



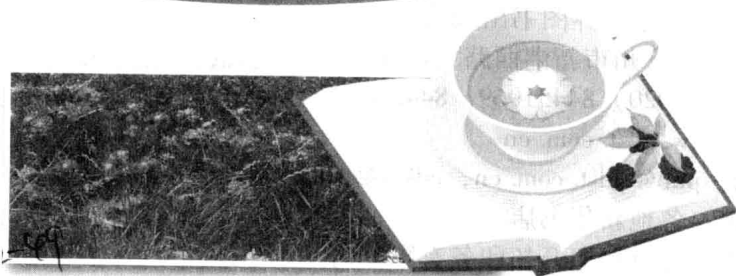
STUDY 学会学习丛书

阅读的方法与技巧

YUEDU DE FANGFA YU JIQIAO



本书编写组◎编
胡淑慧 石 柠 王晖龙◎编著



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

阅读的方法与技巧 / 《阅读的方法与技巧》编写组
编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4
ISBN 978 - 7 - 5100 - 2016 - 2

I. ①阅… II. ①阅… III. ①读书方法 - 青少年读物
IV. ①G792 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050001 号

阅读的方法与技巧

责任编辑: 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2016 - 2/G · 0649

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“学会学习”丛书编委会

主 编：

- 石 柠 北京光辉书苑教育中心研究员
庄力可 清华大学博士后、北京先锋软件院院长
马世晔 中华人民共和国教育部考试中心
胡淑慧 华东师范大学博士，北京联合大学台湾研究院副
研究员

编 委：

- 王增昌 《中国教育报》高级编辑
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长
陈 霞 中国社会科学院哲学所 研究员
林泳海 鲁东大学教育科学学院教授
樊 琪 上海师范大学教授
张彦杰 北京市教育考试院
黄道秀 中国政法大学教授
杨树山 中国教师研修网执行总编
叶 莲 深圳福田中学语文教师
谢文娴 重庆市青少年宫研究室主任
殷小川 首都体育学院心理教研室教授
满开宏 解放军某高校教授、政教室主任

执行编委：

- 孟微微 于 始

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书作者

胡淑慧 石 柠 王晖龙

序：善学者师逸而功倍

有这样一则小故事：

每天当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就开始活动起来了。狮子妈妈教育自己的小狮子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被他们吃掉。”日新博客—青春集中营人同样如此，你必须要“跑”得快，才能不被“对手”吃掉。人的一生是一个不断进取的学习过程。如果你停滞在现有阶段，而不具有持续学习的自我意识，不积极主动地去改变自己。那么，你必将会被这个时代所淘汰。

我们正身处信息化时代，这无疑对我们在接受、选择、分析、判断、评价、处理信息的能力方面，提出了更高的要求。今天又是一个知识经济的时代，这又要求我们必须紧跟科技发展前沿，不断推陈出新。你将成为一个什么样的人，最终将取决于你对学习的态度。

美国未来学家阿尔文·托夫斯说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”罗马俱乐部在《回答未来的挑战》研究报告中指出，学习有两种类型：一种是维持性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生问题的能力；另一种是创新性学习，它的功能

在于通过学习提高一个人发现、吸收新信息和提出新问题的能力，以迎接和处理未来社会日新月异的变化。

想在现代社会竞争中取胜，仅仅抓住眼下时机，适应当前的社会是远远不够的，还必须把握未来发展的时机。因此，发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终身学习和创造活动，我们的重点必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。

学会怎样学习，比学习什么更重要。学会学习是未来最具价值的 ability。“学会学习”更多地是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学不得法会导致两种不同的学习效果。所以，掌握“正确的方法”显得更为重要。

学习的方法林林总总，举不胜举，本丛书从不同角度对它们进行了阐述。这些方法既有对学习态度上的要求，又有对学习重点的掌握；既有对学习内容的把握，又有对学习习惯的培养；既有对学习时间上的安排，又有对学习进度上的控制；既有对学习环节的掌控，又有对学习能力的培养，等等。本丛书理论结合实际，内容颇具说服力，方法易学易行，非常适合广大在校学生学习。

