

DUSHU JIQIAO

读书技巧

主 编 胡建玉
副主编 胡茂杰 涂 浩
梁海涛 魏有青

江西科学技术出版社

读 书 技 巧

主 编	胡建玉	
副主编	胡茂杰	涂 浩
	梁海涛	魏有青

江西科学技术出版社

读 书 技 巧

胡建玉等编

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 江西青年报印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.625 字数 23 万

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—6,150

ISBN7—5390—0465—7/G·64 定价:4.20 元

序 言

书籍，是人类进步的阶梯。读书，是获取知识的重要手段。无论是对于青少年学生，还是自学青年，或者是机关干部、工人、农民、解放军官兵，读书都是非常需要的。

随着现代科学技术的迅猛发展，当今世界上，知识的潮流呈现了两个明显特点：一是“知识的爆炸”。主要表现在人类知识的总量平均每七、八年，就要翻一番。目前，科学技术大约有两千种学科，全世界每年要发表五百万篇左右的科学论文和资料。即使一个科学家夜以继日地不停地读书，也只能阅读世界上有关他自己所从事的专业知识出版物的百分之五。二是“知识的更新”。主要表现在整个知识的陈旧周期性，缩短为五至十年。如果不注重知识的更新，那么，十年左右，你所学过的知识就会有百分之七十的老化。正因为如此，当前我国城乡掀起了为中华之崛起而读书的热潮。

然而，怎样读书，怎样以最少的精力，最短的时间，去掌握更多的知识，却不是每一个人都能懂得的。所以，研究和介绍科学的读书技巧，是当前值得重视的一个极为重要的课题。

由于我多年从事管理工作，深知一些青少年朋友渴求新知识，而又一时找不到学门的愁楚。为了帮助青少年朋友掌握科学的读书方法，更多更好地汲取新的知识，采撷智慧的硕果，攀登科学的高峰，特向广大读者推荐《读书技巧》一书。该书共分读书书技巧概念、怎样才能读好书、怎样掌握读书技巧、怎样掌握记忆技巧、读书用脑技巧、文、理科入门法、积累读

书资料技巧、图书馆和工具书使用技巧、怎样走自学成才之路十章。根据当代青少年的生活实际和心理特点，以基本技巧知识为中心，采用了多侧面、多层次的编著结构，有理论、有分析、有实例地从一般的读书过程到具体的读、记、用和帮助读者学会自学本领等技巧上，都作了详细的阐述，做到了时代性、思想性、科学性、知识性和趣味性的统一。

《读书技巧》一书，具有三个特点：一是该书简明扼要，通俗易懂地介绍了读者应该懂得而又易于掌握的各门各类的读书知识和读书技巧；二是该书内容新颖，既突出了知识性，又把知识性同思想性、艺术性和趣味性熔为一炉，具有很强的针对性和实用性；三是该书在写法上深入浅出，要点清晰，便于读者阅读和掌握。总之，该书是目前国内一部比较全面、系统、完整、准确地介绍读书技巧知识全貌的实用型工具书。

《读书技巧》一书的出版，是符合广大读者意愿的。它将成为爱好读书，追求知识真理的青少年朋友们的“快马”与“飞舟”，为读者指门引径，成为攀登科学知识高峰的阶梯。我深信，该书一定会受到广大青少年读者、教育工作者以及学生家长的热烈欢迎。

吴才仁

1991年1月

目 录

序 言	(1)
第一章 读书技巧概论	(1)
一、读书在人类生活中的地位	(1)
二、读书技巧的一般规律	(6)
三、制订一套合适的读书方法	(9)
四、掌握读书技巧的基本途径	(18)
第二章 怎样才能读好书	(22)
一、学会读书和提高鉴赏能力	(22)
二、自觉锻炼认读能力	(26)
三、集中读书的注意力	(29)
四、锻炼读书的思考能力	(33)
五、丰富读书的想象能力	(35)
六、培养读书的创造能力	(38)
第三章 怎样掌握读书技巧	(44)
一、读书技巧 34 种	(45)
二、掌握读书技巧应注意的事项	(71)
三、自我检测读书效果的方法	(73)
第四章 怎样掌握记忆技巧	(75)
一、记忆技巧 32 种	(77)
二、运用记忆技巧应注意的事项	(111)

