

# 高效阅读能力训练

GAOXIAO YUEDU NENGLI XUN LIAN

北京铁路二中 程汉杰 编

● 初中用 ● 中国铁道出版社

# 高效阅读能力训练

(初中用)

北京铁路二中 程汉杰 编

中国铁道出版社

1988年·北京

## 内 容 提 要

在知识剧增的新形势下,《中学语文教学大纲》以及高考、中考都对中学生的阅读能力提出了更高的要求。如何培养高效率的阅读能力,已成为广大中学生迫切需要解决的问题。

所谓高效率,一要速度快,二要效率高。本书系借鉴我国传统的速读与精读等读书方法以及国外盛行的快速阅读法并结合中学生的实际情况编著而成,既有对原理和方法的科学阐述,也有相应的训练和测试材料,具有“教程”性质。作者用它进行过两年实验。参加实验的中学生,半年即见成效;一年之后,阅读速度和阅读效率分别平均提高了两倍和三倍。

本书可用于初中语文教师指导学生集体训练,也适于初中生自学自练;对于迫切希望提高阅读能力的广大青年和各级干部也有参考价值。

## 高效阅读能力训练

(初 中 用)

北京铁路二中 程汉杰 编

中国铁道出版社出版、发行

责任编辑 李文辉 封面设计 王锦成

各地新华书店经售

中国铁道出版社印刷厂印

开本:787×1092毫米  $\frac{1}{32}$  印张:5.75 字数:147千

1988年11月 第1版 第1次印刷

印数:0001—10000册 定价:1.20元

## 序 言

张寿康

我在一些语文报刊上，读过程汉杰同志谈速读训练的文章，如《高效率读书能力的培养初探——快速阅读训练实验小结》（见1987年2月号《语文教学通讯》），觉得文章言之有物，是适合现代化要求的做法，具有实践性。

我以为，在中学语文课中注意对学生（扩展来说是对语文学习者）进行速读训练是重要的，尤其在当前知识量剧增的时代，为了获得各方面的更多的信息，速读就更加显示出其迫切性。1985年5月我到香港开会讲学的时候，也了解了一下香港阅读教学的情况。香港的语文教学对阅读教学是重视的，不仅《中国语文科课程纲要》（香港课程发展委员会编）中在《教学目标》中对阅读教学有具体要求，在《教学实施重点举隅》一章有《读文教学》的示例性步骤，而且也制定了《怎样实施课外阅读教学》的纲要性文件（香港教育署中国语文教学研究中心编）。除此之外，香港也很注意速读教学的研究和实验。香港大学教育学院的语文教育学者欧阳汝颖女士告诉我，香港很重视速读训练的实验，在训练中

有直接认知(不通过默读声音)、单位阅读(不是读一个个汉字,而是以短语、句子或更大的组合为阅读单位)等等速读指导,并且利用速读机作为教具来进行速读训练(形如电视荧光屏上逐渐下出现、上隐没的字幕,有可调的训练时间限定)或用投影仪进行显示训练。这种训练符合快节奏生活的需要。

速读训练是必要的,但是我觉得“速读”与“精读”并非互相排斥的阅读方法。速读和精读的目标,同样不是“粗率地读下去,读过了就完事,在实践方面一点不生影响”。(见叶圣陶、朱自清《精读指导举隅》,商务版,第163页)我在一篇谈文章修改的文章中说:“我提倡精心修改文章,并不是要否定‘倚马可待’,现代社会生活的节奏越来越快,‘急’写的文章越来越多,甚至用中文处理电脑写作就要直接成文,写作速度快是很必要的。但是我们应该懂得,真正的‘快’应该是以种种慢的训练为基础的,要先学会走,才可能跑。‘出口成章,下笔成文’那是很深的功夫,它是一种结果,必须通过种种快的训练过程才能达到。”(见《殷都学刊》1987年第3期《文章修饰论》,第89页)我对速读、精读的关系也作如是观。那就是速读要以精读为基础,在中学语文教学中要以讲读和精心的导读为基础来进行速读训练,或者先速读而后精读。不仅如此,由于阅读的对象和目的(如略读、参读)不同,精读和速读的方法是可以并行不悖的,有

