



轻松学习系列 01

最适合中国学生的读书方法

● (台) 王擎天 著

轻松读书 一点通

台湾教育
学博士
倾力之作

QING SONG DU SHU YI DIAN TONG

作者所讲授的学习方法曾使：
数万名差等生转变为优等生；
数十万人顺利升入理想的学校；
数百万学生解决了困扰学习的难题。

作者在本书中为你讲述：
读书并非枯燥困难之事，
只要掌握了恰当的方法与技巧，
你也可以轻松成为读书高手。



哈尔滨出版社

最适合中国学生的读书方法

● (台) 王擎天 著

轻松读书 一点通

台湾教育
学博士
倾力之作

QING SONG DU SHU YI DIAN TONG

作者所讲授的学习方法曾使：
数万名差等生转变为优等生；
数十万人顺利升入理想的学校；
数百万学生解决了困扰学习的难题。



作者在本书中为你讲述：
读书并非枯燥困难之事，
只要掌握了恰当的方法与技巧，
你也可以轻松成为读书高手。

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松读书一点通/ 王擎天著. -哈尔滨:哈尔滨出版社, 2004.12

ISBN 7-80699-351-7

I.轻… II.王… III.中学生-读书方法

IV.G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103765 号

责任编辑:王 姝

封面设计:晴天工作室

轻松读书一点通

王擎天 著

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码 150006 电话 0451-86225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京师范大学印刷厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 7 字数 135 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-351-7/G·52

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-86225162

前言

现在的许多中学生都存在着这样一种认识：学习就是一件苦差事，没有什么乐趣可言；提高成绩也没什么好办法，就是死记硬背反复学、反复读。而一些家长在对待孩子的学习问题上也是只重数量不重质量，恨不得让孩子的所有时间都用来学习，而根本不去考虑孩子的学习效果如何。

中国有句老话叫做“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，讲的是学习要勤奋和有吃苦精神。勤奋学习是对的，但学习是苦差事却未必如此。之所以有许多学生认为学习是一件苦差事，大多是因为他们并没有掌握科学、有效的学习方法，这其中与个人的学习技巧、学习态度、学习习惯都有很大的关系。结果造成了许多中学生学习压力过大，而成绩却始终不见提高。

针对广大中学生存在的这样一种学习情况，我们感到有责任为中学生朋友引进一套适合中学生心理特点和学习习惯的好书。这套高效能中学生·轻松学习系列丛书包括《轻松读书一点通》《轻松记忆一点通》《轻松写作一点通》《轻松考试一点通》共四册。本丛书是台湾著名教育学专家王擎天博士针对中国学生的学习特点编写的，曾在台湾、香

港等地中学生中产生了很大影响,持续热销。本丛书的特点是具有极强的指导性,以介绍学习方法和技巧为主,同时注重学生心理和能力的培养,使中学生们从根本上改变“学习是件苦事”的观念。

我们真诚地希望通过我们的努力,可以让广大中学生朋友在一种轻松高效的学习环境中茁壮成长。

编者

2004 年 12 月



序

许多中学生认为，读书虽然可以得到许多的知识，但却是一件极其枯燥无趣的事情。其实，这种认识存在着很大的偏见，读书完全可以变得轻松高效起来。只要我们有读书的积极性，只要找到正确的读书方法，读书不但不是一件枯燥无趣的事情，反而还可以变得轻轻松松，带来许多的乐趣。

一位科学家曾经说过：“无论工作有多么忙，我每天都会抽一点时间来读书，因为读书不但可以获得知识，而且还是一种不错的休息方式。”中学生的学习活动更多的是为了获得知识，提高学习成绩，所以中学生在读书的过程中到底掌握了多少，记得牢固不牢固，就成了提高学习的关键所在。如果一味地认为读书枯燥无味，那么用再多的时间，读得再多也不会获得应用的知识。

《轻松读书一点通》详细介绍了各种高效读书的方法，对中学生的读书学习具有极强的指导意义，同时还从学生的学习心理、学习时间、学习兴趣和容易遇到的读书难题等方面提出了实际解决办法。

读书并不是一件苦差事，只要掌握了正确的读书方



法,读书就会是一件非常轻松和愉快的事情。愿本书能帮助每一个渴望进步的中学生,帮助你们彻底消除掉“读书枯燥、太累”的观念,更加轻松高效地学习,成为一名高效能中学生。

目 录



第 1 章:读书首先是心态问题

- 信息社会要求高效阅读 / 002
- 高效阅读提高学习效率 / 004
- 热爱是最好的老师 / 007
- 思考是阅读的点金术 / 009
- 钻进去才会有收获 / 013
- 我可以做得到 / 015
- 读书贵在有“恒” / 018
- 虚心好“读” / 020