三、衡量记忆力的四条标准	(115)
第五章 用脑技巧	(118)
一、怎样确定最佳的用脑时间	(118)
二、怎样科学地安排用脑计划	(120)
三、大脑疲劳过度的症状及防止	(123)
四、延缓大脑衰老的措施	(127)
五、影响大脑功能的主要因素	(132)
六、大脑保健方法种种	(138)
第六章 文科入门法	(146)
一、语文学法	(146)
二、哲学学习法	(153)
三、历史学习法	(158)
四、地理学习法	(170)
五、生物学习法	(172)
第七章 理科入门法	(180)
一、数学学习法	(180)
二、物理学习法	(188)
三、化学学习法	(198)
四、英语学习法	(206)
第八章 积累读书资料技巧	(218)
一、积累读书资料的作用	(218)
二、怎样做读书笔记	(220)
三、怎样做读书卡片	(225)
四、怎样管理读书卡片	(231)
五、怎样剪辑报刊杂志资料	(233)

六、怎样做读书标记、符号	(234)
第九章 图书馆和工具书使用技巧	(236)
一、我国图书馆概况	(236)
二、图书馆是自学成才的摇篮	(237)
三、怎样利用图书馆读书	(241)
四、怎样使用工具书读书	(244)
五、工具书的查检方法	(257)
六、保护图书的几种方法	(264)
第十章 怎样走自学成才之路	(266)
一、自学成才者足迹	(266)
二、自学者的优越性	(267)
三、自学成才应具备的条件	(271)
四、选择自学课题的一般技巧	(279)
五、自学成才的 10 条“秘诀”	(284)
后 记	(297)

第一章 读书技巧概论

一、读书在人类生活中的地位

随着世界上的高科技的迅猛发展，对人才的培养，越来越引起各个国家的高度重视。随之，对读书的问题，人们也逐渐地重视起来了。

读什么书，怎样读书，已经成了科学的研究对象。我国现代教育理论家扬贤江曾提出建立“读书法”这门科学。可见，把读书问题当作一门科学来研究，现已成为大势所趋。

人们获得知识，大致都是通过两个途径：一是通过社会实践，获得直接的知识；一是通过读书，获得间接的知识。随着科学技术的高度发展，人类的知识总量也就越来越大，人们要掌握这些知识，不可能事事都亲自动手去做。而只能在通过从大量的读书中，才能获得新鲜知识。

特别是当今“知识爆炸”的年代里，高科技的突飞猛进，传播科学知识的工具书就越来越引起人们的高度重视。据有关资料统计反映：从1950年起，世界上的知识总量以每10年翻一番；到1970年起，以每5年翻一番。目前，全世界每年书刊出版总量是：期刊十几万种，图书50多万种，到公元2000年，全世界各类图书总量将达到2亿种。一个图书馆要用传统的方式，收藏这么多书，用书架排列起来的总长度将要达到5000英里。这种惊人的“知识爆炸”主要表现在两个方面：一个不仅是量的飞速发展，而且还有质的飞跃，新学科林立，异

军突起；另一个则是知识迅速的更新和陈旧。

据报道：发达的国家，1976年大学毕业生所学到的知识，到1980年就已有50%的知识已经陈旧了。要是不读书，不去涉取新的知识，再过五、六年后，就跟不上科学技术更新换代的步伐。

这两则事例就告诫人们，书本知识虽然是来自间接，它集中了人类的全部智慧，是全世界的营养品。在现代科学技术高度发展的社会里，可以说，谁也离不开书本知识，特别是对于正在成长的青少年朋友来说，书本知识就显得更为重要。

伟大的苏联文学家高尔基，把他所知道的一切全都归功于书，并称赞说：“书籍是人类进步的阶梯。”

俄国大作家赫尔岑曾经非常激动地说：“书——这是这一代对另一代精神上的遗训，这是行将就木的老人对刚刚开始生活的青年人的忠告，这是行将去休息的站岗人对未来接替他们的站岗人的命令。”人类的全部生活，会在书本上有条不紊地留下印记：种族、人群、国家消失了，而书是同人类一起成长起来的，一切震撼智慧的学说，一切打动心灵的热情都在书里结晶形成，在书本中记述了人类狂激生活的宏大规模的自由，记述了叫作世界史的宏伟自传。

