

分享阅读大师的读书心得，帮助我们学会选书、
学会阅读，养成良好的阅读习惯。

让阅读 成为一种习惯

向亚云◎编著

读书，未来一定会遇见更好的自己。

胸有文墨怀若谷，腹有诗书气自华，
你读过的书、走过的路、做过的事、爱过的人，都藏在你的气质里！

一生只在学生时期读点书的时代已经远去，唯有坚持每天读书，
定期“充电”、不断更新，久之，成为一种习惯，才能储藏巨大的能量。

人民日报出版社

分享阅读大师的读书心得，帮助我们学会选书、
学会阅读，养成良好的阅读习惯。

让阅读 成为一种习惯

向亚云◎编著

读书，未来一定会遇见更好的自己。

胸有文墨怀若谷，腹有诗书气自华，
你读过的书、走过的路、做过的事、爱过的人，都藏在你的气质里！

一生只在学生时期读点书的时代已经远去，唯有坚持每天读书、
定期“充电”、不断更新，久之，成为一种习惯，才能储藏巨大的能量。

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让阅读成为一种习惯 / 向亚云编著. -- 北京: 人民

日报出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5115-4760-6

I. ①让… II. ①向… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 149757 号

书 名: 让阅读成为一种习惯

作 者: 向亚云

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 刘天一

封面设计: 陈国风

出版发行: 人民日报出版社

地 址: 北京金台西路 2 号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: [www. peopledaily. press. com](http://www.peopledaily.press.com)

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 13.5

印 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4760-6

定 价: 38.80 元

目 录 Contents



第一章 爱上阅读，让心灵诗意地栖居

阅读，带你领略世界大好河山，带你放飞自由的灵魂，带你穿越时空，带你打破常规。爱上阅读，让心灵放飞，让时间定格，让思想自由翱翔，诗意地栖居于优雅的大地上。

- 002 1. 腹有诗书气自华
- 005 2. 三日不读书，面目可憎
- 009 3. 阅读，让灵魂高贵
- 012 4. 爱读书的人沉稳而从容
- 016 5. 爱上阅读，爱上优雅的人生

第二章 摒弃功利之心，享受阅读的快乐

阅读是快乐的事情，是心灵的享受。摒弃功利之心，沉入书香之中，为阅读而阅读，为享受阅读而阅读，就会乐趣无穷。



- 026 1. 读书之乐乐陶陶，阅读是最简单的快乐
- 030 2. 阅读是修养身心的最好方法
- 033 3. 多一些好奇心，从书中获得智慧
- 036 4. 少一些功利心，享受更多的乐趣
- 041 5. 为阅读而阅读，风吹哪页读哪页的快乐
- 042 6. 避开阅读的误区

第三章 从兴趣出发，选择自己爱读的书

因为喜欢，所以追求；因为喜欢，所以执着；因为喜欢，所以乐此不疲。选择自己喜欢的书，因为兴趣才读书，多读有用的好书。书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。

- 046 1. 开卷有益，只要愿读就有收获
- 050 2. 读书，从选一本好书开始
- 053 3. 如何选到自己心仪的书
- 058 4. 聪明读历史，汲取前车之鉴
- 061 5. 浪漫读诗歌，涵养高华的气质
- 067 6. 庄重读经典，从名著中领略经典的魅力
- 072 7. 理性读小说，在阅读中体会人间的百态
- 076 8. 开阔眼界读科普，探索未知的秘密
- 078 9. 自我提升读专业，汲取实用的技能

第四章 做好阅读规划，充分利用时间

阅读不能盲目地读，一定要做好规划，有计划地读，充分

利用时间，支配时间，这样才能做到高效阅读，从阅读中汲取更多有用的营养。

- 084 1. 让自己的手边有几本可读的书
- 087 2. 追求阅读数量不如保证阅读质量
- 089 3. 设定阅读目标，给自己订一个计划
- 091 4. 留出专门时间，每天阅读一点点
- 093 5. 充分利用碎片时间
- 097 6. 不自欺，阅读靠的是自觉
- 100 7. 别偷懒，书山有路勤为径

