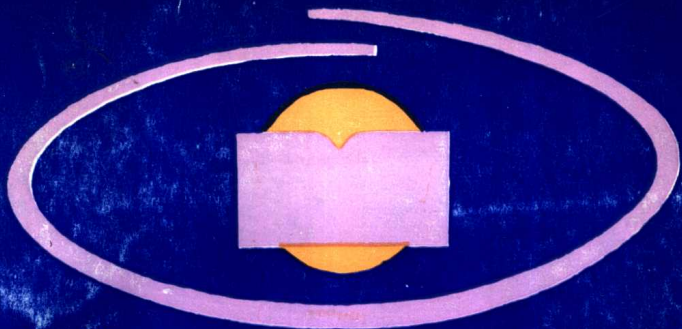




● 尚登宝 著

阅读的 高限效能

● 山东教育出版社

YUEDUDEGAOXIANXIAONENG

阅读的高限效能

尚登宝 著

山东教育出版社

1991年·济南

鲁新登字2号

阅读的高限效能

尚登宝 著

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂临沂厂印刷

◆

787×1092毫米32开本 7.5印张 156千字

1991年9月第1版 1991年12月第1次印刷

印数1—1,000

ISBN 7—5328—1198—0/G·1012

定价：2.25元

自序

从孔子读《易》韦编三绝到谁也不可能读完世上所有书刊的今天，人们已创造了很多种阅读方法。笔者研究了古今中外数百部（篇）名人传记，发现取得事业成功的伟大人物未必都是读书很多的人，而既无创造发明，又不会管家理财的书呆子，却往往在读书方面消耗的时间比常人还多。世界上没有两个阅读方法完全相同的人。无论是成功者，还是失败者，都与其独特的阅读方法有重要关系。因此，我将自己在阅读方面的研究成果拿出来，供广大读者参考。其实，赖以成功的高效益的阅读方法，只对首创者某个特定时期的具体条件、具体目的才最有效。现代人要掌握多种阅读方法，针对特定目的灵活运用。为此，笔者汲取现代国内外最新心理学理论，介绍评价古今中外各界学者、专家、包括政治家、经济学家、军事家、文学家等有创造发明或有一技之长者使用过的那些可为我们借鉴的阅读方法，不管是对已经取得卓著成绩的学者，或正雄心勃勃在各条战线上拼搏奋斗期待成功的青年人，还是正在学校读书，期望将来有所作为的大、中学生，都有实际价值。笔者在扉页上写的“献给现在和未来那些读书不多而能力高强的成功者”，就是本书的宗旨。本书每篇文字之后，都附有5道测试题，读者可据自己阅读心态、阅读经验，测定自己的阅读水平。笔者认为，这是

本有填补空白意义的个性鲜明的书。当然，它跟所有图书一样，也不可能是十全十美的。

1991年4月初写于济南

目 录

一、应掌握阅读的高限效能	(1)
二、养成良好的阅读习惯	(9)
三、对熟读背诵的反思	(17)
四、入境出境阅读法	(29)
五、一目十行阅读法	(41)
六、两眼阅读法	(52)
七、层层概括阅读法	(69)
八、取我所需阅读法	(79)
九、参读法	(92)
十、推读法	(103)
十一、听读法	(115)
十二、学聪明、解疙瘩阅读法	(127)
十三、归类统计阅读法	(137)
十四、有迎有拒阅读法	(151)
十五、写读书笔记法	(161)
十六、读书会的增值效益	(174)
十七、比较鉴别 从读学写	(187)
十八、深入理解 广泛迁移	(200)
十九、改变心向 更新知识	(214)
二十、消化吸收 发展自我	(223)

