

# 向 《朱子读书法》



## 学读书

◆ 陈晓浒 译评 ◆

「读书不可贪多，

力量有余。」

「纵饶熟看过，心

也不如读。」

「读书，须是要身心都入在这一段里面，更不问外面有何事，方见得一段道理出。」

「读书闲暇，且静坐，教他心平气定，见得道理渐次分晓。」

「看文字，且自用工夫，先已切至，方可举所疑。」

向《朱子读书法》学读书

◆ 陈晓浒 译评 ◆

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

向《朱子读书法》学读书 / 陈晓浒译评. -- 南京 :  
凤凰出版社, 2014. 4  
ISBN 978-7-5506-1968-5

I. ①向… II. ①陈… III. ①朱熹 (1130~1200) —  
读书方法—研究 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第055968号

- |       |   |
|-------|---|
| 书 名   | 向《朱子读书法》学读书   |
| 著 者   | 陈晓浒 译评  |
| 责任编辑  | 傅 扬   |
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>凤凰出版社(原江苏古籍出版社)<br>发行部电话025-83223462  |
| 出版社地址 | 南京市中央路165号,邮编:210009                                  |
| 出版社网址 | <a href="http://www.fhcs.com">http://www.fhcs.com</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司  |
| 照 排   | 江苏凤凰制版有限公司  |
| 印 刷   | 江苏凤凰盐城印刷有限公司<br>江苏省盐城市纯化路29号,邮编:224001                |
| 开 本   | 960×1304毫米 1/32                                       |
| 印 张   | 6   |
| 字 数   | 161千字   |
| 版 次   | 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷                               |
| 标准书号  | ISBN 978-7-5506-1968-5                                |
| 定 价   | 12.80元  |
- (本书凡印装错误可向承印厂调换,电话:0515-88153008)

# 前言

我从教十二年,当班主任十年,发现学生学习上的问题主要集中在读书学习的方法上。我们现在的学校教育教学中,对学习方法缺乏详细的指导。家长在家庭教育中,也往往因为对学校教学要求的不了解和自身教育经验的缺乏,无法对学生的学习方法做系统性的指导。朱子读书法是大儒朱熹根据自己读书求学的经验总结出来以指导他的学生,又经过近千年来一代代读书人的实践检验,证明是有效的。这样的学习方法,对现在的学生来说有很大的指导作用。正是基于这个原因,我结合自己的教育教学经验,编写了这本《向〈朱子读书法〉学读书》,希望能对广大家长和学生有所帮助,成为家长和学生的“学习操作手册”。

本书选取了《朱子语类》中的 132 篇读书法,名之为《朱子读书法》,其中每一篇都分成“原文”“译文”和“感悟”三部分。“原文”就是朱子的原话;“译文”是对“原文”的白话文翻译;“感悟”是由这一段读书法所引出的感悟,是本书的主体部分。

在“感悟”部分中,我把朱子介绍的读书方法和原则,结合当前学校教学的内容和要求,分析学生学习中的常见问题,力求给出有针对性的建议和解决方案,主要包括提高课堂学习和自学的效率的方法,进行有效的复习的方法,有效的阅读使用课本和教辅书的方法,选择教辅书和课外辅导课程的方法,正确处理例题、练习题和错题的方法……基本可以涵盖基础教育阶段学生学习方法上的常见问题。

这些建议和解决方案,是我在多年的教育教学过程中总结出来,在实践过程中证明行之有效的,同时通俗易懂、操作性强,家长阅读后,可以结合自己孩子的现状,给予有效的指导。学生也可以通过阅读本书,学会有效的学习方法,有效促进成绩进步。

当然,时隔千年,朱子读书法中的一些内容也已经不再适合现代学校教育的需要,这是因为朱子在书中主要介绍的是阅读儒家经典的方法。作为儒学大师,朱子始终要求学生对经典的内容全盘接受,不鼓励学生对书上的道理有思考和质疑。这和我们现代教育的原则是有冲突的。我在编写过程中注意到这个问题,在相关段落的感悟中进行了具体的分析说明,以免对学生造成误导。

同时,朱子读书法是由朱子的不同弟子把朱子在不同环境下、对不同的人的教诲辑录起来的。所以常常出现对同一个问题的反复阐述,有一些段落的内容基本相同。我在写作这些段落的感悟时,就针对同一个问题的不同方面分别进行阐述,既避免了重复,也力求把问题说得更加全面而具体。

