快速阅读问题,张志公先生认为:“要读得快,同时就要理解得快,并且理解得准确,能够很快的从所读的东西中得到所需要的主要东西,而没有重要的遗漏,没有错误地理解或者理解不太够的地方。读得快,也了解了。读得快,也要求记得快,要在几秒钟、几分钟,总之很短的时间之内,把理解了的需要东西输入到脑子里去,因此快速阅读的能力也包含着快速理解和快速记忆的能力。快容许快,不容许粗,更不容许错。快速阅读能力不是一个孤立的能力,理解、记忆、速度三个方面构成快速阅读能力的整体。”

二、影响快速阅读的因素

现实生活中,我们经常会发现有的人阅读速度很慢。比如,同样是看一份报纸,有的人看得很快,有的人看得很慢,别人都看完了,他才看完第一版。读者会提出这样的问题:我为什么就快不起来?经过有关专家的分析,如下几种因素是影响阅读速度不快的原因,如许多读者在阅读过程中形成了一些不良的习惯,这些习惯影响了速读,其中最为常见的是在阅读中表现出来多余的身体动作,它们会降低阅读速度。

(一)边指字边阅读

我们经常可以看到这样一种现象:有的人在阅读时,为了集中注意力,用手指、笔或尺子逐字逐句地指着阅读。这种方法对初学者或许有用,但是对正常的读者是毫无意义的。这种方法不仅降低学生的阅读速度,而且还会分散他们的注意力。事实上,任何一个人,只要到了学习阅读的年龄,其眼睛一定能够不借手指或尺子等指字阅读。

(二)头部随阅读移动

有的人在阅读一段文章时,随着眼睛注视位置的不同,头部也跟着移动,当从左向右阅读一行文字时,其头部也会从左向右移动;当看到一行的末尾,要换行看下一行时,头部也会转回去。在实际生活中也存在着一种误解,即认为头部的移动有助于阅读。客观地讲,人的眼部肌肉完全能让视线从一个字移向另一个字,而不用颈部肌肉的帮助。值得说明的是,学生往往对自己在阅读时头部移动的坏习惯意识不到。这需要教师及时地提醒。

(三)默读

有些读者在阅读时,会轻微地读出字音来。默读有下面的几种情况:1. 默读时,只是默默无声地动动嘴唇。2. 默读时,不

动嘴唇,只是舌头或喉部在动。3.默读时,只是声带在颤动。默读的最大弊端在于使阅读速度等同于说话的速度,从而使阅读速度大大地减慢了。

(四)心诵

心诵是一种内隐的说话形式,阅读者在心中对自己诵读着每一个字,但是其嘴唇、舌头或声带均没有活动。

(五)逐字注视

在阅读过程中,阅读速度较快的人注视一次可以读二三个词,而阅读速度较慢的人注视一次只能读一个词,有时甚至不到一个词。有人采用速示器训练读者克服逐字注视的不良习惯。用速示器以少于1/10秒的速度呈现一些词,被试在1/10秒的时间内是来不及移动眼睛的,所以被试要在一次注视中,读出呈现的材料。所呈现的材料逐渐增多,从一个词到两个词、三个词,再增加下去。这种做法是否科学有待于作进一步的论证,但是,许多从事阅读训练教学的教师认为,这种训练方法可以在一定程度上纠正逐字注视、心诵和默读的不良习惯。

(六)频繁回视

在阅读过程中,回去重新注视已经看过的内容的现象称为回视。在阅读时,遇到了生字、难字或其他没有理解的内容时,往往会返回去再阅读刚才读过的内容,出现回视,这种回视是正常的。但是有些人在长期的阅读过程中形成了回视的不良习惯,他们回视的次数已经超过了实际需要的次数。频繁回视的不良习惯是如何形成的呢?可能是由于学生开始学习阅读时,经常阅读那些难度过大的材料,从而导致了学生习惯性的回视。解决频繁回视的办法就是给学生阅读大量的难度适中的材料。频繁回视见图1.1所示。

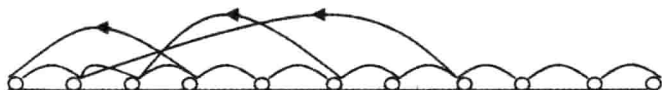


图 1.1 频繁回视示意

以上对影响速读的不良习惯进行了小结,这些不良习惯多是在我们阅读过程中不知不觉地形成的。如果读者有意识地克服这些习惯,相信一定能够在原有的阅读基础上提高阅读速度,当然,改掉这些不良习惯并非易事,需要有一定的毅力和恒心,通过大量的练习才能奏效。

第二节 快速阅读研究的意义

一、快速阅读研究的意义

当今社会是一个信息社会,阅读是获得信息的一条主要途径。目前世界上的各种书刊、杂志的种类和数量不断增多,单就现在世界上的科学杂志而言,已经有数十万种之多。信息的增长速度令人吃惊,据统计,15世纪,全世界出版的各种图书为3万种(50年内);16世纪,为25万种;20世纪,为2500万种。全世界的人口从1750年至1950年间增加了2倍,书籍却增加了800倍。按联合国教科文组织统计,从1950年至1970年,全世界出版的图书,按品种计算,增加了1倍;按册数计算,增加了2倍。在这期间,图书给读者提供的信息竟等于过去三千年人类各种读物所提供的信息的总和。

