

求知的奥秘

张仲怀 邬富华 主编

重庆出版社



PDF
PDG

前 言

知识是无价之宝。知识犹如雨露春风,丰富着人类的生活,推动着社会的发展,它源于人类实践,又指导实践。知识是不断扩大、发展的。人类要前进、社会要发展,人们就得不断地掌握新的知识。知识如海洋,广阔无垠,博大精深,怎样去获得呢?《求知的奥秘》将会交给你打开知识宝库之门的金钥匙。求知应有方法,掌握了正确的科学的求知方法,就能更好地把握航向,使之胜利地到达知识海洋的彼岸。我们希望,《求知的奥秘》既能成为广大读者的案头工具书,又能成为大、中、小学生求知的向导。

本书由中共重庆市委宣传部廖本荣,中共四川省委第二党校邬富华、张仲怀、谭周杨、何家银、陈伦,重庆出版社郭天祥编写,由张仲怀、邬富华任主编。

编者

1994年3月于重庆

目 录

求知方法篇	(1)
浏览法	(1)
计划阅读法	(3)
青年读书六法	(5)
快速阅读法	(6)
青年学生最理想的读书方法	(8)
“一目十行”与“十目一行”的读书方法	(9)
筛选读书法	(10)
分配学习法	(13)
比较阅读法	(14)
交叉阅读法	(16)
SQ3R 读书法	(17)
循序读书法	(19)
个性读书法	(23)
三步阅读法	(25)
“空白”阅读法	(28)
联想读书法	(30)
精读法	(35)
质疑读书法	(37)
研读法	(42)



“放松”学习法	(43)
文献阅读法	(44)
积累知识的方法	(46)
积极情绪保持法	(50)
提高记忆力的科学方法	(51)
提高阅读能力的科学方法	(57)
怎样提高学习中的思维能力	(62)
文献检索篇	(66)
情报意识的修养	(67)
图书馆的真面目	(68)
各式各样的图书馆	(70)
文献巡礼	(72)
通往知识宝库的“入门钥匙”	(74)
揭开文献微观内容的钥匙	(77)
走捷径的钥匙	(78)
何为情报检索?	(79)
什么是文献检索?	(80)
文献检索应注意的问题	(81)
善于使用工具书	(82)
工具书世界	(83)
通往工具书世界的钥匙	(88)
正确地鉴别和选择工具书	(96)
文献情报检索的主要方式	(97)
文献检索的方法	(98)
文献检索的途径	(100)
查找文献资料的步骤	(102)

马列主义经典著作的查找·····	(103)
字词查找之法·····	(112)
诗词文句的检索·····	(114)
时间的玄妙·····	(115)
时间的检索·····	(118)
历史事件及当代大事的检索·····	(120)
历史人物“寻”·····	(123)
地理资料的查找·····	(126)
法规制度的检索·····	(127)
统计资料和图象资料的查找·····	(130)
书刊论文的查找·····	(132)
报刊资料的检索与利用·····	(134)
名人读书篇·····	(144)
质疑是创新的起点	
——马克思读书方法之一·····	(145)
勤奋,是事业成功的钥匙	
——马克思读书方法之二·····	(147)
读书要精深严谨	
——马克思读书方法之三·····	(148)
马克思是个书迷·····	(149)
马克思的私人书斋·····	(152)
学识渊博的巨人——恩格斯·····	(153)
坚定目标 用功勤奋	
——列宁的治学精神和方法之一·····	(155)
虚心请教 受益非浅	
——列宁的治学精神和方法之二·····	(160)