这些伟大人物对于书的议论，无疑说明了书籍在社会前进中的重要作用。人类的进步，个人的成才等，都离不开书籍。书籍，是一个巨大的博物馆，里面收藏了人类有史以来积累的知识和发生过的各种活动、事件。可以说，书籍不仅是人类进步的阶梯，而且又是人类知识的巨大宝库。

古今中外，无数杰出的人物，无不对书籍表现出一种特殊的喜爱。这种喜爱，远远超出了人们对金钱权势、声色犬马的企冀，成为一种执著永恒的追求。英国的莎士比亚说：“书籍对

于我，比皇位更为宝贵。”苏联的高尔基说：“我扑在书上，就象饥饿的人扑在面包上一样。”苏联的别德内依说：“书籍不但是我的朋友，而且是我的终身伴侣。”为何书籍具有如此巨大的魅力，这是因为书籍本身具有功能，它成了人们日常生活中不可缺少的“精神食粮”。

列宁从小十分酷爱读书，五岁的时候开始识字，很快就能诵读许多诗歌和故事。列宁青年时期，因为从事革命活动，被反动当局开除了学籍。但他没有放弃读书，而是坚持刻苦读书，用一年半的时间学完了大学四年的全部课程，以校外生的资格参加了国立彼得堡大学法律系的毕业考试，并以优异的成绩取得了这所大学的甲等毕业证书。

苏联有一位被称为“宇宙之父”的科学家齐奥尔科夫斯基。他在少年时期曾患猩红热，耳朵不幸聋了，被赶出了校门。按说他成才无望了，后来他在莫斯科图书馆里得到了书籍的滋养。经过年复一年，日复一日，齐奥尔科夫斯基从书架里成长起来了。他要到一所中学当数学教师，结果校方一考试，这位年仅20岁的年轻人显露出数学才能，并使人惊叹不已。学校校长问他：“你的老师是谁？”齐奥尔科夫斯基回答说：“书籍是我的老师。”

我国古代教育家孔子，一生读了无数遍《易经》。当时的书是用牛皮绳穿竹简做成的，由于孔子读《易经》的次数实在太多，连穿竹简的牛皮绳都磨断了三根；大诗人白居易，一见书就忘我地读，读得口唇生疮，胳膊磨破长茧，自然越读越有味。

老一辈革命家毛泽东、周恩来等同志，都是终生非常爱好读书的。他们抓紧一切时间，博览群书。尤其是毛泽东同志在延安时，生活条件十分艰苦，工作极端繁忙，但他还想方设法

去克服困难，挤出时间，不分昼夜地攻读群书。有人对他一生究竟读过多少书想作一番考究，其结果很难精确地作出统计，但仅从现存他批阅过的书籍来看，是中国近代和现代历史上都非常少见的。

历史上的名人、伟人刻苦读书的故事，举不胜举。读书，为什么在人的生活中占据这么重要的位置呢？这是因为：

1、读书是人类获取新知，开发智能的重要手段

在当今“知识爆炸”和“知识陈旧”的新情况下，更是这样。从书籍里，人们可以迅速吸取人类几千年来进化、所积累的知识，使智力的发展，一日千年，能冲破时间、空间的局限看到世界与未来，使视野的广阔增加几万倍，从几辈子人中获得大量信息。

纵观历史，人们随处可见读书在一个人的知识获取、能力的形成过程中所起的重要作用。有人问过马克思：“你喜爱的工作是什么？”马克思回答说：“钻在书堆工作。”书籍对马克思的才智学问的形成起了重要的作用。同样，对历史上的任何科学家、文学家、艺术家、哲学家等，也无不产生重要的影响。

2、读书对人的世界观的形成和道德品质的培养具有重大作用

读一本好书，犹如和一位灵魂高尚的人谈话，优秀的书籍常常给人的影响是巨大而又深刻的。直接阅读政治书籍是如此，就是阅读文学作品及其他作品，对于人们思想的影响也是非常巨大的。

我国不少老一辈革命家，他们都是通过阅读大量的马列主义著作开始认识革命真理的，当然也有许多人是阅读了进步的文学作品，加深了对社会的认识而走上革命道路的。读书，对青少年的成长尤为重要，甚至成为人生向导。

