

青少年素质教育优秀读本  
The most appropriate method of reading for middle school students

Appropriate / Reading

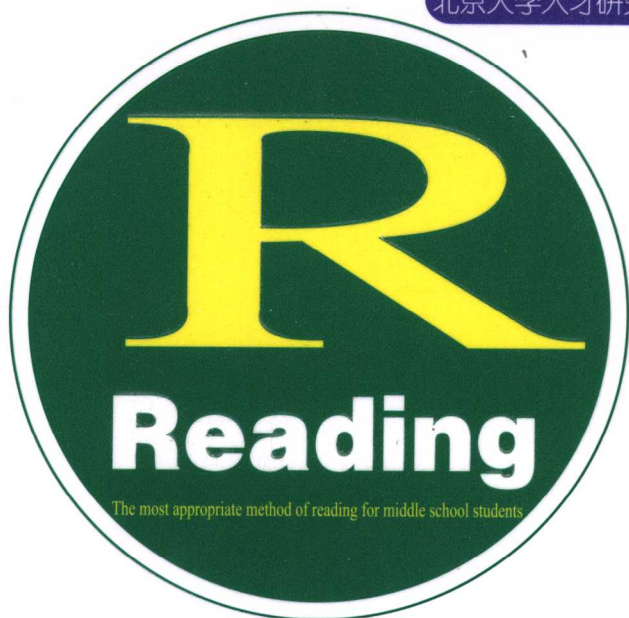
提高读书效率的制胜宝典

# 最适合中学生的读书方法

书籍浩如烟海 学会沙里淘金才能取其所用

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士  
刘畅 编著



多读书 会读书 读好书

一本倾情奉献给中学生的  
读书精要



- ▶ 培养高效读书能力 掌握快速读书技巧
- ▶ 化枯燥读书为神奇的经验集粹

 中国纺织出版社

青少年素质教育优秀读本

The most appropriate method of reading for middle school students

Appropriate Reading

提高读书效率的制胜宝典

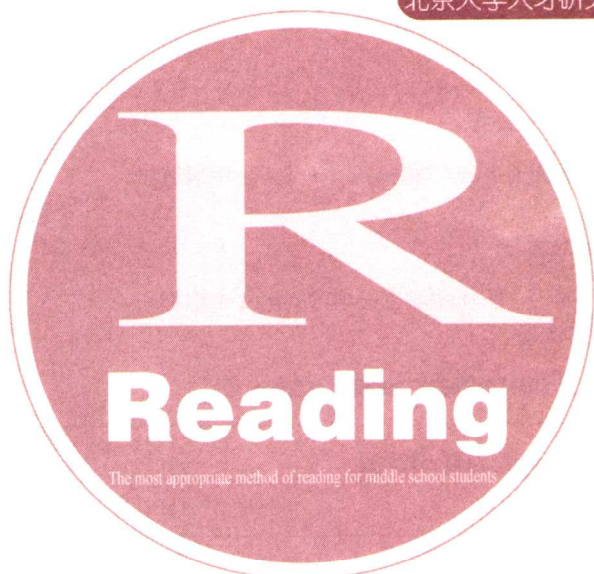
# 最适合中学生的读书方法

书籍浩如烟海 学会沙里淘金才能取其所用

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士

刘畅 编著



多读书 会读书 读好书

一本倾情奉献给中学生的  
读书精要

► 培养高效读书能力 掌握快速读书技巧

► 化枯燥读书为神奇的经验集粹

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

许多人都存在着这样的一种认识:学习是一件苦差事,没什么乐趣可言;提高成绩也没什么好办法,就是死记硬背反复学、反复读。这和学生个人的学习技巧、学习态度、学习习惯等都有很大的关系。本书是帮助学生高效学习的经典之作,主要特点是注重实际学习中的技巧训练。如果你能按照本书介绍的理论方法坚持不懈地训练,学习效率就会成倍增加,学习成绩也会显著提高。

