

青少年素质教育活动指导大系
QINGSHAONIAN SUZHI JIAOYU HUODONG ZHIDAO DAXI

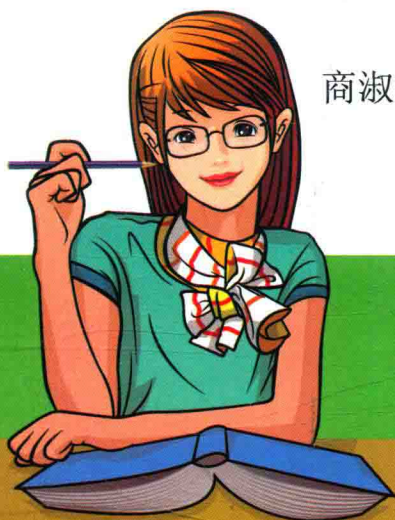
DUSHU SUZHI JIAOYU

读书素质教育

活动理论指导

HUODONG LILUN ZHIDAO

商淑玲 编著



DUSHU SUZHI JIAOYU
读书素质教育

活动理论指导

HUODONG LILUN ZHIDAO

商淑玲 编著



图书在版编目(CIP)数据

读书素质教育活动理论指导/商淑玲编著. —合肥:安徽教育出版社, 2010. 4

(青少年素质教育活动指导大系)

ISBN 978-7-5336-5507-5

I. 读… II. 青… III. 读书活动—青少年读物 IV. G252.17-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057289 号

读书素质教育活动理论指导

商淑玲 编著

出 版 人:朱智润

选题策划:奇峰缘文化

责任编辑:艾尚武

责任印制:王 琳

装帧设计:臧磊设计

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路 398 号, 邮编:230601)

营销部电话:(0551)3683010, 3683011, 3683015

印 制:北京市艺辉印刷有限公司 电话:(010)89481861

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1000 1/16

印张:16.5

字数:330 千

版次:2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5336-5507-5

定价:28.00 元

版权所有, 侵权必究

前 言

实施素质教育是时代的呼唤,是社会发展的需要,是我国社会主义现代化建设的需要和迎接国际竞争的迫切需要,是迎接 21 世纪科技挑战的需要。实施素质教育既是社会的要求,又是教育领域自身的要求。素质教育是一种新的教育思想、教育观念,而不是一门具体的课程或一种明确的方法,它是通过学校的各种教学活动来进行的。

21 世纪已经到来,我国的经济体制从计划经济体制转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式也从粗放型转变为集约型。我们正在实施科教兴国战略和可持续发展战略,要在 21 世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位。在实现现代化这一宏伟实践当中,在完成新的社会转型的过程当中,我们面临着资金、技术和物质资源不足的问题,而最大的问题是素质和人才问题。为了更好地迎接 21 世纪科学技术和知识经济的挑战,每一个人都必须终身学习,不断调整、提高、发展自己。在终身教育观、大教育观的指导下,基础教育具有特殊的意义,每一个人在基础教育阶段都要打好基础,培养基本素质,学会学习,学会自主地发展自己。

青少年是教育的主体,青少年的成长主要依靠自己的主动性。要充分发展青少年的个性,必须唤起青少年的主体意识,发挥青少年积极主动的精神,发挥青少年的个性特长。素质教育作为一种教育思想,以育人为本。基础教育应对青少年实施全方位的素质培养。基础教育阶段实施素质教育不仅要尊重青少年的主体地位,发挥青少年学习的主动性,而且还要引导他们自尊、自重、自主、自律。当然,强调青少年的自主性是在尊重学生主体地位的前提下,采取相应的措施,引导、推动学生不断地发展和完善自身的素质。大部分青少年都还处于在校学生阶段,于是课堂教学成为实施素质教育的主要渠道,只有通过课堂教学,才能把素质教育真正落到实处。此外,校园文化对于学生素质的形成具有潜移默化的作用,对于某些素质(如道德素质、心理素质)的形成,校园文化往往比课堂教学有着更为重要的作用,因此,我们要营造良好的氛围,开展多种有益于学生身心发展的学术的、文艺的、体育的活动,使学生受到良好的校园文化的熏陶,培养他们健康的心理是非常

