

Super Reading 100

超级读书百法

王荣国 主编

精读篇

温故而知新——隔时读书法

反得提炼，浓缩精华——浓缩读书法

十目一行，只求精深——精读读书法

泛读篇

读书破万卷，下笔如有神——博览读书法

千山万水有真知——万里行读书法

研读篇

勤能补拙，水滴穿石——硬啃猛攻读书法

精诚所至，金石为开——单打一读书法

巧读篇

曲则全，枉则直——逆转读书法

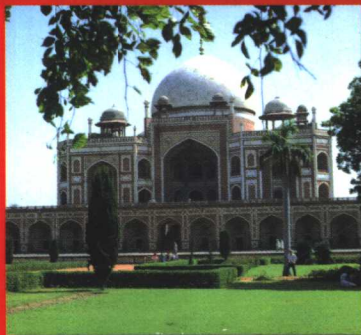
充分发挥自己的优势——个性读书法

综合篇

广博泛览，专精攻读——取精用弘读书法

掌握技巧，事半功倍——高效读书法

Super Reading 100



沈阳出版社

超级读书百法

王荣国主编

Super Reading 100

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级读书百法 / 王荣国主编. — 沈阳: 沈阳出版社, 2001. 6
ISBN 7-5441-1663-8

I. 超... II. 王... III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 035089 号

沈 阳 出 版 社 出 版 发 行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/28 字数: 240 千字 印张: 13.6 插页: 2
印数: 8000-11000 册

