

中学生文苑丛书

高效阅读自学自练



程汉杰 编著

开明出版社

高效阅读自学自练

程汉杰 编著

开明出版社

(京)新登字 104 号

高效阅读自学自练

程汉杰 编著

*

开明出版社出版

(北京海淀区车道沟 8 号)

测绘印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 110 千

1993 年 4 月北京第 1 版 1993 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 1-5,000

ISBN 7-80077-546-1/D. 375 定价: 3.00 元

编写说明

“中学生文苑”系列丛书，是由首都师范大学中文系“中学生文苑”丛书编委会编写、开明出版社出版的语文学习读物，主要读者对象为中学生，内容贴近中学语文教学，从学生阅读、写作以及扩大语文知识面出发，精心选题，由全国一些知名特级教师及有丰富教学经验的第一线骨干教师参加编写，针对性、实用性强，利于培养能力、开发智力，帮助读者学好语文。本丛书每种 8 万字左右，约五六种为一个编写出版系列。

本丛书已出版的有：《怎样阅读分析文章》（宁鸿彬编写）、《高效阅读自学自练》（程汉杰编写）、《读材料·想哲理·写作文——辩证思维训练》（洪宗礼、程良方编写）及“中华首届‘圣陶杯’中学生作文大赛”获奖作文选（初、高中各一册），共五种。

“中学生文苑”丛书编委会

1992 年 9 月

目 录

一、高效阅读的必要性与其可行性·····	(1)
二、增强效率观念的方法与训练·····	(7)
三、高效捕捉信息的技巧与训练·····	(27)
四、高效归纳段意的技巧与训练·····	(46)
五、高效提炼中心的技巧与训练·····	(66)
六、高效划分段落层次的技巧与训练·····	(78)
七、高效划分篇章层次的技巧与训练·····	(92)
八、高效辨析段落思路的技巧与训练·····	(101)
九、高效辨析篇章思路的技巧与训练·····	(113)
十、高效理解文中词语的技巧与训练·····	(119)
十一、高效理解文中句子的技巧与训练·····	(128)
十二、高效鉴赏选材剪裁艺术的技巧与训练·····	(137)
十三、高效鉴赏构思艺术的技巧与训练·····	(143)
十四、高效鉴赏表现手法的技巧与训练·····	(149)
十五、高效鉴赏语言特色的技巧与训练·····	(157)

一、高效阅读的必要性及可行性

现代科学技术的迅猛发展，使科学知识在短时间内急剧增长起来。据统计，现在全世界每年发表的科学论文约 500 万篇，平均每天发表含新知识的论文达 13000 余篇。70 年代以来，全世界每年出版图书 50 万件，平均每一分钟就有一种新书出版；80 年代又增长 50%，平均每两分钟就有三种新书出版。这种知识剧增的新形势，使我们传统的读书方法面临着三个挑战：一是无限的书籍对人的有限时间的挑战。有人统计，如果一位化学家每天以 8 小时用于阅读，那么仅仅浏览全世界一年内发表的有关化学方面的重要论著就需要 48 年。二是呈几何级数膨胀的信息对人们接受能力的挑战。据统计，若把公元 1705 年时人类的知识总量计算作 2 倍的话，到 1900 年则增长到 4 倍；到 1950 年则又增长到 8 倍，到 1960 年就增长到 16 倍。这就是说，人类的知识量由 2 倍上升到 4 倍时用了 150 年，由 4 倍上升到 8 倍时用了 50 年，由 8 倍上升到 16 倍时却只用了 10 年。知识量以几何级数在迅速膨胀，而人的接受能力是难以成倍地翻番的。三是大量新知识对人们理解能力的挑战。人们的理解能力只能一步步循序渐进地提高，而新知识的飞快增长却根本不可能以人们理解能力的提高为前提。比如，据《光明日报》报道，英国伦敦出版了一部《世界文学著作目录》，共 754 卷，57.72 万页，重达两

