

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

快速阅读训练入门



快速阅读法简介

快速阅读法，是一种快速高效的学习方法，近二十年来在美国和西欧日益盛行。所谓快速，固然包括阅读本身的快速，但更重要的是，它还包含理解的快速，想象的快速，记忆的快速。所谓理解的快速，是指在阅读过程中能尽快地理解文章的深刻含义。所谓想象的快速，是指对文章中事物形象的想象和背景的理解能与阅读同步。所谓记忆的快速，是指伴随着阅读进程，迅速记住所读文章的要旨、重要数据和事实。因此，快速阅读法，与只求速度的快速浏览，有着本质的区别。

快速阅读，古已有之，在我国古籍中就有不少记载。但是，把快速阅读作为一种科学的学习方法加以研究，则是近几十年的事。五十年代初，一些专家受空军部门用速示器训练飞行员识别敌机的启发，开始尝试用胶卷或幻灯片制成的速示器来训练速读，以后又进一步改进，制成个人速读定时训练器。

从六十年代起，速读方法受到社会需要的推动，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。一些大学和中学也相继开设了速读选修课。

近些年来，苏联在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、教育学家组织的速读研究机构，不仅在大、中、小学里开展速读教学，而且还组织国家和政府的一批要员专门学习速读。在我国，速读也逐渐引起人们的重视，尤其是1984年和1985年高考语文试卷增加了现代文阅读的试题以后，速读受到人们的刮目相待，尤其备受中学师生的青睐。

快速阅读的兴起和发展，是时代的需要。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。近二十年来，每年形成文献资料的页数，美国约一千七百五十亿页，前苏联约六百亿页。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。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1990年，增长率可达百分之十二点五。这种知识激增的形势，向我们提出了严峻的挑战。以化学这门学科为例，假如一位化学家每周拿出四十小时用于阅读，那么，他浏览一遍世界各国在一年内发表的化学方面的论文和著作，就要用四十八年。快速阅读正是在这种情况下应运而生的，它是解决这种矛盾的一个有效的方法，它的产生有其历史必然性。

培养快速阅读的能力，是提高学习效率，扩大知识面的需要。联合国教科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。”是否具有快速阅读能力，在很大程度上决定着学习效率的高低。对中学生来说，在校期间要进行大量阅读；如果继续深造，还要进行大量阅读；将来工作之后，为了提高业务水平，仍然需要大量阅读书刊、报纸等。因此，提高阅读效率，对中学生的现在和将来都具有十分重要的意义。根据美国、前苏联等国快速阅读的训练实践，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。照此计算，如果我们训练前每分钟读二百字，每周阅读6小时，可读一

本七万字左右的书，一年可读书四十八本；而如果阅读速度提高一倍，一年可读九十六本书，以四十年计，就能阅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。这是一个多么惊人的数字啊！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。”此话并非危言耸听。在科技迅速发展，信息量急剧增加的当今时代，谁能在有限的时间内学习、掌握更多的知识，谁就能在事业上取得成功，在竞争中取胜。反之，则会成为时代的落伍者。从这个角度上来说，具备快速阅读能力，也是把我们培养成符合时代要求的创造型、开拓型人才的需要。

进行快速阅读训练，有三种基本方法：计时阅读法、程序阅读法和理解阅读法。这三种方法既可单独使用，也可综合运用。这几种方法一般都采取集中训练的方式。如果不具备集中训练的条件，进行分散训练也能取得较好的效果。我们曾在一个班进行每周一课时的持续训练（辅以课外作业），一个学期下来，全班同学的阅读速度平均提高了一倍（由200字/每分钟提高为400字/每分钟）。在此基础上，又经过半学期的训练，阅读速度提高到600字/每分钟。为了进一步推动速读训练的开展，我们还举办了一次速读比赛活动。结果，阅读的平均速度达642字/每分钟，平均阅读效率为531字/每分钟；其中理解率在70%以上的最高阅读速度为1190字/每分钟，阅读效率高达970字/每分钟，效果十分显著。事实证明，只要进行系统的训练，不用很长时间，中学生就能很好地掌握快速阅读的方法。

快速阅读的训练方法，是依据科学理论而制订的，它的目的并不仅仅是加快阅读速度。可以这样说，它是在加快阅读速度的基础上，进一步提高学习效率的训练方法。由于大多数人尚未经过严格的科学训练，存在着各种各样的不良阅读习惯，因而妨碍了阅读速度的正常发挥。经过训练，改掉这些毛病，并逐步掌握速读技巧，不仅阅读速度会直线上升，而且也会更好地理解阅读内容。正如一位参加实验的同学在谈训练的体会时所说：“‘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’，是读书的‘高技术’，一旦我们掌握了这种‘高技术’，就可以更有效率地读书，掌握更多的知识。”

快速阅读训练入门

计时快速阅读法

为了培养和提高快速阅读的能力，必须进行一系列科学的、严格的训练。训练的方法多种多样，计时训练法，即是其中一种被广泛采用的简便易行的训练方法。这种方法借助计时手段，通过快速阅读练习来校正不良习惯，逐渐扩大瞬间“识别间距”，以达到获得快速阅读能力的目的。美国速读专家弗赖博士称这种方法为“已知的训练法中最好的一种”。

（一）计时快速阅读训练的基本原理

计时快速阅读训练的原理是：依据人的自身潜能，通过由易到难的系统训练，逐渐增大阅读者感知文字的瞬间识别间距，从而获得快速阅读的能力。

人们在阅读时，眼睛始终处在运动与停顿相互交替的过程中，每次眼动和眼停的时间都很短暂。据心理学研究，人们只有在眼停时才能感知字句。因此，要提高阅读速度，就要设法在每次眼停时感知较多的文字量，即增大瞬间识别间距。增大瞬间识别间距的关键，是在阅读的过程中不能以词为单位来阅读，而应在瞬间把握住较大的意义单位，一组一组地去读。如这样一个句子：

（1）〔闰土的〕〔心里〕〔有〕〔无穷无尽的〕〔希奇的〕〔事〕〔这些〕〔事〕〔都〕〔是〕〔我〕〔往常的〕〔朋友〕〔所〕〔不〕〔知道的〕

（2）〔闰土的心里〕〔有无穷无尽的〕〔希奇的事〕〔这些事都是〕〔我往常的朋友〕〔所不知道的〕

比较一下两种读法即可看出，第一种读法识别间距小，表明阅读能力较低。第二种读法把十六个词合成六个意群来阅读，识别间距较大，阅读速度就要快得多。阅读时识别间距的增大，一方面减少了眼停的次数（由16次减少为6次），因而直接提高了阅读速度；另一方面由于把句子划分成为数不多的意群，也就更便于把握词与词之间的语义联系，因而有利于提高理解率和阅读效率。

人们的阅读过程，并非简单的眼睛运动，而是一个“阅读领悟过程”。这种“阅读领悟过程”是一种思想或心理的现象。能够阅读得快，一眼看了两个词或三个词，固然是重要的，但更主要的还在于我们阅读时的思想过程——在快速阅读的瞬间把握住词语的相互联系。因为思想过程是将这些词作为一个有意义的整体来领悟的。比如“挨了假洋鬼子打的阿Q越想越气，毒毒的点一点头：‘不准我造反，只准你造反？……’”这句话中，作者要传达给读者的意思并不能从单个词中去领悟。句子中有些词意义比较实，如“阿Q”；而有些词意义较虚，像“毒毒的”、“越”、“造反”等等。但无论虚与实，它们都难以表示明确的意义，只有将它们组成词组一类较大的单位时，意义才比较明确。最后，再由它们相互组合，才能共同表达“阿Q挨了假洋鬼子的打后很生气，毒毒地点一点头说：‘不准我造反，只准你造反？’”这样一个特定的意思。

有的心理学家把能够表示较明确意义的单位称为“完形”，意思是“组织”、“整体”或“模型”。完形心理学家告诉我们，人的头脑是按照意义单位而工作的，如果我们要从文字材料中寻找作者告诉我们的意义，就不能从单个的词中寻找，而要从词组、句子和段落这些单位中寻找。这样

才能领悟作者在这些文字中所要表达的主旨。

从心理学上来说，阅读能力低的原因，是由于处理的“完形”小。因此，阅读能力低的人读较短的句子还可以，读较长的句子就有困难了，一个较长的句子包含着很多字词，这些字词首先组成一些较小的词组；这些词组再组合成更大一些的词组或分句，然后共同构成一个较大的完形。我们要想提高阅读能力，就要设法在原有的基础上提高一步，驾驭更大一些的完形。你驾驭的完形愈大，阅读速度就会越快，理解率和阅读效率就会越高。

领悟较大的“完形”，经验是很重要的。也就是说，应当先从阅读简易读物做起，熟悉书面语言中常使用的比较简单的句子类型。这些简单的句子类型熟悉了，再逐渐加大难度，去掌握比较复杂的句型（较大的完形）。一旦我们掌握了较多的句式类型，我们就能够在快速阅读中迅速判明各类句式的含义，从而有利于阅读速度的提高。

我们来看这样一个较长的例句：“瞿塘峡西口原有一横亘江心的巨礁，名叫滟滪滩，使船只经常遇险，这巨礁现在已被我们的航道工作人员用炸药炸掉了，往日的险情不存在了。”这个长句意思比较复杂，对阅读能力不高的人来说，很难一下子就把握住它的全部意义。长句由七个短语组成：瞿塘峡西口有一巨礁；这一巨礁横亘江心；巨礁名叫滟滪滩；滟滪滩过去经常使船只遇险；巨礁现在已被炸掉了；巨礁是我们的航道工作人员用炸药炸掉的；巨礁炸掉以后，往日的险情不存在了。如果在平时的练习中，对这几种简单的句子类型能够熟练地掌握，再来看这类长句子，就能在快速阅读中迅速理解。总之，要想提高阅读速度，必须循序渐进，努力增大识别间距，逐渐培养驾驭更大的意义单位的能力。