掌握了正确的方法，就如同登上了学习快车，在学习中就可以融会贯通，举一反三，从而大幅度提高学习效率，在各学科的学习中取得明显的进步。

热切期望广大青少年朋友通过对本丛书的阅读，学习成绩能够有所进步，学习能力能够有所提高。

本丛书编委会

目 录

引 言	1
第一章 阅读是一门艺术	3
第一节 阅读要有目的	4
第二节 阅读要统筹时间	10
第三节 阅读要循序渐进	15
第四节 阅读要注意比较	20
第五节 阅读在于浓缩精华	22
第六节 阅读在于学用结合	26
第七节 阅读的基本原则	29
第二章 精读与精读方法	35
第一节 精细阅读法	35

第二节	隔时阅读法	38
第三节	思考阅读法	41
第四节	质疑阅读法	46
第五节	厚薄阅读法	50
第六节	循环阅读法	54
第七节	背诵阅读法	57
第八节	档案阅读法	59
第三章	博读与博读方法	62
第一节	博览阅读法	63
第二节	渗透阅读法	67
第三节	滚雪球阅读法	70
第四节	点面阅读法	72
第五节	拉网阅读法	75
第六节	选择阅读法	79
第七节	省略阅读法	84
第八节	不求甚解阅读法	88
第四章	快读与快读方法	92
第一节	快速阅读	93

第二节	影响快读的因素	96
第三节	无声阅读法	101
第四节	浏览阅读法	104
第五节	跳跃阅读法	107
第六节	线式阅读法	109
第七节	直读法	112
第八节	面式阅读法	114
第九节	鉴别阅读法	118
第五章	实用的阅读技巧	122
第一节	联想阅读法	122
第二节	个性阅读法	125
第三节	交叉阅读法	128
第四节	全息阅读法	131
第五节	一箭双雕阅读法	135
第六节	三角式积累阅读法	138
第七节	提高记忆阅读法	140
第八节	高效阅读法	145
第九节	音乐阅读法	149
第十节	视听阅读法	154

第六章 大家谈读书	159
蔡元培:《我的读书经验》	159
鲁迅:《随便翻翻》	161
顾颉刚:《怎样读书》	164
林语堂:《读书的艺术》	167
朱光潜:《谈读书》	173
杨绛:《读书苦乐》	178
何其芳:《尽信书,不如无书》	181
冯亦代:《漫话读书》	182
汪曾祺:《谈读杂书》	184
刘心武:《有聊才读书》	185
二月河:《随缘读书做学问》	186
蒋子龙:《书的征服》	188
余秋雨:《读书之要则》	191
巴丹:《e-book, 阅读革命》	196

引 言



引 言

阅读，就是读书，它是对文字或信息进行感观认识的一种行为方式。阅读不只是表现在表面上的看，在看的同时，大脑还会对知识信息进行读取、加工、整理，会进行感知、思考、推理、分析、发现、想象、评价和解决问题等一系列复杂的心理过程。阅读是人们在工作、学习生活中获得基本知识技能所不可缺少的重要学习方式，也是人们娱乐、消遣的重要方式。人们一生中掌握的大量的知识、技能，很多都是靠阅读获得的。人们通过不断的阅读吸纳知识，并将它转化为自己知识结构和能力的一部分，从而提高自己的知识、能力；人们还通过对知识内容的阅读学习，进而把它们运用在现实生活中，借鉴到自己的学习、发明、创作中去；阅读还能陶冶人们的情操，增长见识，放松精神，令人心旷神怡。

在现代社会，阅读能力仍然是一种极其重要的能力。许多国家都不约而同地大力推广阅读运动，尤其是儿童阅读，而且把阅读的年龄降至学前阶段。世界各国为什么那么重视阅读？道理其实很简单。愈来愈多的科学研究发现，通往成才的必经之路在于阅读，阅读是最直接、最有效的学习途径，人类 80% 的知识都是通过阅读获得的。早期阅读更被称为“终身学





