

[美] 海伦·爱伦 著
汪婉萍 程永健 译



C A I S E
Y U E D U

彩色 阅读

通过爱伦方法

战胜诵读困难和其他阅读障碍

中国出版集团
东方出版中心

[美] 海伦·爱伦 著

汪婉萍 程永健 译

彩色 阅读

通过爱伦方法战胜诵读困难和其他阅读障碍

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

彩色阅读:通过爱伦方法战胜通读困难和其他阅读障碍/(美)爱伦(Irlen, H.)著;汪婉萍,程永健译.上海:东方出版中心,2003.10

ISBN 7-80186-103-5

I. 彩… II. ①爱…②汪…③程… III. 视觉障碍-诊疗 IV. R774

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 067919 号

Reading by the Colors

Copyright©2003 by Orient Publishing Center

Original English language edition Copyright©1991 by Helen Irlen

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form

This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Putnam Inc.

中文版权©2003 东方出版中心

经作者授权,东方出版中心拥有本书的中文(简体)版权

登记号:09-2001-511

彩色阅读——通过爱伦方法战胜通读困难和其他阅读障碍

出版发行:东方出版中心

地址:上海市仙霞路 335 号

电话:62417400

邮政编码:200336

经销:新华书店上海发行所

印刷:昆山亭林印刷有限责任公司

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:120 千

印张:5.75 插页:2

版次:2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-103-5

定价:12.00 元

版权所有,侵权必究。

内 容 提 要

本书是关于诵读困难和阅读障碍的著作。主要论述了暗视力敏感性综合征(SSS)的成因、症状,对阅读的危害及作者对矫治这一症状的最新方法,是特殊教育领域中的最新成果。

谢 辞

离开他人的支持和奉献,新的思想难以取得进展。挑战已确立的学习和阅读方面的信条常常是一种唐·吉诃德式的努力。但现在有许多人愿意接受爱伦阅读法,这就需要感谢每一个愿意与我共同探索的人。

感谢鲁迪·瑟。由于他的鼓励和远见,本书才有机会得以出版。

感谢鲍勃·菲利浦,他耐心地倾听我的想法,并对本书的逻辑结构给出了许多建议,对本书的贡献是无法估量的。

对那些从我挑战现有阅读信条和体系的当初就给我鼓励和力量,甚至在我面临反对意见时仍支持我的人们,我深表谢意。他们是罗伯特·斯旺博士、达文·沙菲利浦博士,及甘·雷梅莱扎博士,他们是我的桑科·潘萨。(潘萨为西班牙作家塞万提斯著名小说《堂·吉诃德》中的人物,堂·吉诃德的仆人,无文化而有实际经验并富有常识,和堂·吉诃德耽于幻想形成对比。——译者注)

感谢那些遍布全世界毕生从事暗视力敏感性综合征研究的人们,你们把这一研究看成是改善阅读教育的一种方法,并对此表现出了信任。你们为这一方法得以承认所作出的努力,为我开辟了道路。感谢希尔顿·彼特鲁克博士、马丽·尤·拉斯博士、保罗·怀汀博士、格雷·罗宾逊博士、彼德·奥考那博士、苏·菲雷克博士、希尔顿·比博博士、戴尔·约旦博士、比尔·亨德里克博士、威廉姆·亨克、

戴比·海里斯-米克、马丽·戴维斯,以及使这一方法施用于全世界千百万患者的诊断和甄别的人员。我衷心地感谢你们。没有你们的努力,我的研究只是一种空想。

感谢《60分钟》电视节目制片人乔·希巴。他曾断言别人会对这一节目予以关注。乔,你尊重和同情那些病患者,使他们能轻松地讲述那些受伤害、羞辱、失败的经历。你和莫莱·瑟佛经受住了反对意见,并如实地记述了那些故事。

我还要感谢瑟莱·沃尔和玛丽·威尔森。一开始你们就支持我。《60分钟》节目播出后,你们处理了洪水般的反馈意见,忍受着由我引起的混乱。在这个过程中,你们的热情和奉献是令人赞赏的。

本书是献给毕生苦苦挣扎于暗视力敏感性综合症的成年人的礼物,多年来他们不知道自己为什么不能成功,总是失败。感谢你们乐意尝试这一研究成果,让我分担你们曾经遭遇过的困难。如果没有你们的勇气和理解,暗视力敏感性综合征将仍然是个谜。你们向我表明了这种做法的价值,即把专业鉴定放在一边,而对那些对自己的问题有独到见解的人们予以信任和重视。这些话正是你们的心声!