（二）计时快速阅读的训练方法

计时训练，既可集体训练，也可单独进行。集体训练的具体做法是：

（1）选择一篇通俗易懂的文章，要求学生尽快地读完。

（2）精确地记下阅读所用的时间。一般来说，时间的计算应当精确到秒。但如果由教师在黑板上统一计时，也可以精确到10秒。

（3）不看原文，凭记忆回答老师事先设计好的十个测试题目（详见18页），并计算出理解率。理解率是答对的问题数与受试问题的百分比。

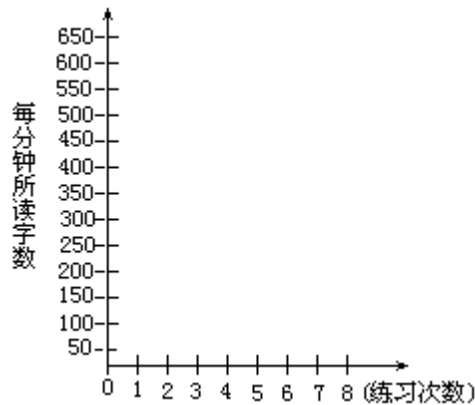
（4）将阅读速度（每分钟阅读的字数）、理解率与阅读效率（阅读速度×理解率=阅读效率）分别记录在表一内。

训练十次左右，就可以按表二和表三画出阅读速度和阅读效率的进步曲线图，从曲线中可以明显地看出进步的幅度。表三阅读效率表：

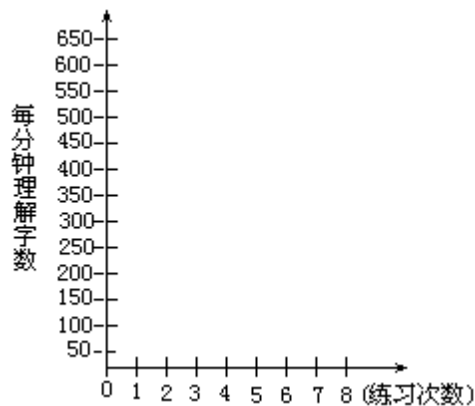
表一 快速阅读训练检测表

序次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
题目										
文体										
出处										
字数										
阅读时间										
阅读速度 (字/分)										
理解率										
阅读效率 (字/分)										

表二 阅读速度表：



表三 阅读效率表：



个人单独训练与集体训练的方法基本相同，但应请老师或同学帮助设计测试题。

(三) 计时快速阅读训练的注意事项

(1) 训练时所选用的阅读材料，内容要通俗易懂，语言要流畅易读。

阅读材料的内容虽然简单，但对初学者来说，有利于掌握句型，同时由于心理迁移作用的结果，这种在浅易材料训练中所获得的能力，对阅读内容较复杂的材料，也会起一定的作用。

(2) 处理好阅读速度与理解率的关系

我们所说的快速阅读，是在理解基础上的阅读，如果抛开了对所读材料

的理解，阅读速度再快也是没有意义的。因此，我们在进行快速阅读训练时，一定要处理好阅读速度与理解率的关系。

所谓“理解”，是指两个方面的内容。一是通过阅读，了解文章所写的全部客观事实，即文章中说了些什么内容。比如小说上写着“一个偏僻的山村”，读者首先应把握住“有一个偏僻的山村”这一客观事实，二是在获得“客观事实”的基础上，达到更高一级的水平，即获取作者从客观事实的描述中透露出的“主观信息”，以及把握客观事实之间的内部联系。倘若我们读一本“寓意深刻，发人深省”的小说，虽然小说上没有写着这些文字，但我们应从小说所写的人物、情节、环境中得到这样的感受。又如，有一部战争题材的小说，作者引用了惨遭侵略者无辜杀害人员的统计数字，并详细描述了这些人员被杀害的惨景。在这里，作者的目的并不仅仅是让我们了解这血淋淋的事实，更重要的是让我们从这事实中，得出“侵略战争的惨无人道”等结论。

获得“客观事实”和“主观信息”、“言外之意”，是快速阅读过程中的两个要求。前者是基础，后者是提高；而后者又是阅读的主要意图，是必须在快速阅读训练中解决的。

为了同时提高两个方面的阅读能力，在快速阅读训练中，测试的题目大致分为两类。一类题目侧重于测试学生对客观事实的掌握程度，另一类题目重在测试学生对文章中透露出的“主观信息”、各项事实之间内部联系的理解程度。在对“主观信息”的理解上，有时会出现认识上的分歧，这是正常的。可以组织讨论，各抒己见，最后求得比较一致的意见。这样做，不仅可以加深学生对某一篇文章的理解，而且还可以提高学生的分析能力和理解能力，而后者对快速阅读本身又会起促进作用。

在理解基础上的快速度，有两个要点，一是快速，二是理解。这就需要辩证地处理好两者之间的关系：既不能只追求速度而忽视理解，也不能为了理解而不顾及速度。简言之，应在快速中保持一个正常的理解率。快速阅读中理解率不高是一个常见的问题，需着力加以解决。解决的办法是：

每次测试后，要认真分析自己做错题的原因，然后从文章中找出正确的答案；再把错题归类——是对客观事实了解得不正确，还是对文章含义理解得不正确；最后，分析失误的具体原因，并在下次训练中注意纠正。

对第二类问题——文章含义理解得不深或不正确，可以请教老师，或与同学一起讨论。这样更易于找到问题的症结。

阅读中如果对某些生僻词语的含义不甚理解，则应查字典或其他参考书来弄清词义。这样做，不仅可以长一些知识，而且对速读也有帮助。

快速阅读训练中的理解率应当达到一个怎样的水平呢？一般来讲，正常的理解率大约是百分之七十。如果以一个班为单位来训练，那么，全班学生的平均理解率应在百分之七十左右。

有的同学的理解率过高，甚至达到百分之九十以上，这就要引起注意。一种可能是过于注重理解，而忽略了速度。另一种，理解率保持在百分之九十左右，但阅读速度并不比其他同学慢。这是否正常呢？从速读训练的要求看，这也不正常。这说明阅读者还有潜力进一步提高阅读速度。实践证明，百分之七十左右的理解率，在通常情况下即能达到较理想的阅读效果。比如，每分钟阅读四千字，理解率为百分之七十，常常要比每分钟阅读二千字，理解率为百分之九十更有成效（对需要百分之百理解的阅读材料，另当别论）。

在一般情况下，我们的阅读材料都没有百分之百理解的必要。试想，作为一般性的阅读，谁会要求自己百分之百地理解、掌握报刊上一般文章的内容呢？所以，在速读训练中保持阅读速度和理解率的适当比例是至关重要的。为了便于衡量阅读速度与理解率是否适当，我们就要用到“阅读效率”这个概念。阅读效率的计算很简单，只需将阅读速度和理解率相乘就可以了。请看下列四组计算公式：

高理解率	低理解率
A. 200字 / 分	C. 300字 / 分
$\frac{\times 100\% \text{ 理解率}}{= 200\text{字} / \text{分效率}}$	$\frac{\times 50\% \text{ 理解率}}{= 150\text{字} / \text{分效率}}$
B. 250字 / 分	D. 375字 / 分
$\frac{90\% \text{ 理解率}}{= 225\text{字} / \text{分效率}}$	$\frac{\times 70\% \text{ 理解率}}{= 263\text{字} / \text{分效率}}$

由这几个公式可以看出，只有阅读速度与理解率比例适当(D)，才能有真正的阅读高效率。综上所述，我们可以得出这样一个结论：速读训练的目的在于提高阅读效率，而提高阅读效率的关键，在于处理好速度与理解率的关系。为此，在训练中应兼顾速度和理解率这两个方面。

(3) 要克服影响阅读速度的常见毛病：

出声阅读。阅读时读出声来，是影响速度的一种常见毛病。人们的阅读过程一般有两种：一种是出声阅读，即看到文字，读出声音，再由声音在大脑中唤起意思，达到理解；另一种是默读，就是由看到的文字直接在大脑中唤起意思。两相比较，出声阅读的速度比默读要慢得多。一些同学往往借助于朗读，或者是小声读，所以阅读速度很慢。

阅读时摆头。在阅读过程中，有的人由于情绪紧张，或由于苦思苦索而不得其解，出现不自觉地头部摆动现象。这种多余动作，不利于提高阅读速度。因为一个人的眼部肌肉完全有能力使眼睛在字行上不停地扫描，而无需借助于颈部肌肉的运动。相反，头部的摆动如同用手指指着字阅读一样，只能影响阅读的速度。

用手指指着读。在第一节中我们已经谈到，识别间距的大小，决定阅读速度的快慢，而用手指指着阅读则无法增大识别间距，其结果必然严重影响阅读速度。因此，必须克服这个毛病。

复视。所谓“复视”是指在顺着一行字阅读时，眼睛常常往回看。这一动作表明他正在理解一个词或一个短语，而不是理解全句。一般来讲，复视是阅读能力差的表现。复视的出现，有时是由于遇到了一个生词或不太懂的短语，需要回过头来再看一眼，这是情有可原的。但如果过分依赖复视，以致成为一种阅读习惯，那就势必大大影响阅读速度，所以应尽量避免。有的国家为了纠正这一毛病，研制了速读器，速读器将阅读材料按一定的速度展现、消失，使你无法复视。据说效果还不错。

