

校园

读书活动 指导

5

读书的窍门

六书



中国档案出版社

校园读书活动指导

——读书的窍门

六书 编

中国档案出版社

责任编辑/高建平

封面设计/孙 岩

图书在版编目(CIP)数据

校园读书活动指导 / 六书编. —北京:中国档案出版社, 2004.1

ISBN 7-80166-392-6

I.校... II.六... III.①中学生一读书方法②小学生一读书方法 IV.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121548 号

校 园 读 书 活 动 指 导

XIAOYUAN DUSHU HUODONG ZHIDAO

编著/六 书

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京市艺辉印刷有限公司

规格/787×1092 1/32

印张/39.875

字数/700 千字

版次/2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80166-392-6/G·116

定价/94.90 元(全 11 册)



目 录

一、如何克服不良的阅读习惯	(1)
1. 读出声音	(1)
2. 逐字阅读	(2)
3. 移动手指	(2)
4. 转动颈部	(2)
5. 纠缠生字	(2)
6. 不当重读	(3)
7. 回眸倒读	(4)
8. 忽略标题	(4)
9. 病态读书姿势	(5)
10. 不讲卫生读书	(5)
二、影响阅读速度的要素	(6)
1. 注意力不集中	(6)
2. 边指字边阅读	(6)
3. 头部随阅读移动	(7)
4. 心诵	(7)
5. 默读	(7)
6. 逐字注视	(8)
7. 频繁回视	(8)
8. 阅读无兴趣	(9)
9. 阅读时间的选择不当	(9)
10. 缺乏强制性的速度锻炼	(9)



三、找出阅读暗病	(11)
1. 假阅读	(11)
2. 阅读麻木	(12)
3. 阅读过剩	(12)
四、高效读书的步骤	(14)
1. 浏览	(14)
2. 提问	(17)
3. 细读	(17)
4. 复述	(20)
5. 总结	(21)
五、掌握正确的读书方法	(24)
1. 读书要确定主攻方向	(24)
2. 读书重在掌握方法	(28)
3. 根据阅读目的选择阅读方法	(34)
4. 高效读书的几点方法	(45)
5. 要善于做读书笔记	(58)
六、改掉注意力不集中的坏毛病	(61)
1. 注意力集中的重要性	(61)
2. 阅读时注意力不集中的原因	(64)
3. 如何改掉注意力不集中的习惯	(66)
七、选择一本好书	(72)
1. 好书的作用	(72)
2. 选择好书的标准	(78)
3. 选择读物的原则	(79)
4. 选择读物的途径	(83)
5. 选书也应区别对待	(84)



八、读书的钻书精神·····	(86)
1.读书要有“钻”书的趣事·····	(86)
2.名人“钻”书的趣事·····	(87)
3.忘我读书精神·····	(89)
九、读书在精不在多·····	(91)
1.学以致用·····	(92)
2.选择第一流的书读·····	(94)
3.快、粗、浅和慢、细、深相结合·····	(94)
4.选择经典·····	(95)

一、如何克服不良的阅读习惯

从前,人们对读书有一个根深蒂固的观念:读得越慢读得越懂,记得越牢,必须逐字逐句地细细推敲甚至反复低吟回味才能算作真正读了一本书。

而在知识爆炸和信息革命的当今社会,文字是大量信息跨越时空的最好载体和人类传递科学文化信息、传播文明的重要工具,要想跟上时代脉搏,赶上信息浪潮,就必须学会阅读,养成良好的阅读习惯,具备高效的阅读能力。阅读的目的在于培养阅读能力,提高阅读速度,快速获取文章信息。

提高阅读速度,不但是考试的要求,也是当今信息社会的迫切要求。但是许多人在阅读时有一些不良习惯,这些习惯或妨碍阅读速度,或影响阅读理解,还可能损害身体健康。一个好的阅读者必须克服这些不良阅读习惯,所以改进阅读习惯、阅读方法就成了当务之急。

1. 读出声音

阅读时把每个字都读出声。出声阅读会拖慢速度。很多时候,你并没有真正读出声,只是在大脑中将音调发出,但这很容易带动嘴唇,使其上下不自觉地移动,从而减慢阅读速度。如有这种情况,你可以尝试在阅读时将手指紧贴嘴唇。



