

读书与记忆

周季和 著

海潮出版社

1997年·北京

读书与记忆

周季和 著

海潮出版社出版

(北京西三环中路 19 号)

北京科技大学印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 36 开本 印张:4 字数:51 千

1994 年 8 月第 1 版 1997 年 10 月第 3 次印刷

印数:15001 - 25000 册

ISBN7 - 80054 - 587 - 3/G·80 定价:4.50 元

再版前言

《读书与记忆》1989年由海军出版社出版以来，受到社会上众多读者的欢迎和好评。1990年，在中国人民解放军全军“学雷锋精神做‘四有’军人”主题读书活动组委会举办的图书评选活动中，这本书荣获三等奖。此书出版之后，不少读者和亲朋好友索要，由于当时出版的数量有限，未能如愿以偿。最近，海潮出版社给我来信，说到了读者希望再版的要求。对于我感到欣慰。对于广大读者的厚爱，表示衷心的感谢！

再版之前，我又重读了这本书，对于书中个别的错别字，重新作了校正。并根据一些同志的要求，增加了“名人与读书”这个章节，希望大家喜欢。由于手头资料缺乏，加之军务繁忙，难免失珠漏万，不当之处，尚请批评指正。

作 者

一九九四年三月二十八日

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。科学性是讲这本书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

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。截至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

目 录

序言

一、读书二十法

1. 三到读书法 (1)
2. 三问读书法 (4)
3. 三遍读书法 (6)
4. 质疑读书法 (8)
5. 冷热读书法 (10)
6. 设想读书法 (12)
7. 批判读书法 (14)
8. 粗细结合法 (16)
9. 能人能出法 (20)
10. 联想比较法 (22)
11. 两点一线法 (24)
12. 旁注归纳法 (26)
13. 日积月累法 (27)
14. 八面受敌法 (29)
15. 竭泽而渔法 (30)
16. 边买边卖法 (32)
17. 借书抄读法 (34)
18. 内容交替法 (36)
19. 古今中外法 (38)
20. 快速阅读法 (40)

二、记忆二十法

1. 信心记忆法 (43)
2. 重复记忆法 (45)
3. 理解记忆法 (47)
4. 联想记忆法 (49)
5. 形象记忆法 (51)
6. 分类记忆法 (53)
7. 化简记忆法 (54)
8. 字头记忆法 (56)
9. 口诀记忆法 (57)
10. 递进记忆法 (59)
11. 尝试记忆法 (62)
12. 成相记忆法 (63)
13. 对比记忆法 (64)
14. 争论记忆法 (66)
15. 特长记忆法 (68)
16. 协同记忆法 (69)
17. 复习记忆法 (71)
18. 拉距记忆法 (72)
19. 选时记忆法 (74)
20. 运用记忆法 (76)

三、名人与读书

- 1、马克思的读书方法..... (79)
- 2、朱熹的读书方法..... (80)
- 3、爱因斯坦的读书法..... (81)
- 4、苏东坡的读书法..... (81)

5、鲁迅的读书法·····	(82)
6、毛泽东的读书法·····	(83)
7、丰子恺的读书法·····	(84)
8、秦牧的读书法·····	(84)
9、孙犁的读书观·····	(85)
10、冯友兰谈读书经验 ·····	(86)
11、吴大猷谈怎样读书 ·····	(87)
12、郑板桥和他的读书见解 ·····	(89)
13、李时珍读书注意与实际结合 ·····	(90)
14、夏丏尊由精读一篇向四面八方发展 ···	(91)
15、朱光潜边读书边写作 ·····	(92)
16、王国维谈治学“三种境界” ·····	(93)
17、杨振宁的四点治学建设 ·····	(94)
18、蔡尚思谈识、德、才、学·····	(95)
19、朱德说学习不能停息 ·····	(95)
20、周恩来“为中华崛起而读书” ·····	(96)
21、陈毅的学习诗 ·····	(96)
22、列宁夫人谈自学 ·····	(97)
23、高尔基博览群书 ·····	(97)
24、列宁自学获大学文凭 ·····	(98)
25、毛泽东的自学生活 ·····	(98)
26、王若飞挤时间读书·····	(101)
27、李达的读书毅力·····	(102)
28、林大钦嗜学成才·····	(103)
29、祖莹苦读有得·····	(104)
30、巴尔扎克读书研究中国·····	(104)

31、富兰克林是个读书迷·····	(105)
32、牛顿偷偷地在篱笆里读书·····	(106)
33、柯贝勒饿着肚子买书读·····	(106)
34、林肯的读书轶事·····	(107)
35、罗蒙诺索夫求学·····	(108)
36、苏沃洛夫通晓八国文字·····	(109)
37、拿破仑用心读书·····	(110)
38、王力如饥似渴地读书·····	(111)
39、彭德怀和书·····	(111)
40、陈毅吃墨汁·····	(112)
41、白居易少年学诗·····	(112)
42、李贺的“诗囊”·····	(113)
43、鲁迅与资料·····	(113)
44、吴晗谈卡片的制作和使用·····	(115)
45、古今中外学者治学方法四十例·····	(116)
46、名人联诗话读书·····	(119)
47、名人学者的书屋·····	(122)
48、鲁迅先生开列的中国文学入门书·····	(123)
49、唐圭璋开列的学习宋词必读书目·····	(125)
50、顾颉刚先生开的书单·····	(126)
51、蔡尚思先生开的书单·····	(127)

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。其中心是指读书要开动脑筋，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，在多看多读中启迪思路，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

① 孟轲：《孟子·告子上》

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、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，提高分析问题、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，到处都安放着手砚简牍，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；而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。”读这首诗时，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，在汕头市作的一次报告中，曾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，即弄清整个作品的意思。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”，这是十分形像贴切的。

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