(四) 计时快速阅读测试题例 (附参考答案)

恰到好处

善于描写一个人的美，莫如宋玉。他在《登徒子好色赋》里是这样描写

“东家之子”的美：“东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短。著粉则太白，施朱则太赤。”东家之子的美，真是“恰到好处”。稍为多一点，或稍为少一点，就不美。

我们不管做什么事都需要“恰到好处”。京戏著名演员表演，总讲究不瘟不火。优秀的歌手在热情地歌唱时，情真又能自持。工人炼钢需注意火候，做政治工作要掌握分寸。一句话：“过”与“不及”都不好。

“不及”就是“不够”，许多人都知道这是不好的，或者说这是“不够好”。“过”就是“过火”，“过了火”，却往往容易被认为好。说这是“深”、“透”，是“彻底”，难道不好吗？其实过了头，常常把好事做成坏事。事情做得过一分，就会走向反面。失眠不好，睡觉睡得着就好；但睡觉过多就可能变成懒汉。劳动好，但劳动过累，就要妨碍健康。而对健康过于注意的人，又常常会造成精神上的一种负担，老是疑心自己有病，结果反而把身体搞坏了。列宁说过：“只要向前多走一小步——看来仿佛向同一方向前进的一小步——真理便会变成错误。”这话讲得多么深刻。

写到这里，有人会问：“依你说，一个漂亮的姑娘，个儿要高，又不能太高。脸要白，又不能太白；要白里透红，又不能太红。什么事都要不长不短，不快不慢，不多又不少，那岂不是变成折衷主义了吗？孔夫子讲过：过犹不及。你的说法很像儒家的中庸之道。”我说：不是折衷主义，折衷主义是按自己的主观，把长和短、快和慢、多和少加起来被二除的东西。自己以为“恰到好处”，其实是一种主观上的想象。我说的“恰到好处”，也不是中庸之道，中庸之道的“过”与“不及”，是按孔子所说的标准来衡量的。我们常说做事要恰如其“分”，这“分”也就是标准的意思。孔夫子认为的“分”和我们的不同。马克思主义者对“过”与“不及”有自己的标准，那就是客观的实践的标准。这个客观的标准就是实事求是，就是从实际出发，按事物本身的规律办事，要经过实践的检验。寻找这个客观标准，就要下番调查研究功夫，认真走群众路线；而且要善于在实际行动中总结出经验来。只有这样，才能准确地判断什么情况是“过”，什么情况是“不及”，才能使我们的工作做得“恰到好处”。

（选自《青春漫语》，作者：杨述）

问题：1. 本文题目是：_____

2. 本文作者是：_____

3. 本文选自：_____

4. 这篇文章的中心论点是什么？

5. 宋玉在《登徒子好色赋》中是怎样描写“东家之子”的美貌的？文章引用这一番描述有什么作用？

6. 文中为什么要叙述“‘过’与‘不及’都不好”？在“过”与“不及”两方面中，作者着重论述了哪个问题？为什么？

7. “恰到好处”与折衷主义有什么不同？

8. 为什么说“恰到好处”不是中庸之道？

9. 这篇文章在写作上有什么特点？10. 学习此文，你得到什么启示？还有什么疑问？〔参考答案〕

恰到好处

杨述

《青春漫语》

我们不管做什么事都需要恰到好处。

“东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短，著粉则太白，施朱则太赤。”文章引用这番描述的作用是：A.作为论据；B.引人入胜，有趣味性。

a：“过”与“不及”都是“恰如其分”的反面。b：在二者中，作者着重论述了“过”的问题。因为“不及”的问题非常明显，不说自明。而“过”往往易被人们错误理解，对其危害认识不深。

折衷主义是按主观把长和短、快和慢、多和少加起来被二除的东西，是主观上的想象；而“恰到好处”是客观的。

中庸之道的“过”与“不及”，是按孔夫子所说的标准来衡量的，孔夫子的标准和我们的不同，我们的标准是客观的实践的标准。

(1)分析问题既全面(“过”与“不及”都涉及)，又有重点(“过”)，论证透彻，说服力强。

(2)用趣闻引入，趣味性强。

(略)

(五) 参加计时速读训练的同学谈体会

大胆尝试 事半功倍

王德宇

这学期，我们在语文课时非常紧的情况下，每周挤出一节课进行快速阅读练习，目的是提高同学们的阅读速度和理解能力。具体作法是：快速阅读一篇文章(课外读物)并记录阅读时间，然后，凭记忆回答老师提出的一系列问题。刚开始时，许多同学对这样的训练不适应，有的阅读速度很快，但对文章的理解不深；有的虽对文章有较全面的理解，但阅读速度很慢。总之，阅读效率都不高。但经过一段时间的练习后，大多数同学的阅读速度和理解率都有了较大幅度的提高。

也许有人要问，这样做不是浪费了课时吗？不然。刚开始时，有许多同学，甚至一些老师也对此抱怀疑态度，只是抱着尝试的态度来进行。慢慢地，同学们和老师就发现语文课的教学速度不仅没减慢，反而加快了；同学们上课时回答问题积极，提出的问题有一定深度，较难的课文能在较少的课时内完成……大胆的尝试取得了事半功倍的效果。从此，同学们上阅读课的热情更高了。更重要的是，我们从这件事上认识到，过去的方法并不能“万古不变”，只有不断改革教学方法，才能更好地促进教学，提高教与学的质量。

再也不为看得慢而皱眉了

王玮

经过两个月的快速阅读练习，我再也不是总把着一本书慢慢地啃了。以前我看书时，速度很慢，半天也看不了几页，有时看完一段后也不知讲的是什么，只好重新再读一遍，结果是速度很慢，理解率也很低。现在我的读书情况已大有改观。不但速度很快，而且理解率也上去了。这使我看书也来了兴趣，再也不为看得慢而皱眉了。

我真心希望语文课能有更多的这种提高能力的训练，使我们的自学能力得以迅速提高。

快速阅读 一举两得

李昕

通过快速阅读训练，我掌握了如何才能做到既快速又有效的读书方法。以前阅读时，总有一些影响阅读速度的毛病：摆头，眼睛随着字来回转，光看不往大脑里记等。通过两个月的练习，我已既能读得快，又能理解文章的意思，还能默默地记在脑子里。开始我的阅读速度只有每分钟二百字，后来逐渐提高到每分钟二百八十字、每分钟三百五十字、每分钟四百字。理解率由原来的百分之二十四，提高到百分之七十至百分之八十。快速阅读练习对我们非常有益，不仅提高了阅读速度，也提高了理解能力，真可谓一举两得。

速读练习开阔了我的思路

毛铁妹

速读练习是一种新的语文素质的训练。

通过这一阶段练习，我感到在无形之中阅读欣赏能力和理解议论文的能力都有所提高。改变了我以往无论是看小说还是散文（或议论文），只注意故事情节，或在散文或议论文的字里行间找趣事儿的无效阅读的作法。现在我阅读时更注意作者的思路、文章的文学价值、作品的特点以及富有哲理的比喻、类比等。对报刊上的社论、评论等议论文，读一遍下来就能较准确地抓住中心。阅读时，我还注意分析文章的论证过程。这样的阅读，使自己思路更开阔，兴趣更广泛了。

固定程序阅读法

(一) 什么是固定程序阅读法

人的大脑有一种特性：在接收信息时具有明显的选择性，在处理信息时能够遵守严格的程序。利用大脑的这一特性，我们在阅读前有意识的“编制”一个简便有效的“程序”，以提高阅读速度和理解率，这就是固定程序阅读法。

“程序”的含义是，这种阅读法是按一定的程序步骤读书，目的性明确。马克思说：“最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了。”有目的、有针对性的读书，正是人们阅读过程中的高明之处。

“固定程序”包括这样两个含义：一是这种阅读法有七个相对固定的内容，二是掌握这七项内容的顺序具有相对的确定性。阅读时，应按七项内容对所需信息进行选择；阅读后，应有自己的心得体会。

程序阅读法的理论根据是“定势理论”。或者说，程序阅读法是“定势理论”在阅读中的灵活运用。什么是“定势”呢？让我们先看几个实例：当我们重复感知两个大小不等的球后，紧接着再去看两个大小相等的球，在这种情况下，我们仍会以为这两个球大小不一。这种幻觉现象叫作“定势错觉”。错觉的产生是因为看不同大小球体时所形成的暂时习惯在视觉空间里已经“定了型”。通俗地讲，这就是定势。

再看下面这张头像画：

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000180_0026_1.bmp}

此图所画的是所谓竞争人物像中的一种。虽然画面上的两种人物形象都较真切，但是人们却不能同时看出两个脸谱。当你先看出其中一个人物形象后，要想再看出第二个，则必须反复琢磨才有可能。

定势理论指出，定势现象在经过多次重复之后，就会由不断变动的状态形成相对固定的状态。而一旦这种状态形成，人们就可以自动地、不假思索地予以利用。实践证明，长期运用固定程序阅读法，就可以形成一种新的阅读习惯，而这种阅读习惯不仅会使你的学习、阅读事半功倍，而且会提高你的分析能力。

固定程序阅读法示意图：

1	书名（或文章标题）
2	作者
3	资料及数据
4	基本内容、题材
5	事实
6	所述材料的特点、争议和批评意见
7	所述材料的新思想和在实际工作中加以贯彻的可能性

我们在前面谈到，掌握这七项内容的顺序有相对的确定性。上表依次所列的内容即是这种确定性的表现。应当指出，这只是一般的阅读程序，在有

些情况下，可以变通掌握，如第一、第二两项等。七项内容中前四项内容一看即明，不需要解释；第五项内容意味着在阅读中要积累事实并从意义上加以理解；第六、七两项则要求我们在阅读中进行积极的思维活动。

