

[专题辅导]决定阅读速度的因素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/106/2021_2022__5B_E4_B8_93_E9_A2_98_E8_BE_85_c65_106563.htm

要在不影响理解率的前提下提高自己的阅读速度，就必须了解影响阅读速度的几个因素。一般来说，影响阅读速度的因素主要有以下几点：

一、阅读方式：据测试表明，用朗读的方法每分钟则可达500---700字。这是因为出声不出声但发音器官仍做轻微运动时，运动的语言中枢会对视觉中枢产生干扰，而默视时，仅由视觉中枢把所看到的文字素材传递给大脑，这样可以从容的进行思考，可以提高阅读速度，又可以加深阅读理解的能力。因此，再进行快速阅读时应采取默视的方法而不采用朗读或不出声的默读（当然，在是识记或背诵方面朗读或默读要优于默视）。如果在做阅读题目是发现自己有朗读或出声默读的不良习惯，可在嘴中含一个干净玻璃球以阻止发音；也可采用限时阅读的方法，眼睛加快扫视页面的速度，集中注意力理解读物内容，使发音器官来不及发音。久而久之也可克服诵读的毛病。来源：www.examda.com

二、视距大小：据观察，阅读过程中，人的眼球活动并不是连续不断的向下移动，而是时停时动的向下跳跃，眼停的时候认识文字，眼动的时候转向下面的文字。眼停一次的时间大约是1/3秒，每次眼停认识的字数最多可达5-7个字，最少只有一个字。眼停时认识的字数叫做“视距”。一个阅读过程，眼动的时间占95%，眼停的时间只占5%，因此，“视距”的大小直接影响到阅读速度的快慢。来源：www.examda.com 扩大视距，提高整体的认识能力可以通过练习得到。在练习过程中可以把

一些短语或短句写在卡片或其他小纸上，在很短的时间内从眼前扫过，然后说出短语或短句的内容；也可以把一些字数相同的短语或短句放在一组，按照字数由少到多的顺序逐组排列，依次练习；另外，还可以把一篇文章提前用铅笔圈出一些短语或短句，以圈好的单位进行练习，以扩大视距，提高自己的整体认识能力。来源：www.examda.com

三、是否回视，是否能准确扫视。

阅读过程中人们的视线应从前到后，从上到下依次扫视，但由于在阅读过程中遇到一些难写或难以理解的字或词语，而不得不做暂时停留或返回视线重新扫视，这便是“回视”。由于阅读材料太难而造成的回视现象是正常的，但有些读者的回视却并非因为阅读材料太难，而是因为没有养成整体认识的习惯，又不能很好的把认识过的文字流利的组成完整的语句，常常是看完后面忘了前面，不得不回视，这就大大降低了阅读速度。要克服回视的毛病，可通过下面练习进行训练：从阅读浅显易懂的阅读材料开始，通过限时训练减少回视，逐步加快阅读速度，在取得一定成效后之，可慢慢的提高阅读材料的难度，仍采用限时阅读的方法，最后可达到避免回视，加快阅读速度的效果，另外在阅读过程中应注重避免扫视的串行。也就是说，在阅读过程中应做到视线从上一行末端到下一行开头时扫视准确，不要串行。如果有扫视串行的毛病，可通过下面方法加以克服：用一把木尺把要阅读的文章左边遮住，阅读完上一行后，先预测下一行开头的文字，然后再预测是否准确。这样，在读完一行后便有了心理准备，扫视移行时便会比较顺利。

四、注意力是否高度集中。

这是指在阅读过程中视觉中枢和大脑对阅读材料内容的一种积极的指向和集中。也就是说，在

阅读过程中，应把注意力全部集中在对材料内容的认识和理解上，只有这样，人们的视觉和思维才会处于一种积极的活跃状态，才会加快对阅读材料的认识和理解。做到阅读时注意力的高度集中应注意以下两点： 阅读前要有明确的目的，即阅读前因明白通过阅读文章要解决什么问题或要获取哪一方面的知识。如：在做阅读题目之前可先看材料后面的题目，然后再阅读材料。 阅读过程中要走做到专心致志，不要三心二意，不要左顾右盼，更不要考虑无关的其他事情。以免影响阅读速度，降低理解率。

五、正确处理阅读材料中的数字、时间，阅读过程中经常可碰到的数字、时间等比较琐小的内容，尤其在阅读科技说明文时数字、时间等内容更是比较频繁的出现，次数多了，难免混杂。在这种情况下，可以把数字、时间用铅笔给标出来，如果在阅读理解过程中要用到这些数字或时间则可以通过标记很快的查到。当然，如果是比较重要或有标志意义的数字或时间则在阅读时便应准确记牢，以免影响下问的阅读和理解。

六、是否能抓住关键语句和主要信息。阅读材料的文字都负载着一定的信息，但并不是每个文字负载的信息都相等。一个句子常由许多词语构成，其中，有的词语是关键性的没有它，意思就表达不清，有的则不然。文段通常也是这种情况：有些词语是关键的，有经验的读者在阅读过程中并不是对每一个对文字、语段平均用力，而只抓住关键的词语和句子，其他内容则依次带过。只有这样，阅读才会有张有弛并达到一定速度；否则，在阅读过程中把注意力平均分配到每一个词语、句子上，不仅抓不住重要信息，还会造成视觉和脑力的疲劳，进而影响阅读速度。文中的重要信息分布一般都是有规律的：在记

叙和描写性的文体中，单句的重要信息中一般是主语，谓语和宾语；在科技文体、政论文体中，单句的重要信息有更可能是状语、定语和补语；在复句中，大多数偏正复句的重要信息是正句，而在条件复句中，表示唯一条件的分句则是重要信息。在文段中，文段的中心句和文章的主题句以及含主题句的文段是重要信息。了解了阅读材料中重要信息的分布状况，在阅读时便可有的放矢地捕捉有效信息，提高阅读速度。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com