的精读，有的速读。因此我同意汉杰同志提出的“速读与精读相结合”的观点。

精读和速读两者有相同处。阅读前要具有对阅读对象的背景知识素养，同样要有对语境中的词语句的认读理解功夫，语段篇章的分析与综合。如此才能得到或吸收，或扬，或弃和鉴赏、批评的体味。精读则反复阅读甚至背诵，而速读要在阅读时从速地完成“体味”过程。这种阅读方法和训练，不仅适用于现代文，也适用于文言文。

《高效阅读能力训练》一书是有特点的。首先是书稿有理论的阐述，也可以看出内容有多次实验的基础，有增加速读能力的途径和训练方法、步骤，有相应的非常丰富的训练材料和测试项目，适于教师进行实验和学生自学，具有指导实践的可行性品格。

再则是具有程序性。训练的方法、步骤的安排由简到繁，从易到难，循序渐进，计划井然。本书分为初中、高中两部分，符合年级学生的认知程度，有积极的训练目标，而没有躐等的要求，具有教程的性质。

第三是本书不仅有速读训练实验的基础，而且借鉴了国内外的研究成果，材料翔实，信而有征。

国家教委制定的《全日制中学语文教学大纲》（1986年12月人民教育出版社版）中在《教学要求》这部分对初中阶段、高中阶段都提出了“阅读”的具体目标。初中阶段的要

求是：“能阅读一般政治、科技读物和文艺读物，正确领会词句的含义，理清文章的脉络、层次，把握文章的中心思想和写作特点。熟读、背诵现代文和文言文的一些篇或段。”高中阶段的要求是：“能比较熟练的阅读一些政治、科技读物和文艺读物，初步具有鉴赏文学作品的能力。”并在各年级的《语文基本能力和基础知识教学要求》中第一项就制定了对“阅读能力”的具体规定。《语文教学大纲》是我们进行教学改革的重要依据和起点。实践是重要的检验标准。相信《高效阅读能力训练》能够在语文老师进行教学和语文学习者自学的过程中，取得教学和学习的极大效益；相信能由此丰富阅读教学的教改经验，并能由此探索听、说、写各方面的速度训练问题。汉杰同志的书即将付排，让我在书前写几句话，因简述我的一些想法就正于作者和读者。是为序。

一九八七年九月

# 目 录

## 第一部分 原理和方法

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、快速阅读是时代的要求·····   | 1  |
| 二、快速阅读的原理·····      | 5  |
| 三、快速阅读的作用·····      | 7  |
| 四、快速阅读的障碍·····      | 11 |
| 五、快速阅读的条件·····      | 13 |
| 六、增大识别间距·····       | 15 |
| 七、计时速读训练·····       | 19 |
| 八、阅读速度和理解率·····     | 21 |
| 九、固定程序阅读训练·····     | 24 |
| 十、注意力的集中、分配与控制····· | 30 |
| 十一、推断速读训练·····      | 35 |
| 十二、面式阅读训练·····      | 40 |
| 十三、快速记忆训练·····      | 42 |
| 十四、记叙文的快速阅读·····    | 45 |
| 十五、议论文的快速阅读·····    | 52 |
| 十六、说明文的快速阅读·····    | 60 |
| 十七、散文的快速阅读·····     | 65 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 十八、小说的快速阅读·····      | 67 |
| 十九、段落的快速理解·····      | 70 |
| 二十、变速阅读训练·····       | 74 |
| 二十一、阅读速度提高的不同形式····· | 77 |
| 二十二、中学生喜爱快速阅读法·····  | 81 |