感谢全世界写信向我致谢的儿童和成年人,谢谢你们。

感谢给我爱和支持的家人:我的丈夫罗伯特,我的孩子戴维和桑德拉,我爱你们。

序

终身教育工作者的一个最大希望就是能在教育实验的沙石堆里寻找出宝石。在我同那些艰苦奋斗的学者一起工作的三十年时间里,获得了一些出色的研究成果。不寻常的发现出现了。本书讲述的就是这样一个重大发现。

海伦·爱伦对阅读方法的贡献,使一个特殊的群体有望获得一份清晰的视觉礼物。从事暗视力敏感性综合征工作使我见证了患者在突然能够阅读书籍时爆发出的喜悦。当海伦阅读法使字体停止晃动、字行变得清晰可读、让苦苦挣扎于阅读中的读者首次清楚地看见印刷出来的信息时,我看到成年人和青年人快乐地流下了眼泪。爱伦方法提供的这个清晰的视觉礼物,使许多阅读困难者获得了自由。能够持续阅读 60 分钟,而不是几秒钟对他们来说是一种难以置信的体验。对他们来说能够坚持长时间的阅读而不感到头晕或痛苦,能够获得稳定的深度知觉、不再为环境担忧,能够在明亮的灯光下轻松阅读,不必遮住书页或眯起眼睛、不必生活在沉重的畏惧和不断增加的焦虑中,的确是令人欣慰的。

当你们阅读海伦·爱伦的故事时,你们将会了解她是如何发现暗视力敏感性综合征的。她的贡献是我们时代教育方面最非凡的贡献之一。当暗视力敏感性综合征的科学研究更趋完善时,未来的学生将不会因为不正确的视觉妨

碍阅读能力发展而经受多年的挫折和失败。爱伦方法是我一生中最乐意接受的方法之一。

哲学博士 戴尔·R·约旦

阿肯色州克拉克斯维尔市

奥扎克大学学习障碍国家研究中心主任

自我检测

你或者你所认识的人有阅读障碍吗？请做下列测试题：

	是	否
阅读时你跳过词句或字行吗？	—	—
你重读那些字行吗？	—	—
你找不到读过的地方吗？	—	—
阅读时，你容易分心吗？	—	—
你会经常中断吗？	—	—
阅读时间稍长，你觉得难受吗？	—	—
阅读时，你感到头昏吗？	—	—
你的眼睛变红、流泪吗？	—	—
阅读使你感到疲劳吗？	—	—
你眨眼或斜视吗？	—	—
你喜欢在暗淡的灯光下阅读吗？	—	—
你紧贴着书本阅读吗？	—	—
你使用手指或别的东西指着字阅读吗？	—	—
阅读时，你感到烦躁、难以安静、坐立不安吗？	—	—

如果你对以上问题中的三个或三个以上作出肯定回答，那么，你也许正受到一个被称之为暗视力敏感性综合征的知觉问题的影响，它会妨碍你的阅读效率。现在首次找到了一种简单的方法，它能帮助人们迅速、容易地克服这个问题。这种方法就是爱伦方法。许多教育工作者参加了这一方法的培训，并成为了合格的爱伦法甄别者。

一位大学生想让世人了解 SSS(暗视力敏感性综合征)患者在阅读中的挫折,写下了下列话语:

b and d 我看起来是一样的——

p 和 q 也是如此。

n 和 u 我总是混淆——

还有 m 和 w。

书页明亮,伤害着我的眼睛。

词语,四处乱窜,

像小虫似地跳动、蠕动。

它们使我痛苦地想大叫。

老师告诉我必须试试。

我尝试! 我尝试! 我尝试!

它伤害着我的头脑。伤害着! 伤害着!

而我开始哭喊。

——大卫·阿托苏

contents

目

录

谢辞/1

序/1

1. 为什么写这本书? /1
2. 发现/7
3. 什么是暗视力敏感性综合征/24
4. SSS 在阅读中的反映/52
5. SSS 在阅读障碍中的反映/70
6. SSS 在诵读困难中的反映/84
7. SSS 在其他的相关的障碍中的反映/98
8. 甄别 SSS/112
9. 确认和治疗 SSS/139
10. 综合治疗/149
11. 前途/160

附录:

诊所: 哪里可以得到治疗/165

彩色阅读

1. 为什么写这本书？

全世界有千百万的孩子和成人都是可怜的读者。他们当中有些人的阅读障碍问题得到了明确的诊断,但是,更多的人不是被误诊,就是根本没有受到过诊断。

对这些人的问题的研究,现已有了突破,一种能解释他们阅读困难的知觉性机能障碍已被发现。这种障碍被命名为暗视力敏感性综合征(SSS)。SSS病患者由于对某些光的波长的敏感性导致了他们用一种扭曲的方式去观察周围的世界。