值得提出的,由于本人知识和经验的局限性,在本书的编写中,难免有不足甚或错漏之处,敬请各位读者在阅读使用中给予批评和指正。希望我的书能对您有所帮助。

陈晓浒

2013年8月

# 朱熹

朱熹(1130—1200年),字元晦、一字仲晦,号晦庵、晦翁、考亭先生、云谷老人。他是南宋著名的理学家、思想家、哲学家、教育家、诗人、闽学派的代表人物,世称朱子,是孔子、孟子之后最杰出的儒学大师。



朱熹

朱熹十九岁时中进士,历任高宗、孝宗、光宗、宁宗四朝。朱熹平生广注儒学典籍;在哲学上发展了二程(程颢、程颐)关于理气关系的学说,集理学之大成,建立起客观唯心主义的理学体系,世称程朱学派。

其学说在明清两代被确立为儒学正宗,所著有《四书章句集注》《周易本义》《诗集传》《楚辞集注》,及后人所编纂的《晦庵先生朱文公文集》和《朱子语类》等。

朱熹教授生徒五十余年,认为“为学之道,莫先于穷理;穷理之要,必在于读书;读书之法,莫贵于循序而致精;而致精之本,则又在于居敬而持志”。朱熹的弟子汇集朱熹关于读书的训导编订的“朱子读书法”是古代最有影响的读书方法论。朱子读书法可以概括归纳为六条:循序渐进、熟读精思、虚心涵泳、切己体察、着紧用力、居敬持志。

## 1 读书乃学者第二事。

读书已是第二义。盖人生道理合下完具，所以要读书者，盖是未曾经历见许多。圣人是经历见得许多，所以写在册上与人看。而今读书，只是要见得许多道理。及理会得了，又皆是自家合下元有底，不是外面旋添得来。

**译文** 读书是求学之人的第二件事。

读书已经是学习的第二位的事情。我们往往不能完全地领悟到人生的道理，之所以要读书，是因为我们没有经历过很多事。圣贤之人是经历很多之后，再把自己丰富的人生感悟写在书上给后人看。我们现在读书，就是要去读书上这许多的道理。我们能理解这些道理，又都是因为自己本来对学问和人生有一定的经历和认识，并不是仅仅读了书就能懂得的。

**感悟** 《朱子读书法》是朱熹的学生们辑录先生谈读书的语录。第一篇的第一句就是在说，读书是求学的第二件事，那什么才是求学的第一件事情呢？按照朱子的话，我们要读书是因为“未曾经历见许多”，而圣人写书，是因为“经历见得许多”。原来，求学最重要的是“经历”。

从学习的规律来说，孩子们最佳的学习方式是“从生活中学习、从经验中学习”，就是通过“经历”获得“道理”。可是个人的经历和能力总是有限的，不可能所有的知识都从自己的亲身经历获得。所以，我们现在的教育，是从书本知识、理论知识出发，引申、扩展到实践的。但是在应试教育的大背景下，能像朱子这样去理解教育的人——特别是家长——真是越来越少了。我们的教育，越来越趋向于书本和理论知识的灌输，我们的孩子也越来越像考试和背书的机器。面对这一现实，也许我们无法改变整个社会的评价标准，但我们起码可以从自己做起，从对自己孩子的教育做

起,让孩子去体验、去经历。

孩子的体验、经历,可以是多种多样的:可以带他去游历名胜,见过庐山瀑布的孩子,肯定更能把握“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”的意境;可以带他一起去买生活用品,陪妈妈去过菜市场、超市的孩子,一定更容易懂得政治课上讲的“供求关系”和“价值规律”……总而言之,孩子丰富多彩的生活,就是他所受的良好教育。所以,家长不要用没时间、没办法来给自己理由,不给孩子去体验和经历的机会。

朱子说得好,圣人能写出书来,主要就是因为“经历见得许多”。别为了考试分数,剥夺了孩子成为“圣人”的机会啊!

