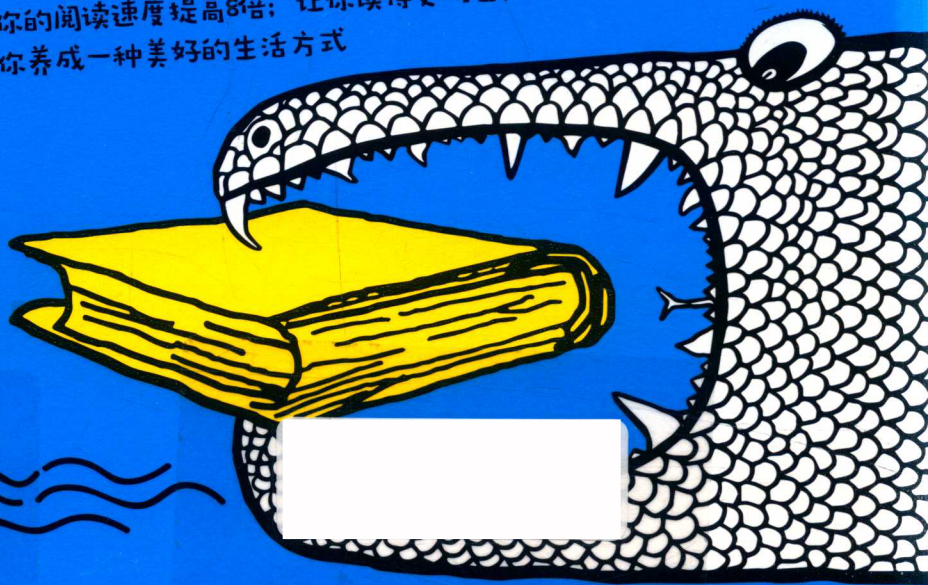


如何阅读 一本书



读懂一本书，精于一件事

让你的阅读速度提高8倍；让你读得更明白，记得更牢；
让你养成一种美好的生活方式



阅读习惯是能够影响人生的最重要的习惯。

重建你的阅读习惯，就是重建你的人生。

民主与建设出版社



如何阅读 一本书

轻阅读编写组◎编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何阅读一本书 / 轻阅读编写组编著. — 北京 :
民主与建设出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5139-1150-4

I. ①如… II. ①轻… III. ①读书方法 IV.

①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 325438 号

© 民主与建设出版社, 2017

如何阅读一本书

RUHE YUEDU YIBENSHU

出版人 许久文
编 著 轻阅读编写组
责任编辑 郎培培
装帧设计 润和佳艺
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010)59417747 59419778
社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室
邮 编 100102
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司
版 次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8
字 数 256 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-1150-4
定 价 38.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

读书，每个人一生中至少要用九年时间——也就是九年义务教育的时间——主要做这件事，加上继续教育的时间，一般来说长达十几年。很难相信，读书这件事做了十几年，却还是不明白究竟应该怎样做，可事实就是这样。正如“真理掌握在少数人手中”一样，阅读的方法也不是每个人都完全掌握了。

有的人每天烦琐事务缠身仍可以保证数日读完一本书，有的人有大把闲暇时间却一年读不完一本书。不要找没有时间之类的借口，那实在太低级。事实上，阅读速度存在差异的原因，其实是在方法上。

有的人“扫”完一本书就能准确地找出有用的信息，有的人“啃”完一本书还是抓不住要点。不要说这是因为智商的差别，因为正常人的智商并没有太大差距。理解程度存在差异的原因，其实也在方法上。

有的人读完一本书之后可以提升技能、升职加薪、获得精神上的收益，有的人读完一本书之后觉得毫无用处、浪费光阴。不要说这是因为读的书不一样，即使读相同的书，也存在这样的差别。阅读效用存在差异的原因，其实仍在方法上。

好的阅读方法归根到底就是要节省时间、加深理解、带来收益。

只是说起来容易，做起来不易。古往今来许多名人都自有一套读书方法，如诸葛亮“观其大略”、陶渊明“不求甚解”、韩愈“提要钩玄”、朱熹“熟读精思”和“三到”、苏轼“八面受敌”等。然而，这些读书方法多为个人经验，不成体系，且侧重读与思，不重实践。美国学者、教育家莫提默·J.艾德勒在其著作《如何阅读一本书》中系统介绍了各层次、各类书籍的阅读方法，但过于庞杂，易学难精。现代流行的一些阅读方法，如“杠杆阅读术”“拆书阅读法”“速读法”等都有较强的针对性，但也因针对性太强而缺乏普遍意义。

