

将引领一生的西方智慧大作

叔本华：怎样读书才有效

ZENYANGDUSHUCAIYOUXIAO

叔本华等 著 杨春时 译



叔本华：怎样读书才有效

叔本华等 著 杨春时 译



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

叔本华：怎样读书才有效 / (德) 叔本华
(Schopenhauer, A.) 等著 ; 杨春时译. —北京：中国
画报出版社，2012. 5

ISBN 978 - 7 - 5146 - 0436 - 8

I. ①叔… II. ①叔… ②杨… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 082891 号

叔本华：怎样读书才有效

出版人：田辉

责任编辑：史文良

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100048)

电 话：010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 88417409 (版权部)
010 - 68469781 (发行部) 010 - 88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：cpph1985@126.com

经 销：新华书店

海外总代理：中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷：三河德利印刷厂

监 印：傅崇桂

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：15

版 次：2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5146 - 0436 - 8

定 价：26.80 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

目 录

叔本华：怎么读书才有效	11
梭罗：谈阅读	20
弗吉尼亚·伍尔芙：为什么我们要读一本书	34
史密斯：我们的读书传统	47
罗斯金：论书籍与阅读	54
莫迪默·阿德勒：如何阅读	58
莫迪默·阿德勒：如何使阅读化难为易	62
莫迪默·阿德勒：论阅读	66
拉格曼：读书效益增进法	79
路易斯·肖：怎样利用时间读书	86
费迪曼：一个作家年少时的读书经历	91
兰德女士：阅读的艺术	106
格雷：阅读的乐趣	113
罗斯福夫人：读书之乐	122
林德曼：朗诵使生活更有意思	127
雅可布：消遣是小说带给人的第一种回报	132
蒙田：谈书	139
乔治·吉辛：我的书	158

马克威克与史密斯：对知识的热爱	166
约翰·卢伯克爵士：书之乐趣	171
约翰·奥康娜：书籍之价值	174
施瓦茨：发现生命的奥妙	177
威廉·奥斯勒爵士：书与人	182
哈罗德·泰勒：以书为伴之人的私人世界	189
舍伍德·安德森：一个崭新的世界	199
菲尔普斯：一个属于你自己的私人图书馆	205
约翰·厄斯金：好读者	208
亚瑟·李：给一位爱好读书孩子的信	211
C·莱司特·沃克：名著的畅销	221
施特鲁布：名著研究计划	227
一名大学校长的讲演稿：名著阅读志愿服务计划	231

导 读

艺术是一切能给人带来想象、思考和感受的事与物的表现形式。一谈到艺术，人们往往想到的是埃及的金字塔、达·芬奇的油画、百老汇的歌剧、贝多芬的交响曲。其实，艺术无处不在，每一个行业、每一种事物、每一个举动、每一句话语都可能包含艺术的成分，只要加以精心培育，艺术的花朵便会散发芬芳的灵气。读书也可以成为一门艺术，把阅读当成艺术对待，会更有效果。

读书是享受生命的艺术。春日里，在茵茵绿草地上朗朗吟诵，便可体会春风展卷书犹绿的美妙；炎炎夏季，去无人来扰的山林里，伴着潺潺溪水潜心静读，顿时感觉万籁俱寂皆为我；秋意浓时，倘若在诗词中约会秋水秋色，千年的文字仿佛都增添一分成熟与丰韵；在懒懒的冬天沏上一壶热茶，沐着暖暖阳光捧起一本书，品着茶香闻着书香，每一个字、每一句话都是那么余味绵长。这份清新、恬淡、浓郁与温馨，有谁能不想往呢？

读书是感悟人生的艺术。没有书的人生就像空

心的竹子，空无一物。在书中我们领悟人生的喜怒哀乐与爱恨情仇，认清世事的纷繁芜杂与沧桑变幻；也是在书中我们得以休憩片刻，重整旗鼓，勇敢前行；或是明白万事不可强求，适时放下方能有所得；更是在书中我们懂得了对未来负责任的唯一方式就是把握今天、活在当下。读书实是活跃感知、唤醒心灵的一门艺术，激发着我们去发现人生、直面人生、体悟人生。

