

记忆 专家

教你最有效率的读书法

先懂得方法，再善用方法
你就比别人多了70%的成功机会

总主编◎陈 光 主 编◎陈芳雄

- ★ 增强记忆效果的读书法
- ★ 思考阅读法
- ★ 阅读中的心理要素
- ★ 阅读中的时间管理
- ★ 各种文体的阅读方法
- ★ 快速提高阅读水准



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

记忆 专家

教你最有效率的读书法

总主编◎陈 光 主 编◎陈芳雄

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆专家教你最有效率的读书法 / 陈光总主编; 陈芳雄主编. —北京: 中国城市出版社, 2011.8

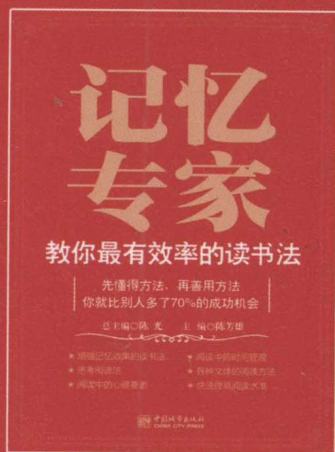
ISBN 978 - 7 - 5074 - 2414 - 0

I. ①记… II. ①陈… ②陈… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 123281 号

责任编辑 吕洪梅(lhm730@sina, 13693396772)
封面设计 周飞
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编: 100053)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
总编室电话 (010) 68171928
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
字 数 127 千字 印张 14.25
开 本 787 × 1092 (毫米) 1/16
版 次 2011 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷
定 价 26.00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 68171928



陈 光

美国北维吉尼亚法学企管硕士
日本七田真超右脑研究所副所长
台北潜能发展协会理事长
陈光教育机构总监

著作

《陈光超强逻辑式记忆法》

《小心大脑破个洞》

《让家长拥有校长的智慧》等

选题策划：吕洪梅
责任编辑：吕洪梅
投稿邮箱：lhm730@sina.com
封面设计：周 飞

前 言

别输在起跑点上

读书是一种乐趣、一种境界，读书能使我们在成长中得到心灵的涤荡，收获思想的震颤。

或许你会羡慕那些才华横溢、出口成章的天才；或许你会崇拜那些学富五车、满腹经纶的大师；或许你更会对他们那种“一目十行，过目成诵”的读书本领佩服得五体投地；或许你在羡慕、崇拜他们的同时，也为自己学识的“贫乏”而感到羞愧、感到自卑！

但是，从现在开始，从你翻开这本书开始，你就可以把这些羞愧、自卑的心理统统抛开了。同时，你可以自豪地感觉到，你已经逐渐靠近那些让你羡慕、崇拜的天才和大师们，因为透过这本书，你可以分享他们成才的途径、成功的秘诀。

高尔基说过，书籍“是人类进步的阶梯”、“是青年人不可分离的生命伴侣和导师”。读书是我们学习的重要内容，也是我们获取知识、陶冶情操的重要方法。其实，天才并不神秘，大师也是凡人，而且他们在某些方面所掌握的知识甚至还不如我们，而他们之所以取得成功并成就了让很多人望尘莫及的伟业，除了他们对本身专业的爱好和投入的热情，以及本身所具有的惊人毅力之外，他们在学习的过程中所采用的方法，则是成功的主要因素。但不管怎样，爱好读书是许多天才和大师的共同特性。他们

在长期的读书生涯中摸索、总结和形成了适合自己风格的、独特的读书方法。他们的这些方法对我们学会有效的读书方式将有重要的启迪作用。

另外，一些专家经过了不懈的研究，也总结出了一些很有成效的阅读方法，通过对这些方法的了解和学习，你也能够轻松地掌握读书的技巧。而且，通过对这些技巧的训练，一旦达到熟练掌握，你的阅读效率不管是在数量上还是在质量上都将会取得新的突破。

在这本书中，我们将分别针对阅读的原则、方法、时间管理、思考、快速阅读、记忆、心理要素等几个方面，进行综合的阐述，并结合前人的经验进行探讨，总结出多种高效的阅读方法。希望通过阅读本书，使你能够养成良好的阅读习惯，掌握高效的阅读方法，进而拥有良好的状态面对各式各样的学习与工作。

如果你觉得读书是一件苦差事，那么，请你拿出一点点茶余饭后的时间，浏览一下这本书，你将能从中体会到苦中作乐的读书趣事；如果你觉得读书是一件趣事，那么，读完这本书之后，你将分享到更多的读书技巧，令你在学习和工作中如虎添翼。

