

最有价值的知识是关于方法的知识。

—— 达尔文

— 效率丛书 —

- 实用快速阅读法
- 实用快速记忆法
- 实用快速作文法
- 实用快速解题法
- 实用快速心算法

实用

快速

阅读

法

程汉杰 / 编著

漓江出版社

实用快速阅读法

程汉杰 编著

漓江出版社

实用快速阅读法

程汉杰 编著

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路159—1号)

邮政编码: 541002

电话: (0773) 3844576 3842800

广西新华书店发行

广西师范大学印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 插页 字数 144,660

1996年1月第2版 1999年1月第3次印刷

印数: 10001—15000册

ISBN 7—5407—0841—7/G · 147

定价: 6.30元

如有印装质量问题 请与工厂调换

序 言

刘崇俊

快速高效阅读法是适应新技术革命的形势而产生的。在信息、知识迅猛增长的时代,浩如烟海的知识、信息使沿用传统方法读书的人措手不及。全世界每分钟就有 1.5 种新书出版,而我们一般人的读书速度却只有每分钟二三百字,这就难以更多更快地获得信息以适应现代社会的发展。近几年来,高校招生考试也增加了字数多、难度大的现代文阅读试题。由于学生阅读速度、效率甚低,而对这种测试,也往往难于应付。因此,如何迅速地提高中学生的阅读能力,已经成为广大中学语文教师关注的课题。

正是在这种情况下,北京铁路二中语文教师程汉杰在语文教学中开始了快速高效阅读法的试验研究。他从 1985 年开始,在学习、借鉴我国传统读书经验和国外先进的快速阅读理论与方法的基础上,结合中学生语文学习的实际,经过逐步的探索与实践,初步总结出一套适合培训、训练中学生快速高效阅读能力的阅读训练体系,由于这种训练方法实用易学,受到了广大中学师生的欢迎。自 1988 年以来,在铁路系统的多所中学的教师采用这种训练方法,在自己的教学中,都取得了可喜的成果,继而在其他学校,数以百计的老师组织着上万名学

生投入了快速高效阅读法的实验研究。1989年底,在全国中学语会秘书长张定远同志建议下,一个群众性的学术团体“中学语文高效阅读研究中心”在北京正式成立。在研究中心的推动下,快速高效阅读法迅速在各地推广开来。迄今为止,全国已有25个省市自治区有了实验班和研究者,而且队伍还在日益扩大。

由于快速高效阅读法在中学语文教学中是一项有价值的符合时代精神的实验性的改革,所以很快引起社会的广泛关注。《光明日报》、《中国教育学刊》、《中国教育报》、《语文教学通讯》等有影响的20多家报刊和电台陆续报道过这方面的消息,介绍了这种训练方法,因而也引起了有关领导机关的重视,在他们的支持下,或建立高效阅读试验领导小组,或组织专题讲习班和大型的研究课予以推广,众多勇于探索实践的中学语文教师,相继写出了许多有理有据的论文,或数据翔实的实验报告,使这一方法不断得到完善,逐步向深层次发展。

本书正是在这样的形势下编成的。为了更细致地向广大读者介绍快速高效阅读法,它用了主要篇幅阐述其原理和方法,同时编写了若干应用实例,其中有个人或集体的训练实例(教案),有参加训练者的体会、经验,也有组织实验老师的实践情况介绍——实验报告。总之,本书将尽量从理论与实践的结合上向读者做些更真切、更具体的介绍。一方面可以使愿意提高阅读速度与效率的读者,更快地学习和掌握;另一方面,也希望能有更多的中学语文教师,在借鉴此法的基础上,进一步探讨培养学生高效读书能力的问题。我们愿与广大有志于此项实验与研究的读者齐心协力,努力探求更快更好的办法,使我国的中学语文阅读教学开拓一个新局面。