读书是超越自我的艺术。正如林语堂先生所言，不读书的人“是受着他眼前的世界所禁锢的。他的生活是机械化的，刻板的，他只与几个朋友和相识者接触谈话，只看见自己周遭所发生的事情，他在这个监狱里是逃不出去的”。一书记载着一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。只要我们拿起一本书，便立刻走进另一个世界，去领略另一种人生。不仅如此，读书还能促使我们反省自己，升华思想。总之，读书是人类摄入精神食粮以臻于至善的艺术，有了这门艺术，人类才会在进步的阶梯上大步前行。

出版的缘由

史密斯说：“我们之所以成其为人，完全是我们的传统使然。书籍，正是这个传统的主要象征。”阅读传统是人类一笔无形的财富，它曾支撑起整个文明。人们对“书香”的沉醉，使他们不满足于摆

在书架上的书，而是更热衷于冒着风险去访书、借书、换书、抄书，并沉浸在“雪夜闭户读禁书”的激动与兴奋中。可是随着社会的进步，生活的改善，这种传统却被遗失了，于是我们也逐渐迷失了自己。这并不是说，人们眼下已经完全不读书了，而只是说，人们只读些有助于实现浅近目标的书，比如应付考试的书或获取信息的书。阅读传统的丧失与伴随现代化而来的生活方式变革当然是分不开的，人类追逐效率与财富的雄心使得自己不得不加快生活的步伐，工作、学习、获取信息、交谈、吃饭甚至连睡觉都要快，要挤时间，哪里还愿意坐下来慢慢品读一本书呢。拐弯抹角、铺陈华丽的书不受欢迎，最好每本书都开门见山、直入主题，让人一览无余；晦涩难懂、意蕴深厚的书更不被青睐，人们没有精力去研读，更没有心情去享受通过思考获得理解的喜悦。有人认为旧时代的人更容易养成阅读的习惯，这话也许不错，那时候的生活在现代人看来可谓平淡无奇、单调乏味，读书便成了最常见的休闲和娱乐方式。现在的人生活在一个快节奏的年代，多彩的文化娱乐方式每日都会为我们的感官奉上饕餮大餐，不到消化不良的份儿上，我们很难咽下有益健康的清淡饮食。

人们养成如此阅读习惯，并非生来如此，教育所起到的作用不可抹灭。都说教育树人，可如今的教育目标并不在培养学生成人，而是想尽办法将他

们打造成符合市场标准的产品。对学生而言，读书是一种崇高的义务，不带着使命感去读书似乎就不能领会它的真谛。这种使命感不是别的，纯粹是一些浅近而实用的目标。为了有效地实现这些目标，书被分割得七零八落，文章被浓缩得残缺不全，学生看似读了书实则什么也没读到。由于急功近利的心态作祟，即使从头至尾读完一本书或一篇文章，也总是会因为对读书结果的期待而丧失读书本身的乐趣。就这样，阅读完全沦为一种磨难，有毅力的人因为有期待而乐意忍受，无毅力的人终因难忍痛苦而索性放弃。

众所周知，这些年来图书市场正遭遇不断下滑的困境。电子媒体的冲击自然不可小视，但人们不愿意读书或急功近利的阅读心态也进一步加剧了图书市场的窘迫。国人在求学上的需求向来比较强烈，因此书店里畅销的往往是教科书、参考书、考试用书等实用性书籍，文学、历史、社会学、哲学等学术性著作则备受冷遇。摆脱尴尬，走出窘境的唯一方式就是恢复我们的阅读传统，而回复这个传统需要一批富有社会责任感的人士发挥应有的推动作用，这些人不仅仅存在于教育界、思想界或文化界，同时也应存在于传媒界和我们出版界，也正是鉴于以上原因，我们才组织编译并出版了这本书。

