

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

《关于书的书》——读书方法



前 言

一位哲人说过：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”青少年正处于人生的十路口。他们的健康成长，离不开优秀书籍的引导。同时，青少年时期也正是求知旺盛的时期，他们渴望在学好课本知识的同时，还能阅读一些课外读物。可是读什么书？怎样读书？许多同学常常感到困惑，这套丛书，正是为解决这些问题而编写的。

丛书共 10 册，分别是：“书的知识”、“书的趣闻”、“书的格言”、“读书的故事”、“名人谈读书”、“书迷谈书”、“中国著名图书”、“读书方法”、“怎样写读书笔记”、“读书和图书馆”。包括了关于书的方方面面知识。

知识性、指导性和趣味性结合是这套丛书的特点。知识性说的是书中不仅介绍了书的历史、书的知识等以前大家很少接触的内容，而且汇集了古今中外的读书名言、故事，可以扩大同学们的知识面；指导性指的是书中选有“读书方法”、“怎样写读书笔记”和“中国著名图书”等内容。它不仅能帮助大家选择优秀的图书。又能使大家找到读书的捷径。此外，丛书不仅语言生动，而且介绍了大量有趣的读书故事和书的趣闻，使本书具有较强的趣味性和可读性。

本书的编写得到了广西民族出版社总编辑韦琮瑜、中国广播电视出版社编辑张安平、开明出版社编辑黄炯相、长征出版社编辑刘志军的支持和帮助，这里一并表示诚挚的感谢！

本书编委会

读书方法

读书方法的重要性

不以规矩不成方圆，说的是方法的重要性。不言而喻，没有规矩，无法画出准确的方和圆。同样，决有正确的读书方法和技巧，也不能提高读书的效率，甚至无法把书读好。

读书是学习并获得间接知识的非常重要的途径，是把别人知识转变为自己知识的过程。因此，读书是获取智慧的重要来源。只有讲究科学的方法和熟练的技巧，才能提高读书的效率，获得更多更新更有价值的知识。

古今中外，许多杰出的哲学家、科学家、艺术家、作家和其他学者专家在读书时，都是很讲究读书的方法和技巧的。他们中间的一些人还就读书的方法和技巧写下了许多很有益的文章。事实证明，凡是读书有成效的人，都很重视读书的方法和技巧。

不同的书有不同的读法。有些书思想博大精深，需要精读，反复琢磨，细细体会。有些书思想非常浅薄，只要粗读浏览就可以了。有些书是精华与糟粕混杂在一起，就需要在阅读时去粗取精，去伪存真，有些书中充满了错误的观点和不合逻辑的论证方法，那就要进行批判的阅读。有些书的内容低级下流，根本没有必要去阅读。有些人提倡“开卷有益”，认为什么书都可以看。其实，开卷有益必须以正确的读书方法为前提。只有讲究科学的读书方法，才能做到开卷有益。

书本的选择

每一个人的时间和精力都是有限的，而书籍的数量是非常庞大的，相对于个人来说，可以说是无限的长河。现在，没有任何一个人敢夸下这样的海口，在一生之中把所有的书都读完。

外国的书籍暂且不说，就拿中国的书籍来说吧，可谓浩如烟海。从先秦到清朝末年。有书 181755 部，按卷说是 2367146 卷，自 1949 年至 1980 年有书 127402 种，计 670 亿多册。现在，每天有 6000 至 8000 篇论文发表，每隔 20 个月论文数目就会增加一倍。每天出书上万册，目前是每三年增加一倍。如果一个人整天读书，每天读 10 册，那末他一生也无法把所有的书读完。可见，读书不选择是不行的。因此，每一个人都必须结合自己的工作和需要挑选应该读的书。

即使是和自己专业、工作有关的书，一生也是无法读完的，因此还需要挑选、挑选再挑选。要挑选那些有价值、有益的书来读，要读那些为之倾倒的书。至于那些平庸无奇的书，低级趣味的书，根本不值得一读。

读书要联系实际

自古以来，就有两种根本对立的读书法；死读书法和活读书法。所谓死读书法，就是盲目崇拜书本，认为凡书上讲的都是对的，闭眼不看现实，脱离实际，其结果是死读书，成为书呆子。所谓活读书法，就是在读书时立足于现实，密切联系实际，有分析有批判地读，能做到去粗取精，去伪存真，有所发现，有所应用。很显然，前者是错误的读书方法，后者是正确的读书方法。

读书之所以一定要联系实际，乃是因为：

（1）要把书上的知识变为自己的真知灼见，就必须把书上的理论知识同自己的经验相结合，变成完全的知识。只有书本知识，而不同自己的实践经验相结合，那末这种知识是片面的，无用的。陆游说得好：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

（2）书上的知识是否正确，是否真有道理，必须到实践中去检验。为此，必须用书上的知识去联系实际。一般地说，如果联系实际成功了，那就证明它是科学知识，如果联系实际失败了，那就证明它不是科学知识。

（3）读书的目的在于应用，指导生活和实践，读书不联系实际，是没有任何作用的。联系实际读书，读书又要联系实际，这是马克思主义经典作家行之有效的读书方法。

读书时间的安排

马克思说：“时间是人类发展的空间。”在现在社会里，时间比过去任何时代都更为宝贵。会不会管理时间，是判别一个人是否成熟的重要标志之一。怎样科学管理时间呢？

一、节省时间。“一切节约，归根到底都归为时间的节约。”从时间中节约时间，主要方法是：

1. 安排时间先问三个能不能

(1) 能不能取消它

一个人的时间和精力是有限的，不可能什么都去做。所以节制一下过于广泛的兴趣、过于广泛的交友是十分必要的。对那些完全不必去做的事，不必见的人，应该决然取消。对做不做无妨的两可间的事情，为了节省时间，亦可不予安排。

(2) 能不能合并起来做

把能合并起来办的事、见的人，尽可能合并起来办，做到一举两得，两全其美。比如用洗衣机洗衣时，洗菜、做饭；排队买菜时看报刊杂志；看电视时打毛衣；散步时交谈；旅游时观察等等。

(3) 能不能代替它

用费时少的办法代替费时多的办法。一个人能办的事，不要派两个人、三个人去做；了解一部名著的内容和情节，可以看一部电影或一本连环画，而用不着去看原著；利用电视、广播、报刊、电话等传播工具了解信息等。

2. 利用时间先抓三个快不快

(1) 节奏快不快

调节频率，加快节奏，可以节省时间，提高效率。

(2) 动作快不快

动作的快慢决定着所用时间的长短，有一个笑话说：一个闲来无事的老太太，为了给远方的孙子寄张明信片，可以足足花上一整天的时间。买明信片要一个钟头，寻眼镜一个钟头，查地址一个钟头，写信一个钟头，上街投邮又是一个钟头。一个动作迅速的人5分钟可以办完。

(3) 进展快不快

我们讲新的时代观念、时间观念和节奏观念，都是为了提高办事的效率，如果一个小时办完了需要两个小时办的事，其进展速度就提高了一倍。在有限的时间内办成更多的事情是很有意义的。

二、挤时间。鲁迅先生把时间比作海绵里的水，只要挤，总会有的。在快的生活节奏中，在繁忙的工作中，怎样才能挤出时间来呢？

1. 化零为整凑时间

要想成为时间的富有者，首先要学会化零为整，善于把时间的“边角余料”和“零碎布头”拼凑起来，充分利用，这就要做到：

(1) 切莫小看几分钟

一个叫雷曼的学者说：“每天不浪费或不虚度或不空抛剩余的那一点点时间，即便只有五六分钟，如得正用，也一样可以有很大的成就。游手好闲惯了，就是有聪明才智，也不会有所作为。”毛泽东同志的很多著名诗篇是在马背上哼成的。奥地利音乐家莫扎特，常常利用理发的时间考虑创作，每当理发师把围裙一解，他就立即要来纸和笔，把理发时考虑好的乐谱记下来。

一个人的时间无论怎么紧，在等车、理发、做饭、哄孩子中挤出三五分钟时间还是可能的。

(2) 空余时间不能丢

晋朝著名书法家王羲之经常利用饭前饭后的时间来练笔，我们每天饭前饭后空余时间也都可以利用。长期坚持下去，就能得到不少时间。

(3) 早晚时辰要利用

我国东汉学者董遇，治学善于抓三余：“冬者岁之余，夜者日之余，阴雨者时之余。”他利用这三种空余时间读了好多书，我们如果能多利用点早晚时间学习是最好不过的事情。

2、设法简化生活，腾出空余时间一个有志于求知上进的人，一般不沉醉于繁琐的生活，也不热衷于迎来送往。作家端木蕻良，曾有贴诗谢客的佳话，为的是杜绝来客的无谓干扰。居里夫人为了腾出时间从事科学研究。她尽量缩短搞卫生的时间。这些名人之所以采取这些办法，不是不要友情，而是避免时间和精力无畏消耗，这对我们当代青年来说，其精神是值得效法的。

3. 善于利用假日，巧妙安排时间

按照国家规定，每个职工每年有节假日 110 天，加上休假，一年共有 130 天左右。巧妙利用这整段时间，也就是利用了人生的七分之一。数学家科尔解开“ $2^{67} - 1$ ”是质数还是合数的数学难题后，有人问他花了多少时间？科尔的回答是：“三年内的全部星期天。”瞧，这三年的星期天该是多么有意义啊！

读书资料的运用

古今中外，大凡在事业上有建树的人，都善于积累资料。马克思在动手写《资本论》之前，作过摘要的成册书籍就有 1500 种以上，经系统整理后的笔记就有 250 多本。法国科幻小说家儒勒·凡尔纳每研究一个科学问题，总是事先收集大量资料。他去世后，人们在他书房中发现他亲自摘录的笔记竟达 2.5 万多本。

怎样积累

人们常用的积累资料的方法，不外乎有以下三种：一是剪贴报刊。现在报纸、杂志很多，各方面的资料都有。经常剪贴报刊，搜集自己所需要的资料，数年之后就可积累数万以至数十万的专题资料。这是一种花费时间少、简便易行、收效较大的方法。陶菊隐在北洋军阀统治时期，经常剪贴纸上的军政新闻资料，积累大量各派系军阀活动的史料。他的《袁世凯演义》，正是在研究这些资料的基础上写成的。二是抄录卡片。当我们阅读书报杂志时，随手用卡片或纸片摘录材料，注明作者、书名、篇名、报刊名称、出版年月。卡片积聚起来，再分类储存在卡片箱内或抽屉里。分类卡片按门类、笔画或拼音字母排列，查找起来十分方便。当然也可以按自己研究的课题，设置专题卡片。茅盾在商务印书馆工作时，根据“阅读有所得唯恐遗忘，赶快写在纸片上”经验，搜集了大量的资料，为创作《子夜》等名著提供了素材。古人在这方面的例子更多，陶宗仪的《南村辍耕录》是一部学术价值很高的著作，这就是他利用零碎时间积累的十几坛子纸片（卡片）资料整理撰写而成的。三是背诵重要资料。著名史学家吴晗，强调学古文至少要背诵二三十篇。古代学者能背诵《史记》、《汉书》重要篇章的不乏其人，李白、苏轼等大诗人、文学家，不仅才华出众，而且善于刻苦学习。他们熟读经史和先秦诸子，背诵汉赋，因而写文章作诗赋，用典故才能恰当自如。古人所说“博闻强记”、“过目成诵”，就是赞赏那些记忆力强又善于用记忆方法积累资料的人。

怎样消化

资料不仅要积累，还要进行消化。所谓消化资料，就是对资料进行分析研究，经常进行归纳整理。在积累的基础上消化，在消化的基础上积累，如此循环往复，可以使自己的知识逐渐丰富，触类旁通。消化资料的一个途径是写读书笔记。在阅读有关资料时，随手记录自己的心得体会，这是消化资料融会贯通，从而进入创新的起点。古往今来，许多学问家是通过做笔记而成才的。顾颉刚少年时期患神经衰弱症，记忆力不大好，他发愤读书，勤记心得笔记，每天写数千字，他一生留下的笔记有五六百万字之多，后来已整理出版了《史林杂识初编》。消化资料的另一个途径是系统学习有关学科的专业知识。缺乏系统专业知识，往往看不到资料之间的联系，孤立起来观察资料，只见树木不见森林，只有掌握了某一学科的基础知识，我们才能正确地分析研究自己积累的资料，找出它们之间的内部联系，得出科学论断，这就叫做有了“独到见解”了。