第五章 学会阅读的方法，掌握高效阅读的技巧

阅读是需要方法的。爱读书更要会读书才能真正读好书。掌握高效阅读的方法和技巧，既利于提升阅读效率，掌握更多知识，又有利于增强阅读的能力，培养阅读的习惯。

- 104 1. 营造良好的阅读氛围，读书是需要心境的
- 106 2. 探索适合自己的阅读方式
- 112 3. 读书要口到、手到、眼到
- 115 4. 快速阅读，从改掉逐字阅读的习惯开始
- 118 5. 深层阅读，从粗读到精读
- 121 6. 概括阅读，掌握略读技巧
- 124 7. 抓住重点，高效阅读
- 127 8. 运用工具书辅助阅读
- 132 9. 与时俱进，学会网络时代的阅读技巧

第六章 善于整理，获取阅读的精华

读书不能只是读读而已，泛泛而读汲取不到书中的精华。学会整理的方法，记下书中的精髓，并对全书有一个全面而深刻的了悟，才是真正掌握了书中的知识。

- 140 1. 阅读不仅仅是读
- 142 2. 不动笔墨不读书
- 145 3. 读书笔记怎么记
- 148 4. 关键知识的归纳和整理
- 153 5. 把握一本书的要旨
- 156 6. 从批点中获得精华
- 158 7. 分享读书心得
- 160 8. 向大师学习

第七章 懂得运用，通过阅读提升能力和素养

阅读可以提高文化素养，提升自我价值，也可以提升我们的能力，但要懂得运用的方法，让阅读正确地为我们效力。

- 166 1. 学以致用，实践是检验阅读的试金石
- 168 2. 书是智慧的源泉，通过阅读提升自我
- 171 3. 读书知礼仪，阅读滋养员工的书卷气
- 175 4. 爱读书会说话，机智幽默的口才源于阅读
- 178 5. 从阅读中领会做人处世的道理
- 180 6. 多读才会写，阅读是提升写作力的重要途径

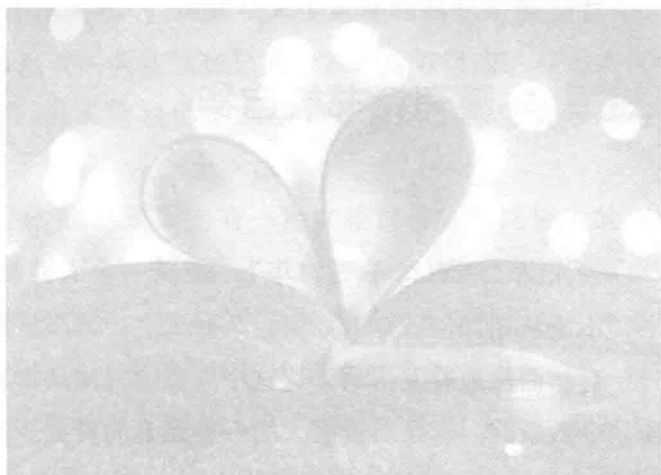
183 | 7. 把学到的专业技能运用到工作中去

第八章 持之以恒，让阅读成为一种习惯

把一件事做成功并不难，难的是坚持，一个人最大的本事，就是持之以恒地做一件事。阅读也是如此，坚持下来，养成阅读的习惯，一生沉迷书香，必然把我们带进更美好、更阔大、更雅致的世界。

188	1. 阅读，是一辈子的事
190	2. 给自己准备一个专属的书架
194	3. 建立阅读的规矩，培养良好的读书习惯
197	4. 随身携带一本自己喜欢的书
200	5. 把读书作为一种生活方式
202	6. 持之以恒，切忌半途而废

附 录 阅读习惯测试



第一章

爱上阅读，让心灵诗意地栖居

阅读，带你领略世界大好河山，带你放飞自由的灵魂，带你穿越时空，带你打破常规。爱上阅读，让心灵放飞，让时间定格，让思想自由翱翔，诗意地栖居于优雅的大地上。



1. 腹有诗书气自华

古人说“腹有诗书气自华”，是说一个人爱读书、愿读书、会读书，不论长相如何、穿着如何，久而久之，其高雅清俊之气都会从内而外、自然而然地焕发出来，让这个人显得气质高华，不同凡俗，才华横溢，令人景仰。这是对读书人的一种无上的赞美。这句话原本是宋代苏轼的一句诗，出自《和董传留别》：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”

当时苏轼在凤翔府任职，贫困的董传与苏轼相识。董传当时的生活贫困，衣衫朴素，吃饭生活都十分艰难。但他饱读诗书，满腹经纶，平凡的衣着掩盖不住他清高的气质、雅致的情怀和正直的风骨，苏轼因此大受震撼，于是在回到长安后，便创作了这首七言律诗。全诗为：

粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。

厌伴老儒烹瓠叶，强随举子踏槐花。

囊空不办寻春马，眼乱行看择婿车。

得意犹堪夸世俗，诏黄新湿字如鸦。

这一句“腹有诗书气自华”之所以广为传诵，就因为它经典地阐述了读书与人的修养的关系。“腹有诗书”指饱读诗书，满腹经纶，“气”可以理解为“气质”或“精神风貌”。这种“气”，已经不是简单地指读书所带给人的儒雅之气，更指古代读书人所推崇的，在面对人

生的失意和困窘时乐观豁达的态度。孔子的弟子颜回“一簞食，一瓢饮，在陋巷”而能“不改其乐”；王勃在人生落魄时高唱“穷且益坚，不坠青云之志”，都有这种清高之气在里面。董传身处贫穷，却始终保持着乐观向上的精神，追求着自己的人生目标，这正是感动苏轼的地方。

事实上，读书的人，真的是天生有一种文雅清俊、不同俗人的气质，因为读书使他的境界高了，胸襟广了，内心静了，脸上自然透露出一股清爽干净、高贵从容之气，这样的气质绝不是遍身罗绮或是一夜暴富的人所能拥有的。这样的气质就是中国人最为推崇的“书卷气”，这种“书卷气”能使一个相貌平凡者让人刮目相看，不敢小视。爱读书的人，开口不俗，出口成章，让听的人也觉得趣味无穷。反之，不读书的人，蝇营狗苟，整天陷身于世网尘劳，困厄于名缰利锁，为钱为财，为名为利，苦恼烦心，身上只会有俗不可耐的气质，高华从何而来？

“腹有诗书气自华”的重心在“自”上面，它强调了华美的气质是饱读诗书的必然结果。中国的读书人向来把读书视为积累知识、增长学问的有效途径。读书的作用不仅在于占有知识，还在于提升人的精神境界。常读书，日积月累会使人脱离低级趣味，养成高雅、脱俗的气质。清代学者梁章钜说：“人无书气，即为粗俗气、市井气，而不可列于士大夫之林。”事实证明，读书与不读书，读书多与读书少的人，所表现出的内在气质与素质是绝不相同的。



台湾女作家三毛，是一个极爱读书之人，对“腹有诗书气自华”感受尤深。她说：读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其

实它们仍是潜在的，在气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活 and 文字中。

清末名相曾国藩在给儿子曾纪泽的信中说：“人之气质，由于天生，本难改变，唯读书则可变化气质。古之精相法者，并言读书可以变换骨相。欲求变之之法，总须先立坚卓之志。”

三毛和曾国藩所说的改变，其实就是读书多了，在一个人身上自然而然焕发出来的高华之气。这样的气质绝对是任何其他的方法修炼不来的气质，是与众不同、不流凡俗、清俊优雅的书卷气质，是一举手一投足一开口之际所流露出来的天然的文雅和斯文的让人心仪和敬服的气质。

有这样气质的男子，文质彬彬，温润如玉，举手投足间尽显绅士风范；有这样气质的女子，周身散发着一股书卷气，气质温婉，书香氤氲。读书能让人与众不同，从气质、谈吐、行事作风、为人处世、胸襟、情怀……处处彰显你是一个读书人。那是浓妆艳抹、璀璨华服或是富甲一方、身处高位都达不到的境界。它是一种在优良品德的前提下，一种深沉的内涵，一种闪光的思想，一种璀璨的光芒。满腹经纶，是一种思想的净化、精神的升华。所以作家曹文轩说：

读书人与不读书人就是不一样，这从气质上便可看出。读书人的气质是由连绵不断的阅读潜移默化养就的。有些人，就造物主创造了他们这些毛坯而言，是毫无魅力的，甚至可以说是很不完美的。然而，读书生涯居然使他们由内到外获得了新生。依然还是从前的身材与面孔，却有了一种比身材、面孔贵重得多的叫“气质”的东西。我认识的一些先生，当他们安坐在藤椅里向你平易近人地叙事或论理，当他们站在讲台上不卑不亢不骄不躁地讲述他们的发现，当他们在餐桌上很随意地



诙谐了一下，你会觉得这些先生真是很有神采。此时，你就会真正领略“书卷气”的迷人之处。

“腹有诗书气自华”，看气质就知道了。读书可以陶冶人的情操，升华人的思想，提升人的品位。善读书者，如入芝兰之室，久而不闻其香，而香却在骨子里。所以，不管你是男人还是女人，是学生还是员工，也不管是什么学历，有什么经历，都爱上读书吧。腹有诗书气自华，读书能使人修身养性，日积月累，不同凡俗的气质自然而然就会流露出来；亦能使人厚积薄发，成为你想成为的那个人。



