

爱学习

总主编 ● 沈德立

GAOXIAOYUEDUCELUE

高效

阅读策略

闫国利 ● 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

爱学习

总主编 ● 沈德立

高效

阅读策略

闫国利 ● 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高效阅读策略/闫国利编著. —天津:天津教育出版社,
2009.6

(爱上学习 / 沈德立主编)

ISBN 978-7-5309-5696-0

I. 高… II. 闫… III. 语文课—阅读教学—中小学—教
学参考资料 IV. G634.333

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第103613号

爱上学习 高效阅读策略

出版人 肖占鹏

总主编 沈德立

编 著 闫国利

选题策划 王艳超

责任编辑 赵建荣

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社 (<http://www.tjeph.com.cn>)

天津市和平区西康路35号

邮政编码300051

经 销 新华书店

印 刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司

版 次 2009年6月第1版

印 次 2009年6月第1次印刷

规 格 16开(787×1092)

字 数 165千字

印 张 12.5

书 号 ISBN 978-7-5309-5696-0

定 价 20.00元



序

沈德立

通过大量的实证研究表明，教学生学会学习，传授有效的学习策略，是提高学习效率、减轻学习负担最为有效的途径。美国心理学家诺曼也有相同的观点，他曾经指出：真奇怪，我们期望学生学习，然而很少教给他们解决问题的思维策略。同样，我们有时要求学习记忆大量的材料，却很少教给他们记忆术。现在该是弥补这一缺陷的时候了！

这套丛书编写的主要目的，就是要将好的学习策略，通过生动活泼的形式，讲述给中小学生读者。让他们通过阅读本书，学到对自己有用的学习策略，提高学习能力，取得好的学习成绩，增长自己的才干。因为我们知道，现代社会是信息时代，如何快速掌握有用的信息和运用已掌握的信息，关键就看谁先掌握了好的策略。

策略是指人们在生活过程中解决所遇到问题时所采取的方法和手段。好策略能够快速地解决问题，提高学习与工作的效率。我们这套丛书，共包括《爱上学习·高效学习策略》、《爱上学习·高效记忆策略》、《爱上学习·高效阅读策略》、《爱上学习·高分考试策略》四本。

《爱上学习·高效学习策略》重点阐述了什么是高效率学习策略。具体内容包括学习效率与学习策略的关系、影响学习效率的因素、名人的高效学习策略、高效率学习的策略有哪些等。

《爱上学习·高效记忆策略》以许多生动具体的事例对记忆的基本知识进行了介绍。在此基础上，讲解了“目标明确策略”、

“积极思考策略”、“多种感官并用策略”、“动手操作策略”、“联想策略”、“意义赋予策略”、“克服干扰策略”、“场合一致性策略”等大量记忆策略，以及这些记忆策略在各科学学习中的运用。它还教给学生如何记忆外语单词、如何组织复习等，相信对学生的学习会有很大的裨益。

《爱上学习·高效阅读策略》对各种阅读方法和技巧作了介绍。针对不同的阅读目的和个人的实际情况，恰当地运用这些阅读方法可以起到提高学习效率、改善学习成绩的作用。该书对快速阅读法给予了比较多的篇幅。为了在较短的时间内获得更多的信息，快速阅读是一种较为有效的方法。该书还提供了许多训练材料，因而具有很强的操作性。

《爱上学习·高分考试策略》则围绕学生在复习考试过程中经常遇到的有关问题进行了详细的介绍，像如何组织复习，如何克服考试焦虑，如何参加中高考，如何填报高考志愿，等等。每次考试都有一部分学生由于各种各样的原因发挥失常。阅读该书可使学生会许多考试技巧，帮助考生发挥自己的正常水平，考出较为理想的成绩。

本丛书突出了以下特色：

第一，科学性。这套丛书是在翻阅了大量心理学、教育学中有关学习策略的书籍、论文的基础上，并结合我们自己的研究成果写成的。各分册的作者都是我的学生，他们也都是专业的心理学工作者，这为该丛书的科学性提供了一定的保证。

第二，通俗性。这套丛书力图面向广大读者，特别是青少年学生，所以在撰写时比较注意尽量不用晦涩难懂的专业术语。可以说，只要具有初中文化，就能读懂这四本书的绝大部分内容。

