

152

读书窍门七十法

刘怀银



HOPE PUBLISHING HOUSE

- 献给立志成才的朋友
- 开启智力的钥匙
- 提高生命的品位
- 最优先的学问
- 在这本书中
- 愿您拥有它

ISBN7-5375-0505-5/G · 68

定价：2.00元

序

黑夜，比宇宙还黑的黑夜，一个女孩正捧着一本书在读，晶莹的泪水轻轻滑下。她面前横陈着一本最宏大的建筑，横跨着渺渺千古，茫茫空间，叩击着古往今来的无数人的心弦。

你怎么了，美丽的女孩？

不要打扰她。千万个幽灵正在注视着，等待着她去唤醒，一个新世纪就要在她的眼前诞生。

习惯上，我们总认为我们在创造，为今人，为后人。而实际上，我们象一个无知的女孩更多地得到前人的关切。前辈们早已远逝（包括未逝的今人），在书里他们的生命却在不朽地高扬着。每一个不甘沦落的当代人，你我他，都是多部文化史的积淀。你我他的不朽和高扬的重现、永存和恢宏都是前人的不朽和高扬的重现、永存和恢宏的延续。世界上没有什么东西比书更具有跨越时空的集散吐纳能力了。

这能力在一些多事之秋被压缩得很小，它的精神品位被降得很低，它的时空优势被剥夺得很干净。不！这种反祖和回归、愚昧和强奸终会把他们自己结束。当一个民族从荒野、愚昧中醒来后，总会匆匆忙忙争争闹闹地张罗铺排许多事情，但第一件要紧事一定是把书籍唤醒，向知识投以无尽的尊重和柔情，因为它能以崭新的创造力迎接明丽的早晨。

一本书不仅仅是一个人的知识和智慧，而且还是无数精英的组合，是历史的积淀，是人类文化科学艺术的层垒。当一个人象那个美丽的姑娘一样用心灵之光去体会书中那凝固的生命力时，历史的灵魂就会透过时空无限的纸面，通过那双秀美流泪的双睛，升华成现实，升华成个人或集体的智慧和力量。个人或群体又不仅仅是那些智慧的体现，更是那些古老生命的再生。

不是吗？19世纪一个长满络腮大胡子的哲人，把先人的智慧和自己的梦幻结合起来，连同自己的肉体，化作一个海市祭坛。就是这厚厚的纸片使后人蜂涌前来舔食这祭坛上的墨迹。正是这个哲人的灵魂使世界翻天覆地沧海桑田。

这就是书的力量，也是我们读书的目的，我们，或是企求通过读书而获得武器和渡海之舟，或是藉以抚慰那因破碎而滴血的心灵，更或者是寻找前人已建成的文化之塔并且再累加起我们自己的一部分，从而为我们同代人后代人再创造这三个同样目的提供条件。

世界上各个民族或者说种族，它们的文化起点可能不同，甚至文字也不一样，但是每个民族或种族接受和发展自己的文化的途径都是一般无二的，恰似一个接力赛，书是整个人类之可以互相渗合和和谐发展的载体。

我们之所以要了解书的意义,是因为我们想聪明,想成为企业家,想成为哲学家,想成为艺术家甚至想指点海空。当我们翻开书时,历史交给你的我的他的使命便扛在肩上,书会引导我们从蒙昧走向文明,从苦难的脚下走向光辉灿烂的彼岸。

在这个途程上我们首先要解决的是怎样才能更好的读书,更快的读书,更有效的读书。需要钥匙,需要窍门。而这本书的主旨便是指给你一条捷径。

借这本令人鼓舞的工具书出版之际,我罗唆以上的话,权以为序。

曹德全

1989年8月于邯郸

- 〔1〕· 读书第一法
- 〔3〕· 学考并举读书法
- 〔5〕· 集中火力
- 〔7〕· 步步为营
- 〔9〕· 三步曲法
- 〔11〕· 使偏劲儿
- 〔13〕· 古教育家朱熹的经验
- 〔15〕· 适量过度
- 〔17〕· 出入读书法
- 〔19〕· 睡前回忆
- 〔21〕· 多感官并用
- 〔23〕· 互相测试
- 〔25〕· 千里杀将
- 〔27〕· 变换环境
- 〔29〕· 增强首感
- 〔31〕· 定额读书法
- 〔33〕· 双管齐下
- 〔35〕· 认型择时
- 〔37〕· 列宁的教导