（二）固定程序阅读法的训练及注意事项

首先，我们先说明一下固定程序阅读训练的一般作法及要求。

依次牢记各项内容及要求。开始时可将各项内容写在纸上，放在书旁，以作提示。

对照各项要求，把所需要的信息全部接收过来。注意不要遗漏。

阅读时精神应高度集中，自始至终对文章内容持一种分析的态度。注意材料中的新观点和新思想。

读完全书以后，要按照固定程序阅读法的各个项目进行检测。检测过程即是分析和总结的过程，它对掌握全书的内容是至关重要的一步。

为了养成和巩固按固定程序阅读的良好习惯，在训练时，必须遵守一条基本的原则：不论文章难易，只能阅读一遍。回头看的现象也应杜绝。阅读完毕后，即应按照七项内容逐一检测。检测结束后，才能重读原文或阅读其中的某些部分。

其次，我们再向同学们介绍一种特殊的训练方法——视觉形象法。上面我们已经谈到，要想掌握固定程序阅读法，不仅要牢记它的各项内容，而且还要能熟练自如地运用。而视觉形象法则正是将二者结合起来，统一加以解决的一种较好的方法。所谓“视觉形象法”，是将七项内容（或内容要点）按一定顺序写在一个特定的图形中，借助视觉形象来帮助记忆、理解的阅读法。

例如，有人将程序阅读法的视觉形象画成一个六角形，并把它比作一个足球场（见下图）。他说：“首先我要按步骤把球踢进前三个角：标题、著者、数据。然后，随着阅读的深入，再把球踢进另外三个角。最后一个角就是心得体会，这是我射门的中心点。

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000180_0029_1.bmp}

有了这个图形，我读书时精力集中，总觉得‘脚下有球’，并知道该往何处踢。训练一周之后，我感到自己像个优秀的足球运动员似的，可以毫不费力地把球踢到各个方位。”

视觉形象可以表现为多种形态，如金字塔形、阶梯形，三角形和七色彩虹形等等。你觉得哪种形状更便于记忆，就可采用哪种。

视觉形象作为一种辅助方法，只在最初时起积极作用，以后就会被习惯所取代。这种习惯就是我们所说的“定势”。

程序阅读法，是同学们感到收获很大的一种方法。有的同学说：“根据我的经验，掌握快速阅读法，只要熟练地掌握程序阅读法就够了”尽管这种说法不够全面，但由此可见此法的效果。

掌握程序阅读法的关键是熟练，只有达到运用自如的程度才会有明显的效果。我们曾在一个班进行这种方法的实验。开始时，同学们只是“懂”了，但不能熟练运用，所以多数同学的阅读速度提高不快。针对这一情况，我们用了八周时间，反复练习这种方法。最后，大多数同学将这七项内容形成了“定势”，阅读速度显著提高，由平均 400 字/每分钟增至 600 字/每分钟。

(三) 参加固定程序训练的同学谈体会秦阳阳：

通过这一阶段固定程序阅读法的练习，我的阅读速度提高很快。现在，当我阅读一篇文章时，已经不需要用“七个阶梯”去套了。文章看过之后，能够自然而然地写出七项内容。王梅：

固定程序阅读法，使我定向地去阅读每一篇文章，一遍读过就能较准确地了解文章的内容、写作特点等，确实收到了事半功倍的效果。乔学军：

经过一个阶段的练习，我已能熟练地掌握并运用程序阅读法。阅读速度从原来的 350 字/每分钟提高到 640 字/每分钟。就我自己的阅读体会而言，小说、散文更易集中精力，阅读速度更快，效率更高。而说明文、议论文等文体，读起来兴趣不大，速度就慢些，尽管如此，效率也有一定提高。我认为固定程序阅读法将会使我受益终生。李昕：

通过 26 次固定程序阅读法的练习(包括课外)，我比较熟练地掌握了“七步法”，提高了阅读速度。阅读时思路明确，几乎形成一种格式，可以不假思索地、有目的地接收信息。它不仅提高了我的阅读能力，而且也在一定程度上提高了我的理解力。宋兵：

通过上课课下的练习，我在读一篇文章时，已基本上不需要再套七步法就能够较顺利地笔答各种问题了。我觉得固定程序阅读法确实有很大的好处，不仅看得快，而且能较系统地理解文章的内容。在课外阅读中，我运用此法进行过多种尝试，有长篇小说节选，有短篇小说和各种文体的文章。虽然自己对理解率不好测定，但我明显感觉到速度和理解率都有了很大提高。王玮：

经过这一阶段练习，我不仅阅读速度上去了，而且还提高了理解率，读书兴趣更大了。以前练习时，我总是一字不漏地看，现在我好像知道哪些字可以一带而过，哪些要稍加记忆，哪些需要重点理解。我想，如果中学生都能掌握这种方法，学习效果一定会更好。

理解阅读法

（一）什么是理解阅读法

所谓理解阅读法，指的是在阅读过程中，通过寻找关键词、分析语义群和确定意图这三个步骤而达到掌握各段大意、文章的中心思想，最后形成整体概念的阅读方法。

理解阅读法的好处是压缩了文字数量，并能提高对文章内容的理解质量。

理解阅读法的理论依据是：在一般的文章中总会有一定比例的水分，而大脑又恰恰具有选择和压缩信息的功能，因此，在阅读时一般只需通过找重点、作判断和采用回忆思考等方法，就能达到去粗取精，掌握文章内容精华之目的。

理解阅读法还有实践依据，即人们自觉或不自觉地加以运用的三种方法：

（1）寻找重点内容法

所谓重点内容是指某些“点”而言，这些“点”的文字在全部文章中虽然占的比例不大，但是却具有很大的思想容量。理解的目的是为了抓住全文的基本思想，而关键用语和某些具有承上启下作用的句子则最能反映出文章的基本思想。因此，这些词语和句子正是我们所要寻找的重点内容（即“点”）。理解时，我们往往把文章的内容归结成为简短的、逻辑性强的几条提纲，然后再把这些反映各层次中心内容的提纲联系起来，最后形成一个统一的、有一定逻辑联系的思想。而寻找重点内容法，在寻找重点内容及重点内容相互联系的过程中，也就对文章进行了加工和提炼，这就是理解过程。理解阅读法就是根据这种办法制订出来的。

（2）判断法（或曰预测法、猜测法）

内行的读者有时只看段落中的几个句子，就能猜出整段或整页的意思，这是因为他采取了一种有效的思维方式——判断法。这种方法与“寻找重点内容法”有些相似，不同处只在于它无需逐段逐层地寻找重点词句，只需根据经验，迅速抓住一条明晰的线索，然后“顺流而下”，即能抓住文章的中心和主要内容。不过，运用这种方法，要具有丰富的阅读经验才行。

（3）追忆法

为了便于理解下文或全文内容，对读过的文章作一番回忆，这就是追忆法。这种方法往往用于比较重要的文章或比较重要的段落。当读者读过某一段或几段文字后，觉得有必要加深理解，以便更好地理解下文时，便可用此法。但需注意，不可频频使用。否则，阅读速度会受到影响。

上述三种方法是很多人经常采用的阅读方法。如果对这三种方法加以综合运用，就能取得很好的阅读效果。在快速阅读的情况下，理解具有它的迅速性、

紧迫性，因此，利用上述方法进行阅读对锻炼思维的敏捷性也极有益处。

（二）理解阅读法的训练要求

在快速阅读中，人们不可能也不需要逐字逐句地记住读过的内容，只需

根据自己的经验和思维程序对接收的信息迅速地进行重新编码就能领悟文章意义。我们可以把重新编码的过程，视为寻求“精华”和形成“要点”的过程。这个过程可以用下图表示：

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000180_0035_1.bmp}

由这个图形中，我们不难看出这种方法的实质是“提炼”，而提炼又必须依据信息。因此，如何提炼信息就成了掌握这种阅读法的关键。（1）找出关键词。即读第一遍时把关键词找出来。训练初期，可以用笔把关键词勾画出来。（2）确定判断。即把画出的关键词，重新进行编码，形成自己的判断。（3）理解意图。读过全文后，根据已形成的判断，迅速理清文章的思路，并归纳出中心思想。在理解阅读法的运用还不熟练的时候，可按上述三点要求分步训练。待到熟练后，再将三步合为一步，即同时进行找关键词、确定判断、理解意图的工作。三项要求中，找准关键词是最重要的，它是前提和基础，所以应重点进行训练（详见 37 页）。

（三）运用理解阅读法示例

下面是一篇文章里的三个片断：

人们没有理由不把我们这个时代叫做统计时代。“统计学”这个词的含义深广。统计学是一种搜集数字的方法，通过它可以把采用一定方式所得到的数字和能够说明某种现象的数字集中起来；它又是一门专门的社会经济科学；它还是在社会科学界和自然科学界广泛应用的一种科学方法。

……新闻记者如果离开了统计学，对许多题目就无法报道。例如，有关人口问题的所有文章无一不是依靠统计学。报道人口问题的文章之所以相当少，是因为许多新闻记者缺乏统计知识，不懂得对这个问题应当从何下手。

读者们常常对数字概念不甚了解。有个例子充分说明了问题。谁能没有听到和亲自用过“平均寿命”这个词呢？大多数读者以为，这个词的意思是指一个时期的平均死亡年龄。但是，这个词的真正概念却应当是：某一年所生的人的平均寿命。根据这种情况，这一代人的死亡率，也就是这一年出生的人的死亡率。这样说来，这个数字是确切的，又是假定的。