高尔基曾说：“读书越多，精神就越健壮，而勇敢。”总之，多读些优秀的读物，对人们树立共产主义理想，培养高尚的道德情操，将会起着积极重要作用。

3、读书是人们高雅精神享受的追求

读书，不光是获取知识、开发智能、培养高尚的道德情操活动，而且也是人们追求高雅的精神享受。

俄国文学家陀思妥耶夫斯基说：“当我看到人们成天无所事事，而沉湎于低级趣味时，我就读书，并自言自语地说：读书这件事，够我用一辈子。”我国伟大的民主革命先驱者孙中山先生说：“我一生的嗜好，除了革命之外，只有读书。我一天不读书，便不能生活。”

读书，之所以能成为一种乐趣，还在于人们，尤其是青少年朋友，可以通过读书在精神上构造自己的天地，并把自己的精神依托在这个天地里，从中得到满足。大多数人也许会有这种体验：当忧愁失意时，读书能给你带来解脱；当情绪骚动不安时，读书能帮你减轻焦虑；当面临人生困境时，读书又能给你摆脱人生困境的启示；当闲闷无聊时，读书能把你带进一个风景迷人的胜地中去。总之，读书带来的快乐，是任何东西都不能取代的。

4、读书可以提高人们的写作水平

通过大量的读书，对提高人们的写作水平影响主要有：①丰富知识；②开阔眼界；③锻炼思维；④借鉴写作技巧；⑤提高语言、文字的运用能力；⑥写起文章来得心应手。

马克思一生写了许多伟大的著作，他运用语言能力是极强的。这种能力的形成是与他广泛读书分割不开的。他能背诵不少著名诗人的诗句，并在谈话、著作中应用。我国现代文学家郭沫若，从小爱读中国古代文学作品和外国文学作品。大量的

读书，使他从中吸取了古今中外优秀文学作品的营养，促进了他的文学创作活动。

纵观所述，我们应该向古今中外历史上的那些著名人物学习，扎扎实实地读些书，使自己更快更好地成长起来。

二、读书技巧的一般规律

所谓读书技巧，是指顺利地完某读任务的一种活动方式，或心智活动方式的自动化，熟练化。

青少年朋友，大都读过不少书，倘若问：“你会读书吗？”也许你会说问得可笑，并会这样回答：“只要是认得字的人，哪有不会读书的？翻开书，一个字挨着一个字，一页接一页地往下读不就行了？”

初听起来，好象问得可笑了点。然而，能读书和会读书并不是一码事，能读书未必会读书。

例如，我国南北朝，有个学者名叫陆澄，他从小好学，相当刻苦。青灯黄卷，皓首穷经，经常“行坐眠食，手不释卷。”他读了三年的《易经》，并能背得滚瓜烂熟，却不明白书中的道理；后来他想编写一部《宋书》，一辈子也没有完成。当时，有人和他开玩笑说：“陆公，书橱也。”

又如，晋朝左丞相傅迪，他读书很多，由此瞧不起读书较少的刺史刘柳。而刘柳却讽刺他说：“你读书虽多，只能算是书簏罢了。”（指盛书用的竹箱）。还有唐朝文学家李邕的父亲李善，读书贯通古今，精于典故，曾为《昭明文选》作注解。可惜他却缺乏创见，只能为前人所注，也被称为“书簏”。上述事例，你能说他们会读书吗？难怪鲁迅先生常说：“倘只看书，会变成书橱。”

清朝祀昀，曾在《阅微草堂笔记》中写道：“满腹背书，能

害事；腹中竟无一书，也能管事。”由此可知，能读书未必会读书的道理。

古今中外，“读书破万卷”的人不乏其人，然而他们之中“下笔若有神”的终究寥寥。汉朝哲学家王充，他发现这种现象以后，把受过教育的人分为四等：一等是“鸿儒”，即能“精思著文，连结篇章”，“兴论立说”的思想家；二等是“文人”，即能“采桔传书，以上书奏记”，能用历知识从事政治工作的人；三等是“通人”，仅能掌握一般知识，“以教授为人师”，不能创造新的学问；四等是“儒生”，他们在学问上仅“能说一往”，知识既窄又寡。