吨半。而我们要深入理解一部文学名著，哪怕是一篇短篇小说，没有几节课恐怕也不行吧！这就是说，在信息时代，面对浩如烟海的信息、知识，如果我们仍按传统的方法去阅读，不能高速度、高效率地读书、学习，是不可能适应新形势需要的。所以，联合国科教文组织的一位终身教育局局长在其题为“学会生存”的报告中说，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。

其次，从“中考”、“高考”这个“小”形势来看，我们的阅读能力也面临着严峻的挑战。近些年来，在升学考试中出现的一个怪现象是：现代文阅读试题，考生丢分最多，考生感到对现代文的复习困难最大。其主要原因就是阅读速度慢、效率低，在限定时间内完不成规定的阅读任务。比如1985年高考语文试题，卷面字数为5918，其中阅读题字数是2500；答题书写字数是1023；作文书写量是不少于500字，全卷书写总量是1523字。这就是说，考生要在150分钟之内，读懂6000字的文章，思考后答题和作文共需写1500多字。若按千字一篇计算，考生在150分钟之内，要读懂6篇文章，写出两篇作文。这样高的读写速度是平常语文教学速度的多少倍呢？大概起码是四、五倍吧！由此观之，仅就应付升学考试来说，我们的传统读书方法已远远不能适应当前这个形势了。因此高效率的读书能力的培养已成为广大中学生十分迫切的任务。

高效阅读，顾名思义，所追求的是高效率，即既要阅读速度快，又要理解得准而深。而要做到这两点，起码应具备以下几种能力：①高效捕捉信息的能力；②高效归纳段意的能力；③高效提炼中心的能力；④高效划分段落层次的能力；

⑤高效划分篇章层次的能力；⑥高效辨析段落思路的能力；⑦高效辨析篇章思路的能力；⑧高效理解文中词语的能力；⑨高效理解文中句子的能力；⑩高效鉴赏选材剪裁艺术的能力；⑪高效鉴赏构思艺术的能力；⑫高效鉴赏表现手法的能力；⑬高效鉴赏语言特色的能力等。具备了这些基本能力，阅读时自然会各自发挥作用，形成一种综合性阅读能力。这就是说，为了获得这种综合性的高效阅读能力，可以用“化整为零”的办法，对每一种基本能力进行集中的单项训练，待各种基本能力明显提高以后，自然会合成为综合的高效阅读能力。

进行阅读能力单项训练的关键，是要掌握形成每一种能力的规律性知识和方法。对这些规律性知识和方法掌握牢固了，再加以系统训练或强化训练，使之形成为技巧，当然就可以在阅读中做到既快又准，从而实现“高效”。那么，在阅读中进行理解、鉴赏或捕捉有关信息时，就可能如同用公式去做数学题那样，如同用五笔字型将汉字输入电脑一样，如同用程控电话机去打电话那样，既能迅速，又准确无误。

同时，为了取得单项训练的更好效果，在训练中还可以实行量化处理，即每次训练都以一定的公式计算出阅读速度，理解（或鉴赏）的正确率和阅读效率。从前后数据的比较中，可以看到自己的训练效果，是停滞，是倒退，还是进步？从而以数据为参考，及时总结出成功的经验或存在的问题。这样，就可以把训练的过程变成为自我教育、自我调节的过程，以达到最佳训练效果。

由于这种“先单项、后综合”的训练步骤和量化的训练方法是科学的，而且简便易学，容易操作，所以近些年来，经过许多同学的实验证明，它是切实可行的，很受中学生欢迎。

例如，从提高迅速捕捉信息的能力来看，我们进行第一轮实验，从1985年9月到1986年底，历时一年半左右，实验班是高中文科班。每周用一节课集体训练，辅之以一定的自我训练（要求每周2次）。实验结果，全班平均阅读速度提高了两倍（由278字/每分钟提高到957字/每分钟）；阅读效率提高了4倍（由159字/每分钟提高到862字/每分钟）。第二轮实验，是一个理科班，由于借鉴了第一轮实验的经验，取得了更好的效果。全班平均阅读速度可达到1200—1300字/每分钟，有五六位同学能经常保持在2000字/每分钟以上，个别可达每分钟3000多字。