目 录

序言	刘崇俊(1)
----------	--------

阅读教学的突破性变革	石鼎风(1)
------------------	--------

方 法 篇

快速高效阅读的迫切性与可行性	(17)
----------------------	------

快速阅读的训练方法	(27)
-----------------	------

快速阅读技巧之一:默读	(37)
-------------------	------

快速阅读技巧之二:忌复视	(38)
--------------------	------

快速阅读技巧之三:增大识别间距	(39)
-----------------------	------

快速阅读技巧之四:辨文体	(43)
--------------------	------

快速阅读技巧之五:固定程序阅读	(56)
-----------------------	------

快速阅读技巧之六:调控注意力	(62)
----------------------	------

快速阅读技巧之七:推断阅读	(66)
---------------------	------

快速阅读技巧之八:处理好阅读速度和理解率的 关系	(72)
-----------------------------------	------

快速阅读技巧之九:了解不同的进步形式	(71)
--------------------------	------

快速阅读技巧之十:快速记忆	(73)
---------------------	------

快速阅读技巧歌诀	(83)
----------------	------

快速阅读训练歌诀	(83)
----------------	------

快速理解的训练方法	(84)
-----------------	------

快速理解词语的技巧	(93)
-----------------	------

快速理解句子的技巧	(100)
快速理解段落的技巧	(106)
快速理解文章中心思想的技巧	(118)
快速理解与分析结构层次的技巧	(126)
快速分析写作特色的技巧	(132)
快速高效阅读训练的意义	(139)

应 用 篇

快速阅读训练实例(之一).....	张鸿泰(151)
快速阅读训练实例(之二).....	张桂琴(154)
快速理解训练实例.....	陈玉莲(158)
短篇小说《项链》的速读测试设计.....	王振中(162)
搞好快速阅读训练的三条经验.....	扈丽蝶(181)
质疑是快速理解训练的重要环节.....	贺晓玉(184)
快速阅读与学习效率.....	李道熙(188)
引入竞争机制,开发学生潜能	李继唐(190)
掌握方法,受益终身	郑州铁一中语文组(192)
阅读的捷径.....	毛铁妹(196)
省时高效,事半功倍	王德宇(199)
切实可靠,行之有效——快速阅读训练实验的体会	孙瑞华(202)
抓住关键,一举多得——计时速读实验报告 ...	余志俊(204)
不试不知道,一试见奇效——快速阅读训练实验报告	张宪奇(209)

阅读教学的突破性变革

石鼎风

我是汉杰同志的教学科研成果——快速高效阅读法（简称高效阅读法）的推崇者。由于汉杰所在学校——北京铁路二中就在北京西城区，所以我们北京教育学院西城分院较早地了解到他的速读训练教改实验的具体情况。1986年6月，我院主办的《读写知识》报曾以整版篇幅报道了他的速读训练实验的情况与体会。1988年，他的论文《试论高效阅读能力的培养》，被北京市教育学会评为“育人杯”1985—1988年教育科研论文一等奖。于是快速高效阅读进一步引起中学语文教育界的关注。为了适应快速阅读实验研究的需要，由全国中语会秘书长张定远同志牵头，汉杰负责主编，有全国各地的20余位参与快速高效阅读实验的有经验的语文教师合作，编写了供训练用的，与现行教材同步的《中学语文课本高效阅读教程》。1989年，汉杰的快速阅读科研成果，又被列入北京市中学语文教师继续教育教学大纲。我们西城分院语文教研室认为，快速高效阅读是中学语文阅读教学研究的新领域，培养学生的速读能力是时代的需要。我们应该及时抓住这个教学科研课题，组织教师推广实验研究。于是在汉杰

的支持、指导下，我们教研室于去年秋，举办了有 30 多位语文教师参加的高效阅读实验研究班。办班的宗旨是以汉杰的高效阅读理论与方法为指导，以《中学语文课本高效阅读教程》为实验训练材料，组织教师在本教学班内进行速读能力训练的实验研究，以期检验高效阅读理论与方法的实践成效，在实验中总结经验，发现问题，深入研究，发展并完善高效阅读能力训练的科研成果，开辟语文阅读能力训练的新途径。参加实验的师生们对于实验产生了极大的兴趣，一些教师坚持进行实验，认真进行总结，已经取得了初步的成果。我个人在参与、组织实验研究的过程中，也对汉杰的这一教学科研成果有了更进一步的认识。

汉杰的高效阅读法是在学习、借鉴国外先进科学的快速阅读理论与方法以及我国传统优秀的读书经验的基础之上，结合我国中学语文阅读教学的实际，经过数年的潜心钻研、探索与实践，总结、创造出的一套比较适合中学语文阅读教学的阅读能力训练程序。这一教学研究成果自问世以来，逐渐为中学语文教育界所认同，越来越受到广大语文教师与学生的欢迎。目前，据不完全统计，全国有 25 个省、市、自治区的数百位语文教师参与了快速高阅读的实验研究工作。快速高效阅读为什么能产生这样广泛的影响与教改实验效果呢？因为它作为语文教学的科研成果，有着鲜明的时代特点与坚实的科学理论基础，它是语文教改科学实验与阅读教学改革实践的产物，它具有广泛的实用价值和对语文教改的启发意义，它是语文阅读教学领域的一项突破性的变革。