第三，可操作性。为了使这套丛书能给青少年学生提供一些实际的帮助，我们摒弃了繁缛的学术探讨，侧重介绍与学生联系较为紧密的学习策略知识。这些知识基本上都可以“现买现卖”，学会

了就可以应用到学习中去，可以收到立竿见影的效果。

本书的出版，得益于天津教育出版社的大力支持。策划编辑王艳超同志对丛书的定位和修改提供了很好的建议。在这里要向天津教育出版社的领导及相关工作人员表示衷心的感谢！

这套丛书由我牵头组织编写，书稿完成后，我做了审阅、修改。不过书中仍有可能存在不少纰漏和不足，希望广大读者予以批评指正！

2009年6月

于天津师范大学心理与行为研究院





目 录

第一章 阅读是人生的一大快事	/	001
第一节 读书的乐趣	/	001
第二节 如何读好书	/	005
第三节 为阅读提供“原动力”	/	022
第二章 打开高效阅读之门的金钥匙	/	026
第一节 阅读基础知识	/	026
第二节 什么是快速阅读	/	036
第三节 快速阅读能有多“快”	/	041
第四节 培养良好的阅读习惯	/	047
第三章 阅读策略	/	058
第一节 一般阅读策略	/	058
第二节 快速阅读策略	/	081
第四章 快速阅读训练（一）	/	108
第五章 快速阅读训练（二）	/	127
第一节 小学生作文类选文阅读训练	/	127
第二节 自然科学类选文阅读训练	/	149
第三节 名家名篇类选文阅读训练	/	167
附录	/	189
后 记	/	191

第一章

阅读是人生的一大快事

第一节 读书的乐趣

“慈母手中线，游子身上衣”，孟郊的《游子吟》道出了深深的慈母之爱。而朱自清的《背影》，透过一个背影，淋漓尽致地刻画出了逆境中父亲对儿子的无限怜惜、体贴和依依不舍的深情。

相信不管过多久，我们每每想起，都会从心底油然而升起对父母亲无限的感激。一篇好的文章，一本好书，可能会使一个人受益终身。

一、古人酷爱读书的典范

高尔基说：“书籍或许是人类通向未来的幸福道路上所创造的一切奇迹中的最复杂和最伟大的奇迹。”顾炎武言：“读万卷书，行万里路。”培根道：“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，小心翼翼地把珍贵的货物运送给一代又一代。”这些名言都表明，书在人类生活中占据着重要的位置。

我国古代很多大学者酷爱读书，留下了很多传诵至今的佳话：白居易从青年时代起，就“昼课赋，夜读书，间又课诗，不寝息”。他勤奋读书、背书、吟诗，甚至忘记了吃饭和睡觉。真是“酒狂又引诗魔发，日

午悲吟到日西”，以致口舌生疮，手肘胼胝。宋代文学家欧阳修说：“我平生读书作文，多在‘三上’，即马上、枕上、厕上也。”南宋爱国诗人陆游晚年在《书巢记》中写道：“我饮食起居，疾病呻吟，悲忧愤叹，未尝不与书俱。”明代爱国诗人于谦十分喜爱读书，把书比作多情的老朋友：“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。”王心斋曾写过一首《乐学歌》：“乐是乐此学，学是学此乐。不乐不是学，不学不是乐。”他把学和乐视为一物，是非常好的境界。号称“清代第一才子”的纪晓岚博览群书，学富五车，把读书比作游山，说“读书如游山，触目皆可乐”。清代诗人袁枚学识渊博，著作等身，他把书比作美味佳肴，认为“唯有书味甘，行行堪没齿”。他曾经写过这样一首诗：

《遣兴杂诗》

袁枚

老妻怕我开书卷，一卷书开百事忘。
手把陈编如中酒，令人枉替古人忙。

这首诗生动形象地描绘了诗人一打开书卷就会沉迷于其中、百事皆忘的情形，所以老妻就怕诗人打开书卷，因为他一旦手捧起书就像品尝美酒一样，如痴如醉，忘乎所以，戏言自己枉替古人忙碌。这首诗充分地体现了古人从书中能得到莫大的乐趣。

