

实用读书方法手册

周范林 编著



兵器工业出版社

实用读书方法手册

周范林 编著



兵器工業出版社

2R21/22
(京)新登字049号

内 容 简 介

科学研究表明,在当今知识爆炸的信息社会里,即使受过完备的高等教育的人,也必须每隔3~5年就要更新一次自己的知识,否则就会落伍。因此,掌握科学的读书方法,并且逐步形成自己独特的治学之道,实是我们多出人才、出好人才的头等大事。

《实用读书方法手册》用流畅的语言、通俗易懂的文字向您介绍了184种读书方法,内容包括:精读篇、速读篇、研读篇、巧读篇、名人读书篇等五个部分。思想性、知识性、趣味性融为一体,是一本实用的学习方面的工具书。

本书读者面广,尤其适合于大、中学生以及自学成才者阅读。全书约17万余字。

实用读书方法手册

周范林 编著

兵器工业出版社 出版发行

(北京市海淀区车道沟10号)

各地新华书店经销

顺义县后沙峪印刷厂印装

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.875 字数: 173千字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数: 1~5000 定价: 3.50元

ISBN 7-80038-345-8/Z·7

前 言

不以规矩不成方圆，说的是方法的重要性。不言而喻，没有规矩，无法画出准确的方和圆。同样，没有正确的读书方法和技巧，也不能提高读书的效率，甚至无法把书读好。同样是读书，会读的人读得既快又好，一般人只是能读而已。

读书是学习并获得间接知识的重要途径，是把别人知识转变为自己知识的过程。因此，读书是一种储存知识信息、提高学识水平的脑力劳动的过程。只有讲究科学的方法和熟练的技巧，才能提高读书的效率，获得更多更新更有价值的知识。本书的编写宗旨就是要帮助所有希望掌握读书方法的人，尽快提高读书的速度和巩固读书的效果。

本书力图运用浅显的文字向广大读者介绍多种实用的读书方法，并将其粗略地分为：精读篇、速读篇、研读篇、巧读篇、名人读书篇等五个部分，以便于学习、掌握和翻检。

这本书中列举的读书方法虽多，但对我们每个人来说不一定每种方法都适用。我国清代著名书画家郑板桥说：“十分学七要抛三，各有灵妙各自探。”就是说，不要求大家去照抄照搬别人的东西，而只希望你能从个人的实际出发，选取和采用最适合自己特点的某些方法，并在自己的读书实践中不断加以丰富、充实和改进。

由于编者的水平及资料所限，书中疏漏之处在所难免，敬请广大读者指正。

本书在编写过程中，参阅了许多书籍或资料，限于篇

幅，未能一一列出；许多同志在本书的出版过程中，给予了热情的帮助，付出了心血。谨此一并致谢。

编著者

1991年3月

目 录

精 读 篇

精读法	(1)
认读法	(4)
朗读法	(6)
高诵恬吟法	(7)
默读法	(8)
慢读法	(9)
超慢速阅读法	(10)
提高效率的阅读法	(11)
推敲词义法	(12)
理解句子法	(13)
分析段落法	(16)
获取重要细节法	(17)
把握结构法	(18)
理解性阅读法	(19)
加强记忆法	(21)
联系实际法	(23)
复述式阅读法	(25)
背诵式阅读法	(27)
循序渐进读书法	(29)
温故知新读书法	(30)
虚心涵泳法	(31)

提要钩玄法·····	(32)
通观大略法·····	(33)
读破一卷法·····	(34)
拉网读书法·····	(35)
连贯法·····	(36)
一目十行精读法·····	(37)
十目一行读书法·····	(38)
同化读书法·····	(38)
笔记法·····	(39)

速 读 篇

快速读书法·····	(43)
略读法·····	(45)
泛读法·····	(47)
跳读法·····	(49)
通读法·····	(50)
去粗取精法·····	(52)
博采群尖法·····	(53)
涉猎法·····	(54)
变速读书法·····	(56)
多翻法·····	(57)
检索信息式阅读法·····	(58)
信息处理读书法·····	(60)
目录索引阅读法·····	(61)
读书先读序法·····	(62)
柜前立读法·····	(65)

语调法.....	(66)
“不求甚解”读书法.....	(66)
视觉阅读法.....	(67)
扫读法.....	(68)
概读法.....	(70)
大略读书法.....	(70)
预读法.....	(71)
检读法.....	(72)
高效阅读法.....	(73)

研 读 篇

研究性阅读法.....	(75)
深入钻研法.....	(77)
深究法.....	(78)
研读设问法.....	(78)
读思结合法.....	(79)
追踪阅读法.....	(80)
读书批注法.....	(83)
评注阅读法.....	(85)
鉴赏性阅读法.....	(86)
评价性阅读法.....	(87)
质疑读书法.....	(88)
比较阅读法.....	(89)
创造性阅读法.....	(92)
创造型读书法.....	(94)
审题读书法.....	(95)

