

原力英语 B1 原著扩展阅读

英文原著的选择和有效阅读方法

做了很多年的阅读题为啥还是一看大段的英文段落就头晕？虽然英语阅读在听说读写四个科目当中相对来讲是最熟悉的一个，但为什么和中文阅读还是完全不一样的体验？英语阅读的能力究竟该如何提高？

新手入门的阅读训练方法

新手入门怎么读

我们学习母语时，就是按照从简单的字，词，到简单的句子，再到长难句的顺序学习的。我们小时候是经过了长时间的字词训练后面才慢慢开始造句子，学散文。你想想你上学之前是不是家里就挂了一些什么动物名称，交通工具等，直到上了一年级还是每天在写单字，组词，对于这些简单的训练我们做得长久却也扎实。所以新手初期的阅读练习方式就应该选择**简单而长**的文章来进行，不断强化你对于这门语言的熟悉程度。如果没有大量阅读**简单而长**的英语文章来强化英语基础，你就不会拥有基础阅读量，而后再考虑逐渐提高阅读能力就会变成一个很困难的事情，因为你永远会觉得自己的基础差。我们应通过基础的有效阅读去接触大量地道的英语，逐步加快大脑对英语的熟悉程度以及处理英语的速度（就像我们看中文的那种感觉），那么大脑对英语的反应能力就会提高。

阅读初期材料选择

选择宗旨：简单而长

经典故事的英文版本

选择原因：对内容比较熟悉，相对容易理解，同时开始对中英文下意识地进行差别分析
经典教材（如新概念一，新概念二等）

选择原因：有标准翻译和大量辅助内容，帮助打基础

动画片或少儿电影台词（带翻译）

选择原因：篇幅够长，内容的故事性强，易于记忆，可以感受到真实的英文氛围

基础阅读多少才算过关？

问：读多少基础阅读的内容才会觉得英语阅读是一件很自然且可接受的事情呢？

答：直到看到英语不会有强制性的类似要做题的感觉！

基础阅读量的数据分析

经过很多机构的数据分析，目前学术届比较认可的是约100万个词左右的基础阅读才可以。但由于每个人的个体差异，多多少少会有浮动。

现在，同学们可以算算自己的阅读量，100万个单词乍一听感觉很多，但其实它只相当于2500-3500页左右的书籍，即大概8-12本书的内容。

说到这相信大家会觉得这个量也不是特别难以接近了，我小学到高中做过的英语卷子都不只这个数啊。但是你仔细想想自己学习英语的过程中，除了教材，你真正接触的地道阅读内容究竟有多少，你真正看完并理解了一本英文原版书籍过么？（这里有些同学说老师我好像中文书籍也很少翻开，那这个时候你要检验的就不是自己的英文能力了，而是你的阅读能力。）初期五万十万的阅读量只能说是开胃小菜，如果想培养出英语思维，一定需循序渐进的读到约

100万个词左右才可以。如果你的有效基础阅读量能达到200-300万单词之后，再去读大部分的英语文章和原著也就不太成问题了。

原版阅读的正确方法

完成了新手村任务——简单而长的阅读训练之后，就要开启真正的阅读提升阶段。这一阶段的重点是阅读材料的选择和阅读方式。

英文原著选择的两个常见误区

1. 不了解自己的词汇能力，盲目选择热度高的书籍。
2. 选择不符合自己认知程度和兴趣的书籍，无法坚持阅读，容易放弃。

关键词一：词汇量

<http://testyourvocab.com/> 网站来进行测试

选择阅读材料前一定要测一下词汇量，了解自己的真实水平，要根据自己的词汇量来选择合适你的书籍。

关键词二：认知程度和兴趣

在阅读材料的选择上一定要保持高度的自主性，去选择知识性强或是故事性强并且符合自己认知水平的材料来阅读，要记住你读的除了语言本身，更重要的是语言背后传达的内容。在提升英文阅读能力的同时丰富自我，一举两得。初期可以选择一些专注语言教学的分级阅读内容，比如牛津分级阅读、麦克米伦分级读物、剑桥英语读本等等。后面就按照自己的兴趣爱好来选择，可以是小说、食谱、篮球、杂志、潮流期刊等等。

