

讀書方法

文經緯著

讀書方法

余初受舊教育，固苦於讀書之無方；後轉受新教育，由小學而中學，亦毫不知讀書之法，以致在校學業雖不後人，而身心卻已中毀，撫今追昔，至爲痛心。迨升入大學後，研習教育，受實驗科學之洗禮，深覺過去讀書之無法，於是淬厲奮發，集中外篇籍，融合個己之經驗，撮要記錄，以備攻讀之張本；同時顧念當今學子與余同感者，諒亦不少，設將體驗所得編著成書，刊布問世，或於求學之士，不無小補，此即編著本書之動機也。本書起稿於民國十五年秋，余當時肄業於武昌師大，約經一月左右，完成第一章至第七章。嗣因革命軍興，圍攻武昌城，月餘未下，余困居城中，槍林彈雨，固足擾人，而羅雀捕鼠，尤爲惶恐，因此中途擱筆。迨武昌既下，學校因改組停頓，乃投筆從戎，奔走革命，至十七年冬，由贛帶職返校，參與畢業考試，續成自第八章至第十一章，終以職務繁劇，未曾終卷。十八年秋返里，開辦縣立鄉村師範學校，曾將已成初稿作該校補習班

學生自修指導之教材，學生所得，似頗不少，中以校務太忙，未曾續完。近二年來轉任職省立五中，兼授數科，益無暇執筆，本年專任省立六中課，經友人之催促，乃於最近時日中得告完成，此本書編著經過之大概情形也。本書第十一章以前，承杜佐周先生及趙演同學校閱初稿，貢獻意見甚多，又承陳樹三同事抄寫校對，併此誌謝！其中參考各書，因隨作隨輟，且生活飄泊不定，所參考中外各書，不能詳細註明章節，特列舉附於編末，以示謝意。至本書內容，謬誤或所難免，希讀者指正，是幸。

目次

第一章	緒論	一
第二章	讀書之兩種必要準備	三
第三章	讀書目的之確定	六
第四章	書籍之選擇	一〇
第五章	讀書習慣之養成	一三
第六章	筆記法	二〇
第七章	經濟學習法(一)	二六
第八章	經濟學習法(二)	二九

第九章	經濟學習法(三)	三三
第十章	讀書與記憶	三五
第十一章	讀書思想之訓練	四〇
第十二章	讀書興趣之養成	四五
第十三章	讀書與個性	四八
第十四章	讀書與衛生	五二
附錄	腦筋之構造與活動	五二

文經緯於湖南省立第六中學校

第一章 緒論

人自呱呱墮地，渾渾噩噩，一物不知，一事不曉，不過混然一團軀壳而已；與各種動物相比較，可說人之初生，是最無能力的一種動物。彼誕生時，既不會走，又不會說，一切語言動作技能知識理想事業等，均須於長時之幼稚期中，與以漸次訓練或學習，逐漸發達，始能達成熟之境域；顧人類之環境與夫文化學術各種事業，均長在變化增進流動不居之境域，則人類欲求其順適，以進益人生，非隨時隨地竭盡智能與以訓練或學習，以進於發展與改造不可。由是言之，人之一生從初生以迄於死滅，可說是全在訓練或學習的歷程中。

由上既知人生長在訓練或學習的歷程中，則訓練或學習，於人生之重要，可想而知了。但我國在數十年前，對於學習方法，尙未有人設為問題，從長討論，著為編籍，有之實自近二十餘年始開其端。緣近幾十年來，歐美各先進國，科學發達，對於發生心理，生理心理，比較理心，兒童研究等，均從生物學之見地，作發生之研究；實驗教育學，實驗心理等，亦由實驗之方法，為測驗之研究；種種研究之結果，嘗著為論文或書籍以行於世。如用心術，(How to use your mind) 學習過程，(Learning process) 讀書