有必要的。

为此,我们针对以上需要,配合国家对于推进青少年素质教育的要求,参考大量资料、案例和相关著作,选取一些经典事例编写了本系列丛书,力求把各项素质的教育理论知识转化为普及性读本,并渗透于青少年日常生活中。这些系统的学习可以提升我国青少年的国际竞争力,使青少年更有担当重任的能力。

由于时间仓促和编者水平有限,书中不妥和错误之处难免,恳请专家和读者批评指正。



目 录

第一章 读书是人生的需要	1
第二章 书籍是人类进步的阶梯	3
第三章 书是人的精神营养剂	5
第四章 书能洗涤灵魂	7
第五章 读书是我们获得信息与知识的重要方式	8
一、间接交流信息的方式	8
二、高效交流信息的方式	8
三、获取知识的基本方式	9
第六章 读书是积累知识的最佳方式	10
第七章 读书助你实现人生的价值	13
第八章 通过读书提高你的素质	15
一、读书可以增长知识	15
二、读书可以塑造人生	16
三、读书可以陶冶情操	18
四、读书可以提高写作水平	20
第九章 解读中国人的“读书观”	24
第十章 你的读书动机是什么	29
第十一章 确立良好的读书动机	35
第十二章 名人与读书	42
一、名人读书趣谈	42
二、名人经验谈	43
第十三章 读书指导生活实践	48
第十四章 读书能提高修养	49
第十五章 读书游记	50
第十六章 要选择经典的书去读	53
第十七章 读书要善于思考	55



第十八章 读书要带着比较去读	59
第十九章 带着联想和想象去读书	63
一、联想	63
二、想象	68
第二十章 读书的筛选和吸收	71
一、筛选	71
二、吸收	75
第二十一章 积极好学的品质	77
一、好学来源于理性的认识	77
二、好学更来源于读书的实践	77
三、好学要和实际结合起来	80
第二十二章 专一持恒的品质	83
一、做学问要有专一持恒的品质	83
二、读书要有钻书的精神	84
三、读书要保持最佳的心态	85
第二十三章 勇于创新的品质	86
一、读书得“异想天开”	87
二、有创造性地读书	90
三、读书要将书读“活”	92
第二十四章 养成谦虚好学的品质	94
第二十五章 勤能补拙	96
一、勤于学习	96
二、勤于思考	101
第二十六章 学起于思，思源于疑	102
第二十七章 边读书边思考的品质	107
一、好学深思，心知其意	107
二、读书要开动脑筋	109
第二十八章 读书要有良好的时间观念	111
一、认识时间	111
二、学会珍惜时间	111
三、珍惜时间从今天开始	114
四、管理时间法	115
五、应该珍惜时间	117



六、怎样科学地利用时间	118
第二十九章 激发读书的兴趣	121
一、读书的兴趣	121
二、读书的品行	122
三、三种读书人	124
第三十章 中外名人读书故事	125
一、为中华崛起而读书的周恩来	125
二、为民而读书的袁嘉谷	126
三、弃医从文的鲁迅	128
四、读书人要有朱自清那样的铮铮铁骨	129
五、不为荣誉所倾倒的居里夫人	130
六、选择报效祖国的华罗庚	132
七、一心为国读书的童第周	133
八、一生读书为了“舍予”的老舍	135
第三十一章 如何克服不良的阅读习惯	138
一、读出声音	138
二、逐字阅读	138
三、移动手指	139
四、转动颈部	139
五、纠缠生字	139
六、不当重读	139
七、回眸倒读	140
八、忽略标题	140
九、病态读书姿势	140
十、不讲卫生读书	141
第三十二章 影响阅读速度的要素	142
一、注意力不集中	142
二、边指字边阅读	142
三、头部随阅读移动	143
四、心诵	143
五、默读	143
六、逐字注视	143
七、频繁回视	144



八、阅读无兴趣	144
九、阅读时间的选择不当	144
十、缺乏强制性的速度锻炼	145
第三十三章 找出阅读暗病	146
一、假阅读	146
二、阅读麻木	146
三、阅读过剩	147
第三十四章 高效读书的步骤	149
一、浏览	149
二、提问	151
三、细读	151
四、复述	153
五、总结	154
第三十五章 掌握正确的读书方法	156
一、读书要确定主攻方向	156
二、读书重在掌握方法	159
三、根据阅读目的选择阅读方法	163
四、高效读书的几点方法	170
五、要善于做读书笔记	179
第三十六章 改掉注意力不集中的坏毛病	181
一、注意力集中的重要性	181
二、阅读时注意力不集中的原因	183
三、如何改掉注意力不集中的习惯	185
第三十七章 读书感知的心理能力训练	189
一、了解文章的体裁和样式	190
二、了解语言风格特色	190
三、感知作品风格	190
第三十八章 读书辨析能力训练	194
第三十九章 品味和领悟的心理能力训练	198
一、品味	198
二、领悟	200
第四十章 概括内容的操作能力训练	202
一、中心句把握法	202