本书的简介

我们从西方思想文库中精选了 29 篇与读书相关的文章，这些文章的题材涉及读书的意义、读书的传统、读书的方法、读书的乐趣、好读者的标准、名著的畅销、名著研究计划、名著阅读志愿服务计划等多个方面，可以说题材广泛，内容丰富，几乎囊括了读书方面的各种问题。这些精心挑选的文章皆出于各个领域精英之手，其中有流芳百世的文学家，创建整套严密理论的哲学家，也有叱咤风云的政治家和外交家，桃李满天下的教育家，还有德高望重的名医，著名的考古学家和生物学家……因此，这本书很适合于各类人群阅读。不论何种身份，从事何种工作，读者都能从此书中获取自己所需的知识与感悟。鉴于题材的广泛且作者人数的众多，我们很难详述所有人的精辟论断，也无法详细介绍每一位作者，这里只是就叔本华及梭罗的生平进行简要介绍，并简述一下他们的主要观点。

叔本华，1788 年 2 月 22 日出生于波兰但泽（今格但斯克），是德国伟大的哲学家，成长于一个非常显赫的富商家庭。父亲是个非常成功的商人，却以自杀的方式结束了生命，叔本华因继承了父亲的遗产，终身过着富裕的生活。母亲是当时一位颇有名气的作家，与歌德等文豪素有交往，但叔本华与母亲之间一直存在很深的隔阂，以至最后断绝了

母子关系。叔本华早年在英、法两国接受教育，精通英语、意大利语、西班牙语等多种欧洲语言以及拉丁语等古典语言。为继承父业，他最初被迫选择经商，父亲死后他进入哥廷根大学攻读医学，却对哲学产生了浓厚的兴趣，曾在柏林学习过一段时间，并以《论充足理由律的四重根》获得博士学位。歌德对叔本华的博士学位论文大加赞赏，并发现了他思想中的悲观主义倾向。1819年叔本华完成了其代表作品《作为意志和表象的世界》，在此基础上创建了意志论的哲学体系。1841年他完成了《伦理学中的两个根本问题》，奠定了其悲观主义伦理思想的基础。他认为，人生是痛苦的，造成痛苦的根源在于意志而不在于理智，意志的本质就是盲目的欲望和不可遏止的冲动。当欲望不被满足，人会感到痛苦；当欲望得到了满足，目标即刻丧失，人便陷入无聊之境。因此，人生就像钟摆，总是在痛苦和无聊之间来回摆动。

关于教育，叔本华也有一番独到的见解。他认为，我们获得知识的过程分为两个步骤，首先通过直观感觉直接把握客体以获得直观知识，然后再运用抽象思维将直观知识概括为某种概念。学习的顺序应该是直观认识在先，概念认识在后。可是当前的学校教育却完全颠倒了这个顺序，教师们不教授学生们如何获得直观知识，一上来便将大堆概念灌

输到他们的头脑里，由于缺乏相应的直观认识，学生们根本无法理解这些概念，更不可能具备相应的判断能力。正因如此，叔本华极其强调独立思考的重要性，并认为只读书不思考，学来的知识就像一个人的假肢、假牙、蜡鼻子甚或人工植皮，总归不是他自己的；通过独立思考获得的知识就如人天生的四肢，无论如何都属于他自己。所以我们读书绝不可以超出自己心智容纳的范围，总要留给自己充足的时间来消化吸收，也要给自己留下独立思考的余地。凡事过犹不及，读书亦是如此。读书过多，留存在头脑里的东西就减少，甚至思考能力也会逐渐丧失。如孔子所言，“学而不思则罔”。一味读书而缺乏思考的人，只能为书本所累，被别人的思想牵着鼻子走。

梭罗，1817年出生于新罕布什尔康科德，1837年毕业于哈佛大学，是19世纪美国著名的散文家、诗人、自然主义者、改革家和哲学家。梭罗的兴趣十分广泛，同时也是个活得十分真实的人，强调亲近自然、学习自然、热爱自然，一生都在追求“简单些，再简单些”的质朴生活。他从来就不是理论的空谈者，而是行动的实践派。1845年他在瓦尔登湖畔边为自己建造了一间小木屋，在那里度过了两年的隐居生活，正是根据自己在大自然中的体验，他写就了著名的《瓦尔登湖》。此书将自然、人与超验主义理想很好地融合于一体，深