2. 三日不读书，面目可憎

“士大夫三日不读书，则面目可憎，言语无味”，这是宋代大诗人、书法家、江西诗派的代表人物，江西修水人黄庭坚说的。他的原话是：“士大夫三日不读书，则义理不交于胸中，对镜觉面目可憎，向人则言语无味。”意思是一个读书人要是三天不访书，不领会那些为人处世的道理，而沉于凡俗事务、陷于蝇营狗苟，照镜子时便会觉得自己面目可憎，对人说话也会言语无味。

这是黄山谷说这句话的本意。对于一个热爱读书的人来说，一天不读书，或许还能忍受，也无人看得出；两三天不读书，开始感觉无聊，而他人也能从你的脸上看出来，故而才说面目可憎；一周不读书，甚至一个月不读书，这对于古代的士人是简直无法想象的生活，肯定就会了无滋味。

林语堂在《读书的艺术》里，专门说到黄山谷的这个观点：

据我看来，关于读书的目的，宋代的诗人苏东坡的朋友黄山谷所说的话最妙。他说：“三日不读，便觉语言无味，面目可憎。”他的意思当然是说，读书使人得到一种优雅和风味，这就是读书的整个目的。而只有抱着这种目的读书，才可以叫做艺术。一个人读书的目的并不是要“改进心智”，因为当他开始想要改进心智的时候，一切读书的乐趣便丧失净尽了。他对自己说：“我非读莎士比亚的作品不可，我非读索福客勒斯的作品不可，我非读伊里奥特博士的《哈佛世界杰作集》不可，使我能够成为有涵养的人。”我敢说那个人永远不能成为有涵养的人。他有一天晚上会强迫自己去读莎士比亚的《哈姆雷特》，读毕好像由一个噩梦中醒转来，除了可以说他已经“读”过《哈姆雷特》之外，并没有得到什么益处。一个人如果抱着义务的意识去读书，便不了解读书的艺术。这种具有义务目的的读书法，和一个参议员在演讲之前阅读文件和报告是相同的。这不是读书，而是寻求业务上的报告和消息。

所以，依黄山谷氏的说法，那种以修养个人外表的优雅和谈吐的风味为目的的读书，才是唯一值得嘉许的读书法。这种外表的优雅显然不是指身体之美。黄氏所说的“面目可憎”，不是指身体上的丑陋。丑陋的脸孔有时也会有动人之美，而美丽的脸孔有时也会令人看来讨厌。我有一个中国朋友，头颅的形状像一颗炸弹，可是看到他却使人欢喜。据我在图画上所看见的西洋作家，脸孔最漂亮的当推吉斯透顿。他的髭须，眼镜，又粗又厚的眉毛，还有两眉间的皱纹，组合而成一个恶魔似的容貌。我们只觉得那个头额中有许许多多的思念在转动，随时会由那对古怪而锐利的眼睛里迸发出来。那就是黄氏所谓



美丽的脸孔，一个不是脂粉装扮起来的脸孔，而是纯然由思想的力量创造起来的脸孔。讲到谈吐的风味，那完全要看一个人读书的方法如何。如果读者获得书中的“味”，他便会在谈吐中把这种风味表现出来；如果他的谈吐中有风味，他在写作中也免不了会表现出风味来。

林语堂还有一篇关于读书的小文，叫《读书与风趣》，对读书对人的气质变化、言语影响以及趣味人生，同样有精到的见地：

黄山谷说：“三日不读书，便语言无味，面目可憎”这句名言含有至理。读书不是美容术，但是与美容术有关。女为悦己者容，常人所谓容不过是粉黛卷烫之类，殊不知粉黛卷烫之后，仍然可以语言无味，面目可憎。男女都是一样。我想到谢道蕴的丈夫王凝之。我想凝之定不难看，况且又是门当户对。道蕴所以不乐，大概还是王郎太少风趣。所以谢安问他侄女“王郎逸少子，甚不恶，汝何恨也？”道蕴答道：“一门叔父，则有阿大、中郎；众从兄弟复有封、胡、羯、末，不意天壤之中，乃有王郎。”我个人断定，王郎是太不会说话，太无谈趣了。所以闺中日与一个虚有其表的郎君对坐，实在厌烦。李易安初嫁赵明诚，甚相得。何以？故因为志趣相同。后来明诚死于兵乱，易安再嫁一位什么有财有势的蠢货，懊悔万分。道蕴辩才无碍，这我们知道的。凝之弟王献之与宾客辩论，辞穷理屈。这位嫂子倒能遣侍女告诉小叔“请为小郎解围”。乃以青绂步障自蔽，把客人驳倒。这样看来，王郎也是一位语言无味的蠢材无疑，人而无风趣，不知其可也。

