

● 这本书将使 1000 万人摆脱困惑

超常 读书法

文 翰 编著

● 载着您与您的孩子驶人 21 世纪 ●

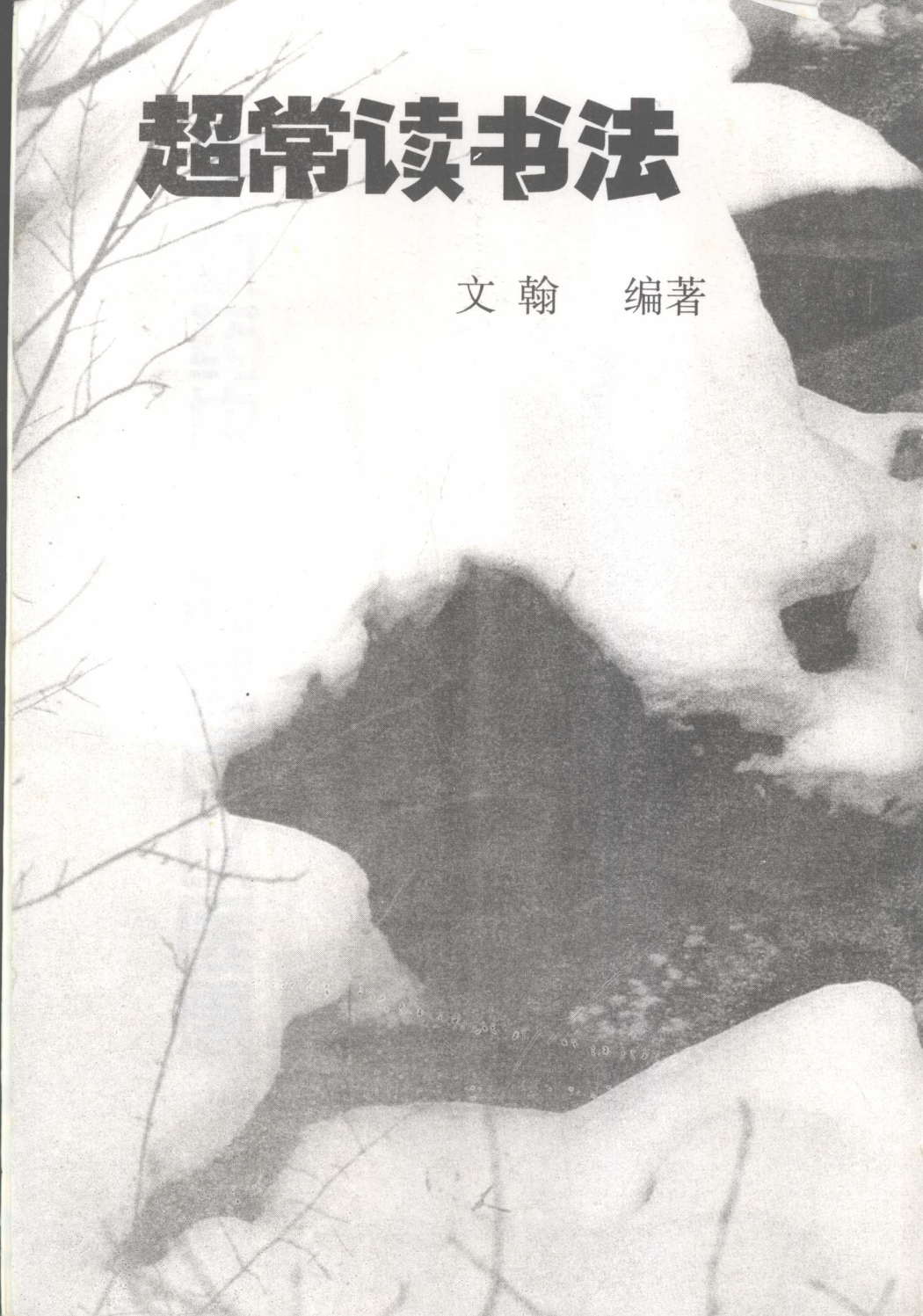


● 让孩子的天空更加湛蓝

辽 宁 教 育 出 版 社

超常读书法

文翰 编著



超常读书法

文翰 编著

中国辽宁美术出版社出版发行

(沈阳市和平区民族北街 29 号)