### 图书在版编目(CIP)数据

最适合中学生的读书方法 / 刘畅编著. —北京:中国纺织出版社, 2006. 7

ISBN 7-5064-3925-5

I. 最... II. 刘... III. ①中学生—学习方法②中学生—读书方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 072665 号

---

策划编辑:曲小月 特约编辑:林少波  
责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行  
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027  
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail:faxing@c-textilep.com  
北京市荣海印刷厂印刷 各地新华书店经销  
2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷  
开本:730×980 1/16 印张:11.25  
字数:150 千字 印数:1-18 000 定价:18.00 元  
书号:ISBN 7-5064-3925-5/G·0185

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



现在的许多中学生都存在着这样一种认识:学习就是一件苦差事,没有什么乐趣可言;提高成绩也没什么好办法,就是反复学、反复读,死记硬背。而一些家长在对待孩子的学习问题上也是只重数量不重质量,恨不得让孩子把所有时间都用来学习,根本不去考虑孩子的学习效果如何。

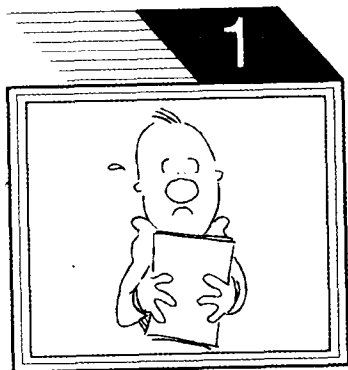
中国有句老话叫做“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,讲的是学习要勤奋和有吃苦精神。勤奋学习没有错,但学习是苦差事却未必是对的。之所以有许多学生认为学习是一件苦差事,大多是因为他们并没有掌握科学、有效的学习方法,结果造成了许多中学生学习压力过大,而成绩却始终不见提高。这其中与个人的学习技巧、学习态度、学习习惯等都有很大的关系。

针对广大中学生存在的这样一种学习情况,我们感到有责任编著一套适合其心理特点和学习习惯的好书。这套“优等生”系列丛书包括《学习其实是件快乐的事》、《增强记忆的最有效秘诀》、《成为写作高手的最有效秘诀》、《最适合中学生的读书方法》、《轻松获得高分的最有效秘诀》,共五册。本丛书是北京大学教育学博士刘畅针对中国学生的学习特点编写的。本丛书的特点是具有极强的指导性,以介绍学习方法和技巧为主,同时注重学生心理和能力的培养,使中学生从根本上改变“学习是件苦事”的观念。

我们真诚地希望通过我们的努力,可以让广大中学生朋友在一种轻松高效的学习环境中茁壮成长。

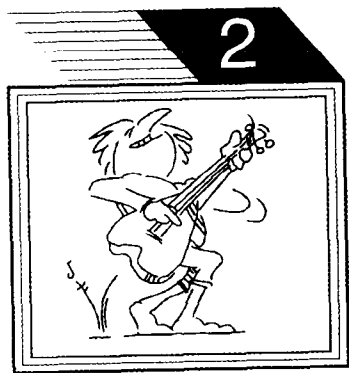
编著者

2006年6月



## 第一章 读书首先要有好心态

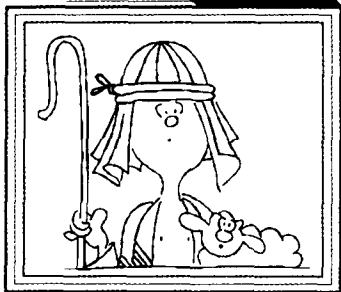
- 不要单纯为了考试而阅读 / 3
- 热爱是最好的老师 / 5
- 思考是阅读的点金术 / 7
- 钻进去才会有收获 / 10
- 告诉自己“我可以做得到” / 12
- 读书贵在有“恒” / 14
- 虚心好“读” / 16



## 第二章 提高读书的技巧

- 读书不单单是看书 / 19
- 阅读是一门学问,要有方法 / 21
- 高效阅读的重点在哪里 / 23
- 留意文中的“路标” / 25
- 明确目的,清晰地阅读 / 27
- 找到适合自己的方法 / 29
- 阅读计划不妨多制订几个 / 33
- 利用兴趣加强学习效果 / 36
- 大胆推测 / 39
- 尽信书不如无书 / 41