## 第二部分 训练和测试

|               |     |
|---------------|-----|
| 速读测试(一)·····  | 85  |
| 速读测试(二)·····  | 88  |
| 速读测试(三)·····  | 92  |
| 速读测试(四)·····  | 95  |
| 速读测试(五)·····  | 99  |
| 速读测试(六)·····  | 103 |
| 速读测试(七)·····  | 106 |
| 速读测试(八)·····  | 109 |
| 速读测试(九)·····  | 112 |
| 速读测试(十)·····  | 116 |
| 速读测试(十一)····· | 119 |
| 速读测试(十二)····· | 121 |
| 速读测试(十三)····· | 125 |
| 速读测试(十四)····· | 127 |
| 速读测试(十五)····· | 131 |
| 速读测试(十六)····· | 134 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 速读测试(十七).....  | 137 |
| 速读测试(十八).....  | 140 |
| 速读测试(十九).....  | 143 |
| 速读测试(二十).....  | 146 |
| 速读测试(二十一)..... | 149 |
| 速读测试(二十二)..... | 150 |

附:速读测试参考答案和评分标准

后 记

# 第一部分

## 原理和方法

### 一、快速阅读是时代的要求

快速阅读法是近二十多年来在美国和西欧日益盛行的一种读书方法。这是一种从文字当中迅速吸收有用信息的一种读书方法。所谓快速，不只是指眼睛看过的文字的快速，更重要的是要求理解的快速，想象的快速，记忆的快速。所谓理解的快速，就是看到某一篇（或段）文字，就能尽快地理解其深刻的意义，不停留在字面上。所谓想象的快速，是指对所读文章中事物形象的想象和对事物背景的理解。所谓记忆的快速，是指在尽可能短的时间内，记住所读文章的要旨，重要数据和事实。因此，快速阅读法，不同于只求速度的快速浏览，而是注重读书质量的一种创造性的理解过程。对青少年来说，快速阅读是智力发展的重要素质之一。

快速阅读，做为一种学习方法，在我国是古已有之的。在古籍中就有不少记载。诸如“读书敏速，十行俱下”，“读书十行俱下，九流百氏，经目必记；篇章辞赋，操笔立成”等等。可见，快速阅读法，我们的祖先早就使用了。但是，把快速阅读做为一种学习方法加以研究，是近几十年的事。五十年代初，

一些专家受到空军部门用速示器训练战斗机驾驶员识别敌机的启发,开始使用速示器来训练速读,所闪现的是短小的语言片段——词组或短句。闪现材料预先制成胶卷灯片。其后,研制成了个人用速读定时训练器。

从六十年代起,受到社会需求的推动,速读课程在美国渐趋流行,社会上开办了各种各样的速读培训班,议员、企业家、专家教授、秘书等纷纷参加。大学和中学里也相应广设速读选修课。

近些年来,苏联在发展速读研究和教学方面也急起直追。由一批心理学家、语言学家、生理学家、教育学专家组织了速读研究机构。不仅在大、中、小学里展开了速读教学,而且还组织国家和政府的一批要员专门学习速读。在我国,近几年来,尤其是1984年、1985年高考语文试题中增加“现代文阅读”方面的试题以来,快速阅读也成为广大中学师生所关心的问题。在报刊上也时有此类文章可见。

为什么近些年来,快速阅读越来越引起人们的重视呢?毫无疑问,这是时代的产物。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,现在全世界每年发表的科学论文大约有五百万篇,平均每天发表包含新知识的论文已达一万三千余篇;登记的发明创造专利每年超过三十万件,平均每天有八百至九百件专利问世。近二十多年来,每年形成文献资料的页数,美国约一千七百亿页,苏联约六百亿页。七十年代以来,全世界每年出版图书五十万种,每一分钟就有一种新书出版。在十二万种科技图书中,自然科学图书有三万余种,技术科学图书有九万余种。据联合国教科文组织提议建立的“世界科学技术情报系统”的统计,科学