假若一个人每天以每分钟300词的速度阅读50页,他一生中可能阅读的书不超过2000~3000册。然而,既使以每分钟阅读1000词的速度,那也要用一个半月,每天要读8小时,才

能掌握一天内出版的情报。在“信息爆炸”的今天,各类专家所解决的科技问题越来越复杂的条件下,通过大大延长阅读时间来获得知识的办法是不足取的。为了跟上本专业领域的发展水平,了解本专业的重要实验研究和发现,一个科技人员要读的东西就有很多。据估计,一个计算机专家每月必须阅读 40 本国内外的杂志。要在短时间内看完这样多的材料,用一般的阅读方法是很难完成的。如何在较短的时间里获得更多更有效的信息是现代社会中人们面临着一个实际问题。

在日常生活中,作为成人,每天也有大量的信息需要了解,比如为了了解国内外的大事,我们就需要看报纸。而全国现在的报纸种类之多,足以使人眼花缭乱。假设我们居住在天津,我们每天需要看的报纸就有:《光明日报》、《人民日报》、《天津日报》、《今晚报》和《每日新报》等等。如果我们用一般的阅读速度将这些报纸都看完,那就会需要很长的时间。这就要求我们学会使用快速阅读。

我们的中小學生每天也有大量的内容需要阅读,比如语文、数学、课外参考资料等等,然而目前我们的中小学生的阅读能力的发展状况并不令人乐观。“中学生读不懂现代文,高考中现代文失误多”一直是中学语文界的话题和难题。在历年高考中,现代文的阅读是一个必考的题型,在中考中也是如此。现代文阅读题是一种很有生命力的题型,在中考语文试题中,同作文一样,现代文阅读也是一种比较稳定的题型,而且在卷面中所占分数的比重逐年有所增加。此外,从 1994 年起,高考的语文科《考试说明》中,现代文阅读中新增添了两个测试点,即“能够辨别和筛选文中重要的信息和材料;能够把握、分析作者在文中表现的观点和态度”,这两点正是现代文阅读测验的重要内容。因为筛选获取信息是现代社会对阅读的基本要求,而把握作者的观点和态度又是从整体上把握作品思想倾向的根本。然而,近年来,

无论是中考还是高考,现代文阅读成了考生失分最多的题目,使学生感到这是最大的难点,主要原因之一就是阅读效率不高。解决这个问题的方法之一就是通过快速阅读。

那么,如何计算阅读的速度呢?对于快速阅读的成绩,我们用两个公式来考察,一个是阅读速度的计算公式,另一个是有效阅读速度的计算公式。

公式一 阅读速度 = 字数 / 阅读时间

阅读速度反映了读者在单位时间内所读的字数,它在一定程度上反应了读者的阅读效率。但是,如果单纯用这样一个速度还不能够准确地反映读者的阅读效率。因为该公式只考虑到了阅读速度的快慢,但是没有考虑到阅读的质量如何,即读者对阅读材料的理解程度如何,所以,我们引进了阅读理解率这个概念。阅读理解率是正确回答问题的分数与问题的总分数之比,再乘 100%。(阅读理解率 = 正确回答问题的分数 / 问题的总分数 $\times 100\%$)

公式二 有效阅读速度 = 阅读速度 $\times$ 阅读理解率

从这个公式可以看出,要考察一个人的快速阅读成绩,不能单纯考虑阅读速度或理解的准确率,应该将两者联系起来考虑。这也体现了快速阅读的特点,即在进行快速阅读时,不要只注重阅读速度或是阅读理解率,要兼顾两者。那么,在阅读训练中,如何掌握这两者的关系呢?有关的阅读专家认为,阅读理解率应该在 70%~80% 之间,如低于 70%,表明读得过快了,如高于 80%,则表明还可以适当提高阅读的速度。我们在进行训练的时候,应该掌握这个标准,据此来调节阅读速度。

二、快速阅读与脑功能开发

一个正常人阅读时神经活动大致是这样的:文字符号以光波的形式到达眼睛的视网膜,首先视细胞兴奋,然后双极细胞、

神经节细胞兴奋,神经节细胞发出的轴突组成视神经,从眼球中穿出,经视交叉,到达丘脑(皮层下的视觉中枢),通过丘脑的一组特殊的神经元(外侧膝状体)传至大脑视觉皮层。视觉皮层先辨别信号,辨别信号中的点、线和边缘,并把这些字的构件组合起来,从而形成字的整体,最后一步工作是得到整句的含义。