本书的读者对象除了在校的学生，也适合社会上从事各行各业的人群，以及欲将自己的孩子培养成为读书高手的父母们。谨以此书与大家共勉。

目 录

第一章 阅读的原则

1. 认识阅读	2
2. 计划是一切工作的开始	6
3. 读有字书，学无字理	10
4. 吾生也有涯，而知也无涯	13
5. 由“求师学艺”想到的	16
6. 读书时如何集中注意力	19

第二章 传统的阅读技巧

1. 不求甚解	24
2. 书读百遍	27
3. 咬文嚼字	29
4. 一目十行	31

5. 快速阅读法	34
6. 阅读时常见的不良习惯及克服方法	46

第三章 炫新读书法

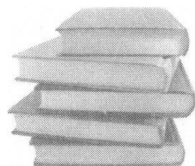
1. 扩散参读法	50
2. 退缩读书法	52
3. 个性读书法	54
4. 吟诵读书法	57
5. 讨论读书法	59
6. SQ3R 读书法	62

第四章 阅读中的时间管理

1. 马上读书法	66
2. “边角碎料”和“海绵里的水”	68
3. 散放书籍法	71
4. 交叉阅读	73

第五章 思考阅读法

1. 他人之心，予忖度之	76
2. 学而不思则罔	79
3. 从疑问着手，以肯定结束	81
4. 由此及彼	83



5. 创造性阅读	86
----------	----

第六章 增强记忆效果的读书法

1. 从达·芬奇“画蛋”所想到的	90
2. 不用看书的读书法	92
3. 好记性不如烂笔头	94
4. 抄书阅读术	100
5. 妙用工具书	102

第七章 各种文体的阅读方法

1. 记叙文阅读法	106
2. 说明文阅读法	109
3. 议论文阅读法	114
4. 散文阅读法	117
5. 小说阅读法	120
6. 文言文阅读法	125
7. 诗歌阅读法	128

第八章 阅读中的心理要素

1. 培养阅读动机	132
2. 祛除临书的恐惧心理	134
3. 知之者？好之者？乐之者？	136

4. 平心静气读好书	138
5. 锻炼阅读的意志	140

第九章 快速提高阅读水平

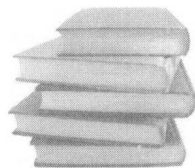
1. 扩大你的视野	144
2. 培养综合和分析能力	148
3. 如何让自己在阅读中专注	151
4. 如何提高注意力	153
5. 如何提高理解能力	154

第十章 上班族阅读规划

1. 忙中抽身	158
2. 充电计划	160
3. 培养快速阅读的习惯	162
4. 出差途中有书的陪伴	166
5. 怎样挤出时间	168

第十一章 名人谈读书

1. 顾炎武——万里行路法	172
2. 钱钟书——博览群书法	174
3. 鲁迅——十种方法	176
4. 王国维——“三种境界”	178



5. 胡适——读书的两个要素	180
6. 朱自清——放声疾读，久之自悟	183
7. 茹志鹃——香菱学诗法	185
8. 王力——抓住重点	187
9. 郭沫若——读书的五种目的	190
10. 培根——智慧在书本之外	192
11. 爱因斯坦——自学与舍弃精神	194

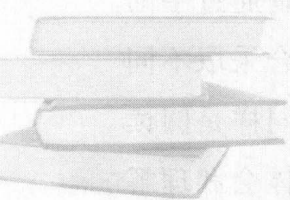
第十二章 先贤的读书精神

1. 孔子	198
2. 孟子	200
3. 李白	201
4. 朱熹	203
5. 苏轼	205
6. 郑板桥	207
7. 车胤	209
8. 岳飞	211
9. 纪晓岚	212
10. 陶渊明	214
11. 范仲淹	216
12. 王冕	218



第一章

阅读的原则



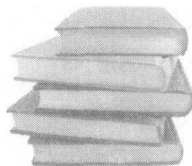


1 | 认识阅读

——阅读的定义与阅读的重要性

阅读是什么？有人认为阅读就是看书籍、报刊等文字数据。的确，对一般人来说，阅读就是以看的形式表现的（盲人则是通过手的触觉去“看”）。但同一本书，不同的人在不同的时间和场合采取不同的方式进行阅读，体会和收益会有很大的不同。比如说，同样是阅读《红楼梦》，学者和普通读者的阅读方法、关注重点、心得体会和理解程度就不一样。在学习某些自然科学知识时，有的人阅读数据后能够做到不但知其然，而且知其所以然，并融入自己的知识结构中；有的人则是知其然而不知其所以然，过目即忘。同样是“看书”，体会却有着极大的差别，人们的理解和所得到的知识不一样，阅读的效果各不相同。所以说，“看书”只是阅读的表现形式，而阅读并不等同于看书。