2 学问,就自家身己上切要处理会方是,那读书底已是第二义。自家身上道理都具,不曾外面添得来。然圣人教人,须要读这书时,盖为自家虽有这道理,须是经历过,方得。圣人说底,是他曾经历过来。

学问,无贤愚,无小大,无贵贱,自是人合理会底事。且如圣贤不生,无许多书册,无许多发明,不成不去理会,也只当理会。今有圣贤言语,有许多文字,却不去做。师友只是发明得。人若不自向前,师友如何着得力!

**译文** 只有自己体会过、经历过的道理才是自己的,书上读来的终究是第二位的。其实所有的人生道理都在我们自己的心里,不是从外界就能得来的。然而圣人教导我们,学习道理的时候,是需要读书的。因为人们内心虽然能体会到这个道理,但是必须经历过,才能真正领悟。圣人能在书上说明这



些道理，是因为他曾经经历过。

学问的大小与个人是否聪明无关，与人的年纪无关，与人的身份贵贱无关。只要是人都能懂得道理。假如这个世界没有圣贤，也只是少了几本论道之书，少了几种对道理的阐述，根本不必看得太重，人们还是一样地在追求生活的道理。今天人们有了圣人的言语，有了这么多的书，但是人们却往往不能遵循和参照这些道理去做。老师和朋友只能提醒你、启发你。自己如果不努力，老师和朋友哪里能帮上忙！

**感悟** 朱子认为，我们的内心都有很多已经知道和懂得的道理，也就是朱子所说的“天理”。读书会让我们更深刻理解心中的道理。在我们的现实生活中也是一样，学生读书学习，学的是知识、技巧，进而懂得道理。比如孩子从小就知道，东西扔出去，最终是会落回到地面上的。到了小学科学课上，老师会教给他这是地球的引力作用的结果。学过了初中物理课，他会懂得物体间都具有相互吸引的力。这就是把生活中的经验和感性认识上升到理性层面。在中小学的课本中，大部分知识都是以公式、定理、原则、结论这些文字和说教的形式呈现在学生面前的。要把源于生活的知识学好，对生活没有体验和了解是不行的，有了了解和体验，却不去思考“为什么”，更是不行的。

朱子说，所谓圣人，只不过是见识得多。朱子的时代，所说的“道理”基本应当归入现在“社会科学”的范畴，可以大致理解为我们平时说的“文科”。这不一定符合我们现代社会的情况。现在的学生要学习好，除了见多识广之外，一定还要有勤于思考的习惯与融会贯通的能力。古往今来，不知有多少人见过树上落下果子，由此总结出万有引力定律的，却只有牛顿一个。

人们对自己生活的现实世界和人类社会的探索，是永无止境的。有字之书有限，无字之书才是真正无数的。每一个孩子，都在成长过程当中提出过许许多多“为什么”。可是家长往往会嫌烦，或者以各种方式来搪塞敷衍，久而久之，孩子渐渐就失去了认识和

探索世界的好奇心。所以,当孩子问“为什么”的时候,家长一定要认真地回答。即使真的不知道,也要尽力陪孩子一起去探索、去研究,力争找到答案。这样做即便最终没有找到答案,也已经培养了孩子的探索和思考的精神。各位爸爸妈妈,别因为你怕麻烦,就扼杀了孩子对这个世界的好奇心。

书上的知识和道理,孩子懂得了还只是第一步,家长要和孩子一起努力,去把书上的东西变成实在的生活和实践。孩子在书本上学到要关心他人,家长就要通过言传身教,让孩子真正知道怎么做:妈妈累了,爸爸去帮妈妈揉揉肩,然后提醒孩子去给妈妈倒一杯热水;公交车上看到有老人、孕妇上车,家长主动站起来让座,下一次孩子就会知道让座……这样的事情,看似简单,可在这样的过程中,孩子就把书上的道理真正读通读透,学会运用了。

3 为学之道,圣贤教人,说得甚分晓。大抵学者读书,务要穷究。“道问学”是大事。要识得道理去做人。大凡看书,要看了又看,逐段、逐句、逐字理会,仍参诸解、传,说教通透,使道理与自家心相肯,方得。读书要自家道理浹洽透彻。杜元凯云:“优而柔之,使自求之;厌而饫之,使自趋之。若江海之浸,膏泽之润,涣然冰释,怡然理顺,然后为得也。”