习的基础、基础教育的灵魂”。最新的脑科学研究发现，阅读和想象力、创造力、感受力、理解力、记忆力都有极大的关联。从某种程度上说，阅读能力决定了孩子未来的命运。

纵观古今中外，大凡事业上有成就的人，无一不和书有不解之缘。然而，书海茫茫，书山巍巍。有的人善走水路，有的人独辟蹊径，每个人都有不同的阅读方法，他们在学海里踩出了知识的浪花，在书山上留下了自己攀登的脚印。

实践证明，同样是阅读，但取得的收获和效果却大不一样。这好比做菜，厨师能使之成为艺术，而一般人只能是将其做熟而已。由此可见，能阅读和会阅读并不是一回事。有的人是因为好奇而阅读，有的人是为了好胜而阅读，有的人是为了实现自己宏伟的目标而阅读，有的人只是为了打发时间而阅读。

无论是抱着什么样的想法，只有讲究科学的阅读方法和熟练的阅读技巧，才能提高阅读的效率。从春秋时期孔子韦编三绝，到科学技术迅猛发展的今天知识激增、信息爆炸，谁也不可能读完世界上所有的书籍。不少人因为读书不得法，影响到阅读的积极性；有些人甚至怀疑自己接受信息的能力，苦于阅读不得法而事倍功半。这就更加显现出阅读方法和技巧的重要。

为了有效地阅读，掌握方法与技巧至关重要。这也正是我们编写本书的目的所在。





第一章 阅读是一门艺术

我们都在阅读，但不能说我们都会阅读或善于阅读。善于还是不善于阅读，效果大不一样。会阅读者，讲究阅读方法，可从中吸取很多有用的知识；不善于阅读者，不讲究方法，虽读过却无收获或收获甚微。俄国著名作家果戈理的名著《死魂灵》中有个名叫被什加秋的人，他嗜书如命，什么书都读，一会儿读小说，一会儿读化学，不管是哪类书，能否读懂，都拼命地读，为阅读而阅读，乱读一气。结果辛辛苦苦读了一辈子书，混沌的头脑里塞满乱七八糟的东西，什么有用的知识都没学到。俄国大文学家高尔基仅上过几年小学，且生活在极其艰难困苦的环境里，但通过发奋读书，自学成才，写出了许多不朽的文学著作，成为著名的大文豪。可见会不会阅读，结果大不一样。

如何才能有效地阅读，可能并没有统一的模式可言。但是，有一些阅读的基本原理和方法还是普遍存在的，比如，阅读要有目的，要注意时间的统筹，要坚持基本的读书原则等等。

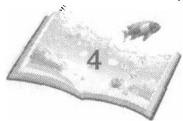


第一节 阅读要有目的

曾经有一位特别喜欢读书的美国少年，在火车上卖报为生。火车一到站，他就钻进附近的图书馆看书，从第一个书架开始，一本接着一本地阅读。他有一个远大的目标，就是要把这个图书馆里的书全部看完。直到有一天，一个常到图书馆看书的绅士告诉他，那样读书浪费的是时间和精力，经济有效的读书方法应该是先确定好目标，然后有选择地读书。从此以后，这位少年朝着目标，努力读书，最终有所成就，成为著名的发明家。这位少年就是爱迪生。

现代社会是知识激增和信息爆炸的时代，无论是知识的增长、更新、淘汰都在以前所未有的速度进行着。在我们的社会，书籍、报刊、资料的数量按指数增长，因此我们的阅读也面临着新的挑战，我们绝对不可能读遍所有的书籍，而是必须带着明确目标，有选择性地朝着某个确定的方向上努力。