·
·
目
录
·
·

- 〔39〕·交替用脑法
- 〔41〕·心切读书法
- 〔43〕·鲁迅给人的劝告
- 〔45〕·马克思、黑格尔的教导
- 〔47〕·集中读书法
- 〔49〕·郑振铎30岁生日时的自励
- 〔51〕·变换角度
- 〔53〕·整体读书法
- 〔55〕·试图回忆
- 〔57〕·助理法
- 〔58〕·相互切磋
- 〔61〕·按图索骥
- 〔63〕·苏东坡的沉思
- 〔65〕·忌躁贵通读书法
- 〔67〕·概括归纳
- 〔69〕·欲专先博
- 〔71〕·运动读书法
- 〔73〕·陶渊明的怪法
- 〔75〕·有意识记忆法
- 〔77〕·反馈读书法
- 〔79〕·还原法
- 〔81〕·带题求解
- 〔83〕·认清记准
- 〔85〕·交往求知法
- 〔87〕·见高登高
- 〔89〕·各个击破
- 〔91〕·火力侦察
- 〔93〕·学用结合
- 〔95〕·“5W1H”读书法
- 〔97〕·重复读书法
- 〔99〕·吴梦祥的告诫
- 〔101〕·争疑辨难法
- 〔103〕·薄一厚一薄
- 〔105〕·高效复习
- 〔107〕·文道统一
- 〔109〕·谈天说地
- 〔111〕·早 晚 零
- 〔113〕·点滴勤
- 〔115〕·鲸吞回嚼
- 〔117〕·从后向前
- 〔119〕·三余读书法
- 〔121〕·掌握性读书法
- 〔123〕·做标记
- 〔125〕·人为意义
- 〔127〕·勤学苦练
- 〔129〕·选一深探
- 〔131〕·忌躁贵恒
- 〔133〕·学与不学
- 〔135〕·抓头摸尾
- 〔137〕·学问结合

[139] · 同类比较

[147] · 当作家的窍门(二)

附 录

[149] · 最年轻的女作家

[141] · 曹操的读书要诀

[151] · 诗歌创作的捷径

[143] · 诸葛亮的秘传

[153] · 大诗人之路

[145] · 当作家的窍门(一)

[155] · 后 记

·
·
读
书
第
一
法
·
·

相传，宋朝时期，有位学者名叫陈正之，读书又快又多，但真正学到的东西却很少，常常以此苦恼。有一天，他路遇大教育家朱熹，请求读书之道。朱熹劝他：以后读书，每次只读50字，连续读它两三百遍，每遍皆用脑思之。陈正之用这个方法读书，过了一段时间之后，果然收效很好，后来还成了大学问家。

朱熹教陈正之每次读书只读50字，连续读它两三百遍，在今天看来，未必值得提倡，但是，他强调读书要及时重读的方法，这是我们值得借鉴的。

当今之下，常碰到一些青年人，读书贪多图快，走马观花，一目十行，囫圇吞枣，学习现代科学文化技术知识，一过了之，往往忽视及时重读，其结果，读书虽多，忘得很快，消化不良，收效甚微。

读书要及时重读，乃是宝贵的经验之谈。对读过的文章、书籍，及时地重读，

或者对于书中重要的段落、科学的定理、公式，反复阅读消化，是保持记忆，加深理解，提高学习质量的必要方法。德国著名心理学家艾宾浩斯首先用记无意义音节的方法对此进行了研究。他发现遗忘的速度并不与时间间隔成正比，而是先快后慢。记熟之后仅过1小时就忘记了56%，2天后又忘记了16%，以后遗忘的速度就大幅度放慢，6天后虽然还有遗忘，但仅3%。由此可见，识记以后，如不及时重读，就会大部遗忘。因此，人们读书学习，对于初读过的内容，要及时地进行重读，抓住记忆还比较清晰、脑子中记忆的信息量还多的时候进行强化。

读书除及时重读外，还要有计划地重读。制定重读计划，要本着先快后慢，先重后轻的原则。第一次重读时，时间间隔要短、要快，第二次重读可以间隔稍长，再往后间隔可以更长，重读时间也可以依次缩短，甚至只要“过”一遍就可以了。

读书要及时重读，不能只简单地用眼看，还要养成手脑并用的习惯，对书中的内容要善于思考，求疑，并作点读书笔记、札记，写点心得体会，这样，无疑能提高读书的效果，何乐而不为呢？

·
·
学考并举读书法
·

学考并举读书法，是指学完一种材料后，自己拟定考题，自我考试，自我评判的读书方法。

有些青年朋友，不善于自我考试，究竟哪些读懂了，哪些没读懂，对材料的理解程度如何，真正掌握了哪些知识，心中毫无底数。细细想来，此实为读书之忌。

自我考试，能够促进学习，集中注意，引起兴趣，强化记忆。当你阅读一篇材料，从开始阅读，就想到读完后要自我考试，内心便产生了一种动力，注意力必然高度集中，大脑高度兴奋，这和读完了事的心理状态完全不同。而精神饱满地去读书学习，正是提高学习效益必不可少的条件。学完自考，学中必然要有意识地去寻找重点、难点，为自拟考试打基础，而寻找的过程也是促进学习，加深理解的过程。阅读完学习材料，并对材料中的知识有了深入理解，再从材料中拟出考题，实

际上又从一个新的角度去强化记忆，消化知识。而拟定考题的过程也是学习理解知识的过程。经过阅读→理解消化→编写考题→自我解答→自我评卷这样一个完整的过程，就加强了对知识的理解消化。

古人云：“问渠那得清如许，唯有源头活水来。”采用自我考试读书法，首先要精读教材。只有对教材做到了深入理解，哪里是重点，哪里不是重点，清清楚楚，一目了然，在自己的笔下才能提出恰到好处的考题。倘若不在精读教材上下功夫，没有把书上讲的知识真正弄懂弄通，就急急忙忙地去拟写考题，肯定写不出好的考题，既使拟出一些考题，也很难恰到好处。同时，也起不到用自我考试的方法来加深理解、强化记忆的效果。所以说，精读教材，深思善想，乃是拟好考题的基础，尤需重视。