巧读书、巧学习

——列宁的治学精神和方法之三·····	(162)
列宁独特的读书方法·····	(165)
毛泽东的治学精神和治学方法·····	(169)
毛泽东的读书笔记·····	(173)
孔子读书十法·····	(175)
追求新知识	
——鲁迅求学的故事·····	(178)
孟子读书七法·····	(179)
朱子读书法·····	(181)
郑板桥的读书方法·····	(184)
戴震读书三法·····	(186)
鲁迅所推荐的读书方法·····	(187)
陆九渊的读书方法·····	(189)
王力读书方法·····	(190)
王国维的读书治学·····	(191)
书籍后面的“读”字	
——丰子恺的读书方法·····	(192)
朱谦之读书法——图书馆法·····	(192)
华罗庚的未读先思法·····	(193)
杜维明的“打洞式”读书法·····	(193)
苏东坡的“八面受敌”读书法·····	(194)
李平心的“聚宝盆法”·····	(194)
李慰萱迂回穿插读书法·····	(195)
邹韬奋宝塔式读书法·····	(195)
陈善读书方法——出入法·····	(196)



费孝通的盘货式读书法.....	(197)
秦牧的牛嚼鲸吞读书法.....	(197)
王力谈怎样读书.....	(198)
冯友兰先生的读书经验.....	(199)
周振甫写读书笔记.....	(202)
蒋学模的读书方法.....	(204)
学点目录学.....	(206)



求知方法篇

古往今来,书籍如山似海,读书者不可胜数。人们在漫长的岁月里,积累了丰富的读书经验,总结出了许多好的读书方法。这经验和方法,犹如零玉碎金,散见于名家著述之中。现在,我们从中撷取其精华,奉献给有志发愤学习的青少年朋友们。

浏 览 法

在改革开放的今天,由于出版事业的发展给我们提供了浩如烟海的图书,而一个人的生命和精力总是有限的,纵然有“一目十行”的本领,尽其一生也无法浏览知识宝库的全部风光,因此必须采取许多的科学读书方法。近几年来,研究如何读书的专家、学者提出了种种有参考价值的科学读书方法,但不管这些读书方法的差别多大,有一点却是相同的,即一致主张在读一本书之初,采用浏览的方法。

所谓浏览,就是得到一本书时,不要一下子把全部精力倾注于它的文字中,而是走马观花的翻一遍,了解书名、作者、出版时间、地点、版次、读序言、简介、引言、结论、题记,看目录、插图、图表、照片、注释,参考文献和索引,以便对该书形成一个初步的总的印象。

浏览比一般阅读要快得多,一般用 20 分钟就可以翻完一大本书。了解书中内容,可以采用以下两种阅读方法:即,一是“扫描式”阅读,就是把要研究、解决的问题牢记在心间,尽快地移动视线,一目十行地扫视阅读材料,迅速了解书的全貌。二是“跳跃式”阅读,既把书中大量的论述、推理过程整页整页地翻过去,搁在一边,只注意抓住书的筋骨脉络,把握全书的基本线索。

浏览又称泛读,略读和粗读,意即疾速看过。采用这种方法能用不多的时间读完一大本著作,节省时间的优点是显而易见的。然而,浏览的作用不只是如此。对一本书而言,通过浏览,基本上就能确定这本书有多大价值,是否值得细读,如要细读,又有哪些东西值得注意,重点、难点在哪里。对于求知者来说,通过广泛浏览就能迅速而全面地了解本学科当前研究的概貌,了解有争论的问题的研究动向和被解决到什么程度,了解同行提出了哪些新问题和作出了哪些新发现。可见,广泛浏览确实可以在不多的时间里学到别人费很多时间也学不到的学问,以最少的时间换取较大的收获。它对于提高脑力劳动效率的作用是不可忽视的。

浏览的方法是:

- 一看书名;
- 二看作者;
- 三看出版社(或出版机构)、出书时间、地点、印数、开本等;
- 四看全书目录;
- 五看内容简介;
- 六看作者或出版社或他人写的前言、代前言;



七浏览全书。

通过采用以上方法可以掌握全书的内容,如通过书名和目录,了解该书的题材和内容梗概;从著作的出版地点、时间、印数、开本等情况中,可以直接或间接断定(虽然不是很准确)该书的影响和价值;读一部书的序言,简介、引论和后记,往往能迅速了解该书的主要问题,研究的出发点和论述的方法以及全书的结构、结论。

