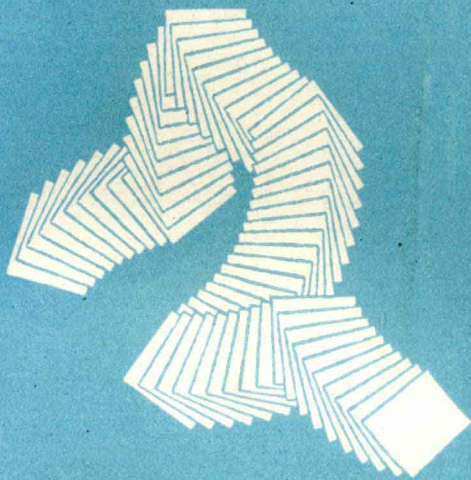


中学解疑百科文库

高效阅读法

程汉杰 著



ZHONGXUE
JIEYI BAIKE
WENKU

知识出版社

·中学解疑百科文库·

高效阅读法

程汉杰 著

知 识 出 版 社

高效阅读法

程汉杰 著

知识出版社 出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 固安县印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张2.5 字数49千字

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

印数：1—8100

ISBN 7-5015-0476-8/G·144

定价：1.30元

出版说明

长期以来，中、小学的教师学生一直面临着题海、书海、升学考试复习资料的泛滥成灾，过分的增加了学习的负担，从而使学生放松了对知识内在规律的探索，放松了对基本知识、学科思维及解决问题能力的训练，身陷题海不能自拔。如何解决这种舍本求末的局面，是全社会共同关心的一个问题。为此，知识出版社在国家教委有关领导和部门的关心支持下，约请了北京地区长期从事教研工作的专家学者，精心组织编写了这套文库。

本文库的读者对象以在校学生为主，也可供教师参考。着重解决各学科学习过程中存在的疑难问题，从学生认识知识规律的角度，系统剖析知识的内在联系，给出突破疑难点的方法和技巧，找出规律，抓住重点、要点，提高分析问题解决问题的能力，从而达到事半功倍的学习效果。

本文库的选题包括语文、数学、外语、物理、化学、生物、历史、地理、及国情教育、政治时事、中学生热门话题等12个方面，每方面拟收选题15~20个，每个选题平均4万字，以单行本的形式出版。我们热切的希望这套文库能减轻您的学习负担，成为您学习生活中的良师益友。

编者

编写说明

中学生在各门功课中，对哪一门最没有把握？多数同学的回答是语文。因为它不像数理化那样，学懂了公式，学会了运用，就可以心中有数。学习、复习语文最感困难的是哪一部分？一般同学的回答是现代文阅读。因为现代文似乎一看即懂，但要说出个所以然来，却又如丈二和尚——摸不着头脑。而且中考、高考题量甚大，若没有相当的阅读速度，连题都做不完。

编写本书的意图，在于帮助同学们掌握一种既快又精的阅读现代文的高技术——高效阅读法。按一般常识，快与精似乎难以并存。但理论与实践均已证明，在高效阅读中快与精却达到了和谐的统一。这是因为，其中既有快速精读的技巧方面的指导，又有量化的、科学的训练方法，符合人们阅读的规律。只要你按照书上的要求坚持训练，两三个月保证见效，半年左右，阅读速度、阅读效率均可成倍地提高。

你一旦掌握了这种“高技术”，帮你解决的就不单单是一个、两个、三个、五个具体问题，而是拿到了一把打开现代文阅读难题的钥匙。

目 录

- 一、**高效阅读，势在必行**……………（ 1 ）
 - （一）**高效阅读的迫切性**……………（ 1 ）
 - （二）**高效阅读的可行性**……………（ 2 ）
- 二、**高效阅读的基本方法**……………（ 6 ）
 - （一）**固定程序阅读法**……………（ 6 ）
 - （二）**计时高效阅读法**……………（ 14 ）
 - （三）**变速阅读法**……………（ 23 ）
 - （四）**快速理解的技巧**……………（ 34 ）
- 三、**高效阅读，受用终身**……………（ 67 ）
 - （一）**开发智力的重要手段**……………（ 67 ）
 - （二）**培养开拓型人才的有效方法**……………（ 68 ）