自己拟写考题时，要从各个不同角度进行，考题的类型要多种多样。例如，读完一份材料之后，以本材料为内容，拟出填空题，单项选择题，多项选择题，搭配题，简答题，论述题等。拟写的考题要以能体现材料的全部内容为宜。当然，也要有侧重，不可面面俱到。对拟出的考题，还要经常自我解答，并与原材料进行对照，自我评判。

读书治学，学考并进，收效甚大，方法妙哉。

·
·
集
中
火
力
·
·

《淮南子·兵略训》中说：“夫五指之更弹，不如卷手一桡；万人之更进，不如百人之俱至也。”言中之意是说，5个指头轮番敲打，不如攥紧拳头一击；万个人轮番进攻，不如100个人同时动手。毛泽东同志在战争年代一贯强调的“集中优势兵力，打歼灭战”也是这个道理。打仗如此，读书亦然。

读书也要集中火力。打仗，可以海、陆、空一齐出动；读书，要“多器官”并用。细而言之，就是要让耳听、眼看、口议、脑想、手动，互相协调，密切配合，一齐运动，这便是读书时的“集中火力读书法”。

人之读书，开卷之后，“火力”分散，势必印象浮浅，收效甚微。反之，“火力”集中，开拓就深，收效就大。读书学习时，调动多种感官一起行动，是提高学习效益的有效方法。心理学研究表明，

学习时只靠口念，过一段时间只能记忆10%，只靠耳听是20%，只靠眼看是30%，听看结合是50%，如果边听边看边说，再亲自动手做做，其保持效率可达70%，再加上思维的整理，保持率将更好。再如，在外语学习中，若能让耳听、眼看、口读、手写、脑想，互相配合活动，就能提高学习效果。我们大多数人都有这样的体会，学习文件时，仅听别人读一遍，不如自己认真地看一遍，更不如边听、边看、边讨论的效果好。

读书学习时的“集中火力”术，为何会提高学习效益呢？究其原因，这是在学习时，各种信息通过感官传到大脑皮质的神经通路是不一样的，如果通过多种感官协同活动，就会使记忆的内容在大脑皮层上建立很多通路，留下彼此畅通的多方面联系的痕迹。这样即使某一种神经通路的痕迹消退了，还有其他神经通路的痕迹存在，可以保持记忆的牢固性。

由此言之，今之众人，读书治学，要善于集中火力，让耳听、眼看、口议、脑思、手练，多种感觉通道同时输送同一信息，以提高读书学习的效果。

·
·
步
·
为
·
营
·
·

步步为营读书法，亦称部分读书法或分习法。这种读书方法是把学习材料分成几部分，分解成各个大段落小段落或具体概念，然后一个个地顺序学习下去。每次集中学习一个大段落，一个小段落或一个具体概念，弄通了一个问题紧接着弄通下一个问题。每个问题可以根据难易程度和深浅程度，学习的次数可以有所不同，直到较为彻底地弄通搞懂为止。

此法，又有3种不同的类型。第一种叫纯分习法。这种读书方法是把学习材料分成A、B、C……学习A—B—C……各个部分后，再归纳为一个整体。第二种叫渐进分习法。这种读书方法是象A—B—A B—C—A B C……那样，在分别学习A和B之后，将A和B结合起来学习，接着学习新的部分C之后，再将A、B、C一起阅读学习，如此渐进。第三种是反复分习法。反复分习法是象A—A B—

A B C……那样，学习A，其次一起学习A、B，然后一起学习A、B、C，一直学完整体为止。

采用步步为营读书法，要掌握适应性。从学习者的条件方面说，智力较低，年龄较小，适宜采用此法；从学习阶段方面说，在学习初期，采用此法更为有效，后期不宜采用；从阅读的材料性质方面来说，无意义联系的材料，适应采用此法，较短的材料不宜采用；从学习的分配方面说，集中学习时，采用此法更为有效。

读书可以医愚，但读书要得法，步步为营读书法，不失为一妙方，劝君不妨一试。



·
·
三
步
曲
法
·
·

何为三步曲读书法？三步曲读书法是先整体学习，然后部分学习，最后再整体学习，即整体一部分一整体分三步走的读书方法。

所谓整体学习，是把学习材料作为一个整体单位，从头到尾，一气直下地学习。所谓部分学习，是把学习材料分成几部分，分解成各个大段落小段落或具体概念，然后一个个地顺序学习下去。每次集中学习一个大段落、小段落或一个具体概念，弄通了一个问题紧接着弄通下一个问题，每个问题可以根据难易程度和深浅程度，学习的次数可以有所不同，直到彻底弄通搞懂为止。

怎样采用三步曲读书法呢？

首先，在进行第一个整体学习时，要对全部材料的内容有一个概括的了解，不要花费太多的时间，较快地浏览一遍，记下大标题和小标题，在头脑中先搭好一个