北京市昌平红光印刷厂印刷

开本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 12

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7—5314—1681—6/J·794 定价: 16.80 元

书犹药也

善读可以医愚

责任编辑：李南
封面设计：王海

● 梳理您的大脑

● 开阔您的视野

● 充实您的灵魂

目 录

第一部 高效率的读书方法

一 读书的真谛	(1)
二 书的选择	(7)
●硬性图书的条件 ●软性图书的条件	
●一般的条件 ●自修书与补习书的条件	
三 学习·练习与研究	(13)
四 读书·身心与环境	(15)
●生活与思想规律化 ●智力与体力平衡发达	
●各项智力活动务使均衡 ●选择及利用环境	
五 读书的普及问题	(20)
六 读书的基本方法	(29)
●缓慢阅读的“精读法” ●迅速阅读的“速读法”	
●学习速度应注意的事项 ●速读的技术	
●阅读能力与阅读潜能分析	
速读练习 短行资料练习 (每行五个字)	
短行资料练习 (每行七个字)	
短行资料练习 (每行十一个字)	
●重点整理的“简读法”	

- 七 读书计划的拟订 (53)
- 八 有效的运用时间 (55)
- 九 确立读书目标 (57)
- 现代人的文凭主义 ●读书应先确立目标
 - 学生时代应有的读书目标 ●持之以恒实践目标
 - 修习各科应具有的目标 ●慎选科系策定未来
 - 读书目标的总检讨
- 十 驱除“自卑感”的障碍 (65)
- 十一 读书“效率三要” (67)
- 预习 ●听课 ●复习
- 十二 分析读书效率不高的原因 (70)
- 默守成规型 ●兴趣缺乏型 ●无可奈何型
- 十三 各种学习要诀 (73)
- 汉语的学习法 ●社会科的学习法
 - 数学科的学习法 ●理科的学习法
 - 英文的学习法
- 十四 增进学力之道 (80)
- 听课为重
逆来顺受派·兵来将挡派·自以为是派·马耳东风派·本末倒置科
 - 征服不擅长的学科
欲速不达型·后济无力型·变化不定型·何徒何待来年轻型·

自我放弃型

●充分应用所学

有系统的练习·从基本的题目入手·自己亲自作答·弄清题意掌握连带关系·反复练习最弱的部分·难题暂搁一边·解答之后再进行一次·更换另一种思考路线

十五 掌握听课秘诀 (90)

十六 做个“笔记能手” (96)

速记型·卷号型·要点型·杂记型·辅助型

●最佳笔记法

浅显易懂·深入浅出·尽量多角化·寻求其中乐趣

●参考他人的笔记簿 ●辅助性笔记簿

十七 如何整理笔记 (100)

●先整理不了解的部分

换个角度思考·从“大标题”到“细节”·试着自我测验
·利用归纳法综合事物·熟练各种事例
·以猜题形式整理要点

十八 练习的方法 (104)

笔记·论文·图表·剪贴·索引·习作·解答问题·实习工作

十九 如何自修 (123)

●自修的意义 ●自修的价值 ●自修的效益

●自修的目的 ●自修的方式

二十 参考书的选择和使用 (138)

●参考书的种类 ●如何选择参考书

●参考书的使用法

辅助性的工具·要有辅助性的笔记簿·答题时不要先看答案·和同类参考书作一比较·至少反复读三次

二十一 考试的方法 (142)

●保持正常的生活习惯 ●避免怯场

●答题时的注意事项 ●最后一分钟决定胜负

二十二 探究成绩不好的原因 (146)

●被迫式型 ●忽勤忽惰型

●自暴自弃型 ●蜻蜓点水型

●一蹶不振型 ●等一会型

二十三 集思广益获利必多 (149)

●令人急得跳脚的考场经验

●不要忽略“过剩学习”