怎样运用

积累了资料之后，还须善于运用。丹麦天文学家第谷，用 30 年功夫，精密观察了行星的位置，积累了大量的观察资料，由于短于理论分析，得出了“太阳——地球双重中心说”的错误结论。可见，对详细占有的资料还必须进行由此及彼、由表及里、去粗取精、去伪存真的科学加工，才能有所创新。那么，怎样运用资料呢？这里三种方法：一是分析综合法。把大量零散的资料积累起来，作成卡片，编排在一块，运用分析和综合的方法，作出判断。运用分析综合法，常常能从细小的、点滴的资料中把握事物的全貌。二是比较鉴别法。采用比较的方法处理资料，往往可以抓住事物的共同点和区别点，从而作出新的发现。三是追根寻源法。一篇有价值的研究论文，往往要提到其他文章或运用其他资料。而有些资料常常是用脚注或附录的形式来说明其来源的，如果我们善于追踪寻迹，就可得到更多的有价值资料或发现新的研究课题。例如，我国科学史专家潘吉星在研究中国造纸技术史时，偶然查阅到两位日本学者在介绍欧洲汉学发展的著作中，曾提到流传在欧洲的 18 世纪法国出版的三版有关中国的著作。顺着这条线索，潘吉星查找到了这三部书的法文原著，进一步掌握了丰富的而有价值的史料。

总之，我们既要重视资料的收集和积累，也要重视资料的整理、消化和运用。

如何选择学习参考书

新学期开始，不少同学为了使学习进步更大，都希望买多些学习参考书。新华书店的中小学教育书籍专柜参考书那么多，究竟挑选哪一些才合适呢？

选择参考书，必须要有一个明确的目的，因为参考书总是有一定针对性的，每一种书所起的作用不同或不尽相同，究竟需要补充哪一方面知识呢？需要得到哪一方面帮助呢？应根据不同的需要选择不同的参考书。

那么，参考书主要有哪些种类呢？

有综合性的，也有专题性的。前者全面地向学生提供某一科在某一阶段的重点内容，如《小学语文四年级学习内容提要》、《中学数学复习大全》，等等。后者向学生提供的则是某科的某一方面知识要点，如语文，或侧重于阅读，或侧重于写作；如数学，或侧重于几何，或侧重于代数。

有提供学习资料的，也有组织训练自测的。前者侧重于掌握知识的辅导，如各年级学生优秀作文大全，以及各类词典。升学试题解答，等等。后者侧重于培养能力的指导，如各年级的阅读系列训练、写作系列训练、数学标准化测试、数学单元自测。

有归纳知识的，也有解疑答难的。前者如《语文词语汇释》、《文言文知识大全》、《英语语法表解》，这类参考书的作用在于帮助学生复习、巩固学过的知识，使所学知识系统化。后者如《语文单元阅读指导》、《英语常用同义词辨析》、《数学难题例解》，这类参考书的作用主要是辅导学习新知识、解决学习中遇到的疑难问题。

以上的分类是粗略的，究竟需要哪一本或哪一种要根据本人的具体情况而定，也就是根据目的、需要而定。

选择参考书，还要注意比较。现在同种类的参考书实在不少，例如，仅是小学数学单元自测就有好几个版本。比较时侧重注意以下几点。

注意参考书编排的体例。例如，有的自测题是有答案的，有的是没有的，各有好处。究竟哪一套合适你？选书时可以看看“开头语”（“编者的话”）及目录。

注意参考书的版本。由于不同年度的课本有的会有变动，所以买书时要注意所选的书是否和自己所用的课本相一致，选书时可以看看出版印刷的日期。

样利用工具书

怎样利用工具书呢？下面例举供你参考：

1. 查找常用字，可用《新华字典》、《同音字典》、《汉语常用字典》。
 2. 查找冷僻字，可用《现代汉语词典》、《中华大字典》以及《古汉语常用字字典》。
 3. 查找现代词语，可用《现代汉语词典》、《新华词典》。
 4. 查找古代语词，可用《辞海》、《古汉语常用字字典》、《辞通》、《联绵字典》等。
 5. 查找文言虚词，可用《文言虚字》、《词论》等。
 6. 查找成语典故，可用《汉语成语词典》、《常用成语典故选释》等。
 7. 查找马列著作篇名、文句以及诗词文句出处，可用《马克思恩格斯全集目录》、《辞海》、《古代诗词曲名句选》等。
 8. 查找地名，可用《辞海》、《中国古今地名大辞典》、《世界地名词典》等。
 9. 查找人名，可用《辞海》、《中国人名大辞典》、《中国历代名人辞典》等。
 10. 查找历史事件可用《辞海》、《简明中外历史辞典》等。
 11. 查找职官名，可用《辞海》、《辞源》等。
 12. 查找学科名词术语，可用《辞海》、《简明哲学辞典》、《政治经济学辞典》等。
 13. 查找图像，可用《辞海》、《外国名作家传》等。
- 当然，还有许多专业工具书，可根据各自需要掌握使用。

读书笔记的写法

积累资料的方法人各有异。但最基本和常用的，莫过于做笔记。笔记可不拘体例。不限长短，内容庞杂，形式多样。然而主要是这样4种方式：

1. 摘录式。这是使用最多的一种方式，主要摘录书籍、报刊、杂记、调查报告、文书档案中，与自己学习钻研内容有关的原始材料，比如你自修文科，便可摘录有关的学习资料、重要文章、警句格言、词语典故等。如果学理工科，就得摘录有关文献、重要的结论与证明、独特的技巧，等等。这样便可备你不时之需。

2. 提要式。即看完一本书或一篇文章，对文中的某一观点、事件、情节或某一章节、定理等，进行分析、归纳，用自己的话把其内容、要点写出来。这不仅可备忘、备查，而且可训练你的综合、概括能力。列宁的哲学笔记，有很多就是采用的这种形式。如《黑格尔 逻辑学 一书摘要》，《亚里士多德 形而上学 一书摘要》等著作。而且他对摘录内容，还往往写出自己的意见、批评或注释，以及自己独创的符号和评注。比如“注意”、“说得对”、“辩证的精华”等揭示性简明字样。明确地表明了列宁对某段论述的意见或批评。

提要应力求简明扼要、脉络分明，最好以某一主线展开。如，历史可突出主要人物及其作用，重大事件及其影响，也可用列表法使其内容一目了然。

3. 心得式。记下的是对某一问题思考的心得。如李贽的《史纲评要》，脂砚斋的《重评石头记》，皆是这样的著作。心得也可以是札记、体会。札记多为旁征博引，辩证考订；体会多为引申阐发，借题发挥。沈括的《梦溪笔谈》，矛盾的《读书札记》，马克思的《数学手稿》，就是用的这种方式。这是写笔记的一种高级形式，要求有更多的个人创见，难度也较大。但它却是创造的半成品或完善的精制短篇，一旦需要时，就可组织起来、使之成为有价值的作品。

写这类笔记，要特别注意捕捉生活中的火花。自修理工科则应注意抓住学习研究中所碰到的难点和问题。有些重大发现，往往是由一个简单的疑问开始，经过冥思苦想或从某一点上受到启示的。对任何一点良好的思索，那怕是一丁点都不应放过，并把它及时记下来，很可能成为你作出成就的关键。

4. 索引式，即写下有关的论文题目或书名等。在学习中可能经常会碰到这种情况，看到某些东西感到十分有用，但内容却大多，上这三种笔记法又都不易采用。或者是这个内容，你本身就有这本书，所以也不必采用上述方法，但是往往到要用这内容时，你却忘记了或找不到了。诸如此类问题，只要搞好索引，便可顺手拈来。自学成名的史学家陈垣曾说：“教学和研究要从目录学入手”，“目录学就好像一个帐本，打开帐本，前人留给我们的历史著作概况，可以了然”。所以，平时应把所有的资料，按照内容本身的性质搞出一个索引来，以备查用之便。

上述4种写笔记的方法，可视各人的爱好、条件而定。至于书写格式，记在笔记本、活页张、卡片、纸条上均可。如果是自己的课本、书刊，那么写在天头、地脚、篇末、段尾都行。也可在书中作些符号或标记。总之，各种方式均有所长。但从使用价值来看，采取做资料卡片的形式更好些。做卡片请你注意几点：

一是每张卡片最好只写一个问题，一个事例。这样既灵活，又不乱，便

于分类整理装订成册。

二是每张卡片须注明资料来源、书名、篇名、版木、卷首、页码等，便于查找。

提高阅读速度的技巧

1. 阅读时切忌出声。人的发音器官的运动速度比眼睛和大脑的运动速度慢得多，如果读出声就会降低阅读的速度。

2. 要学会找“提前量”。“提前量”就是眼睛看书的速度要超过大脑思维的速度。在大脑消化、处理眼睛传来的信息时，眼睛已经在识别新的信息了。

3. 要一段一段地看书，不要一字一字地看书。一段一段地看书，使字变成句子，意思比较完整，简化了大脑整理和贮存信息的过程，加快了阅读速度。

4. “一目十行”。在阅读不大重要或比较熟悉的地方时，不必逐句逐字地读，可以略读，只要知道意思就行了。

5. 请教工具书。在精读较为重要的材料时，遇到生僻的字、词、概念、公式等，随手就可以从工具书中查到，可以节约很多时间。

6. 先读头尾。在读一般论文时，可先读文章的头尾。弄清文章的结论和主题，使阅读的思路清晰，便于理解文章内容，可提高阅读速度。

人体的“生物钟”和学习

什么叫“生物钟”？简单地说，就是在生物体内，每隔一定时间发生周期性变化的规律。人体“生物钟”规律，是不受大脑支配的。它是亿万年生物演化进化的结果。比如，一个正常的人，不必看钟，就知道吃饭和睡觉的时间是否快到了。人们感到饿或困的时候，总是非常接近正常的就餐和睡眠的时间。早晨，即使没有任何外界刺激，人们也会在一定的时间醒来。科学家证实，人体存在着一个人33天的智力变化周期，在两个周期交接时，人的智力下降，人容易激动，工作易出错。发生口角、车祸、工伤大多集中在这一两天。确定这个周期的时间，在国外已经是很容易的事了，许多人这一天胸前挂上鲜艳的小牌，提醒同事帮助自己避免错误。我们应该注意自己的这一周期，利用这一规律，在每周期的智力高峰时学习，就会事半功倍。另外，由于长期的每星期的休息制度，人们还形成了每星期的智力周期。在美国，是星期六、日休息两天。人们购买汽车，总是争取买星期二、三、四生产的。因为星期一和星期五临近休息日，智力有下降的趋势，容易出次品。在一天之中，人的智力也是存在周期的，早晨和晚上8到10点最高，上午次之，下午又次之，最差是黄昏。

一些好学的青少年，往往忽视“生物钟”的存在，把“头悬梁，锥刺股”当作成才的唯一途径，晚上“攻关”到一二点，由于生物钟作用，智力下降，使效率显著下降。第二天整整一个上午昏昏沉沉，始终达不到最佳智力状态，午后和黄昏又加紧学习，无奈已进入智力低潮，影响晚上的学习效率。一个青少年，如果长期破坏“生物钟”规律，不可避免地会导致失眠和神经衰弱。每年高考前，总有一些考生由于神经衰弱而无法投考，每年大学新生入学后，又总有一些学生因神经衰弱而休学，这是需要认真记取的。“悬梁刺股”，其实就是和生物钟规律作“顽强斗争”，短时间作用一下，还可以有点功效，长期使用就要付出高昂代价。

在学校，往往可以发现一些刻苦的学生，成绩平常；一些蹦蹦跳跳的学生，反而成绩优秀，人们往往认为前者笨而后者“天分高”。其实，这和“生物钟”规律很有关系，前者由意志控制学习时间，经常破坏生物钟规律；后者往往比较任性，困了就休息，精神来了就学习，较好地利用了智力高峰。学习成绩是和高效率的学习时间成正比例的。一些国家领导人和科学家，在工作之余，总是抓时间洗澡、散步、打球、听音乐，跳舞、绘画和练书法，就是为了休息，使“生物钟”得到正常工作。

