



周季和 著

读书与记忆



海军出版社

读书与记忆

周季和 著

海军出版社

1989年·北京

责任编辑：周 海

封面设计：何文成

读书与记忆

周季和 著

海军出版社出版

（北京西三环中路19号）

北京大兴包头营印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 印张：2.375 字数：51千

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数：1—25,000册

ISBN7--5070--0039--7/G·12 定价：1.10元

前 言

目前，电大、函大、夜大及各种类型的读书活动正在蓬勃兴起，四化建设对知识的渴求正把越来越多的人吸引到读书求知上来。书，是人类智慧的结晶，是人类进步的阶梯，是人类知识的宝库。人们称赞书是“不说话的老师”，“没有围墙的大学”。书会帮助你从不知到知，从知之不多到知之甚多。“少而好学，如日出之阳；长而好学，如日出之光；老而好学，如秉烛之明”，读书成才已经成为社会风气。人类进入了渴求知识的黄金时代，进入了瞬息万变的信息时代，每个人都面临膨胀的信息对自身接受能力的挑战。截止1984年，我国出版社已达367家，出书40090种，平均每天有110种新书进入图书市场。近几年来，各种书籍更如雨后天春笋，竞相问世。人们深深感到，不读书跟不上形势，不读书难以为人。但是，书山有径，急时难寻，信息似海，收存有术。不少人因为读书不得法，影响看书学习的积极性，有些人怀疑自己接受信息的能力，苦于记忆无方而事倍功半。笔者根据有关资料、名人读书经验和自己的学习实践，编写了读书与记忆若干方法，献给那些追求知识、渴望成才而又感到困惑的朋友，希望对他们能有所启发，有所帮助。

编 者

1988年5月

序 言

我读了周季和同志写的《读书与记忆》这本书的手稿，觉得它是值得一读的。我们现在正处于“追求知识”的年代，举国上下掀起了读书学习的热潮，这本书的出版发行，对于提高广大读者阅读、记忆能力，增强看书学习效果，是非常有益的。

说它值得一读，主要是感到这本书具备了以下三点：一是这本书用事实说话，客观地介绍了读书和记忆方法。书中广征博引了许多中外名家的治学经验，也介绍了作者自己学习实践的体会，以事实说明观点，有较强的说服力。二是这本书通俗易懂，对不同类型的读者都是适用的。书中的每一种方法，篇幅短小精悍，道理深入浅出，不论是年级较低的学生，还是学问高深的老人，读了此书，都会受到启发，得到教益。三是这本书溶知识性、趣味性、科学性于一炉，读起来引人入胜。知识性是说它在讲述阅读和记忆方法的过程中，蕴含着丰富的知识，引证了古今中外成名人物的有关论述和实践。趣味性是指这本书语言较生动，例证多奇特，表达常幽默，能为读者喜闻乐见。科学性是讲不单是简单地陈述读书和记忆的方法，还介绍了当今世界最新的科学技术研究成果及有关数据，探索了读书和记忆中的一些带有规律性的东西，对指导大家读书学习很有帮助。

此书有上述三个好的方面，或者说特点，可以想见是会受到广大读者欢迎的。

世界上的事物是千差万别的，不可能完全是一个模式。每个人都有自己的成功秘诀，名家的经验也有相互“抵牾”之处。例如杜甫诗云：“读书破万卷，下笔如有神”，郑板桥诗曰：“读书数万卷，胸中无适主”，朱熹讲要“熟读精思”，鲁迅却说“随便翻翻”；苏东坡说读书要“强记”，夸美纽斯强调记住东西靠理解。诸如此类的“抵牾”，这里不一一例举。

正确看待这些“抵牾”，才能读好这本书。上述“抵牾”，正是辩证法在读书和记忆中的反映。我们应当运用对立统一的基本法则，细细品味这些名人互相“抵牾”的论述，深刻理解他们的原意，正确处理好学习中多与少，博与约，读与记，记与用等矛盾及其关系，为我所用，于己有补。

这本书介绍的种种读书与记忆之方法，大都是名家治学真经，而又散落在书海之中。作者在工作之余，以极大的毅力，学海拾珠，并巧加串接，写成此书，精神可贵。以这种精神去读书，去接受新的知识，再加上巧用此书之法，我想，丰硕之果，必将报答辛勤耕耘之人。