一、应掌握阅读的高限效能

谁的智慧多，谁就要用更多的智慧驾驭智慧。

——英国谚语

一个人的才能再大，他在自己的一生中所用的能力，也不会超过大脑赋予他的能力的十亿分之一。

——〔苏联〕杜比宁

在4000多年的阅读历史中，先智先哲们创造了许多有效的阅读方法。但这些方法强调的多是从读物中得到更多的收获，却忽略了人们自身付出了多少时间。读百遍比读一遍收获大，读得慢比读得快收获大。即便这是颠扑不破的真理，也不值得强调。现代社会，书多得谁也无法通览古今。研究阅读方法，还是停在苦读、多读、勤读上，拿不出少用时间、多长智慧的精确系统的办法，人们就不会买账！“书读百遍，其义自见”不见得比上“经一事，长一智”来的合算！

一、现代人面临的严峻社会问题

现代社会“读书无用论”时起时伏，就是因为读书多跟

智慧多不成正比。读书多既不见得挣钱多，也不见得贡献大，这同样是一条真理！我们应当坦率承认，多读书而不多长智慧，读书用处不大；少读书多长智慧才值得提倡！现代人必须掌握阅读的高效能！现代人已经认识到，他们面临的已经不再是有无书籍可读的问题，而是如何从信息海洋中获得最大效益的问题了。统计学家惊呼：80年代科学知识的年增长率已达12.5%，这就是说用不了四年，人类科学知识总量就要翻一番。美国著名学者奈斯比特在《大趋势》中论断，科技信息的年增长率将从30%，很快跃至40%。现在有人推算，90年代科技信息的年增长率将达50%。未来学家估算，80年代第一个新生婴儿出生后的第一分钟，就能按人头平均分到2000多页印刷品，而后按每分钟递增，200年后整个地球要盖上半米厚的纸被子——人类藏书就成问题了。这种发展趋势，使很多人惊慌不安。

那么，人们对这些印刷材料的利用率如何呢？很低！例如，苏联国立图书馆80年代中期拥有2300多万册图书和报刊，书架总长300多公里，但将近一半的藏书从来无人问津。不仅古代的书有无人问津的现象，即是最新科技资料，同行的科技人员也不能及时看到。苏联人佩克利斯举例说：

“1953年美国一家刊物上刊登了一份制造汽车轮胎可卸胎面的说明书，直到1959年苏联科技人员才从信息海洋里捕捞到这条信息。两个星期后，他们就生产出这种产品并获得显著经济效益了。从这条信息公开报道，到这项技术被苏联专家发现、利用的时间是6年。美国是举世公认的能为工商企业提供良好科技情报的国家，但他们也不止一次出现这种情况。例如，美国某公司花了五年时间和20万美元的资金建造

了一种专业设备。可是后来发现，在他们着手研制这一设备之前（5年之前），这种设备苏联已经生产出来并且已经在报刊上公开发表了。”这两个长期在地球上争雄的国家是这样，像我们中国这样的发展中国家，对外国报刊报道的科技资料，从报道到发现和利用的时间差之大就可想而知了。人家在50年代报道的我们至今还没发现和利用的科技资料何止百件千件？现在世界上，每年有50多万件专利申请，其中有半数重复着相同的发明。从事某项创造发明的人，可能辛苦了不知多少年了，可是他并不知道，在他从事这项研究时，国内国外的同行早已完成并早已得到这项专利了。这可悲现象，实在令人慨叹！现代企业家和科技人员甚至认为，如果花钱不多，重新进行研究要比搞清别人是否研究过这一项目合算得多。大海捞针不如自己造一个针更容易。也就是说，在现代信息海洋里，搞清是否已经有了某项创造发明的代价是很高的，有时比自己重新研究这项创造发明的花费还高。面对现代图书报刊利用率之低，面对在信息海洋里查寻有关信息之难，人们早就惊呼：这是“二十世纪的悲剧”，这是当今世界亟需解决的“重大问题”。

二、如何掌握人脑的所有产品

这个问题的答案，从理论上说是肯定的。《脑科学》研究成果告诉我们：一个人的大脑大约由150亿个神经元组成，可贮藏1000万亿信息单位，相当于全世界最大的图书馆——美国国会图书馆上千万册藏书的50倍。人的大脑皮层潜在的思维能量，与原子核包含的物理能量相当。苏联院士杜比宁研究道：“可以说，一个人的才能再大，他在自己的一生中所

