

高中生高考英语自主阅读的常见障碍及成因探析

章爱娇

温州市平阳县鳌江中学 浙江温州 325401

摘要：高考英语阅读理解占据重要分值，自主阅读能力直接影响学生成绩。本文通过文献研究与实证分析，揭示高中生在高考英语自主阅读中面临的词汇、句法、篇章理解等障碍，并从认知能力、心理因素、教学方法及学习习惯四个维度剖析成因，提出针对性改进策略，为提升高中生英语阅读能力提供理论参考与实践指导。

关键词：高考英语；自主阅读；阅读障碍；成因分析；教学策略

高考英语阅读理解题量占比大、分值高，是决定学生成绩的关键模块。然而，高中生在自主阅读过程中普遍存在理解效率低、答题准确率差等问题。研究表明，阅读障碍的形成是多重因素交织的结果，涉及语言知识储备、阅读策略运用、心理状态调节及教学方法适配性等多个层面。本文结合实证调查与理论分析，系统梳理高中生高考英语自主阅读的常见障碍及成因，并提出相应的解决路径。

1. 高中生高考英语自主阅读的常见障碍

1.1 词汇障碍

1.1.1 词汇量匮乏

多数学生核心词汇掌握不牢固，高频词汇（如《通用英语参考词汇表》中的 1500–2000 词）认读、拼写及基本用法存在缺陷。例如，阅读校园生活类文章时，因不认识“schedule”“homework”等词汇导致段落大意理解失败。

1.1.2 词义推断能力薄弱

学生缺乏通过上下文或构词法猜测生词的能力。例如，遇到“unveil”时，仅知其基本义“reveal”，而无法根据语境推断为“公布计划”。

1.1.3 词汇运用能力欠缺

对一词多义、固定搭配及同义词辨析掌握不足。例如，误将“pay interest”理解为“支付兴趣”而非“支付利息”，导致科技类文本理解偏差。

1.2 句法障碍

1.2.1 长难句拆分能力不足

学生对复合句、并列句及从句嵌套结构分析困难。例如，面对“Although the experiment was difficult, she completed it successfully because she had prepared meticulously.”时，无

法识别让步状语从句、主句及原因状语从句的逻辑关系。

1.2.2 特殊句式理解偏差

被动语态（如“The book was written by him.”）与虚拟语气（如“I wish I were taller.”）在学术文本中频繁出现，学生因不熟悉其构成与功能，常需反复翻译或中断阅读。

1.3 篇章理解障碍

1.3.1 语篇分析意识薄弱

学生习惯以词、句为单位阅读，忽视段落间逻辑关系与文章主旨。例如，阅读议论文时，仅关注细节而忽略作者观点的递进或转折^[1]。

1.3.2 文化背景知识缺失

涉及西方历史典故、社会习俗的文本（如“the Great Depression”）形成理解盲区，学生因缺乏相关背景知识难以把握深层含义。

1.4 心理与策略障碍

1.4.1 阅读信心不足

部分学生因过往失败经历产生畏难情绪，阅读前即放弃努力，形成“看到长文章就放弃”的思维定式^[2]。

1.4.2 阅读策略欠缺

学生不会运用跳读(skimming)定位主旨、扫读(scanning)抓取细节或上下文推测词义等方法，导致阅读效率低下。

2. 高中生高考英语自主阅读障碍的成因分析

2.1 认知能力因素

2.1.1 词汇积累系统性缺失

学生未形成科学的词汇记忆方法（如构词法、分类记忆、联想记忆），导致词汇量增长缓慢且易遗忘。

2.1.2 语法知识零散化

语法教学偏重规则记忆而忽视实际应用，学生将语法点视为孤立知识点，难以在语境中主动识别复杂句式。

2.2 心理因素

2.2.1 焦虑情绪影响效率

考试压力导致学生阅读时紧张，信息处理速度下降，甚至出现“一遇到生词就查字典”的强迫行为^[3]。

2.2.2 外在动机主导学习

多数学生阅读目的为应试拿分，缺乏内在兴趣驱动，导致阅读行为功利化且持续性差。

2.3 学习习惯因素

2.3.1 不良阅读习惯固化

逐字翻译、指读、回视重读等习惯破坏阅读连贯性，降低速度与理解准确性。

2.3.2 复习与总结机制缺失

阅读后缺乏生词积累、方法归纳与错题分析，导致“读而不思、练而不改”的低效循环^[4]。

3. 突破高中生高考英语自主阅读障碍的策略

3.1 强化认知能力

3.1.1 系统扩充词汇量

词汇是英语阅读的基石，系统且科学的词汇扩充对于高中生突破高考英语自主阅读障碍至关重要。教师应引导学生制定每日固定记忆新词的计划，建议每日记忆新词数量控制在 20 – 30 个。在记忆过程中，不能单纯依靠死记硬背，而要采用多样化的记忆方法。