一、高效阅读，势在必行

(一) 高效阅读的迫切性

从1984年开始，全国统一高考语文试卷中增加了“现代文阅读”试题。在高考的影响下，各地中考题也陆续增加了相应的试题。由于这类题目不仅要求回答得准确，而且要有一定的阅读速度，否则就难以在限定时间内完卷，所以大量考生很不适应。从历年答题情况来看，阅读题的得分一般是不高的。我们以1988年北京市的一所中等类型的学校的100名高考考生为例，阅读题共15分，平均每人只得5.46分；正确率仅为36.4%。而且大量考生由于阅读速度慢，答阅读题占用了大部分时间，致使作文时间仓促，大大影响了语文考试成绩。由此可见，从中学生迎接中考、高考看，从国家培养合格的各类人才的需要来看，我们必须在培养自己的阅读能力，特别是高效率读书的能力上大下功夫才行。

高考、中考是为高等、中等学校选拔人才的一种手段。招生试题之所以增加现代文阅读题，也是由形势所决定的。现代科学技术的迅猛发展，使科学知识在短时间内急骤增长起来。据统计，公元1500年以前，欧洲每年出版的书，最多也不过1000卷；到1950年，速度却突然加快，一年印书量竟

达12万卷。一个月的出书量等于过去一个世纪的总量，提高了1000多倍。而到60年代中期，全世界的出版量竟达一天1000种这样异乎寻常的水平。到1971年，全世界则出版了548000种书。据有人统计，一位化学家假如每周拿出40个小时用于阅读，那么，他光是浏览世界上一天内发表的有关化学方面的论文和著作，就要48年。这种知识剧增的新形势，向我们提出了一个更高的要求，就是要在有限的时间之内，阅读更多的书。否则，就难以跟上形势的发展。

（二） 高效阅读的可行性

需要是一回事，能不能是另一回事。对我们中学生来说，能否进行高效阅读呢？比如说，阅读速度、阅读效率经过训练，提高一倍、两倍，甚至更多，是否可能呢？理论和实践证明，回答是肯定的。这正如我国农业生产的过程一样，找到了规律，就可以大发展。在50年代，鲁中地区亩产不过百多斤。当时我国是5亿人口，已感到“吃不饱”的问题严重威胁着我们。现在，我国人口已超过11亿，耕地面积又在逐年减少，可是我国人民找到了一条迅速发展农业、提高粮食产量的路子，比如选用优良品种，薄膜覆盖培育幼苗，提高复种指数，兴修水利，使用充足的化肥等等。使亩产吨粮成为现实，基本解决了温饱问题。看来，关键的关键，是能否掌握到事物发展的规律。掌握了它，就会出现惊人的奇迹。同样道理，对阅读问题，只要我们掌握了阅读自身的规律，以及影响规定阅读速度、效率的有关规律，阅读速度、效率成倍的提高是完全可能的。

比如，我们中学生阅读速度慢，仅仅是由于阅读能力低吗？诚然，阅读能力低的同学，都是阅读效率低的。但阅读效率低，完全是由于阅读能力低造成的吗？大量事实说明，回答是否定的。因为同一位同学，有时他的阅读速度就快，效率就高；有时就慢，就低。这是与他的时间观念、紧迫感有关系的。为什么有的同学平常总是那么慢，读过去几遍而没有印象，而一到考试前突击时，效率就突然提高了呢？在这里，时间观念起了很大的作用。倘若我们利用青少年的上进心强，竞争心强这一特点，把阅读训练搞成比赛的形式，强化训练，就会增强时间观念。时间观念一增强，阅读效率就会得到相当的提高。

再如，在教育学上有个定势原理。“定势”有消极作用，容易框住人们的思想，但我们如果避开其消极作用，利用其积极因素，用在培养阅读能力上，却也是十分有效的。我们在高效阅读训练中把阅读过程设计为一定的步骤，让这个步骤（或曰程序）在脑子里形成定势，在阅读过程中就会走熟路，就会对规定的步骤中的内容敏感，理解得快，从而提高阅读速度和效率。