二、品味好书，乐在其中

读书是我们仰望人类智慧巅峰的阶梯。在当今这个知识爆炸的时代，不断地去读书、读好书，提高自身修养，对整个民族的发展乃至个人成长都是非常有益的。

陶渊明的“好读书，不求甚解”，必须跟下面一句连起来才有意义，“每有会意，便欣然忘食”。这句话的意思是我们读书要关注心境。为自家功名而读书，为父母期待而读书，为国家富强而读书，这些读书的目的都很明确，也会达到比较好的效果，但是时间长了难免会有厌烦

的情绪产生。只有为了读书而读书,那才叫真爱书——在这种心境下读书,才会使读书本身有了意义。

其实,一本书,就是一个作家的灵魂,它以自身的魅力震撼了一个个心灵。作家把生活过渡到文字,谱写了他一生的故事与经历,从而让人知道生活是一本书,是一本博大精深的书,是你的良师益友。

当我们阅读关于红军长征的书籍时,我们仿佛看到了红军巧渡金沙江,四渡赤水河,飞夺泸定桥,过雪山草地等一幕幕情景;看到了红军克服征途中的艰难险阻,忍受饥饿、疲劳甚至直面死亡威胁的过程……读书让我们仿佛置身于这些悲壮的场面中,使我们体会到红军指战员坚定的革命意志和积极向上的精神境界,体会到了红军领袖特有的革命人道主义精神。读这类书,我们的眼前会再现二万五千里长征的伟大乐章,从而会更加珍惜今天的和平生活。

当读到《三国演义》时,我们会深刻地记得其中描写的几个英雄人物。关羽降汉不降曹,过五关斩六将,后来又在华容道义释曹操。他忠于故主,一知故主消息,便不远万里前往投奔。诸葛亮是一个鞠躬尽瘁、死而后已的忠臣,他熟知天文地理,足智多谋。他的草船借箭、三气周瑜、巧摆八阵图、空城计、七星灯,这些都永远记录在了史册,记在了我们心中。曹操在《三国演义》中被称为奸雄,但是曹操是一个实干家,也是一位卓越的军事家,我们在批判他的同时也不能否认他的雄才大略。细细品味这本书,这些英雄人物的形象就会清晰地浮现在眼前。

三、尽享读书带给我们的乐趣

读书的一大乐趣在于随心所欲。试想,一个大书架,塞满了书,古今中外、天文地理、侦探、言情、武侠……看哪一种都由自己决定。一时间,你会觉得,世界如此之大,生活如此之多彩,大自然如此奥妙无穷,仿佛所有的知识画卷在你的脑海中一一展现。

读书的另一大乐趣在于当你为一个问题绞尽脑汁而百思不得其

解的时候,又或是对某一个问题的小有心得时,猛然打开一本书,发现已有人对这个问题做出了充分的论述,于是一切均已明了,一切付出的辛劳都有了回报。这种柳暗花明又一村的喜悦感觉是什么也换不去的。另外,当你在与朋友交流时侃侃而谈,书中的妙语一句句往外跳,朋友们露出钦羡的目光:"士别三日,当刮目相看啊!"只有你知道,这是看了书的缘故。小小的虚荣心被满足。这时,你有没有发现读书的乐趣呢?

曾有人问一个登山运动员:为什么要无休无止地去征服一座座高山?登山运动员回答:"因为山在那里。"我想,对真正的读书人来说,你要问他为什么没完没了地读书,他的回答也应该是:"因为书在那里。"真正的读书人的读书目的是为了与先哲对话,也是为了与后人对话。而正是因为有了他们,人类历史的链环才不至于中断,人类历史的光芒也才得以薪尽火传。

在网络高度发达的今天,很多同学会认为在网络中能够得到很多乐趣,但是,你有没有想过,那些流传千古的好书,远远比网络中的某些东西更值得你花时间去品味。得到一本好书,就像一个饥饿的人得到一块面包一样,只有那时,读书对于你,才成为了一件快乐的事而非负担;只有那时,你才能在书的海洋里尽情地遨游,享受书给你带来的乐趣。

四、充分利用空闲时间多读书

书籍可以使人的素质提高:从野蛮到文明,从庸俗到崇高。读书越多,应当越富于睿智,越富有眼光。因而就有了黄庭坚"三日不读书,便觉语言无味,面目可憎";梁高祖"三日不读谢玄晖诗,便觉口臭"那样的话。乍一听,似乎说得很严重,但仔细一想却觉得有道理。古人云:"问渠哪得清如许,为有源头活水来。"我们的思想需要源头活水,而这源头活水有一大部分是来自读书。天天读点有益的书,对精神有滋补作用,而我们的言谈举止也就不至于"无味"和"可憎"了。一个人说他忙得没有工夫读书,实在是一件很不幸的事。而偏偏我们