浏览的任务是要明确回答,对某书是否该读和如何读?读这本书的目的是什么?该书在哪些方面有意义?是全读还是只读某些章节?读该书要深入研究解决哪些问题?对读书应作哪些笔记等。若读论文或浅易著作,浏览时也应遵循这一方法。如认为该书没有多大用处,应该在题录卡片上写出简要评语,如“没有内容”、“重复已知的事实”、“内容陈旧”等等。如著作值得注意,也应在卡片上作简要说明,便于以后查阅。

计划阅读法

所谓计划阅读法是指照合理的阅读计划,有步骤地阅读有关书籍的方法。人要活一辈子,书要读一辈子,一生中应读多少书,重点读完哪些书,应根据自己的爱好、志向设计一个读书计划。美国费迪曼教授《一生的读书计划》为十八至八十岁的人设计了一个终生读书计划。参考它,对你订读书计划必有好处。怎样制定合理的阅读计划呢?下面向读者介绍这种方法。

(一)首先要选定学习的方向,只有明确了学习的方向后,才能决定自己学习的具体内容。计划按学习方向展开,才能体

现合理的程序。从大方向看,文、理、工、农、医等学科都是大方向,但大方向下还有小方向,如文科下面有哲学、历史、经济学、语言学、社会科学等等。选择学习方向要有自己的主见,可结合自己的兴趣、爱好、理想,结合“四化”建设事业和自己的本职工作和生活实际、工作能力等综合考虑。

(二)在选定了学习方向的基础上,确定学习内容,按内容的程序,确定阅读的先后顺序。循序渐进是书本知识的内在逻辑,也是人们认识发展的规律。任何一门学科都有它自身的严密系统,呈现由浅入深、由简到繁、由易到难、由点到面的阶段性和连贯性,前一内容是后一内容的基础,后一内容是前一内容的发展。因此,按学科的阶段性和连贯性安排读书,才能获得系统的而不是杂乱的,完整的而不是片面的知识。循序渐进是制定合理的阅读计划的原则,是计划阅读法的核心。

(三)在制定读书计划时要列出具体的阅读书目。列阅读书目,可参考有关书评,浏览有关书籍的“目录”、“前言”(或“序”)、“后记”(或“跋”),以及“内容提要”、“附录”,等等,也可请老师和读书有经验的人当参谋。书目一定要选好,要选择最有价值,或者对你本职工作和对你成才有最大指导作用的书籍。书目列好后,应按循序渐进法去阅读,所列书目,不一定篇篇都精读。哪些书应精读,哪些书应略读,哪些书应全读,哪些书应节读,应做到心中有数,最好在书目上注明。在阅读时用严格的计划指导学习,并用理智纠正无谓的好奇心。

(四)计划必须体现出时间程序,合理安排阅读的时间。阅读时间要做到切实可行,这样才便于计划的执行。时间也不能限制太死,应有灵活性,要有回旋余地,要考虑计划与本身实际生活是否相符,协调,这就是说制定出切实可行的计划才能



达到你的读书目的。

(五)计划不但要目的明确,而且要突出重点;最好是一个中心。若计划过于庞大或者多科并进,平均使用力量,学习效果是不会好的。

合理的,科学的阅读计划订好以后,应当照着计划去做,不应废弛,还必须随时检查自己的读书计划执行情况,发现缺点,及时纠正。科学地制定计划,严格按照计划学习,灵活地处理执行计划中出现的問題,是计划阅读法的关键,只要你严格地执行计划,你的学习效果一定是会很佳的。

青年读书六法

《青年读书六法》是针对青年人的。青年学生具有长身体、求知识的特点,必须注意掌握以下几种方法:

第一,切忌长时间对着书本,每日学习一段时间,只要真正做到持之以恒,这比长时间苦读书效果更佳。

第二,学习中要尽量一次学习或温习一个课题,不要分散,如要背熟一首诗,最好全篇一起记诵,避免逐句或逐段去记。

第三,饭后二十分钟不要学习新课题,因为饭后血液会流向胃部帮助消化食物,脑部血液便相对减少。如果此时勉强,会出现头昏脑胀,不但学习效果不佳,而且还会影响身体健康。

第四,每个青年朋友都要适应自己的“生物钟”。所谓“生物钟”是每个人用脑的时间有所不同,如有的人清晨精力特别集中,记忆力特别强,有的人晚上精神特别好,精力最集中,也

