

2

實用心理學叢書
生活技巧系列

如何閱讀一本書（簡明版）

阿德勒博士著 張惠卿譯

《如何閱讀一本書·全譯本》甫出版即廣受國內學界、讀者的激賞與讚譽，榮登全國最具影響力的好書榜首，成為當代讀書人不可不讀的經典手冊。《如何閱讀一本書·簡明版》則是許多關愛學生的國、高中老師和家長們，建議桂冠參較英文濃縮版編譯出來的簡易本，適合一般中學生和社會大眾閱讀。

如何閱讀
一本書

《簡明版》

HOW TO READ A BOOK

BY MORTIMER J. ADLER

HARLES VAN DOREN

國家圖書館出版品預行編目資料

如何閱讀一本書《簡明本》/(Mortimer J. Adler)
等原著；張惠卿編譯。-- 再版--臺北市：桂冠，
1991[民80]

面：公分。- (實用心理學：2)

譯自：How to read a book

ISBN 957-551-165-4 (平裝)

1. 閱讀法

019.1

80000492

實用心理學叢書 楊國樞主編

如何閱讀一本書《簡明本》

How to Read A Book

編譯／張惠卿

原著／阿德勒 (Mortimer J. Adler)

出版者／桂冠圖書股份有限公司

發行者／賴阿勝

地址／台北市 107 新生南路三段 96-4 號

電話／02-22193338 02-23631407

傳真／02-22182859~60

E-mail／laureate.ms10.hinet.net

郵政劃撥／0104579-2 桂冠圖書股份有限公司

登記證／局版台業字第 1166 號

電腦排版／華穩電腦排版公司

印刷廠／海王印刷廠

裝訂廠／欣亞裝訂公司

再版六刷／1998 年 9 月

定價 > 新台幣 150 元

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換

ISBN 957-551-165-4 電腦編號 50002 《購書專線 02-22186492》

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇蕪雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個人現代性，(4)內外控制與歸

因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的「心理學叢書」，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的內容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇

，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

編序

自今年四月底，「如何閱讀一本書」中譯本出版後，許多讀者都捎信來表達內心的激賞，社會各界的佳評也不斷湧到，肯定了「如何閱讀一本書」對國人提昇閱讀層次，建立書香社會，確實有積極的正面作用，也印證了本書作者在序言中所說的：「……今天的閱讀情形，更需要這本書。」

最重要的是，許多關愛學生的國、高中老師和家長們，紛紛向我們建議，如果能夠刪略書中冗長的舉例和敘述，編成適合一般中學生和民衆閱讀的簡明版，當能造福更多的人羣。很幸運的，原作者阿德勒博士當初就考慮過這項建議，早在一九七四年出版了濃縮的簡易本

，針對一般中學生的閱讀程度和需要，完成了這項工作。

因此，這本公簡明版「如何閱讀一本書」，主要就是根據英文的濃縮本進行編譯，並參較全譯本的譯文，間或保留了一些重要的、易懂的例子，使它更容易閱讀和吸收。

本書的出版，是無數中學老師和家長的愛心所匯聚、灌注而成的，希望這愛的光輝，永遠滋潤着我們下一代的知識心靈；更希望這股愛的力量，徧布到社會的每一個角落，使我們的社會成爲一個融和了「愛」與「知」的社會。

桂冠圖書公司編輯部謹啓

序 言

「如何閱讀一本書」初版發行於一九四〇年初，最令我感到驚訝，同時也使我感到慶幸的是，這本書立刻成爲當時的暢銷書，並且名列美國暢銷書榜首達一年多。自一九四〇年以後，本書繼續以精裝和普及本廣泛發行，同時還被翻譯成各國文字：法文、瑞典文、德文、西班牙文和義大利文。然而，我們爲什麼又要爲這時代的讀者重寫，及重新編排呢？

我們所以重新發行這本書，主要的目的是爲了使這本書所討論的主題，能順應近三十多年來的社會變遷。在目前的社會中，大部份青年男女都有機會接受高中及大學教育，或藉着電視、收音機的普及，脫離文盲階段，而且一般人的閱讀興趣，也已走出虛構的小說而轉向