**译文** 学习的方法,先人圣贤们已经说得很明白了。大致来说,读书的精神,在于钻研。以问和学作为自我修养,以至成人的根本途径。懂得道理了才能做好人。看书,反复钻研,逐段、逐句、逐字领会;还要参照书本上的注释和解说经典的教辅书,研究透彻,使书上的道理和自己的生活经验和感悟相合,才能真正有所得。读书要达到书上的道理和自己原本

懂得的道理完全融合的程度。杜元凯说：“读书学习要从容不迫，让他自己去求取，从中得到满足，就像吃饱了自己离开筵席。就好像江海浸泡，油膏滋润，经过一个慢慢的过程，心中的困难和疑惑都冰消雪融了，自然而快乐地懂得了道理，这以后就会有所收获了。”

**感悟** 其实做家长的，一定要弄清楚一个问题：“孩子读书究竟是为了什么？”如果家长认为孩子读书就是为了将来有个好工作、挣大钱，那就错了。读书、做人、成才。读书是为了懂得人生的道理，读书学习是一个成长和成熟的过程。

孩子从三岁上幼儿园，到高中毕业，一般来说要经过15年的求学过程。孩子在这15年内，会学到很多知识，这是大部分家长都最重视的。可是别忘了，孩子们还学会了做人的道理，学会了怎么和别人相处，学会了怎么去适应这个社会。这些都非常重要。

无论是学知识，还是学道理，都是一个把外在的东西内化为个人思想的过程。“润物细无声”式的浸润，在这个过程中，远比“暴风骤雨”式的灌输好得多。学知识，要有预习、学习、复习的过程，要考虑孩子能够接受多少。如果一味求快，不可能有好的效果。比如背英语单词，每天逼着孩子背50个、100个，不如每天背20个，剩下的时间复习巩固前一天的。这样孩子才能记得牢，更重要的是有了成就感，就容易坚持。

至于学习做人的道理，那就更是要慢慢来了，家长必须有耐心等待孩子成长，有爱心容忍孩子犯错，有恒心接受孩子反复。一遍遍地教，更要在日常生活中一遍遍地引导。“若江海之浸，膏泽之润，涣然冰释，怡然理顺，然后为得也。”直到孩子真正懂得了、做到了，家长的努力也就值得了！

#### 4 读书以观圣贤之意；因圣贤之意，以观自然之理。

做好将圣人书读，见得他意思如当面说话

相似。

圣贤之言，须常将来眼头过，口头转，心头运。

开卷便有与圣贤不相似处，岂可不自鞭策！

**译文** 读书的目的是领会圣人的心意。领会圣人的心意，是为了更好地研究自然的道理。

书读到深处，犹如与先贤当面交谈。

读书学道理，要反复去看，反复念，反复思考。

打开书就发现自己的想法有不合乎圣人想法的内容，怎能不好好反思改正？

**感悟** 书籍是人类知识的宝库，读书是对前人经验的学习，要在前人思考和研究的基础上，用自己的想法来指导实践。如果孩子读书，只是“记忆——再现”的过程，那他永远不可能有所创见，不可能真正为社会做贡献。家长要鼓励孩子多思考，多问几个为什么。比如北方的家长看到书上说候鸟到南方过冬，就可以问问孩子：“麻雀是不是候鸟啊？”孩子答不出，怎么办？走到户外，看看冬天有没有麻雀。这就教会了孩子候鸟和留鸟的知识，也培养了他思考和探索的习惯。这就是跟书籍、圣人在交谈了。

朱熹先生的“读书法”，主要是针对儒家的经典所说的。因此他说如果看书看到和圣人的想法不一样的，就要对照自己反思改正，这就是预设书上总是对的，而自己总是错的。可我们引导孩子读书的时候，一定要用不同的观念。在我们这个知识爆炸、观念更新的时代，从书中读到和自己原有的知识、观念不同的内容，是再正常不过的事情了。家长应该鼓励孩子在阅读过程中大胆质疑书中的内容，通过自己的探索和钻研，去追寻真理。因此遇到问题，既要反思，更要记得“尽信书不如无书”，盲从书本是要不得的，独

