

中华牵手阅读，开发生命正能量

站上巨人肩膀

ZHANSHANG JUREN JIANBANG
XIANGSHOU XUEXI FANGFEI MENGXIANG

—— 享受学习 放飞梦想



阅读方法篇

掌握阅读方法，更好地汲取人类的智慧与力量，走上成功之路。

杨明珠 姚磊◎编著

中华牵手阅读，开发生命正能量

站上巨人肩膀

——享受学习 放飞梦想

杨明珠 姚磊◎编著

阅读方法篇

长江出版传媒 | 湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

站上巨人的肩膀——享受学习 放飞梦想. 阅读方法篇/杨明珠,姚磊编著.

—武汉:湖北教育出版社,2015.4

ISBN 978 - 7 - 5351 - 9716 - 0

I. 站…

II. ①杨… ②姚…

III. ①青少年教育 - 青少年读物 ②读书方法 - 青少年读物

IV. ①G775 - 49②G792 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 057164 号

站上巨人的肩膀——享受学习 放飞梦想 阅读方法篇

ZHAN SHANG JU REN DE JIAN BANG —— XIANG SHOU XUE XI FANG FEI MENG XIANG YUE DU FANG
FA PIAN

出版人 方平

责任编辑 方倍

封面设计 牛红 何亦明

责任校对 刘慧芳

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒

430070 武汉市雄楚大街 268 号

湖北教育出版社

430015 武汉市青年路 277 号

经 销 新华书店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 武汉中远印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长丰大道特 6 号

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 8.75

字 数 112 千字

版 次 2015 年 4 月第 1 版

印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5351 - 9716 - 0

定 价 25.00 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027 - 83637493 进行调换)

序 PREFACE

站上巨人肩膀 发掘生命能量

21 世纪是一个追逐梦想、向往成功的世纪，21 世纪的中国群星璀璨、百花争艳、英雄辈出。21 世纪，要实现鲲鹏展翅的伟大梦想，不可不重视自我潜能开发，为生命积聚正能量！

从中国“两弹一星”元勋钱学森的身上，我们可以看到一个人的潜能有多大。钱学森一人抵得上美国 5 个师的兵力。由于钱学森回国效力，中国导弹、原子弹的发射，至少向前推进了 20 年，中国因为有了和钱学森一样的科学家们，在世界上挺直了脊梁。

从中国杂交水稻育种专家袁隆平的成长经历，我们可以看到一个人的潜能有多大。袁隆平从一名普通的青年教师，成长为世界“水稻之父”，他在水稻上的研究成果，不仅解决了中国人的吃饭问题，而且为人类战胜饥饿带来了福音。

从中国航天英雄聂海胜的身上，我们可以看到一个人的潜能有多大。聂海胜出生于湖北一个偏僻的小村庄，在兄弟姐妹八人中，他排行第六。全家靠父母种田维持生计，生活十分拮据。聂海胜上小学的时候，经常打着赤脚上学，因为没钱交学费，他甚至交给老师一只兔子当学费。中学时代的聂海胜，每次暑假都要到十几里之外去搬木材、装茶叶，挣够下学期的学费。为了省下 8 角钱的乘车费，每次放学回家，他都要步行近 40 千米的路程。父亲去世后，全家生活的重担压在了母亲肩上，懂事的聂海胜打算辍学回家，帮助母亲



承担起家庭生活的重担。多亏校长的及时劝阻，他才没有失学。一个在贫困环境下长大的穷孩子，竟然载着中国人的飞天梦想出征苍穹，升空日行八万里，巡天遥看一干河。

从微软公司创始人比尔·盖茨的身上，我们可以看到一个人的潜能有多大。为了实现让全世界每一张办公桌上都拥有一台个人电脑的梦想，比尔·盖茨从13岁开始醉心于电脑程序设计，后来毅然提前离开就读的哈佛大学，创建微软公司。在《福布斯》全球亿万富翁排行榜上，他连续13年蝉联世界首富。

一个人的潜能如此之大！那么，如何开发自身潜能呢？无数成功者的成长经历告诉我们，成功开发自身潜能，应从五个方面做起：认知自我，确立正确的人生发展方向；开发潜能，积聚人生正能量；掌握阅读方法，站上巨人肩膀，汲取人类智慧与力量；掌握创新思维与创造发明的方法，拥有创新智慧；在学校学习阶段，就开始研究性学习，培养科学探索的意识，提高发现问题与解决问题的能力。

