

## 如何提高

## 閱讀效率

文：錄揚

### 一、閱讀效率的概念

閱讀效率與閱讀速度、理解率兩個因素相關。光有速度沒有理解率或理解率很高而速度上不去，都不會較高的有閱讀效率。美國閱讀專家施道弗博士在他主編的《快速學習》一書中提出了一個閱讀效率公式： $E=RC$ 。其中E表示閱讀效率；R表示閱讀速度，即每分鐘所閱讀的詞數；C表示理解率，指閱讀後答對的問題數與受試問題數之比。公式中速度和理解率是互相制約的。

為了達到一定的閱讀效率，速度快時，理解率就要降低些；相反，如果過份追求很

高的理解率，那麼速度就勢必要大大放慢。因而孤立地強調閱讀速度或理解率，都不利於提高閱讀效率。一般而言，如果理解率低於70%，則表示讀得太快；如果高於90%，則表示讀得太慢；理解率介於70~80%，則表示閱讀速度適中。當一個人的閱讀能力提高時，即閱讀效率公式中R與C的乘積增大時，E便隨之提高。閱讀效率公式及其與公式相關的參數，適用於一般讀物，我們在實踐中還應該考慮閱讀內容這一關鍵因素，據此來確定閱讀速度的快慢和理解率的高低。

## 二、根據閱讀目的選擇適宜的閱讀方法

### 1. 麻醉式閱讀法

對於以消遣為目的的閱讀，可採用麻醉式閱讀法。讀者如同服了麻醉品，幾乎忘卻了自己的存在，把自己完全置於書本之外。這就像看武打錄影一樣，人物姓名、故事情節、藝術手法等掌握與否均無所謂。如果說能有一點收穫的話，那就是身心得到放鬆，在不知不覺中開闊了視野，增長了見識。

在閱讀過程中，重點應突出速度，可採用瀏覽、跳讀等方式。

值得注意的是，讀名著時千萬不要用麻醉閱讀法，否則會在你的眼裏使不朽的名著下降到庸俗作品的水準。

### 2. 掃描式閱讀法

對於以檢索、查閱或捕捉資訊、瞭解情況為目的的閱讀，可採用掃描式閱讀法。我們平時查閱資料、閱讀報紙、看說明書等大多用的是掃描式閱讀法；讀速往往是一目十行，眼睛看到的不是字的筆劃，也不是具體哪個字，甚至不是具體的哪個詞、哪句話，而是把所看的內容像圖像一樣一起收進視野，映入大腦，然後憑經驗、憑這幅圖像上的一兩處特徵，來作出判斷，而嘴不出聲，眼就像電子掃描一樣在字裏行間快速瀏覽，及時捕捉自己所需要的內

容，捨棄無關的部分。

掃描閱讀的過程中，是否需要中斷、精讀或停頓下來稍加思索，可視所讀材料而定。

在實踐中可採取泛讀、跳讀、讀標題、讀段旨句等方式。對於報導、消息，可以由標題延伸到導語，然後再決定是否繼續往下讀；對於議論文，可以讀標題、開頭、每一自然段的段旨句和全文的結尾。





### 3. 精讀法

對於有必要把握基本內容、基本觀點和精神實質的文章，可採用精讀法。譬如，教科書中的所有內容，報紙上的重要社論或評論，決策人的重要講話，與自己工作、生活相關的科技論文，各級政府的法律條文等，都應採用精讀法。精讀不一定是每一句話都讀到，關鍵是要掌握所讀物件的框架和精髓。在實踐中，可採用全景式閱讀法。即先讀一下文章的題目、摘要、目錄或小標題，分析一下它們之間的內在聯繫，粗略地把握其脈絡；

然後，沿著這個脈絡去細讀，讀完再回過頭來看文脈通不通，

全文談了幾個問題，表達的是甚麼意思，闡述的是甚麼觀點？有無新的規定、提法或方略？精讀能達到用自己的語言把文中的內容完整、準確地復述出來即可。

### 4. 研讀法

對於課本知識、文學名著以及哲學、史學、經濟學、軍事學等經典著作，可採用研讀法。對於自學者來說，課本上的多數文章都應該研讀。研讀可按如下程式進行：

第一步是朗讀全文：要求能流利地把文章從頭到尾朗讀下來，通過查辭典熟悉文中的生字生詞。

第二步是劃段分層：即劃出文章的意義段，概括出每個意義段的段落大意，並進而瞭解每個意義段包含著幾個層次。

第三步是概括中心：這是個籠統的提法，具體來說應該是：對於應用文，概括出中心內容；對於記敘文，概括出中心思想；對於文學作品，概括出主題；對於議論文，概括出中心論點。

第四步是領略章法：即掌握文章的結構特徵、語言特色、表達方式等。

第五步是摘抄背誦：即對於名句、名篇以及其它有價值的內容，可摘錄，或是背誦下來。