品读法.....	(96)
寻流溯源读书法.....	(97)
主攻精深读书法.....	(99)
书内书外读书法.....	(100)
能入能出读书法.....	(102)
点线面体读书法.....	(103)
立体读书法.....	(104)
双边读书法.....	(105)
悬测读书法.....	(106)
预测读书法.....	(108)
多思法.....	(109)
展读法.....	(110)
直接法.....	(110)
微观与宏观读书法.....	(111)
阅读书评引导法.....	(113)
问题导向读书法.....	(114)
层级阅读法.....	(115)
思考性阅读和掌握性阅读法.....	(118)
集中精力阅读法.....	(119)

巧 读 篇

六到读书法.....	(123)
六步读书法.....	(126)
五步读书法.....	(130)
“OK4R”阅读法.....	(131)
“SQ3R”阅读法.....	(132)

“30—3—30”阅读法	(133)
三个“W”法	(134)
“五W—H”读书法	(135)
四环读书法	(135)
联想法	(138)
想象法	(139)
抄读法	(141)
错序阅读法	(143)
交叉阅读法	(144)
拆读法	(145)
活读法	(146)
本位阅读法	(147)
选择读书法	(148)
逐步筛选读书法	(151)
薄厚互返法	(153)
结构式阅读法	(154)
框架式读书法	(155)
自然读书法	(156)
冷热读书法	(157)
口诵笔述法	(159)
学生读书法	(161)
浓缩式阅读法	(161)
外向读书法	(163)
期待阅读法	(165)
友、敌、师读书法	(167)
衍射读书法	(168)
退馈读书法	(168)

全读法和分读法	(169)
用“意志”读书法	(171)
25分钟读书法	(171)
重视首次阅读法	(173)
做卡片法	(174)
工具书使用法	(176)
“时间效应”读书法	(179)
摘读法	(179)
自我讲授读书法	(180)
编写提纲读书法	(181)
四遍八步读书法	(182)
整体回环读书法	(183)
多管窥豹读书法	(183)
捉迷藏读书法	(184)
滚雪球读书法	(185)
删除杂质读书法	(185)
计日程功读书法	(186)
掌握结构读书法	(183)
默想对比法	(187)
三步阅读法	(188)
自问自答三步法	(189)
去粗取精三步法	(189)
读、说、写三步法	(190)
禅宗索引法	(191)
单打一法	(192)
差异比较读书法	(193)
篇章句递进读书法	(194)

美读法.....	(195)
分读法.....	(195)
用耳读书法.....	(196)
宝塔式读书法.....	(198)
变换角度读书法.....	(198)

名人读书篇

惜时苦读法.....	(201)
取精用宏法.....	(204)
熟读成诵法.....	(207)
读写结合法.....	(208)
贵在创新法.....	(210)
异想天开法.....	(211)
自学成才法.....	(212)
选定目标法.....	(213)
比较渗透法.....	(214)
打好根柢法.....	(214)
硬“啃”猛“攻”法.....	(216)
设疑善问法.....	(217)
随手积累法.....	(219)
八面受敌读书法.....	(220)
一意求之读书法.....	(221)
读书笔记法.....	(222)
善摘卡片法.....	(223)
标记精读法.....	(224)
师友互励法.....	(225)

冲破束缚法.....	(226)
淘金法.....	(227)
结合法.....	(228)
透视法.....	(229)
约取实得法.....	(230)
回忆法.....	(231)
永不停息法.....	(233)
“三重奏”读书法.....	(233)
用功细读法.....	(234)
不要秘诀法.....	(235)
板桥读书法.....	(236)
我国古代的读书法.....	(237)
德国读书法.....	(239)

精 读 篇

熟能通其窍，精能尽其妙。

——杜 甫

读书譬如饮食，从容咀嚼，其味必长；大嚼大咽，终不知味也。

——朱 熹

读书欲精不欲博，用心欲专不欲杂。

——黄庭坚

读书贵精熟，不贵贪多。

——胡居仁

所谓精读，是说要认真地读，扎扎实实地一个字一个字地读。

——冯友兰

读书宁可少些，但要精些。

——奥斯特洛夫斯基

精 读 法

精读，即逐章逐节、逐字逐句的深入、细致的阅读，目的在于全面、深刻地掌握书中内容，把书中的基本概念、观点、理论学懂弄通，对书中的内容加以进一步的研究和探索。

精读有三个主要特点：一是有明确的、特定的目的，二

是读的速度较泛读慢，甚至要反复读；三是大凡精读都要在书上做些勾划、眉批、边注，或做些读书笔记、卡片、心得体会之类。

学生学习教科书是最典型的一种精读。它包括以下几个程序：上课之前先略读一遍，找出问题和难点；上课时一边听老师讲解，一边对教材进行反复阅读、勾划，一边记笔记，理解书中的重点、难点；课后要复习上课讲的东西，对关键或生僻的字词、重点段落、精彩章节、公式、定理、推导过程、图表等，还要背会记牢；在此基础上，完成书中规定的作业。