以上是我读这本书的一些感想，也算是为这本书所作的序。

张万年

1988年5月10日

目 录

前言

序言

一、读书二十法.....	(1)
1. 三到读书法.....	(1)
2. 三问读书法.....	(3)
3. 三遍读书法.....	(5)
4. 质疑读书法.....	(7)
5. 冷热读书法.....	(9)
6. 设想读书法.....	(11)
7. 批判读书法.....	(12)
8. 粗细结合法.....	(14)
9. 能入能出法.....	(17)
10. 联想比较法.....	(19)
11. 两点一线法.....	(21)
12. 旁注归纳法.....	(22)
13. 日积月累法.....	(23)
14. 八面受敌法.....	(25)
15. 竭泽而渔法.....	(26)
16. 边买边卖法.....	(28)
17. 借书抄读法.....	(29)
18. 内容交替法.....	(31)
19. 古今中外法.....	(33)

20. 快速阅读法.....	(34)
二、记忆二十法.....	(38)
1. 信心记忆法.....	(38)
2. 重复记忆法.....	(40)
3. 理解记忆法.....	(42)
4. 联想记忆法.....	(43)
5. 形象记忆法.....	(45)
6. 分类记忆法.....	(46)
7. 化简记忆法.....	(48)
8. 字头记忆法.....	(49)
9. 口诀记忆法.....	(50)
10. 递进记忆法.....	(52)
11. 尝试记忆法.....	(54)
12. 成相记忆法.....	(55)
13. 对比记忆法.....	(57)
14. 争论记忆法.....	(58)
15. 特长记忆法.....	(60)
16. 协同记忆法.....	(61)
17. 复习记忆法.....	(62)
18. 拉距记忆法.....	(63)
19. 选时记忆法.....	(65)
20. 运用记忆法.....	(67)

一、读书二十法

1. 三到读书法

何谓三到？眼到、心到、手到。

眼到是指看，心到是指想，手到是指写。古人读书，特别强调这三到。其中心意思是说读书要开动脑筋，集中精力。

三到中，看是前提，想是关键，写是重要方法。

眼到，就是要多看多读，在多着多读中启迪思路，开阔视野，体会要领，加深理解，融会贯通，掌握技能。所谓“书读百遍，其义自见”说的就是这个道理。

读书是为了求知解惑，因此，离不开多思多想。想是消化理解知识的一个重要过程。我国古代教育家孟子说：“心之官则思”，①学而不思便是“不用心”，只有经过深思，才能探索到作者藏于字里行间的深意。宋代大学者朱熹在《训学斋规》中说：“读书有三到，谓心到、眼到、口到，心不在此，则眼看不仔细，心眼既不专一，却只漫浪诵读，决不能记，记亦不能久也。三到之中，心到最急。”我觉得口到不如手到。据有关专家论证，口到影响读书速度，在科学发展的今天，已显得不如以往那样重要。三到之中，心到、手到最重要。

有的人只读不想，或读的多想的少，或不动脑筋下功夫

①孟柯：《孟子·告子上》。

去想，读书时见异思迁，贪多求快，今天觉得这本书好，明天又觉得那本书好，一本书未认真读完，又急着换另一本，结果一本也没有真正读完。这样读书，貌似快速，实则误入歧途，往往是事倍功半而收效甚微。

手到是强调作适当的笔记、摘记、点注。俗话说：“好记性不如烂笔头”、“最浅的墨水也胜过最强的记忆”。一个人的记忆能力总是有限的，读书笔记是记忆力的延长，是人脑有效的外存贮库，是战胜遗忘的“常规武器”。在读书时把一些有用的资料、美妙话语、趣闻轶事、名人哲句、闪光的东西和心得体会随时记下来，不仅对加深理解、增强记忆、攀登知识高峰大有好处，而且有利于积累有用的资料，有利于提高文字表达能力，有利于训练思维的逻辑性和条理性，提高分析解决问题的能力。

