

李 昂 著

USHUFANGFATANXUN

读书方法探寻

长 征 出 版 社

读书方法探寻

李 昂 编著

长征出版社

封面设计：仓小宝

读书方法探寻

李 昂 编著

*

长征出版社出版

(北京市阜外大街34号)

*

北京市新华书店发行

二二三〇工厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 4.5印张 75千字
1983年10月第一版 1983年10月北京第一次印刷

印数：00,001—50,000

统一书号：9268·003 定价：0.44元

目 录

- 天天要吃饭 天天要 () () (1)
——代 序
- 书痴者文必工 艺痴者技必良 (5)
——读书的“秘诀”
- 谓学不暇者 虽暇亦不能学 (10)
——时间和毅力
- 专心致志 心不外驰 (21)
——绝虑凝神的境界
- 深钻细读 得其三昧 (27)
——方向的选择和专攻
- 广博泛览 专精攻读 (32)
——博览和精读相结合
- 知疑善思 举一反三 (40)
——灵犀开通的钥匙
- 勤学好问 不耻相师 (45)
——舌头是学海之舟的领航者

笔记之功	必不可少.....	(51)
	——不动笔墨不读书	
积土成山	风雨兴焉.....	(57)
	——积累知识卡片	
时时温习	反刍咀嚼.....	(64)
	——重复是学习的母亲	
勇于探索	贵在创新.....	(69)
	——站在书上读	
巩固记忆	战胜遗忘.....	(77)
	——聪慧的记忆方法	
脑练则灵	手用则巧.....	(85)
	——记忆力的锻炼	
摸清规律	科学用脑.....	(91)
	——最显效率用脑时间	
学用结合	水乳交融.....	(97)
	——读和用的辩证关系	
不兴其艺	不能乐学.....	(104)
	——兴趣：读书的潜在动力	
虚心向学	防骄戒满.....	(112)
	——自满：读书的劲敌	
互勉互学	相砥相砺.....	(119)
	——多交学友：读书的气氛	

文武之道 一张一弛 (128)

——健康体魄：读书的本钱

天天要吃饭 天天要()()

——代 序

《天天要吃饭，天天要()()?》

在一本青年杂志上，看到这样一个耐人寻味的标题，让读者自己思索、填充！

我也是读者中的一员——填什么呢？人自然需要天天吃饭摄取营养，然而，除了这种生理上的必需以外，我们的大脑、我们的心灵、我们的堂堂之躯，最缺乏和更需要的又是什么营养呢？

“知识是我最缺的营养！”张海迪在北京部队总医院的阅览室里，一边读书一边作了这样的回答。

“……大脑需要营养，除了在生理上需要血液的供应，在精神上还需要广博的知识去营养，否则，还是一个‘低能儿’。而我们青年一代如果不努力，出现‘低能儿’的可能性是有的，那便是一些不学无术的寄生虫。”张海迪日记中的这段话，又是她的答案的引伸。

那么，我想，一切愿意从张海迪身上汲取精神营养、不甘做“低能儿”的青年朋友，包括我这般的中年人以至老年人，似乎都会毫不犹豫地括号里填上这样

两个字：（读）（书）！

张海迪的生动实践，向人们揭示了这样的真理：人不吃饭，身体要衰亡；人不读书，头脑要枯竭。天天读书可以吮取知识的营养，而知识可以转化为觉悟，转化为品格，转化为能量。

自然，人各有志。填与此相反的答案的，也是可能有的。就我自己的体验来说，庸志、惰性、奢趣，又总是摆弄着一些眩人心目的答案，拉拢我们，诱惑我们。学如逆水行舟啊！只要我们稍以松懈，就会让种种“不学无术”的答案钩转船头，从而顺流飘下。从这个意义上说，我们在一生的奋斗中，天天警觉“玩物丧志”的威胁和结局，或许不会被人讥为忧天的杞人吧！

由此，从探幽洞微的眼光来看，我们议论一个人特别是青年朋友是不是可能误入“低能儿”的歧途，大抵可以从他（她）是不是天天只满足于“前半句”的摄取，而忽视“后半句”的营养开始，看出端倪。