二、段落层次分析法	205
第四十一章 把握主旨的操作能力训练	209
第四十二章 理清结构思路的操作能力训练	214
第四十三章 理解词语和句子的操作能力训练	216
一、理解重要词语	216
二、表里参验，引申发挥	220
三、把握关键句子	222
四、要理解含蓄语句，还须有相关知识作为突破口	224
第四十四章 品味语言和风格的操作能力训练	230
一、从作家入手	230
二、从文体入手	233
第四十五章 评价是非和优劣的操作能力训练	239
一、要具备一定的理论修养	239
二、要坚持独立思考的原则	240
三、要深入钻研作品，评论要持之有据	240
第四十六章 快速阅读训练	242
一、阅读能力的构成	242
二、快速阅读能力训练的途径和方法	243
三、快速阅读的十条要领	245
四、课外快速阅读八法	246
第四十七章 快速阅读的视觉训练	248
一、阅读过程中的眼球运动	248
二、阅读过程中的视知觉范围	251
三、快速阅读的视觉训练方法	253



第一章 读书是人生的需要

人活着为什么要读书？读书有什么意义？学生时代，虽然说我们每天去学校或在家里都离不开书本，都在读书，但是认真想一想，你曾经考虑过这样的问题吗？

首先，书是代表人类的知识遗产，我们接受了这遗产，以此为基础，可以更好地认识世界和改造世界。人类之所以与别的动物不同，就是因为人有语言文字，可以把知识传给下一代。

第二点，读书可以帮助解决困难，应付环境的变化，供给解决困难的方法。知识是解决困难的方法的来源。探求解决问题的方法可分为五方面。一是碰上三叉路口，十字街头那样的环境，就发生困难了。走东或走西，这样做或是那样做，有了困难，才有想法。二是要把问题弄清，究竟困难在哪一点上。三是想到如何解决，这一步，俗话叫做出主意。但主意太多，都采用也不行，必须要挑选。但主意太少，或者全无主意，那就更没有办法了。四是要选择一个假定的解决方法。要看这一个方法能不能解决。若不能，那么，就换一个；若能，就行了。这好比开锁，这一把钥匙开不开，就换一把；假定是可以开的，那么，问题就解决了。五是证实。凡是有条理的想法都要经过这步，或者逃不了这五个方面。这五方面之中，第三方面是最重要的。问题当前，全靠有主意。主意从哪儿来呢？从学问、经验中来。

第三点，一要通过读书认识自己，评判自己。二要通过读书教育自己，革新自己。三要努力成就自己，实现理想。现在有些青年读书，不大懂得这个道理，以为读书就是读书，与自身干系不大，充其量不过是记一些知识，背几句格言，或是了解一下情节，做一些消遣罢了。其实这样的读书态度与真正意义上的读书是有很大距离的，因而也早被文人学者所鄙弃。例如曾国藩就这样说过：“明德，造福于民，达到至善，这都是我分内应做的事情。如果读书不能落实到自己身上，认为以上三项与自己毫不相干，那么，读书还有什么用处？尽管能写文章、能作诗，卖弄自己的博学高雅，也只能算得上一个认得字的放猪奴，怎么能



算得上是什么深明大义的人才呢?……如果认为深明德行、造福于民是分外的话,那么,即使能写文章、作诗词,却丝毫不懂得修身养性、治理国家的道理,朝廷用这样的人做官,与用放猪奴做官又有什么区别呢?”(《曾国藩传世箴言词录解读》)这里,曾国藩把那种只摆读书花架子而不能用于自己修养实际的读书人,比做放猪奴,虽不免带有那个时代的烙印,但其批评的中肯又有谁能否认呢?如果我们能够将读书与自身建设结合起来,那么我们就应懂得读书“光记住些什么是远远不够的。必须把某些精要的东西化为自身的血肉,养成永久的习惯,终身以之,永远实践,这才对做人真有用处”的道理,而且,我们也只有懂得了这个道理,才会真正收到读书的效果。