纵观古今中外的一些名人学者，他们之所以学识渊博，才华横溢，无一不是刻苦学习，善于作笔记，勤于积累的结果。据说东汉时期的唯物主义思想家王充，在自己住房的窗台上、书架上、壁洞里，到处都安放著笔砚简牍，遇到有值得记录的东西或自己偶有感触，就赶紧把它写下来，作为自己著书立说的素材。经过几年的积累，他终于写成了巨著《论衡》。鲁迅先生为了辑录《古小说钩沉》，从各种类型的书中摘抄珍贵材料的纸条就达六千多张。清初大思想家顾炎武的《日知录》就是一部很有价值的笔记著作。他在该书的自序中写道：“愚自少读书，有所得辄记之。有所不合，时复改定，或古人先我而存者，则逐削之，积三十余年，习成一编，取于夏之言，名曰《日知录》。”他的读书方法是，“自抒心得”，渐之以行，持之以恒。他著述几十种，

取得很高成就。著名医药学家李时珍为修《本草纲目》，手抄笔录的材料有一千万字以上。热物理学家吴仲华，在攻读一本本热力学、气体动力学、应用数学等书时，作了大叠大叠的笔记，在这个基础上才突破三元流动理论，成为这个理论的创始人。著名科学家达尔文远游海外，研究生物遗骸，观察生物习性，每见一例都作笔记。他先后游历27年，记录下50万字的珍贵资料，整理笔记后，写出了轰动世界的巨著《物种起源》。法国著名科学幻想小说家凡尔纳，一生作笔记25000多本，在从事写作的40多年中，每年平均作60本笔记。据有关资料介绍，革命导师马克思写《资本论》一书，笔记和手稿就有一百多本。列宁的《哲学笔记》一书，就是根据50万字的笔记写成的。毛泽东同志的《实践论》，也是根据他读过的一本《辩证唯物论教程》上的眉批、旁注归纳写成的。所以，梁启超在《治国学杂说》中说，笔记这工作，“真正做学问的人，总离不了这条路”。

2. 三问读书法

所谓三问，就是在阅读一篇文章和作品的时候，一要问写什么，即通过阅读，了解一篇文章所写的主题思想和基本内容。二要问怎么写的，即弄清作者为了表达这一内容，用了什么方法、技巧去写。三要问为什么，即为什么要这样写，这样写有什么好处。

例如，读鲁迅的《社戏》，首先要弄清它是写二三十年代江南水乡的少年向往愉快自由的生活，不满封建制度约束，抨击束缚儿童的旧制度，表现“我”与农民孩子之间的真挚感情这一主题；尔后弄清主要是用描写人物活动和语言去表现的，从而掌握它的写法；再研究为什么要写江南水乡

的夜景，进一步了解到写景是为了衬托人物的内在感情，写景是为了写人。

问，是了解事物的基本方法，是追求真理的主要途径，是打开一切科学大门的钥匙，是做学问者的基本功。

据说清代乾隆年间，有个学者叫载本原，幼年在私塾读《大学》的时候，看到书里有一条注解，经是指孔子的话，传是记曾子的意见。载本原就问老师，怎么知道得这么详细？老师说，这是大学者朱熹注的。他问，朱熹是什么人？老师说是宋朝人。他又问，孔子和曾子是何时人？老师说是春秋末期人。他问，春秋末期离宋朝多少年？老师说有一千多年了。他又问，宋朝和春秋末期相隔这么长时间，朱熹是怎样知道的呢？老师无言以对，但非常赞赏他这种“打破砂锅问到底”的精神。

通过问，可以释疑解惑，开启茅塞，增长知识，拓宽眼界；通过问，可以鞭策自己动脑，认真钻研，加深对所读之书的理解。

当你读到清人钱鹤滩写的：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。世人苦被明日累，春去秋来老将至，朝看东流水，暮看日西坠，百年明日能几何，请君听我明日歌。”这首诗时，问一下自己，作者在这首诗里一再讲明日是什么意思；当你读到鲁迅的《孔乙己》中写孔乙己“排出九文大钱”之句时，问一下自己，作者在这里为什么要用“排”这个动词，而不用“抓、拿、放、递”等动词；当你读到现代著名散文家朱自清的名作《背影》时，问一下自己，为什么作者在文中反复写父亲的“背影”；当你读到苏联短篇小说大师契诃夫的名作《变色龙》时，问一下