知识每年的增长率，六十年代以来已从百分之九点五增长到百分之十点六，到一九九零年增长率可达百分之十二点五。据说，一位化学家若每周以四十小时用于阅读，那么，他光是浏览世界上一年内发表的有关化学方面的论文和著作，就要读四十八年。这种知识剧增的新形势，对我们提出的一个更高的新要求，就是在有限的时间内，要读更多的书。否则，就难以跟上形势的发展。从这个角度来说，快速阅读是时代对我们提出的要求。快速阅读法的迅速发展，有其客观的社会必然性。在这“时间就是金钱，效率就是生命”的时代，快速阅读与快餐、高速公路、大型喷气客机、超高速电子计算机一样，都是时代的需要。

培养快速阅读的能力，对于中学生来说，是扩大个人知识面的需要。联合国科教文组织终身教育局局长保罗·郎格朗在他的报告《学会生存》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。而是否有快速阅读能力，正是决定学习效率高低的重要因素。对中学生来说，在校期间要进行大量阅读，如果继续深造，更要进行大量阅读；将来工作之后，为了工作，为了提高业务水平，还要大量阅读书、刊、报纸和各种各样的产品说明书等。现代社会的发展在很大程度上取决于通过阅读来进行交流的能力，因此，提高阅读速度，是十分重要的。根据美国、苏联等国专家关于快速阅读能力的训练的实践，一般经过两三个月的专门训练，即可提高阅读速度一倍左右。如果以此为基数，那么以一个人的一生来计算，显然是可以获得更多知识的。换句话说，就可以增加大量的阅读书籍、扩大知识面的时间。如果我们训练前每分钟读二百字，若以每天阅读一小时计，每周按六天计算，一本书

按七万字计算，一周可读一本书，一个月可读四本书，一年可读四十八本书。如果以工作四十年计，可读一千九百二十本书。而如果阅读速度提高一倍，那么每分钟可读四百字，每周可读二本书，一个月可读八本书，一年可读九十六本书，四十年可读三千八百四十本书。若在此基础上再提高百分之五十，那么，四十年可读五千七百六十本书。以一千九百二十本与五千七百六十本相比，多读的书就相当可观了。知识面就大大增加了。有人说：“就当前而论，我们面对浩如烟海的资料，大有陷入‘灭顶之灾’的危险。”而快速阅读正是迅速捕捉我们所需信息的主要手段，因此，是创造型、开拓型人才必须具备的一种能力。从这个角度上来说，快速阅读能力，也是我们把自己培养成创造型、开拓型人才的需要。

阅读速度能否很快提高呢？在普通中学，没有集中训练条件，但我们曾在一个班进行过每周一课时的持续训练（辅以课外作业），一个学期，平均阅读速度提高了一倍（由 200 字/每分钟提高为 400 字/每分钟），又经半学期训练，又提高了一倍（提高为 600 字/每分钟）。经过一次速读比赛其结果是平均速度 642 字/每分钟，平均阅读效率为 531 字/每分钟，其中理解率在 70% 以上的最高速度为 1190 字/每分钟，阅读效率为 970 字/每分钟。效果是十分显著的。事实证明，只要进行多次的训练，效果肯定会有。这是因为，一般人的阅读速度，远远低于自身的思维速度。这是由于大多数人尚未经过严格的科学的阅读训练，存在着各种各样不良的阅读习惯，从而妨碍了阅读速度的正常发挥。经过训练，这些毛病一旦纠正，速读技巧一旦掌握，阅读速度会直线上升。正如一位参加实验的同学，在谈快速阅读训练体会中所说：“高技术一词已经被

广泛地应用了，我们所进行的快速阅读也可以称作是高技术吧，是读书的高技术，一旦你掌握了这种高技术，你便可以读更多的书，掌握更多的知识。”

## 二、快速阅读的原理

快速阅读的原理是多方面的。

首先，从阅读和思维的关系方面来看，未经快速阅读训练的人，其阅读速度都低于其思维速度。经过训练，阅读速度如能和思维速度一致起来，则可大大提高阅读速度。

人们在阅读时，眼球是有规律地运动着的。根据科学仪器测定，眼球不是做连续运动的，而是忽停忽动的跳动。即按“眼停——眼动——眼停……”的方式运动。人们在阅读时认知文字信息不是在眼动时，而是在眼停时的瞬间。据研究，眼球每次“眼停”时间在  $1/10$  秒和  $3/10$  秒之间，一次眼停认知文字最多可见六、七个字。眼停占眼球运动时间的 95%，而眼动只占 5—6%。人一天至少可以完成十万次眼停。可见，人们的阅读能力是很大的。