这种掌握教材式的精读，好像把一口饭反复嚼来嚼去，嚼得极细极细，再咽进肚里，因此很容易消化。大部分人在走出学校之后，就是采用做学生学会的精读方法，进行业余自修的。

学生结合所学的教材，为解决学习中的疑难问题并加深对教材的理解而进行的课外阅读，例如，阅读配合中小学生学习的小学生文库、各科的小丛书、学习辅导材料、与学习关系密切的科普小册子等等，也是一种精读。但这种精读比起学习教科书的精读来，“精”的程度要差一些。

工人、农民为提高自己的劳动技术或其他专业人员因工作所需而阅读专业书籍，是又一种精读。这种精读的目的，常常是为了学以致用，把理论付诸实践，甚至要对书中的观点和理论提出质疑，加以批判性分析。因此，这种精读的具体做法，对不同职业、不同文化水平的人来说，差别往往很大。

古今学者对精读有很多精辟的论述。宋代朱熹认为，熟读之后应该“继以精思，使其意皆若出于吾之心，然后可以

有得尔”。鲁迅少年时代为勉励自己读好书，曾在一张书签上写道：读书要心到、口到、眼到、手到、脑到。心到，指集中精力，全神贯注；口到，就是指需朗读或背诵时，要读得清楚、响亮；眼到，就是目光专注，看得仔细；手到，即边读边动手做笔记和摘录；脑到，即善于动脑筋，勤思索，多分析。这显然是一种行之有效的精读法。

精读常常和下苦功分不开，如明清学者顾炎武，每天所读之书，必抄写一遍；清代学者叶燮每读书之后，把重要片断用小纸条抄录下来，朗读十余遍，然后贴在壁上，每当在室内闲步时，就背诵壁上的纸条，等到熟烂于心之后，才换上新的。久而久之，就取得了“腹笥渐满”的效果。更有甚者，明代学者张溥，凡是要精读的书，都是抄完了再读，读熟了又烧，烧过了再抄，如是反复六七遍，自然牢固地掌握了书中的全部内容。所以他的书房叫做“七录斋”。他就用这种很苦很笨的办法取得了很好的研究成果。在当前科技进步的时代，虽不提倡用这种笨办法去精读，但古人下苦功求知识的精神，却是永远不会过时的。

怎样才能做到精读呢？

1. 要精选。因为人的精力有限，要精读的只能是少数值得下气力读的书。对其他的书就没有这种必要了，否则便会浪费精力。所以，一定要从读书目标出发，认真挑选好精读书。

2. 要专一。既然是精读，当然要读得格外认真，格外用心。这正如邓拓同志所说：“对于必须精读的书籍，态度务须认真，精神务须集中”，要“耸起精神，竖起筋骨……如有利剑在后一般”地去读。古人说“学须静也”，是指学习需要环境静，需要心静。心静就是指专心。读书时专心与

否，其效果大相径庭。常有这样的情形：由于用心不专或心境不宁，读了两三百页书，竟不知书中说了些什么。也常有这样的情形：课内老师布置读一遍课文，由于兴趣不浓，只是硬着头皮去读，并不觉得文章怎样好，但后来在心境十分纯净时来读，竟觉得字字传神，大大体会到文章的好处。这样，也会在阅读中产生浓厚的兴趣。

3. 要掌握实质。在精读过程中，把教材中的字、词和句的意义咬准，因为教材中的概念、原理、观点、材料、推理等都是通过字、词、句来表达的，如果不弄清这些字、词、句的准确意义，这些概念、原理、观点就会处在一种朦胧的、晦暗的状态中，这常是许多人看不明白的原因。

4. 要理清线索。会读书的人，每读完一段，总要停下来思索一下：这一段总体上说的是什么意思？共分几个要点？它和上一段之间有什么关系？这样就能把书本中的大致结构搞清楚。认清书本中各个细节的“主次轻重”，分清“主干”和“枝叶”。

认 读 法

读书的第一步是用眼睛看书本上的文字，了解文字所表示的意义。用一个专用的名词来表示就是：“认读”。读书时要掌握正确的认读方法，认读如果不仔细，走马观花，一带而过，就不能清楚地了解文字表示的意思。

读书时，认读不仔细，有时还会发生漏认的现象，漏掉几个无关紧要的字还无所谓，若漏掉了关键的字，就会弄错文章的意思。

认读不仔细还会发生串行现象。一行字读到结尾，本应