原版阅读材料推荐

根据单词量、认知程度和兴趣来选择相应的书籍，扩大自己阅读量。

词汇量3000以下可选择材料

牛津大学出版社出版的书虫系列

这一类的内容主体是对一些名著的简版改编，用词相对都比较简单。书籍多半是中英双语结合的，左边是英文，右边是中文，并且是分级阅读读物，容易找到方向。

一级别（300生词量）：《阿拉丁和神灯》《绿野仙踪》《汤姆·索亚历险记》《悲惨世界》等

二级别（600生词量）：《鲁滨逊漂流记》《爱丽丝梦游仙境》《福尔摩斯探案故事》等

三级别（1000生词量）：《秘密花园》《神秘幻想故事集》《圣诞欢歌》等

四级别（1500生词量）：《双城记》《格列夫游记》《小妇人》等

五级别（2000生词量）：《远大前程》《大卫·科波菲尔》《呼啸山庄》等

六级别（2300生词量）：《简·爱》《雾都孤儿》《傲慢与偏见》等

经典故事的原版以及其他分级读物

RAZ Reading

海尔曼分级读物 Heinemann

兰登书屋 Step into Reading

牛津阅读树 Oxford Reading Tree

我的图书馆系列 My First Reading Library

美国国家地理杂志分级阅读 National Geographic Kids—Super Reading

外刊杂志综合（近年已成为高考四六级等阅读题目的热门出题素材）

如《经济学人》The Economists, 《时代周刊》Time, 《新闻周刊》Newsweek

纽约时报评出的最佳畅销书籍——Best Sellers

如《高效能人士的七个习惯》The 7 HABITS of Highly Effective People, 《自控力》The Willpower Instinct 此类书籍用词和语法结构一般都不会太难，新概念三和新概念四，同时可以进行每课对应阅读和写作训练，夯实基础

词汇量6000-10000可选择的材料

有兴趣领域内的专业读物

如《自然》Nature, 《国家地理》National

Geographic, 《科学》Science, 《天文学》Astronomy, 《外交事务》Foreign Affairs

所在领域的论文、文献、报告、书籍等

开始挑战原版长篇小说

依照自己的兴趣尽情选择书籍

无论是侦探类，科幻类，航空航天类，只要你对内容有兴趣，你读下去的动力就更强。英文长篇小说和专业领域书籍的用词和语法都是精雕细刻有一些难度的，读起来也是比较累的，但你的水平已经基本差不多了，只要稍稍挑战一下自己，能力慢慢就练上来了。

有效阅读的原则

生词量的比例

阅读内容的生词量不要超过30%，多进行快速阅读。阅读时不要拘泥于百分之百的理解，遇到个别不懂的地方不行就跳过去，回过头梳理的时候可以再来查单词，整理新词。同时还要强调一定选择符合心智的阅读，享受阅读的过程，实在觉得读不去就先停下来往后放放。不要把阅读当成上战场，要找到其中的乐趣。

单词怎么查

定量阅读（比如以两页或三页为一个阅读单位）。阅读过程第一遍不查单词，不关注语法，不逐句翻译。能不受阻碍地顺畅阅读才能培养出好的读书习惯。

阅读训练方式

在国外的reading课程里，老师对于学生们的训练主要以两种方式进行：speed reading(速读)& intensive reading(精读)

精读训练可以提高我们的词汇量，对英语思维的训练也非常有帮助。对于有应试需求的同学来说，一定要更多去做精读训练。

帮助你坚持阅读的方法

严格规划出每天的阅读量
规划每日阅读量

为什么流畅阅读不容易实现呢

我们阅读时大脑到底是如何处理文字的呢？

流畅阅读的科学分析

当人在流利阅读时，大脑主要在同时做以下四件事：

1. automatic word recognition 自动识别单词
2. syntactic parsing 句法分析
3. meaning formation 意义组合
4. text building comprehension 文本结构理解

这些动作的完成时间非常短暂，并且叠加发生。

有研究表明，以上四件事发生的时间大约在0.24秒之内。