立思考,深入探索才是科学的态度和方法。

5 圣人言语,一重又一重,须入深去看。若只要皮肤,便有差错,须深沉方有得。

人看文字,只看得一重,更不去讨他第二重。

读书,须是看着他那缝罅处,方寻得道理透彻。若不见得缝罅,无由入得。看见缝罅时,脉络自开。

**译文** 圣人的话,内涵丰富,一层又一层,需要我们沉下心来去思考、理解。若只是了解个皮毛,就会有差错,需要沉下心来去仔细读书才会真正有收获。

人们读书,常常只是看到第一重字面意思,不去弄懂深层的意思。

读书,需要找到理解的切入点,才能彻底了解书中的道理。若找不到理解文字的切入点,是无法读懂全文的。找到了切入点,文章的脉络自然容易把握。

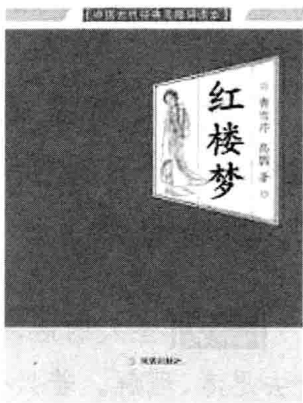
**感悟** 相信每一个家长都曾经对孩子说过:“这本书一定要看懂啊!”孩子们也总是似懂非懂地答应着。可是怎么才能看懂?恐怕很多家长也说不清楚。朱子的这段话就可以给我们启示:读书是要找到合适的“切入点”的。

什么是读书的“切入点”?一言以蔽之,就是找到书中让自己最有感触,最能引起思考的部分,再由这一点深入,对书籍的内容和思想进行解读乃至再创作。《红楼梦》是教育部规定的高中生必读书,更是若干省市高考文科语文试卷名著阅读题的内容。可是大部分高中学生,对《红楼梦》的内容兴趣不大,认为书中没有曲折的故事情节,又有那么多难懂的诗词和典故,因此很难读下来。这

个时候,就要家长和老师帮孩子找到合适的“切入点”:喜欢历史的,让他去研究时代背景;喜欢建筑的,让他去看看贾府和大观园的结构;喜欢打扮的,让他去研究书中的衣饰;当然,一定还有喜欢美食的,就让他去研究研究贾府的菜谱吧……

只要找好了合适的角度,书就变得有意思了。能顺着一点读下去,就好像一大块坚冰,要它完全融化很难,只要有一股细细的热水流,从一点开始流淌,慢慢地,冰总是会化的。

选对“切入点”可以让读书变得更加轻松愉快,如果能做到多“切入点”阅读,那么就会在阅读过程中获得更大的收获。司马迁的《史记》,被称为“史家之绝唱,无韵之离骚”,这就是两个很好的“切入点”,从“史家”(史学价值)的角度,去读懂一段段历史;从“离骚”(文学价值)的角度,去体味一篇篇美文。这样的阅读岂不美哉,收获岂不大矣?



## 6 文字大节目痛理会三五处,后当迎刃而解。学者所患,在于轻浮,不沉着痛快。

学者初看文字,只见得个浑沦物事。久久看作三两片,以至于十数片,方是长进。如庖丁解牛,目视无全牛,是也。

**译文** 对于那些文字意思难懂的文章,找到三五处突破口,对照上下文,融会贯通,就能够理解全文。读书切忌因过于轻浮,而不能深入体会和理解文章的道理。

求学之人刚开始看书的时候,看到的是一个大概的全貌。经过反复、长时间的阅读,就能把书上的内容看成两三部分,

直到十几部分，这才是有长进。就好像庖丁解牛的时候，眼里没有一头完整的牛，看到的都是牛的内在结构，说的就是这个。

**感悟** 读书找到切入点和突破口，只是第一步而已，关键还是要静下心来，深入去阅读和研究。家长要想孩子在学习上有所成就，就不能光看他读书的数量和速度，关键在于孩子有没有真正掌握和理解书中的知识和道理。

幼儿教育专家指出，孩子在幼年时期，家长就应该有耐心地、重复地给他们讲故事，陪伴孩子阅读，让孩子在一遍遍的重复过程中，加深对书籍内容的理解。在这个过程中，孩子的听力、理解能力和表达能力都能得到训练。可是，大部分家长从孩子幼年时期起，关注的就只是孩子读了多少书。指导孩子读书，正确的原则是宁愿慢一点，读的本数少一点，但是要保证每本都有收获。初读一本书，只会有个囫圄的印象，只有一遍遍地阅读、思考，才能真正理清内容脉络，体会中心思想，这都是需要时间和耐心的。从这点来说，家长不仅不能催孩子快，反而要帮助孩子静下心来、慢下来看书。