这三段文字中都有一些关键性词语，准确迅速地找出它们，是确定判断和理解意图的关键。下面按理解阅读训练的三个步骤列出参考答案（见下页图表）。

（四）理解阅读法单项练习

（1）找关键词练习。选定一篇较短的文章按要求进行阅读。步骤：找出关键词（用笔画出）；

自读关键词；

重新编码，形成判断，并用自己的语言说出文意（划分小组，互相检查）；

段落	关键词	判断	意图(中心)
一	统计学、搜集数字的方法,科学,科学方法	统计学是搜集数字的方法,统计学是科学,统计学是科学方法	统计学是一种科学和方法
二	新闻记者,报道人口问题,缺乏统计知识	许多新闻记者不会搞统计	新闻记者如果离开了统计学,对许多问题就无法报道。
三	平均寿命,平均死亡年龄,某一年所生,死亡率,确切的,假定的。	平均寿命是某一年出生的人的平均寿命;死亡率是指这一年出生的人的死亡率	“平均寿命”是个计算数字,也是个假定数字。

写出文章核心内容(中心意思,主要事实,基本观点或情节等)。图示:



初期训练时,可将重点放在第一、二项。三、四两项只要基本正确即可。如不具备集体训练的条件,也可自己单独练习。

(2) 猜读(判断法)练习。这种练习应按照循序渐进的原则进行。

步骤: 把每行后三字盖住(按每行25字左右计)进行猜读(图),理出各段段意以及全篇文意。按“固定程序阅读法”的七项内容(参看第二章第27页)写出笔记。把每行前三字和后三字盖住进行猜读(图),理出每段段意以及全篇文意,按“固定程序阅读法”的七项内容写出笔记。根据自己能力,再增加盖住字数并猜读(图),然后理出每段段意和全篇文意,按“固定程序阅读法”的七项内容写出笔记。三次训练应选取不同的文章,文章不要过长。

进行猜读训练,不可急于求成,初期应严格按照以上程序进行。基本掌握这种方法后,可视自己的具体情况,决定加盖字数的多少。在选择阅读文章上,也应本着先易后难的原则。进行一个阶段的练习后,可用下列公式检验自己的进步情况:

$$\text{判断准确率} = \frac{\text{每行盖住字数}}{\text{每行总字数}} \times \frac{\text{全文猜对字数}}{\text{全文盖住字数}}$$

应当指出,猜读练习只是一种辅助性手段,应与其它方法配合起来使用。

变速阅读法

（一）什么是变速阅读法

严格说来，变速阅读已不属于速读范畴，因为这种阅读法中既有速读也有精读。但是，任何一种快速阅读训练，进行到一定程度后，都必须解决变速阅读问题，而且又是在速读训练过程中统一解决的，所以从某种意义上讲，它也是一种速读训练的方法。

变速阅读法，是指在快速阅读时，对某些重点、难点部分适当放慢速度的一种灵活的阅读方法。当快速阅读有了一定效果之后，就会出现这样的问题：对需要深入掌握的问题该怎么办？如何处理速读与精读的关系？这些问题不解决，就不能巩固快速阅读训练的成果，甚至使训练成果一笔勾销。变速阅读法正是为解决这些矛盾而产生的一种阅读方法。

变速阅读的理想效果是，在阅读过程中当快则快，当慢则慢；当粗则粗，当精则精；一遍下来，就能较好地掌握文章的主要内容。但要达到这样一种境界，不会一蹴而就，必须经过一定时间的训练才行。

（二）变速阅读训练的方法和步骤

（1）速读

第一遍是速读，即按快速阅读的要求去读，尽快掌握文章的基本内容、重要事实、特点、文章的主旨等等。对个别难点，暂且放过，留待精读中解决。

（2）提问

在速读全文的基础上，以提问的方式列出文章的要点（主要内容或基本观点）、难点和疑点。对属于“要点”方面的内容，提问时不必求全，只需选出十分重要的问题即可。提问时应自问自写，语句要简短，针对性要强。例如，我们阅读一篇关于电学方面的文章。第一个小标题假定为“直流电”。那么，就可以提出“什么是直流电？”这样的问题。还可以联系下一个小标题（如“交流电”），提出“交流与直流电各自的特点是什么？”一类的问题。如果原文没有标题，则应在归纳文意后再提问。以上是就“要点”方面的提问而作的示例。至于难点和疑点的提问，只需针对问题直接发问就可以了。提问是精读阶段的必要前提准备，必须认真对待。问题选得准，问得巧，就能激起强烈的求知欲，使阅读变成一个有准备的、主动的过程，这对理解和记忆都有裨益。

（3）精读

根据第二个步骤中提出的问题，精读有关段落、章节。这是一个重要的阶段，阅读速度应适当放慢，要做到“眼到、心到”。

（4）叙述（或讨论）

精读以后，放下文章，回答自己在“提问”阶段提出的问题，以验证自己的精读效果。叙述的方法有以下几种：

- 看一遍自己的问题，想出答案；
- 看一遍自己的问题，在纸上写出答案或答案提纲；
- 还可以一个人提问，另一个人回答；

小组或全班讨论。

这几种方法可以单独使用，也可以综合运用。需要注意的是，在回答问题时，应按照自己的想法，用自己的语言来表达，尽量不要重复作者的原话。这样做的好处是，如果你没有真正理解文章的内容，那么，你就无法做出准确的表述。此外，这也有利于抽象概括能力的提高。

如果有条件，应尽量采取共同讨论的方式来进行训练。这样做不仅可以取长补短，而且还能产生某种程度的交际兴奋感。这种兴奋感，对深入理解问题十分有利。

（三）变速阅读训练示例

1. 速读下面这篇文章并回答问题

黑海风暴和天气预报的产生 ——必然性和偶然性

1854年11月14日，黑海上空突然出现的一场风暴，使停泊在巴拉克拉瓦港口的英法舰队受到严重损失。巴黎天文台台长勒维烈受命对这次风暴进行调查。他搜集了欧洲各地气象情报，发现在一天以前，这个风暴曾出现在地中海上空。因此，他认为只要建立一定数量的气象台站，利用有线电报迅速传递情报，风暴是可以预报的。他的意见得到法国政府的支持，不久，第一张用电报传递情报的气象图在法国诞生，天气预报的工作就这样开始了。

黑海风暴袭击英法舰队，对于天气预报的产生来说，是个偶然事件。它导致了天气预报的产生。这说明偶然性在事物的发展中是有重要作用的。但是，天气预报的产生仅仅是由于偶然的原因吗？这里有没有客观的必然性？如果没有这次偶然事件，天气预报会不会产生呢？这就涉及到唯物辩证法的另一对范畴——必然性和偶然性的关系。

必然性和偶然性的区别

那么，什么是必然性，什么是偶然性？让我们先从两个浅显的例子说起吧。

大家知道，人总是要死的，这是一种必然性。不管是什么人，尽管可以创造各种条件延年益寿，却不可能不老不死。封建君主秦始皇梦想长生不死，派人到处寻找灵丹妙药，但是，他还是只活了四十九岁就死掉了。生命的根本矛盾是新陈代谢，这个根本矛盾规定了人的出生、发育、成熟、衰老、死亡的自然过程。但人死的具体情形又是各不相同的。有的年逾古稀而寿终正寝，有的未及成年而遽然夭折；有的死亡于疾病，有的牺牲在战场；有的丧生车祸，有的葬身海底。所有这些，对于人的死来说，都不是必然地、不可避免地通过这种情况发生的，而是由许多偶然的因素促成的。秦始皇恰恰死于公元前二一年，而不是早一年或晚一年；是死于出巡途中，而不是死于宫廷之内，这就是一种偶然性。假如那个时候他不去出巡，而是留在宫殿里，那么，他的死就可能是另外一种情形。

马克思、恩格斯在《共产党宣言》中说：“资产阶级的灭亡和无产阶级的胜利是同样不可避免的。”这是历史的必然性。这种必然性是由资本主义社会的根本矛盾——生产资料的私人占有制同生产社会化的矛盾所决定的。虽然资产阶级在一定时间、一定范围内可以对生产关系作一定的调整，使生

产关系同生产力的矛盾出现某种短时间的、局部的、不稳定的缓和，从而造成生产力一定程度的发展，但是，只要资本主义社会的根本矛盾没有解决，它那种人剥削人、人压迫人的本质就不会改变，因而，无产阶级的社会主义革命就是必然的、不可避免的。至于某个国家的社会主义革命在哪年哪月发生，是通过一个怎样的事件爆发的，是由哪些人发起和领导的等等，对于这场革命来说则是偶然的。这种偶然性，能加速或延缓革命的进程，但不能改变社会主义代替资本主义这个人类历史发展的总趋势。

通过上面两个事例，我们可以看到，必然性就是事物发展过程中不可避免的、一定出现的趋势；偶然性是事物发展过程中可能出现、也可能不出现，可能这样出现、也可能那样出现的现象。两者产生的原因不同：前者是由事物内在的本质原因即根本矛盾决定的，后者……两者在事物发展中所起的作用也是不同的：前者在事物发展中处于支配地位，决定事物发展的前途和方向；后者只能加速或延缓事物发展的进程，只能对事物的发展发生这样或那样的影响。