成功必有方法。如果我们能够像那些成功者一样掌握了上述五种方法，就能够提升自己的素质与智慧，开发出生命正能量，实现鲲鹏展翅的伟大梦想！

《站上巨人肩膀——享受学习，放飞梦想》丛书，从自我认知、潜能开发、阅读方法、创新智慧、研究性学习五个方面，将鲜活的事例与立竿见影的方法呈献给读者。丛书所介绍的方法，既是对大师级人物成功方法的精心提炼，也是作者用了十多年时间，在上海、温州、深圳、武汉、襄阳等地的中小学校和家庭进行实践检验的结晶，每种方法都在实践中取得过良好的教育效果。

《站上巨人肩膀——享受学习，放飞梦想》丛书的编著过程，是一个拜师求学的过程，也是一个智慧大协作的过程。在此衷心感谢全国知名教育学专家、华中师范大学博士生导师郭文安教授，中国现场统计研究会教育统计与管理专业会理事长、武汉大学彭美云教

授，北京大学出版社曹家和编辑，是你们的具体指导，让我能够站在世界教育理念的高度，融合现代教育学、心理学、管理学、方法论、多元智能理论等先进理念来确立课题、研究课题。衷心感谢上海、温州、广州、深圳、武汉、襄阳等地为我提供实验场所的大中小学的校长、老师和家长们，是你们的热忱帮助，让课题有了实验的学校、班级和学生，从而获得了丰富的第一手资料。衷心感谢所有参加实验活动的同学们，是你们的积极参与和优秀表现，让我看到了课题研究的巨大价值。衷心感谢湖北教育出版社李镞编辑，是您的严格要求与精心指导，开掘了作品的深度，让作品具备了可读性。衷心感谢本书涉及的所有大师级人物和文献创作者，是你们的感人事迹与智慧方法，给读者提供了巨大的精神食粮。衷心感谢十多年来一直鼓励、支持我的老师、同学、朋友和家人，是你们的热情鼓励与大力支持，给予了我坚持研究与写作的力量。

最后，希望《站上巨人肩膀——享受学习，放飞梦想》丛书，成为所有读者站上巨人肩膀的阶梯，成功做人、智慧做事，实现伟大的梦想。

由于水平有限，丛书的编著一定存在不少问题和不足，诚请广大读者批评指正。

作 者

序 PREFACE

阅读是一支歌

阅读是一支歌
在琅琅的诵读声中，
流淌着一条智慧的河。
于是，我们有了向往与思索，
向往着英雄的情怀，
思索着明天的成果。

阅读是一支歌，
在欢乐的读书声中，
我们认识了自我，
增强了成功学习的自信与自豪。

哇！
我有语言表达的天赋，
将来可以像莫言一样，
摘取诺贝尔文学奖的桂冠。

嗨！
我有数理逻辑的天赋，
将来能够像钱学森一样，
将智慧献给伟大的祖国。

听，

我有白灵鸟一样的歌喉，
将来可以成为一名歌唱家，
把美妙的歌声带给大家。

看，

我有矫健的身姿，
将来可以成为一名体育健将，
夺取金牌，让庄严的五星红旗升起在奥运会场上。

看，

我有灵巧的绘画特长，
将来可以成为一名丹青高手，
在世界上传递着中国的信息与文化。

看，

我有一双明察秋毫的眼睛，
将来可以成为一名生物学家，
在科学研究领域有所发现、造福天下。

瞧！

我有得天独厚的人际交往智慧，
将来可以成为一名出色的外交家，
让中国的朋友遍天下。

听，

我有认知人的内心世界的特长，
将来可以成为一名教育家，
让中国的桃李遍天下。

阅读是一支歌，

在阅读中，我们的脑力得到开发。



勇敢、热爱、专注、坚持、责任等优秀品质
在阅读声中形成，生命的正能量一天天增强。

在阅读中，

我们懂得了，人生不可能像电视剧一样回放，
一定要把握好当下。

好读书且要读好书，

才能够站上巨人肩膀，汲取人类的智慧与力量。

在阅读中，

我们拥有了创新智慧，掌握了思维与创造的方法。

在阅读中，

我们开始了研究性学习，让明天的硕果在今天种下。

阅读是一支歌，

在阅读中，我们树起了人生的标杆，

肩负起民族的希望，拥有了大爱的思想。

在阅读中，

我们体会到慈母的关爱、严父的期待，

牢记着老师的教诲，

以天下为己任，爱我中华，强我华夏，

无愧于中华五千年光辉灿烂的历史与文化！

在“中华牵手阅读”活动中，读者选读这套丛书，可以在一分钟之内找到自己喜爱的片段，在集体分享、相互激励、相互启发中，很快掌握一种方法，开发生命潜能，增强成功学习的自信。