法(How to study)學習法(How to learn)學習心理(Psychology of learning)等書；同時教育心理學書中亦有關於學習作用之標題。至是學習方法始爲人注意，出而專門研究，以求進步。吾國科學幼稚，一切科學均從歐美各國介紹而來，於學習方法之研究，自無例外。故歐美各國於學習方法之研究已大著成效，而吾國對此似尙無人研究，著爲專篇，有之不過僅僅一二翻譯本而已。

從前教育學者對於學習方法是以教師爲主動，學生爲受動，故以如何注入，如何啓發，爲當前之主題。迄於晚近，知兒童自身具有生長發達之可能性，老師只能從旁互助指導；且兒童具有個性，個性所在，不能強爲一律，於是尊重獨創之呼聲應運而生，將舊有之重傳統，尊威權之觀念，根本擯破；更進而由實驗心理學之發達，對於簡單之運動及作業練習，疲勞，遺忘，記憶，與思考作用等學習上之問題，均加以實驗之研究，於是經濟之學習爲人所重視。觀以上種種，是以學生爲自動之學習，或自力之研究，而老師只能居輔導補助地方之緣由也。

學生自動之學習或自力之研究，既經學理與事實之確定，認爲學生求學唯一無二之法門，則以學生求學經驗之缺少，而欲藉人求學之經驗或發見之方法以爲己助，俾得費最低限度之勞力，而收最大之效果，斯則學習方法之所由生，亦即本書區區用意之所在也。

處今日科學發達，科目繁多，各科書籍浩如淵海，以人生有限之光陰當之，不言可知有不及之感。願今世文明愈盛，則人類應用之知識愈切且博，正非古時簡樸之世可比。故學生爲應付今世文明起見，

於各科學固宜求其精，然亦不能不求其博。既欲求其精且博，則於人生有限之時日中，宜如何求時間節省，閱多量之典籍；換言之，即如何設法下最小限度之努力，而收最大之效果，論至此，則學習方法尚焉。設無學習方法，盲人瞎馬，亂跑奔騰，則於渺茫之學海，充棟之編籍，正不知何所適從，結果，不徒一無所得，恐精力已耗費不貲矣。聞嘗見不講學習方法之學子，雖終日手不釋卷，心不離學，孜孜兀兀，忙忙碌碌，其形不可謂不苦矣，其學不可謂不勤矣，然日竟而叩其所得，則茫然一無所有，學與未學等。觀此則學習方法之於人生，可以想見其切要矣。

第二章 讀書之兩種必要準備

每見同一資質者，下同一之努力，而其所得之結果每不一致；此固有別種原因者在，但於（一）身心，（二）環境，兩種準備之欠缺，實爲其重大之原因。茲就二方分述之：

（一）身心之準備——身心之準備，可分二層來說。一層屬於生理——身；一層屬於心理——心。

（甲）屬於生理者——身體之姿勢，坐宜端正，腰宜伸直，手足均須有一定之恭正位置，目專注意於書，耳摒絕一切外來聲音，呼吸脈搏均令其入於平淡之境域。總之，凡身體所有之器官，均須令其避免一切障礙，而呈現一種平和清穆之狀態。

（乙）屬於心理者——第一要有決心。換言之，要控制意志，對於功課爲深刻與細密之研究，切忌遊

移不定，作粗疏浮淺之研究。須知讀書之成就與意志控制程度之高低成正的相關度。語云：有志（限於天資者當不在此例）竟成，實至理名言。吾人宜玩味而深記焉。第二要聚精會神，換言之，即精神之集中。論語云：「心不在焉，視而不見，聽而不聞。」可見精神不集中，則耳目失其功用，由是可知古人云「誠心」、「無二其心」均係經驗之良言。吾人宜體貼用之。第三要態度安詳。因為態度不安詳，每引起心境不爽適，往往徒耗心力而無獲益。常見有人對於各種學科先存好惡之偏見，此種態度，於求學實有百害而無一利。須知人生在世，是求做一完人，以應付宇宙一切事物；若於各種學科之間，任有所好惡，則應付宇宙事物與為人，必有所欠缺而不全。設有人以為人壽有限，欲於學問有所專一，以成專家，於各種學科先存好惡之心，似不全非；吾竊以為不然，因宇宙事物，其中均有互相牽連關係，決不致彼此渺不相涉，吾人在世為人，欲應付宇宙一切事物，對於各種學科常識均須有充分之獲得而後可。不然，雖於某種學科專有所成，而不能為一完人以應付宇宙事物，成為偏宕不全之人，甚非得計。況於各種學科常識欠缺，而欲成一學問專家，在事實上是不可可能之事。故知求學之態度宜取其安詳而廣博之為得也。第四要有豐富之興趣。興趣是引人樂於進取，向前，而不生厭之動力。設無興趣，則心神枯燥，竇然思退，唯欲勉強求進，則所得之結果必不佳。第五要有熱烈之情感。情感須使之愉快，足以鼓舞精力，作有力之進取，因之作業效率，隨之增加。不然，興趣索然，則必心灰意冷，頹然無神，讀書效率必因之大減矣。