非小說的作品。然而，近三十年來，還是有某些精神仍然保留不變，其一是——一個人如果想要達到閱讀的目的，就必須懂得以不同的、適當的速度閱讀不同的作品。因此「如何閱讀一本書」最新版就針對這個問題，以不同的閱讀速度閱讀不同的作品，作為解決的辦法，以追求更顯著的閱讀效果；閱讀的速度有時必須提高，有時則必須慢慢來。

很遺憾另一件沒有改變的事是：除了初級層次的閱讀指導之外，再沒有增加其他的閱讀指導。實際上，只要提供一些訓練，不難使學生們的閱讀技巧提昇到更高的層次。

根據本書第一版的銷售情況來看，如果三十年前需要本書，那麼今天的閱讀情形，更需要這本書。但是我們重寫本書的動機，並不是為了響應這種迫切的需求；相反的，對「如何閱讀」這個問題的新領悟、對複雜的閱讀藝術做完整的分析、如何彈性地應用不同的閱讀方法、找出並制訂閱讀的新規則等，這些我在三十年前完全沒有提到的閱讀精神，都是我重寫、重印這本書的真正原因。

書中的四個部份，第一部份中四種閱讀層次分類——初級閱讀、檢視閱讀、分析閱讀、綜合閱讀的介紹，是本書結構及內容上主要的改變。第三部份有關不同閱讀題材——實用性和理論性作品、想像文學、歷史、科學與數學、哲學及社會科學等各種不同閱讀方法的解說，是篇幅增加最多的部分，最後，第四部分綜合閱讀的討論則是全部新增加的部份。

重寫這本書時，我得到查理士·范多侖 (Charles Van Doren) 的幫助最大，我非常感謝范多侖在這些合作努力中的貢獻。

序 言

如何閱讀一本書 目錄

| | |
|-----|---|
| 編 序 | 一 |
| 序 言 | 一 |

第一部 閱讀的重要性

| | |
|-----------------------------|---|
| 第一章 閱讀的活動 | 三 |
| 第一節 主動的閱讀 | 四 |
| 第二節 閱讀的目標：為獲取資訊而閱讀與為求得理解而閱讀 | 七 |

| | | |
|-----|------------------------------|----|
| 第三章 | 閱讀即學習：經指導的學習和自我發現的學習之差異…………… | 一〇 |
| 第四節 | 老師的指導對於閱讀的影響…………… | 一三 |
| 第二章 | 閱讀的層次…………… | 一五 |
| 第三章 | 閱讀的第一個層次：初級閱讀…………… | 一九 |
| 第四章 | 閱讀的第二個層次：檢視閱讀…………… | 二一 |
| 第一節 | 檢視閱讀(一)…………… | 二二 |
| 第二節 | 檢視閱讀(二)…………… | 二四 |
| 第三節 | 閱讀的速度…………… | 二六 |
| 第四節 | 速讀的方法…………… | 二七 |
| 第五節 | 檢視閱讀摘要…………… | 二九 |
| 第五章 | 如何做一位自我要求的讀者…………… | 三一 |
| 第一節 | 主動閱讀的精髓：讀者必須提出的四個問題…………… | 三一 |
| 第二節 | 培養閱讀習慣…………… | 三三 |

第二部 閱讀的第三個層次：分析閱讀

| | |
|----------------------|----|
| 第六章 書的分類····· | 三九 |
| 第一節 書籍分類的重要性····· | 四〇 |
| 第二節 實用性作品與理論性作品····· | 四二 |
| 第三節 理論性作品的分類····· | 四五 |
| 第七章 透視一本書的結構····· | 五一 |
| 第一節 敘述整本書的大意····· | 五三 |
| 第二節 擬大綱的技巧····· | 五七 |
| 第三節 撰寫和閱讀技巧相輔相成····· | 五九 |
| 第四節 找出作者的用意····· | 六〇 |
| 第五節 分析閱讀的第一個階段····· | 六二 |
| 第八章 瞭解作者的用詞····· | 六五 |
| 第一節 文字與術語····· | 六五 |
| 第二節 找出關鍵字眼····· | 六八 |