受广大读者的喜爱，150 多年来风靡世界，不知出版了多少个版本。《谈阅读》一文便是从此书中摘取的精彩篇章。梭罗的另一本传世之作是《论公民的不服从》。当时的美国对外穷兵黩武，炫耀武力；对内姑息奴隶制，任其畅通无阻，梭罗通过这篇政论表明了自己对美国的内政外交政策的坚决反对。他指出，公民不服从是公民发现某些法律和行政命令的不合理性，主动拒绝遵守政府或强权的法律或命令而采取的非暴力抗议方式，它是人们反抗法律不公的主要策略之一。梭罗宣扬的这种非暴力抵抗的斗争形式对印度的甘地和美国黑人领袖马丁·路德·金产生了很大的影响，他对社会政治问题的许多论述在政治思想史上具有重要的地位。

谈到读书，梭罗相当推崇古典原著的阅读。在他看来，古典原著记录着人类最崇高的思想，能解答我们人生中那些根本性的问题。我们必须心怀崇敬、小心翼翼地自己去读这些真实的书，绝不要满足于他人的解说，更不能略知一二便沾沾自喜，或浅尝辄止、不求甚解。可是，正如梭罗敏锐地觉察到的，他生活在一个古典原著备受冷落的时代（我们也如此）。人们都不读经典，尽读些通俗易懂的或实用性强的书籍。受过良好教育的人对古典原著也是所知甚少，有些几乎全然不知。即使在学术界，古典作品的研究也总是让位于现代化的实用性研究。一心只追求利润的图书出版商更未严肃地对

待人类的经典，常常不负责任地出版一些劣质的译本，曲解前人的本意，污染后人的眼球。这些无不反映了19世纪后半叶实用主义思潮对美国社会及教育界产生的巨大影响。面对持续下降的教育质量，20世纪美国著名的教育家、哥伦比亚大学文学教授约翰·厄斯金于1921年发起了名著教育计划，首先在哥伦比亚大学开设名著讲读课程。与梭罗一致，厄斯金也相信只有提倡名著阅读才能给予学生最好的教育。由于深受其名著教育计划的影响，莫迪默·阿德勒、哈钦斯、马克·范·杜伦等人于20世纪前半叶组织领导并推动了美国的自由艺术运动和名著运动。

鉴于约翰·厄斯金和莫迪默·阿德勒在教育领域及思想领域的深远影响，本书也收录了二人论述读书的几篇文章。厄斯金在《好读者》一文中告诉我们，好读者是不轻易服从权威，对书籍拥有独立的判断力和鉴赏力的人。他们在读书过程中习惯添加批注、制作索引。对真正的好书，他们百读不厌；对经不起考验的著作，他们会毫不吝惜地淘汰掉，绝非一些只懂得藏书、吝书却不懂得爱书、读书的守书奴。莫迪默·阿德勒在《如何阅读》、《如何使阅读化难为易》、《论阅读》三篇文章中对读书的具体方法进行了比较详尽的论述。比如，读书必须做笔记，做笔记的方法有多种，包括划线、做标记、编号码、画圈、写摘要等等；对难读的书应当

遵循先略读后详读的阅读规则，不要因拘泥于令人费解的细节，以及一些无关紧要的生字、注释而使作品变得支离破碎；不直面原作，单纯依靠外界辅助去读书的方法不是真正的阅读，真正的阅读是运用自己的智慧及已有的知识，孜孜不倦地探索一本书，并在此过程中不断增强自身的理解能力；智慧来源于我们对自身无知的认识，读书同样如此，“知之为知之，不知为不知”的谦逊态度是良好阅读的开端。