用的能力也不会超过大脑赋予他的能力的十亿分之一。”《人类极值学》（从体力、心理、脑力的最大承受力范围研究人的潜力的科学）的研究成果，从多角度上支持了下述观点：从理论上说，人的创造潜力是取之不尽、用之不竭的——谁也不知道自己智慧的界限。这就给我们一种信心，现代人类完全能创造出迅速检索出人脑产品的既有信息的办法。理论问题解决了，剩下的就只有耐心细致的具体工作了。

现代人正在进行的工作之一，是对人类既有知识和迅猛增长的科技信息的发掘工作。美国图书馆的“发掘工作”80年代中期每年的花费已达3亿多美元，这方面的开销也在逐年增长。世界科技拨款的总额中消耗在信息的获取和传播上的比重越来越大。科技专家用在检索别人已经取得的研究成果的时间花费已超过了自己生命的 $\frac{1}{3}$ 。而且，他们在必要数量、必须范围内检索自己感兴趣的资料时，越来越多地依靠控制论和电子技术了。人的智慧越多，就越要靠智慧来驾驭智慧。现代人正在进行的工作之二，是各种专业都建立了和正在建立着的世界性的专业学会。各行各业的专家定期碰头交流信息、交流设备和最新观念。人类早已提出的“学术无国界”口号，即将变成现实。当今世界一百多个国家之间在科学知识、科技情报间的联系，比两千多年前周天子统辖之下的我国中原地区一百多诸侯国之间的联系密切得多了。全世界的协统作战，终将会解决人类文明发展本身给人类文明快速发展带来的困难。如果我们回过头来，省察一下人类文明史的发展过程，不难看到中国的四大发明流传到欧美，用了

数百年时间，而欧洲哥伯尼、伽里略等的科学发现、发明创造，流转到中国也费了几百年时间。历史上科学技术跨国跨洲彼此交流的速度和今天的交流速度是无法相比的。当然，现代人还作了些其他的有利于信息交流的事情。诸如把分散在世界各地的有成就的当今科学家编进各种各样的世界名人录。因为他们有的还在世，便于有志科学研究的人士跟他们书信往来、电信联系。从这些角度上看，信息时代绝不是20世纪的悲剧，而是20世纪的福音。信息爆炸的发展趋势，必将推动人类文明发展出现重大突破。一个崭新的世纪，正在向人类招手！

三、我国遇上了绝好的发展机会

我国是世界文明古国之一，在人类文明发展史上我国起步较早，发展较快，曾居过领先地位，作过较大贡献。只是到了近代，我国在经济、政治、科学、文化等方面才落后了的。当今我国改革开放，锐意进取，想赶超发达国家，遇上了信息时代这个绝好的机会。首先我国学习引进发达国家的科学技术的渠道多了，时间短了。当今世界已有的科学技术对我国适用的比对发达国家适用的要多一些，因为我们引进80年代的先进科学技术，就是很大的进步。发达国家却不这样，他们追求的是90年代水平的科学技术。当然90年代的先进科学技术我们也同样需要。只要有条件我们也要引进和自行研制。第二，我国历史上积累下来的各种书籍，比美国、日本等国家的多。这些古老文化知识对从事现代科学研究，尤其是从事现代科学中人类学等领域的研究是很有价值的。现代人思维角度多，换一个思维角度看，一些旧知识就可能