语境记忆法是一种极为有效的方式。教师可以选取包含目标词汇的英语短文、对话或视频片段，让学生在具体的语境中理解词汇的含义和用法。例如，在学习“schedule”这个单词时，可以提供一篇关于学生日常时间安排的短文，让学生明白“schedule”指的是日程安排，同时还能学习到它在句子中的具体运用，如“I have a busy schedule this week.”（我这周的日程安排很满。）

主题分类记忆法能够帮助学生建立词汇之间的联系，形成系统的词汇网络。按照校园生活、科技、环保、文化等不同主题进行分类，将相关的词汇归纳在一起。以科技主题为例，可以收集“robot”（机器人）、“artificial intelligence”（人工智能）、“virtual reality”（虚拟现实）等词汇，让学生了解这些词汇在科技领域中的常见搭配和用法。

3.1.2 深化语法应用训练

语法知识是理解英语句子结构和语义的关键。为了让学生更好地将语法知识应用于阅读中，教师应安排每周分析 2 – 3 个典型长难句的任务。这些长难句可以从高考真题或经典的英语阅读材料中选取，涵盖各种复杂的语法结构，如复合句、并列句、从句嵌套等。

在分析长难句时，教师要引导学生逐步拆解句子结构，识别主句和从句，明确各部分之间的逻辑关系。例如，对于句子“Although the experiment was difficult, she completed it successfully because she had prepared meticulously.”（尽管这个实验很难，但她还是成功地完成了，因为她做了精心的准备。），教师要帮助学生分析出“Although the experiment was difficult”是让步状语从句，“she completed it successfully”是主句，“because she had prepared meticulously”是原因状语从句，让学生理解各部分在句子中的作用和意义。

3.2 优化心理状态

3.2.1 建立渐进式成功体验

许多高中生在英语阅读中存在畏难情绪，这往往是由他们一开始就接触过难的阅读材料，导致多次失败，从而丧失了信心。因此，建立渐进式成功体验对于优化学生的心灵状态至关重要^[5]。

教师应引导学生从难度适中的材料开始阅读，这些材料可以是篇幅较短、词汇和语法难度较低的英语短文。同时，为学生设定小目标，例如每日完成 1 篇短文的阅读。当学生顺利完成阅读任务并理解文章内容时，教师要及时给予肯定和鼓励，如表扬学生的阅读速度、理解准确性等。通过这种正向反馈，学生能够逐渐感受到成功的喜悦，增强对英语阅读的信心。随着学生阅读能力的提升，教师可以逐步增加阅读材料的难度和篇幅，让学生在不断挑战自我的过程中持续获得成就感，形成积极向上的阅读心态。

3.2.2 培养阅读兴趣与自主性

兴趣是最好的老师，当学生对英语阅读产生浓厚的兴趣时，他们会更加主动地投入到阅读中。教师应鼓励学生选择感兴趣的题材进行拓展阅读，如体育、电影、音乐、旅游等。这些题材贴近学生的生活，容易引起他们的共鸣。

例如，对于喜欢体育的学生，教师可以推荐一些关于体育赛事、运动员传记的英语文章或书籍；对于热爱电影的学生，可以提供英语电影剧本、影评等阅读材料。将阅读与

个人爱好相结合，能够让学生在阅读中找到乐趣，提升内在驱动力。此外，教师还可以组织一些与阅读主题相关的活动，如英语电影欣赏会、体育主题英语演讲比赛等，进一步激发学生对英语阅读的兴趣，培养他们自主阅读的习惯。