偶然性是必然性的表现形式

必然性和偶然性是不同的，但又不是互不相干的，它们之间的关系也是对立的统一。必然性通过偶然性来表现，偶然性背后存在着必然性。

黑海风暴对于天气预报的产生来说，确实是一种偶然因素。假如法国舰队不是那个时候停泊在那个港口，那次事件便不会发生。谁也不能说这次破坏一定要发生，是根本不可避免的。可是，天气预报的产生仅仅是由于偶然的原因吗？不是的。在这种偶然性的背后存在着必然性。这一点，只要分析一下当时的历史条件就清楚了。首先，当时的气象科学有了相当的发展。温度表、气压表等重要气象仪器早已出现，太阳辐射、温度、气压和地球自转对气流、天气的影响，也已被人们所认识。其次，有线电报的普遍使用，为气象情报的迅速传递从客观上提供了可能的条件。特别是资本主义经济的发展，迫切要求预报气象的变化。这些情况表明，天气预报的产生是十九世纪中叶科学技术和经济发展的必然结果。如果没有这些条件，即使发生一千次风暴袭击事件，天气预报也是不可能产生的。但是，具备了这些条件，即使不发生这次风暴袭击事件，别的事件也一定促使它产生。

恩格斯说：“所谓偶然的東西，是一种有必然性隐藏在里面的形式。”必然性和偶然性，是不可分割地联系在一起。在事物发展的过程中，没有纯粹的必然性，也没有纯粹的偶然性，它们总是结合在一起发生作用的。每一事物的发展不仅由其内部矛盾所决定，而且受到各种外部矛盾的影响。必然性决定发展的趋势，而偶然性则使这种趋势发生各种各样的摇摆和偏离。这样，事物的发展既是合乎规律的，同时又是丰富多采的。必然性通过偶然性表现出来，凡是偶然性在起作用的地方，在它的背后，我们都可以找到某种必然性。

巴西足球队队的贝利，是世界第一个获得千球记录的足球运动员，号称球王。他练就一身绝招：既有鱼跃顶球的高超技术，又有凌空射门的过硬本领；带球能连续过人，射门善踢曲线球。他踢出的球飘忽不定，使守门员难以捉摸。他的千球记录的产生有着必然性，而这种必然性又是通过大量的偶然性表现出来的：他在这场球中攻入一球，在另一场球赛中射入两球；在这场球赛中以近攻入网，在另一场球赛中以远射破门。没有必然性，这些大量的偶然性事件不会发生；没有偶然性，产生千球记录的必然性就无从表现。可见，

必然性支配着偶然性，偶然性又表现着必然性。

科学上的某一发现恰好是由张三来完成，而不是由李四来完成，对于这项发现本身来说，是一种偶然性。但是这种偶然性不过是必然性的表现。科学史上许多重要发现，往往同时为几个人所独立完成，就充分证明了这种必然性的存在。比如，牛顿和莱布尼兹同为微积分学的创始人，达尔文和华莱士分别得出了进化论中的自然选择的结论。偶然性表现了必然性，而必然性总要通过偶然性为自己开辟道路。

必然性和偶然性不仅互相依存，而且在一定条件下互相转化。在一定场合是必然的，在另一场合可能是偶然的；某个伟大人物恰好出现在某一时期某一国家，对于历史发展来说，这是偶然的；而他所以成为一个伟大人物，对于他自身来说，又有其必然性，例如，他勤奋好学、英勇顽强密切联系群众，等等。由于事物发展过程的推移，偶然性的东西转化为必然性的东西，或必然性的东西转化为偶然性的东西，都是屡见不鲜的。在原始社会，生产力水平极低下，自然经济是必然的，产品交换是偶然的；随着生产力和分工的发展，商品经济又成为必然的，而自然经济又成为偶然的了。“毛孩”身上长满了毛，科学上叫“返祖”现象。这种现象，在人类的祖先——古代类人猿那里是必然的，但就今天的人类来说又是偶然的了。必然性和偶然性不仅是对立的，又是统一的，它们在一定条件下互相依存，又在一定条件下互相转化。

总之，客观必然性是不可抗拒的。在历史发展中，新生的东西总要战胜腐朽的东西，革命的东西总要战胜反动的东西，先进的东西总要战胜落后的东西。同时，由于偶然性的存在，这种发展过程又总是曲折、迂回的。只要我们坚持按必然性办事，并正确估计和利用偶然性，我们就会少走弯路，少犯错误，我们的事业就可以较为顺利地向前发展。

——节选自韩树英主编的《通俗哲学》

阅读以后，按速读要求回答以下十个问题：

- (1) 文章题目是_____；
- (2) 文章的作者是_____；
- (3) 文章的出处是_____；
- (4) 简要说出文章的基本内容；
- (5) 什么是必然性？举例说明；
- (6) 什么是偶然性？举例说明；
- (7) 必然性和偶然性在事物发展中所起的作用有什么不同？
- (8) 必然性和偶然性二者之间是什么关系？
- (9) 辨别下面两句话是否正确：

A：在事物的发展中，没有纯粹的偶然性。凡是偶然性在起作用的地方，在它的背后，我们都可以找到某种必然性。_____

B：在事物的发展中，有些偶然性的背后存在着必然性，也有些偶然性的背后并不存在必然性，是纯粹的偶然性。_____

- (10) 懂得必然性和偶然性之间的关系，对我们有什么实际意义？

2. 按变速阅读的要求提问（关于“要点”的提问从略）

以下是从同学们提出的问题中抽出来的有代表性的部分。

“所谓偶然的東西，是一种有必然性隐藏在里面的形式。”恩格斯的这句话应当怎样理解？

一个人骑车不小心，撞倒了别人，这是偶然的。在这种偶然性的背后是否也隐藏着必然性呢？

“偶然性背后存在着必然性”的含义，是否可以理解为一切偶然性都是必然性？也就是说没有任何偶然的東西存在？

有些偶然性的背后隐藏着必然性，例如《项链》中路瓦裁夫人的悲剧的产生，从表面上看是因为她丢了一挂项链，这是偶然性；从根本上看，则是由于其追求豪华富贵的虚荣心，这是悲剧产生的必然性。但是有些偶然事件，其背后并不一定存在着必然性。如有些人7月28日到唐山出差，碰巧遇到大地震，遇难而死；有些人在大地震前离开唐山而幸免一死。这其中又有什么必然性呢？

怎样理解“机遇”问题？两个人条件差不多，但一个当了领导或在科技上有了成就，而另外一个则默默无闻，这不说明一个人的成功要靠偶然性吗？

3.带着以上问题（或与此相类似的问题）精读文章的有关内容

4.按变速阅读的要求“叙述”（讨论）

第三、四个问题的提出，说明有些同学对“机械决定论（ ）和“非决定论”（ ）这两种形而上学观点还认识不清。通过讨论，澄清了错误观点，并能举一反三，用实例说明。

第5题，实质上是如何“通过偶然，认识 and 实现必然”的问题。经过热烈讨论，大家认识明确了。有的同学说：“善于抓住机遇（偶然性）和碰运气完全是两码事，有的人存在一种侥幸取胜的心理，平时不是扎扎实实地学习研究，而是指望碰到一个偶然的发现一举成名。这是一种不切实际的幻想。是没有正确认识必然性和偶然性的关系所致。”法国细菌学家巴斯德曾说过：“在观察的领域中，机遇只偏爱那种有准备的头脑。”所谓有准备的头脑，就是有充分的知识积累，有追求真理的渴望，有刻苦钻研的精神和科学的思想方法。没有这些，即使千百次地遇到某种机遇，也是枉然。

5.由老师作总结（略）

变速阅读的训练方法有多种，我们所介绍的只是其中一种方式。同学们可以在实践的基础上，不断总结，创造出更适合自己的方法，使变速阅读训练取得更好的效果。

速读训练应解决的问题

(一) 注意力的集中、控制与分配对速读的重要性

所谓“注意力的集中”，是指在快速阅读时，注意力要高度集中在阅读内容上，而对阅读之外的事物置之不顾。也就是说，要能够抑制外界事物分散自己的注意力。

所谓“注意力的控制”，是指在专心致志地进行快速阅读时，既能把主要精力控制在文章的某一个重点内容上，又能在必要时将注意力转移到所需要的另一个重点问题上。

所谓“注意力的分配”，是指在快速阅读时，对注意力的分配使用——既能把注意力集中在重点上，又能同时扫视周围的内容，判别哪些是应当比较重视的，哪些是可以一带而过的。

1. 注意力高度集中是快速阅读的重要保证

列宁的夫人克鲁普斯卡娅在一篇回忆列宁的文章中写道：“他很注意节约时间，阅读时非常聚精会神，所以他读得很快。”

R·乌申斯基说：“注意力是个大门，如果没有它，外部世界的所有的东西都无法进入人的心灵。”

注意力是人们在完成某项任务时，意识所选择的方向，它在阅读中起着非常重要的作用。如果不善于集中注意力就很难成功地进行快速阅读。

2. 控制和分配注意力的意义

快速阅读时，人们根据自己的阅读目的，既要集中注意力寻求文章的“要点”，同时又要扫视全文，以免漏掉应当看的文字。也就是说，在速读时，既要有集中注意力寻求主要目标的能力，又要有环视四周，捕捉与主要目标有关的内容和舍弃与主要目标无关的文字的能力。快速阅读者在阅读的过程中的视线，如同探照灯的光线一样，在书页上不停地“搜索”。这种光线不仅能够能够在书页上移动位置，而且还可以改变照射光点的范围。这种既能连续捕捉主要目标，又能适当兼及其它内容的能力，从心理学上讲，就是注意力的控制和分配的能力。因此，有意识地锻炼和培养这种能力，对快速阅读具有十分重要的意义。

3. 集中、控制、分配注意力的训练方法

集中、控制、分配注意力的能力，经过训练是可以提高的。下面我们介绍两种简捷有效的训练方法。(1) 注意力定向练习(速寻数字)先看下面的表格：

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
17	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	11	6