但是，人的视觉接受文字信号的速度远远低于自身的思维速度。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，实际上经过的时间极短。因而，在阅读过程中，大脑这个信息装置常常处于停机待断的状态。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象。例如，我们在逐字逐句抄完一份材料，或校对完一份

印刷校样之后,如果事先没有通读这些材料,就往往对它的内容茫然无知。其原因就是由于阅读速度慢于思维速度,和思维活动配不上套,因而不合拍,形成了脱离思维运动规律的独立意识。

实验证明,不同的阅读材料会产生不同的视觉效果。在各种阅读材料中,用图表和符号表达系统最能节省阅读时间。用图表和数字表达,几秒钟就能看明白的意思,若改用文字叙述,可能要花几分钟甚至十几分钟的时间。这是因为图表数字一个单位就是一个完整的概念,因而与思维的运动规律一致。思维活动是跳跃的,眼睛的扫描是依次,人们凭借图表和符号就能展开跳跃性的思维活动。近二十几年来,在科学技术领域越来越广泛地使用“标图”和“数学模型”的原因就在于此。

根据上述道理,我们经过科学的训练后,如能使阅读速度与思维速度相一致,那么,阅读速度则可以大大提高。

其次,从人的视觉感受器官来看,也还有提高阅读速度的相当大的潜力。

人的眼睛是由角膜、虹膜、水晶体、网膜等组成的,外表大体为球形。来自外界物体的光线经过角膜以及水晶体的折射后,在网膜上成像,使视神经细胞受到刺激而产生视觉。当人的眼睛注视某一物体时,依靠它外部肌肉的牵动,能够自动地使该物体在眼里成像。人的眼睛的视场角一般可达  $35^\circ$ ,而在视场角两侧  $6^\circ-8^\circ$  的范围内也能清晰地识别物体。在其他部分则比较模糊,就是平常所说的用“余光”所看到的物体。人在阅读时,如果书本在离眼睛 33 厘米处,视场角一般为  $8^\circ$  左右,此时可以清晰地分辨约 4.6 厘米一行的字或符号。一

般读物在 4.6 厘米内可容纳 12—13 个字。再加上人的视场角是一个立体角,它不仅可以辨认横向的字或符号,而且对纵向也同时产生视觉。这就是说,对于正常视力的人,不经任何训练就本能地具备了一眼至少分辨出 7—8 行、每行 12—13 个字的文字或符号的功能。再加上“余光”的分辨能力,数目还多。所以说,从生理条件上看,快速阅读是大多数人可以掌握的读书方法。

此外,从心理因素上看,青少年上进心强,求知欲强。如果充分利用这一因素,加强速读训练,形成竞赛的局面,可以使阅读时精力高度集中,从而提高阅读速度。从教育学上说,若恰当地运用“定势”理论,把阅读过程规定为一定的程序,使之形成定势,又会大大提高阅读速度。还有,人的注意力的集中、分配和控制能力,经过一定训练也是可以提高的。这也大有助于阅读速度的提高。

值得注意的是,目前大多数人还不知道自身存在着快速阅读的潜力,不知道自身已具备某些快速阅读的本能和条件,因而往往认为“一目十行”是某些“天才”人物的事,自己连想都不敢想。殊不知,如果经过一定的训练,潜力一旦发掘出来,快速阅读对每一个人来说,都不是可望而不可及的。

### 三、快速阅读的作用

据心理学家估计,人在阅读方面的潜力是很大的。一般人的阅读功能只用了百分之十,阅读速度仅仅每分钟二百字左右。如果掌握了快速阅读技能,就可以比普通的阅读速度提高三、四倍,每分钟能读千字左右。若经过长期的训练,速