腹有诗书气自华

- 002 在阅读中运筹帷幄，决胜千里
- 003 在阅读中成为最年轻的中国科学院院士
- 004 在阅读中成为世界一流桥吊专家
- 004 在阅读中从战士成长为植物克隆专家

一、阅读可以获得新知 / 005

- 006 阅读科技前沿书籍，踏进无人涉及领域
- 006 在阅读中确立了研究方向
- 007 在阅读中解决了世界性难题
- 007 在阅读中成为菊芋治沙第一人

二、阅读可以改变命运 / 008

- 009 苏秦苦读拜相
- 009 高小失学的大学者
- 010 只上了两年学的大文学家
- 011 从矿工到研究生

三、阅读可以增强民族凝聚力 / 012

- 012 美国：每位总统都大力提倡阅读
- 012 英国：打造举国皆是读书人的氛围
- 013 德国：七成国民喜爱读书
- 013 法国：全国遍布图书馆
- 013 俄罗斯：世界公认的读书民族



- 014 丹麦：爱读书世界闻名
- 014 日本：通过立法明确读书责任
- 014 中国：举全国之力打造书香国度

精选有价值的书

一、从哪里精选 / 017

1. 从经典中精选 / 017

- 017 从经典得到启示，掌握了欧洲文化密码
- 018 爱因斯坦从阅读经典中具备了哲学头脑与眼光
- 019 经典是有智慧之书
- 019 读经典是教育的经济学

2. 经典举例 / 020

- 020 《周易》阐述了人生知变、应变、适变大法则
- 021 《史记》展现了中华大一统的史实
- 022 《红楼梦》让我们知道什么是中国封建社会
- 022 唐诗宋词可以提高审美意识、审美情趣和审美能力

二、精选的方法 / 024

- 1. 翻读是精选省时省力的好方法 / 024
- 2. 找到气质相近的先贤做老师 / 024
- 3. 懂点目录学 / 025
- 4. 做自己的目录索引 / 026
- 5. 了解点版本常识 / 026

三、精选的原则 / 028

- 1. 明确目的 / 028

2. 博专结合 / 028

四、精选的渠道 / 028

掌握阅读的方法

一、学会圈点批注 / 029

- 029 画横线很容易找到所需要的东西
- 030 在重要内容旁边写批注
- 030 凡看书必做记号、写批注
- 030 圈点批注的好处
- 031 圈点常用符号
- 032 批注主要方式
- 032 圈点批注注意事项

二、养成做笔记的习惯 / 033

- 033 做笔记能使知识准确
- 033 做笔记可以促醒注意、保存关注
- 034 做笔记可减轻脑力劳动
- 034 组织精制的笔记成为有价值的著作
- 035 从读书笔记中整理出两部名著
- 036 读书笔记的种类
- 037 三栏式笔记法
- 037 写读书笔记注意事项