第 2 章:高效读书的技巧

- 读书就是看书吗 / 024
- 阅读时的窍门 / 026
- 高效阅读的重点在哪里 / 028
- 留意文中的路标 / 031
- 清晰地阅读 / 034
- 找到适合自己的方法 / 036
- 阅读计划不妨多定几个 / 041
- 利用兴趣加强学习效果 / 045
- 大胆推测 / 050
- 尽信书不如无书 / 052



3



第3章:高效读书的能力培养

拥有成熟的阅读技巧 / 058

在交流中提高 / 059

留住你的注意力 / 061

心到,口到,眼到,手到 / 065

思维强化阅读 / 069

给阅读插上想像的翅膀 / 072

打开大脑的笔记本 / 076

十五条阅读记忆方法 / 078

“消化”知识 / 083

读书后的“品头论足” / 086

4



第4章:精读书才能读好书

精读读什么 / 094

浏览是精读的前奏 / 099

精读四个阶段 / 103

精读必须循序渐进 / 106

温故知新,精益求精 / 108

比较阅读可以一举两得 / 110

SQ4R——一种有效的精读方法 / 114



5



第5章:提高效率靠速读

速读来自训练 / 118

影响速读的五大障碍 / 121

快速阅读应分四步走 / 125

提高阅读速度的两个关键 / 129

快速阅读的实战技巧 / 131

如何达到一目十行 / 134

快速跳读的威力 / 136

速读的自我测试 / 139

6



第6章:利用好辅助工具

阅读不可无笔记 / 148

怎样做读书笔记 / 150

标记符号最直观 / 152

你也可以写批注 / 156

制作读书卡片 / 160

摘录与剪辑 / 166

恰当地运用字典 / 169

善于利用图书馆 / 171



第7章:读书的时间管理

区分时间 / 176

找出适合自己的生理时间 / 179

不要迷信固定的生理时钟 / 181

有效利用清醒着的时间 / 183

善用时间统筹法 / 186



第8章:突破阅读的困境

阅读的十大误区 / 192

祛除惧书心理,找到成就感 / 196

克服不良的阅读习惯 / 199

“博”与“专”缺一不可 / 201

找到速度与理解度的最佳点 / 205

好心情才有高效率 / 207

调节阅读疲劳的方法 / 209

创造读书的好环境 / 211

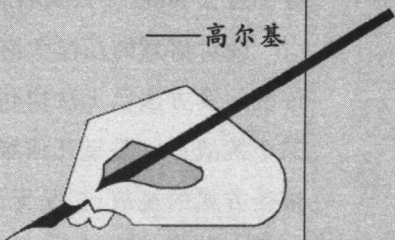
第一章

读书首先是心态

问题

我要怀着对真理坚定无疑的信念对大家说：热爱阅读吧！它能使你的生活轻松愉快，能友好地帮助你从思想、情感和事件的千头万绪中梳理出眉目来，它会教导你尊重别人和自己，它将以热爱世界、热爱人类的感情熏陶你的身心。

——高尔基



Qing Song Du Shu Yi Dian Tong



信息社会要求高效阅读

在现代社会里,电脑的普及使得各种信息的流通更加快捷,传真、电视、电话、互联网,充斥着我们的生活,改变了人们的生活方式。但是,获得知识的主要方法仍然是阅读,阅读的方式也仍然是以纸质读物为主。前苏联的书评家马克·沃伦斯基就曾统计过,人类社会15世纪出版了3万种图书,16世纪出版了25万种,19世纪出版了700万种,20世纪出版了2500万种。

根据联合国教科文组织的统计,从1750年到1950年的200年间,世界人口增加了约两倍,书籍却增加了800倍。从1950年到1970年,世界出版的图书,按种类计算增加了一倍,按册数计算增加了两倍,给读者提供的信息总量等于过去3000年人类各种读物所提供信息量的总和。

面对信息的汪洋大海和激增的书山,沿袭了几千年的传统阅读方法已无法应付这种局面。信息社会使阅读面临三个挑战:一是呈几何级数膨胀的信息资源对人们原有的接受方式的挑战;二是无限的书籍对有限读书时间的挑战;三是大量新知识对人们理解能力的挑战。而高效的阅读方

法显然成为迎接信息社会挑战的有力武器。

我们知道,人类全部知识的大部分是集中在20世纪的前50年内发现的,而人们目前所使用的知识,仅占到人类全部知识的2%,况且这些知识每50年就增加一倍。进入了21世纪以后,许多国家图书馆的书架将会长达50公里,面对浩如烟海的资料,人们往往不知所措,找不到、看不懂、读不完,陷入了茫然的阅读之中。

世界著名物理学家钱学森曾经感慨道:“我读研究生时研究超音速空气动力学,那时我敢说全世界的相关论文我都看过了,因为一共也没有多少。而现在,有关的论文我搬都搬不动,更别说看了。”