一、快速高效阅读的时代性

1、快速高效阅读是时代发展的产物

当今世界，科学技术的高度发展推动着生产水平的迅速提高和人类社会的进步，人类已经开始步入了一个以快节奏、高效率为特征的信息时代。新的知识信息呈几何级数的速度急剧膨胀，当今世界的知识总量在迅猛增长。二十世纪六十年代以后的十多年中的新发现、新发明的总数，竟超过了以往两千年的总和。七十年代，全世界每年出版图书 50 万种，平均每分钟就有一种新书出版；八十年代，全世界每年出版图书增加到 75 万种，每两分钟就有三种新书出版。1978 年，我国杂志总数为 930 种，年总发行量为 7.6 亿份；1987 年，杂志总数发展到 5248 种，年总发行量达 24 亿份。所以信息时代向人类原有的阅读能力提出了尖锐的挑战，人类的固有阅读方法亟待改进，阅读能力亟需提高。面对时代的挑战，我们的阅读方法却还停留在五十年到一百年前的水平上。一谈读书，我们教师常常搬出的就是“读书破万卷，下笔如有神”，“读书百遍，其义自见”、“好书不厌百回读”这一些古圣先贤的名言警句。其实“孔孟”时期的“学富五车”与“李杜”年代的“破万卷”都远远不能和当代人所掌握的知识信息的广度与深度相比。前人的那些阅读经验，在今天看来就显得太缺乏效率观念了。

为了适应时代的需要，许多工业化国家的专家、学者们都在探索着高效获取知识信息的途径。电子技术、激光技术已经被广泛用来帮助人获取与储存知识信息；同时增强人类智能的快速阅读、快速记录、快速记忆等科学方法也相继问世。我国早在本世纪初就有了拼音形式的快速记录，改革开放以来速记得到迅速发展并被广泛应用；八十年代，又开始

逐步传播推广快速记忆方法。而对快速阅读的研究，在我国还处于起步阶段，还缺乏成熟的训练方法与实践方面的成果。所以，汉杰的快速高效阅读教学科研成果正是适应了时代的潮流应运而生，这就为提高人们的阅读能力，为语文教改，特别是阅读教学的改革开创了一条新的途径。

2、快速高效阅读是语文教改的结晶

邓小平同志在 1983 年指出：“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。”这个指示既指出了教育脱离现代化建设的现实，又指明了教育改革的方向。语文教学如何实现“三个面向”是一个极其严肃的现实课题。长期以来，语文教学正如著名教育家吕叔湘先生指出的，存在着严重的少、慢、差、费的问题。他提出“是不是应该研究如何提高语文教学的效率，用较少的时间取得较好的成绩？”与此同时，老教育家叶圣陶先生也著文提出：“以往少慢差费的办法不能不放弃，怎么样转变到多快好省必须赶紧研究，总要在不太长的时期内得到切实有效的改进。”遗憾的是由于种种原因，老教育家们的殷切期望还远未实现。虽然广大教师在勤恳努力工作，但陈旧的教学思想与教学模式还不同程度地禁锢着许多人的头脑，中小学语文课的教学效益与迅速发展着的社会主义“四化”事业以及逐步发展着的快节奏、高效率的社会潮流极不适应。而快速高效阅读法就明确地把效率问题作为教学改革的主攻目标，这就紧紧抓住了语文教改的根本方向性问题。它以科学理论为先导，在“快”字上搞改革，在效率上摸规律，经过反复的探索研究与教学实践，初步形成了一个以快节奏、高效率为主要特征的阅读教学训练程序。几

年来，这项教改新尝试已经显示出它的显著教学效益与巨大的潜力。可以说快速高效阅读把时代气息吹进了语文教学的课堂，把效率观念以科学训练的方式引入了语文阅读教改的阵地；它是语文教改，特别是阅读教改的具有方向性的变革。这是快速高效阅读的一个基本特点。