(二)環境之準備——環境與讀書之關係至重且大，人類受環境之薰染，每於不知不覺間影響及於一生行爲與事業。彼生於阻塞多山之人民，其民性多靜滯老實；生於平地近水之人民，其民性多活潑圓滑；居於交通便利城市之人民，則從事於工商，學各種事業之機會多；居於偏鄙阻滯鄉間之人民，則只從事於農業之機會多。由此可知環境影響於人生之重且大矣。環境之影響於讀書，其理亦然。故吾人入山谷，必生靜寂之想，如臨花前，饒有愉悅之致，走入羅列齊整而莊嚴雅潔之書齋，則必油然而生敬羨力學之快感焉。此環境之感，人夫人而知之，不必贅述。茲僅就讀書所切不可少之環境，撮要述之如次：

(甲)書齋之周圍，不宜有工廠，並不宜在繁盛嘈雜之區，以免其齟齬喧雜之擾亂，而得其靜穆清幽深邃悠遠之宜。

(乙)書齋宜擇用西式房屋或中西合璧之房屋，因吾國舊式房屋，光線薄弱，空氣不易流通，且不擇土地之乾燥卑溼，殊不適合衛生。今日之書齋，宜擇窗戶開放，容受日光，牆壁潔白，土地乾燥，空氣流通，諸條件悉備者用之。且其房屋之高矮大小，尤須得適宜之度而後可。

(丙)書齋之光線，宜從南方或東方射入。坐位之光線，宜以左方射入。因為光線若採之不得，其宜使目多費氣力，結果引起頭暈之生理變化，而感到困倦不能作事之痛苦。

(丁)書齋溫度，宜保持在華氏(65。—68。)之間。因為過熱過寒，均足以影響於身體不爽快而使不

能安心讀書。

(戊)桌椅之高低，宜適於坐者身體之長短，以合於正當之姿勢。桌高與身長之比，約三比七。椅要有靠背，以便伸靠。

(己)書籍排列在架上或箱內，宜整齊分類，條理整然，以便取閱而壯觀瞻。

(庚)書齋牆壁周圍宜懸貼名人書法與名畫，或黏貼讀書，爲人處世，接物等格言。能如是不特能引起身心之美感，並於無形中對於人格養成與感化，爲力至巨且大。至於室內几椅打掃拭抹清潔，以重衛生，尤不待言。末後尚有必須注意準備者是：

(辛)各種字典，均須置放一定之地方，以便隨時查檢。如將要習何種學科，宜先將該科之參考書籍放在一處，以免臨時尋覓之麻煩。並所用之鉛筆，墨水，紙簿及特備之札記簿等常用之什物，均須置於當前。

以上不過略就普通必要之準備述之。此種普通必要之準備，爲吾人讀書時必須注意之點，若於此種普通之準備有所欠缺，則其讀書效率之減少必矣。至若特殊之準備，以期適合個人之情形者，當作別論。