心理学上运用这种表，一般是为了研究和发展心理感知的速度，其中包括视觉定向搜索运动的速度。

每人做十份如图式样的正方形表格，边长以10厘米为宜。空格内，无顺序地填全1—25这些数字。十份表格中数字的排列位置应各不相同。

注意力指数较高，视野比较宽的阅读者，依次找全 25 个数字约用 25 秒—30 秒。练习的时间越长，找全数字的时间就会越短。经过训练有人能达到 11 秒—12 秒，甚至更短。

练习的规则：

从最小的数字 1 开始，依次找全 25 个数字。

用十个表一个个进行练习。

点数时不应出声，只在心里默数。

视线应集中在表的中心，以便看清表的全貌。

每当寻到一个数字后，应在瞬间将视线集中到中心，然后再寻找下一个数字。表与眼睛之间的距离，应保持在 25 厘米—30 厘米之间。

每天练一套（十个表），最终做到完成任何一个表的时间都不超过 25 秒。每次练习时，十个表的顺序可任意安排。

每次练习都应作记录，以便于比较。记录表格式样如下：

练习日期	年 月 日									
练习次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
所用时间(秒)										
平均速度	每表用 秒									

(2) 快速记忆练习。在快速阅读中，注意力集中的目的之一，是迅速感知和记忆。因此，我们将快速记忆作为注意力训练的辅助内容。

按上一个练习的表格式样，做几个同样规格的表格纸样。如图示（见下页上）

纸样做好后，先选用其中的一张来训练。训练时，随意选取 5 个方格，

		×					×			×	×			×
	×				×				×				×	
				×			×				×			
	×								×				×	
		×				×	×			×		×		×

并将其剪去。然后将这张纸样复盖在第一项练习时所用的表格上（十张表格可轮流使用）。这样，我们就能通过方孔看到下表的数字。纸样在表格上放 5 秒—10 秒，迅即取下。凭记忆写出看到的数字，最后进行检查。当你能够在 5 秒钟内准确无误地识记 5 个数字后，再增加纸样方孔的数量。先增至 7 个，再增到 9 个。直至能在 5 秒钟内准确识记 9 个数字为止。

4. 参加训练的同学谈体会

一位同学在训练总结中这样写道：“通过注意力的集中、控制与分配的动态练习，给我不少帮助。起初，在练习数字速看时，总是急于求成，但每每事与愿违，越急越找不到。以后我改变了方法，静下心来，耐心寻找。虽然开始还是比较慢，但经过一段时间的训练后，速度逐渐提高。最快的一次，找全 25 个数字只用了 15 秒。通过速看数字的训练，使我的目光敏锐了，视野也开阔了许多。我把这种能力应用到阅读文章上，使阅读速度有了明显的提高。”

(二) 提高瞬间识记能力是快速阅读的必备条件

瞬间识记能力，我们在“计时快速阅读”一章中已约略地谈到。这里，之所以专辟一节来谈这个问题，是因为它在任何一种快速阅读方法中都具有十分重要的意义。首先，我们先介绍几个有关的实验。

19世纪苏格兰哲学家威廉·哈密顿第一个提出评价人在一瞬间识别外界客体能力的实验数据。他说：“如果你将一把小圆球向地上扔去，你就会发现，很难立即看清六个以上。最多也超不过七个”

英国经济学家和逻辑学家威廉·杰沃斯在1871年宣称：往盒子里掷豆时，如果一次掷上三个或四个豆，他从来没有看错过；如果是五个，就可能出错。如果是十个，判断的准确率为一半。如果豆数达到十五个，他几乎是次次弄错。后来，心理学家们用改进了的设备和精密的检测方法，多次重复了哈密顿的实验，证实了哈密顿假定的正确性。

还有一个实验：轮流看几张上面印有数量不等的符号（如句号）的纸。如果符号的数量不超过七个，则不用一个个地数，就会一下子说出准数。这就是“瞬息捕捉法”（或曰同时感知法）。

这些实验说明，人们在瞬间识记事物时，有一个“量”的限制。但是，这种“量”的限制主要是“类的限量”，而不是信息的限量。这里所说的类，是指不同的信息单位，如字、词、词组即是三个不同的类。七个字、七个词与七个词组，虽然包含的信息量不同，但同是七个“类的限量”。所以，对速读而言，人们对它们的感知速度几乎是一样的。

由此我们可以明确：如果在阅读中能够以信息量较大的“类”（如词组、短语）作为阅读单位的话，无疑会大大加快阅读速度；同时，由于信息量大的单位本身包含着语义联系，因此，也将有助于提高理解率。

（三）学会“辨体”有利于速读

所谓“辨体”，即是要学会辨别各种不同体裁的文体。文章的体裁是多种多样的。掌握不同体裁的写法，熟悉它们各自的特点，会进一步提高快速阅读的效率。对中学生来说，要重点掌握和熟悉三种常用文体：记叙文、议论文和说明文。

1. 记叙文的快速阅读

（1）要掌握记叙文的范围和特点

范围：凡是以叙述、描写为主要表达方式来反映客观事物的文章都包括在记叙文的范围之内。如通讯、特写、传记、游记、访问记、回忆录等。

特点：

个别性。记叙文所表现的对象是许多个别的、具体的事物。

可感性。记叙文写的既是个别的、具体的事物，就必然给人以生动、形象的感觉。

完整性。记叙文应该有头有尾，给人完整的印象。

（2）分清记叙文的种类

鲁迅说：“分类有益于揣摩文章。”分清记叙文的类型，熟悉各种类型的特殊性，阅读时就容易抓住要领。

记叙文的分类，按表现对象可分为四种：

以叙事为主的记叙文

这类记叙文，有叙述事件全过程的，也有写几个例面的，还有只取一点

来写的。但不论怎样写，写什么，都要交代清楚事件的发生、发展和结局。阅读时要沿着记叙线索，着重掌握事件的前因后果，捕捉作者的记叙重点。如《落花生》一文，母亲的话是“因”，我们的行动是“果”。由因果联系中，我们可迅速理清全篇的叙事线索——种花生、收花生、吃花生和赞花生，并自然地归结到文章的重点上——我们要像花生那样，“做有用的人，不要做伟大、体面的人。”我们之所以强调掌握事物的因果联系，就在于它既有利于理清叙事线索，又有助于把握文章重点。

以记人为主的记叙文

这类记叙文，有完整地描述人物一生的，也有选取几个片断来写的。在写法上，一般是通过对人物活动的具体环境，以及人物的外貌、行动、语言和心理活动的描述来刻画人物性格的，如《第二次考试》。因此，阅读时可从体会人物的性格特点和作者对人物的褒贬态度入手。

以状物为主的记叙文

这类记叙文，往往先对事物的特征作一番描摹和介绍，然后再转入正题。它不同于说明事物性质、状态的科学小品，不对事物作全面的解说，而是根据作者的写作目的，只对其中的某些特征加以详尽的描述，旨在借物明理，或托物言志。因此，阅读时要着重去体味其中的“理”或“志”。例如郭沫若同志写的《杜鹃》，以杜鹃“专横而残忍”的习性和莺受欺而不自知的愚性作喻，来揭露人面杜鹃——欺世盗名、专横霸道的统治者的真面目；同时告诫人们不要像莺那样，受压迫而不自知。以此来激发人们的斗志。

以写景为主的记叙文

这类记叙文往往在景致描写中，抒发作者的情怀，如《春满燕园》（见《千字短文的写作》）。文章以“燕园花事渐衰”的暮春景色作衬托，描绘了燕园师生勤奋工作和学习的情况，盛情赞美人们心中的“更美、更可爱、更真实、更长久”的“永恒的春天”，抒发了作者对新时代、新生活无比热爱的感情。作者用优美而明快的文笔，勾画了一幅幅诗意葱茏的画面——暮春时节，燕园花香花落、残红满地、湖水明净、绿树成荫的景色；“蛙鸣划破深夜的沉寂”的校园中，从宿舍窗口放射出的盏盏不灭的灯光；那从山头、湖畔、花丛中、柳树下传来的朗朗读书声……这些景致固然令人神往，但我们在欣赏的同时，还应明确——一切景语皆情语，从“景语”中体味到作者所抒发的情感。只有这样才能提高阅读效率。

2. 议论文的快速阅读

（1）熟悉议论文的范围和特点

议论文就是论事说理的文章，包括社论、评论、学术论文、专论、杂文、读后感、编者按等。简言之，凡以议论为主的文章都在议论文之列。

议论文有三个特点：

针对性。议论文总是针对有关问题，有的放矢的议论，有较强的目的性。

理论性。议论文都是说理的。所谓说理，就是依据一定的观点，对某些问题提出自己的见解，阐明事物的意义。

逻辑性。议论文主要是靠严密的逻辑性来论证的。斯大林称赞列宁的演说有一种“不可战胜的逻辑力量，这种逻辑力量虽然有些枯燥，但是紧紧地抓住听众，一步一步地感动听众，然后把听众俘虏得一个不剩。”

（2）要掌握议论文的各种论证方法

议论文有三个基本要素，即论点、论据和论证。论点和论据具有直观性，易于掌握。这里只介绍几种常见的论证方法。

论证的方法，按大类分，有直接论证和间接论证两类。按细目分，常见的有下列几种：

演绎论证。即由一般到个别，根据一般的原则、原理对个别事物做出判断。例如，刘少奇同志在《作一个好的党员，建设一个好的党》一文中，根据局部利益必须服从全体利益这一马列主义基本原则，阐明了党的公共事物与个人事物的关系，最后归结到党员必须尽力负责地为党工作，爱护党的每一事物这一点上。这类论证法，一般都有一个大前提。