3.3 改进教学方法

3.3.1 融合阅读策略指导

在英语阅读教学中，融合阅读策略指导是提高学生阅读能力的关键。跳读、扫读、推测词义等阅读策略能够帮助学生更加高效地获取信息，提高阅读速度和理解能力。

教师应在课堂中渗透这些策略的训练。以“Teenage Life”为例，在讲解这篇阅读材料时，教师可以先引导学生运用跳读策略，快速浏览文章的标题、小标题和段落首尾句，预测文章的主要内容是关于青少年生活的哪些方面。然后，让学生运用扫读策略，在文章中寻找特定的信息，如青少年面临的压力、兴趣爱好等。在遇到生词时，教师可以指导学生通过上下文推测词义。例如，文章中出现“frustrated”这个单词，教师可以引导学生观察前后文的语境，如果前面提到青少年在学习中遇到困难，后面说他们感到“frustrated”，学生就可以推测出这个词的意思是“沮丧的”。通过示范与练习，让学生逐步掌握这些阅读策略，并在实际的阅读中灵活运用。

3.3.2 优化阅读材料选择

阅读材料的选择直接影响学生的阅读效果和兴趣。教师应根据学生的英语水平匹配梯度化材料，确保材料既具有一定的挑战性，又不会让学生感到过于困难而产生挫败感。同时，要增加议论文、说明文等实用文体的比例。这些文体在高考英语阅读中经常出现，而且能够培养学生的逻辑思维和分析能力。例如，议论文可以让学生了解不同的观点和论证方法，说明文能够帮助学生获取各种知识和信息。此外，融入文化背景知识拓展也是非常重要的。教师可以选取一些涉及西方节日、历史事件、社会习俗等方面的阅读材料，如介绍圣诞节的由来和庆祝方式的文章，让学生在学习英语的同时，了解西方文化，拓宽国际视野。

3.4 培养良好习惯

3.4.1 规范阅读流程

规范的阅读流程能够帮助学生提高阅读效率，避免盲目阅读。教师应训练学生按照一定的步骤进行阅读。以“Travelling around”为例，在阅读前，学生要先预读标题

“Travelling around”和段落首尾句，通过这些信息预测文章可能是关于旅行的经历、旅行目的地的介绍等内容。然后，通过略读快速浏览全文，把握文章的主旨大意，了解文章主要讲述了旅行的哪些方面，如旅行的准备工作、旅行中的见闻等。最后，运用扫读定位细节信息，例如在文章中寻找关于旅行花费、交通方式等具体内容。在整个阅读过程中，要避免逐字翻译，因为逐字翻译会破坏阅读的连贯性，降低阅读速度。通过规范阅读流程的训练，学生能够更加有条理地进行阅读，提高阅读效果。

3.4.2 建立复习与反思机制

阅读后的复习与反思是巩固知识、提高阅读能力的重要环节。教师应要求学生在阅读后及时总结生词，将不认识的单词记录下来，查阅词典了解其含义、词性和用法，并进行分类整理，方便日后复习。同时，归纳阅读方法也是必不可少的。学生可以回顾自己在阅读过程中运用的跳读、扫读等策略，分析哪些策略有效，哪些需要改进。此外，分析错题也是非常重要的。学生要认真思考自己在答题过程中出现的错误，找出错误的原因，是因为词汇不懂、语法错误还是阅读策略运用不当。通过建立“阅读-总结-改进”的闭环，学生能够不断发现自己的问题，及时进行调整和改进，逐步提高英语自主阅读能力。

4. 结语

综上所述，高中生高考英语自主阅读障碍的形成是认知能力、心理状态、教学方法与学习习惯共同作用的结果。要突破阅读瓶颈，需从语言基础夯实、心理动机激发、教学方法优化及习惯培养四个维度协同发力。教师需转变角色，从“知识传授者”转变为“策略引导者”，通过科学训练与个性化指导，帮助学生构建自主阅读能力体系，最终实现高考英语阅读成绩与综合语言能力的双重提升。

参考文献：

- [1] 于静.高中生英语自主阅读中存在的主要问题与对策[J].中国校外教育(下旬刊).2022,(2).92-92.
- [2] 叶恒娇.高考英语阅读理解策略研究[J].英语教师.2023,(14).
- [3] 陈胜娜.高考视域下三联动自主阅读模式在高中英语教学中的应用[J].英语广场(下旬刊).2024,(8).
- [4] 胡发高.阅读理解的常测题型及应对策略[J].试题与研究(高中文科综合).2022,(4).J0087-J0095.