从激发阅读的积极性来看，也有显著的效果。例如，北京铁路五中是一所基础较差的所谓“撮底儿”的学校。学生大多为农民子弟，近些年来辍学现象相当严重。但王征老师对所教的两个班进行了一年的高效阅读训练，就出现了令人高兴的成绩。大多数同学的阅读速度和阅读效率都成倍提高，而少数同学则成几倍甚至十几倍地提高。如白岩同学，原来是个学习不太用功的后进生，其基础阅读速度是150字/每分钟，训练时他的积极性很高，结果阅读速度提高了251%；其阅读效率也由试验前的每分钟18字，提高到每分钟371字，是原效率的19倍多。再如北京石景山区赵之侠老师，曾在她所教年级组织了一个差生课外高效阅读训练小组，每周活动一次。没有想到，这些上课从来不好好听讲的学生，对高效阅读训练十分感兴趣，每次活动来得积极、主动，往前占座位。经过一段训练，他们不仅阅读速度、理解率、阅读效率都提高了不少，而且语文课也好好上了，考试成绩也提高了。其中有姐弟两人都在这个组，以前每开家长会家长就头疼，不

好意思出席。这次开家长会，他们的家长非常高兴地来了，而且给老师写了一封信，说他这两个孩子，由于参加高效阅读训练小组后，各科学习都有了较大进步，学习态度大有改进。他在信中向这位组织高效阅读训练的赵老师表示感谢。

从全面提高语文教学质量来看，也有不少说明问题的数据。北京铁路二中刘崇志同学，在他上初中时，看到高中同学课上进行高效阅读训练，便主动向同宿舍的高中同学求教，自己进行训练。他训练了一个多月，阅读速度就由每分钟 200 字提高到了 400 字。在此基础上，他大量阅读课外读物，认真对待功课，到期末考试中，就由原来班上的中等水平跃进到前八名。北京海淀区十一学校马炳鑫等老师，从高二开始对学生进行高效阅读训练，到高三毕业高考时，这个年级语文成绩平均超过 80 分，进入海淀区第四名，超过了几所市、区重点学校的成绩，而这个学校往年语文高考成绩在海淀区一般是在第九、十名左右。北京房山区良乡电业中学刘忠田老师，对所教班级进行了两年多高效阅读训练，使该校高考语文成绩一跃而为全区第一名。

从培养开拓型人材的角度来看，高效阅读训练也初见成效。北京铁路二中毛铁妹同学，考入四川大学外国文学系后，深有感触地说：“高效阅读的威力绝不仅仅是在一段时间里发挥作用，这点体会是我上大学以后得到的。由于高中参加了高效阅读训练，步入大学的校门后，我就更深切地体会到了高效阅读带来的好处。由于我的专业要求，我必须阅读大量的中外文学作品。如果对于高中时代还未接受过高效阅读这种训练的我来说，半个学期（3 个月左右）阅读完一本 40 万字的小说已算是一个巨大的成功了。试想，短短的四年大学

生活，有几个“三个月”呢？做一个简单的计算，按照这种‘成功’的速度，四年中我恐怕只能读完 16 本这种大部头的巨作，而这个结果对于文学专业的我们来说，并不是令人满意的数字。我庆幸，正是由于我接受了这种训练，不到两年的时间中，我已阅读了中外小说、杂文集等近 50 本，约合 1700 万字。如果没有这项训练打下基础，我面对这样大的书的海洋，不知要产生多少无名的烦恼呢？高效阅读使我受益非浅，它为我今后的专业学习和研究铺平了道路。”

从以上实例和数据来看，在中学生和广大青少年中进行高效阅读训练（也包括个人自学自练），不仅是必要的，而且是可行的。

二、增强效率观念的方法与训练

(一) 增强效率观念的方法——计时阅读

要想提高阅读速度和效率，首先要增强效率观念。而增强效率观念的方法之一是计时阅读。计时阅读的原理，一是利用青少年积极上进的心理，通过训练，增强时间观念，从而提高阅读效率和阅读速度；二是能够进行量化训练，可以借助数据调节训练中出现的问题，从而达到最优化的效果，在实践中增强效率观念。