二、快速高效阅读的科学性

语文阅读教学长期以来一直主要沿袭着“读书破万卷”这一类的传统阅读方法，用现代教学术语叫“多读多写”。这些经验固然对指导阅读一直起着重要作用，但这是一种适用于那个时代的阅读训练方法。虽然我国的传统读书方法中也有“学而不思则罔”、“读书有三到，谓心到、眼到、口到”等优秀的阅读经验以及“过目成诵”、“目览十行”式的超智力人物的快速阅读事迹，但囿于时代的局限，当时尚不具备条件来揭示出阅读的科学原理与提高阅读效率的科学规律。近年来，许多具有开创精神的语文教师，在教学实践中也总结出不少关于阅读教学的新鲜经验，但是这些经验很少从效率观念出发来探索语文阅读教改问题，更未形成完整的训练序列的课堂教学模式。

快速高效阅读源于教学实践，但它不是经验型的教改总结。它是建立在生理学、心理学、语言学、教育学等科学理论基础之上的教学科研成果，它是这些理论综合形成的边缘科学——阅读学的一个新生的科学分支。快速高效阅读是在系统论、信息论、控制论等新生科学理论指导之下形成的阅

读教学训练序列，它有着坚实的理论基础与比较完整的教学结构体制。

1、快速高效阅读的理论基础

快速高效阅读的基础训练方法是计时阅读训练，这种方法首先是在对眼球运动规律与视觉扫描特点，以及阅读速度与思维速度的差异的科学分析之上。快速阅读就是充分挖掘、调动视觉扫描辨识、摄取文字符号功能的巨大潜力，使阅读速度与思维速度尽量趋于平衡一致，并且摒弃与克服传统读书习惯中的出声、指读、摆头、回视等障碍，变有声诵读为无声默读，变合成认知（指人在阅读时逐个辨识、感知文字符号，再把单个文字合成词句进行理解的阅读过程）为整体认知（指人在阅读时不逐个辨识文字，而是对词句进行整体感知后加以理解的阅读过程），尽量扩大视觉识别文字符号的间距，同时充分发挥大脑思维功能的机制，让人的思想高度集中起来，使阅读形成一种快速度、高效率的摄取、筛选与储存知识信息的过程。

快速高效阅读的基本技巧是固定程序阅读，这种方法是利用心理学上的定势原理的积极因素对学生进行速读训练。利用定势原理可以依据不同文章的文体类别与写作技巧，总结出阅读分析各类文章与写作技巧的固定程序，按其程序进行一个阶段的文体阅读训练或阅读技巧训练，这样就可以在学生头脑中化成某种思维定势，从而形成一种新的阅读习惯，养成能够快速理解、快速记忆某种文体文章或某种写作技巧的阅读能力。

这种对阅读教学的研究，就不是一种感性的或体会性的

阅读教学经验的总结，而是从生理学、心理学的角度，揭示了提高阅读速度与阅读效率的科学原理及其规律。这就把快速高效阅读建立在了科学理论的基础之上，从而增强了这个教学科研成果的可信度与说服力。

2、快速高效阅读的系统化

快速高效阅读是在系统科学的启发指导之下创建的一种新型的阅读教学结构体系，它使阅读教学的内部结构更为有序化，从而更增强了它的外向功能的有序化，于是实现了阅读的快速、高效的目标。快速阅读的系统化主要表现在以下几个方面。

(1) 教学结构的有序化

课堂教学系统是由教材、教师、学生这三个要素组成的，其中教材是知识信息的载体，居于客体地位；教师是传输信息的中介，居于主导地位；学生是接受信息的对象，居于主体地位。学生在教学系统中的主体性主要表现在：第一，教师传授知识要根据学生的思想实际、知识水平和理解能力等条件来实施教学，要因材施教。第二，教师在教学上的一切设计安排都是外在条件，只有通过学生的内在因素才能产生效应，“师傅领进门，修性在个人”。第三，学生是教学系统中的活跃要素，师生之间的教与学是一种“教学相长”的关系。快速高效阅读正是在教学中突出了学生的主体性，摆正并充分发挥了教师的主导性，把教学过程设计成了在教师精心安排、指导下的学生自读、自测、自我分析和质疑、释疑的自学体制。这样学生的学习积极性、主动性被充分调动起来，大脑的思维机制更为科学而又紧张地运转起来，于是教