读书应有的心态

阅读心态与阅读效果之间的关系是密切的、直接的、成正比的；阅读的心态越好，阅读效果也便越高。因此，探讨一下最佳阅读心态，是很必要的。

1. 纯洁的心境，即在阅读之前把一切芜杂的、混乱的、烦琐的念头全拭去，使心境如一块水晶、一池春水，这样阅读文章，印象才会清晰，记忆才会深刻，理解力和吸收力才会更强。

2. 安静的心绪。即心绪要安稳平静，要克服慌乱和烦躁。这种心境、这种阅读心理要靠教师去创造。

3. 乐观的心情。即对环境、处境，应该有一种惬意的顺向心理，而不应该有反感的逆心理，应该对生活充满理想、充满热情和信心。

4. 专一的心力，即阅读时要全部精神倾注在阅读对象上面，要加强感受器官和思维器官的活动，造成大脑皮层的优势兴奋中心。

5. 渴求的心志。即在阅读时的整个过程中，要有一个念念不忘的目的，因为目的关系着注意。

6. 渴求的心欲。即在阅读的整个过程中，要有一种如饥似渴的求知欲，要有浓厚的兴趣和爱不释手的感情。在阅读过程中，有了此三者，就能变压力为动力，变苦恼为享受，便会产生一种废寝忘食的积极性和棒打不回的意志力。

读书内容的巩固

练习是使知识内容得到深入理解和灵活运用的一个重要环节。怎样进行练习？这里提供几类有效的方式。

一、适度练习

如有一段文章，在反复学过 5 遍后恰好能把它准确无误地回忆起来，若继续学习第六遍、第七遍……就是“适度学习”。实验表明，“适度学习”会提高知识的熟记程度，是一种有效的练习方式。但“适度学习”也是有限度的，并不是练得越多越好，练习过度，出现“报酬递减率”，那就得不偿失了，再拿上述这段文章来说，如果第十遍练习比第九遍练习的效果要差，那么第十遍练习就显得不必要了。这是因为厌烦的心情妨害了它的效果。“适度练习”不仅能巩固知识，而且还能加深对知识的理解，培养运用技能。

二、尝试回忆式练习

这种办法的具体做法是，在初读学习材料一二遍后，合上书本，回忆这段学习材料的内容，能回忆出多少就算多少，然后又打开书本，再看学习材料，看完后又回忆……如此反复多遍，从而达到“超额练习”的程度。这种方法比那种把学习材料一遍又一遍地看、读的方法要有效得多。因为：第一，尝试回忆时，调动大脑进行积极思考并组织学习材料，提高了用脑效率。第二，尝试回忆后，有些东西回忆不起来，又会激发你进一步学习的欲望；有些东西回忆起来了，你就在心理上得到一种成功的慰藉，提高了学习兴趣。第三，尝试回忆后，再打开书本进行下一遍学习，你就会清楚地知道，哪些东西已经熟知，哪些东西尚未清楚。

三、自问自答式练习

学习了一段材料后，清楚地理解这段材料讲的是什么问题，然后将这些拟为与试题、作业题一样形式的问题，或者拟写如细分的标题一样的提纲，然后又用这段材料（也可参考其他书上有关的内容）来回答它们，或充实提纲应包含的内容，这一切，可以整理并记录在笔记上，也可在书的空白处写下问题题目或标题式的提纲，并在书本上划出有关的内容。这种方式，也可以说是在有提示条件下的一种尝试回忆式练习。以后每当复习这段材料时，先看书中空白处或另记在笔记本上的题目或提纲，回忆它们所包含的内容，然后再看这段材料，找出尚不清楚或未记住的内容进行进一步的学习。

四、全体法、部分法、综合法练习

对不同的学习材料应采用不同的学习方法。第一，对于本身彼此没有意义联系的材料，采用部分法，即把要学的材料分成几个小部分，然后分别来记忆它们。最好采用累进的步骤：学习熟记第一部分，在进入第二部分学习时，回过头来迅速复习一下第一部分；在学习第三部分之前，又回顾一下第

二部分，逐步推进。你若要记住 100 个英语单词，不能把这 100 个单词作为一个整体一遍又一遍地记，而应将它们分成 5 个或 10 个单位分别去记。这种方法有两个优点：一是能集中精力反复学习，可以及时知道学习的进展情况。通过尝试回忆，发现错误或遗漏，及时纠正。二是可以根据这些划分成小部分的材料的难易来分配时间与精力，难的材料多用功，容易的材料少费力。第二，对于学习材料本身彼此相互联系的一个简短的内容，可采用全部法学习。就是将这个简短的材料作为一个整体，一遍又一遍地学习，直到熟记为止。不能采用部分法，将这段材料生硬地割裂开来。第三，对于材料本身彼此相互联系而又冗长复杂的内容，可采用综合法学习。此法分成三个步骤：（1）先采用全部法：把材料从头至尾看几遍，了解材料本身的大体内容、基本意义。（2）采用部分法：把这一材料分成几个小部分，分别来理解和记忆这些小部分。注意，在把材料分成许多小部分时，应采用材料的自然分段，不应把材料划分成一页或半页等数量相同的部分，这样又会机械地割裂材料本身一些段落之间的有机联系。（3）再采用全部法：在掌握了材料的各部分之后，又把材料结合在一起，把整个材料再看几遍，归纳出材料的总体意义。

五、集中练习与分布练习

连续地进行练习，把某个材料反复地一遍又一遍地练习，叫做集中练习。这种练习方式用来对付富有意义而又难于理解的材料特别有效。因为这种材料往往需要集中精力花一段时间进行反复练习才能透彻地掌握。如果所学内容简短，则集中练习便可完成。而在大多数情况下，应采用另一种更有效的方法——分布练习，就是各次练习之间相隔一定的时间，反复多次后达到熟记。有人研究，给同样一篇材料，如果甲组每天读一次共读 5 天，乙组一天内连续读了 5 次，那么实际上他们都学习了 5 次，而在一个月后进行测验，甲组的成绩为乙组的三倍。为什么会出现这种现象呢？这是因为，练习过了一段时间后再来练习，就可把重点放在前次练习过但未掌握或已忘记了的部分上面。在这一时间间隔中，前次练习中的一些混淆和干扰有可能消失，并且由于避免了集中练习所产生的厌倦而提高了效率。在最初练习时，各次练习之间的时间间隔要短一些，因为这时的知识尚未巩固，容易遗忘，而到后来，学习内容熟悉了，各次之间的间隔可以加长。需要注意的是，存在着这么一种不良现象：材料学过一遍就过去了，直待到期中、期末考试前进行集中练习，把该材料反复读记，考试时仍能得高分，考过后又忘记了，这样的集中练习不利于长久保持，练习成为简单机械的重复，所产生的厌倦毫无疑问地会降低练习效率。

六、同一式练习与变化式练习

同一式练习指许多练习都必须紧紧围绕同一个基本知识进行，达到使基本知识巩固的目的。有些人的练习似乎仅仅是为了完成解题这一任务，拿起题来就解，不大愿意首先复习一下基本的概念、原理，练习起来错误百出或很难顺利进行。

做习题前，最好复习一下有关的基本知识。那种过于脱离基本知识，过于特殊、过于冷僻的练习要尽量放弃。如果所做的习题不是按某一知识内容

来安排的，而是东拼西凑的大杂烩，那就达不到集中精力巩固某一基本知识的目的。因此，最好在学完某个基本知识后搜集有关的习题来做，将无关的习题暂放在一旁。那种把习题集（或其他参考资料后面所附的习题）从头到尾地去做，做完一本后又做另一本的做法是很不经济的。应该把各本书上所收录的习题中有关某一知识内容的习题集中在一起来做。

同一式练习还有另外一个方面的含义，就是指基本知识的范围、类型保持一致，表述基本概念、原理的语言保持一致、在这种条件下进行多样化的练习而使知识得到巩固。这就对教材提出了新的要求，我们所学的教材应是同类教材中质量最佳的（如果你认为教材内容太多而时间不够的话，选用一本较全面的复习资料亦可），它必须为我们提供基本知识的范围与类型以及关于基本知识的较完善的语言表述。复习同一基本知识时同时使用几本内容大致相同的书籍，往往会出现这种情况：同样的意义，在不同的书中有不同的语言表述，详略亦不尽相同。这种差别尽管无关紧要，但它却会浪费学习者的许多精力，因此，关于基本知识的范围、课题类型、语言表述，最好以一本教材为准。当然，可以按每一基本知识内容来汇集例题、练习题，或者将几本书上有关某个问题的论述综合整理出来记在笔记上，复习时就用自己整理出来的笔记进行。

变化式练习是指练习采用多样化的方式进行，视、听、读、写都可采用。采用何种方式应根据自己的记忆特点和教材本身的特点来决定。在学习无意义或较少意义的教材时，可多采用出声朗读、笔写等方式；在学习富有意义的材料时，则采用内心思考、默读等方式较好。不要总是单纯地使用一种方式，或只读，或只写，或只看。按巴甫洛夫的学说，仅靠一种器官进行活动，大脑容易产生抑制；各种方式交替使用、不仅可以引起学习兴趣，还可以提高大脑的活动性。变化式练习的另外一层含义是要求具体例子的多样化，通过练习多样化的习题巩固基本知识，提高基本技能。但如果多样化的习题做得太多，大搞“题海战术”，无疑会浪费大量时间，影响基本知识的学习。

七、信息反馈式练习

每次练习后一段时间，便应了解练习的结果如何；哪些是正确的，哪些是错误的。对那些尚未掌握的东西亦应做到胸中有数，以便集中精力加强这部分的学习。

做作业之前，最好先复习有关的知识，然后合上书本独立做出来。做完后，再以书本为衡量标准找出作业中的错误和遗漏，加以纠正和添补。拿到被批改过的作业本后，不能只看一下分数就了事，而应把错了的题重做一下。课外做习题一定做书后附有答案的，否则做完后不知是对是错，难以留下深刻印象。

八、及时练习与定期练习

在学过一段教材后，如何安排今后的复习工作？有两种办法：第一，及时练习——爱宾浩斯研究出的遗忘规律表明，知识在学习后，开初遗忘较多，以后逐渐减少。所以，复习就要及时进行，赶在知识还没被遗忘之前进行复习，就是复习了你所熟知的东西，所以，复习起来很节省时间。如果

学习材料后过了很长一段时间，大多数内容已经忘记了，这时的复习就可能像学习新的材料一样费劲。但是，复习的时间亦不可定得太早，如定得太早，就可能是一种简单的重复了。第二，定期练习——及时练习并不就能保证知识永不忘记，因此，以后还要不断进行定期练习。在这种定期练习中，最初每次练习的时间间隔要短一些，以后逐渐延长时间间隔。如，第二次复习定在二天或三天后，第三次复习定在一周或两周以后……。具体在什么时候复习第一遍、第二遍、第三遍，要根据各人的具体情况和材料本身来确定。不过，也有个总的衡量原则：在材料大部分还记得而有很小部分遗忘或模糊时，是复习的最佳时刻。为什么要定在这个时候呢？因为，在这时，由于材料的大部分还记得，再次复习时就很容易重现材料并理解材料的意义，并把已知的材料作为引导遗忘了的材料的线索。而且，又由于很少的部分遗忘或模糊了，这又激起了重新记忆的动机。如果你复习时觉得所复习的东西自己是完全能够回忆出来的，那么，说明你复习时觉得所复习的东西大多数已被忘记，变得陌生了，说明你复习得过早了；如果你复习得过晚了。根据这个原则，你就完全可能确定隔多少时间再来复习最好。

上述几种方法是对同一练习的不同侧面的描写。因此，各种方法可以一起使用于同一练习中。

读书要读序和跋

序是书中正文前的文字，跋是书中正文后面的文字，即通常所说的书前为序，书后为跋。前言、序言、代绪论、作者的话、编者的话、出版者的话、出版说明、再版前言或序言、后记、后序等都属于序跋之类。