2. 逐字阅读

逐字阅读并不能增加对文章的了解程度,它只会妨碍对全句或全段的理解。这就好似某人看不见一片森林,只是因为他过于注意每一棵树。如有这种习惯,尝试阅读意思,而不是阅读字,那就好比听别人讲话时,听他的意思而不是听他说的每一个字。

3. 移动手指

阅读时用手指着字句,这个习惯会降低阅读速度。因为手指的移动不及眼睛敏捷。如有这个习惯,强制自己,将双手拿开,单纯靠眼睛移动引导阅读。

4. 转动颈部

阅读时颈部由一边转往另一边。这个习惯也会降低阅读速度,而且会加重颈部肌肉的疲倦,令阅读者倍觉辛苦。如有此习惯,尝试用手将颈部的位置固定,单纯依靠眼球的转动引导阅读。

5. 纠缠生字

时常停下来思索行文中的一些生字。这会打乱阅读节奏,并妨碍对文章重点的掌握。纠缠生字主要是因为自己记



忆中的字库太小,平时须在这方面多下功夫,多识一些字或背一些单词,此外,阅读时可根据上下文推测生字的意思,待阅读完毕再查字典印证。

6. 不当重读

不当重读指读者在阅读时有目光倒流的习惯,总是重读刚刚读过的句子或部分句子。需要指出的是,高效快速的读者也有回眸重读的时候,但他的重读是出于阅读理解的需要,是一种积极的阅读手段。这种重读不是习惯性的,不是快速阅读的障碍。只有当眼前的阅读与自己有的理解不一致时,高效的读者才进行核实性的重读。造成这种不一致的原因可能有两个方面:一是记忆的原因。读者可能记错了或记了又忘却了。二是漏读的原因。在快速阅读过程中,读者漏读了一些细节,而这些细节又影响到了后来的阅读。

不良阅读习惯的重读指的是习惯性地、无目的地重读刚刚读过的内容。养成这一不良习惯的一个重要原因,就是学习阅读时所使用的阅读材料过难,超出了读者阅读才能或阅读语能。如果读者经常阅读对他而言过难的语言材料,久而久之,他就会养成重读的慢读习惯,以致于当阅读容易的材料时也难改正这一阅读习惯。

纠正不当重读习惯的练习必须使用容易的阅读材料。读者要高度集中注意力,尽量克制重读,时刻提醒自己快速往前阅读。读者之所以重读是因为不理解当前阅读的内容。因此,要想彻底地纠正不当重读,读者就必须进行意义阅读,必须将已读的所有内容作为一个理解的意义整体,用这一整体



去理解当前阅读的内容。在阅读过程中,读者总是以整体去理解、同化部分,将理解、同化的部分纳入整体,然后用这一新的整体去理解阅读。

7. 回眸倒读

有些学生在阅读材料时,读完一行,眼睛不是立即落到第二行的开端,而是接着刚读完的这一行回头看,一直扫视到这一行的开端,然后将目光向下移,移到下一行的开端,重新接着阅读。这种不良的阅读习惯就称为回眸倒读。纠正的办法就是在阅读过程中克服这种习惯,进行大量的正确的目光移行阅读练习。在阅读段落时,注意每一行要读到行尾,然后快速地把目光移置到下一行的开端。

8. 忽略标题

太专注于文内的文字,反而忽视了诸如标题、引言、总结、说明及图解等信息,标题性的信息是给作者提供的重要阅读线索,绝不可忽视。如果你有忽略标题的习惯,不妨尝试在阅读一些书报时,只看标题、斜体字、深色字、特别的说明等,看你能从中领会多少。另外,其他的阅读线索,也应特别注意,如介绍下文内容的起首段,总结全文的收尾段,论述概念意思段的第一、二句话等。



9. 病态读书姿势

不少学生爱趴在桌上或躺在床上看书,这样很容易造成近视眼、驼背等负性生理变化,损害身体健康。所以,阅读时一定要注意保持姿势端正。

10. 不讲卫生读书

有的人读书看报时爱用手指沾唾沫翻书页,更多的人在读书后不洗手,这都是十分有害的。尤其是有的公共书籍,借阅的人形形色色,极可能成为传播疾病的途径。所以,阅读时一定要注意讲究卫生。

不良阅读习惯的纠正和好的阅读技能的形成并不是一朝一夕的事情。速读练习贵在持之以恒,坚持不懈。一些学生阅读理解速度比较慢,并不是因为他们不具备这方面的天赋,没有快速阅读的潜能,而是因为他们平时没有坚持科学的阅读训练,没有形成牢固的良好阅读习惯。所以,阅读技能的提高和阅读技能障碍的消除,还须要表现出坚强的意志和顽强的毅力以及奋发向上的拼搏精神。

