

克服不良习惯提高专四阅读理解能力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/129/2021\\_2022\\_\\_E5\\_85\\_8B\\_E6\\_9C\\_8D\\_E4\\_B8\\_8D\\_E8\\_c94\\_129892.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/129/2021_2022__E5_85_8B_E6_9C_8D_E4_B8_8D_E8_c94_129892.htm) 高校英语专业四级考试的第五部分是阅读理解。本部分测试学生通过阅读获取有关信息的能力，考核学生掌握相关阅读策略和阅读技巧的程度；既要求阅读的准确性，也要求一定的阅读速度。阅读速度为每分钟120个单词。阅读是语言学习中最主要的输入方式，是获取信息和扩大知识最根本的途径，对培养扎实的语言基础知识具有重要的意义，在听、说、读、写、译五项基本语言技能中占据的重要地位自不待言。提高阅读理解能力，首先应该树立、培养良好的默读习惯，克服、减少现有的各种不良阅读习惯，以提升阅读速度和效率。常见的不良阅读习惯包括逐字阅读、出声阅读、唇读、喉读、心读、指字阅读、摇头、回读等。来源：考试大 (1)逐字阅读是指阅读过程中一词一词的阅读，注意力全部集中在每词每句的细节上，往往只能读懂材料的字面意义，容易忽略对材料的总体把握。(2)出声阅读指阅读过程中不由自主地小声读出每个单词。来源：考试大 (3)唇读指阅读过程中虽然不发出声音，但是嘴唇在嚙动。(4)喉读指阅读过程中虽然不出声音，喉头在移动。来源：考试大 (5)心读指阅读过程中虽然不出声，嘴唇和声带也都未动，但是心中一直在默诵每个单词。来源：考试大 (6)指字阅读指在阅读过程中视线随着指头或者笔头的移动而移动。(7)摇头指阅读过程中不自觉地将头随着视线左右来回地晃动。(8)回读指在阅读过程中不断地重复阅读已经阅读过的部分。逐字阅读、出声阅读、唇读、喉读、心读这几种不

良的阅读习惯相互关联，可能是受到初级阶段英语教学中朗读的影响而不自觉地形成的。回读可能有多种因素造成，或纯粹出于习惯，或缺乏自信心，或心不在焉，注意力不集中，或出现词汇、语法、理解障碍，或是阅读过于匆忙，对前文的信息未能把握，不得不反复回头查阅已读部分，欲益反损，适得其反，降低了读速和效果。来源：考试大 默读只有眼睛和大脑的参与，阅读的效率最高。常见的不良阅读习惯，除了眼睛和大脑的参与之外，还有手指、嘴唇、喉头、声带、头部等其他器官的参与，增加了语音和动作的干扰。参与的器官越多，加工的时间越长，阅读的效率越低。在平时的阅读活动中，要留心自己存在哪些不良阅读习惯，力争克服。比如，克服出声阅读、唇读可以将食指轻放在嘴唇上，防止嘴唇嚅动。克服喉读可以将手轻触喉部，避免喉头移动。克服逐字阅读和心读可以按照意群阅读，提高读速，使得没有时间读出声音。克服摆头可以用两手抱头的方法，控制其摆动的幅度。克服回读可以控制自己，坚决按照意群阅读，逐行逐段阅读，出现难点可暂时跳过，予以忽略，坚持往下阅读，因为这个难点本身可能无关宏旨，不妨碍全文的理解，况且可能在往下阅读的时候，这个难点竟迎刃而解，不费吹灰之力，因为答案就在下文中。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](http://www.100test.com)