俗话说，“不怕没有知识，就怕不学知识”。这自然是很对的。然而，在把“不学”的魔鬼驱出脑门以后，怎样学习？怎样读书？怎样取得事半功倍的成效？又需要我们继续作出答案。对一个自学者，也就是说，在天天赢得能够利用的宝贵学习时间之后，又必须在天天的学习实践中，细心揣摩提高单位时间的读书效率、获得更高学习效益的读书态度和方法。态度有正偏之分，方法有巧拙之别，是很值得我们不断揣摩的。

我文化程度很低，和许多爱好自学的朋友一样，天天在自学的路上艰难地挪进，步子 is 蹒跚的、迟缓的。但我相信华罗庚说的一段话：“在人的一生中，进学校靠别人传授知识的时间，毕竟是短暂的，犹如妈妈扶着走，在一生中是极短的时间一样”。尽管自己还是蹒跚而行，然而原地停下来总是可怕的！离开了扶着走路的“妈妈”，就逼着自己到书本里找“走路”的方法，于是，开始摘录、积累古今学者关于读书态度、方法的论述和实践的资料。这种积累，原本是想从名人的学习宝库里，寻找一根拐杖拄着学步，矫正一下自己的蹒跚步子，鞭策自己在这条崎岖的路上有信心、有耐力地走下去，并没有想再把自己用的拐杖引荐给别人。因为，跛足人学步借助的拐杖，对健步如飞的人本是累赘；再说，需要拄着拐杖前进的人，原可自己找到更适用的拐杖，也无须庸人相扰；何况，自己并没有什么读书心得，转述别人的东西，难免以讹传讹，漏洞百出，又恐误人不浅。

一个偶然的机，促使我把仅仅是自己感觉到是“拐杖”的东西，摘抄、整理出来。那是两年前，安徽日报社和空军报社编辑通讯刊物的同行，约我联系报刊通讯员读书中遇到的问题，介绍一些名人的读书态度和方法，发表点自己的看法。由于自己水平有限，对名人的一些读书态度和方法并未真正弄通，开始只想试笔一二。不料，在我的同行的热情鼓励和督促下，竟拉拉杂

杂地罗嗦了若干篇之多，还是在他们的诚恳鼓励和真诚帮助之下，又将这些拙文充实修改汇集成册，以向新闻界同行和爱好业余自学的朋友们求教。

诸篇的题目，也不是动笔之初就想妥的，这便逼着我比较多地和通讯员接触、交谈，征求他们对写什么的意见。因此，尽管所推荐的读书态度和方法比较浮浅，而又未必正确，但是，如果篇章中所涉及的问题，对一些同行读书中遇到的思想障碍还有一点针对性，能引起读者的思索，自己另去探寻正确的答案的话，也是使我不至于歉疚过甚的。

在此，谨向安徽日报社和空军报社给我热情帮助的同行致谢！

作 者

一九八三年六月于北京

书痴者文必工 艺痴者技必良

——读书的“秘诀”

好多初学写作的通讯员，常常爱打听读书成才的“秘诀”。那么，如果说有“秘诀”的话，恐怕重要的一条是要读书成癖。

癖，大抵是指一种痴迷心境吧！据《晋书·杜预传》记载，晋武帝朝中的三位大臣杜预、王济、和峤，就各有不同的癖：

时王济解相马，又甚爱之，而和峤颇聚敛，预常称“济有马癖，峤有钱癖”。武帝闻之，谓预曰：“卿有何癖？”对曰：“臣有左传癖”（注：左传癖也就是指书癖）。

由此看来，我们每个人恐怕都有一种痴迷心境，据其所好不迷这，就迷那，但“钱癖”使人迷钱忘义；“马癖”诱人耽于嬉戏；唯有“书癖”，促人好学多思。

请看罗健夫。他，走出新华书店，登上公共汽车就看书，往往来时想不起到站，坐回去又忘记下车。半夜进厕所，边思考问题边脱上衣，及至发现衣服没处搁，

才猛然想起这儿不是宿舍。他，常常连续三天、五天、七天，一头扎进工作室，饿了啃块馍，渴了喝口水，困了躺在地板上躺一会儿，夜以继日，埋头不息……

再看蒋筑英。他，家住在长春的风景区南湖附近。他的两个孩子多次向爸爸提议，周末全家人到南湖玩一趟。爸爸答应了，却一再推延。大孩子十三岁、小孩子十一岁了，直到他病逝，也没能满足孩子的心愿。他，一心痴迷于祖国的光学事业，在书籍和实验的宝藏里钻研，每天五点左右就起床，一直学习和工作到夜里十点左右，年复一年，乐此不疲……