2001 年 8 月第 1 版

2002 年 1 月第 3 次印刷

总 策 划: 姜 波

责任编辑: 姜 波

封面设计: 孔 鸥

责任校对: 刘 捷

版式设计: 邱 延 高凤利

定价: 18.00 元

《超级读书百法》编委会

主编：王荣国

副主编：李东来 李德戈

执行主编：刘晓霞

编委(按姓氏笔画为序)：

刁建新 王丽萍 王 斌 刘晓霞 刘雅琴 孙粤秀
安海兰 李雅如 李德戈 杜希林 杨永生 周 越
侯 健 赵爱明 贾丽静 韩 威 薛 明

目 录

精 读 篇

1 温故而知新——隔时读书法

隔段时间就要反复地去温习已读过的书，达到“温故而知新”。 /3

2 标记精读，读到精英处——标记读书法

在阅读过程中勾画重点、勾画佳句、标记疑问，以了解作者写作目的。 /8

3 广博精深，学有专攻——三角式积累读书法

“接触所有的知识”以“精通一门来认识世界”。 /11

4 不动笔墨不读书——“档案”读书法

“口读十遍，不如手过一遍”。读书“档案”，是读者在读书过程中积累资料的结果，它实际上是一个容量相当可观的“外脑”和知识仓库。 /14

5 好记性不如烂笔头——笔记读书法

最浅的墨水也能胜过最好的记忆。 /17

6 连贯与取舍的统一——程序读书法

挑选适合自己的书要有窍门，遵循一定的程序和步骤，要系统、完整、循序渐进。 /20

7 边抄边读，加强记忆——抄读读书法

抄读可以使人的精力集中，帮助理解，增强记忆。 /24

8 随时记下闪过脑子的独到之见——储蓄读书法

自学的本领是用之不竭的能，储能就要这样的能。 /27

9 半部《论语》治天下——基本书读书法

想得到学问和知识，也必须在“根”上下功夫，而所谓“基本书”，就起着做学问的根基的作用。 /30

10 像蜜蜂那样辛勤地吮取积累——摘录读书法

贤明的古人在他们所著的书中遗留下来许多宝贵遗产，如果从古人的书中发现好的东西，并摘录下来，将使我们受益匪浅。 /33

11 平面书，立体读——立体读书法

读书时不单从一方面去读，而从多角度、多方面去读。既看正面，也看反面。 /36

12 反复提炼，浓缩精华——浓缩读书法

对阅读材料加以浓缩，处理好有用信息和无用信息、重点信息和非重点信息的关系问题。 /41

13 爱吾师尤爱真理——思考读书法

“学而不思则罔，思而不学则殆。”读书与思考是学习过程中密不可分的两个重要环节。 /43

14 尽信书则不如无书——质疑读书法

读书过程中，通过思考发现疑点，进而通过探索、分析、研究、解决这些疑点。 /48

15 阅读理解，消化吸收——同化读书法

阅读过程中，对书中的思想内容仔细理解，反复琢磨，慢慢消化、吸收变成自己的思想观点。 /53

16 好书不厌百回读——循环读书法

一本好书只要不厌其烦、来回地读，就能读出书中最深奥最深刻的道理来。 /56

17 前后贯穿，出入自如——出入读书法

其实是古人一向主张的所谓“熟读精思”，“读书要有问”，是指通过读书深究其义，发现问题，找出矛盾，做到“沉浸于中而超拔于外。” /61

18 沙里淘金，掌握精髓——去粗取精读书法

“沙里淘金”，把有用的“金子”留起来，将那些无用的“沙子”统统扔掉。 /65

19 十目一行，只求精深——精读读书法

精读，也称为“详读”，“细读”，“十目一行”式的阅读。 /70

20 以求吃尽书中味——三遍读书法

第一遍通读；第二遍边读边对作品进行分析解剖；第三遍又是系统通读，是获得写作技巧的完整印象。 /75

21 由易到难，逐步推进——层级读书法

初级阅读、检视阅读、分析阅读、综合阅读。 /79

22 熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟——背诵读书法

好书不厌百回读，熟读深思子自知。 /83

泛读篇

1 让眼球与大脑同步前进——“板块”读书法

把一个词组、一个句子、一段文字、一页文字，甚至一个章节视为一个小整体——“板块”，在阅读时，把这个小整体“板块”作为视读单位，有意识地略过不必要阅读的部分。 /89

2 善于捕捉，把握实质——通观大略读书法

提纲挈领的领会精神实质和要点。 /95

3 读书破万卷，下笔如有神——博览读书法

博览群书是古今中外学者的一个共同特点。 /97

4 开阔视野，启迪思路——多翻读书法

书“翻”多了，可以防止某些坏书的欺骗，因为“一多翻”就有比较，比较是医治受骗的好方子。 /102

5 走马观花，一目十行——浏览读书法

在读一本书之初，先概括地阅览一遍，以便对全书有一个总的直觉印象，可获得对全书框架的大体了解，还可以把自己原先已掌握的有关知识与经验调动起来，为进一步阅读和研究打下良好的基础。 /104

6 千山万水有真知——万里行读书法

“读万卷书，行万里路”，这是古人所提倡的。闭门读书，是一种间接经验的学习，走出书斋、课堂，面向社会，是一种直接经验的学习。 /108

7 不叫一日闲过——“日课”读书法

所谓“日课”，就象在校的学生必须完成每日的功课一样。重要的是定量、定时和有恒。 /111

8 普遍联系，触类旁通——滚雪球读书法

读一本书时，如果按照兴趣点或欲望点的不断延伸，去阅读与这本书内容有关的另外一本书，再由另外的一本书扩展到其他了几本书，就能象滚雪球一样，让自己的知识之“球”越滚越大。 /113