第三章 讀書目的之確定

目的是什麼？此不難一想而知：所謂目的，是「人」，吾人課外出校，其趨向或在會友，或在購書，或在散步，或在返家，或在……；又如往輪船碼頭或火車站上，衆人擠擠，倉忙無暇，其趨向或在接客，或在搬貨，或在挑擔，或在看熱鬧，或在……；諸如此類，雖其各人趨向萬不一致，而其各個人抱有一定不移之趨向，夫人而不能否認之事實。讀書宜有目的，其理甚明。夫學問極其深邃渺茫，略無涯涘，以人生至多不過百年寒暑，而欲以有限之年月去求悠悠無盡之學問，雖有任何天才者出，亦不無「殆已」之感；況宇宙萬象中，擾擾攘攘之人類，所謂特出天才者絕少，而平平庸庸中材者多乎！設對於讀書漫無目的，徒就汗牛充棟之書籍中，隨翻隨讀，隨讀隨忘，似此瞎讀而漫無一定之目的者，吾人可以斷定其即竭盡終身之智能從事讀書，結果於學問事業不能有絲毫之建白；似此費一生之精力，而所得竟如此之不值，人生又何貴讀書爲！可見讀書不能不立確定之目的，其理甚明。今進而討論「如何確定讀書之目的」。

確定讀書目的之根據——讀書目的之確定，必有其一定之根據。換言之，即有一定之背景，非可漫然不加考慮而決定者。茲將其最重要之幾種根據論列之：

(一) 舊有智識之根據——求學問是由漸次而進，不是一蹴可躋，如行遠必自邇，登高必自卑者然。彼啓蒙之學生，初教以學字，繼教以綴字造句，繼又教以作文等等，決不可對於初啓蒙之學生，開始教以作文，又不可對於已能作文之學生，還教以學字，明乎此，可知求學是根據舊有之智識如何，然後決

定何種精深書籍此時不宜讀，讀之徒涉高攀而無益，何種淺陋書籍此時不宜讀，讀之徒使低就而浪費也。

(二)當世社會需要之根據——社會日在演進之中，因其潛移默化之現象甚隱，故人每不覺察，人類生處社會中，欲應付社會之演進，而不甘爲時代之落伍者，則其一生所求之知識應隨社會之演進而予以努力之追隨，庶可爲新時代之人物，而不落於爲社會之頑固者。不然，如今日社會需要養成堂堂之國民，而仍襲用昔日之故智，養成忠君之臣民，則顯然違背社會之需要，結果，不徒於個人立身無益，反於社會有害。故於讀書時，宜抱定做一新時代之國民，準此以求書本上之知識，而達欲做一新時代國民之目的。若與此目的相反之書籍（如有特別需要者不在此例）則儘可拋之於九霄雲外，不必涉獵也。

(三)個性傾向之根據——人心之不同，如其面焉。即今日心理學之所謂個性是也。個性之不同，已爲今日一般心理學家及實驗教育家所共認。個性之產生，其原因雖極複雜，然概括言之，不過先天之獲得與後天環境之影響。個性既成，欲思有以改變之，殊非易事。彼有人個性長於學文學，而短於學數學，如以師長好惡之偏見，必令其舍文學不學，以其時間學數學，以收其綴長補短之效，其用意固善，然一按其事實，於文學既無機會發展其所長，而於數學費加倍之精力去學習，終以所得甚微，以此而衡以求學之經濟，其失之者甚遠矣。

(四)興趣之根據——興趣爲左右吾人作事成功與否之動力。此爲吾人稍有閱歷者，不難察知。因興趣之爲物，是引人在作事進程上努力上進，而不覺其作事之痛苦，於以成事之效率甚大，而疲勞之感覺甚微，故每當興趣來時，澈晝澈夜讀書而不覺其苦，若當興趣索然，則翻閱書頁，輒覺煩厭頻生，退而思返矣。