自己，为什么写警官奥楚蔑洛夫的小说要用“变色龙”为题等等。

三问的过程，是读书者由了解思想内容到艺术形式，由浅入深，循序渐进的过程，符合阅读的认识规律，是阅读文章或文学作品的基本方法。我国著名的经济学家于光远，曾在汕头市作的一次报告中，形象和诙谐地谈到这个问题。他说：“问号为什么写成一个钩？这钩主要是要勾答案。问号越多勾的答案越多。”这个深入浅出的比喻对我们读书学习是一个很深刻的启迪。

3. 三遍读书法

现代文学巨匠茅盾，提倡三遍读书法。茅盾读书，特别是读名著，一般至少要读三遍。第一遍是“鸟瞰”式，即迅速地通读一遍，整个文章在自己的头脑中先有个印象；第二遍是“精读”式，即细细咀嚼，慢慢寻味，体会作品的“来龙去脉”；第三遍是“消化”式，即弄通整个作品的意义。用他自己的话说，就是从“情感上的感动”到“理智上的感动”。他读托尔斯泰的《战争与和平》一书，先后读了三遍之多，还嫌理解不够透彻。

现代作家王汶石也认为阅读重要作家的重要著作时，至少要读三遍。第一遍是尽作艺术享受。第二遍是大拆卸，象机枪手学习分解结合一样，仔细考察每一个零件的性能，制作方法和它们的联系。第三遍是再浏览，以求技术上的完整印象。

苏步青教授也提倡三遍读书法。他说：读书，第一遍可先读个大概，第二遍第三遍逐步加深体会。我读《红楼梦》、《西游记》、《三国演义》都是这样的。我最喜欢读《聊

斋》，不知读了多少遍。起初有些地方不悟，又无查处，我就先读下去再说，以后再读就逐步加深了理解。读数学书也是这样，要把一部书一下子读懂不容易，我一般是边读边想，边做习题，读到最末一遍，题目也全部做完。读书不必太多，要读得精，要读到你知道这本书的优点、缺点和错误了，这才算读好、读精了。

细推起来，几位名家的读书方法，倒有同工同曲之妙。

笔者认为，所谓三遍，实际上是多遍的意思。虽然人的理解能力各有不同，研究的目标也各有所异，但读一遍只能达到一遍的目的，而真正读懂弄通则需要几遍才能完成。中国有句古话，叫做“书读百遍，其义自见”，是说书要多读才能读懂。有心坐下来读书不是件易事，要把书读懂更不容易。

古人还说，“读书如吃饭，善吃者长，不善吃者病。”说的是读书要得法，得法者受益，不得法者可能受害。就像人吃饭一样，吃熟米饭有益身体健康，吃夹生饭会闹肚子。

据说，著名女作家茹志鹃家中挂着一帖条幅，上面写着“煮书”两个大字。有人不解其意请求解释。她说：书，光看是不行的，看个故事情节，等于囫圇吞枣。应该读。读，就仔细多了。然而读还不够，进而要“煮”。“煮”是何等烂熟、透彻，不是一、两遍可成的。我国研究《文选》的专家李祥，少时家中只有一本《文选》。他每日贴一页在案头仔细研读，结果熟读成诵，打下了深厚的根底，后来学别的书籍，便能触类旁通。有人把这种读书方法叫做“吃书”，这是十分形象贴切的。

大凡有成就的学者，都是善于“吃书”的人。著名翻译

家林舒为了提高撰译水平，花了八年时间读《汉书》，又用了八年时间背《史记》。他“吃书”之时，常常把文章铺在桌上，每天打开读一遍，读了又盖住，探求精蕴达数月，直到装入脑海才另换一篇。所以他翻译的作品，简洁清雅，优美动人。

上述名人“读书”、“煮书”、“吃书”的体会，确属经验之谈。虽然它们各具一格，但共同点均是细读深钻，他们这种读书的精神值得借鉴。

4. 质疑读书法

书必须精读才能悟出其中真谛。质疑则是实现精读的有效方法之一。

学起于思，思源于疑。宋代哲学家朱熹认为，大凡读书，“无疑者须教有疑”、“有疑者须教无疑。”他主张“开一篇有疑”。①

思维往往是从疑问开始。疑问常常是书中的难点、重点和关键。读书的过程，是“生疑——析疑”的过程，应当提倡读书质疑，做到有疑而入，无疑而出。读书善疑者，思维敏捷，思路开阔，能够有所开拓。读书能否有疑，在于读的深浅，浮光掠影，隔靴抓痒，自然难以发现疑点。