●不要排斥陌生的字辞

●艾里该尼克效果

●明知故犯的错误有助改正

●变更记忆路线的复习法

●适当的休息不可缺少有

●自答自问可强化记忆

●不当的复习徒劳无功

●重复练习采取不同形式

- 书本目录是增强记忆利器
- 错误的地方必须严格纠正
- 索引是记忆检查的一览表

二十四 充实你的课外知识 (166)

●实用性作品的阅读方法

两种实用性作品·说服的角色·反应实用作品所产生的行为意识

●想象文学的阅读方法

关于想象文学·阅读想象文学作品的通则

●小说、戏剧和诗歌的阅读方法

小说的阅读方法·史诗的阅读重点·戏剧的阅读方法·悲剧的阅读重点·抒情诗的阅读方法

二十五 几位名人的读书精神 (197)

胡适·林语堂·梁起超·梁实秋·刘真·夏丏尊·朱光潜

第二部 读书记忆术突破

二十六 读书记忆术突破 (223)

- 确实记忆的基本原则 ●逆向学习法的要点
- 寻求记忆的脉络 ●利用默记加深印象

二十七 如何提升你的记忆力 (228)

- 记忆的意义 ●回想和想象
- 记忆的痕迹 ●联想
- 学习 ●广义的记忆

二十八 掌握记忆的窍门 (234)

●增强记忆秘诀

驱除自卑心理·使印象变得立体化·反复练习·抓住特点·分门别类

●辅助记忆的条件

切勿一成不变·划分前后学习内容·引导兴趣的产生·具备良好的学习环境

●快速记忆之法

科学记忆法

二十九 记忆和自我参与 (243)

●兴趣

●有意图的学习

●记忆的自我中心性

●知能、性格、记忆

●直现象

●老化的影响

三十 日常生活和记忆力 (249)

●自我训练

自信心·兴趣·线索·内容的整理·反复和自我测验

●记忆的效率

集中法和分散法·转移和干扰

三十一 从生活中锻炼记忆力 (257)

●记忆力是训练出来的 ●从感官的训练开始

●训练敏锐的观察 ●意识形态

●养成规律的生活习惯

●“死记”是最原始的记忆

- 主动与被动的记忆 ●善于制造联想
- 意愿左右着记忆 ●有效管理记忆的库房
- 记忆的分类 ●预视的功效

三十二 增强记忆的法则 (289)

- 确认记忆力的重要性

三十三 “兴趣”是记忆的导向 (293)

- 强烈震撼能增强记忆效果
- 不断提醒自己非记不可
- 集中意念才能历久不忘
- 记忆的起步在于分类整理
- 选择适合自己的记忆方法
- 要善于驾驭头脑的韵律
- 确保记忆必须经常运用
- 记忆之道求其“放心”
- 分类归纳
- 结合相关
- 走马观花的记忆容易变形
- 心无杂念倍增记忆
- 用备忘录代替记忆
- 整体性的知识可强化记忆
- 专家并非具有惊人的记忆力
- 掌握记忆的科学法则

第一部 高效率读书方法

读书的真谛

人的一生是活在知识的领域中。根据西方哲学家培根（Francis Bacon 一五六一～一六二一）的说法，读书能给人乐趣、文雅和能力。尤其是在一个人独居或退隐的时候，最能体味到读书的乐趣；谈话的时候，能表现出读书的文雅；而于判断事情时，因读书所获得的能力，也最能被发挥出来。那些有实际经验而没有学识的人，他们也许能够一一实行或判断某些事物的细微末节；但对于事业的一般指导，筹划和处理，还是需有真正学问的人才能胜任。

花费过多的时间去读书便是迟钝缓慢；过分用学问自炫，便是矫揉造作，全凭学理来判断一切，则是书呆子的癖好。学问能使人性美化，经验可使学问充实，就像大自然天生的植物，必须以人工加以修剪，人类的天性，也得用学问去诱导才行；而学问本身又必须以经验作依据，否则便流于迂阔。

机巧的人轻视学问，浅薄的人惊服学问，聪明的人却能利用学问。因为学问本身并不会把它的用途教给人；至于如何去应用它？那又需要另一种聪明了，这种聪明是超乎学问之上的，它必须凭观察而获得。