以上只是对本书部分篇幅的简单介绍，远远谈不上全面性的概括。读者若渴望深入理解读书这门艺术，就请静下心来，在安宁而平和的心境中去体会它最原始的美吧。由于编译者水平和时间有限，本书难免存在这样那样的不足，敬请读者不吝指正。

怎样读书更有效

叔本华 (Schopenhauer)

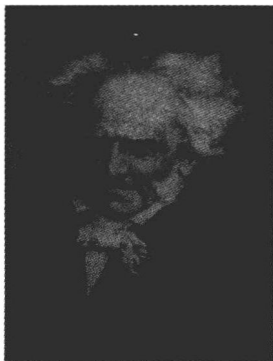
—

愚昧无知本属遭人鄙视一事，若见之于富人则更是如此。穷人常疲于劳作，无暇思想，无知是不足怪的。富人则不然，其中恣情纵欲以至醉生梦死、禽兽般过活的并不在少数。他们原本可做极富价值之事，只可惜不懂得善用财富和闲暇。

二

我们读书时，别人在为我们思想。我们只不过重复其思想活动的过程而已，犹如学生习字时，用钢笔照着老师用铅笔所写的笔画来书写一样。我们的思想活动在读书时被免除了一大部分，无需自主思想而只用读书，自然会觉得轻松。殊

叔本华是德国伟大的哲学家，1788年2月22日出生于波兰但泽（今格但斯克），成长于一个非常显赫的富商家庭。父亲是个非常成功的商人，后来自杀。母亲也是当时一位颇有名气的作家，与歌德等文豪素有交往。叔本华早年在英、法两国接受教育，精通英语、意大利语、西班牙语等多种欧洲语言以及拉丁语等古典语言。为继承父业，他最初被迫选择经商，父亲死后他进入哥廷根大学攻读医学，却对哲学产生了浓厚的兴趣，建立了以唯意志论和悲观主义人生哲学为基础的哲学体系，提出了一整套伦理思想，开创了现代反理性主义伦理学的先河。



▲ 哲学家叔本华

多读书并不一定导致自主思考能力的丧失，作者的意思是，只读书不思考，或读太多书以致无暇思考必定会麻痹精神。正如孔子所言，“学而不思则罔”。一个人若一味地读书而不思考，只能为书本所累，被别人的思想牵着鼻子走。

不加思考读书的这类人要么受到书本表象的迷惑而不得其解，要么不加分辨地吸收各种思想从而混乱不堪，要么轻信一家之言致使目光短浅、心胸狭隘。因此，我们在读书过程中必须为自己保留思想的空间。有时候，暂时的“遗忘”也不失为读书的良方，因唯有如此方能使心灵腾出一块空地让新的东西进来。

不知，读书之时我们的头脑实已变成他人思想驰骋的场所了。所以读书太多，或几乎整天读书的人，虽然可借以养精蓄神，却可能渐失自主思想的能力，正如骑惯了马的人终会丧失行走的能力一样。有许多学者就是这样，读书太多反倒愚蠢了。经常读书甚至得闲便读书，这种办法比常做手工活更易麻痹精神，因为在做手工活时我们尚能沉浸于自己的思想。众所周之，一根弹簧，若长时间受到外物挤压，则会失去弹性。我们的精神也是如此，如常受到别人思想的压力，也会失去其活力。再比如，食物虽能滋补身体，但吃得过多反会伤及肠胃乃至全身。我们的精神，如摄取过多营养，同样是有害无益的。读书越多，则读过的东西留存在精神中的越少，如此会使精神成为一块黑板，虽然上面重重叠叠地写满了字，却让人辨认不出究竟写的是什么。读书必加以思考，否则决不会有心得；即使稍有印象，也终因浅薄而不得生根，大概不久就会被遗忘。以人的身体而论，我们所吃的食物只有五分之一能被吸收，其余的则因蒸发、呼吸等等而消耗了，精神摄取营养也是同一个道理。

况且被记录于纸上的思想无异于行人在沙滩上留下的足迹，我们只能看到他所走过的路径，若要知道他在途中看见了什么，则必须用我们自己的眼睛。