本书在介绍基础的、科学的阅读方法之余，力求满足不同读者在阅读上的不同需求。第一章对读书的“3W1H（Why, What, Where, How）”进行分析，引入正题。第二章主要分析阅读的层次，不同的阅读层次对应不同的阅读方法。第三章主要介绍速读法，从生理、心理、理解、记忆的角度讲述提高阅读效率的方法。第四章主要介绍精读法，详细讲述识文、解义、评论、应用的阅读过程。第五章主要介绍主题阅读法，讲述阅读关于同一主题的多本书籍的过程。第六章从写的角度入手，介绍怎样阅读不同体裁、不同特点的作品。第七章从效用入手，介绍实用型图书的阅读方法，并对“杠杆阅读术”和“RIA拆书阅读法”进行简要分析。第八章谈论买书、借书、分享交流等与阅读相关的现实问题，并总结出三条阅读之路。

由于编者经验有限，书中难免存在疏漏，望读者批评指正，并请不吝赐教。最后，希望本书能带给读者良好的阅读体验。

第一章 磨刀不误砍柴工——读书的“3W1H”

Why: 为什么要阅读 … 002

What: 读什么书 … 005

Where: 阅读的场所 … 009

How: 如何阅读一本书 … 012

第二章 深处种菱浅种稻——阅读的层次

艾德勒: 基础阅读、检视阅读、分析阅读、主题阅读 … 016

邹韬奋与分层次阅读 … 021

王国维《人间词话》中的三重境界 … 023

阅读层次与读书四问 … 025

“主食”类图书与主题阅读 … 031

“美食”类图书与分析阅读 … 033

第三章 一目十行，过目不忘——速读法

- 我们是否误解了速读 … 036
- 基本要求：视读不声读 … 040
- 阅读时，手和身体做什么 … 045
- 拓宽视野的练习 … 049
- 跳跃视线，摆脱逐字阅读的弊端 … 052
- 视野垂直扩展：尝试一目数行 … 055
- 快速翻页阅读 … 061
- 永远不要回读 … 064
- 提高专注度的方法 … 068
- 警惕阅读的负面情绪 … 071
- 快速理解更重要 … 075
- 速读提问技巧 … 079
- 阅读“思维导图” … 082
- 快速记忆的条件反射 … 087

第四章 “四到”“五用”，提要钩玄——精读法

- 古人的精读方法 … 094
- 记得怎样写读书笔记吗 … 097
- 精读的基本要求：识文解义 … 102
- 反复阅读的方法 … 108
- 精读一本书，像织一张网 … 112
- 用自己的话把内容讲出来 … 116
- 也有“形式”重于“内容”时 … 119

- 如何评论一本书 … 123
- 无疑不读书，读书必有疑 … 127
- 如果让我写这本书 … 130

第五章 八面受敌，一意求之——主题阅读法

- 苏轼的“八面受敌”读书法 … 134
- 做好主题阅读的准备 … 137
- 始终把主题排在第一位 … 140
- 检视出需要的内容 … 143
- 创设主题阅读的语言体系 … 146
- 建立自己的主旨 … 149
- 界定论点的主次 … 152
- 论点的分析讨论 … 155
- 完成“研究性”阅读 … 158

第六章 知己知彼，举一反三——写与读

- 写与读的关系 … 162
- 怎样写一个故事 … 165
- 阅读论说性作品的方法 … 170
- 阅读说明性文字的方法 … 174
- 阅读抒情类作品的方法 … 178
- 一本书的布局谋篇 … 182
- 网络、写作和阅读 … 188
- 跳出书本外，学以致用 … 192

第七章 纸上得来终觉浅——阅读的效用

阅读不是目的，只是工具 … 196

为知：绝知此事要躬行 … 200

为己：书籍是全世界的营养品 … 202

为人：分享与影响 … 204

延续：创新与传承 … 206

浅析“杠杆阅读术” … 208

浅析“RIA拆书阅读法” … 213

怎样阅读实用型书 … 218

第八章 众里寻他千百度——“鱼”与“渔”

“鱼”不如“渔”，“藏”不如“读” … 222

眼见大厦倾，又见高楼起 … 226

书非借不能读也 … 229


整理自己的书架 … 231

书山寻路，结伴同行 … 235

三条阅读之路 … 238

后记

书卷多情似故人 … 241



第一章 磨刀不误砍柴工——读书的“3W1H”