凡人之性格，都由谈吐之间可看出来。王郎太无意见了。处于今日，道蕴问他看电影，他也好，道蕴说不去，他也好。

要看西部电影，他也好，要看艳情电影，他也好。这样不把道蕴气死了吗？红楼梦大观园姊妹，都是在各人的说话中表达出来。平儿之温柔忠厚，凤姐之八面玲珑，袭人之伶俐涵养，晴雯之撒泼娇憨，黛玉之聪慧机敏，宝钗之厚重大方，以至宝玉之好说怪话，呆霸王之呆头呆脑，都由他们的说话中可以看出。你说读书所以养性也可以，说读书可以启发心灵、增加风趣也可以。只是语言无味，面目可憎，断断不可以。

谢道韞有“咏絮”之才，当然是一个机灵善辩、语露机锋的伶俐之人。对一个木讷无趣，不善言辞的“王郎”，心有不喜，也是当然了。林语堂的意思，是读书是让人风趣幽默、善谈好谈的源头。不喜读书之人，说起话来当然也会粗俗呆板，无趣无味，太没有意思。

书是文人士子精神世界最强大的支撑，有书的日子，才有亮色，有希望，有激情。所谓“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有千钟粟”，一切的欲望和追求，都可以从书中找得到。若是三天不读书，心会浮躁，行为无控，言语粗俗，自己也会讨厌自己了。读书人对书犹如恋人，一日不见，如隔三秋，一日不读，心慌意乱，晚上即使睡得再晚，也要拿起书看上几眼。米元章亦云：一日不读书，便觉思涩。“三日不读书，面目可憎”，其实也有对自己不满意的一种意思，对自己的反省，对自己的一种自律。居然三天都没有读书？这还像什么样子？看着镜子中自己的脸，都恨自己了。这也是读书人的真性情。

三日不读书，面目可憎，还有另一层的意思，就是读书一定要坚持，要养成良好的习惯。《劝学》中写道，“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”千里之路，是靠一步一步地走出来的，没有小步的积累，是不可能走完千里之途的。读书更是如此，一天都不能有耽误，更何况三天。

读书，需要天天坚持，不可一日停下。三天打鱼两天晒网，是不行



的。作为自律的读书人，更要时时提醒自己，保持读书的习惯，绝不可“三日不读书”，否则就会“面目可憎、言语无味”，自己都讨厌自己。反之，天天读书，就会面目清朗，心思灵敏，言语风趣，意气风发。

在书桌上放几本精美的书，十年苦读的日子也变得雅致起来，有韵味起来；外出时随身带着喜爱的书，旅途也会变得多彩而安然；孤单失意的时候，陷入煎熬的泥潭中无法自拔的时候，读一会儿书，浮躁、偏激、忧虑的心变得安静、淡定起来，豁然开朗起来，自信起来，强大起来。爱上阅读，让心灵诗意地栖居在书香的海洋，你也会变得高雅、清俊和美好起来。



3. 阅读，让灵魂高贵

从“积财千万，无过读书”的古训，到“读万卷书，行万里路”的劝勉，从“读书破万卷，下笔如有神”的感悟，到“腹有诗书气自华”的经验之谈……读书的重要性都不言而喻。

清代学者金缨《格言联璧·学问》有言：“古今来许多世家，无非积德；天地间第一人品，还是读书。读书即未成名，究竟人高品雅，修德不期获报，自然梦稳心安，为善最乐。读书便佳。”尚德崇文，“修身齐家治国平天下”，“立功立德立言”，这样高贵的心灵，绝对是读书涵养出来的。

对社会而言，喜欢读书的人越多，高贵的灵魂也会越多，社会的整体素质必然越高，社会上创意、灵感、诚信、正义、和平的光束就越强劲，消解陋习，抵御戾气、贪婪和为非作歹的力量就更强大。当读书成为一种时尚，一种信仰，全社会都会变得更加和谐，更加公平，更加