

快速阅读技巧考CET高分 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/121/2021_2022__E5_BF_AB_E9_80_9F_E9_98_85_E8_c84_121747.htm

阅读是四六级考试当中的重中之重，所以我们在平时必须加强阅读练习。通过大量的阅读不但可以扩大阅读范围，增加词汇数量，还能丰富语言知识，增强英语语感。为达到这些目的，如果只是采用传统的阅读方法，往往收不到预期效果的。因此，本文探讨一下快速阅读技巧。所谓快速阅读就是利用视觉运动的规律，通过一定的方法训练，在较短的时间里阅读大量的书报资料的一种科学的学习方法。快速阅读这一概念的内涵应有以下几个属性构成：阅读文学材料的快速性；阅读文学材料的无声性；阅读方法的科学性。

1、阅读文学材料的快速性 要想达到此目的，关键是眼肌能训练，即用特殊方法，使眼肌能灵活自如，达到视角，视幅，视停，视移等视觉最佳状态。使视线如行云流水般地快速阅读，训练方法可按手指法(即目光随着手指左右，上下移动，头不要摇动)，图谱法(如点，圆，抛物线等图形目光沿着图形而快速移动)，词谱法，投影仪进行快速阅读的基本功训练。当眼肌能训练适应之后，可采用快速阅读初级方法之一：跳读法。所谓跳读法就是指眼光从一个"字群"跳到另一个"字群"进行识读(字群是由多个单词组成的)这个过程眼球按"凝视 跳跃 凝视"的程序进行连续，不断运动，如：The man in /the brown coat /was reading a book. 当跳读练习熟练之后，我们可进行练习扩大视力识读文字的单位面积的训练。首先进行五个单词的练习，练习是主视区总应放在中间，也就是主视中间的3

个单词，两边单词用余视力扫视。如：/We /have a colour / TV / 在练习五个单词达到熟练之后，就可加宽视区练习，一下看六个单词，七个单词，甚至达到九个单词，逐渐加宽视区范围，延长目光移视长度，这样就能缩短凝视时间，达到快速阅读的目的。

2、阅读文字材料的无声性

上面我们介绍的只是快速阅读的先决条件，速读的关键还在于"无声"训练，在阅读速度上，无声要比有声快，这是因为有声阅读是眼，脑，口，耳四个器官一起活动，文字符号反映到眼睛，再传到大脑，大脑命令嘴发音，耳在监听辨别正确与否。而无声阅读只是运用眼和脑两大器官，省去了口的发音和耳朵的监听，因而它的速度要快，快速阅读的信息变换方式为：书面信息->眼睛扫描信息->大脑记忆中枢的信息。因此我们应用特殊的方法和手段消除读音和心音，特殊手段就是用自身单声调鼻音，单声调心声或外界背景音乐抵消并消除读音和心音的手段，对特殊顽固的不发音不能阅读的人，还可用一套自创歌曲，边唱边读，最后达到无音阅读。

3、阅读方法的科学性

我们在阅读的时候，必须通过直觉，联想，相象，逻辑分析和综合判断等一系列思维活动，才能把顺次进入视觉的一连串文字信号转换成概念和思想，完成阅读过程，要完成其过程，必须进行科学阅读，进行科学阅读应具备以下几个条件：

自信心：一个人要想在快速阅读上获得成功，首先要有自信心，在快速阅读时，自信心是很重要的，只要我们坚信我们能成功，通过长期苦练就会实现的。

集中注意力：快速阅读的同时还要求快速记忆，这就要求在阅读时，不仅要阅读，而且要记，要理解，这是一个高难度的思维活动，没有集中的注意力是很难保证"速读"的完成。快速

理解 快速阅读的催化剂。"理解"就是利用已有的知识经验，去获得新的知识经验，并把新的知识经验纳入已有的知识经验系统中，理解可分为直接理解和间接理解。直接理解就是在瞬息之间立刻实现的，不需要任何中间思维过程，与知觉融合在一起，在这种情况下，主要是通过瞬间忆起以前所得的知识，选取立刻所需要的知识。而间接理解的实现需要通过一系列复杂的分析综合活动，快速阅读用的是中间理解法。

抓住关键词句：为了提高阅读速度首先应抓住关键词句，因为它是联接上下文的纽带，快速阅读时只注意瞬时关键词，其它便可迎刃而解，抓住关键句子也就是找出主题句，主题句是文章中用来概括大意的句子，主题句往往是每个段落的第一个句子，有时可能是最后一个句子，在特殊情况下可能出现在段落当中，通过识别主题句，可以快速、准确地抓住文章中各个段落的主要意思，如果能把每一段落的大意抓住了，那么全篇文章的中心思想也就把握住了，在阅读中识别主题句，并准确理解其意思，可帮助我们了解作者的行文思路，分析文章的内容结构，搞清楚各个段落之间的逻辑关系，有利于提高阅读的速度和理解的准确性。

快速阅读能促使快速记忆。快速阅读时人的注意力高度集中，连续的快速阅读是一种强化活动，强化活动能够巩固和促进快速记忆的成果。强化记忆有三个层次：一是死记硬背(这是必要的，不可缺少的层次)。二是联想记忆。三是理解记忆。以阅读现代记叙文类(童话故事，作文选等)为例：要求硬记的是文题，作者，文中时间，地点，人物，姓名，名人名句等。要求联想记忆的故事情节(事件起因，事件发展，关键情节，高潮情节，事件结局)。要求理解记忆的关键词，关键句，中

心语，段首语，事件性质，人物命运，作者态度，人称变化，词语概念，文章含义或中心思想等等。总之，快速阅读能促进理解的质量，促进理解的速度，促进快速记忆。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