3



### 第三章 培养高效读书的能力

拥有成熟的阅读技巧 / 47

在交流中提高 / 49

留住你的注意力 / 51

心到,口到,眼到,手到 / 54

思维强化阅读 / 57

给阅读插上想象的翅膀 / 60

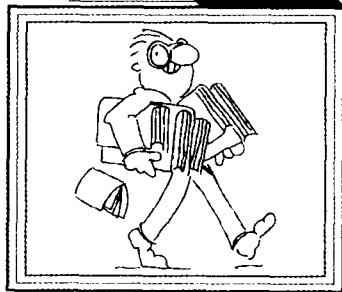
打开大脑的“笔记本” / 62

15种阅读记忆方法 / 64

“消化”知识 / 67

读书后的“品头论足” / 69

4



### 第四章 读好书必须靠精读

精读——必须选定主攻方向 / 75

浏览是精读的前奏 / 78

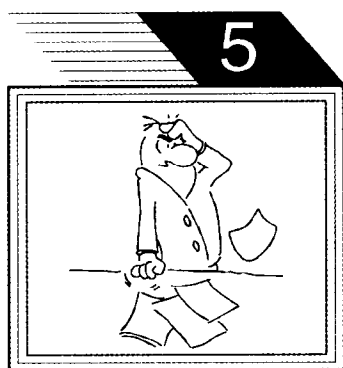
精读的四个阶段 / 80

精读必须循序渐进 / 83

温故知新,精益求精 / 85

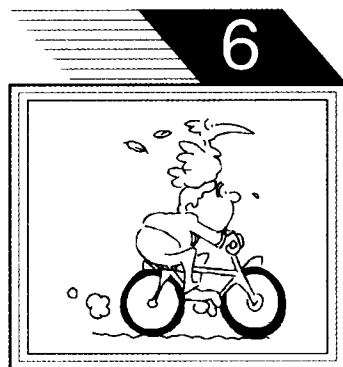
比较阅读可以一举两得 / 87

SQ4R——一种有效的精读方法 / 90



## 第五章 提高效率靠速读

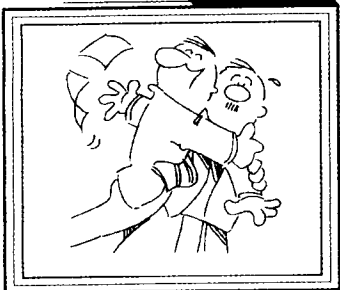
- 速读来自训练 / 93
- 影响速读的五大障碍 / 96
- 快速阅读应分四步走 / 99
- 提高阅读速度的两个关键 / 102
- 快速阅读的实战技巧 / 104
- 如何达到“一目十行” / 106
- 快速跳读的几种方法 / 108
- 速读的自我测试 / 110



## 第六章 利用好辅助工具

- 阅读不可无笔记 / 117
- 怎样做读书笔记 / 119
- 标记符号最直观 / 121
- 你也可以写批注 / 124
- 制作读书卡片 / 127
- 剪辑与摘录 / 131
- 恰当地运用字典 / 133
- 善于利用图书馆 / 135

7



## 第七章 读书的时间管理

区分时间 / 141

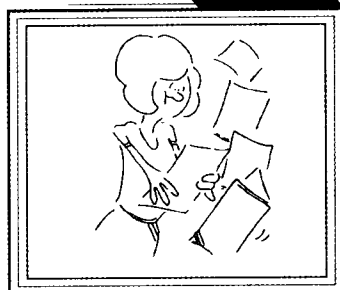
找出适合自己的生理时间 / 143

不要迷信固定的生理时钟 / 145

有效利用清醒着的时间 / 147

善用时间统筹法 / 149

8



## 第八章 突破阅读的困境

阅读的十大误区 / 153

祛除惧书心理,找到成就感 / 156

克服不良的阅读习惯 / 159

“博”与“专”缺一不可 / 161

找到速度与理解度的最佳点 / 164

好心情才有高效率 / 166

调节阅读疲劳的方法 / 167

创造读书的好环境 / 169

# 第一章

## 读书首先要有好

## 心态

我要怀着对真理坚定无疑的信念对大家说：热爱阅读吧！它能使你的生活轻松愉快，能友好地帮助你从思想、情感和事件的千头万绪中梳理出眉目来，它会教导你尊重别人和自己，它将以热爱世界、热爱人类的感情熏陶你的身心。