变成新知识。这些历史典籍是一些不可轻估的知识财富。继承这批财富，我国人总比别国人方便一些。我们的祖先在人类文明史上既然一度领先，作为中华民族的子孙要树立再度领先信心。半个世纪来的留美学生，尖端人才灿若群星。他们取得的惊人成绩和在美国科技界所居的显豁地位，也证明了中华民族子孙的较高的潜在创造能力。李政道教授预言，或说据群星灿烂的中国留学生判断：“20世纪，世界科技是犹太人的时代，当人类进入21世纪以后，炎黄子孙将占据世界科技的领先地位，世界科技将进入中国人的时代。”21世纪距今已不足十年了，今天的小学生，迈进21世纪的大门，就可成才了。我们为迎接这个中国人的时代，应作些什么准备呢？中国人，尤其是中国青年，首先应当学会阅读。只有掌握阅读的高限效能，才能尽快地掌握我们必须掌握的科学知识。前文说过，目前中国人感兴趣的阅读材料比别国人要多一些。我们掌握阅读的高限效能，理应有更大的迫切感。当然，我们的国家要在发展图书馆，检索人类知识，尤其是当今科技发明信息方面跟上时代潮流，多为人们阅读发挥高限效能提供方便。但每个人，尤其青少年，也应自做准备，早作准备，及早建立必要数量、必须范围的自用书库，自用目录、自用笔记和材料检索方式，及早养成适应自己的治学之道，不断充实和改善自己的脑库和用智慧驾驭智慧的能力。只有这样，才能更好地迎接时代的挑战，为我们的祖国，为我们的民族，争光添彩。

本书各篇文字后边都附有5个测试题，测试读者阅读本篇文字前的阅读水平。每个问题后边都有个括弧。读题后，

据自己阅读智能，在括弧里用铅笔画“√”或“×”。读者必须忠实于自己，不能先翻看后面的答案表，也不能根据本篇文字介绍的内容，猜度应该画“√”或“×”，而是根据自己以前的习惯想法和做法，如实回答。不能片面追求高分，实际上你答错的越多，此后阅读收获越大。答完后，在答案表上暂用铅笔填写自己回答本组测试题的实得分数。每对一题，计1分，错题计0分。答案和计分表附在下篇文字的测试题前边。全书读完后，计算阅读本书的总得分。全书测试题共100分，得80分以上为优秀，得60分以上为及格。计算完毕，擦掉各组测试题中括弧里用铅笔画的正误号，要彻底擦净，不留任何痕迹。此后就开始正常阅读。隔半年后，重新阅读这本书，依旧用铅笔在各道测试题后的括弧里画正误符号，依旧在答案表中暂用铅笔填写并计算自己的实得分数。再隔一年，阅读第三遍，方法跟第一、二次阅读相同。答案表中，设有3次填分的空格。每次都要填在相应的空格中。每次据答案填写并计算的分数，都不得改动自己的原初答案，更不得改动分数。

作者敢肯定，你历时二年，对本书阅读三遍以后，不唯所得分数明显提高，你的阅读效能也必能大大长进。届时，你基本上就达到本书要求的高限效能了。你将明显感到，再阅读你力所能及的任何书报，一年，一月，甚至每天所获的效益，将比第一次阅读本书前，提高十倍以上。届时，基本上你已具备迎接“中国人的时代”的阅读能力了。请你根据要求阅读。祝你治学顺心，科研成功，名载史册。

测试题(一)

1. 读此书前, 你在阅读实践中, 是否为自己阅读效能低而苦恼过? ()

2. 你在跟人交流阅读心得中, 是否并未觉察到世间确实存在着“阅读的高限效能”这一事实? ()

3. 你是否曾想过, 你在此生中也会成为著名学者或获得创造发明专利权? ()

4. 你认为, 未来的人对他们所处时代的更多的知识和创造发明比我们今天的人对现有知识和科学发明掌握得是否更清楚? ()

5. 你是否认为, 对我国古代的典籍和科学发明, 外国人一定不如中国人掌握得更清楚, 研究得更深刻? ()

二、养成良好的阅读习惯

阅读需要计划，但你要先培养阅读的习惯。

——〔美〕吉格·吉格勒

种下行动就会收获习惯；种下习惯就会收获性格；种下性格便会收获命运。

——〔美〕威廉·詹姆斯

无论做什么事，未养成习惯之前，行动起来总感到别扭，不是费很多心思想下一步该做什么，就是丢三落四，经常出差错；养成习惯之后，行动就变成自动化或半自动化的活动定势了，可节省许多有意注意。阅读是现代人终生离不开的事情。阅读过程有80%以上的时间，是由习惯支配的，养成良好的阅读习惯，可费时少、受益大，事半功倍。我们需要养成哪些良好的阅读习惯呢？

