

影响阅读速度的几个因素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/106/2021_2022__E5_BD_B1_E5_93_8D_E9_98_85_E8_c65_106433.htm

阅读速度慢是限制我们的知识面的一个弱点，为什么读的慢呢？在美国心理学家古德伊洛弗看来，造成阅读速度慢的主要因素有以下几点：

- 1、阅读停顿的次数过多，停顿时间长。据心理测验，阅读快的人每5—8行才停一次。每次停的时间为0.30.5秒。
 - 2、倒看。有些读者因为阅读留下的印象浅，不得不倒回来看。有经验的读者眼光是很清楚地集中在那些关键词句上的。
 - 3、念词阅读。在阅读时眼睛注前看而口也在无声地念（小舌在动），限制了阅读速度。来源：www.examda.com
 - 4、缺乏强制性的速度锻炼。会谈书购人常是抓紧一切业余时间，以尽快把书看完，他的阅读速度就是在这过程提高的。
 - 5、不善于运用跳读。在阅读时有一种不能忽略一切的情感——在心理学上叫做“求全态度”。这自然影响速度……
 - 6、注意力不集中。注意力不集中是学习的大敌，也是影响阅读最主要的“敌人”。来源：www.examda.com
 - 7、情绪的两级分化。过于忧伤或过于高兴都不利于阅读，应该在稳定的、舒畅的、随便的精神状态下阅读。
 - 8、阅读时间的选择不当。睡眠后不直接着阅读。因为这时大脑神经系统尚处于抑制状态，还未兴奋起来，建立关系。诸如这样违背生理规体，在与“生物种”违时的状况下读书，速度也不会快。
- 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