



更多内容 详见A00

春城晚报



川记者
一起记录生活的美好

国内统一刊号 CN53-0030
云南日报报业集团主办

2020-06-NO.31

"三步走"提高阅读速度

□ 罗天姝

这样阅读 快人一步

提高阅读速度好处甚多,我们需要科学的方法来练习。现在开始,跟我一起解锁新技能,让孩子在阅读中可以快人一步。

一、眼脑直映,革除固有习惯。

孩子们刚刚走进小学,接触文本,我们教孩子们指读:用手指着汉字,一个字一个字读清楚。经过训练,努力达到不添字、不落字、不错字的效果。后来,随着孩子们阅读能力增强,阅读篇幅增长,我们教孩子们默读:不动手,只动眼,不出声,不动唇,由此提高孩子的阅读速度。现在,我们要在以往学习的基础上,革除固有的阅读习惯,训练学生“眼脑直映”,这会让学生阅读速度飞跃式提高。

“眼脑直映”的方法,是用眼睛扫视,将视域内的文字当作图片,直接在左右脑中做出反应。练习这个方法时,我们需要摒弃一些习惯:

第一个习惯就是默读。默读仍然是一句一句地看,而眼脑直映就好比盖印章,一眼落下,整体摄入,阅读速度自然会大大提升。摒弃的第二个习惯是回视。在阅读过程中会遇到难以理解的字或词,实际上很多时候,它并不会影响我们理解整个文本,因此,我们需要增强阅读自信,不断减少“回视”次数。摒弃的第三个习惯是视觉游离,这需要我们有目的地进行集中注意力训练。首先,学习腹式呼吸法:用鼻子吸气,把腹部鼓起;用鼻子呼气,将腹部收缩回。呼气、吸气长而缓慢,这个方法在之后的注意力训练中,要持续使用。练习时,可以盯着一个固定的物体,感受它的气味、颜色、材质、重量等特点……也可以通过游戏训练注意力:相同的词语搭配固定的动作,爸爸妈妈说词语,孩子快速做出动作。比如,家长说上楼,孩子就闭眼睛;家长说跑步,孩子就下蹲;家长说汽车,孩子就原地跳……

二、扩大视幅,提高视动频率。

在阅读时,眼睛是处在停顿与跳跃的转换之中,停顿的时候辨识文字,所看清内容的有效幅面就是视幅。视幅广度越大,我们

阅读的速度就会越快。

阅读时,可以有意识拉大眼睛与阅读材料之间的距离,让视野更广,看到内容更多。平日里,可以将词语或短语写在卡片上,在眼前快速闪过,闭眼回想并说出内容。经过一段时间训练之后,可以逐渐增加字数,用这样的方式扩大视幅。

停顿的时间可以通过训练变短,这也是提高阅读速度的有效途径。将一个长方形的纸条平均分成5等分,按顺序写上3、2、1、2、3,眼睛盯住1,然后头不动,用眼睛去找左边2、右边2、左边3、右边3,左边2、右边2、再回到1,如此循环练习,不断加快速度。纸条可以横着、竖着、斜着放,不同方向训练眼动。

经过训练后,将扩大视幅和提高视动同样结合在一起,那么迅速提高阅读速度便指日可待了。

三、手势辅助,实现一目十行。

在阅读的过程中,可以借助手指、笔等物体帮助我们集中注意力,减少默念的机会,迫使自己持续、高效地往下读。

“中垂法”:将右手食指或笔在每行文字中间从上到下垂直下移,眼睛跟随指尖或笔尖移动。如果每行字数较多,可以借助中指和食指再加上无名指进行两列、三列垂直下移。注意,用两指或三指时,指尖要保持在同一水平线上。

“蛇形法”:研究表明,汉字顺序并不影响阅读。人眼看文字,是成区域地扫视。基于这一点,我们可以通过蛇形阅读提高速度,即第一、三、五行从左往右扫视,二、四、六行从右往左扫视,这样更好地缩短眼球跳动的距离,提高阅读速度。

“之字法”:这是在蛇形训练基础上更进一步地快速阅读。阅读整段文章时,我们经常跨行阅读,利用这一点,我们可以一二行一起从左往右扫视,三四行一起从右往左扫视。经过长期训练,所跨行数可以增加,这样的阅读速度将是普通读者的几倍甚至几十倍,真正实现一目十行。

总而言之,科学的方法加上持续的训练,大家的阅读速度定会持续提升。

快速阅读 好处甚多

提高阅读速度,可以让学生在单位时间内接受更多的有效信息,这对学生来说意义重大。

一、更好地适应时代要求。

这是一个信息量快速增长的时代,每天,海量的信息迎面扑来,我们需要高效地阅读、理解、分析、利用信息,尽快内化,为自己所用,而提高阅读速度是达到效果的最佳途径。同时,高考命题方式的改变,对孩子们的阅读速度有了更高的要求。据专家分析,高考语文科卷面字数大幅度增多了,由原来大概7000字增加到9000字,未来可能增加到一万字;2018年较2017年阅读题量增加了百分之五以上;阅读内容涉及哲学、历史、科技等多方面。卷面字数增多,阅读量增大,阅读面增广都加剧了阅读的难度,而有效解决这些问题的办法,就是提高阅读速度,多读书。

二、更好地满足阅读需求。

孩子天生对外界事物充满强烈的新奇感和探索欲,满足这种需求,除了直接参与获得感受之外,很大一部分来源于读书,分享他人感受,借鉴他人经验,体会他人人生……另外,随着精神文明的发展,越来越多好的著作问世,这无疑是一笔宝贵的财富,等待着孩子们去采撷。然而,随着社会生活节奏日益加快,孩子们的生活节奏也跟着紧张起来,他们承受着巨大的竞争压力,除了繁重的课业,还有各种兴趣班、补习班……大量时间被占用,只有提高阅读速度,“连滚带爬”地读,“不求甚解”地读,才会充分利用所剩的珍贵的阅读时间,满足阅读需求。

三、更好地激发学习兴趣。

学生是阅读学习的主体,如果学生阅读速度过慢,很难在阅读中找到成就感,久而久之,就会产生畏难、抵触等情绪。而具有一定阅读速度的孩子,会在平日的学习生活中,充分显示出自身优势,会读便爱读,爱读便常读,常读便更会读,良性循环之下,自然会有效激发学生的学习动力,提升学习兴趣。不仅如此,当学生阅读面变广后,会个性化地获取信息,这样必然会促使他们自主思考,形成自主思维,从而自我意识得到发展,这对于孩子来说是受益终身的。

【本期特邀导师】

罗天姝



明通小学一级教师,盘龙区彭晶晶语文名师工作室成员,昆明市“教坛新秀”,盘龙区学科带头人。从教十年,先后获得全国“七彩语文”杯课堂教学大赛特等奖、教育部“一师一优课,一课一名师”活动“优课”、云南省语文素养大赛一等奖等。先后被评为“盘龙区优秀中队辅导员”“盘龙区优秀团干部”“盘龙区优秀教师”等,多篇论文在国家、省级刊物上发表。参与国家级、区级课题,组织明通小学申报“国际生态学校”并获得成功,同时取得六项专利证书。在课堂教学中,努力追求结构板块化、形式活动化、目标简约化、内容资源化、手段趣味化。