光是感知系统的基本组成部分。但是任何系统都可能产生机能障碍。对某些人来说,阅读障碍可能是由于不能接收和适当地使用光线引起的。他们在试图阅读白纸上的黑字时,SSS引起的字体扭曲变形是很容易注意到的。

问题的重要性

阅读障碍问题的范围是广泛的,不仅在美国,而且在许多其他的国家里都有所发现。对一些人来说,这一问题并没有因辅导而好转,也没有因患者的年龄增长而消失。许多患有阅读障碍的儿童长大后仍患有同样的疾病,不管他们花费多少时间、精力、金钱,问题依然存在。这不仅是社会的一个损失,也是个人的一个悲剧。

既然这么多人毕生都受这种学习障碍的折磨,那么教育专家就有责任不断探索、寻求新的答案,以便使这些

孩子和成人受益。来自许多不同文化背景下的人通过《彩色阅读》轻而易举地找到了答案。虽然,暗视力敏感性综合征不是权威性的答案,但它却能解答某些人身上的一个谜。

SSS 的效应

有一个比喻描述了这类患者:SSS 病患者正优雅地沿着学习的大道行进着,但却因堵在路上的一块大石头而停下脚步。他们不知道如何越过这块巨石。他们不能在巨石下面走,也不能绕过巨石走,他们无法越过这块石头。石头耸立在那里,挫败了他们一切前进的企图。他们一筹莫展,难以逾越障碍。

对 SSS 的了解为知觉性学习障碍提供了新的见解。为什么这一研究成果如此重要呢?因为 SSS 病患者不仅有阅读障碍,而且他们在其他许多方面情况也很糟。例如,许多人的自我概念很差。

SSS 病患者如负重担。社会对人的行为的期望是不变的,但是对于一个以一种不同的方式感知世界的人来说,这种期望就会落空。当词语像蚂蚁一样地越过书页;当书页变换着色彩;当音符在横行、竖行之间舞动时,当你驾驶时,你旁边的汽车时隐时现;当你进行体育活动、而球又不落在你所期望的地方时;当楼梯像一座陡峭的斜坡时;当你没有意识到别人是如何阅读书本、或者阅读对他们来说是什么情景时,那么,你不会理解你为什么不能做别人能做的事。你可能把自己看成是个失败者,或者甚至于是一个窝囊废。你甚至会觉得愧对了社会对你的期望。那些困扰人的知觉也许会相伴你终生。

家庭也受牵连

一旦孩子患有 SSS 病,其双亲也受痛苦。他们可能对自己孩子很差的学习成绩感到难堪,并认为是由于孩子的不努力而感到恼火。他们也会因为教师和学校行政管理人员没有意识、不能解决孩子学习上的障碍而感到生气。而且,即使校方发现了问题,家长们也会因为孩子们的情况没有改进而感到恼火。更为严重的是,他们可能会感到害怕,害怕他们的孩子将来会不得不像自己一样遭受同样的痛苦。许多患有 SSS 病的孩子的父母已经发现此类阅读障碍是遗传的。在整个求学和成长期间,他们也常常只得默默地忍受着。

那些走投无路、得不到任何帮助的父母经常自责。他们在家中不断寻找新的途径,也许也试图坐下来,跟孩子一起研究对策,或者惩罚孩子,或者认为最好还是顺其自然。但如果孩子继续失败的话,父母亲会找到自己找不到解决方案而感到内疚。所有这些都无助于改变情况,甚至可能损害父母亲与孩子之间的关系。

责备、内疚以及挫折经常促使父母亲寻找私人的帮助。对于这种帮助,他们或许在经济上难以承担,但是,那些觉得自己的孩子有能力或潜力的家长难免会花费不少钱,而这对孩子带来的回报则是微乎其微的。

诊断和治疗是必须的

为什么在治疗前正确地诊断 SSS 是如此重要呢?这是因为最终从治疗 SSS 中找到的答案,为各种选择和机遇打开了大门,否则,这种选择和机遇是无法得到的。什么样的

选择呢？想想那些现在能愉快地阅读的人们的满足吧——能够阅读整本书，而不只是零星片段。想想能继续受到教育、谋得职业的人吧，他们有一种怎样的胜任和成功感啊。这些理所当然比其他一些选择好得多，例如，成为一个落伍者或一个歹徒，找不到工作，或让自己陷入毒品之中。