第二章 书籍是人类进步的阶梯

杰出的人才都热爱读书。

就以文学家来说，古今中外的大作家、大文豪、大诗人，没有一个不是在青少年时代就大量阅读文艺作品和各种书籍的。唐朝的李白，人称“诗仙”，他从5岁就开始读书，诸子百家、佛经道儒，无不过目成诵。少年时期的勤奋学习，使他成为一个多才多艺的大诗人。与李白齐名的杜甫，人称“诗圣”，他自幼聪慧勤学，读了不少书，7岁时就能挥笔作诗。他作的一篇《凤凰诗》，使当地一些年长的诗人都大为吃惊。苏联的高尔基，人称“文豪”，他没有上过多少学，全靠自己刻苦读书。他说：“我扑在书籍上，像饥饿的人扑在面包上一样。”英国19世纪的著名作家狄更斯，小时候酷爱读书。他家有一座小阁楼，堆放着许多书籍，他常常一个人爬上去贪婪地读着，吸收其中丰富的知识。西班牙的著名作家塞万提斯，是人所共知的《堂·吉珂德》的作者。他虽然只上过中学，但非常努力地读书，他把能找到的优秀文学作品都拿来阅读；有时到街上，拾到烂字纸也要读一读，在广泛的阅读中汲取了丰富的营养。《丑小鸭》、《卖火柴的小女孩》、《皇帝的新衣》等优美的童话故事都出自丹麦作家安徒生之手。其实，安徒生的少年时期也有着和“丑小鸭”一样的经历。安徒生很小的时候，他的父亲因失业而去当兵，撇下他和母亲在家，过着乞丐般的生活。11岁时，父亲去世，母亲改嫁，他得不到继父的疼爱，又受到富家孩子的欺侮。14岁的安徒生就离家只身来到首都哥本哈根。他想学跳舞、当演员，都被拒绝了，好不容易被音乐学校收留下来学唱歌，因为冬天没钱买衣服，不断感冒咳嗽，嗓音嘶哑而被迫离开。就在这样贫穷饥饿、颠沛流离、到处受人歧视的境遇下，安徒生还废寝忘食地阅读一切能够找到的文学作品，一边读，一边模仿着自己写诗、写剧本。终于，他写的一部喜剧被剧院接受，这个有百折不挠的毅力的穷苦孩子，经过十几年的学习和艰苦奋斗，终于踏进了文学的殿堂。

去读一读名人的传记、故事吧！如果你留心，将会发现，每一个有成就的人



物，都有两个非常突出的特点：一是勤奋读书。二是不怕困难，艰苦奋斗。如果你想成为一个对祖国、对人民有贡献的人才，从青少年开始，就应该广泛地阅读大量有益的书籍。



第三章 书是人的精神营养剂

书是人类进步的阶梯。纵览古今，横观中外，有多少关于书的格言警句：“书籍或许是人类通向未来的幸福道路上，所创造的一切奇迹中的最复杂和最伟大的奇迹”——高尔基；“读万卷书，行万里路”——顾炎武；“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，小心翼翼地把珍贵的货物运送给一代又一代”——培根。这一系列名言都表明书在人类生活中占据着重要的地位，因此从书中获取知识的手段——阅读就显得格外重要了。白居易从青年时代起，就“昼课赋，夜读书。间又课诗，不寢息”。他勤奋读书、背书、吟诗，甚至忘记了吃饭和睡觉。真是“酒狂又引诗魔发，日午悲吟到日西”，以致口舌成疮，手肘胼胝。宋代文学家欧阳修说：“我平生读书作文，多在‘三上’，即马上、枕上、厕上也。”鲁迅在读书时，书本里夹着一个书签，上面写着这样十个字：心到、眼到、口到——读书三到。南宋爱国诗人陆游晚年在《书巢记》中写道：“我饮食起居、疾病呻吟、悲忧愤叹，未尝不与书俱。”诸如此类关于名人读书的事迹，真是不胜枚举。

