

# 高效阅读

下册

沈慧 著

安徽人民出版社



书在手  
终生受用

# 高效阅读

下册

（15-16岁）

ISBN 7-309-05212-9

初中生高效阅读



# 高 效 阅 读

下 册

沈 慧 著

安 徽 人 民 出 版 社

出版登记证号：(皖)01号

责任编辑：王海涛

装帧设计：王国亮

## 高效阅读

下 册

沈慧著

安徽人民出版社出版发行

新华书店经销

合肥杏花厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：5.5 字数：100千

1992年12月第1版 1993年1月第1次印刷

印数：00001—00000

ISBN7—212—00819—2/G·99 定价：2.70元

合价：5.70元

## 前 言

青少年朋友们：你们好！

欢迎你们参加快速阅读学习。

今天的中小學生，七八年、十几年后就是国家的建设人才。知识的剧增，对每个建设者都提出了更高的要求。因此，培养快速阅读能力，对中学生来说，是扩大知识面的迫切需要。联合国教科文组织终身教育局局长保罗·郎格朗在他的报告《学生生存》中强调：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”而是否具有快速阅读的能力，正是决定学习效率高低的重要因素。速读要求眼脑快速反应，既加快阅读速度，又锻炼头脑机敏。反应迅速，有助于提高中小学生的学习能力，改进学习方法。速读又是注意力高度集中的活动，注意力集中是学习的重要条件。高速度且注意力高度集中地学习，是增进中学生智慧的重要途径。

速读是一种理解的阅读。不少教育、心理学家以大量的研究成果表明：阅读的速度和理解成正比关系。速读又是记忆性的阅读，理解有助于记忆。速读由“眼看”到“脑想”，力图看清所读材料的完整意思，了解其要旨。练习时，注意力必须高度集中，练习10分钟即需休息，同时可进行回忆，记住要点。在回忆过程中，如想不起、有遗漏、回忆不全或有错误，可及时补看和纠正，这样，印象才能更深，记得更

牢。反复训练，不仅可以达到“一目十行”，还可以“过目不忘”。

也许你要问：我们小学生经过半年学习和训练，能不能达到这个目标呢？完全可能！作者就是经过半年三期的学习和训练，现已能运用速读技巧，5分钟内能记一本书的目录，1小时内能记500个图片和词汇，特别是运用退缩阅读法，速读小学课文，1分钟能读近10000字，而且能很快地复述出内容。同样，只要你们有信心，勤于多练，坚持下去，一定会达到或超过这个目标的！

也许你要问：我们中学生经过半年学习和训练，能不能达到阅读目标呢？完全可能！作者就是经过半年三期的学习和训练，现已能运用速读技巧，5分钟内能记一本书的目录，1小时内记500个图片和词汇，特别是运用退缩阅读法，1分钟能阅读中学课文10000多字。经过学习，作者深有感触：这是一项智力开发，学会了，可以使我们终身受益。同样，只要你们有信心，坚持不懈，一定会达到或超过这个目标的！

作 者

1992年8月

# 目 录

## 前 言

### 第一章 快速阅读原理、原则及 潜能的发挥

- 一、速读的原理 .....(1)
  - 1. 阅读的理解、迅速和记忆 .....(1)
  - 2. 视野的扩大 .....(2)
  - 3. 眼脑直映 .....(2)
- 二、速读的原则 .....(3)
  - 1. 阅读时不要逐字看 .....(3)
  - 2. 阅读时不要出声 .....(3)
  - 3. 阅读时，思想要集中 .....(3)
  - 4. 阅读时，不要回头看 .....(3)
  - 5. 扩大视野 .....(4)
  - 6. 阅读时，要采取记忆的主要方法 .....(4)
  - 7. 边阅读边理解 .....(4)
  - 8. 尝试回忆或写提纲 .....(4)
  - 9. 计时阅读 .....(4)
  - 10. 变换阅读速度 .....(4)
- 三、潜能的发挥 .....(5)

四、贵在坚持.....(5)

## 第二章 集中注意力和眼睛训练

一、如何集中注意力.....(8)

1. 注意力集中的练习.....(9)

(1) 看图找数字与字母的练习

(2) 数数字的练习

(3) 写数字的练习

(4) 找“的”的练习

(5) 舒尔特表的练习

(6) 注视绿点的练习

二、眼睛的训练.....(18)

1. 眼球运动的方法.....(18)

2. 眼睛体操.....(18)

3. 水中眼球运动的方法.....(21)

三、多功能视力卡.....(21)

