

[阅读辅导] : 快速阅读的技巧 PDF转换可能丢失图片或格式, 建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/156/2021_2022__EF_BC_BB_E9_98_85_E8_AF_BB_E8_c64_156867.htm

课标要求“（学生）养成默读的习惯，并有一定的速度，阅读一般的现代文每分钟不少于500字”。这就要求考生具备快速阅读的能力。那么怎样才能实现快速阅读呢？

- 一、明确阅读目的 阅读前要有明确的目的，着眼于文章的主要内容，或章法结构，或人物形象，或语言运用。有了获取知识的强烈愿望，就有了阅读方向，我们在阅读中自觉地有意注意，让注意力高度集中，身心放松，并且使大脑处于一种最佳状态，这样，就能避免盲目性、随意性，提高阅读速度。
- 二、养成默读习惯 阅读有两种方式，诵读和默读。由于默读不经过声音的转化和输入，直接由视觉吸收信号，减少了信息传递的过程，所以默读的速度比诵读快得多。对一般的读者而言，诵读平均每分钟150～200字，而默读每分钟可以达到600～800字，其速度是诵读的3～4倍。因此，要想提高阅读速度，就应该采用默读的方式。
- 三、减少回读，准确扫视 不少人在阅读中有一种不良的习惯回读，即在阅读时，有一个字或一个词语没有看清楚或不理解而反复地读。造成回读的原因是在阅读时没能做到全身心地投入，没有进入一种专注状态。这样既浪费了时间，也减慢了速度。只要我们在阅读时全身心投入，注意力高度集中，使大脑处于一种高清晰状态，同时注意控制眼球的运动，使视线定向运动而不返回，反复练习，就能减少和避免回读，从而提高阅读速度和效率。扫视是指阅读中视线从上一行的末尾转到下一行的开头。要做到熟练准确的

扫视，首先要根据已读的文字预测下一行开头的文字，第二要学会控制自己的视线，当视线已经移到一行的末尾时，应以跳跃的方式转到下一行的开头，如果先沿着已经读过的一行回视到开头，再移到下一行，阅读速度就会受到影响。

四、善于捕捉重要信息

善于捕捉能体现观点或反映文章主要内容的词语、句子或段落，是提高阅读速度和效率的关键。阅读中，一是要迅速筛选关键词句，即记叙描写性句子中的主干，文段的中心句、总说句，以及揭示文眼、显示线索的句子等，它们一般都包含着文章的重要信息。二是要搜寻强调信息重点的标志，包括承上启下、提纲挈领作用的过渡句（段）（如“总而言之”“综上所述”“由此可见”等引领的内容）。这些词句常常处于很明显的位置。抓住这些富有标志性特征的词句，就能把握文章的要点，对其他文字可以一扫而过，阅读的速度就能提高。

五、学会浏览和预测

有时为了了解一篇文章或一本书的大意，可以采用浏览法。浏览就是在阅读时快速移动视线，扫视读物上的每一行字，但只注意每一行中少数几个重要的字。浏览不仅能使人对一篇文章或者一本书快速形成一个总体印象，节省阅读的时间，还可以博览群书，扩大知识面，及时了解最新信息。预测是指人们在阅读时，理解了上一个词语、句子时，就预先想好了下一个与上文衔接的词语、句子，或看了文章的开头部分就开始考虑文章的主体部分或结尾部分。阅读时如果能主动地预测下文，且所预测的词句与下文大致吻合，那就使下面的阅读变得轻松。因此，我们在阅读中要有预测下文的意识，养成看了上句想下句，看了开头想中间和结尾的习惯，以提高阅读效率。

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