——高尔基

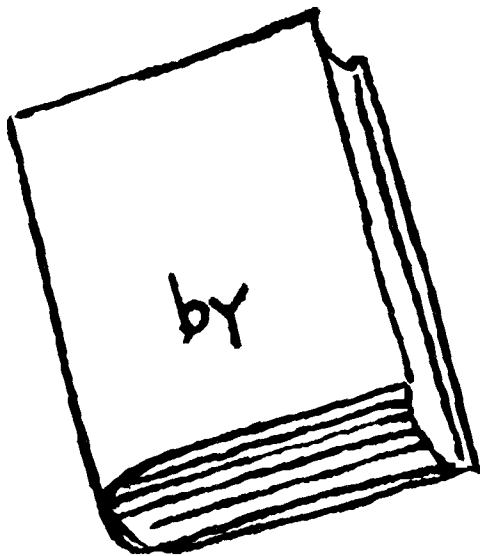




## 不要单纯为了考试而阅读

从学习的角度来说明高效阅读的意义是最恰当的。当然,学习不仅仅是阅读,思考、反复的练习也是必不可少的。

阅读是学习的最基本的能力与方式,要获得知识,就离不开阅读。北宋时的大文学家欧阳修认为,立学以读书为本。当代数学家华罗庚曾说过:“学习必须先从踏踏实实的读书开始。”古今中外,无数的名人、学者、科学家对书的喜爱几乎达到了如痴如醉的程度。他们高度评价书籍:“书籍是全人类的营养品。”“理想的书籍是智慧的钥匙。”“一切震撼智慧的学说,一切打动心灵的热情,都是在书里结晶成形的。”科学家牛顿曾经很贴切地把书比做“巨人的肩膀”,你若站在巨人的肩膀上,就有希望比巨人还要高。



而在此强调阅读对学习的重要性并不是简单地为了考试,但毫无疑问,高效阅读可以迅速提高你的学习成绩,让你摆脱学习中遇到的困扰。

现在,学生们总是负担过重,以致对所读的书产生厌倦情绪,敷衍了事。如果读书对你来说是件痛苦的事,一读书就心烦、一读书就头疼,那么就算你现在可以为了考试每天勉强坐在书桌前面,但这种强

## 最适合中学生的读书方法

迫性的读书习惯也是无法有效地持续的,只能维持短暂的时间,一旦外在的考试压力消失了,这种迫不得已的阅读习惯也就会消失得无影无踪。这也就是为什么许多大学生从考试的压力中解放出来后,成绩会普遍下降的原因。而那些所谓的高才生则被迫去看更多的书,他们读得很快,深谙应付提问或考试的窍门。实际上这种学习方式已经成为一种障碍,妨碍形成自己的知识体系。

死读书、心不在焉或猛盯书本的方法是行不通的,每个人都必须寻找适合自己的读书时间和适合不同目的的有效读书办法。当学习成绩因为读书而得到提高时,随之而来的成就感会使你更加主动地去读书。相反的,如果整天都被绑在学校,大门不出、二门不迈,眼睛不离课本,而成绩仍是毫无起色,随之产生的挫折感将使你更加厌恶读书,从而形成恶性循环。

爱迪生是个大发明家,据统计,他一生共有两千多项发明,他活到 85 岁,这样算下来,平均每半个月他就会有一项发明问世。在如此紧张的时间里,爱迪生仍能坚持每天读三本书。每当一个实验进行时,不管理论方面有多大困难,他总是先把可以借到的有关著作集中起来,一本一本地苦读,等到把理论搞清楚后,再开始做实验。他在研究改进打字机的一个零件时,就把有关打字机的书全部借来,系统地研读,并且很快解决了问题。在发明电灯的日子里,他常常钻进图书馆,把各种杂志、书刊上的有关文章仔细阅读一遍,并根据需要摘抄一些段落。爱迪生这种带着问题、怀着目的的读书方法,大大有益于他的科学发明工作,使他一生受益匪浅。

在学习出现问题的时候,你是否问过自己:我是怎样对待读书与阅读的呢?正确的读书态度应该是把阅读当成增加理论知识、提高学习品质、开阔视野、吸取经验的途径,而非将读书当成获取好成绩的手段。如果只是单纯地为考试而读书,在你考完试、毕业后,没有了考试的压力,读书的习惯就会自动和你说“拜拜”了,这并不是我们想看到的事。从现在开始,请把读书当成一件快乐的事,保持轻松的心情去读书,你的学习效率一定会大大提高。