序和跋的目的、任务和作用是为向读者说明或介绍与该书有关的一些情况，如写书的时代背景，书的起因和目的，引用了哪些材料，参考了哪些著作，告诉读者在阅读中应该注意哪些问题。一篇较好的序或跋，通常都是高度地概括该书所得到的结论，并指出为达到这一结论所使用的方法，告诉读者阅读的重点和应使用的阅读方法。例如，《资本论》的初版序一开始就说明《资本论》于 1859 年出版的《政治经济学批判》的关系，接着告诉读者阅读《资本论》应具备什么样的态度，还指出了该书的研究对象，阐明为什么以英国作为典型的例子，并告诉读者该书的目的和作用，最后指出该书的结构。

由此可见，序言和跋对读书有重要的指导作用，在读书之前认真阅读序和跋，可以帮助读者深刻理解书的内容，有助于掌握其精神实质。

注释阅读法

在阅读一些论文或专著时，你会发现文章后头常常会拖有一条条“尾巴”，统称“参考文献”，“引文索引”，或“注”、“注释”。这些“尾巴”少则二三条，多则几十条。有些大部头的论著甚至有上百条的，在读书时，这些“尾巴”往往会被人忽视。其实，这些“尾巴”除了起到持之有据或佐证的作用外，还有许多学问值得研究。

首先，人们可以根据这些“尾巴”的提示去阅读被引用的文献来加深对文章的理解，被引文献和引用文献的文章有必然的联系，有的属于溯源，有的是提供证据或证明，有的是批评否定过去的著作，无论出自哪种原因的引用，都可能使人更深刻地领会所读文章的精神实质、评论文章的价值。其次，这些“尾巴”都是某一特定专题的文献信息再生源。在进行某一课题的研究时，可根据引文出处找到被引用文献，然后又从被引用文献的引文处再找它所引用的文献，采取这种“滚雪球”的办法，循迹追踪下去，便可检索到某一专题的丰富资料。第三，由于引文和被引文之间的联系，不同学科的文章有横的左右连接线，同一学科的文章有纵的前后连接线，使某些文章形成了一个相互联系的整体，据此可对学科的相关性和科学结构层次进行分析，可以探讨学术发展源流，研究科学发展的历史。第四，图书资料部门对这些“尾巴”进行一系列的统计分析，可在大量的、杂乱无序的动态发展的文献当中发现出某些规律来，如哪些书刊常被引用，应为馆藏重点，从而提高工作效率，改善图书的供求关系。第五，利用文章被引用情况了解作者的学术水平，帮助发现人才，开发人才资源。国外有人对某些诺贝尔奖金获得者所写的文章被利用的情况进行统计分析，发现他们的文章被利用率要比一般人文章要高得多。

读要点学习法

读要点是阅读参考书和普及读物的一个重要方法，爱因斯坦曾这样说道：“在所阅读的书中找出可以把自己引向深入的东西，把其他的一切统统抛掉，这就是抛掉使大脑负担过重和把自己诱离要点的一切。”其方法可用“总、分、合”三个步骤来加以说明：

1.所谓总，就是在浏览前言、后记、引子、编后等基础上，认真地读一读目录，以概括了解书本的结构、体系、线索、内容和要点等，以形成对全书的总体印象，做到提纲挈领，心中有数。

2.所谓分，就是在读目录的基础上，逐页但不是逐字地掠读正文。掠读中，除进一步熟悉记忆书页中的大、小标题外，还须注意那些加了框边的要点、黑体字和有特殊标记的字、句、段，以及自己根据学习目的认为需要掌握的内容。这些往往就是每章每节的关键所在。

3.所谓合，就是在翻检掠读全书后，头脑中已有了许多具体的印象，有必要把它条理化系统化，使观点与材料有机结合。因此，请你不要忘记结合掠读所得再回过头来仔细地读一遍目录，并加以认真的思考、综合，以弄清其内在联系，达到总结、深化、提高的目的，进一步深入领会初读时所不能领会的许多东西。

略读法

略读就是以尽可能快的速度进行阅读，它不要求对文章的内容深入理解。

略读与一般速度的阅读是不同的。在以一般速度进行阅读时，读者是将文章的每一部分，比如每一句子或段落都过目。而略读则要求有选择地省略文章的一些部分，如某些段落、句子，而只掌握文章的主要意思，从而加快阅读速度。

理解方面。在一般阅读时，读者是以获得尽可能好的理解水平（通常为70%或80%）为目的。而理解程度愈高，则阅读速度愈慢。所以，略读只求理解水平达到50%或60%就行了。

速度方面。一般说来，略读速度可以是一般阅读的2倍。快速的略读速度达800字/分钟，至少也应达到400字/分钟。但有一点要注意的是，略读速度应根据所读的材料以及所要求达到的理解程度而定。

怎样略读。比如读一篇几千字的文章，阅读时首先应该以尽可能快的速度将文章的前二段完整地读完，以掌握文章的主要意思、文章的安排，了解一点作者的写作风格以及语调和语气等等。因为通常作者在文章的前几段中对文章作了一个介绍，描绘出文章的总的轮廓。

怎样省略，一旦对文章有一大概的了解后，在阅读第三或第四段时，只要阅读句子的关键词，略过段落的其他部分，便可掌握段落的主要意思。或者只读段落中的关键句子，挑出一两个重要的词、短语或数字等。

找出中心。略读中，应抓住段落的主要意思和少数几个细节。有时，关键的句子不一定是段落的第一句，它可能在段中或末尾。所以，也得花时间去找出关键句。有时，段落的主要意思并不是用一个关键名字表达的，这就需要找出几个句子或短语来表示主要意思。这样，就得将整个段落读完。但不要忘记，在读完后进入下一段落时，仍要以略读速度进行。

保持速度。尽自己最快速度进行略读，只求掌握文章的主要意思而不阅读细节。

读书必须做记号

为什么读书时要做记号呢？主要是因为记号经常提醒你注意。其次，读书本身就是一种思维过程，而思维的表现形式主要是说和写。一本满记号的书，通常是一本在阅读时深思熟虑的书，还有，做记号能够帮助你记住自己在阅读时产生的思想火花或者自己对作者所表达的思想的理解。

读书，就是你同作者在对话。可能作者在有关问题上比你高明一些，你表示谦虚是应该的，然而你千万不要以为只有读者才是唯一的得利者。学习是一种双向运动，并不仅仅是往空瓶子里装东西。学生应当向自己、同时也向自己的老师提问；当他理解了老师所讲的论点以后，作为学生，他甚至可以同自己的老师辩论。在书上作记号，正是你同意或者反对作者所述论点的一种形式。

或许你会说，做记号会影响读书的速度。这是无疑的，然而，这恰恰正是应该做记号的原因之一。好多人都有一种错误的看法，好像读书的快慢是衡量一个人智力高低的标志。事实上，读书是没有什么固定速度的，有的书内容比较浅显，可以读得快一点；有的书内容比较艰深，则必须读得慢一点。在这个问题上，衡量一个人智力高低的标准，只能是自己按照不同书本的价值采取不同阅读方式的能力。至于那些名著，问题不在于你读了多少而在于你理解了多少。

如何做好笔记卡片

卡片是作笔记最灵活的形式，它最容易查找和排列使用，现将制作笔记卡片的一些方法简介如下。

1. 卡片的规格：一般为 12 厘米长，7.5 厘米米宽。太大不便存放，过小不便记录。一般采用较厚的纸为佳。

2. 卡片的分类：

(1) 内容摘要卡，A. 摘引书籍和文章中的名言、警句、典故、资料等；
B. 作内容摘要，将原文用自己的话缩记下来，主要适用于较长的段落和不需直接引用的资料。

(2) 书名或论文索引卡，记录题目名称，提示在哪里可查到原文。

(3) 提纲笔记卡，适用于较为艰深的专著或文化文，将内容要点用观点排列的形式记下来，便于掌握全文的内容和逻辑结构。

(4) 随感卡，将自己的读书和工作中随时想到的体会、问题写在卡片上，便于以后整理使用。

3. 卡片上所录的内容要根据自己工作、学习和专业需要来记，做到有的放矢。漫无目的地乱抄，往往会浪费时间和精力。文字要写得清楚、简练、容易认。在把原文缩写成自己的语言时，既要注意避免近似摘引原文，又要注意解释的准确性。

4. 为了便于查对使用，在每张卡片上要写明资料的归属类别，书名或论文名、作者、页码、出版社名称、发行年月日、见报日期和存放地点等。

5. 做笔记卡片，要持之以恒，日积月累。卡片要经常使用，不能光记不看，要不定期地对卡片进行清理、调整、分析研究，用完卡片要及时放回原处。

古今中外学者治学方法 40 例

1. 科学家培根的“酿蜜法”：
我们不应该像蚂蚁一样单只收集，也不应该像蜘蛛一样光会在肚里抽丝，而应该像蜜蜂一样采百花酿甜蜜。
2. 学者陈善的“出入法”：
既能钻得进去，又要跳得出来。
3. 数学家华罗庚的“厚薄法”：
书由厚变薄是阅读能力提高的标志。
4. 学问的“识理法”：
“读有字书，识没字理。”
5. 戏剧家克尼雅日宁的“有无法”：
要读懂书上所没有东西。
6. 理学家朱熹的“三到法”：
读书有三到：心到、眼到、口到。
7. 哲学家王充的“古今法”：
“知古不知今谓之陆沉，知今而不知古谓之盲瞽。”
8. 儒家子思的“五觉察法”：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”
9. 古文学家韩愈的“提要钩玄法”：
“记事者必提其要，纂言者必钩其玄。”
10. 教育家孔丘的“学思结合法”：
“学而不思则罔，思而不学则殆。”
11. 小说家巴尔扎克的“反问法”：
打开一切科学的钥匙是问号。
12. 作家列夫·托尔斯泰的“思维法”：
只有靠积极思维得来的才是真正知识。
13. 道德家老子的“得惑法”：
“不则得，多则惑。”
14. 心理学家洛克的“多少法”：
学习广博的诀窍是：一下子不要学很多东西。
15. 生理学家巴甫洛夫的“循序渐进法”：
要想一下全知道，就意味着什么也不会知道。
16. 孔子弟子子夏的“温故知新法”：
“日知其所无，月无忘期所能。”
17. 文学家伏尔泰的“再读法”：
“重新再读一本旧书，就仿佛与老友重逢。”
18. 哲学家狄慈根的“重复法”：
“重复是学习之母。”
19. 桐城派学者姚鼐的“三端法”：
(1) 义理；(2) 考证；(3) 文章。
20. 古文学家欧阳修的“三上法”：
(1) 马上；(2) 枕上；(3) 厕上。
21. 学者董遇的“三余法”：

- 冬为年余，夜为昼余，雨天为时余。
22. 数学家科尔的“星期日法”：
用三年的全部星期日证明一数学公式。
23. 历史学家陈垣的“读目法”：
读书先读目录，心中有数。
24. 学者陆世仪的“分类法”：
凡读书分类，不惟有益，且兼省心目。
25. 学问家王盛鸣的“竭泽法”：
知识如鱼，目录如网，用网在书海中打捞。
26. 科学家波尔克的“消化法”：
读书而不动脑，等于吃饭而不消化。
27. 化学家贝尔纳的“发现法”：
受过未知物折磨的人，不会知道什么是发现的快乐。
28. 儿童文学家冰心的“创新法”：读书恨与古人同。
29. 学者阮葵的“冷热法”：
按书的内容，分别采用冷看或者热读。
30. 天文学家哥白尼的“合精法”：
要善于集合相近学科的理论精华。
31. 自然主义者左拉的“探索法”：
生活的全部意义在于探索尚未知道的东西。
32. 教育家布鲁纳的“兴趣法”：
学习的最好刺激，乃是对所学材料的兴趣。
33. 国学家章学诚的“切己法”：
“不切己者，虽泰山而不顾。”
34. 史学家侯外庐的“热处理法”：
读书学习都应趁热打铁。
35. 科学家巴斯德的“坚持法”：
使我达到目标的奥秘是我的坚持精神。
36. 作家李准的“浓淡法”：
先浓后淡更有味。
37. 孟轲的“独立思考法”：
“尽信书不如无书”。
38. 作家福楼拜的“发掘法”：
最细微的事物里也会有未被认识到的东西。
39. 短篇小说家马克·吐温的“专注法”：
只要能专注就能取得连自己都会吃惊的成就。
40. 史学家顾炎武的“新旧法”：
顾炎武每年用3个月复习旧知识，其余时间学新书。