以上所述四種根據，爲確定讀書目的之必要條件，根據此四條件而確定讀書如次之兩種目的：

(一)切近之目的；

(二)遠大之目的。

所謂切近之目的，是對於一種科學，或一章書，或論文之一節，要認識與了解所學相關之處；而遠大之目的，是求其相關程度之多少，以判其將來如何利用。目的既定，吾人以目對書，猶覺其渺茫無涉，希求此中之解決，必從適當之目的中，依舊有之知識與經驗，設爲簡單之問題，向書中求解決，彼書中對所設之該問題所解決者，是否與吾舊有之知識與經驗所解決該問題者相同，就此二方比較之，評判之，然後融洽而撮取其最有價值者，據爲己有之真知識或真經驗，須如是，讀一書得一書之知識與經驗，讀一部書，得一部書之知識與經驗，甚至讀一章書或一節書，均得其一章或一節相當之知識與經驗，似此讀書，精力不致浪費，時間可以節省，而所得知識與經驗之效率甚大。明乎此，庶可語於真讀書者矣。

第四章 書籍之選擇

古今中外書籍之繁雜，無有人知其數者；況近世科學發達，印刷術改進，出版自由，每日中外所出之書籍與雜誌報紙，不啻盈千累萬，以人生有限之寒暑，而讀無窮之書籍，其難殆莫之逾。莊子有言曰：「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已！」蓋人壽有限，而知識無窮，以莊子之才，而有不及之嘆，窮究知識之難，於此可以見矣。呂叔簡曰：「道德書盡讀，事務書多讀，文章書少讀，閒雜書休讀。」此蓋因書籍既多，不能卒讀，故不能不擇其急切需用者讀之。又西哲培根曰：「有些書宜閱讀，有些書宜吞下，有些書宜細嚼，以求消化。」是亦感書籍之浩繁，無力卒讀，惟視書籍之價值與個人社會之需要，而與以細密之選擇可耳。

書籍之宜選擇，既由上與以肯定；今進而分論書籍對於讀者之影響為左列三種：

- (一) 有利而無害者；
- (二) 有利亦有害者；
- (三) 有害而無利者。

吾人擇讀書籍，當以(一)種為最善。選擇時，宜切求嚮往之。至(二)種有利亦屬有害，則吾人選讀時宜求其利者，而避免其害焉。至於(三)種，既有害而反無利，則絕宜避免選讀之為宜也。不過此三種書

籍，亦可由讀者之性質與環境不同，而其結果每有變異。又同一讀者，同讀一書，因前後境遇情形不同，而其所獲之結果亦往往有所不同。

以上是就書籍影響於讀者心身而分類。若就其性質而分類，則爲左列二種：

(一) 屬於專門知識者；

(二) 屬於常識者。

屬於專門知識者，隨人研究之志趣而定。有志在研究文學者，有志在研究數學者，有志在研究地理歷史者……屬於常識者，是人必須具有之知識也。故無論何人，欲爲一普通公民，於常識須有同一之獲得而後可。常識學科之範圍，凡中小學校之學科屬之。於此種學科列舉之，得有如下幾科：社會科，文言科，自然科，藝術科及體育科等，欲做一普通公民，不能不具以上各科之常識也。至選擇書籍第一要按自己

學力之程度——學問有一定之等級與深淺，宜循序而進，不能躐等以求。不然，非徒勞無益，反而有害。第二要由

普通進於專門——普通知識是專門知識之基礎。基礎不建，專門知識莫由而得，故必始建普通知識之基礎，而漸達於專門知識之目的，以達由淺及深，由近及遠，由博而精之效果。至選擇書籍方法，尙未有所論及，因方法是選擇書籍之最緊要工作。若不明選擇書籍之方法，則書籍之選擇徒託空言，究

於實際毫無補益。故以下即對選擇書籍之方法簡約陳述之：

(一)看書名——書名是一本書大概內容之稱謂。審察一書之名稱，即可略知該書有如何真實之內容，而定是否可以閱讀之標準。

(二)看作者之姓名——若前已明瞭作者之思想與在學術上之地位，則其著作一經到手，可以想像其內容之價值；若作者與我素昧平生，則其著作之內容，價值如何，驟難斷定，可據此詢問師友，或考查於人名辭典，而得其作者之生世，與在學術上之地位，然後定奪其著作是否宜於選讀。