有的人早上、晚上都不行，只靠白天，所以每个人应选择最适合自己学习的时间去全力学习、背诵或思考问题。

第五，读书时一定要暂时“与世隔绝”，千万不要靠近门窗，不能听收音机，尽可能找宁静处学习。据了解，不少青年人，特别是中学生，往往喜欢一边看（或做作业），一边听收音机或打开电视机听音乐。这样很容易产生杂念，学习起来不仅事倍功半而且影响身体健康，有个别的还会患精神分裂症。

第六，学习任何一个新课题都要尽量用自己的文字演绎里面的知识或理论，先不要去理会一些专有名词，等到完全理解和熟悉后，才去背熟全课题的所有名词术语。

以上六种学习方法最适合青年或青年学生，若你能采用这种方法，会使你的学习效果最佳，成绩最优秀。

快速阅读法

所谓快速阅读法，是从文字当中迅速吸收有用信息的一种读书方法。它不是只求速度的快阅浏览，而是注重质量的一种创造性的理解过程。采用这种方法可以从大量的文章里迅速获得足以构成新知识的信息。快速阅读法是一九四五年美国的爱维琳·任德提出的读书方法。普通人每分钟阅读150至200个单词。利用这种方法每分钟可达到1000个单词以上。马克思、列宁、高尔基就是采用这种方法，成为读书速度最快的人。影响阅读速度的主要原因有出声阅读、逐字阅读和倒读（指来回复杂阅读）要想提高阅读能力，实现快读，务必采用快速阅读法。这里向读者介绍快速阅读的“三法”和十大原则：

“三法”即①预读。不论什么文章，先看开头两段，接着看

每段的第一句,最后看末尾两大段。②略读。应用于短小简单文章,两眼快速从每行字上扫过,找出几个关键的词。③组读。用眼睛在一瞥中同时看三四个字,一次看一组字。

“十大原则”

第一条,不要重复阅读。无论多么复杂的科学技术读物,永远只读一遍。眼睛不作逆向运动。只有在第一遍阅读结束时,认为有必要重复时,才可以重复阅读。

第二条,阅读时,在思想上要把所接收的信息按照整体阅读法分成类,并要记住各类的基本内容。阅读过程中要找出这种阅读法所规定的标准问题的答案。

第三条,阅读时不要出声。朗诵是快速阅读的最大障碍。阅读过程中,按规定的节拍练习,可以起到抑制发声的作用。要记住节拍,并在心里经常加以复述。如果阅读速度降低了,应复练。

第四条,阅读时,视线要垂直移动。要扩大末梢视觉。练习的依据是舒尔特表。每页书用十五秒时间,尽可能领悟总的内容。随着眼球运动能力的提高,逐步过渡到理解的阅读(每页用三十秒)。

第五条,阅读时要思想集中,快速阅读要求提高注意力,要系统地完成书中规定的各项练习。

第六条,边阅读,边理解。阅读文字时,要分析出关键词和重要概念(这是理解的重点)。要记住,阅读的目的是为了找出和处理书中的概念和意图。

第七条,阅读时要采用记忆的主要方法。阅读的目的决定了记忆的特点。只有记忆理解了的内容才能变为自己的东西。不要记个别词句,而要记作者的见解和思想。

第八条,要变换阅读速度。这一点与学会快速阅读同样重要。有五种阅读法(即①深入钻研法;②独具一格快速阅读法;③选读法;④浏览法;⑤扫描法;),每次要选用最合适的一种。

第九条,经常练习,以便巩固已有的知识。

第十条,每天应读完两份报纸,一份专业性杂志和五十至一百页书。

青年学生最理想的读书方法

所谓理想的读书方法,是指事半功倍的读书方法。青年学生读书要达到事半功倍,取得最佳成绩,必须努力从以下几个方面去作:

第一,每个人不要太过份相信自己的记忆力,有的青年人总认为自己的记忆最强,往往上课只用耳朵听,看书只用眼睛看。听课或看书时除用脑想,用耳听,用眼看外,还应用笔把重点划上红线或抄写在笔记本上。这不仅有助于了解课文内容,而且还会加强记忆力。