据日本专家研究,科技人员完成一个项目所占用的时间,查阅资料占50.9%,计划思考占5.7%,实验研究占32.1%,撰写研究报告占9.3%,其他占2%。也就是说,一半的时间将用以查阅资料,不懂得高效阅读的方式方法,势必影响到研究成果的取得。

人们原以为现代化视听技术已经高度发达了,从电视中可以了解知识,从广播中可以获取信息,甚至有的人乐观地认为,在不久的将来,我们再也不需要依赖文字信息了,文字传递信息的作用将不再重要,对读书的要求同样也会降低。但事实却是,电脑的高速度要求阅读也必须是高速度的。因为电脑把结果以文字的形式呈现在终端屏幕上,操作人员必须迅速看清楚、弄明白,否则将贻误工作。

近20年来,电脑的储存量增加了1000多倍,运转速度提高了100多倍。这种电波载体的大容量和高速度,要求人们具有高效的阅读能力,但目前大多数人的阅读速度与效率仍与100年前差不多。低效阅读和电脑化信息高速度传递的失控现象,已成为科技发展的一大障碍。

美国未来学家托夫勒就曾在《预测与前提》一书中得出惊人的结论:“就目前的情况来说,我们面对浩如烟海的资料,大有陷入灭顶之灾的危险。”而高效快速的阅读方法,正是适应科技迅速发展的形势,摆脱这种所谓的“灭顶之灾”而高速度获取知识的重要手段。

高效阅读提高学习效率

从学习的角度来说明高效阅读的意义是最恰当的。当然,学习不仅仅是阅读,思考、反复的练习都是必不可少的。

阅读是学习的最基本能力与方式,要获得知识,就离不开阅读。北宋时的大文学家欧阳修认为立学以读书为本。当代数学家华罗庚曾说过:“学习必须先从踏踏实实地读书开始。”古今中外,无数的名人、学者、科学家对书的喜爱几乎达到了如痴如醉的程度。他们高度评价书籍:“书籍是全人

类的营养品。”“理想的书籍是智慧的钥匙。”“一切震撼智慧的学说，一切打动心灵的热情，都是在书里结晶成形的。”科学家牛顿曾经很贴切地把书比做“巨人的肩膀”，你若站在巨人的肩膀上，就有希望比巨人还要高。

而在此强调阅读对学习的重要性并不是简单地为了考试，但毫无疑问，高效阅读可以迅速提高你的学习成绩，让你摆脱学习中遇到的困扰。

现在，学生们总是负担过重，以至对所读的书产生厌倦情绪，敷衍了事。如果读书对你来说是件痛苦的事，一读书就心烦、一读书就头疼，那么就算你现在可以为了考试每天勉强坐在书桌前面，但这种强迫性的读书习惯也是无法有效地持续的，只能维持短暂的时间，一旦外在的考试压力消失了，这种迫不得已的阅读习惯也就会消失得无影无踪。这也就是为什么许多大学生从考试的压力中解放出来后，成绩会普遍下降的原因。而那些所谓的高才生则被迫去看更多的书，他们读得很快，深谙应付提问或考试的窍门。实际上这种学习方式已经成为一种障碍，妨碍形成自己的知识体系。

死读书、心不在焉或猛盯书本的方法是行不通的，每个人都必须寻找适合自己的读书时间和适合不同目的的有效办法。当学习成绩因为读书而得到提高时，随之而来的成就感会使你更加主动地去读书。相反的，如果整天都被绑在学校，大门不出、二门不迈，眼睛不离课本，而成绩仍是毫无起



色,随之产生的挫折感将使你更加厌恶读书,从而形成恶性循环。

爱迪生是个大发明家,据统计,他一生共有 2000 多项发明,他活到 85 岁,这样算下来,平均每半个月他就会有一项发明问世。在如此紧张的时间里,爱迪生仍能坚持每天读三本书。每当一个实验进行时,不管理论方面有多大困难,他总是先把可以借到的有关著作集中起来,一本一本地苦读,等到把理论搞清楚后,再开始做实验。他在研究改进打字机的一个零件时,就把有关打字机的书全部借来,系统地研读,并且很快解决了问题。在发明电灯的日子里,他常常钻进图书馆,把各种杂志、书刊上的有关文章仔细阅读一遍,并根据需要摘抄一些段落。爱迪生这种带着问题、怀着目的的读书方法,大大有益于他的科学发明工作,使他一生受益匪浅。

在学习出现问题的时候,你是否问过自己:我是怎样对待读书与阅读的呢?正确的读书态度应该是把阅读当成增加理论知识、提高学习品质、开阔视野、吸取经验的途径,而非将读书当成获取好成绩的手段。如果只是单纯地为考试而读书,在你考完试、毕业后,没有了考试的压力,读书的习惯就会自动和你说拜拜了,这并不是我们想看到的事。从现在开始,请把读书当成一件快乐的事,保持轻松的心情去读书,你的学习效率一定会大大提高。