三看周礼荣。他，一心扑在学习和工作上，二十多年来，几乎没有休息过一个星期天。他唯一的财富是书本和奖状。为攀登当今世界显微外科的高峰，他感到只懂英文还不够，就拚命地自学德文、俄文、法文和日文，就是去食堂吃饭和回家的路上，也利用分秒时间背诵外语单词。一次到粮店买油，一路默默背诵外文，等回到家，爱人炒菜问他买的油放在哪里？他才恍然大悟，原来把油瓶忘在粮店……

我国古代学者早就留下不少关于“痴迷而成才”的论断。诸如“好之不如痴之，不痴不成才”。“书痴者文必工，艺痴者技必良。”等等。历史上多少为中华崛起而献身的有志之士，也都有这种痴迷心境。不久前，看过一篇记述昆虫学家洪式闾教授痴迷于科研事业的散文，题目是《科学美景胜西湖》。作者去访问他时，他

正在一间堆满了书籍的房间里写作。告别时，他送给每人一把折扇，抱歉地说：“这是杭州的特产，凡是远道而来的客人，我都送他一把做纪念，这是我的老规矩。不过很对不起，你们游西湖，我不能作向导，因为我在杭州住了十几年，一次也没有游过西湖。”为此，作者感慨地说，明代的文学家张陶庵写过一篇著名的小品文，记载他曾经冒雪乘舟游西湖，一到湖心亭，却见早已有人在亭里饮酒赏雪。归途中，舟子对他说：“莫说相公痴，更有痴似相公者。”痴于游山玩水，自古到今是不少见的，但只是痴于读书、痴于工作、痴于事业的人，才是值得提倡的。只因世界上有了痴于事业的人，才有造福于人类的事业，才有灿烂的人类文明史。有抱负的人，谁能不厌弃前者而敬慕和效仿后者。

有句古语，叫“大事若智，小事若愚”。就是说痴心谋求为党和人民的利益多做贡献的人，在追求个人利益的小事上必然显得滞笨；全心迷恋于学问和事业的人，在个人享受面前自会淡泊寡趣。蒋筑英、罗健夫、周礼荣等同志在调整工资、晋升职务、分配住房、出国进修、休闲娱乐等方面，所表现的那种高尚感人的淡漠与滞迟，不正形成了光采照人的痴迷风格的另一面吗！有舍弃才有追求。青年数学家杨乐、张广厚痴迷在数学的国度里探寻，坚持每天学习演算十二个小时。他们没有过过星期天，没有过过节日。请看下一篇报道中，对他们痴心于事业的心境的描述吧：“香山的红叶

红了”，让它红吧，我们要演算题！“中山公园的菊花展览漂亮极了”，让它漂亮吧，我们要学习！“十三陵发现了地下宫殿”，真不错，可是参观得占半天时间，割爱吧！“给你一张国际足球比赛的人场券”，真是个难得的机会，怎么办？牺牲了吧，还是看我们自己纸头上的国际竞赛吧！这忍心的舍弃，正是为了痴心的追求；有了痴心的追求，才有追求的成功。蒲松龄在《聊斋志异》里说过一句很有见地的话：“世之落拓而无成者，皆自谓不痴者也。”

痴迷，是唤而后起、推而后行的一种精神力量，从不是天生的。过去没有这种痴迷心境的，要尽快唤起它，培育它。中今古外由不“痴”变“痴”、进而成才的名人的经历，都说明了这一点。相传，唐朝诗人李白开始也并不怎样痴于读书和创作，是受了一位拿铁杵磨绣花针的老太婆的启示，才发愤痴读痴写，终于成为“诗圣”的。据说，俄国的托尔斯泰年青时是个翩翩公子，痴于修饰打扮，莫斯科的成衣匠从他身上挣了一笔大钱。后来，他觉醒过来，唤起了勤奋读书和写作的痴劲，主动穿农夫的粗制布衣，自己补鞋，用木碗木匙在破桌上吃饭……把两种“痴迷”颠了个个，志趣和追求高尚了，终于成为名作家，为人民的文学事业作出贡献。可见，那种“咱过去没‘痴’，现在‘痴’已经晚了！”的想法，是必须破一破的。过去没“痴”，现在“痴”也不晚；过去“痴”得不够，现在可以充实；过