第二,除阅读课本外,平时应经常多读有关的参考书籍,记下对你有用的资料,经常翻阅、查考、研究、对照,这对你的学习是很有帮助的。

第三,在上课时思想一定要高度集中,专心听讲,遇有疑问应立即记下来,下课后马上去请教老师解答,或找同学详加讨论、研究。

第四,课余时间,可找同伴以闲谈的方式研究各科学习上的问题,彼此测验,抽答过去一天所学习的东西,互相砥砺、进步,这有利于巩固你所学的知识。

第五,在测验及考试前夕,需要精神饱满,头脑清醒。有的青年学生为了考出好成绩,或为了考上理想的大学,往往是吃饭走路都在背书本,彻夜不眠地死啃强记,一上考场,思想紧张,脑子不清醒,临场发挥不出来,考试成绩不好,这是一种最笨的读书方法。应该越接近考试,越要头脑清醒,精神饱满,充分保证睡眠和休息时间,这样会取得最理想的效果。

第六,每个青年学生,要做到在考试前几天,必须把自己平时整理好的笔记熟读数遍,使自己对有关学科内容有清晰的概念。这样当你身临考场就能从容自处。

“一目十行”与“十目一行”的读书方法

在我国高新科学技术速猛发展的今天,许多青年朋友都想采用最佳的读书方法,努力提高自己的科学文化水平,但又不知该使用哪种读书方法,收效最大。这里向你介绍两种不同的读书方法,你可根据自己的读书计划,奋斗目标去选择最适合自己的一种读书方法。

所谓“一目十行”是指在科学技术迅速发展,书刊出版物剧增的今天所采用的一种快速阅读法。如浏览报纸、翻阅杂志,内容不是很重要,非精读不可的材料,即可用此法,这实际上是一个信息筛选过程,发现有价值的材料、观点,再仔细阅读或摘录。

“十目一行”则是一种深究细研的读书方法。此法适用于阅读经典著作、教科书、重要论文之类。东汉学者王充曾说过:“涉浅水者见虾,其颇深者察蟹,尤深者观蛟龙。”可见,读对自己价值大的书,就要“十目一行”,刻意求深,方见真谛。

究竟采用哪种方法好：个人要根据自己的实际情况出发，一般情况是拿起一本书，先“一目十行”的浏览前言、后语或目录标题，观其水不过半尺，哪能养鳖，这类书，一掠而过则已！如其象锅底，步步亦深，你若决心捉其鳖，观其蛟龙，你就得采取“十目一行”的读书方法，精读细研，方能奏效。

总之，快与慢要互相结合，快是慢的前提，只有经过“一目十行”的快速浏览，才能筛出对自己具有较大价值的书，然后使用“十目一行”的阅读方法，你的阅读效果一定是会很佳的。

筛选读书法

如一个人去市场买东西，不论好的坏的，也不管它有用无用，见到什么就买什么，人们一定会认为他是傻瓜。在学习中国类似的傻瓜也不少。俄国作家果戈里的小说《死魂灵》中，有个叫彼得尔希加的就是这号人。他嗜书如命，不分好的坏的，不管对自己有用无用，只要见到书，就读起来。这样辛辛苦苦地读了一辈子，终无所得。英国有个叫亚克敦的人，他本人藏书就有七万卷，他终日埋在书堆里读书，连门也不出，起早摸黑，也算读了一辈子书，结果直到老死什么成就也没有。这两位愚蠢的读书人，就是不懂得科学的读书方法，不知在读书中可运用筛选法，挑选适合于自己需要的读物，结果空耗了自己的一生。读书为什么要用筛选法呢？因为目前世界上出版事业的发展，各类书浩如烟海，数不胜数，而我们每个人一生中精力总是有限的，不可能读尽天下书。即使我们一生都昼夜苦读，也只能读其中很小很小的一部分，因而读书不挑选是不行的。同时，图书也同其他作品一样，有好坏高低之分，有粗精俗雅