阅读必须要设定目标。以科学杂志和学术文章为例，现在我们的发行量是50年前的2倍，比150年前更是增加了1000倍。然而，我们今天的大多数人的阅读速度，仍然是100年前的水平，每分钟只能阅读两三百个字。这显然是不能满足现实生活中对知识、信息的高速发展变化的。“到什么山，唱什么歌”，我们要不使自己在信息的海洋里被知识淹没，就要变化。对于青少年学生来说更是如此。





阅读很多的书本身并不是过错。如果一个人能在空闲时间多看各种书籍，接触各种事物，是一件好事。爱因斯坦是一个伟大的物理学家，但是他非常喜欢看小说，有着很高的文艺和哲学修养。另一位诺贝尔奖获得者、物理学家格拉索也很喜爱文学和历史书籍，他道出了其中的奥秘：“涉猎各个方面的知识，可以开阔你的思路。如看看小说，逛逛公园也有好处，可以帮助提高想象力，它和理解力、记忆力同样重要。”

但是人的读书生涯是有限的，而知识却是无限的。在浩瀚的知识海洋中，漫无目的地学习，就好比大海捞针，耗尽终生，也是徒劳无功。为了获得有益于自己的知识，我们在读书的时候应该把知识划在一定的范围或领域内，这样化无限为有限，就能很好地实现增长知识的目的。同时，有针对性、有计划性地选择阅读，把广博和精深很好地统一起来，做到广而不散，深而不窄。

对于学生来说，由于学习是主要的任务，因此阅读的对象就应该是以教材为主，据此来确定自己阅读的目标、任务，严格按照教学目标、规律来进行。学生的主要精力和主要时间应该花在完成学业上，在学习过程中，牢牢把握教科书上的基础知识，打下坚实的基础，然后在此基础上展开阅读范围。

阅读要有目标、有计划，就要制定正确的阅读计划，这是获得良好阅读效果的保证。但是阅读计划、阅读范围的选择和确定并不是一件容易的事。我们面对知海书林，哪些宜背诵，哪些宜精读，哪些又宜粗读，哪些又不宜读呢？如果是教科书及其参考书，我们应该以老师指导为主，或向有经验者咨询意见；如果是课外读物，则可以以行家推荐的名著名篇为主。





读书可以消遣，可以增长才干，可以励志，但是读书最忌没有目的，没有计划地乱翻乱看。有的学生，很喜欢看书，一见书也不管好歹，拿起书来便啃。结果读书无数，学到的知识却不多。而且，有些书对青少年还有负面影响，有毒害作用，如果不加选择地去读，很可能误入歧途。别林斯基曾经说过：“阅读一本不适合自己的书，比不阅读还要坏。我们必须学会这样一种本领，选择最有价值、最适合自己的读物。”

阅读，要注意阅读对象的选择。美国著名科普作家伊萨克·阿西莫夫在他的《数的趣谈》中曾这样写道：“几天前，我把一本新的生物学教科书通读了一遍，发觉它写得十分动人。可是不幸得很，我再把该书的前言读了一遍，这一来，就使我深深陷入了忧虑之中。现在不妨把前言的最前面两段文章在这里摘录几句吧：我们的科学知识每隔一代便增加5倍……从目前科学进展的速度来看，我们今天重要的生物学知识大约是1930年的4倍，是1900年的16倍。以这样的速度增长下去，到2000年左右，生物学所包含的知识就将为本世纪初的100倍。在我读到上面所摘录的那些文字的时候，我觉得世界好像在我身边崩溃了。……不久以后，我们都会死于有害健康的教育，让种种事实和概念塞满我们的脑细胞，达到无法消化的地步，让我们的耳边爆发出阵阵资料的暴风。”

面对如此令人困扰的现实，怎么办？阿西莫夫的战略是：忘记它！删除它！

那么该如何忘记它、删除它呢？

首先是要选择第一流的书。因为第一流的书中集中了大量的最有价值的信息，选择了第一流的好书便意味着在阅读之前就删除了大量无用的信