王充的分类法，虽然不科学，但毕竟给了我们一个启示：会不会读书，结果是大不相径庭的。

读书能力强的人，好象优秀的长跑健将一路领先，或是良好的跳高选手高人一等，其读书的数量和质量也远远超过一般的人。

如何读书治学，古今谈者甚多，时有异同。读书，虽没有统一的技巧，但也不是没有规律可循。但任何事物都不能违背客观规律而谈，读书技巧也有一个基本的规律。而这个基本的、一般性的读书技巧规律是：

1、翻翻看看地读

是指当拿到一本书时，先了解一下书中的内容提要。有内容提要的看看内容提要，没有内容提要的那就看看导言。两项都没有的。那就看看目录及各章各节的标题。这就象我们第一次到公园去参观时那样，先是站在公园的大门口的导游图前，看上一番，以免只见树木，不见森林。

2、从头至尾地读

是指拿到一本书时，从开头到结尾逐字、逐句地阅读，这

是读书的关键步骤，尤其是初学者打基础的时候，要象陈云同志讲的“不急、不急、一步一步来，每字每句都要懂。”他又说：不一句一句读懂，不一句一句弄通，必然半途而废。都懂，是融会贯通的必然步骤。

郑振铎先生也说过：“读书毋草率，每读一书一页一页读过。”读书时，在一句一句读懂、弄通的道路上，时常会有拦路虎。要排除读书路上的拦路虎，就要采用上下文相结合的方法去思考，去查工具书、询问或者请教他人等方法来解决。与此相反，那种想偷懒、不去苦思苦想的人，终究会在拦路虎面前退却，或者当逃兵。要以高度的责任感去读书，善于把它同自己在新时期中的工作联系起来，以老一辈子革命家在战争年代翻雪山过草地的劲头，来克服摆在读书面前的一道道难关。

3、重点地细读

是指一本书的重点，因各人不同的读书目的而各有所异。例如：一部《水浒传》小说读完后，再重点“细读”时，怀有研究战争目的与怀有研究人物刻画目的就不同。而重点“细读”的方法是：“对书的内容进一步消化、吸收，或者对重点段落熟读、背诵、或者将重点习题反复练习，或者在某些文字下标线作记号，或在某页书上写下一些眉批、旁批等等。

4、不断巩固地读

是指要巩固读书的成果，就要有旧书不厌百回读，熟读深思子自知的这种读书态度，这是苏东坡劝勉落榜秀才安惇的诗句。

这诗句的意思是说：即使是已经翻得陈旧的书，也不以百回细读为满足，要反复地细读，深思多虑。最后，你自然而然地就会懂得它的意思了。简言之，是要多读多复习，同遗忘作斗争，加深其理解。只有这样，读书才能达到常读常新，不断

巩固成果的读书境界。

三、制订一套合适的读书方法

明末清初的爱国主义思想家、著名的学者顾炎武，自幼勤学，他6岁启蒙，10岁时读兵书、史书、文学名著，而他读书的方法是：

(1)制订读书计划，给自己规定每天必须读完的卷数。

(2)为了增强记忆，加深理解，他每天读完书后，还要把所读的书抄写一遍。3年之间，他读完了《资治通鉴》，一部书变成了两部书。

(3)认真做笔记，提要领、钩主旨，写心得。如，他的《日知录》，是他原少年时代所做的读书笔记，其中记有丰富的知识和独到的见解。后来，他通过整理却成了一部重要的书籍。

(4)重视温故知新。他每年春秋两季，都要按照预定的读书计划，温习半年以来所攻读过的书籍。他一边默诵，一边听人诵读，发现差异，立即翻书查对。他规定自己每天温课200页，温习不完，不准休息。顾炎武就这样勤奋地读了几十年书，到了四十五岁时，他读完了各种图书诗文好几万卷，在他的家乡已经找不到尚未读过的书了。便决定遍游天下，读遍天下书。于是，他在长途旅行中，也驮着书籍随行，骑在马上随时地背诵读过的书，来锻炼自己的记忆力。碰到背不出的地方，他就赶快停下来，拿起来查看。顾炎武“精力绝人，无他嗜好，自少至老从未尝一日废书”。他一生勤学，认真读书的精神是值得人们敬仰的。

读书的过程，既是不断丰富知识的过程，又是不断提高认识的过程。只有在认识自己的基础上，制订出一套合适的读书