学结构更趋合理的有序性转化为外向功能更加优化的有序性。

(2) 阅读训练设计的有序性

教材是知识信息的载体，如何让这些信息快速、高效地转化为学生的知识，这则要充分发挥教师的主导作用——精心设计教学与练习，科学地安排训练措施。由汉杰与定远主编的《中学语文课本高效阅读教程》一书就体现了从训练内容到训练方法的程序化特点。该“教程”在内容上与教材同步，并囊括了中学语文教学大纲对各年级要求达到的主要知识点与能力点；在编写体例上均按“速度测试”、“激疑质疑”、“精读导引”、“疑难讨论”的固定程序进行设计，以训练学生速读、质疑、精读、释疑的能力，这是符合认识规律的；在训练方式上则根据训练中的主次、繁简、难易顺序，把十九种有关速读、精读及速读与精读相结合的单项训练方法合理地分布在各册之中，这就构成了一个多层次、有序列的教学训练整体。这种科学有序的训练设计是实现阅读外向功能快速与高效的前提条件。

(3) 快速高效阅读的量化测定和信息反馈的控制

系统论认为：事物可以通过分解而化成数据形式，然后通过数学运算来作出合理的综合安排。比如学习质量就可以化成考试分数的数据形式来测定衡量。但考试是有局限的，平时的阅读教学不象“数、理、化”那样，一般没有一种数据形式来测定它，这是语文教学的一种劣势。快速高效阅读把效率观念引入教学机制，课文的阅读可以计算出速度、理解率、效率等数据，根据这些数据就可以进一步实现阅读的量化分析，从而达到及时的信息反馈与控制，这是阅读教学上

的一个突破性变革。

从效率观念看，及时的信息反馈具有重要意义。阅读教学重视及时的信息反馈，正是为了培养学生的快速理解与快速记忆的能力以提高阅读效率。实验证明，信息的及时反馈对学生的阅读理解与记忆效果的作用是极为明显的。当学生及时了解自己的阅读结果后，正确的理解就得到了复习与巩固，而错误的理解则能得到及时纠正。同时学生的学习又及时得到了评价，这也是促进学生认真进行学习的一种内驱动力。

快速高效阅读中，教师的信息反馈程序是：学生先对文章进行计时速读，读后用事先设计好的测试题目对学生进行测试，然后公布答案，评定分数，最后要求学生计算出阅读速度、理解率和阅读效率。教师可从这些数据中及时得到信息反馈，了解阅读效果，再根据实际情况及阅读的重点与难点引导学生进行精读。学生的信息反馈程序是：首先在计时速读中通过辨体，按文体阅读程序对文章进行强理解与记忆；读后再通过回答测试题目加深对文章的理解；接着在老师公布答案时检查自己回答的正误，并对错误加以修正；最后可以通过对自己的阅读测试数据的分析自行实施对阅读速度的调整控制，以达到进一步提高阅读效率的目的。

三、快速高效阅读的实用性

快速阅读是科学理论与教学实践相结合的研究成果，它具有可行性品格和普遍的实用价值，首先是在阅读教学中，它

的实验效果是极为显著的。

1、快速高效阅读的实验效果

科学有序而又坚持不懈地实施训练，必能产生优化的效果。北京铁二高中某文科班，在1985年以每周一课时并辅以课下练习的方式实施训练，一年后全班平均阅读速度由278字/分提高到957字/分，平均阅读效率由159字/分提高到862字/分。实验不仅在重点学校，在一般学校也取得了明显的效果。北京长辛店铁中是所工人子弟学校，该校初二(1)班从1989年5月开始以每周一课时的时间进行快速阅读训练，到1990年7月统计，全班平均阅读速度由约150字/分提高到1098字/分，阅读效率由平均38字/分提高到626字/分。山东省莘县大张家镇中学初二70名学生，自1989年3月13日到5月14日，以每周二个课外活动时间实施说明文速读训练，共历9周18个课时，结果全班平均阅读速度由201字/分提高到410字/分，理解率由平均45%提高到70—90%。

事实说明，快速高效阅读具有普遍的实践意义，只要坚持进行训练，在不太长的时间内就可以产生明显的教学效果，就可以提高学生的快速高效的阅读能力。

2、培养学生阅读专注性品质的有效途径

阅读专注性品质是指阅读时能够高度集中注意力，注目凝神，心不旁骛的一种稳定性的心理状态。学生阅读效率低的一个重要原因就是缺乏这种品质，读书时注意力不集中，眼睛看着书，心里想的却是“有鸿鹄将至”，这是许多学生的通病。而高度集中注意力是快速阅读的基本条件和重要保证。没