如何正确阅读武侠小说

港澳武侠小说初兴于 30 年代前后，发展于 50 年代末至 60 年代初。目前主要有以下三个流派：其一是“神怪立义派”，刻划的全是一批腾云驾雾、口吐飞剑的“剑仙”，专门进行凶狠的残杀和淫乱的色情活动，这派小说实为荒诞庸俗的“杀人”小说，确实低级、有毒，社会影响极坏。其二是：“现实派”，内容有真实历史的因由，侠士冒险虽然奇诡曲折，但比较合理，很少有迷信神话。其三是在侠士生活中掺入明显的臆想虚构，常有为似神话般的幻境出现，被称之为“浪漫派”。从目前在内地流传的作品来看，主要是后两种。

这些小说的取材大都是外患内祸纷起的年代（如明末、清末），一般都是昏君当道、奸佞篡权、民怨沸腾，而唯有侠士却通过其高超的武艺或排除外患，或行侠仗义、杀富济贫，结尾是大团圆。这便使你能在阅读中产生审美心理上精神舒坦而绝无遗憾的快感。

但也应该看到，这些小说很难获得文学水平的提高和知识的增长，还会浪费大量的业余时间。其二，这些作品在海外发端，多少带点“商品化”的气息，应注意取舍，避免产生不良影响。其三，这些作品中侠士们的放荡不羁、江湖义气等思想性格特征，毕竟已属于过去时代的東西。

LOVE 学习方法

所谓 LOVE 方法，是美国一位心理学家在其论著《在大学里如何学习和研究》中所介绍的一种方法，即听（Listen），写纲要（Outline）、表述（Verbalize）和评价（Evaluate）的方法。

听。事先预习所学内容（或一章、或一节）之后，一人朗读这部分内容，另一个或几人认真地听。

写。听者积极记忆，或记录题目纲目、逻辑关系、重要结论、关键词句和数字等等。听者可要求朗读者重复某些重要内容，或要求加速减速。听完这部分内容后，应迅速补充整理笔记，拟就一个简短的提纲。

表述。听者参考提纲，复述刚才所听到的那部分内容。朗读者可以适当提示。

评价。朗读者补充复述时遗漏的内容，纠正差错，评价复述的完整性和准确性。

S03R 阅读法

S03R 阅读法是当代美国大学里一种流行的读书方法。其含义是 S (Surrey)——纵览, Q(Question)——提问, 3R (Read、Recite、Review)——阅读、背诵、复习。具体说来。

纵览：就是首先了解书的全貌，翻看目录，标题、图表、附录、内容提要等，对全书有一个大概的了解。

提问：在粗读时设疑，给自己提问题，然后带着这些问题去积极思考，联系自己的知识和原来的观点相比较，有重点、有分析地阅读，绝不盲目被动地“输入”。

阅读：读书的中心步骤，对重要章节要读得慢而透彻，做笔记，写批语，并不时返回前面去重温某些读过的内容，争取一遍读下来，基本掌握全部内容。

背诵：这种背诵除了对重要的公式、定理要求一字不差外，一般只要求提纲挈领地记住主要内容。其程度要达到能回忆起、无差错的水平。背诵在理解基础上进行，同时又促进理解。

复习：复习必须及时，即学完一小段就复习一次，不要过分依赖总复习。在复习时，要特别注意清理记忆的“误区”。

一般认为，工具性知识、需要牢记的知识、逻辑性强的知识，应采用此法。

目标读书法

目标读书法是指在读书中围绕既定目标刻苦读书的一种方法。在读书过程中，要想获得知识的积累，从而根据实际需要灵活地运用所学知识，最重要的是确立读书的目标，有目标的学习最有效益，有目标的积累最有成果。在读书中，有了目标才谈得上有计划；有了目标明确积累什么。不是围绕同一目标，而是缺乏内在联系的知识，或者虽有联系但彼此相隔太远的知识，不便于积累也难以发挥作用；有了目标才有了判断知识价值的尺度。因为知识的价值除具有客观性以外，对不同目标的立志成才者来说，又具有不同的价值量。如古汉语语法对于学习历史、中医、文学的人价值很大，但对学现代化学的人价值就小多了。只有目标明确，才能在短期内掌握更多的知识。目前世界上学科林立，据统计约有 2000 多种，确定国标、选准主攻方向是必要而明智的，怎样确定：一是要考虑到社会的需要；二是要与自己的兴趣一致；三是要根据客观的条件和可能。不切实际选取目标、朝三暮四转移目标、急于求成广设目标等等，都不是真正在实行目标读书法，而绝不会收到理想效果。《学海探珠》一书作者奚椿年提出：确定目标，“需要有点自知之明。‘曾观沧海难为水，除却巫山不是云’，自视甚高，提出一些不切实际的要求，只能是劳而无功，终成画饼；自卑者‘生无擒龙缚虎力，怎当擎天托地人’，缺少信心，随波逐流，把目标定得很低，同样作不出什么成就来。我们要像著名科普作家阿西莫夫那样：挑选最有成功的希望的路走”。

读思结合读书法

在读书的过程中，自始至终把阅读和思索结合起来的方法就叫做读思结合读书法。具体说，有下述三个步骤：

（1）阅目录思考内容。读一本书，先浏览一下书的目录，记住篇章节标题。然后根据标题勾划出书的结构，想像出全书的内容，边读边与自己所设想的内容进行对比，思考自己同该书作者的异同。

（2）正读反思。正读是指要正确地理解书的原义，实事求是，不拔高作者的思想，也不贬低作者的观点。反思就是提出同作者相反的观点、论据，进行相反的论证。在思维中和该书作者进行反复讨论，多问几个为什么，最后决定取舍。这就会做到吸取作者观点而不迷信盲从，摒弃作者的观点则有根据，提出自己观点则有针对性。

（3）读完全书后，再将自己的观点同书中观点对照进行思考，或者折服深信不疑，或者提出质疑予以修正。

这是一种正确的读书方法，它适合于读科学理论书。许多科学家、思想家都采用此种读书法。例如，汉代著名思想家王充就采用了此种读书方法，并在此基础之上写出《问孔》、《刺孟》等文。

诵读法

诵读法是我国古代学者提出来的一种读书法。宋代学者司马光非常强调这种读书法，他说：“书不可不成诵，或在马上，或中夜不寐时，咏其文，见其义，所得多矣。”

诵读法现在又称为朗读法，就是在读书时眼观其文，口读其声，耳听其音，脑思其义。可见，这是一种眼、口、耳、脑都动员起来的读书方法。

诵读法的优点是印象深刻，帮助理解，加深记忆。凡是用诵读法读过的书，在记忆中一般能保存很长时间，甚至终生不忘，受用无穷。司马光运用这种读书法，读书收益甚大。他之所以能成为我国古代的著名史学家，写成史学巨著《资治通鉴》，是同他的这种读法分不开的。这种读书法的缺点是速度太慢，阅读量少。如果我们读二亿字的书都采用此法，那无论如何是读不完的。同时，这种方法对他人读书干扰太大，不宜于在阅览室内用。

诵读法的应用范围较窄，它最适用于诗词歌赋之类的文艺书和极其深奥的理论书。读其它的书，没有必要都应用诵读法。

对于终生使用的书，最好是运用诵读法。

“出入”读书法

出入读书法是宋代学者陈善提出来的—种方法。他说：“读书须知出入法。初当求其所以入，终当求其所以出，见得亲切，此是入书法；有得透脱，此是出书法。盖不能入得书，则不知古人用心处；不能出得书，则又死于言下，惟知出知入，乃尽读书之法也。”

出入读书法又称之为活读书法，它的基本要求是，既能读进去，又能读出来。所谓读进去，就是完全理解所读之书，确切把握书中的观点、思路、结构、风格等等。所谓读出来，就是能把所得到的知识运用到实际中去，一方面要解决实际问题，另一方面要用实际来检验所得之知识，不被书缚住手脚。读进去是读出来的前提，只有读进去，才能读出来，如读不进去，就无所谓读出来。无所得当然无所谓用，没有理论当然也无所谓联系实际。

出入读书法是一种辩证的读书方法，它把学和用有机地结合在一起。凡是有发明有创造的科学家，都使用了这种读书法。这种读书法运用范围非常广，它适用读一切书。

同化读书法

在阅读过程中，对于书中的思想内容细细理解，反复琢磨，慢慢消化，吸收变成自己的思想观点，这种方法就叫做同化读书法。

同化读书法的优点是能够很好地消化吸收书中的知识，特别是其中的精华部分，记得牢，用得快，甚至终生受益。麦考莱曾说过，把一页书好好地消化，胜过匆忙地阅读一本书。宋代思想家朱熹非常重视同化读书法。他说：“为学读书，须是耐烦，细意志领会，切不可粗心。”他对同化读书法的优点和重要性说得十分透彻：“未见道理时，如数重物，包裹在里面，无缘得见。须是今日去一重，又得见一重，明日去一重，又得见一重，去尽皮，方见肉；去尽肉，方见骨；去尽骨，方见髓。”同化法实际是精读法的一种。

同化读书法的缺点是应用范围比较狭窄。一般的书，是没有必要运用同化读书法的，只有对那些显著影响并改变了世界的名著，才值得应用同化读书法，譬如说，阅读哥白尼的《天体运行论》、达尔文的《物种起源》、马克思的《资本论》、爱因斯坦的《相对论》等名著，就必须运用同化读书法。

扫描阅读法

扫描法是属于速读类的一种读书方法。人的眼睛在阅读时并不是逐字识读的，而是每次凝视几个单字组成的“文字群”来识读的，规律是“凝视——跳跃——凝视”，要提高阅读速度，达到像雷达扫描般的效果，可以缩短每一次“凝视”的时间，凝视时尽量用辨认反映方式，以识读更多的文字，这当然要通过锻炼达到。不同的人阅读目的不同，阅读方法也不同。如读诗就需细细品味，而管理人员就应尽量跳过无关的内容，找到“关键词”。一般文中的“关键词”是名词和动词，只要认准了“关键词”，就能了解大概的内容。这种“扫描阅读法”是最快的一种速读方法。

审题阅读法

审题阅读法是指在读书中强化标题概念，吃透标题精神，从而读好全书的一种阅读方法。文章总有标题，许多文章在大标题下还套了许多小标题，每个标题对其所属内容都起着提示、概括作用，同样具有揭示文章主题，提出发人深思的问题的作用。因此在读书中可以采用审题法，首先对标题作一番分析，读书标题指出了什么阐述范围，揭示了什么主题，得出了什么结论；最好能根据标题，按照自己的思维逻辑和材料积累也构思一篇文章式论著纲可。在强化了标题概念的前提下，学习意向高度集中，在阅读中就会自觉地分析文章提出了什么问题，阐明了什么思想观念，引进的材料和证据是否贴切、准确，是否能为主题服务，最后解决了什么问题，得出了什么见解和结论，带着题目读完文章后，就能对全文有个清楚的了解，从而获得知识，受到启迪，引起思考。由于审题时将对题目理解的意念贯穿于读书的全过程，还能自觉地分析每段文字在文章中的作用，学习别人谋篇布局的作文方法，当然，也可以发现作者是否深入了问题的本质，是否游离了题目和主题等等。

循序渐进读书法

循序渐进读书法有以下两种涵义：其一是指按照科学发展的顺序，遵照科学的阶梯，先读初等的基础性质的书，然后再读高等的专业性质的书，如同登山一样，要步步升高。在各类学校的教育中，都是按照循序渐进的原则来安排学生读书学习的。譬如说，必须先学初等数学，在此基础上才能读高等数学。不先读懂数学和逻辑学，就读不懂数理逻辑。清朝的梁章钜很重视这种循序渐进的读书法，他说：“读书须循序渐进，四部宜以次相及，昔朱子语录谓吕东莱聪明，看文理却不仔细，像他先读史，所以看粗了眼耳。愚谓读史亦须循其序，如欲考典章，察人物，则应先读《史记》、两《汉书》，由古以逮今；如欲知世变，究时务，则须先读宋明各史，由近以溯远。其实，《史记》、两《汉书》为史学根底，不可不急读也。”梁章钜在这里说的虽是读史学，但也完全适用于读其他科学的书。