再比如，从阅读和思维的关系来看，阅读速度快呢，还是思维速度快？一般来说（即未经高效阅读训练之前），阅读速度是低于思维速度的，这是因为眼睛对文字材料是逐字逐句扫描的。在大脑中，要等到接收到许多文字信息之后，才能形成一个完整的概念。而思维活动却是从一个概念到另一个概念跳跃式进行的，实际上经过的时间较短。因而，在阅读过程中，大脑这个信息装置常常处于停机待断状态。当眼睛对阅读材料扫描的速度过慢时，就会造成信息中断，在

大脑中难以形成完整的概念和图像。如“高效阅读训练是一种行之有效的训练方法”这18个字一个一个读完之后，在脑子里才能形成一个完整的判断。在逐字读时，大脑的信息装置是停机待断的。如果我们能把自己的阅读速度与思维速度一致起来，阅读速度显然就可以更快了。

诸如此类，跟阅读速度和阅读效率直接或间接有关的因素还有很多，如果我们都能掌握其规律，用之于阅读，岂不是有相当大的潜力吗？

近些年来，我们借鉴了古代传统的读书方法，以及苏联、美国、日本等国已盛行的快速阅读法（各国做法虽不尽相同，但道理却是相通的），综合运用了教育学、心理学、生理学、语言学等学科的有关原理，结合我们中学生的实际情况，设计成了一个比较系统的训练程序，经过各类学校、各年级学生的反复实验，证明是可行的。可以说，已经打破了“一目十行”只属少数人“专利”的神话。所有参加实验的同学都成倍、几倍地提高了阅读速度和阅读效率的事实说明，在探索培养阅读能力这个新课题上，是有广阔发展前途的。

第一轮实验，在一个高中文科班，每周用一节课集中训练，辅之以一定的课下自己练习，一年之后，全班平均阅读速度提高了两倍（由278字/分钟提高到957字/分钟）；阅读效率提高了4倍（由159字/分钟提高到862字/分钟）。其后又在初中进行训练，半年平均阅读效率即提高了一倍。所以参加训练的同学都尝到了甜头。有的说：“开始训练时，老师

说，若能训练一年，阅读速度可达每分钟千字以上，天哪！这简直不可思议！我怀着强烈的好奇心参加了实验。两个月后，奇迹出现了：以前，我读完一篇文章往往连基本内容都茫然不知；可现在，我的理解率提高了，阅读速度也直线上升。原来的理解率只有30~40%，现在可达80%以上；阅读速度原来只是300字/分钟左右，而现在一下子跃为650字/分钟。我真高兴，这对我以后的读书会有极大帮助。”有的这样描述他经过高效阅读训练后的情景：“高效阅读初进入我的头脑，使我感到新鲜好奇。当听说高效阅读有奇效时，又简直难以置信。但实践是伟大的，通过实践，我终于感到了高效阅读的功力。记得以前我读小说时，常常是盯住一页看上好几分钟才能翻一篇，效率极低。有时自己都感到太慢，有些烦了，就盲目的翻上几页，空过去。结果，看到了什么呢？记住了什么呢？——空空如也。通过训练，我发现有一股磁石般的力，一下子抓住我的全部思维。我的眼飞快的在文章上掠过，字、词、语句，清晰的出现在我的眼前。我眼睛盯住中间，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。”

近些年来，通过多所学校、不同年级的训练实验证明，高效阅读训练对城、乡各类学校都是有效的。只要坚持训练，很快就见效果。对我们提高阅读能力，对我们学好语文及其他学科都会起到很大的作用。