那怎么办呢？

召开家庭读书会是个好办法。家长和孩子一起阅读，孩子年龄小、不能独立阅读时，家长给孩子读书、讲故事。等孩子长大可以独立阅读了，家长可以和孩子一起读同一本书，在约定的时间，平等地进行读书交流，共享各自阅读的心得。在这个过程中，家长不仅帮助孩子加深了对书籍的理解，更增进了父子、母子之间的情感。不过要记住，千万要平等，要有耐心，要真正交流对话，而不是家长“一言堂”。试试吧，相信一定会有收获的！

7 读书，须是穷究道理彻底。如人之食，嚼得烂，方可咽下，然后有补。

看文字，须逐字看得无去处。譬如前后门塞定，更去不得，方始是。

关了门，闭了户，把断了四路头，此正读书时也。

学者只知观书，都不知有四边，方始有味。

**译文** 读书，需要深入彻底地研究理解内在的道理。就好像人吃饭进食的时候，要嚼烂了再咽下去，养料才能被身体吸收。

研究书本内容，需要一个字、一个字看懂看透，没有任何疑问。就像在屋子里前后门都被堵死，无法离开，没有其他想法，这才是对的。

关了门窗，断了出路，哪里都不能去，这才是读书的好时机。

求学之人只知道看书，忘却了周围的一切，才能体会到读书的滋味。

**感悟** 古人就说过：书在腹中，食而不化，不若蠹虫？意思是书读了不理解，就和吃书的蛀虫差不多。要是按照这个标准，其实我们身边有太多的孩子，不是“读书人”，而是书虫。想必很多家长都听过老师的这句话：“书上的内容，上课讲过的方法，孩子还是没有掌握……”这个时候，很多家长都心生疑惑：“孩子整天都在看书啊，题目做得也不少啊，作业本上也没什么错啊，怎么会这样呢？”为什么呢？很简单，孩子没有真正理解相关知识和方法，不会运用，只是简单地再现，平时的作业还能应付，考试遇上综合一点、复杂一点的题目，就被打回原形了。

读书学习知识和道理，归根结底是为了运用的。所以只是会读会背是没用的；仅仅会简单重复书上和课堂上的思路来解决问题，也是不够的；要能够举一反三，运用知识来解决问题，用道理来指导生活。家长要鼓励孩子多思考，从学过的内容中找到疑问，努力去解决。



家长要培养孩子读书学习的恒心、多思善问的精神。家长是孩子最早的、最重要的老师，家长要能够以身作则。天天在家看电视、打麻将、喝酒的家长，是不可能培养出孩子良好的阅读习惯的。家长要想孩子爱读书、好读书，就要从小给孩子做出好的表率。

想让孩子学得好，就陪他一起多看书、多看报吧！

8 学者读书，须是于无味处当致思焉。至于群疑并兴，寝食俱废，乃能骤进。因叹：骤进二字，最下得好，须是如此。若进得些子，或进或退，若存若亡，不济事。如用兵相杀，争得些儿小可一二十里地，也不济事。须大杀一番，方是善胜。为学之要，亦是如此。

**译文** 求学之人读书，要的是在读来无味之处认真思考。到了出现很多疑问，废寝忘食的地步，就能很快有进步了。（朱子）又感叹道：很快的进步，是最好的，必须这样。如果有一点进步，就进进退退，若有若无，那是没有用的。就像用兵作战，争到小小的一二十里地，也无济于事。需要大批杀敌，才能是大胜。做学问的关键，也是这样的。

**感悟** 其实读书最难的就是在读来无味的地方下功夫。孩子好动、好新鲜，新书读第一遍不难，看故事书也不会烦。可是如果是为了学习知识和道理而读书，就要耐得住重复和寂寞，一遍遍看，认真思考。朱子甚至说要做到废寝忘食，怎么才能做到？关键就是思考，从没有疑问的地方，“看出”问题来，再针对这些问题深入思考和研究。

家长从小就应当努力培养孩子寻疑、探疑、解疑的习惯。每个孩子小的时候都会缠着爸爸妈妈讲故事，大部分家长只是把故事书读一遍，甚至有些家长只是从网上下个讲故事的音频放给孩子