任何评估、诊断、治疗与 SSS 病有关的学习障碍的技术都不意味着替代现行的教育方面的措施。可惜的是，没有任何现行的经验具有所有的答案。更为重要的是，没有一种现行的对付学习障碍的方法能够解决所有人的所有问题，特别是如果其中的一个问题是 SSS。

尽管不少适当的治疗措施可以解决学习障碍，但是没有一种方法可以对付 SSS。没有一种方法可以始终一贯地有效地教 SSS 患者读得更快些、更有效些、不需反复重读便能理解、或长时间不间断地阅读。

好消息

然而，现在有希望了。一种新近发展的治疗 SSS 的方法使用色彩覆盖和滤光镜来消除阅读过程中的障碍，并把它们一一分解。SSS 患者只要小心翼翼地越过这些障碍，就能到达前面更加清晰的道路。

对一些人来说，当为他们消除所有的困难后，面前就有一条通畅的道路。然而，对其他的人来说，还有不少障碍需要清除。

本书所描述的并不是一种学习阅读的替代途径。更正确地说，这是一种有助于 SSS 患者消除知觉扭曲（可能是学习上的一种障碍）的治疗方法。拥有良好的知觉技巧是有效读写的关键，能使 SSS 病患者从阅读治疗中获益更多。

来自一种新概念的希望

本书给许多总想期求成功的患者带来希望。这些人由于需要花费那么多的时间完成家庭作业而遭受着挫折,为了在学校里得以生存,他们不得不放弃社交生活、友谊、娱乐活动。本书让他们知道他们不用为他们极差的学习成绩负责,允许他们重新审视人们对于他们的期望,以决定是否有能力不辜负这种期望。对一些人来说,本书向他们解释了之所以不成功的理由,并提出了合理的解决的途径,从而使他们能继续尝试而不是忍受自身的失败和羞辱。这一理由就是 SSS。

本书的完成,可以使那些患有 SSS 病的人、他们的家庭,以及帮助他们的专业人员都能对 SSS 的概念有所了解,并能对此采取行动。当然并不是所有的人在校园里出现的麻烦都可以归因于 SSS。即使对那些能够得到帮助的人,本书也只提供了部分的答案。但是,需要帮助的人们应该首先查明是否患有 SSS,以便决定 SSS 是否成了妨碍他们的绊脚石。

必须强调,你们将读到的有关方法并不是对每个人都帮助。甚至我们也无法完全理解为什么本书所描述的特殊治疗法对那些得到了帮助的人如此有效。不过,有许多治疗方面的成功经验已经在媒体——在报纸、电台、电视里披露了。

在国际上,为什么有这么多的宣传呢?这是因为那些患 SSS 病症的人医治好后,欣喜地发现在多年的挣扎和忍受之后,他们终于找到了行之有效的治疗方法。那些痊愈的人非常热情,他们想让其他的病人知道希望就在前面。

无论是本人,还是他人,在诊断、治疗 SSS 病方面获得益处后,都对此津津乐道。许多人极力想同世界上其他的人一道分享这一喜讯。

然而,媒体给予任何已知事情的报道空间或时间都是有限的,因此,写这本书的另外一个理由是详细地讲述有关暗视力敏感性综合征的情况;其效果如何;它如何适应现行的有关阅读、诵读困难和学习障碍的理论;尤其重要的是,想告诉大家已经取得了什么样的进展及在哪里可以找到帮助。

媒体的报道既是积极的,也是消极的。说它积极,是因为人们意识到有一种他们从未听说过的方法可以帮助他们挖掘潜力。说其消极,是因为许多人对媒体提出的“解决办法”有避而远之的倾向,他们会联想到隐藏在媒体广告后面的欺诈和哄骗。

媒体里有大量的误传。公众读到的有关 SSS 的误传,大多出自媒体。媒体也许只是摘录消息,以一种戏剧化的方式把它们报道出来。报刊文章也许根本不对 SSS 作有深度的解释,而且有一种躲避教育家和科学家的倾向。

本书将阐述有关 SSS 及其治疗的清晰的信息。本书阐述了一种崭新的概念,表明一个知觉上的障碍,尤其是 SSS,可能影响阅读的流畅性和效率,而且,如果 SSS 问题很严重的话,可能加重学习障碍和诵读困难。最后,本书告诉公众,包括那些进行过一切尝试并且认定无望的人,《彩色阅读》会给许多苦苦挣扎的学习者一个成功的机会。