# 提高英语阅读能力的好方法

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-01-06

*这个问题是指我们要对自己所阅读的文章要有所认识。它是一篇什么样的文章?是故事呢，记叙文，还是议论文?　　why am i reading it? (what is my purpose?)　　其次我们要有阅读的目的。我们为什么要读它?是...*

　　这个问题是指我们要对自己所阅读的文章要有所认识。它是一篇什么样的文章?是故事呢，记叙文，还是议论文?

　　why am i reading it? (what is my purpose?)

　　其次我们要有阅读的目的。我们为什么要读它?是为了娱乐消遣，查找知识、信息，还是作阅读练习?

　　how should i read? (skimming for general understanding; scanning for specific information。

　　我们该如何读它呢?是为了寻找文章的主题大意而略读课文(skimming)，还是为了寻找某具体信息而扫读(scanning)它呢?

　　阅读时：如果我们读的是一本书，那么

　　do i browse(浏览)the book quickly?

　　do i use the content page, the index, the headings and the subheadings for guidance?

　　do i identify which parts of which chapters i need and put marks in theses?

　　在我们读一本书时，先看一下它的题目、目录、封面或封底的介绍。以确定我们是否真正需要读它，它的内容主要是什么，哪一部分是我们所需要的。然后翻到我们所需要的章节，扫读一下确定它的内容的确和我们所预期的需要或兴趣一致。这样做可以使我们接下来的阅读容易许多，使得阅读更为有效。

　　如果我们读的是一篇文章，那么

　　do i read the title?

　　do i read any sub-headings?

　　do i read the first sentence of each paragraph (which should introduce the topic or idea)?

　　do i look at any diagrams, graphs or charts?

　　do i read any summaries or conclusions?

　　文章的阅读在一开始先浏览一下全文是有必要的，特别是对于篇幅较长的文章。这个策略叫做survey the text。浏览的目的在于了解文章的结构，为接下来的阅读做认识上的准备。浏览要看的是标题、小标题或副标题、任何的插图、图表;任何的黑体字、斜体字、底部划线字等等。因为这些文字和图表所表达的信息往往与文章的中心、主题有关。掌握了它有助于我们更好更快地理解。

　　关于阅读时的注意力：

　　do i think about what i\'m reading?

　　do i question what i\'m reading? do i look for answers to my questions?

　　do i keep trying to anticipate what is coming next, or what the conclusions will be?

　　do i make notes of the important points, and ideas brought out by what i read?

　　do i challenge the assumptions of the writer, the logic of the arguments, and the validity of the conclusions?

　　do i take in what i read? and do i make sure i\'m doing so by :

　　---- summing up each section?

　　---- taking regular breaks

　　---- reading interactively?

　　在阅读期间，我们应保持清醒的阅读意识。所谓阅读意识是指有一个明确的阅读目标和为其服务的阅读策略。上述问题中就是帮助我们提高自己的阅读意识。例如知道自己在读什么，是否带着问题在读，划出或摘记出要点，或者对作者的观点提出质疑等。我们这样做表示我们有一个积极和主动的心态。高质量的阅读需要这样的状态做保证。

　　关于阅读时的时间观念：

　　do i keep changing the pace, according to the needs of the text?

　　do i scan rapidly for specific information?

　　do i read quickly to get the general sense of a passage, and then read difficult or dense parts slowly?

　　同时我们还要有时间观念。尽管阅读的速度是因人而异的，但时间观念可以增加我们在阅读时的紧迫感，促使我们积极的思考如何为一个具体的阅读目标而用最有效的阅读技巧，在最短的时间内完成阅读任务。

　　关于阅读时的笔记：

　　do i underline and use a marker pen to highlight important words or phrases?

　　do i jot ideas and thoughts in the margins?

　　do i make notes about the points i highlighted to help myself remember them?

　　do i map out ideas so that i can see how everything fits together?

　　do i give star ratings to valuable sentences, paragraphs or pages to make them easier to find later?