其二是指在阅读一本书时，要严格按照该书的体系按部就班读下去，不可随意跳跃，更不可掐头去尾只读中间的某一部分。没有读懂前面的，就不要读后面的。宋朝的朱熹曾说：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思”，“未得于前，则不敢求其后，未通乎此，则不敢志乎彼”。就是说，要步步逼进，稳扎稳打。

循序渐进读书法是非常重要的方法，任何读者都必须遵守这个方法，在这个意义上，又可以说循序渐进是读书过程中的根本规律。谁违背了这个规律，谁就无法读好书。

粗读法和精读法

粗读法和精读法是两种对立的读书法。

粗读法亦称浏览法，泛读法，是指以极快的阅读速度把书通读一遍，以求对全书内容有个概括了解，知道了大略轮廓，把握每一章节究竟讲了一些什么问题。这就如同看展览一样，先是对展览品泛泛看一遍，知道个大概，而对每一部分展品并不仔细去看。

精读法亦称细读法、研读法，是指以正常的或极慢的阅读速度深入钻研全书的内容，以求对全书内容有全面透彻的理解，详细掌握书中的每一个论点、论据和论证方式，清晰地勾划出全书的结构或情节。这也如同看展览一样，对每一部分的展品都要仔细观看，了解展品的性质、结构和用途等。

有些书只要粗读就可以了，但有些在粗读之后，还必须进行精读。在这种意义上说，粗读法和精读法又是相互联系的。德国工人哲学家狄慈根在介绍他的读书方法时说：“我阅读关于我所不懂的题目之书籍时，所用的方法，就是先求得该题目的肤表的见解，先浏览许多页和好多章，然后才从头重新读起，以求获得精密的知识。”

当然，在精读的基础上也可以再进行粗读。这时的粗读已不再是了解书轮廓，而是为了总体上把握全书的结构、情节、系统以及作者所使用的方法。马克思在 1858 年 1 月 14 日给恩格斯的一封信中曾谈到浏览法的好处，他说：“我又把黑格尔的《逻辑学》浏览了一遍，这在材料加工的方法上帮了我很大的忙。”

卡片阅读法

卡片阅读法是指在读书中运用记卡片的方法来掌握知识、储存知识和运用知识的一种读书方法。清代的学者十分讲究读书做卡片，许多人有着很大的资料柜，就像中药店时的药柜一样，内分许许多多的小抽屉，并分门别类地贴上了标签，每天读书，每天做卡片，分类放入不同的小抽屉中去。天长日久读书多了，卡片也积累多了，无论是钻研学问还是撰写论文，需索取的知识随手可得，十分方便。著名教授王力谈到，要养成读书做卡片的习惯。在读书中发现有重要的资料、观点及有意义的问题，应该及时摘抄或复印下来，作成卡片分类保存，这样既可以避免遗忘，对今后的学习和工作都是极有益的。有的同志没这个习惯，昨天读的，今天忘了，今天读的，明天又忘了。这样读来读去，读一辈子也是空肚皮。著名学者萧兵在谈自学生涯时说，抄写、积累卡片，是我的学术生命存在的基本形式和细胞。我的图书和我的卡片一起构成了我生存的一种证明，一种依据，一种动力，一种希望。我的微观分析、宏观概括等等，都是建立在这些基础上的。

笔记阅读法

笔记阅读法是指在读书中边读边做笔记的一种阅读方法。许多大学问家在读书时都重视写读书笔记，把它作为品评前人思想成果，磨炼自己聪明才智，抒发自己心得创见的一种重要方法。无产阶级革命导师列宁读书时十分重视写读书笔记，他的夫人娜·康·克鲁普斯卡娅回忆说：“凡是看过的书，伊里奇都要写详细的读书笔记。他用自己的话，把作者的一些基本观点记在本子上，或者把书中的一些最重要的地方摘记下来。”革命家拉法格说到马克思有一个习惯，就是经过一个长期的间歇之后，重读自己的笔记本和书中加有标记的地方，以便增强他那十分敏捷而又精确的记忆力。读书做笔记，虽然做起来是笨功夫，但对加强记忆十分有效，对锻炼思维组织能力和文字表达能力有很大的帮助。精读书做笔记，特别是缩编式的笔记，即通过自己的理解，用自己的语言扼要地复述一遍书籍的内容，还能发现原书作者研究问题、叙述问题的方法，学习到原书作者的治学方法。总之，读书辅之于动笔，能促使人思考，努力去融汇贯通，促使把读到的知识尽可能发挥出来。读书笔记种类颇多，有概要笔记、读书随笔、专题札记等等，比较起来，哪种形式为好，则要根据读书本身的理论水平及写笔记的具体目的而论，但无论采用哪种形式，都有几条共同需注意克服的问题，一些名人的体会给了很好的回答，如著名经济学家蒋学模认为：笔记宜简不宜繁，记下基本观点和逻辑即可，笔记太繁琐，花时间多且难以复习；苏联教育家克鲁普斯卡娅认为，最好根据自己的记忆来记笔记，然后把它跟原文对照，再根据记忆把确切的原文记下来。这样便可提高确切转达别人见解的技巧；英国学者罗伯特·巴拉斯提出：在做阅读笔记时，先要确定你需要什么信息，然后找出书籍和文章中有关内容，把从中读到的信息和观点与你所见所闻联系起来，但不必从书籍上大段地抄，因为书籍毕竟还可以查阅到的。

对照比较法

对照比较法是指在阅读中注意运用联想对比，以加深学习理解的一种方法。读书要读活，就要培养善于对照比较的习惯。比较可以知不同，比较可以见优劣。你如研究某一问题，应找来与此有关的同一种类型的书，对比地阅读。因为作者的阅历水平不一样，对同一个问题的论述过程中，所用的论据、论或也往往不一样，有的书文笔好，有的书资料多，有的书理论性强，有的书图文并茂。通过比较，发现同点和异点，从异点中再进一步探讨何者有理，何者无据，然后提出自己的论断。著名作家碧野的读书方法是“比较筛选、读写兼合”，他坚持从“比较”中来提高读书效果，“筛选”出自己需要的东西。他把名著与一般作品进行比较，看名著“名”在何处；把名著与名著进行比较，找出其各自的特点；把大文学家的前后期作品进行比较，总结其艺术成熟的规律。在读书中纵横对照、广泛比较之中，可以集思广益，启发我们从不同的角度去思考问题，避免认识片面，提高明辨是非的能力，加深对问题的深度理解。如鲁迅小说《孔乙己》中两次描写孔乙己买酒时付钱的动作，先是“排”后是“摸”，一字之差，却反映了旧知识分子的自命清高和悲惨境界，使人进一步加强理解了文章的主题思想。

群体互利法

群体互利法是指在阅读中集体学习，相互交流的一种读书方法。

人们通常认为，读书就是一个人埋头苦读，这是最基本的方法，但并非是唯一的方法。

在当今知识爆炸的形势下，一个人所接触的知识面是有限的，而采取行之有效的群体活动方式，则是我们时代的特征，事实证明是有效的读书方法。在学习的热潮中，有不少人采取了“群体互利法”，成立诸如“读书小组”、“业余兴趣小组”、“外语自学小组”、“专题研究组”等等，这些小组由若干人组成，这些人年龄相近，知识结构有差异，但都有共同的求知成才的愿望，大家定期碰头，交流读书心得体会，探讨问题或协作攻关，互相补充，互相勉励，在双向交流中获得效益。这种发挥群体优势的读书方法，对于丰富知识面，扩大信息量，广泛涉猎各门类的书本知识是很有好处的。

变速读书法

在读书时，以不同的速度阅读一本书的不同部分的方法，叫做变速读书法。

任何一本书都有观点和材料之分，有主要部分和非主要部分之别。对于一个读者来说，任何一本书都有“信息的”和“非信息的”之分，有“关键信息”和“一般信息”之别。因此，就必须以不同速度阅读不同的部分。对于观点、主要部分、“信息的”、“关键的信息”以及难点部分和精彩部分，就要以慢速度精读，来回阅读，反复体会，那就要多停留一些时间。爱默生说：“读书时，我愿在每一个美好的思想面前停留，就像在每一条真理面前停留一样。”对于材料、非主要部分、“非信息的”、“一般信息”等处，就可以粗读，一目十行，甚至可以略过去。如果在这些平庸无奇的部分也精读，那无异于是在浪费时间。

变速法是一种科学的读书方法。它的优点是把粗读和精读有机地结合在一起，既能扩大阅读视野，又能掌握书中的精华；既有量，又有质。许多学者、思想家都采用这种变速法读书。

马克思、恩格斯和列宁在阅读黑格尔哲学著作时，对于黑格尔书中的精华部分即辩证法的合理内核部分反复阅读，精心钻研，而对于书中的糟粕部分即唯心主义部分，则以很快的速度浏览过去。

“时间效应”读书法

“时间效应”读书法又叫做“隔时”阅读法，是指每隔一个时期就重新阅读一本书的方法。

一本书读完后，暂搁一个时期，或几月或几年，然后再重新阅读这本书，就会发现又有新的理解和心得。这是因为在暂搁时期，经验丰富了，知识增长了，理解能力提高了，思维的潜流经过孕育，奔放出来了；或者是因为从不同的需要和角度去阅读，扩大了思维的立体面。使用这种读书法，每次都要做读书笔记。

“时间效应”读书法是科学的方法。它的优点在于，通过这种方法能够从那些思想博大精深、情趣深厚、艺术高妙的书中不断地挖掘真理的宝藏。因此，我国古代许多学者都很重视这种方法。苏轼诗云：“旧书不厌百回读，熟读深思子自知。”孔子在一生中曾多次反复阅读《周易》。马克思每隔几年就重新阅读他曾读过的书，也是运用了“时间效应”读书法。

这种读书法只适用于世界名著，阅读一般的书不宜采用这种方法。

追踪阅读法

追踪阅读法是指在阅读中不断追踪问题的一种读书方法。问题，往往是打开书籍大门的金钥匙，是追求真理的台阶，是探索进取的路标。阅读不追踪问题，思维就捕捉不到既定目标，学习就难以收效。正如学谚所说，“不会读书的读皮，会读书的抓题”。追踪阅读法的基本步骤为：一是循“题”而读。即用书中所要解决的问题作引导，推动阅读的步步深入，从整体上把握全书的精髓。二是挈“题”索知。即针对日常学习和工作中的问题，特别是带着各个领域中的新问题，及时向对口书刊咨询索解，直到获得满意的答案，以随时更新自己的知识。三是觅“题”参照。即主要是从一本书中索取问题，然后参照同类的和相关的书阅读，这有利于兼收并蓄各书之长，舍弃书中的偏见和谬误，逐步形成自己知识积累的优势。四是“抱”题深究。这是一种最高层次追踪问题的读书方法，即抓住问题，进行深入地探索和追究，使你尽早闯入创造的大门。

设问阅读法

设问阅读法是指读书中提倡多问几个为什么的一种读书方法。学问学问，学了就要问，学而不问，不成学问，学与问自古以来便是联在一起的，如何问，问什么，这本身也是读书的艺术。著名教育家陶行知先生写过一首《八个顾问》的诗。诗中曰：“我有八位好朋友，肯把万事指导我。你若想问真名姓，名字不同都姓何：何事，何故，何人，何如，何时，何地，何去，好像弟弟与哥哥。还有一个西洋派，姓名颠倒叫几何。若向八贤常请教，虽是笨人不会错。”这就为我们如何设问破题提供了很好的线索。凡书可八问，也可只有其中几问，关键是看读的什么书以及你为何读这本书，问得全，了解得广；问得集中，了解得深，这八好似八个顾问，就是提倡不盲从，不自欺，不装懂，不苟且，对所学的重要知识不要留下不懂之处，形成知识掌握的夹生饭，要多提几个问题，直到弄懂弄通，融汇贯通为止，从而培养一种“敏而好学，不耻下问”的求知美德来。