读书为的是要权衡和思考事理；不是为了辩护、盲目信从或找寻谈话的资料。有的书只需选读；有的只需略读；有的则非全

部精读不可。有的只读节本就行了，而不必去读它的原本，这是限于内容不甚重要的二流书籍；否则，读删减过的书，便像吸蒸馏水一样的乏味。

读书使人渊博，辩论使人机敏；写作使人精细；历史使人聪明；诗歌使人富于想像；数学使人精确；自然哲学能使人思想深刻；伦理学能使人态度庄重；逻辑学、修辞学能使人擅于辞令。总之，读书能陶冶人们的个性。此外，读书还可以消除心理上的种种障碍，犹如适当的运动可以矫治某些身体的疾病一样。例如滚球有助于肾脏的健康；射箭有助于脑力的发达；散步有助于胃肠的消化；骑马有助于头部的健康等。所以一个人在心神散乱的时候，最好去学习数学，因为演算数学题目时必须集中精神，否则便计算不出来。一个人如果对差异不易辨别出来，就要向那些演绎派的大师们请教，因为这些人是一毫发都能剖析出来的。一个人如果心灵不敏，不能触类旁通，就不妨去研究律师的案件；所以各种心理上的缺陷，都有其特殊的补救方法。

叔本华曾说过，富商巨贾如果愚昧无知，便会贬低了他的身价。穷人若忙于劳动，无暇读书，无暇思想，无知是不必见怪的。富人则不然，我们常见其中的无知者，放浪声色，醉生梦死，与禽兽无异。他们本可有所作为，可惜却不能善用其财富和闲暇。

我们在阅读书本时，是别人在牵引我们的思想，我们只不过在审视他人的思想而已，犹如儿童启蒙习字时，用笔按照教师以铅笔所写的笔画依样画葫芦一般。因此，当我们休闲时，我们的头脑觉得很轻松，然而在读书时，我们的头脑实际上成为别人思想的运动场了。所以，书读得愈多，或整天读书的人，虽然可藉此陶冶心情，但他的思考能力必将渐次丧失，犹如时常骑马的人，他的步行能力必定较差是同样的道理。

有许多学者，因读书太多而变得愚蠢。经常读书，有一点空

闲就看书，这种作法比常做手工更会使人精神麻痹，因为在做手工时还可以沉缅于自己的思想中。我们知道，一条弹簧如拉得太久，便会失去弹性，我们的精神也是一样，如常受别人思想的压力，久而久之也会失去其弹性。读书越多，则留存在脑中的东西越少。因为读书多，他的脑海就像一块密密麻麻、重重叠叠、涂抹再涂抹的黑板一样。读书而不加以思考，绝不会有心得，即使有些印象，也浅薄不实在，时日一久便会淡忘丧失。以人的身体而论，我们所吃东西只有五十分之一真正能被吸收，其余的东西，则因呼吸，蒸发等等作用而消耗掉。精神方面的营养也是一样。

被记录在纸上的思想，不过是像在沙上行走著的足迹一般，我们也许能看到他所走过的路径，但如果我们想要知道他在路上看见什么，则必须用我们自己的眼睛去寻视。

作家们各有所长，例如雄辩、豪放、简洁、优雅、轻快、诙谐、精辟、纯朴、文采绚丽、笔触大胆等等，然而，这些特点并不是读他们的作品就可以从中学得来的。如果我们自己天生就有这些秉赋，也许可因读书而受到开导，发掘了自己的天赋。观摩别人的作品而予以妥善的吸收，然后我们才能有类似的优点。这样的读书，可教导我们如何发挥自己的天赋，也可藉以培养写作能力，但必须以自己有这些秉赋为先决条件。否则充其量只不过是浅薄的模仿者而已。

如同地层依次保存着古代的生物一样，图书馆的画架上也保存着历代的各种古书。后者和前者一样，在当时也许会洛阳纸贵，传诵一时，而如今犹如化石，了无生气，只有那些“文学的”考古学家在鉴赏而已。

据希罗多德（Herodotus 公元前四八四～四二五希腊史家）说，薛公斯（Xerxes 西元前五一九～四六五波斯国王）眼看着自己的百万雄师，想到百年之后竟没有一个人能幸免“黄土一抔”