那么，阅读究竟是什么呢？阅读实质上是一种思维和言语过程。眼睛感知到文字符号，只是完成了阅读的第一步——接受信息。紧接着，就是要对接收到的信息进行处理。阅读的神经路线是这样的：文字符号以光波形式反射到视网膜并引起兴奋，使神经冲动传到大脑皮层的初级视觉区，然后再传到思维中枢和言语中枢，对输入的信息进行加工。所以，阅读的关键在于对文字符



号进行加工与理解。

现在，我们可以为阅读下一个定义了：阅读就是大脑接受外界视觉符号（文字、图表、公式、数字等）信息，并对其进行加工，以理解符号所代表的意义的过程。

那么，阅读是怎样做到信息交流的呢？

（1）阅读是间接交流信息的方式

一个人要想获得信息，可以有两种方式：一种是直接交流，也就是面对面的口头交流；另一种是间接交流，就是借助大众传播媒体和文献书籍实现的信息交流。

阅读是间接交流的重要途径，也就是个人利用社会信息的一种主要方式。阅读活动的主体当然是读者，客体看起来好像是文献，实质上是文献背后的作者。因此，阅读就是读者与作者之间借由文献这个媒介，而实现彼此之间信息交流的过程。

（2）阅读是高效交流信息的方式

阅读，既可以是今人和古人之间跨时代的纵向交流，也可以是同时代不同地域的人们进行的横向交流。因此，和其他类型的传播方式相比，阅读的优越性是比较明显的：

优越性一：许多信息由于其本身的特殊性，不能用电视、广播等媒体传播，或者即使传播了也不够精确和深刻，比如抽象的数理分析

与哲学思维。即便是抽象性比较强的作品，例如，小说改编成电视剧后，也会失去许多原有的信息，已经不是原汁原味了。

优越性二：和从电视等媒体获取信息相比，阅读文献更为自由。虽然读者不能决定一部文献的内容，但是读者却可以选择怎么读、什么时候读、以什么样的方式读等。

优越性三：和透过影视等媒体获取的信息相比，阅读更为便捷。书籍文献可以随身携带，随时随地阅读。而影视只能到固定场所去观看，受到的限制当然要多得多。

（3）阅读是获取知识的基本方式

现在媒体虽然已经非常发达，但是文献书籍仍然是知识传播的主要载体。因此，阅读仍然是人们获取知识的基本方式。

其实，不管你是学校里埋头苦读的莘莘学子，还是初涉社会的青年俊杰，或者是在自己的工作岗位上奋斗的白领阶层，抑或是事业有成的企业领导者，阅读都是一种自我学习的最佳方式。

不断地阅读，可以使你的头脑清醒，保持理智；可以让你吸收各方面的知识，为自己的工作服务；可以让你不断地进步，完善自我……

俗话说：“不怕没有知识，就怕不学知识。”这话自然是对的。然而，在把“不学”的魔鬼驱出脑门以后，我们又该怎样学习、怎样读书才能取得事半功倍的成效呢？这需要自己继续寻找答案。也就是说，在我们能够拥有宝贵的学习时间之后，还必须在真正的实践中，

阅读笔记



2 | 计划是一切工作的开始

——读书要有计划

“计划赶不上变化”是很多人对现实生活的一种无奈。确实，面对着这个瞬息万变的社会，一切都在变，唯一不变的就是变化。既然如此，我们还需要计划吗？答案还是肯定的，因为一旦没有计划，我们的学习、工作和生活将如同一只无头的苍蝇到处乱撞，使我们失去了目标和方向。

有这样一则故事：

从前有个老人，他有个儿子。一天，老人把儿子叫到面前说：“孩子，你的年龄也不小了，为你自己今后的出路着想，出去学门手艺吧！明年的今天一定要学成，回来让我检查。”儿子听从了父亲的劝告，第二天就出门了。

“该学什么呢？”儿子边走边想，不知不觉间已经到了城里，他看到一个石匠正在打磨，不禁觉得眼前一亮，便不假思索地拜石匠为师，决定学习打磨手艺。

照理说，一年时间学一门手艺，如果这个儿子把计划安排好，应该是没有问题的。但是，他却没有这样做，而是一会儿学琢，一会儿学雕，一会儿又学磨。他的师父看他心里根本没有一个计划，就对他说：“学手艺要一步一步、一个过程一个过程地学。像你这样盲目地