三遍阅读法

三遍阅读法是指在阅读中有层次有重点，至少读三遍书的一种读书方法。对于三遍，可以理解为三步。现代的许多专家学者都提倡三遍读书法。现代文学巨匠茅盾认为：第一遍是“俯瞰”式，即从整体上迅速通读一遍，使头脑中印下文章的轮廓；第二遍是“精读”式，即逐字逐句细心体味，有些关键处还得反复揣摩；第三遍是“消化”式，即吃透整个作品的精神，从情感上的感染向理智上感动上转移。现代作家王汶石对读三遍是做了另一番分工的，第一遍是进入文章，尽情感受；第二遍是“大卸八块”，即研究每个部件的性能，也了解相互之间的关系；第三遍是再浏览，以求得立体的、透彻的完整印象。著名学者苏步青教授也认为，第一遍为读大概，第二遍为加深体会，第三遍真正消化。读三遍其实是有步骤地读多遍的意思，中国古语说：“温故而知新”、“书读百遍，其义自现”，讲的就是书要多读才能懂，多读收获才大。

三问阅读法

三问阅读法是指带着问题、层层深入研读的一种读书方法。问是做学问者的基本功，俗话说，打破砂锅纹（问）到底。通过问可以鞭策动脑，认真钻研、融汇贯通、多多收获。著名经济学家于光远说过，问号为什么写成一个钩？这钩主要是钩答案，问号越多，钩的答案越多。所谓三问，即一要问写什么；二要问怎么写；三是问为什么写。如读鲁迅的《狂人日记》，一问首先要弄清该书写的是“五四”前夕觉醒的国民，揭露封建社会“人吃人”的悲惨事实，来鞭挞封建社会的腐朽的传统和因袭的罪恶；二问要弄清该书主要借一个精神病患者的自白来表现主题，他剥开了“仁义道德”的伪装，控诉了“易子而食”、“食肉寝皮”、“割股疗亲”等残酷罪行，尖锐指出中国几千年来历史是人吃人的历史；三问得知鲁迅在当时黑暗的社会里，运用的是尖锐的笔触、细致的描写和惊心动魄的事例，主要是揭示中国封建社会的本质，以警醒和疗救麻木的国民。显然，三问的过程，是读书者从内容到主题，从形式到手法，由浅入深，循序渐进的，是符合阅读的认知规律，是阅读文章或文学作品的基本方法。

悬测阅读法

悬测阅读法是在阅读中遇悬念而猜测的一种读书方法。写章回小说的作者，往往在某一节骨眼上卖一个“关子”：“欲知后事如何，且听下回分解”，忽然打住，给人以悬念。善读书者，读到此处便不急于抢读下文，而是掩卷而思：情节将如何发展？假如我写将怎样处理……经过这样一番悬思猜测，不管你所思所测对或不对，然后再展卷续读，都是有好处的。当作者与己思路相仿，则有“英雄所见略同”之慨叹；当作者与己思路相悖时，便自然会权衡得失，找到差距；当作者出己所料，另辟蹊径，别开天地之时，你会为之拍案叫绝。因此，读书时如能有意自设“关子”，在紧要关节处停下来，前前后后想一想，然后再读再停再想，这不也同是一种可取的阅读方法吗，以义正名为悬测阅读法。

质疑阅读法

质疑阅读法是指在阅读中不断提出疑问、解决疑问的一种读书方法。质疑，就是在掌握书中主要内容的基础上，提出不理解的问题，通过思考、查资料、请教教师等方法，找出正确的答案，从而使视野开阔而深入。宋代哲学家朱熹认为，大凡读书，“无疑者须教有疑”、“有疑者须教无疑”。他认为应当“开篇有疑”。疑问，通常是书中的难点或重点，也是引人更上一层楼的门槛。读书善疑者，往往思维敏捷，思路开阔，这样就能多思多问，深入其内，达到由此及彼，由表及里，去粗取精，去伪存真的目的。所谓“小疑则小进，大疑则大进”，也是这个道理。读书能否有疑，也是检验阅读者是否真正开卷有益了，那种浮光掠影，纯属消遣性的读书，自然也无疑可质了。读书的过程，就是“质疑——解疑”的过程，提倡读书质疑，就是要做到有疑而入，无疑而出，所以质疑的过程不仅是提问题的过程，也是解问题的过程。清除读书疑惑，有的是经过反复思考，洞察书中奥秘，“明己之未达”的；也有经过反复校勘，多方查对，剔除瑕疵，纠正错误的。借鉴“学则需疑”的治学方法，旨在挣脱别人的思想羁绊，勇于除旧布新，开拓前进。谁善于质疑，谁就能够掌握读书的主动权。

抄录读书法

抄录读书法是指边读书边抄书，以加深理解和加强记忆的一种方法。我国古代的学习格言就有“目过十遍不如手过一遍”之说。抄录阅读法是我国的一种传统的读书方法，大文学家苏东坡读《汉书》时，将此鸿篇巨著抄了三遍；明末清初大学者顾炎武读《资治通鉴》，要求自己不仅读完，而且一字不漏地抄写了一遍；清末学问家张溥酷爱读书，所读之书必须亲自抄录，每读一本书抄录六七次，所以他的书房题名为“七录书斋”。著名学者梁启超讲到：“若问读书方法，我想向诸君上一录陈，什么办法呢？是抄书或笔记。……这种工作笨是笨极了，苦是苦极了，但真心做学问的人，总离不了这条路。”抄书显然已是一种治学方法了，其他学者还讲过抄读的具体经验，可作梁启超论述的又一阐释：“自一经手抄，当时意既专注，可使过目不忘，较之泛泛浏览者迥乎不同。”当然，时代不同了，今日出书量惊人，每每抄录没有可能也没有必要。一般的书浏览泛读即可，但对经典著作，重要论文，脍炙人口的诗词歌赋，叹为观止的今古名篇，则仍值得抄读。抄读也不一定是全部抄录，否则一生能抄多少本书呢！可以采取摘抄的办法，在全文中加以选择，在选择中加深理解，对于那些哲人睿语、国粹警句，摘抄整理出来，平时诵读翻翻，研究学问是大有裨益的。要使摘抄得法，抄有所得，就要对所学的知识做到懂、透、化，方可得其精髓、融会贯通，提高读书效益。

感官并用读书法阅读法

协同阅读法是指读书时协调运用感觉器官的识记作用，从而加强学习效果的一种阅读方法。人们阅读中，通常眼、耳、口、脑、手都在进行识记作用，它们的作用虽不相同，却起着互相激励、互相补充的作用。科学试验的资料表明，人的有关器官在获取知识时的识记比重是：视觉占 83%，听觉占 11%，嗅觉占 3.5%，触觉占 1.5%，味觉占 1%。获取知识后的遗忘率是，只听不看的三小时后为 30%，三天后为 90%；只看不听的，三小时后为 28%，三天后为 80%；边听边看的，三小时后为 15%，三天后为 35%。从而推算出有关器官对记忆的作用，随着时间的推移，口念的记忆在 10%，耳听的记忆在 20%，眼看的记忆在 30%，耳眼结合的记忆是 50%，耳眼口结合的记忆是 70%，如果眼耳口手同时使用的记忆可达 90%。可见在阅读过程中，各种有关器官协同作用，全力以赴去识记知识，就可能获得大量和稳固的知识信息。如学习外语单词，听说读写全面练习，单词就不容易遗忘。学陌生的汉字也是这样，看字形，听字音，动手写，动口念，还要脑筋，即便时间长了，某一联系中断，还可以通过其它联系将遗忘的知识寻找回来。因此，对一些必须背记的有关知识，必读熟读的经典著作，用协同阅读法进行，必会收到事半功倍的效果。

标记精读法

标记精读法是指读书中及时将心得体会在书上加以批注的阅读方法。

人们在读书过程中，常常会读出书中的“文眼”、要点和主题，有时会因内容而触类旁通、有感而发，这时，最好及时在书中的有关内容旁加以批注，从而加深对文章理解。

无产阶级革命导师列宁常用各种符号把读书摘要里一些最重要的地方标出来。有些地方划一道线，有些地方划两道、三道；有些地方用直线、曲线、粗线；有些地方用直括号、圆括号、花括号，把某些论点括起来。列宁在读哲学著作时，在书上划的符号和批注之多，竟形成了一部马克思主义的哲学经典著作《哲学笔记》。

无产阶级革命家恽代英认为，“真爱书就要把书读破”，读书中“认为好的地方，为它打几个圈；认为可疑或者不好的地方，为它打几个点，或者三角记号”；“若有什么觉得反驳或补充的意见，应即刻批注在书本上面空白的地方”。他认为这样做，要比把书保存得干干净净要有益得多。

清代著名学者顾炎武读了45年书，总数达几万卷，他读书的一个特点是人们赞誉的“越读越厚不嫌多”。因为他读书时特别喜欢在书上加添释解批注，补充参考材料，这样从外观上看，书是越读越厚了，更重要的是内容的充实上，掌握得更厚重全面了。南宋理学家朱熹对“标记精读法”特别推崇，他对重要的书，初读时把有体会的地方用红笔勾出；再读时把有体会的地方用青笔勾出；以后读的时候又用黄笔勾出；三四遍读后再用黑笔勾出，如此反复精读的结果是“渐渐向里寻到精英处”，真正掌握书中之精髓。

而美国哲学教授莫蒂默·阿德勒的见解是，要懂要读书应当读出字里行间的意义，我劝你做一件同样重要的事情——在书本的字里行间写写画画，这样你才能把书变成你的一部分，或把你自己变成书的一部分，这样的书尽管由于经常不断地使用而弄得书边卷起，书页破烂，装订松动，从正面到背面都作满了记号，写满了字句，但这样的书籍的主人才是真正的读书人。

衍射阅读法

衍射法是一种在阅读中扩展书本知识的阅读方法。如许多青年人爱学外语，学到了一定程度，花费了相当多的时间，却派不上直接的用场，不仅影响了学习兴趣，还耽误了其它知识的学习。衍射法既可以提高学习外语的趣味性，又可扩大自己的视野，以学习外语为主，以增加各学科知识为辅。以翻译文章为例，如翻译一篇盐湖发电的文章，可衍射出盐湖的形成、温差发电的原理、我国盐湖的分布等一系列问题，而只有在衍射出的问题得到解答后，译文才能通顺、准确，质量才有保证。所以，通过翻译外文进行不同角度的衍射，就会激发学习外语的积极性，扩大知识面，而且通过衍射法学到的知识印象更为深刻。

全读分读法

全读分读法是指分配阅读量的一种读书方法。每个人接触的书方方面面，林林总总，要使每本书都被一口气读完是不现实不科学的，而且这样的读书效果也不好。通常是自己比较熟悉的，或通俗浅显的材料，可以采用全读法；对于接触较少，深奥复杂的材料，则可以采取计划定量的办法，一部分一部分地读，这就叫分读法。分读法还可以分成若干读法，如逐段读，即一个段落一个段落地读，由段到篇，由篇及全书；渐进读，即先读第一段，然后第二段，然后一二段连读，然后第三段，再二三段连读，进入第四段，依次类推，读完为止；反复读，先读第一段，然后一二段连读，一二三段连读，依次类推，读完为止。全读和分读方法各有侧重。全读便于全面把握，俯视在胸；逐段读比较明晰；渐进读有助于分析理解；反复读有利于背诵记忆。采取何种方法，除了读者与书的熟悉程度和阅读习惯外，与书籍的性质也有很大关系。文艺书籍有悬念，有故事，有人物，有情节，通常全读法较好，而理论逻辑技能方面的书，应当也必须分读，先概念，后判断，再推理。当然全读与分读不是绝对的，也不是对立的，往往全读之中有分读，分读过程中也有全读。