的厄运，感伤之余，不禁涕泪交加。我们再联想起书局出版社那样厚的图书目录中，如果也预想到十年之后，这许多书籍将没有一本能为人所阅读时，岂不也要令人兴起泫然欲泣的感觉？

文学的情形和人生大异其趣，不论任何角落，都可看到无数卑贱的人，像苍蝇似的充斥，危害社会。在文学中，也有无数的劣作，像野地滋生的野草，伤害五谷，使它们枯死。他们原是为贪图金钱，营求官职而写作，使读者浪费时间、金钱和精神。因此，这种书不但无益，而且危害甚大。大抵来说，目前十分之九的书籍是专以骗钱为目的的。为了目的，不择手段，而作者、评论家和出版商，不惜同流合污，朋比为奸。

许多文章，非常可恶又狡猾，他们不顾读者追求高尚的旨趣，而极尽刻划之能事以引诱别人来读时髦的新书，以期在交易场中有谈话的资料。如斯宾德连（Spindlen 1579—1688 德国小说家）及尤金·舒（Eugen Sue 1804—1857 法国小说家）等人都很会投机，而且名噪一时。这种为赚取稿费的作品，无时无地都存在着，并且数量很多。这些书的读者真是可怜极了，他们以为读那些平庸作家的新作品是他们的义务，因此不读古今中外少数杰出作家的名著，仅仅只是知道他们的姓名而已！这样，不但使人浪费宝贵的时光，同时无暇读真正有益于修养的作品。

所以，我们读书应谨记“宁缺勿滥”的原则，不滥读华众取宠的畅销书，也就是说不论何时凡为大多数读者所欢迎的书，切勿贸然拿来读。例如正享盛名，或者在一年中发行了数版的书籍都是，不管它属于政治或宗教性还是小说或诗歌，读者们都必须审慎地来选择。

不读坏书，绝不会有人责难你，好书读得多，也不会引起非议。坏书有如毒药，足以伤害身心。一般人通常只读新出版的书，而无暇阅读先贤的优秀作品，所以连作者也停滞在流行思想的小范围中，我们的时代就这样在自己所设的泥泞中越陷越深。

有许多书，专门介绍或评论古代的大思想家，一般人喜欢读这些书，却不读那些思想家的原著。这是因为他们只顾赶时髦，以为读了评论可以在言谈中让人误以为他们很博学；又因为“物以类聚”，他们觉得现今庸俗的浅薄无聊的话，比大人物的思想更容易接近，因此古代名作无人问津。

德国的作家施勒格尔（Schlegel 1767—1845）曾有这样的美妙佳句，可以奉为圭臬。

“你要常读古书，读古人的原著；

今人论述他们的话，没有多大意义。”

平凡的人，好像都是一个模型铸成的，太类似了！他们在同时期所发生的思想几乎完全一样，他们的意见也是那么庸俗。他们宁可让大思想家的名著摆在书架上，但那些平庸毫无价值的书，只要是新出版的，便争先恐后的阅读。太愚蠢了！

平凡的著作，像苍蝇似的每天生产出来，一般人只因为他们油墨未干的新书，而爱读之，真是愚不可及！其实，这些东西只能作为当代人谈笑的资料，在数年之后必遭淘汰的命运。

无论什么时代，都有两种不同的文艺，彼此似乎各不相悖的并行着。一种是真实的，另一种只不过是貌似的东西。前者成为不朽的文艺，作者绝粹为文学而写作，他们的写作是严肃而静默的，但却非常缓慢。另一类作者，文章是他们的衣食父母，但它们却能狂奔疾驰，受旁观者的欢呼鼓噪，每年出版无数的作品。但在数年之后，不免令人发生纳闷；它们在那里呢？它们以前那些显赫的声名在那里呢？因此，我们可称后者为浮游性的文艺。

买书又有读书的时间，再好也不过。但是一般人往往是买而不读，读而不精。

要求读书的人记住他所读过的一切东西，犹似要求吃东西的人，把他所吃过的东西都保存着一样。在身体方面，人靠吃的东西而生活；在精神方面，人靠读的东西而生活，人之所以为人就