二、高效阅读的基本方法

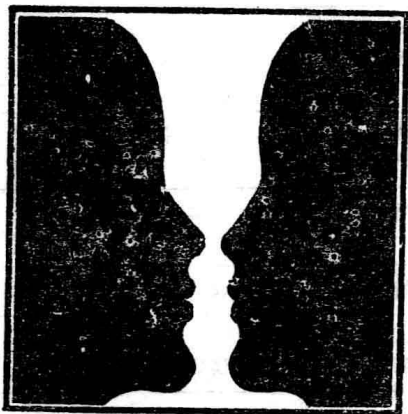
(一) 固定程序阅读法

人的大脑里有一个具有独特功能的灵感神经区，在阅读过程中起着十分重要的作用。人的大脑还有一种特性，在处理信息时能够遵守严格的程序。因此，在阅读训练中，如能使自己形成一个固定的思维程序，对提高阅读速度是起很大作用的。根据教育心理学中的定势理论可知，定势现象在重复多次之后，就会使不断变动的状态变成一个固定不变的形象。我们所形成的这种习惯性固定概念在以后的阅读中就可以轻易地、自动地、不加思考地加以运用。比如，先重复感知两个大小不等的球，然后再看两个大小相等的球，在这种情况下，你就以为这两个球也大小不一，这是因为看大小不等的球时所形成的暂时习惯，在实际空间里已经“定了型”。另外，再做一个实验。在下图中，如果我先说这是一只酒杯，你一眼就可以看出来。这时，这张图在你脑子里的“定势”就是酒杯。如果我再说，这上面还有另两个人物形象，而你就不能像刚才那样，一下子就找出来了。为什么第二个形象看出来的慢呢？这就是由于第一个形象在你脑子里形成了定势的原因。同样道理，如果第一次你先看到的是两个人物

形象并形成定势之后，再找酒杯的形象也是相当困难的。

根据上述理论设计的固定阅读法的做法是：

每当读一篇文章（或一本书）时，固定解决以下七个问题：①题目（或书名）；②作者；③出处及发表时间；④文章的基本内容（整体印象）；⑤文中的重要事实；⑥文章



的特色和有争议之处；⑦文中的新思想、新观点和读后的体会。使这七个问题在自己大脑中形成“定势”，形成习惯，只要一看书就习惯成自然地循着这七个问题去理解。七个问题都有了答案，就完成了任务。这样久而久之，就会形成阅读的固定思维程序。一阅读，就自然纳入这个“轨道”。而其它与此无关的内容就可略而不读。实验证明，运用这一方法提高速读能力，效果十分显著。我在一个班经过八周训练，阅读速度提高了200字/分钟。理解率、阅读效率都有较大的突破。

程序速读法的训练方法：

训练可分两个阶段。第一阶段，目的是明确程序速读法

的各个步骤，以及查找目标。其做法是：

第一，必须记住各项内容及要求。开始时可以列成表：

1	题 目 (书 名)
↓	
2	作 者
↓	
3	出 处 及 年 月
↓	
4	基 本 内 容 (整 体 印 象)
↓	
5	重 要 事 实
↓	
6	特 点 及 争 议 意 见
↓	
7	新思想，新观点，读后启示

第二，阅读时，对照每一条把所需信息全部接收过来。这就如同到百货商店去买东西一样，凭借一张购货单，可以迅速而准确的购买到你所需要的东西。

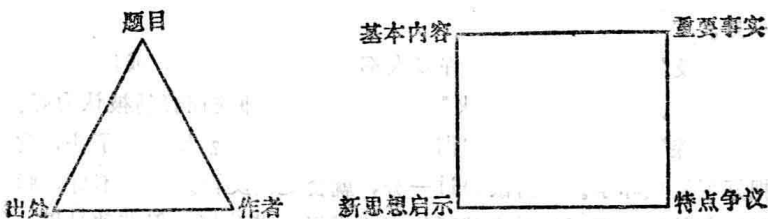
第三，有用的东西读得慢些，无用的东西读得快些，或者略去不读。即对读过的内容加以筛选，选用和积累这七项内容中所包含的信息、知识。

第四，阅读时对文章内容持分析态度，边读边想，从所读材料中究竟吸收了什么新的思想？在实际工作中又打算如何应用？

第五，读完全文后，再对照程序阅读法的七项内容检查一下是否都已达到了要求。这种总结性的分析和综合过程，十分有利于掌握和记忆文章内容。

第二阶段，在明确并熟悉了程序阅读法的步骤、查找目标之后，要通过反复训练，形成习惯，即达到无意识的、自动的完成上述任务。

这一阶段的训练，除了反复练习，使之熟能生巧之外，还可以借助视觉形象来形成固定思维程序。做法是根据自己最熟悉的事物与程序阅读法的七项内容一一对应。比如，有人的视觉形象是三角形和正方形。三角形的三个顶点分别与“题目”、“作者”、“出处”对应；正方形的四个顶点分别与“基本内容”、“重要事实”、“特点与争议”、“新思想和启示”一一对应。如图：