9 将智慧的触角伸向临近的知识领域——渗透读书法

把精读的文章或书籍作为出发点，然后向四面八方发展，又

读了有联系的多本书、多篇文章，从而有效地扩大了自己的知识面。 /118

10 博采众长，竭泽而渔——拉网读书法

像采矿和进食那样，以多路思维构成一张大“网”，做到一矿多金、一餐多养、多层次、多角度、多侧面地“破卷取神” /123

11 积土成山，风雨兴焉——积累读书法

“积学以储宝”；“聪明在于学习，天才在于积累。”
“无论什么事，如果继续收集材料，积之十年，总可成学者。” /128

研读篇

1 广博的知识面，精深的知识点——点面读书法

广泛的阅读博览可形成知识的“面”，专业的深度探索读书可形成学科的“点”。二者有机结合就能达到“以点带面，以少胜多”的目的。 /135

2 勤能补拙，水滴穿石——硬啃猛攻读书法

滴水穿石的精神，抓住问题不放，用心去攻读，即识别出不易理解、完全不懂的东西，反复去揣摩或查看有关书籍、工具书等，直到弄明白弄通为止。 /138

3 取百家之长，走自己的路——创造读书法

通过读书本上的知识再经过综合分析，创造出自己的东西，这才是读书的最高境界。 /140

4 精诚所至，金石为开——单打一读书法

“单打一”是我们常说的一句俗语，意思是集中力量做一件事或只接触某一方面的事物，而不管其他方面。 /144

5 储存、比较、批判——三步读书法

储存大量的知识，善于反复的比较，去伪存真的批判。 /146

6 围绕自己所描准的问题读书——目标读书法

明确读书的具体目的，围绕着自己所瞄准的问题读书。 /149

7 八面受敌，各个击破——八面受敌读书法

将一本书化整为零，每次从一个角度去读，逐个解剖研究。其特点是研究得深细，能获得单项较系统的知识。 /153

8 持之以恒，记述心得——札记读书法

用简练文字把读书看报时的心得、体会、随想、偶感、试析、初评、疑点等思维火花或一闪而过的感想、看法、观点、思想等及时记下来，就成为札记。 /157

9 没有比较就没有鉴别——互比读书法

读书也要进行比较，只有通过比较，才能分辨优劣高低，才能鉴别良莠差异。 /160

10 沿波讨源，虽幽必显——溯源读书法

对所接受的某项具体知识的出处或源泉进行认真的探索和追溯，从而掌握该知识的整个体系，特别是它产生、继承和发展的线索。 /165

11 多管窥豹，可见一斑——归纳读书法

把所要研究的问题搜集、整理分析、归纳在一起，获得自己有用的信息，以便更好地掌握。 /171

12 思不废学，学不废思——预测读书法

指人们在科学研究和生产、生活实践中，提出一个预测、假设或设想，然后为了解释、说明、验证它而找来有关的书籍资料进行阅读。 /174

13 他人之心，予忖度之——推测读书法

在阅读过程中，对所阅读的书籍或文章的某一关键之处有意识地停顿下来，掩卷遐思，沿着作者的思维轨迹去跟踪和探索，然后进行合情合理的假设或联想，去寻找未读过的内容，进而再展卷续读、对照、检验自己的假设与作者是否一致。 /177

14 抓其要点，探其妙义——“提要钩玄”读书法

“提要”，能使你对书中事件的发生发展过程及发生原因，一目了然，从而可以进一步了解事件之间的相互联系，看到本质。“钩玄”，便于你把握要点，吃透精神实质，对某些重要观点进行深入的研究，从而开拓视野，启迪思路。 /181