三、掌握精读方法 / 038

- 039 精读要做到“四到”
- 039 使其意皆若出于吾之心
- 040 顺口背出，体会到好处

040 知道一本书的优点、缺点和错误

1. 读薄 / 041

041 初读、复读、再读

042 鸟瞰、精读、消化

042 读大意、读细节、读重点

043 先读破一卷

044 先读破一章

044 读破一字

046 由厚到薄

047 由薄变厚

048 将一本书整理为十几页笔记

2. 读思 / 048

049 在读思中有所发现

050 在比较中理解和思考

050 古今互参

051 在思考中辨言外之意

051 马可黎为什么不能成为思想家

3. 质疑 / 052

053 打开一切科学的钥匙都是问号

053 在问中释疑

053 在追根溯源中明辨是非

054 在竭泽而渔中释疑

055 通过观察释疑

055 通过实地考察寻求答案

055 通过实验找到答案

056 爱迪生在不经意中错失了一项重大发现

4. 循序渐进 / 057

057 打牢前面的基础，再进入后一步

058 熟记事实的系统

058 预读的作用不可小视

四、运用博读技巧 / 059

1. 博读着眼于知识的广度 / 059

- 059 操千曲而后晓声
- 060 广泛地吸收，来源就丰富了
- 060 阅读范围愈广，触类旁通的机会愈多
- 061 人不博览者，不闻古今，不见事类
- 062 古希腊最博学的人
- 062 学习各种有用的知识
- 063 把智慧的触角伸向邻近的知识领域
- 064 博与杂的分别

2. 博读是做学问的基础 / 064

- 064 为学要如金字塔，要能广大要能博
- 065 为学当如群山峙，一峰突起群峰环
- 066 为学不厚植其基，则无以远大
- 066 博读是做学问必须遵守的程序
- 067 读书面要尽量宽
- 067 不博会孤陋寡闻
- 068 跨学科阅读，融会贯通

3. 博读要建立速读意识 / 069

- 069 美国：阅读速度的快慢，关系到生存安危
- 070 法国：快速阅读法成为一门独立的学科
- 070 日本：成立了速读协会
- 070 中国：有着悠久的速读传统

4. 掌握速读的方法 / 071

- 072 跳读
- 073 组读
- 073 摘读



074 浏览

5. 运用略读技巧 / 074

074 一目十行，囫圇吞棗

075 掌握一门科学知识的基本结构

076 抓住文章新奇点与争议点

077 抓住能够立即理解的材料

077 略读与精读、浏览的区别

记忆的方法

一、记忆是智慧之母 / 078

1. 大脑神奇的记忆功能 / 078

078 关于记忆的故事

079 神奇的记忆表现

081 记忆的基本过程

2. 记忆的分类 / 081

081 瞬时记忆、短时记忆与长时记忆

082 有意记忆和无意记忆

083 机械记忆和理解记忆

083 感官型记忆

二、掌握记忆的方法 / 085

1. 遵循遗忘规律，及时记忆 / 085

085 遗忘的规律是先快后慢

087 22遍学习法

2. 掌握记忆节奏，限时记忆 / 088

088 7加减2组块理论

089 7 比特英语单词记忆法

090 用 1.5 倍的时间记忆新知识

3. 放松大脑，间时记忆 / 091

091 生物钟与记忆的关系

091 休息，让大脑逆向回放记忆

092 睡眠，让大脑对记忆进行选择过滤

093 变换学习内容，让大脑得到休息

093 体育锻炼，给大脑补充氧气

093 播放音乐，舒缓紧张的神经

4. 刺激神经连接，重复记忆 / 094

094 背诵是记忆力的体操

094 顾炎武熟背十三经

095 欧阳修日背 300 字

095 司马光多次重复，锻炼出博闻强记的能力

095 郑板桥每读一书必千百遍

096 脑功能磁共振成像实验

5. 了解知识衔接，理解记忆 / 096

097 理解的六个维度

098 理解的三个要点

098 理解要分清主次，抓住重点

098 抓住一材料区别于另一材料的不同点

099 让识记材料与头脑中的知识建立联系

099 化繁为简，用自己的语言表述

6. 建立材料联系，联想记忆 / 100

102 接近联想记忆

102 类似联想记忆

104 对比联想记忆

105 因果联想记忆

106 分类联想记忆



7. 发挥右脑功能，形象记忆 / 108

109 情景记忆

111 图像记忆

113 定桩记忆

114 歌诀记忆

8. 利用存储工具，长久精准记忆 / 116

116 利用博客、微博、电子邮箱、移动硬盘等实现海量记忆

116 利用数码相机、录像机、录音机等实现快速精准记忆

117 利用 word 文档分类记忆

三、记忆注意事项 / 117

1. 明确记忆目的 / 117

117 心理学家的实验

118 我为什么要记住

118 读书人的进步

2. 坚定记忆的信心 / 118

119 我一定要 100% 地记住它

119 他的成绩为什么总在 56 分左右徘徊

3. 保持记忆专注 / 120

120 限时记忆

121 喊读记忆

122 借助肢体动作帮助记忆

主要参考资料 / 123