这样训练一段时间之后，就会毫不费力的完成这七个步骤，做到目标明确，心明眼亮，动作灵活。

视觉形象表现为多种形态，可以因人而异，如金字塔形、楼层形、七色彩虹等等，每人可以根据自己最熟悉的事物而定。

当然，视觉形象作为一种记忆方法，只是在最初练习时能起积极作用，以后就逐渐消失了，模糊了，养成习惯了。这种习惯可使你把含有信息的部分从读物中区分出来。

进行训练时，应当遵循一条原则：不管文章多么难，只读一遍，回头看的现象要坚决杜绝。

程序阅读法例示：

恰到好处

善于描写一个人的美，莫如宋玉。他在《登徒子好色赋》里是这样描写东家之子的美：“东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短。著粉则太白，施朱则太赤。”东家之子的美，真是“恰到好处”。稍为多一点，或稍为少一点，就不美。

我们不管做什么事都需要“恰到好处”。京戏著名演员表演，总讲究不瘟不火。优秀的歌手在热情的歌唱时，情真又能自持。工人炼钢需注意火候，做政治工作要掌握分寸。一句话：“过”与“不及”都不好。

“不及”就是“不够”，许多人都知道这是不好的，或者说这是“不够好”。“过”就是“过火”，“过了火”，却往往容易被认为好。说这是“深”、“透”，是“彻底”，难道不好吗？其实过了头，常常把好事做成坏事。事情做得过一分，就会走向反面。失眠不好，睡觉睡得着就好；但睡觉过多就可能变成懒汉。劳动好，但劳动过累，就要妨碍健康。而对健康过于注意的人，又常常会造成精神上的一种负担，老是疑心自己有病，结果反而把身体搞坏了。列宁说过：“只要向前多走一小步——看来仿佛向同一方向前进的一小步——真理便会变成错误。”这话讲得多么深刻。

写到这里，有人会问：“依你说，一个漂亮的姑娘，个儿要高，又不能太高。脸要白，又不能太白；要白里透红，又不能太红。什么事都要不长不短，不快不慢，不多又不少，那岂不是变成折衷主义了吗？孔夫子讲过：过犹不及。你的说法很像儒家的中庸之道。”我说：不是折衷主义，折衷主义是按自己的主观，把长和短、快和慢、多和少加起来被二除的东西。自己以为“恰到好处”，其实是一种主

观上的想象。我说的“恰到好处”，也不是中庸之道，中庸之道的“过”与“不及”，是按孔子所说的标准来衡量的。我们常说做事要恰如其“分”，这“分”也就是标准的意思。孔夫子认为的“分”和我们的不同。马克思主义者对“过”与“不及”有自己的标准，那就是客观的实践的标准。这个客观的标准就是实事求是，就是从实际出发，按事物本身的规律办事，要经过实践的检验。寻找这个客观标准，就要下番调查研究功夫，认真走群众路线；而且要善于在实际行动中总结出经验来。只有这样，才能准确地判断什么情况是“过”，什么情况是“不及”，才能使我们的工作做得“恰到好处”。

（选自《青春漫语》，作者：杨述）

〔问题〕

1. 本文题目是：
2. 本文作者是：
3. 本文出处：
4. 本文中心论点是什么？
5. 宋玉在《登徒子好色赋》中是怎样描写“东家之子”的美貌的？文章引用这一番描述有什么作用？
6. 文中为什么要叙述“‘过’与‘不及’都不好”？在“过”与“不及”两方面中，作者着重论述了哪个问题？为什么？
7. “恰到好处”与折衷主义有什么不同？
8. 为什么说“恰到好处”不是中庸之道？
9. 本文在写作上有什么特点？
10. 学习此文，你得到什么启示？

〔参考答案〕

1. 《恰到好处》。
2. 杨述。
3. 《青春漫语》。