计时阅读做法是：

(1) 选择好通俗易懂的文章，以便计时迅速读完。

(2) 读前看好时间（几点几分），马上迅速阅读文章；读完后，马上看准时间，从而推算出自己读此文章所用的时间（以“分钟”计算）并记录下来。

(3) 不看原文，凭第一遍记忆与理解的内容，回答文后的速读测试题。

(4) 对照“参考答案”为自己的答卷划分。

(5) 计算出阅读速度、理解率和阅读效率，记录下来。

其计算公式是：

阅读速度（字/分钟）= 文章字数 ÷ 所用的时间

理解率（%）= 卷面得分 × 100%

阅读效率（字/分钟）= 阅读速度 × 理解率

如果手头没有设计好的作测试题的训练材料，以下两种方法都可使用。

第一种是，计时读完自己按程序阅读的文章，逐项追忆七项内容，即题目、作者、出处、基本内容、重要事实、特点与争议、新思想与启示。追忆完之后，再对照原文对自己的追忆进行评估，得出分数。然后记录下这次训练的阅读速度、理解率与阅读效率。

第二种做法是，计时读完后，根据第一遍阅读的理解和记忆，尽量通过回忆，写出文中的主要词语和主要内容。之后根据以下标准，对照原文，计算出自己的理解率。

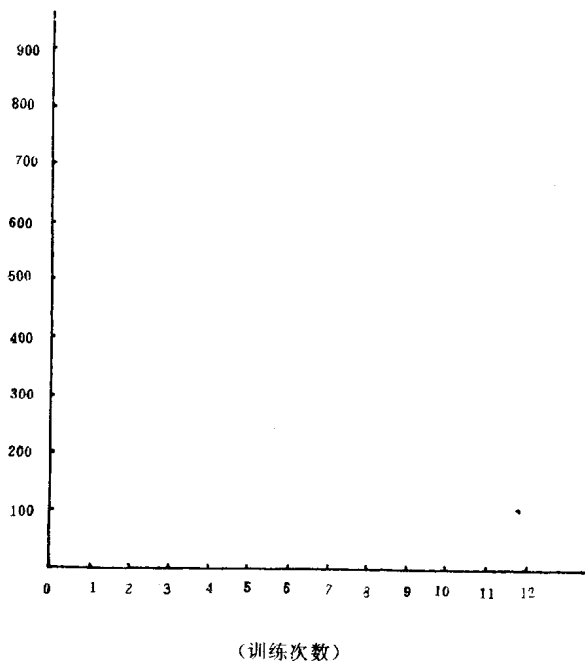
理解内容	理解率
什么也写不出来	0%
只写出与文章内在联系无关的片言只语	10~30%
写出某些部分的大致内容	40~50%
能写出文章整体性的内容，尽管有的部分有所遗漏	60~70%
遗漏甚少，能按原文正确具体地写出内容及发展过程	80~90%
几乎背下原文	100%

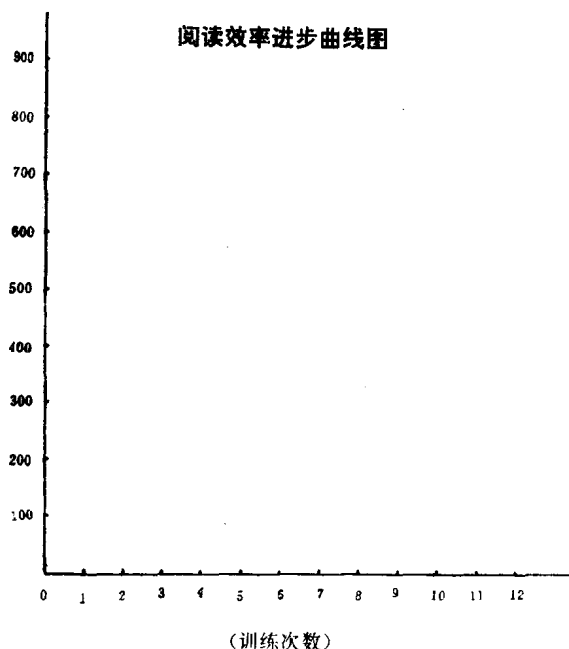
计时阅读训练登记表

序次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
文章题目												
文章字数												
阅读用时(分钟)												
阅读速度(字/分钟)												
理解率(%)												
阅读效率(字/分钟)												