　　有些学者提出“不动笔不读书”，足以证明阅读笔记对阅读理解的重要性。阅读笔记实际上是对我们的学习管理能力在阅读上的一种体现。然而我们有些同学把阅读时的笔记误以为是写洋洋洒洒的大段文章，有一种写读书笔记的感觉。实际上，这是对阅读笔记的误解。阅读笔记顾名思义就是指在阅读时，为了帮助理解而做的描述我们思考和理解过程的符号。它可以是一句话，几个字，一些符号甚至是一些各种不同颜色的划线。阅读笔记既帮助我们思考，又记录了我们在阅读时思考的痕迹，为第二次阅读或日后复习时，能够迅速进入状态打下了基础。

　　2. 改善阅读习惯的方法。

　　许多同学在阅读上存在一些问题，如对于自己所读的文章似懂非懂，或者不知道自己有没有读懂，也有的同学对于个人不感兴趣的东西读不懂，也不清楚自己是怎么读的，不知道该怎么来提高自己的阅读能力。试试看用下列方法能否改善你的方法，提高你的阅读效果。

　　1) 对所读的内容要有所了解。实际上我们都有这样的体会：如果我们对阅读的内容有所了解，阅读就会变得容易了许多。，2) 确定阅读的目的。经常的情况下，阅读的目的是一些你自己所想到的问题，或者文章后面的问题。对问题的了解越明确，就越容易在阅读中解决它。3) 要学会监测自己的阅读理解效果。例如读了几句话后，停下来不看课文，把你所读的内容用简短的话概括一下。假如你概括不出，重读课文，并使用下面的技巧。4) 对于文章中的难点可以反复阅读。学术性较强的文章中经常有一些难懂的部分。我们应先从易懂得部分入手，先把能读懂的部分解决之后，再反复去读难的部分。5) 突出重点的词语。如果我们使用的是自己的书和资料，在阅读时就可以用笔(最好是荧光笔)划出重点的部分尤其是小标题、每段的第一句和最后一句。对于每段中其他的部分，我们也应选出一些重要的字词把它们标出来。请注意：不要划得太多。如果把一段全划了，就等于什么也没划。6) 在书上做笔记的技巧。书上的笔记可以体现为划书和写字。如果你使用荧光笔划书，那么就尝试着用不同的颜色来表示不同的功能。不同的颜色可分别表示主题、语法、生词、疑问等。在遇到你认为重要的地方可在邻近的书白处用几个字写上你的心得。这种对阅读心理活动的记录，有助于我们下一次阅读它时，通过这些笔记的回忆，一下子就回到这次阅读的过程中来，避免了从新开始所花费的时间。对于日后的复习大有帮助。

　　3. 提高快速阅读的能力。

　　尽管阅读中理解是关键，但阅读的速度对于我们来说也是致关重要的。在考场上，没有速度，理解就是一句空话。因为我们没有足够的时间来完成阅读任务。我们可以用下面的方法来检查一下我们的阅读速度：

　　1) 先找一些适合自己的阅读材料2) 把闹钟的闹铃拨在十分钟处3) 阅读十分钟，并把速度保持在你能理解课文的水平上4) 十分钟后数一下你所阅读的字数。5) 把字数的总和除以十，得出你每分钟的平均字数。

　　我们可以用不同的课文反复测算。对于中学生来说，假如即便是阅读容易的和感兴趣的文章，每分钟的平均字数仍小于100，我们就应该认真地考虑提高阅读速度了。那么，妨碍我们阅读的速度的究竟是什么原因呢?看看下面这些原因哪些在你身上存在：

　　1) 我用手指边指边读。这样阅读，速度肯定快不了。2) 我在读的时候，把每一个字小声读出来。有时听不见声音，但嘴巴在动。这样阅读时，声音会干扰我们的理解，从而影响我们对文章的理解。3) 我一定要从第一段的第一句读到最后一段的最后一句为止才放心。而实际上，在很多情况下，我们并不需要阅读全文也能理解文章的大意。我们只需要阅为完成阅读的目的而去读该读的部分，比如说做出题目，就可以了。4) 我阅读时是一个字一个字地读的。这样读破坏了句子的意群，反而增加了难度。5) 我在阅读时，不先考虑标题、小标题的含义，也不考虑阅读的具体目的，先读了再说。这样的阅读往往会见木不见林，离开了大的方面的理解，脱离了对上下文、重点部分和背景知识的把握，可能会把我们的理解引向歧途。6) 我在读课文时，经常一句话没读完就要倒回去好几次，就像我朗读课文一样。这实际上加重了阅读的负担，重复的越多，理解就越困难。因此是一种不好的习惯。7) 我常常在没有了解全文的大意之前，就反复阅读最难的部分。最难的部分应当放在最后去读，在掌握了全文的大意之后，最难的部分反而会容易起来。8) 读书的时候，常感到书上的行字游移不定。这时最好去看一下眼科医生，查出问题所在。