去“痴”的方向不对，现在可以端正过来。

伟大教育家陶行知先生有诗云：“……傻瓜傻瓜，能救中华。”象蒋筑英、罗健夫、周礼荣那样，“傻”于读书、“傻”于工作、“傻”于我们的崇高事业的人，正是“致力振兴中华”的“脊梁”。这种痴迷于事业并取得成就的人，他们的“傻”，是具有远大的共产主义理想，甘愿把自己的全部智慧无私地献给四化事业的优秀品德的表现；而痴迷于“吃喝玩乐”的“绝顶精明”的人，他们的“精明”，恐怕也恰恰反映在心灵里缺欠“傻瓜”们具有的那种理想、信念和品德。

一个人生活的中心是什么？我们毕生的精力应该痴迷于什么？我们生命的年轮应该围绕什么来旋转？这一切，无疑是在我们探寻读书态度和方法时，首先值得思考和弄清的。

让我们摘录两段名言，作此文的结尾吧：

我们必须吃、喝、睡觉，必须玩乐、恋爱，接触生活中最甜蜜的东西。但是不应该受它们的支配。同时，除去这些以外，在我们可怜的头脑里占优势的，必须是一个终身全力追求的理想。

——皮埃尔·居里

一个具有崇高德性的人，能够把吸引他的一切多样的憧憬克服了，使之服从他的主要憧憬。不错，为了这，他必须常常同自己斗争。

——车尔尼雪夫斯基

谓学不暇者 虽暇亦不能学

——时间和毅力

最近，和刚做新闻工作不久的一些通讯员同志谈起学习，不少同志惋叹道：“我啊，很想学习，就是没有时间！”

由此联想到西汉的思想家、文学家刘安的一句名言：“谓学不暇者，虽暇亦不能学。”意思是说，那种整天叫喊没有空闲时间学习的人，有空闲时间他也不能学。

自古以来，多少有志于读书、写作的人，都曾憧憬和眷恋“无限”的学习和工作时间。唐代诗人李白曾对天长吟：“恨不得挂长绳于青天，系此西飞之白日！”清代文学家龚自珍也曾作诗自砺：“若使鲁戈真在手，斜阳只乞照书城”。当然，日月旋转，周而复始，太阳是捆不住、钩不回的。天天勤奋不懈学习的著名画家齐白石，为自己刻了一记印章，题字：“痴思长绳系日”。明知“系日”是“痴思”，还是百思千想用长绳捆住太阳，不让它落山。这表达了多少有志之士恋读书、惜日短的痴迷心境！如果惋叹“没有时间”学习的人，是属

于珍重时间，而惋惜易逝，那是很自然的；如果是属于放纵时间，埋怨时间零碎而感叹学习“不暇”，那么，这个“不暇”，就很值得打几个问号了！

(一)

感叹学习无“暇”的人，首先是无“识”，就是对学习的重要性缺乏认识。

有的同志天天忙着写稿，写着这篇，想着那篇，用他们自己的话说，就是：“一年三百六十五天，天天想着写稿见报，哪有时间 and 心思学习！”这种写稿积极性自然是可贵的，但是光写不学，写作“有暇”而读书“无暇”，就不太对路了。一位老新闻工作者谈到学习和写作的关系时说：“只写不学，眼界狭窄；提高不快，如牛拉车。”可见，要想比较快地提高自己的写作水平，就应把写作和学习紧密结合起来。虽然多写多练，从实践中摸索写作规律是对的，但是，还需要借鉴前人或别人的写作经验，博览群书，广泛吸取古今中外一切有用的学问。古今许多著名的政治家、军事家、科学家、文学家、教育家和新闻工作者，所以能够取得令人羡慕的成就，无不得力于自己重视学习和善于学习。早在二千五百多年前，孔子就总结自己和门生的读书体验，指出：“余非生而知之者，好学，敏以求之也。”意思是说，人的知识从来不是天生的，是一生爱好读书，勤奋学习而求得的。唐朝诗人杜甫诗云：“读书