归纳论证。即由个别到一般，根据许多个别事例的共同点，推出一般性的结论的论证方法。如毛泽东同志关于“帝国主义和一切反动派都是纸老虎”的论断，即是从“沙皇是纸老虎”、“希特勒是纸老虎”、“墨索里尼是纸老虎”、“日本帝国主义是纸老虎”、“蒋介石及美国反动派是纸老虎”这些不同事物的共性中归纳出的结论。

类比论证。类比，就是通过同类事物的比较，来揭示事物本质的论证方法。冯梦龙《古今谭概》中有则小故事：“翟永令母皈心释氏，日诵佛不辍声。永令伴呼之，母应诺；又呼不已，母愠曰：‘无事何频呼也？’永令曰：‘吾呼母三四，母便不悦，彼佛者，日为母呼千万声，其怒当如何？’”这里，翟永令用的正是类比论证法。

对比论证。通过两种相反的、或存在着差异的事物的对比或比较，来阐明自己观点的论证方法，就是对比论证。例如刘少奇同志在《个人和集体》一文中，把无产阶级的共产主义“前进心”与个人主义的“前进心”进行对比，论证了前者的无限发展前途和进步性，以及后者的没有前途的必然性。

比喻论证。即用人们熟悉的、易懂的具体事物，来阐明抽象道理的一种论证方法。如鲁迅的《拿来主义》一文，通篇运用比喻，巧妙精当地论述了批判与继承的关系，说理透辟。

归谬论证。即从某种错误观点出发，进行推理，然后得出荒谬的结论，从而否定这种错误观点的论证方法。如鲁迅在《不应该那么写》中的一段话：“创作是并没有什么秘诀，能够交头接耳，一句话就传授给别一个的，倘不然，只要有这秘诀，就真可以登广告，收学费，开一个三天包成文豪学校了。”结论“三天包成文豪”显然是荒谬的，从而否定了创作有“交头接耳传授秘诀”的论点。

掌握各种论证方法的实际意义在于：在阅读中，如果我们能迅速判明文章所用的论证方法，就会提高阅读的速度和效率。

3. 说明文的快速阅读

(1) 要进行说明文的速读，熟悉说明文的范围和特点也是有积极意义的。凡是对实体事物的形态、性质、关系、成因和功用等作解说的；对抽象事理，如法律条文、哲学概念和科学术语等作解释的；以及对人物的历史、政治面貌、特征等作介绍的文章，都属于说明文。实验报告、科技情报，操作规程、名词解释、借书规则、参观须知、剧情简介、内容提要等，一切以说明为主要表达方式的文章，都在说明文之列。

说明文的特点有三：客观性。说明文不带任何主观色彩。其着重回答“是什么”、“怎么样”的问题。科学性。说明文强调知识的可靠性，不论介绍什么对象，都要有科学依据。简明性。语言应简约、平实、明确。

了解说明文的这三个特点，就能在阅读中抓住要领，提高阅读速度。

（2）要分清说明文的种类

说明文的种类很多。按表达方式分，有论述性说明文，叙述性说明文，描述性说明文。按用途划分，有应用性说明文，介绍性说明文，文艺性说明文等等。

论述性说明文。多指说明事理的文章，近于议论文。带有论说的成分，常用例证说明。（如《怎样学好数学》）阅读这一类说明文要分析文章的观点是什么，材料是什么，两者又是怎样统一的。因此，寻找观点和材料是阅读这类文章的重点。

叙述性说明文。多指解说事物的发展、变化和成因一类的文章，近于记叙文。它在说明、介绍科学知识时，常常引用具体的事例，以给人明晰的印象（如《一次大型的泥石流》）。阅读这类说明文的重点是从现象中窥到事物的本质。

描述性说明文。多指有趣的、引人入胜的科学小品，近乎散文（如《蝉》）。阅读这类说明文，要重视它的知识性，注意抓住所说明事物的特征。抓住了事物的独有特征，也就认识了事物。

应用性说明文。这类说明文多指科学实验、工具使用、果树栽培、机器保养、机械维修、生产流程、产品规格和性能等的说明文章。这类说明文不讲究文采，要求准确、明晰。其作用是指导人们的实践，因此，阅读的着眼点应放在掌握要领上。

介绍性说明文。这类说明文多用于旅游指南、工艺美术、出土文物和书刊介绍等方面。阅读这类说明文，可以根据需要，选取有关部分重点阅读。例如读《中学生》杂志介绍，如果你想了解《中学生》是一本什么性质的刊物，那么，你阅读的重点就是栏目和文章的介绍部分；如果你想订阅，则应注意订阅办法部分。

文艺性说明文。这类说明文是指采用文艺笔调写的科普读物，如知识小品等。它寓科学知识于趣味性和形象性之中，描写细致、生动，充满着诗情画意，具有较强的艺术魅力（如《琥珀》）。阅读这类说明文，主要应着眼于科普知识。

掌握了各种说明文的特点、性质，就能有目的、有重点地阅读，也就会提高阅读效率。

（四）正确对待不同的进步形式

快速阅读训练的进步形式往往因人而异。有的人每个星期都有持续的进步，有的则是连续几个星期没有进步，之后突然出现飞跃，还有的进步幅度呈波浪型，等等。这些都是正常现象。

速读训练的进步形式主要有以下六种：

1. 稳定进步式

每星期都有稳步的长进，这是一种比较理想的进步形式，但不具有普遍性，因为许多情况都会影响到增长率的变化。进步形式如图：

{ewc MVIMAGE, MVIMAGE, !16000180_0070_1.bmp}

2. 突然进步式

突然进步式有一定的普遍性。某个同学可能接连几个星期没有进步，然

后突然茅塞顿开，阅读速度便出现了飞跃。之后，便是持续的进步。但也有这样的情况，在一次飞跃过后，或小有进步，或出现停滞，或略有下降，然后，又出现一次飞跃。教育心理学家把这类学习曲线叫做“顿悟”曲线，认为这种曲线代表了某种学习类型。由此我们可以明确：即使在几个星期里没有任何长进，这也是正常的。在这种表面的停滞中，也许正孕育着飞跃的可能。因此，当同学们遇到这种情况时，应认真分析原因，静待时机的到来。

“顿悟”曲线如示：

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000180_0071_1.bmp}

3. 停滞式

训练之始，进步稳定，有一定规律性。但到了一定阶段，便开始出现阅读速度停止不前的状况。它的学习曲线表现为一条不再上升的水平线。遇到这种情况时，不要着急。它有些类似于“顿悟”，可能预示着你的阅读效率将进入一个新的阶段。有些同学遇到这种情况时，采取这样的作法：有意识的在某一阅读速度上停留数周，以巩固速读成果，然后再向更高的阅读效率迈进，效果还不错。

典型停滞式的曲线图：

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000180_0071_2.bmp}

4. 不规律进步式

有些学生在阅读方面的进步完全没有规律，表现为时而进步，时而退步，变化幅度忽大忽小。但是，如果我们进行较长时间的观察（如五到十周），就会发现，总的来看他们也有一定程度的进步。造成这种状况的原因是复杂的。就退步而言，也有多种原因。如不熟悉所读文章的类型，或者身体稍有不适；文章乏味，引不起兴趣，或阅读习惯不定型，重走老路；等等。

原因不同，解决的方法也不相同。如果是偶然性因素所致，可不必理会；如果是由于阅读习惯不定型而产生的，就应在巩固良好的阅读习惯上下功夫。

不规则进步曲线图示：

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000180_0072_1.bmp}

5. 微小进步式

微小进步式有正常与不正常两种情况。如果确属智能低下，这种微小进步属于正常情况；如果是由各种心理因素造成的，就是不正常的。

在影响进步速度的各种心理因素中，以害怕尝试新事物的个性因素和过分追求尽善尽美的“幼年模式”较为常见。解决这类问题，不能操之过急。要通过耐心的诱导使学生认识到问题的症结，以从根本上消除不良因素。另外，通过灵活阅读重要性的探讨，也会对此类学生有所帮助。

6. 大幅度波动式

有的学生速读效率提高很快，在不长的时间内，即能提高一倍以上。但是，与之相伴随的常常是大的跌落。进步形式曲线图呈较有规则的波浪形。阅读速度出现这种较大幅度的波动，有以下几个原因：

阅读的文章过短。短文章不容易体现跳读，加上难以准确检测，所以，在检测图上出现了回潮现象。为此，在训练时最好选用稍长一些的文章。

对新的阅读习惯不适应。当一个人刚刚学会一种新技能（比如快速阅读）的时候，要熟练驾驭它是很困难的。所以有时可能运用得好些，读起来

又快又不费力；而有时则会觉得生疏，阅读速度也就明显地慢了下来。出现这种情况不必担忧，只要坚持训练就能恢复正常。需要说明的是，以上各种进步形式，不仅因人而异，同时也因采用训练方法的不同而表现出较大的不同。有人阅读效率的提高，得益于计时速读法，也有人得益于程序阅读法，还有人得益于理解阅读法，甚至有人主要得益于其中的一两项训练，如注意力定向练习，表格式快速记忆练习等等。因此，当一个阅读者长期运用某种训练法而见效不大时，就应换用其它方法。当然，如能综合运用各种速读方法，肯定会取得更好的阅读效果。

实验证明，无论何种阅读方法，都必须熟练掌握才能取得较好的效果。我们曾在一个班进行程序阅读法的训练。最初的三周收效甚微。坚持训练两个月后，阅读效率直线上升，由平均 400 字/每分钟，上升到 600 字/每分钟。这是什么原因呢？很明显，同学们已由原来的了解、会用转变为阅读习惯，形成了“定势”。可以这样说，这二百字的提高，完全归功于“熟练”。