　　在发现了存在的问题之后，接下来讨论一下该怎样改善我们的阅读。下列一些方法可供大家参考：

　　1) 应该多读一些有一定难度的文章。阅读的策略与阅读的经验很有关系。读得多，我们的大脑对文章中的生词和较为复杂的句子的适应力也会增强。我们可以找一些自己喜欢的文章，从培养自己的阅读兴趣开始。2) 训练眼睛的快速移动。有些同学不习惯于在阅读时眼珠的快速移动。这时我们可以进行一下自我训练。把食指放在文章开始处的中间位置，在阅读开始时，将食指垂直向下移动到底部。这样可以训练眼球在阅读时的快速移动。3) 读出声来会影响速度，同时发出的声音也可能会干扰大脑的思考。有些同学有读出声来的习惯。如果这些同学能学会默读，速度就会提高。4) 积极主动地读、有选择地读。阅读的主动或被动在于我们在阅读时，有没有按照前面所讲的策略去做。如明确阅读的目的，对所阅读的东西做出预测等。我们会发现，一旦积极主动地、有选择地去读，哪怕速度没有提高，阅读的时间也缩短了。5) 按照意群去选择阅读的间隔和停顿。这里我们是说，阅读时眼睛的移动和停顿不是一个字、一个字的进行，而是一组字、一组字地进行。也就是说，我们的眼睛必须“一眼”读一组单词。这样可以减轻眼睛的负担，延长阅读的时间。6) 阅读的知识难度应循序渐进。我们对所读文章背景知识的了解对阅读大有帮助。因此阅读应从较简单的文章开始，以增加某一学科的背景知识。7) 眼睛的移动应一直保持向前。有些同学在阅读时，眼睛不停地来回移动，为的是检查自己是否读懂了前面的部分。然而眼睛的反复移动增加了所读的字词的重复，会使得简单的句子变得复杂。实际上这样的读法反而增加了阅读的难度。我们应该训练眼睛一直向前移动，到句号时再停下来。如果真的需要重读，就重读整个的一句话，而不是只重读句中的个别词组。8) 阅读时书上的行字游移不定怎么办。出现这种情况可能有多种原因。1)咨询一下眼科大夫，是否是视力的问题。2)人们对不同的颜色有不同的感觉。检查一下是否是因为纸页或字的颜色不适合你。3)如果问题真的很严重，那就试一下“以听代读”。

　　4.应用阅读策略。

　　现在，让我们总结归纳一下阅读时应使用的策略。

　　1)阅读前的搜索。看书的标题，目录、写作的风格、书后的介绍等，然后确定我们想不想读这本书?需不需要读这本书?2)略读了解大意。略读是阅读策略中的重要一环。通过略读我们能了解文章中信息的分布情况，为下一步回答问题而查找具体信息打下基础。3)做必要的提问。阅读时的自我提问可以激励积极的阅读，通常我们提的问题有：

　　阅读前：

　　what am i reading? (确定文章的体裁)

　　why am i reading? (确定文章的目的)

　　how should i read? (确定阅读的技巧)

　　what do i know about this topic? (确定有哪自己所知的背景知识可在读中利用)

　　阅读中：

　　what does this mean? (确定我们读懂了某一部分课文)

　　what is the writer/\'s purpose? (作者的意图是什么?他是在描述一个过程，报告一件事情，讨论一个问题，还是提出一个建议?

　　could i explain to someone else what i have read? what is the author trying to tell us? ((确定我们能概述课文大意)

　　which part should i read fast/carefully? (确定我们在阅读中保持清醒，知道我们在为寻找什么而使用哪些技巧)

　　阅读后：

　　what are the main point(s) of the paragraph(s)? (确定对文章的理解把握)

　　1)查找具体信息。如果文章篇幅较长，我们在查找具体信息时，就需要使用skimming(略读)加scanning (扫读)的策略。我们经常发现对于篇幅较长的文章，用先读文章后的问题，再读课文的方法并不奏效。因为离开了对全文的理解，查找具体信就会因力不从心而变得效率低下。2)合理变化阅读速度。不同的阅读策略需要不同的阅读速度。例如，我们先用skimming(略读)或scanning (扫读)找到了要找的部分，然后就可以放慢速度，在这一点上对上下文进行局部的小范围精读，以达到准确理解。如果我们在阅读中保持一成不变的速度，我们的阅读技巧可能已经出了问题。3)回顾、判断、思考。在完成了阅读任务以后，根据阅读的效果，应对自己的阅读质量和策略做一个全面的回顾，判断和思考。发扬优点，认识不足，使下一次的阅读有新的提高。这样做会比一味地打“题海战术”要有效的多。

　　总之，我们应根据实际需要，选择合适的策略来阅读，并在实践中不断提高我们对阅读策略的理解和运用策略的水平，并为提高我们的阅读质量，进一步继续深造在能力方面打下坚实基础。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找