## 热爱是最好的老师

爱读书是一种高尚的情趣,爱读书就意味着爱知识、爱学习、爱上进。人有各种各样的爱好,爱打扑克、爱下棋、爱旅游……而爱读书、爱学习则是人们所有爱好中最高尚的爱好之一。

“爱什么就能学到什么,爱得有多深学得就有多好!”爱因斯坦曾经说过:“热爱是最好的老师。”只有热爱阅读、热爱知识、热爱学习、热爱在书海中遨游,并且爱得如痴如醉,像饥饿的人见到食物那样扑上去,消化、吸收,才能读好书。

看一下古今中外许多思想家、文学家、科学家的传记,就会发现他们几乎都对阅读有着一种强烈的热爱之情。《聊斋志异》的作者蒲松龄就认为“书痴者文必工,艺痴者技必良”。意思是说,如果一个人对阅读达到了痴迷的程度,那么他的写作水平一定不同凡响。

18世纪俄国著名科学家罗蒙诺索夫出生在一个贫穷的渔民家庭,从小就酷爱读书。一次,他跟随父亲驾船到海上捕鱼,遇到强烈台风,船帆吹脱,眼看灾难将临,性命即将不保。

这时,12岁的罗蒙诺索夫不顾生命危险,奋力爬上摇摇欲折的桅杆,捆住了被风吹脱的帆篷,才使渔船脱险。事后,深受感动的父亲想给他买一件鹿皮上衣,



问他要不要。他的回答却使父亲和水手们惊愕不已：“爸爸！其他什么东西我都不需要，我只想要一本书。”

随着年龄的增长，他对书籍的热爱也与日俱增。当父亲带他去邻村相亲时，他没有注意看那家女孩的模样，却发现了一本早就渴望看的书，便贪婪地读起来。临走时，他还向主人提出，愿意用自己所能拿出的全部东西来交换这本书。

但丁，这位意大利文艺复兴时期的伟大先驱，一向把书看得如生命一样重要。为了找到他所需要的书，他会不辞千辛万苦；为了借到一本重要的书，他更是百折不挠地多次到有书的人家登门拜访，直到对方答应借给他为止。

有一次，他的妻子盖玛叫他帮忙到街上买药，但丁走到药店门口，一眼看见那里摆了个书摊，他立即被吸引了过去。他一看这书摊上还摆着一本自己渴望已久的书，就无法抑制自己要看书的强烈欲望，贪婪地读起来。街道上车水马龙，熙熙攘攘，而他一点也感觉不到，完全沉浸在书的情节中了。他就这样在书摊前读了五六个小时之久，天色晚了，书摊主人该回家了，但丁才恋恋不舍地往家走去。一路上他不停地思考着，回味书中的深刻内容，品味那些优美的文字。想着想着，不觉到了自家门前。他高高兴兴地进了家，大声对妻子说：“告诉你，我今天看了一本非常好的书。”妻子对此不感兴趣，赶忙问他：“你买的药在哪儿呢？”但丁方才想起——他压根就没想起买药的事。

爱因斯坦说过：“促使我从事科学工作的，是一种要懂得自然奥秘的不可遏制的渴望。”是的，没有了激情与渴望，是不可能有所成就的。学习也同样如此，如果想要有所创造，那就必须怀着十二分的热情，也只有这样才会达到最理想的学习状态。

## 思考是阅读的点金术

“好学深思，心知其意”是阅读渐入佳境的一种状态。阅读与思考就好比是一条铁路的两条铁轨，缺了哪一条，火车都无法前进。

很多人开始阅读时都会提出这样的疑问：“这本书到底能给我些什么？”很多人都是以心不在焉的心情来从事阅读，他们只会提出：这本小说是不是描写真人真事？这首诗是不是虚伪之作？这篇传记是不是在谄媚拍马？这部历史书是否带有偏见？以这样的心态阅读，肯定会影响到你的阅读效果。