1. 视力卡的使用方法.....(21)

2. 视力卡的功能.....(22)

## 第三章 充分发挥右脑的作用

一、左右脑分担不同功能.....(25)

1. 大脑两半球分工表.....(25)

二、开发右脑的方法.....(26)

1. 如何运用图片.....(26)

(1) 看图记词进展统计表

(2) 运用图片练习记词的分析



- (3) 在练习中所遇到的问题
- (4) 图片记忆与“三个”关系
- 2.梳发术.....(31)
- 3.左侧活动.....(33)
- 4.左右手同时写字.....(34)

## 第四章 快速阅读的方法与技巧

- 一、默读.....(36)
- 二、扫读.....(37)
- 三、跳读.....(38)
- 四、选择式阅读.....(39)
- 五、需要性阅读.....(40)
- 六、变速阅读.....(41)
- 七、计时快读法.....(42)
- 八、闪示阅读法.....(44)
- 九、退缩阅读法.....(45)

## 第五章 快速阅读基础训练

- 一、点读.....(47)
- 二、逗读.....(48)
- 三、句读.....(49)
- 四、层读.....(51)
- 五、自然段读.....(53)
- 六、意义段读.....(56)
- 七、斜读.....(58)
- 八、直读.....(61)

## 第六章 快速记忆、快速理解和快速笔记

### 一、快速记忆.....(63)

#### 1. 形象记忆法.....(63)

(1) 直观实物记忆法

(2) 图表记忆法

(3) 形象化记忆法

#### 2. 联想记忆法.....(68)

(1) 接近联想法

(2) 对比联想法

(3) 联想推算记忆法

#### 3. 实用记忆.....(71)

(1) “当堂记忆”效率高

(2) 提纲挈领记忆法

(3) 重视头尾记忆法

(4) 多渠道配合记忆法

(5) 变换内容记忆法

### 二、快速理解.....(78)

#### 1. 边看边想.....(79)

#### 2. 边想边看.....(79)

#### 3. 看后即想.....(81)

### 三、快速笔记.....(81)

#### 四、提纲法.....(83)

#### 五、缩写法.....(84)

六、摘录法·····	(86)
七、快速记录法·····	(87)
八、标画法·····	(88)

## 第七章 小学生快速阅读技巧与训练

一、小学语文各种文体的快速阅读·····	(91)
1. 记叙文的快速阅读·····	(91)
(1) 怎样阅读文章的题目	
(2) 阅读体裁	
(3) 阅读段落	
(4) 概括主要内容	
(5) 怎样归纳文章的中心思想	
2. 科学小品的快速阅读·····	(99)
3. 童话的快速阅读·····	(100)
4. 寓言的快速阅读·····	(100)
二、训练篇·····	(107)
速读课文训练〈一〉—— 一行6字练习	
速读课文训练〈二〉—— 一行10字练习	
速读课文训练〈三〉—— 一行14字练习	
速读课文训练〈四〉—— 一行18字练习	
三、小学生如何利用报纸练习速读·····	(120)
四、小学生如何在速读中开展竞赛活动·····	(121)

## 第八章 中学生快速阅读技巧与训练

一、如何初读课文·····	(123)
1. 阅读文章的题目·····	(123)

(1) 阅读记叙文的题目	
(2) 阅读说明文的题目	
(3) 阅读议论文的题目	
2. 阅读文章的作者 .....	(125)
3. 阅读文章中的学习重点、提示和思考 .....	(126)
4. 阅读各种文体种类 .....	(126)
(1) 阅读记叙文的种类	
(2) 阅读说明文的种类	
(3) 阅读议论文的种类	
二、如何精读课文 .....	(128)
1. 记叙文的精读 .....	(129)
(1) 记叙文的段落	
(2) 概括主要内容	
(3) 概括中心思想	
2. 说明文的精读 .....	(131)
(1) 说明文的段落	
(2) 要抓好抓住说明中心	
3. 议论文的精读 .....	(133)
(1) 议论文的段落	
(2) 概括中心思想	
三、如何复读课文 .....	(136)
1. 复习的三种方法 .....	(137)
2. 复习内容要多样化 .....	(139)
3. 复习形式要多样化 .....	(142)
四、训练篇 .....	(144)
速读课文训练〈一〉——每行20字的练习	

速读课文训练〈二〉——每行22字的练习

速读课文训练〈三〉——每行24字的练习

五、中学生如何从报刊中练习速读 ……………(159)

六、中学生如何从日常生活中练习速读 ……………(161)