一、良好的阅读姿势和采光习惯

俗话说，站有站相，坐有坐相，走路有走路的姿态，干活有干活的架势。阅读既然是人类一种经常的脑力劳动，当然也有—种正确的阅读姿式。明代薛岗《天爵堂笔余》中说：“读书作文俱要一副真精神。坐则神奋，卧则神弛，此

常情也。”可惜的是不少人偏有躺着看书、走路看书和斜倚床头、桌旁看书的习惯。有的人用阅读催眠，似乎睡前不拿着本书，他就睡不着。不管有上述习惯的人有多少具体借口，但我们却可以断言，这些阅读习惯效率低，弊端多，这样下去，必然造成视力下降等疾患。

读者也许会说，“我并非不知道躺着阅读的坏处，只是已经养成习惯了，很难改”。其实，只有一种习惯才能抑制另一种习惯。我们只要下决心将坏习惯全部摧毁，在新的田畦播下新的种子，那么坏习惯就可被好习惯所取代。关键是明白道理后立即行动。美国心理学家威廉·詹姆士说：“种下行动就会收获习惯；种下习惯就会收获性格；种下性格便会收获命运。”阅读是为了汲取智慧、做事成功的。事实上，已经失败的人和已经成功的人之间，唯一不同点，就在于他们的不同习惯。

阅读姿势正确了，才可讲究合理采光。邓拓在《燕山夜话》中说：“必须注意光线，不要阳光直射，也不可背光。如果能够做到‘明窗净几’，那就更好了。”这大体上规定了采光标准。有的青少年阅读，并不注意采光。他们要阅读一本自己喜爱的书，又怕师长干涉，就躲到背光的角落里偷着看。他们看书入了迷，在阳光底下也看，战士睡集体宿舍，怕领导检查甚至钻到被窝里打开手电看。当前我国青少年，视力下降很严重。除了学习环境和工作环境的客观条件差之外，他们自身没养成良好的阅读姿势和采光习惯，是个不可忽视的原因。有良好采光习惯的人，总能为自己保护眼睛创造些有利条件。如，坐姿自然，双目跟书页间保持 $\frac{1}{6}$ 米左右

的距离，书桌宜前高后低，跟水平面保持20—30度的倾斜度，在平面桌子上看书，则在书的前端垫高5厘米等。另外，每阅读一个半小时左右，到室外远眺绿树5分钟，也有利于调节眼睛。不要把这些当做细枝末节的小事。人终生离不开阅读，保护好眼睛十分重要。一个人终生读书而不损伤眼睛是很难得的幸福。要知道，获得这一幸福并不妨碍你获得高深学问，成为专家学者，只须从年轻时就养成保护眼睛的良好习惯罢了。相反，损坏了眼睛，倒可能迫使你不得不放弃自己的特定奋斗目标。美国哲学家奥格·曼迪诺说：“良好的习惯，是一切成功的钥匙。坏的习惯，是通向失败的敞开的门。”亲爱的读者，为了自己将来能取得成功，请你养成良好的阅读习惯吧。

二、先看内容提要，后看书正文的习惯

大部分书籍正文前都有“序言”或“内容提要”等，我们在阅读正文之前应先看这些内容。心理学家实验：让甲乙两个学力相当的人阅读同一份材料，让甲先看“内容梗概”，然后再阅读，让乙一开始就阅读材料本身。两人用的阅读时间相同，但阅读效果却大不一样。甲对读物内容不仅掌握得全面，而且记忆保持得也长久，乙对读物内容掌握得情况还不如“内容梗概”中介绍的全面，而且记忆保持也不长久。先看“内容梗概”，然后阅读正文的效益是明显的。但是，当前84%的青少年阅读前，不看“内容提要”、“序言”等文字，一开始就读正文。这是一种不良的习惯。

先读“内容提要”，后读正文，能使自己一开始就有郑重其事，心绪安定，集中注意力不受任何干扰的最佳心理。