可见,阅读是一个极为复杂的过程,阅读的脑机制问题仍有许多未解之谜。不过有一点是可以肯定的,即阅读可以激活人的大脑,从而有利于使人脑的潜能得到开发。

伟大的艺术家、科学家达·芬奇曾说过:“人的智慧不用就会枯萎。”大脑的功能也是用进废退的,即用脑则灵,不用脑则退化。这种规律性受到国内外心理学家、生理学家的赞同。现代医学研究证明,人的健康状况与脑的活动有密切关系,因为人的机体衰退首先是从大脑开始的。每个人长到10岁以后,每10年大约有10%控制高级思维的神经细胞萎缩、死亡。

但是,如果坚持脑运动,注意脑营养,就会延缓脑细胞的衰老速度,甚至使脑的功能得到提高。本书前面曾提到,神经科学家的研究业已证明,如果相联系的神经元多次协同兴奋,则它们之间的联系就会加强;相反,如果一个人饱食终日,无所用脑,神经经常处于抑制或半睡眠状态,脑力便会荒废。

大脑用进废退的规律,也为许多科学调查所证实。日本科学家曾经对200名20~80岁的健康人进行跟踪调查,发现经常用脑的人,到60岁时,思维能力仍然像30岁那样敏捷。而那些三四十岁就不愿意学习和动脑的人,脑力加速老化。由此可见,勤于学习,热爱事业,也是人们保持脑力的奥秘所在。美国神经病学家迈耶博士和他的同事于1990年对一群健康老人进行为期4年的跟踪研究,这群老人共94人,平均年龄65岁,其中1/3的人继续从事某一项工作,1/3的人虽已退休,但在精神上和心理上处于积极进取状态,参加各种活动,还有1/3的人退休后闲散无

事,然而4年后,最后一组不活动的人不仅大脑的血流量减少,而且智商也比其他两组明显地下降。结果表明,多达20%的中老年人的智力并不因年龄增大而衰退,惟一使大脑衰退的因素是他们自己的活动水平。美国国家老年研究所的科学家建议中老年人制定一个计划,其中包括读书、散步、游泳等智力和体力方面的活动。

阅读是一种活化大脑的重要途径,它即可开发智力,又可使入增长知识。

美国心理学家 Cattell 和 Horn 根据因素分析结果,将人类的智力解释为两种不同的形态:一种为流体智力(fluid intelligence),另一种为晶体智力(crystallized intelligence)。

流体智力是一种以生理为基础的人的认知能力。凡是新奇事物的快速辨识、记忆、理解等能力,均属流体智力。流体智力的特征是,对不熟悉的事物能以信息准确的反应以判断其彼此间的关系。流体智力的发展与年龄有密切的关系,一般在20岁以后,流体智力的发展达到顶峰,30岁以后将随年龄的增长而降低。此外,心理学家的研究也发现,流体智力属于人类的基本能力,在个别差异上,受文化教育的影响较少。

晶体智力是以学得的经验为基础的人的能力。凡是运用既有知识与技能去吸收新知识或解决问题的能力,均属晶体智力。显然,晶体智力与文化教育有关,但在个别差异上与年龄的变化没有密切关系,晶体智力不随年龄的增长而降低,甚至有人因知识与经验的积累,其晶体智力反而随年龄的增长而升高的趋势。

前已述及,在阅读过程中进行着复杂的脑活动,因此可使脑细胞活化,因此适当的阅读可以提高以人的生理为基础的流体智力;另一方面,阅读必然可以使人摄入更多的知识,因此可以增加人的经验,因此晶体智力也可以得到提高。

阅读有不同的方式,对于开发脑功能而言,快速阅读是一种

较为有效的方法。在快速阅读过程中,人的注意力高度集中,阅读系统以极快的速度接收和处理文字信息,大脑处于高速运转状态下,因此大脑皮层的兴奋水平较高,有利于脑细胞的活化。此外,较之其他阅读方式,快速阅读还可以在较短的时间内吸收较多的信息和知识,扩大人的经验,从而有利于晶体智力的提高。

三、了解自己的阅读习惯

你想了解自己的阅读习惯吗?请你完成下面的一个阅读习惯问卷,你就可以对阅读自己的阅读习惯有一个大致的了解。

阅读习惯问卷

我们在下面的调查表中提出 10 个问题,请同学们按照自己的实际情况作答,在符合自己的选项前(ABCDE)画“√”,如果你选的是 A,则计 10 分;如果选的是 B,则计 6 分;选 C,则计 4 分;选 D,则计 2 分;选 E,则计 0 分。

1. 开始阅读时,您是否有一个明确的目的和动机?
 - A. 总有一个明确的目的和动机
 - B. 有个大致的目的、动机
 - C. 有时有
 - D. 很少有
 - E. 从来没有
2. 在阅读一篇文章的全过程中,您的阅读速度有变化吗?
 - A. 不断变化
 - B. 有时有变化
 - C. 在阅读之前就预先确定了速度
 - D. 常常用中等速度阅读
 - E. 总是读得很慢
3. 您能够把精力完全集中在所读的文章上吗?
 - A. 一直可以
 - B. 大致可以
 - C. 只有材料吸引人的情况下才做到