# 第一章 速读的原理和潜能的发挥

## 一、速读的原理

速读的原理概括地说可分为三项：

### 1. 阅读的理解、迅速、记忆

我们常听说：“慢慢地看嘛！看太快了内容都不了解，甚至都不记得。”这都是一般人阅读现象，一旦经过速读训练就不会有这现象。宾特勒任教哥伦比亚师范大学，是智力测验的权威，他用4年级学生23人作实验，发现经过速读训练后，不但速率提高，而且理解力、记忆力也提高许多。因为速读是快速而有效的阅览，学习如何保持专心以及全神贯注的训练，若看书达到“无我”、“忘我”境



界，那你所阅读的书籍，一定会留下很深刻的印象，记忆就能持续很久。



## 2. 视野的扩大

日常我们看书或看东西，往往皆注视一点，视野始终很狭窄，唯有经过速读训练的人，才能将视野扩大。训练视野扩大的方法，可用多功能视力卡，做眼睛体操以及眼球运动，唯有自己勤练，效果才会更好。

## 3. 眼脑直映

速读的原理之一是

眼脑直映。平常人看书，是先用眼看到文字，而后经过咽喉的默念，传到耳朵，再由听觉中心传到脑，而后由脑去思索辨认其意义<sup>1</sup>。象这样由眼看到文字经咽喉发声或默念，再由脑去思索辨识意义，不仅浪费很多时间，并且等到文字传到脑际没有一会儿功夫，往往便无法记忆或复述内容。

眼脑直映的速读方法如2：这种眼脑直映的阅读方法，咽喉并没有发声或默念，而是经由眼脑的直觉反映，达到一目了然的效果。阅读可以眼脑直映、拨算盘珠子、看乐谱弹琴、中英文打字……当练习到熟练时，也可以眼脑直映，即所谓的熟能生巧、习惯成自然。

## 二、速读的原则

### 1. 阅读时不要逐字看

初学速读，首先要改变逐字阅读的习惯，从字群的阅览开始，练习一眼看一个句子，长行可分成两次看，循序渐进，树立自信心，就能提高阅读的速度。

### 2. 阅读时不要出声

阅读时，既不要朗读，也不要默读。朗读是小学一、二年级学习正确发音养成的阅读习惯，一般人朗读的速度大概是每分钟150字左右，这种阅读速度，确实很慢。到了三年级以后虽改用默读，此时朗读还是存在，只是较少发出声音，属于无声的心理发音。一般人默读的速度每分钟大概是300字—600字；这样的速度也没有发挥其阅读潜能，因为默读含有心理发音、心读，这样就形成了眼→口→脑的迂迴路线。要改变阅读时不出声，必须经过反复训练，当阅读速度和理解力都达到一定程度时，心读才可能减少或消除。

### 3. 阅读时，思想要集中

快速阅读要求提高注意力，要系统地完成书中规定的各项练习。

### 4. 阅读时，不要回头看

在阅读时，偶有似懂非懂的地方，不要当时就停下来，而要继续读完。因为速读训练首先速度要加强，如稍有不解就停止或回头看，就会影响阅读速度的进展，而且也容易分心。当整篇文章看完后，对于前面不大明白的地方，反而会在后面就能够理解；如果仍有不懂的内容，可以再重新快速



地阅读一次，或全文读完后再回头查看不解之处。

### **5. 扩大视野**

视野范围可经由眼球运动、眼睛训练而扩大。每个人的视野都很广，视野的中心位置那一小块面积叫做“焦点”，焦点是一个面而不是一点，是视觉反应最灵敏的部分，焦点以外的范围——视野边缘，视野反应较差。所谓扩大视野就是扩大焦点面积，使眼球运动灵活，视觉反应更加灵敏。

### **6. 阅读时，要采用记忆的主要方法**

阅读的目的决定了记忆的特点。只记忆理解了的内容、作者的见解、思想等，不要记个别词句。

### **7. 边阅读边理解**

阅读文字时，要分析出关键词和主要概念。

### **8. 尝试回忆或写提纲**

理解与速度两者要兼顾。阅读后可将内容重点回忆一下，这样可自我了解速度与理解是否能配合，如果文章不太长，可写出重点、提纲。这样训练，既提高了大脑的思维能力，又提高了记忆能力。

### **9. 计时阅读**

计时阅读可鞭策自己快速地阅读。每篇文章可估计一下总字数，尽量在某一段时间看完。强迫自己快速地阅读，可消除一部分的默读。

### **10. 变换阅读速度**

根据自己对文章的理解和掌握的情况，可采用不同的阅读速度。