如果我们在开始阅读的时候能摒弃这些先入之见，就能够有一个良好的开端。在阅读时，应该尽量适应作品，设法进入作者的境界，如果你一开始就吹毛求疵，持冷淡的态度，你就难以从中获得可能得到的最大裨益。

许国泰先生是创造学的研究者，人们称赞他头脑里有“一条神奇的思维线”。他是怎样思维的呢？还是让我们先听一听“点金术”的故事吧！



在一次学术讨论会上，日本专家村上幸雄正在为中国的作家、记者、艺术家、经理、教育学家们讲课，他捧来一把回形针说：“请诸位朋友动一动脑筋，打破框框，说出回形针都有哪些用途，看谁的创造性思维开发得

好,说得多而奇特!”

静默片刻,有人开了腔:“回形针可以别相片,可以夹杂志。”有人接着说:“纽扣掉了可用回形针临时钩起来。”“可把回形针连起来晾东西……”大家七嘴八舌,大约说了二十多种。其中较为奇特的是,把回形针磨成鱼钩去钓鱼,引来一阵笑声。

有人问:“村上先生,你能讲多少种?”村上莞尔一笑,伸出三个指头。“30种?”村上摇摇头说:“300种!”人们不胜惊讶。村上扫视了一下那些充满怀疑的眼睛,用幻灯片映出了回形针用途图。

这时,同样参加会议的许国泰的心一阵阵紧缩,他不相信中国人在思维能力上会弱于其他人,他马上递了张条子上去:“对回形针的用途,我能说出3000种、3万种!”

第二天上午,许国泰走上讲台,拿起粉笔在黑板上写下:“村上幸雄回形针用途求解……”观众一下子被吸引住了。“昨天大家和村上先生讲的回形针的用途,可用撕、挂、别、联四个字概括,要突破这种格局,创造性地讲出回形针的千万种用途,最好是借助简单的形式思维工具——信息标与信息反应场。”

许国泰首先把回形针的总体分解成材质、重量、体积、长度、截面、韧性、颜色、弹性、硬度、直边、弧这十几个要素,把这些要素点用线连成信息标(X轴),然后再把与回形针相关的人类实践也进行要素分解,连成信息标(Y轴)。两轴相交并垂直延伸而成“信息反应场”,再使两轴各点上的信息依次“相乘”,即可进行“信息交合”。这时,神奇的思维倏然产生——Y轴上的数标与X标交合,回形针可弯成1、2、3、4、5、6、7、8、9、0,并可弯成+、-、×、÷等符号,用来进行四则运算;Y轴上的字母标与X标交合,回形针可做成英、俄、希腊等外文字母,用来进行拼读;Y轴上的磁标与X标交合,回形针可做成指北针;Y轴上的电标与X标交合,回形针可做导线……

回形针是铁元素构成,铁与铜化合是青铜,铁以不同比例与几十种金属元素分别化合,生成的化合物则是成千上万种……实际上回形针的用途是接近于无穷的。

此时,教室里的人心已经被紧紧地抓住了,人们宁愿饿着肚子,也要等着

许国泰把一层层的“魔球”剥开,有的人高兴地说:“简直是点金术!”

由此可以看到,如果把书籍比喻为含金的矿石,要想提炼出黄金,创造出新的知识财富,就必须掌握善于思考的“点金术”。

从许国泰“点金术”故事的具体分析来看,思考包括以下几点:

——提前冥思:在看书(包括章、节、段)之前,试着冥想一下下面要说些什么,这样可以避免消极地跟着作者走,而可以和作者一起探讨、商榷。

——边读边思考:一边读书一边思考,可以养成随时看书随时思考的习惯。这样读、思结合,可以避免漏掉重要的知识,收到循序渐进、步步深入的效果。

——掩卷深思:读完一节、一章、一本后,合上书本深思一番,仔细思考,想想书本的言外之意、弦外之音,可以领会到书中没有的东西。

——笔录所思:随时用笔记下自己思考的东西,特别是把一闪而过的思想火花记下来(也包括在书上做标记),既是思考的积累,又是进一步思考的依据。

——思绪不断:读书前、中、后,无时无刻不在思考。正如古人说的:“食时、农时、寝时、行路时、沐浴时、便溺时,凡不能学时,皆当即所学而思之。”