二、影响阅读速度的要素

在现实生活当中,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,别人四版都看完了,他才看完第一版。读者朋友会提出这样的问题:我为什么就快不起来呢?经过有关专家的分析,发现影响阅读速度的原因在于,许多读者在阅读过程中形成了一些不良的习惯,这些习惯影响了阅读速度。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。

1. 注意力不集中

集中注意力,是快速、高效阅读理解的前提条件之一。只有在阅读过程中高度集中注意力,才能专心致志地去感知和理解眼前的语句,才能追踪作者的思路,理清文章的脉络,才能在阅读的同时构建起所读内容的意义框架。如果在阅读过程中思想不集中,注意力分散,快速而高效的阅读是不可能的。因此,无论是在阅读时,还是在练习阅读技能时,读者必须高度集中注意力,使阅读理解的速度和效率达到特定个体的最佳点。

2. 边指字边阅读

我们经常可以看到这样一种现象:有人在阅读时,为了集

中注意力,用手指、笔或尺子逐字地指着阅读。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。这种方法不仅会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。

3. 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。这需要教师及时提醒。

4. 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。

5. 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:第一,默读时,只是默默无声地动动嘴唇;第二,



默读时,不动嘴唇,只是舌头或喉部在运动;第三,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。

6. 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3~6个词,而阅读速度较慢的人注视一次只能读一个词。眼睛逐字停留,浪费了一定的时间,使读者的阅读速度大大降低。有人采用速示器(在一个屏幕上快速呈现文字)训练读者克服逐字注视的不良习惯。用速示器以少于1/5秒的速度呈现一些词,被试者在1/5秒的时间内是来不及移动眼睛的。所以被试者要在一次注视中,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。

7. 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,出现频繁回视。这种阅读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。

8. 阅读无兴趣

阅读的兴趣也直接影响到一个人的阅读过程。如果一个人对所读内容感兴趣,他会主动地去集中注意力,主动地运用阅读技能,积极地调动诸多内在因素,充分发挥其阅读才能和阅读语能,去解决阅读材料中的语言问题,构建起文章意义的框架。如果读者对所读的材料感兴趣,他的大脑会始终处于兴奋状态,而这一点正是快速而高效的阅读所需要的一种精神状态。如果对所读内容没有一点儿兴趣,那么阅读起来也就不会有积极性,阅读速度自然不会有什么提高。

9. 阅读时间的选择不当

睡眠后不适宜阅读。因为这时大脑神经系统尚处于抑制状态,还未兴奋起来,建立关系。诸如这样违背生理规则,在与“生物钟”违时的状况下读书,速度也不会快起来的。但是,也不能在大脑过度兴奋的时候读书,大脑过于兴奋,人的注意力就不会太集中,注意力集中不起来,读书的效果当然不会太好。

10. 缺乏强制性的速度锻炼

会读书的人常常是抓紧一切业余时间,以尽快把书看完,阅读速度就是在这一过程中提高的。当我们拿起一本书准备

三、找出阅读暗病

在中学语文阅读教学中,当我们沿着“如何读”这个问题求索时,却不经意地忽视了一个最不应该忽视的问题,这就是纠治阅读暗病。这个暗病大致上有“假阅读”、“阅读麻木”和“阅读过剩”三种。

1. 假阅读

“假阅读”就是阅读和思想分离。眼睛看着书,而头脑中想的却是另外一个问题,书中的信息完全没有或者很少进入大脑。如同电线短路一样,眼睛和大脑之间的神经通道处于抑制状态。这样,有时当我们欣喜地看到莘莘学子正襟危坐、凝神苦读时,说不定他们中有的人早就神游到了另一个世界,整个人儿在“想入非非”。

造成“假阅读”的病因是读者为功名所诱,被作业所累,阅读时心绪不宁,精神困顿。于是,不知不觉中外界信息乘隙而入,有时读着读着,“我能考上大学吗?”“我还有数学作业未做完呢”等念头悄然而至,并使自己的思绪游离书本,想到一边去了。

治疗“假阅读”的方法是:当拿起一本书阅读时,就应全神贯注,不要一心两用;此外还要具备高雅的阅读品德,求知必先立德,让自己有一个健全的人格。