(三)披讀書之序文——在某種情形之下，可讀書中之序文。因為書之內容如何，並作者生世如何，大概被介紹於序文中。故讀其序文，可以推想該書之價值與內容。

(四)披讀書之目錄表——目錄表是一本書內容之綱要。讀之可以窺見全書之材料，而得其大概之觀念。且可以自己決定，某章宜讀，某章可以不讀，以求時間與精力之節省。

(五)看書之出版日期與其出版之次數——書籍是代表時代之產品。一時代有一時代之書籍。在彼時代之書籍是代表彼時代之趨向，與此時代所出之書籍，其趨向總有多少之不同；尤其是科學書籍，因科學日在發明增進之中，今年出版之科學書籍必較去年所出者為善，即今日所著之科學論文，必善於昨日所著者。故書籍之出版者，當以最近日期出版者為好。但有些書籍具有真正不可磨滅之價值，則亦不能視其出版之久遠，而摒棄不讀。其真具有不可磨滅價值之書，出版次數愈多，則愈不可

不讀耳。

(六)考慮世人公認的好書——我於此時有否閱讀之必要——因為有些有價值之書籍，或以自己學業太淺，不能閱讀。或以自己需要不急，不必閱讀。每見有些有價值之書籍，必先讀初級準備之書籍，才能閱讀；又每見在此時宜讀此書，而不宜讀他書。這些都非加考慮不可。

(七)慎擇版本——古書每有許多版本，版本既多，則精劣當不一致。選擇之法，或詢諸師友，或參考書報之介紹，或自己親手檢閱，擇其最善者讀之。

以上關於書籍選擇方法，約舉七項，純屬抽象。但實際之施行，固望讀者，慎自採行。而其最好方法，還請教師或專門學者，對於書籍作有系統之說明。如關於書中之作者小傳，本書內容與價值，及本書版本之優劣，加以詳細周密之介紹，似為穩妥也。

第五章 讀書習慣之養成

吾人自初生以迄於死滅，其中數十寒暑，無日不在學習或訓練當中，前已詳為論及。然學習或訓練之對象何在？概括言之，不外左列兩種：

(一)知識之學習；

(二)習慣之學習。

宇宙萬象，新新相續，以渺小之人類，憑靈性之所及，去探破宇宙萬事萬物之祕密，以建確定不移之種種觀念，此即人類知識學習之所有事也。夫人壽既屬有限，而宇宙事物變換又屬無窮，則人類應付環境，爲求經濟起見，不能不養成一定不易之種種技能，此即習慣學習之所有事也。簡言之，學習知識，是求觀念之豐富，學習習慣，是求技能之豐富，二者所學習之對象雖不同，而其學習之目的，在增進生活能力則一。至於知識之學習，將於本書後幾章討論之。本章則只就習慣之學習討論。

習慣之意義——習慣之意義，是指動作屢次取一致之行徑的傾向。此種傾向，即謂習慣。廖世承說：「習慣是後獲的調節反射。」習慣與本能及反射不同。習慣是後獲的，即是由經驗練習而得；本能及反射是先天的，即是由遺傳而得。凡遺傳而來者，不經學習而會活動，否則，必經學習而後可。彼吃飯是人類不學而能之動作，但持箸送菜，非經學習，不能應用自如，是即吃飯是先天賦予之本能，而持箸送菜是後天獲得之習慣，以此可知習慣與本能及反射是顯然有別。習慣之表現，不僅於人類爲然，即宇宙事物，亦有類此之表現。彼地球有自轉與公轉之運動；一物失手就墜落於地之事實；一張紙經一次之疊摺，時有沿原痕合攏來之傾向；此皆無生命事物關於習慣表現之舉例。至於有生命事物，表現習慣力之大更爲顯著。如吾人有時一中於狂肆，則以後每有此習慣之表現；又如頭髮使其習披於此方或彼方，則以後即成固定不易方向，此皆習慣使然。至從生理方面來解釋習慣，其意義尤爲明顯，由感覺器官之神經原感受外界之刺激，於是神經流經過一定之神經道路以表現於動作，則經過第一