书籍可以使人类从野蛮到文明，从庸俗到崇高。高尔基就曾这样说过：“每一本书都是一个小小的梯子，我在这上面爬着，从兽类到人类，走到更好的理想的境地，到那种生活的憧憬的路上来了。”的确是这样，读书愈多，应当愈富于睿智，愈具有眼光。因为那样可以经验得多，见闻得广，小气的人会大方一点，狭隘的人会开阔一些。因而就有了黄庭坚“三日不读书，便觉语言无味，面目可憎”；梁高祖“三日不读谢玄晖诗，便觉口臭”那样的话。乍一听，似乎说得很严重，但仔细一想却觉得有道理。古人云：“问渠那得清如许，为有源头活水来。”我们的思想需要源头活水，而这源头活水有一大部分是来自读书。天天读点有益的书，对精神有滋补作用，而我们的言谈举止就不至于“无味”和“可憎”了。一个人说他忙得没有功夫读书，实在是一件很不幸的事。而偏偏我们大多数人又都很忙，好像一天把必须赶完的工作赶完之后，就已经筋疲力尽了似的。不过我们仍可以承认，一个人无论怎样忙法，一天之中，10分钟20分钟的



时间还是可以抽得出来的。

对从事体力劳动的人来说，读书是一种休息。对用脑力处理事务的人来说，读书是一种解脱。当我们烦闷的时候，读书固然可以解闷；当我们愁苦的时候，读书也可以使我们忘忧。

读有益的书，可以把我们由琐碎杂乱的现实中，提升到一个较为超然的境界，能以旁观者的眼光回顾你自己的忙碌，一切日常的引以为大事的焦虑、烦恼、悲愁，以及一切把你牵扯在内的扰攘的纷争，这时就都不再那么值得你认真了！

书是人类精神上的营养剂！缺少了它，生活必有缺陷。因此，读书应作为自己生活的一部分，必须和自己的生活经验熔为一炉。如果书和生活经验发生了亲密的关系，书便有了味道，变为知己的朋友一样了。若是生活经验从读书扩大推广，充实的机会就会无限地增多了。书将人的生活方式和态度根本改变，是常有例子。生活的经验越丰富，读书的欣赏和理解力也就越深广，也就越能领会书中的真味。所以读书与生活是相辅相成的，必须二者并进，才可以达到佳境。光读书而无生活，只尝得到间接的经验，和吃嚼过的饭差不多；光生活而不读书，则如无根之草，日见枯萎。所以，让我们每一个人都热爱书籍吧！



第四章 书能洗涤灵魂

据某图书馆的调查,读者流通人次不到全市中小学生的5%,有的人,即使阅读课外书,也是看热闹,图好玩,一目十行,走马观花,或者主要的业余时间用来看电视、录像,玩电子游戏机,从而放松了书籍阅读和文化修养。国外有人把这种现象称为“文弃”,指出这是一种“反文化”现象,这种现象具有严重的危害性,会使人的头脑越来越简单,思想越来越肤浅,从而导致人的素质下降。

伟大的文学家高尔基说:“扑在书上就像饥饿的人扑在面包上。”高尔基还说:“读书,这个我们习以为常的平凡过程,实际是人的心灵和古今一切民族的伟大智慧相结合的过程。”每一本书都是一个用黑字印在白纸上的灵魂,只要我们眨眼睛,我们的智慧接触了它,它就活起来了。

“一本好书正如一种好茶,百冲不淡,十年犹芳。”读着这样的作品,你或者沉浸在一种美妙的境界中,或者被其中的情操、睿智所打动,得到一种精神的满足与享受。这种精神的享受甚至胜过对任何美味佳肴的品尝。孔子在齐学《韶》,“三月不知肉味”,陶渊明的“每有会意,便欣然忘食”,便是这种境界了。

一本书往往有的地方第一次读的时候没有读懂,则有可能在第二次阅读时读懂,有时在读一本书的注释时,又会发现新的感兴趣的问题,而且在另外书上才能找到答案,因此又会产生阅读另外一本书强烈的愿望和兴趣。如此循序渐进,日积月累,在阅读的过程中,不断巩固了所学知识,而且还获得了情感、意志、态度的综合发展,因此说,阅读就是积累、储藏的过程,是汲取前人认识生活,认识社会,认识自然,改造自然的精华,然后化为自己的营养的过程。我们如果没有今天主动获取知识的喜悦与自信,就可能在未来人才竞争中处于被动地位。

生命是一次性的,人的成长也是一次性的,我们必须面对现实,注意自己的课外阅读习惯、阅读能力、阅读水平的培养,作家肖复兴说:“能够热爱读书并能懂得怎样读书,对于一个孩子真是最大的财富。”