Why（为什么）、What（做什么）、Where（在哪里）、How（怎样做）是我们做每一件事前常常会思考的问题。其中“Why”为导向，指引行动；“What”为对象、内容，是行动的客体；“Where”为场所，是行动的必要条件；“How”为方法，是行动的途径。“3W1H”意在提醒阅读者对阅读的行为要进行全面思考。

Why: 为什么要阅读

书籍是人类进步的阶梯。

——高尔基

遍读好书，有如走访著书的前代高贤，同他们促膝谈心。

——笛卡尔

我们为什么要阅读？这是一个简单的问题，却不易回答。尤其是在现在这样竞争激烈而又充满机遇的社会环境中，一种“读书无用论”悄然浮出，在各色人群中流传。当然，这里的“读书”指的是“在校学习，获得学历”，并不是本书所要讲述的字面意义上的“阅读”。不过，关于阅读本身，类似的论调也不少。有人宁愿反复看一部电视剧，直到已能背诵其中有特色的台词，也不愿捧起一本书来打发闲暇时光；有人抱怨孩子总是抱着手机玩而不能静下心来学习，却没想过自己也没有安坐读书而成为孩子的榜样；有人工作后一年到头

也难得读完一本书，却推说工作太忙，或是读书无趣。

诚然，读书有时候确实是一件“麻烦”事，它需要时间，耗费精力，却并不一定能在短期内获得收益。这个社会高速运转，使得人们也跟着“忙”了起来，忙于挣钱养家，忙于实现自身价值，忙于许多被定性为“更紧迫”“更重要”的事情。同时，互联网的普及使阅读变得更加快捷便利，同时也削弱了人们对阅读的兴趣。诚然，我们有了更多的选择，为什么还要阅读？回到最初的问题上。

中国古代宋真宗赵恒作《劝学诗》以激励士子努力学习、参与科举考试，其中有“书中自有千钟粟”“书中自有黄金屋”“书中车马多如簇”“书中自有颜如玉”等耳熟能详的句子，意指读书可以获得高官厚禄，可以获得豪宅名驹，可以获得如花美眷，可以获得寻常人难以拥有的一切物质享受。这话虽然粗浅且庸俗，却也说明了一个浅显的道理：人们可以通过读书获得赖以谋生的技能。从出生到成年后步入社会，我们拥有的许多技能都是从书本中学到的，再经过实践强化，成为与自身密不可分的部分，以至于渐渐忘记那些技能并不是生下来就会的。因此，读书能获得谋生技能，这一直接目的也被人们或有意或无意地遗忘。

法国著名哲学家、数学家笛卡尔在其著作《谈谈方法》中写道：“遍读好书，有如走访著书的前代高贤，同他们促膝谈心。而且是一种精湛的交谈，古人向我们谈出的只是他们最精粹的思想。”这句话说明了阅读更深层次的意义：通过阅读，人们可以获得前人的思想精粹。书籍是前人加工后的产物，通过书籍获得知识，既是捷径，也

能使我们的人生之路更加宽阔。英国哲学家培根说过：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，物理学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学则使人善辩：凡有所学，皆成性格。”因此，阅读能塑造人的性格，可形成“隐性资产”，绝对是合算的长效投资。

“书籍是人类进步的阶梯”，苏联作家高尔基的这句话则从另一个高度说明了读书的意义：对个人而言，读书使人站得更高、看得更远；对整个社会而言，书籍的存在推动了社会的进步。在知识大爆炸的当今社会，眼光和格局决定了发展的前景，而阅读正是保证思想常青、不落后于时代的重要途径。学如逆水行舟，不进则退，没有什么永不过时，只有不断学习和进步才能不落后。

读到这里，你可以扪心自问：我是为了什么目的去阅读的？不论是为了提升职业技能而阅读专业书籍，还是为了增广见闻而博览群书；不论是为了消磨时光而随手翻阅，还是为了学有所得而熟读精思；不论是为了升职加薪，还是为了准备谈资：阅读总有目的。若无目的读书，则不能称之为“阅读”。同时，唯有明确阅读的目的，才有利于更加高效地阅读。