重复阅读法

重复阅读法是指在读书中运用多种手段复习巩固所学知识，从而加深记忆和理解的一种阅读方法。

俗话说，“重复是学习之母”。要使自己学到的知识长时间的保留住，必须有一定的复习作保证。因为记忆的牢固是人脑中事物映象和联系不断再现，加深印象而实现的。复习能使记忆材料加以比较、对照，不断强化记忆痕迹来增强知识的巩固性。要在读书中实施重复法，一是要及时复习。德国心理学家宾浩斯研究的遗忘规律告诉我们，遗忘曲线是先快后慢，即读完书后，遗忘立即开始，速度加快；而随着时间的推移，速度逐步减慢。及时复习就是在遗忘前进行强化记忆，针对“先快后慢”的规律实行“先亲后疏”的方法实施，即复习的次数递减、时间间隔拉大，复习的方式避免重复。二是要默记复习。即复习前先不急打不开书，而是在脑子里先把识记对象检查一下，看是否遗漏，然后翻开书加以印证，对记住的是个巩固，对遗漏的格外引起注意。三是重点复习，对复习的内容全面铺开，面面俱到，必然印象不深，而有重点、有秩序、有条理的复习效果就好得多。重复阅读法的方式是很多的，如递进复习法，其基本精神是化整为零，化长为短，循序渐进。即要熟悉一篇文章的具体内容，先从第一段文字开始，完全能够背诵下来后，再熟记第二段；在背诵第二段时，连同背第一段，如此类推，温故知新，一步步背熟全文。

现代著名漫画家丰子恺，革命老前辈徐特立、董必武等，都是通过这样的递进重复学习法而掌握外语的。再如拉距复习法，也是根据人的记忆距按几何级数增长，拉开时间距离，多次重复印象才使人固定记忆的，有人对识记对象一口气念一百遍也记不住的道理，就在于没有掌握人脑记忆距的原理，这种拉距复习有时还可以在较长的时间间隔内进行，比如1年、5年、甚至10年以后再返回来阅读，由于生活经验与知识积累的增长，不仅弥补了遗忘的记忆，同时，对原来不懂之处弄懂了，认识肤浅的地方提高了，结果更加深化和牢固了记忆。

反刍读书法

反刍读书法是指在读书中对知识反复理解、消化和吸收的一种阅读方法。反刍是生物学上对牛进食过程的描述。牛吃下食物，先到瘤胃，再到蜂巢胃，然后回到口中咀嚼，再入重瓣胃，最后入皱胃；经过反刍，牛将草料中的营养充分吸收了。读书学习的过程也是这样，有一个“反刍”的过程，翻书——阅读——笔记——复习，就如同动物反刍的4个过程，将一本书拿来翻一翻是品尝，而阅读则是吞食，笔记是咀嚼和消化，复习则是吸取其精华，弃其糟粕。书本的知识经过这样一个过程，才能完成感性到理性的深化，才能从读过进入读懂。在读书过程中，“反刍”现象频繁出现：如理解是条理性“反刍”，记忆是重复性“反刍”，质疑是关键性“反刍”，练习是巩固性“反刍”，考试是检查性“反刍”，改错是提醒性“反刍”。阅读对翻书是一种“反刍”，复习对阅读来说又是一种“反刍”。其实，读书过程中，掌握知识仅仅看作是一次性劳动，显然不能理解和掌握学习的规律和特点。因此，上述“反刍”的方法，不仅对于读书是有益的，就是对其他学习项目，也同样是适用的。

一线两点法

一线两点法是指抓住书中的主线和难点、重点进行阅读的一种方法。这种方法对于读理论书籍尤为见效。理论书籍常常在内容上纷繁深奥、旁征博引；在结构上大小论点，叠床架屋；在表述上逻辑推进，术语连缀，往往令人望而生畏，不知从何读起。正像任何事物都有其运动规律一样，理论书籍也有一定的要领，只要掌握了要领，犹如剥茧抽丝，丝丝入扣，读起来也不难。这个要领之一就是抓住主线和书中的重点和难点切入。首先是从整体到部分，先把全书泛读完一遍至二遍以后，进行综合分析，把贯穿全书的主线抓出来，然后在这一主线的引导下，再反复阅读书中的其它部分，直到对全书有个总体上的把握和概括性的了解为止。其次，再从部分到整体的阅读，按照全书顺序排列的观点，找出书中所强调的重点，以及通常难以领会的难点，反复阅读，弄通弄懂，各个击破。这也有利于抓主线。所以抓主线和难点、重点是相辅相成的，突破重点与难点，有利于理解主线；提纲挈领抓主线，有助于突破重点、难点，抓住一线两点去阅读，理论书籍也好领会了。

交替阅读法

交替阅读法是指在阅读中将不同内容的书交换阅读的一种读书方法。人在阅读过程中常常有疲劳感，这是大脑皮层的细胞发出的抑制“警报”。要使大脑皮层的神经细胞始终处于兴奋状态，就应当知道这些神经细胞是“各司其责”的。总的来说，人的脑分为两半球，左半球司管逻辑思维，右半球司管弄清像思维，也就是说其中有的神经细胞在学习文科知识时兴奋，有的神经细胞则在学习理科知识时兴奋，有的则又在搞体育运动中兴奋。这就需要在读书学习中，让大脑皮层的神经细胞轮流工作，替换休息。在读书中交替阅读不同内容的书，可以减少疲劳，提高学习效率。法国18世纪的思想家和文学家卢梭在其自传体《忏悔录》一书里写道：“我本不是一个生来适于研究学问的人，因为我用功时间稍长一些就感到疲倦，尤其在顺着别人的思路进行思考时更是这样。如果必须用心去读一位作家的著作，刚读几页，我的精神就会涣散，并且立即陷入迷惘状态，即使坚持下去也是白费。但是，如果我连续研究几个不同的问题，即使毫不间断，我也能轻松愉快地寻思下去，这一问题可以消除另一个问题带来的疲劳，用不着休息一下脑筋。于是，我就在我的治学计划中充分利用我所发现的这一特点，对一些问题交替进行研究。这样，即使我整天用功，也不觉得疲倦了。”马克思学识渊博，一生读过的书多得无法统计，他常采用交替阅读法，当阅读理论书籍感到疲倦时，他去津津有味地读莎士比亚的戏剧，去看诗歌和小说，当疲倦的大脑得到休息后，他便又重新研读起理论书来了。列宁在给妹妹玛·伊·乌里扬诺娃的一封信中说，我劝你按现有的书籍正确地分配时间，使学习内容多样化。我很清楚记得变换阅读或工作的内容，翻译以后改阅读，写作以后做体操，阅读有份量的书之后，改看小说，是非常有益的。

渗透读书法

渗透读书法即读书中将所学知识与其他领域知识渗透默化、融汇贯通的一种方法。这一方法是著名教授杨振宁总结的。他认为，读书方法一种是按部就班、划地为牢式的掌握知识；一种善于将所学知识渗透扩展来掌握知识，后者便称为渗透法。就是在好学“乱七八糟”东西的情况下，在对有些知识比较陌生的情况下，你实际上已有意无意地学到很多东西，有许多知识常常是经过一段较长时间的接触后，就自然地懂了。当我们专心学一门课程或潜心钻研一个课题时，如果有意识地把智慧的触角伸向邻近的知识领域，必然别有一番意境。在那些熟悉的知识链条上，如果嵌接上不熟悉知识链中一环，则很可能得到意想不到的新发现。鲁迅在谈到外文学习时，强调要硬看。开始不大懂，“数月或半年之后，再看前一本，一定比第一次懂得多。”陆九渊说：“未晓不妨权放过，切身须要急思量。”这些都指出了渗透的作用，启示我们：不要怕读一时看不懂的书。只要坚持下去，一定会读懂的。采取渗透读书法，会使我们的视野开阔，思路活跃，大大提高学习的效率。

“四多”读书法

毛泽东同志常说，读书的方法要“四多”——多读、多写、多想、多问。他自己就是“四多”方法的实行者。

所谓多读，就是除“博览群书”外，还要对重要的书或文章多读几遍。他读《饮冰室文集》、韩愈的古文和唐宋诗词时，都是读到能背出来。他爱读诗，能背诵400多首古诗。他也爱抄写诗词，直到晚年还是既练字又写诗。

多写，就是在课堂听讲后及时写讲堂录，课后自修时写读书录。毛泽东同志除有各种记录本外，还有选抄全篇文章的选抄本，摘录精要的摘录本……经过多年的积累，这种笔记本共有几大网篮。看书时，他还常写眉批。一本《伦理学原理》，全书不过10万多字，他在书的眉头却写了12000多字的批语。

多想，就是在读书的过程中，哪些观点是正解的，哪些观点是错误的，都要心中明白。在批语中，毛泽东同志都有比较简单的表示赞成、反对、怀疑的话，有很多地方，他都是根据历代学者的不同学说，加以综合、比较，然后再提出自己的见解。

多问，就是在读书时遇到不懂的地方，及时请教。在湖南第一师范学习时，毛泽东同志除了在校自修，找本校教员问学外，还常到长沙城里向人请教。

美国人的读书法

1. 先看全景。读新颖而不熟悉的资料时，不要立刻就埋头阅读，先浏览一遍，可以增加你的了解和记忆。略读小标题、插图说明以及任何附有的摘要。看书时，先略看目录及序文。

粗看一遍才细读，可帮助你把后来读到的东西深留脑海。

2. 慢读和诵读。看简易的资料时，速读也许适用，可是对于复杂难懂的作品，慢读是有效得多的方法。美国一本大学手册指出，善于学习者与不善于学习者有三大基本区别：

善于学习者把资料读出来——默读或高声朗诵。他们慢慢地读，一面读一面听自己读出的每一个字。

善于学习者遇到疑难时，会自动重读一遍，直到了解为止。不善学习者正好相反，就算第一次没看懂，仍然照看下去。

善于学习者对于新的知识产生积极兴趣。他们用心思索读到的东西，加以研究推敲，然后变为自己的知识。

3. 练习增强记忆技巧。帮助记忆的技巧，统称之为记忆术，能把新而生疏的资料化为较易记忆程式。记忆术也可利用形象，其窍门在于创造一些想像中的实物，把你觉得陌生的资料变成对你有意义的东西。

记忆术曾一度被研究人员视为噱头，不值一顾，但现在它已获承认为增强记忆的有效方法，可以使记忆新资料的能力增强2倍甚至3倍。“良好的记忆力是一切知识吸收过程的关键”，宾州匹兹堡市卡内基梅伦大学的心理学教授威廉·蔡斯说，“而且它是我们可以从练习中获得的。”

智力研究显示，我们的记忆有两种：短期的与长期的。短期记忆可以保持30至60秒。我们向电话公司查询电话号码，拨了电话之后便会把号码忘掉。长期记忆则可终身留存。（增强记忆力方法）一书的作者贝莱萨说，培养良好记忆力的秘诀，在于学习怎样把有用的资料由短期记忆变为长期记忆，以及怎样在需要时找出那种资料。

记忆术可以成为一把开启长期记忆之门的钥匙，帮你把资料注入和提取。记住：像肌肉一样，脑子和记忆也是越用越强的。

4. 将资料内容分类。斯坦福大学进行过研究，要学生试行记忆112个单字。这些字包括动物名称、衣着用品、运输工具和职业类别。考验其中一组学生时，这些字则分别归类于上述4类，而考验另一组学生时，这些字则是随便排列的。结果，有分类的那一组学生，成绩总是比另一组的胜一筹，能记住的字多了2至3倍。

5. 专心致志。下次你遇到自己必须掌握的新资料时，先抚躬自问：我读这些东西是想学到什么？我从中得到的知识对我有什么好处？国际性的管理顾问机构卡尼公司的经理兼心理学家史卜朋说：“我们知道了学习对自己有什么益处之后，便可减少在学习上的惰性，成为善于学习的人。”

史卡朋推荐4种帮助集中精神的技巧：

选定学习的时间和地点。把电话挂起；关上房门。先要控制环境，然后才能创造学习气氛。

预防别人干扰。在门上挂起“请勿骚扰”的牌子。不必觉得不好意思，因为你有支配自己时间的权利。

试用各种不同的学习方法。画图表、做笔记、制大纲、甚至录音，都是

增强精神集中的学习技巧。使用你觉得最适合的学习方法。要有创造性。

6.留意进度。埋头苦干不一定就等于有收获。偶尔停下来问一问自己：我现在是否正朝着我的学习目标前进？如果答案是肯定的，就继续努力下去。如果不是，就要探究原因了。如果太累，不妨休息一下，这样可以加快学习进程。