所谓质疑，就是在理解书中主要内容的基础上，提出不理解的问题，通过阅读资料、认真思索、请教名师等方法，找出正确的答案，从而使自己的认识上升一步。

疑者，觉悟之机也。“小疑则小进，大疑则大进”。②在阅读中善于质疑，多思多问，就可以深入进去，达到由此

①朱熹：《朱子语类》卷十三。

②陆九渊：《陆九渊集》卷三十六第482页。

及彼，由表及里，去粗取精，去伪存真的目的。这样读书，既增长了学问，也培养锻炼了自学能力。例如，我们读《一件珍贵的衬衫》一文，会从文章的标题上产生这样的疑问，“衬衫”这个词为什么要用“珍贵的”这个定语去修饰呢？经过带疑问，反复思考，最后达到析疑：因为这个衬衫是周总理关心群众的具体表现，是周总理崇高品格的象征。用“珍贵的”这个定语去修饰，表现了对周总理的深情赞颂。

运用质疑读书法，有时由于材料陌生或自己知识面窄，常常出现一些难以理解的问题，以至读不下去，这时应当怎么办？办法有三：一是请教。请教一些专家、内行解决疑难。二是跳过。把不理解的问题先记下来，继续往下读，逐步加深理解。读书过程中，往往有这种情况，开始感到不理解的问题，读完全篇或整本之后，疑难也就不存在了。三是暂停。在暂停的时间里，带着疑难问题，借助工具书和阅读其它有关材料积极寻求答案，尔后再继续读下去。例如，考古学家论证，古人不比今人高。我在阅读一些古典书籍时，常常看到这样的人物介绍：某人身高八尺，某人身高九尺有余。究竟是古籍中说的对，还是考古学家说的准，一时也搞不清。后来，我查阅有关资料，才解决了这个疑难。原来，作为长度单位的“尺”，古今的实际长度不同，如战国一尺为22.5厘米，汉一尺为23.1厘米，三国一尺为24厘米，晋一尺为24.5厘米，隋一尺为29.6厘米，唐一尺为30厘米，宋一尺为31.2厘米，明、清一尺为32厘米。解决了这个难题，我又想到另一个问题，为什么尺的长度会越变越长呢？我请教了一位考古专家，专家认为，尺的长度的变化，反映了古代的丝麻布帛的税收一代比一代重，统治者虽然表面上说还是征

收那么多尺，但实际上税收增加了。由此使我明白了“尺”不仅是长度单位，也是衡量历代统治者对劳动人民剥削程度的“计量”单位。

清除读书疑惑，有的是经过反复思考，深入探索之后，洞察书中奥秘，“明己之未达”的；也有经过反复校勘，多方查对，剔除瑕疵，纠正谬误的。借鉴“学则需疑”的治学方法，旨在挣脱别人的思想羁绊，勇于开拓，除旧布新。

现代教育学的实践证明，建立在释疑即看懂基础上的质疑学习法，不仅对于自学的同志特别重要，而且对于已经有一定专业知识的人继续学习新知识，也有很好的作用。

5. 冷热读书法

所谓“冷”是指冷看，读书时要头脑冷静，潜心钻研，不急躁，不动情；所谓“热”就是热读，读书时要善于调动感情，或喜悦、或愤慨、或哀伤、或激昂，感情充沛。

冷看，借以理清概念，析明脉络，抓住要点，理解深入；热读，借以体会感情，陶冶情操，展开想象，悟出精妙。

何者用“冷”，何者用“热”，这要根据书的体裁、内容和风格特点等做具体分析。大凡粗象析理，客观说明性的书籍、文章均宜冷看；用形象反映社会生活以叙事、抒情为主的书籍、文章则宜热读。例如阅读一些技术性较强的教材，就要冷看，仔细琢磨其中科学原理。读鲁迅写的《祝福》，就需热读，带着感情去读，从而体会作者把祥林嫂的死安排在那样的环境里的深刻用意，认识劳动人民同剥削阶级的尖锐矛盾。