15 把精力集中到一个焦点上——选择读书法

选择一定的主攻方向，就会在有限的生命里，将主要精力都集中在一个或几个学科上。 /184

巧读篇

1 曲则全，枉则直——逆转读书法

在读书过程中，有时反其道而行之，自出机杼，却能独创一格，获得意想不到的成功。 /191

2 学会逆向思维——错序读书法

是不按正常的顺序来阅读的一种读书方法。 /197

3 “由薄到厚”与“由厚到薄”——薄厚互返读书法

“由薄到厚”是指打好基础，积累知识。“由厚到薄”是指将“由薄到厚”而得到的基础知识积极消化、提炼，从而“厚积而薄发”并有所突破。 /199

4 合理安排，突出重点——30——3——30 读书法

先用30秒种的时间把书的目录大概看一遍；再用3分钟挑选出你想要了解的标题；最后，把需要你去深入理解、斟酌的内容用30分钟或更长一点的时间精读一遍。 /203

5 陆游游蜀悟诗意——实践读书法

通过参加社会实践来学习或加深那些书本上学不到的知识。 /205

6 从“知识的导游图”起步——目录读书法

顾名思义就是按照目录去读书的方法。 /211

7 工欲善其事，必先利其器——工具书读书法

当你认真地研读一本书时，你往往感到需要查检另一些书来配合着读，这些书籍即为工具书。 /213

8 活化知识的酶——联想读书法

会读书的人常常读到一定的地方停下来，联系书中的内容展开联想。这种方法不但可以让我们灵活动用学过的东西，又可以把我们学过的知识联系起来打破学科的界限。 /217

9 忘却是为了更好的记忆——忘书读书法

在阅读过程中找出可以把自己引向深入的东西，而抛弃使头脑负担过重和会把自己诱离要点的一切东西。 /222

10 凭个人的爱好读书——兴趣读书法

在工作或学习之余利用闲暇时间，凭借自己的兴趣，轻松自在的读一些自己喜欢的书，虽然目的不十分明确，但也不能不称之为一种很好的读书方法。 /224

11 充分发挥自己的优势——个性读书法

正确认识与解剖自己，根据自身的情况和特点，最大限度地发挥自己的才能和潜力，就能达到高速度、高质量地读书。 /227

12 知识和智慧在集体中闪光——群体读书法

和大家一起学习、讲座，以达取长补短共同提高之目的。 /231

13 为用而学未为晚——用而求学读书法 /234

14 无书仍可读书——回忆读书法

静坐片刻，回忆曾经读过的书。 /237

15 善于利用时间的边角余料——25 分钟读书法

每天拿出 25 分钟的业余时间集中精力读书。 /240

16 东方不亮西方亮——迂回读书法

一本书钻不通，就找出一本内容相近而写法不同的书，借此打开通往第一本书的道路。 /244

17 兼学并蓄，收获颇丰——一箭双雕读书法 /249

18 条条道路通罗马——异想天开读书法

要求读者摒弃循规蹈矩，墨守陈规的思维定势，采用常人意想不到的方法，将与读书毫无必然联系、甚至非常离奇的事物与读书行为巧妙地结合起来，创造出一种奇特的读书方式。 /254

19 信息时代科技进步的产物——视听读书法 /259

20 就是要跟自己过不去——自督读书法

在读书学习中，能科学地选定目标，只是提供了成长的可能性，而严格的自我管理，才能将这种可能性转化为现实性。 /264

21 营造出入自如的知识“容器”——框架式读书法

读书过程中，将随时遇到的内容，分别纳入到对应的“框架”之内。这样做，不但能加强理解，有利记忆，而且能使思路明确，层次结构鲜明。 /268

22 融会贯通，我为我师——自我讲授读书法

要求自学者在读书前根据课本上的目录，调动自己全部的知识储备预先进行第一次“自我讲授”，第一次通读；第二次“自讲”，第二次通读…… /272

23 自己学，自己问，自己答——设问读书法

先大体上了解一下书的结构和内容，再合上这本书，先自己想一想，然后自问自答，是什么？为什么？怎么样？接着再去细读。这样边问边读，就可把书读得越来越深入。 /275

24 好读书，不求甚解——不求甚解读书法

“不求甚解”有两层含义：一是虚心，二是说明读书的方法不要固执一点，咬文嚼字，而要前后贯通，了解大意。 /279

25 劳逸结合，提高效率——交叉读书法

读书的时候，就必须依据大脑活动的规律，换一换读书的内容，进行交叉读书，以提高效率。 /283

26 劳于读书，逸于作文——读写结合读书法

把读书时所掌握的丰富知识，用文章的形式表达出来，以写作带读书。 /287

27 调动各个器官的功能——六到读书法

在读书时要做到心到、眼到、口到、耳到、手到、足到六者并用。 /290

28 乘着音乐的翅膀翱翔——音乐读书法

在读书的同时放送适当的音乐，就能充分挖掘人脑的许多潜在能力，使我们更加轻松、有效地读书。 /294

29 人脑是世界上最大的图书馆——提高记忆读书法 /299

综 合 篇

1 广博泛览，专精攻读——取精用弘读书法

在读书过程中，从所占有的丰富资料里吸取精华，为我所用。 /307

2 采集百花方能酿蜜——辩证读书法

广泛涉猎和提纲挈领地掌握要点应该互相结合起来，这样，学识才能既有广度，又有深度。 /311

3 精雕细刻木成舟——SQ3R 读书法

SQ3R 汉语意思为：纵览、提问、阅读、复述、复习五个词代表了读书过程中的五个步骤。 /315