速读训练 8—10 次左右，即可自己小结一下，总结的方法是：①填写计时速读训练登记表；②画出阅读速度和阅读效率进步曲线。

阅读速度进步曲线图





在进行计时阅读训练时，要特别处理好阅读速度与理解率的关系。高效阅读，是高效率的阅读，这里既要有高速度，又要有较高的理解率。如果抛开了对所读材料的理解，阅读速度再快也是没有意义的。因此，必须处理好二者之间的关系。

为了提高真正的阅读速度，即在理解基础上的快速度，必须努力升高理解率。其办法是：每次训练之后，要主动分析低理解率的原因，分析自己做错的题和漏记的主要内容；弄明白为什么会犯理解上的错误；仔细重读答错的问题，然后从文章中找出正确答案所在之处，通过思考，找出正确的答

案。

同时，也要避免因为追求高理解率而影响阅读速度。如果你的理解率一直保持在 90—100%，以迅速捕捉信息为目标的速读训练来说，也不太正常。这说明你可能过于注重理解，而不太注意速度了。这样也是难以达到高效率的。如果你理解率保持在 90% 以上，而你的阅读速度也不比别人慢的话，这说明你还有潜力来提高阅读速度。我们的速读训练，应当是辩证地对待速度和理解率的关系，使之达到一个理想的效果。比如，每分钟阅读 400 字，理解率为 70%，常常要比每分钟阅读 200 字，理解率为 90% 更有成效。就一般情况来看，在速读训练中，我们没有必要去追求 100% 的理解（快速精读训练另当别论）。因为一则常见的文章通常都有一些多余的“水分”，也就是说，由于作者认为读者通常不能百分之百地理解文章的内容，往往就通过变换手法来不止一次地重复一件事。所以在训练中，要保持阅读速度和理解率的适当比例。因为我们所追求的不是单纯的理解率高，也不是单纯的速度快，而是较高的阅读效率。一般来讲，在快速阅读训练阶段，以保持 70% 的理解率较为恰当。假如你的理解率高于 70%，就应当再加快一点速度；假如低于 70%，就应当放慢一点速度，提高理解率。总之，可以以 70% 理解率作为“杠杆”，调整阅读速度和理解率的关系，使之基本保持平衡。

(二) 计时阅读训练例示

风雪夜归

何蔚萍

早归者与晚归者的心理是不一样的。她是个晚归者，街上早已冷冷清清，多的是风，是雪，是脚印。

拐过这个弯，就可以看到大门了，她觉得心跳得很急，但愿不要关，但愿……她觉得手脚冰凉。在大街的拐弯处，在雪花萦绕的惨淡的灯火下，大门紧紧地闭着。

她拉紧了围巾，向目所能及的地方望了一番，希望大院里还有一个跟她一样晚归的人。但一个也没有。

只得叫门了。她绕着墙走过去。叫谁呢？金娣是她最好的朋友，可上个月出嫁了，要是在上个月看这场电影就好了，她立刻觉得自己很好笑。算了，叫刘安娣吧，在大院里，打招呼数她最亲热，可她嫌这老婆子势利，平常是不大搭理她的。那是好多年前了，她读完高中被下放，妈妈难过得哭，刘安娣却说：“你下放以后就是贫下中农了，以后生了伢儿也是贫下中农了。”后来她招工回城，这刘安娣对她并不坏，可她总忘不了那句话，不能叫她，再说，既然平时没交往，现在打搅人家也不合适。

那么只好叫马平平了。这个十四岁的男孩，父母在外省工作，他跟姥姥住。打小时候起，他就总缠着她讲故事，她也不叫他失望。她瞅准了平平家的方向，像是第一次发觉，墙头怎么这么高哇！声音该传不进吧？唉，就传进了又怎样呢？