What: 读什么书

第一类书如同主食，包括职业、生活、生理、心理等方面的现实问题及其直接解决之道。

第二类书如同美食，不求针对人生的现实问题，却可以满足思想需求。

第三类书如同蔬菜、水果，可以帮助我们更好地阅读，即工具书。

第四类书如同甜点、零食，用于娱乐、消遣，满足休闲需求。

台湾学者郝明义在《越读者》中将书比喻为食物，此言得之。我们常常将书称为“精神食粮”，便是印证了它的重要性。每个人都会接触以上四类书，而且在人生的不同时期，这四类“精神食粮”的划分是不相同的，尤其是在“主食”方面。幼儿时期的阅读多为读图，以开蒙为主，这个时期，幼儿的身心一同成长，阅读的“主食”多为识字、了解生活常识的书。小学到中学时期，学生们的“主食”便是通用的教科书，配合有助于“消化吸收”课本知识的工具书，至于科

学、哲学、文学、艺术、历史等方面的“美食”只能偶尔品尝，而小说之类的“甜点”更是只能偷食。高等教育阶段，因为确定了专业，“主食”也变得更加精细。工作之后，“主食”多为有助于提高职业技能和改善生活品质的书。

以上四类书籍都与生活息息相关，我们应该如何选择？

按时、足量摄入“主食”

从食物和营养的角度来说，主食是生存必需品，阅读“主食”也应按时、足量，不过有一点应注意，过期的“主食”就别吃了，要选择更新鲜、更具饱足感的来吃。在中国古代的五谷主食中，黍（黄米）、稷（又称粟，小米）、菽（豆类）的使用远比稻（大米）、麦（小麦）更广，如今却是稻、麦为主食。这就是说，食用的主食会随时代的发展而变化，阅读的“主食”岂有一成不变之理。现代社会知识与技能的更新换代很快，比如二十年前电子计算机未普及时，学习计算机的基本操作成为一时潮流，可算一个时代的“主食”。现如今，懂计算机基础操作已几乎成为必备技能，而关于计算机操作的书籍也多偏向某些专业应用软件的使用。

食物之中主食的种类繁多，南方和东北偏重大米，北方和西部多吃面食。即使用同样的食材，不同的人也能做出不同的花样。阅读的“主食”同样有许多选择，挑选自己熟悉、习惯的固然好，但敢于尝试不同领域的书籍更好。许多时候，畏惧源于未知，看不懂一本书皆因不了解，而尝试了解是唯一的破解之道。

不时享用“美食”

现实生活中，家常菜吃久了，人们也会选择吃一顿大餐犒劳自己。阅读也如此，只吃主食难免单调，享受精神的“美食”有助于提高生活品质。有一些书籍，比如哲学、历史、艺术等方面的书对大多数人来说并不是“主食”，但不时享用这样的“美食”却可以帮助我们从一个角度思考问题。这些书并不教给我们生存的技能，却可以教我们更好地生活。

享用“美食”并不强调饱足感，不重“量”而重“质”，需要有特色且精致。有自己钟爱的精神“美食”并能时常享用的人是幸福的。对于自己不了解的美食，人们乐于根据别人的介绍进行选择，图书也一样，可以根据名家的推荐或其他读者的介绍进行筛选。在实际生活中，我们应该尽量多阅读“美食”书籍，而不要让“零食”填满自己的思想。

善用“果疏”工具书

提到工具书，首先进入我们脑海的应是字典、词典，这是最基础、最早接触到的工具书。工具书不仅可以帮助人们查找不了解的单词、概念、数据等信息，也可以帮助人们掌握通用的方法与技巧。比如本书就是一本介绍阅读方法的工具书。

食用果蔬有助于消化，使用工具书有利于理解更加艰深的书籍。但是使用工具书，也是一门学问，这里不作重点讨论。

控制“甜点、零食”的摄入

甜点和零食终究不是正餐，吃多了不易消化，而且因为其含过多热量或缺乏营养，可能不利于身心健康。一些网络小说和娱乐性图书，包括一部分畅销书都属于此列，可偶尔阅读，但不可太过。这并不是说“零食”类书籍全无价值，而是说阅读如饮食，要注意“营养均衡”。

严格来说，并不存在毫无意义、全无“营养”的书籍。无论什么食品，化学成分都是特定的几类；无论什么书籍，也都是文字和内容组合而成，因此“营养”与否但看阅读者如何理解。可是，花费太多时间去领悟一本并无多少精华的书是不值得的，有这样的时间与精力，我们可以有更好的选择，进行更有效的阅读。