中的大多数人又都很忙，好像每天把必须干完的工作干完之后，就已经筋疲力尽了似的。不过我们不得不承认，一个人无论怎样忙，一天之中，10分钟或20分钟的时间总还是可以抽得出来的。问题只是当我们闲下来的时候，手边不一定有适当的书可看，想到还要费事去翻书橱，就懒得动了。

因此，为了让我们随时都可以利用短短的空闲时间来读书，不妨把要看的书放到最容易拿到的地方。假如你是一名小学生，周一至周五都要上课，你可能会觉得时间已经排满了，可是，你有没有想过，放学回家到吃晚饭这段时间，或者写完作业到临睡前的这段时间，你可以拿出书来翻上几页，一学期下来就肯定能读完一本书了。

对于从事体力劳动的人来说，读书是一种休息；对用脑力处理事务的人来说，读书是一种解脱。当烦闷的时候，读书可以解闷；当愁苦的时候，读书可以让我们忘忧。

可见，书是人类精神的营养剂。缺少了它，生活必有缺陷。因此，应把读书作为生活的一部分，若是书和自身经验融为一体，书便有了味道，变为知己的朋友一样了。生活的经验越丰富，对书的欣赏力和理解力也就越深越广，也就越能领会到书中的真味。所以，读书与生活是相辅相成的，二者必须并进，才可以达到佳境。光读书而无生活，只尝得到间接的经验，和吃嚼过的饭差不多；光生活而不读书，势必思想空虚、心胸狭隘。然而，人生到了一定的境界，读书就不是为了应付外界需求，而是为了充实自己，使自己成为一个明白事理的人。所以，让我们每个人都去热爱书籍吧！在阅读中学，在阅读中乐。

第二节 如何读好书

书是人类智慧的结晶，要想丰富自己，最好的途径就是读书。“古时能读苦无书。今日有书苦难读。”在现代社会，虽然获取知识的渠道不再是单一的，但读书仍然是最重要的渠道。

那么,如何读好书呢?这是我们面临的一个大问题。经常有人会有这样的感觉,同样是读书,但取得的效果和收获却大不一样。这好比做菜,厨师能使其成为艺术,而一般的人只是做熟了而已。由此可见,能读书和会读书并非一回事。也就是说,一般的看书不能称为真正意义上的阅读。

一、读好书必须遵循阅读的一般原则

古人讲究“头悬梁、锥刺股”的“苦读”,现代人应发扬古人勤奋刻苦的精神。由于现代人知识理论体系及学习的需要,阅读应当具备主动性、创造性、实践性三个基本特点。所谓主动性,是指阅读者在阅读过程中所体现的积极主动的心理状态,信息的输入、筛选、加工,这些活动都必须依靠阅读者本身积极的意识活动才有可能实现。所谓创造性,是指阅读者在阅读过程中带着新见解的目的去发现新的答案,从而实现超越前人的心理过程。孟子说:“尽信书,不如无书。”阅读中有所创造,是阅读的最根本目的。所谓实践性,是指阅读者在阅读过程中积极引进“行”的因素,在求知的同时力求解决实际问题的心理状态。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”阅读的最终目的就是运用所得知识去指导自己的实践活动。

基于上述三个基本特点,我们可以将现代人阅读的总原则归纳如下:

1. 现代社会的每个阅读者,在阅读过程中,进行的是具有“问题导向”的主动的创造性的阅读。
2. 对时代和现实生活的深刻了解,从实践中得到的实际经验,以及前人已被证明了的理论和知识是现代人阅读的对象。
3. 在阅读过程中,现代人要有意识地与实践相结合,通过自己的思维活动,重新发现前人的经验,理解并掌握它们,并根据已变化了的历史条件,重新对它们进行审视、认识、发展,或者进行修正、批判、扬弃。

现代人的所有知识,就是这样通过阅读者的思维加工而完成了自身的更新和发展。

以上就是对现代人阅读的基本要求,但是要实现这一总的原则还需要采取科学的阅读方法,才会达到事半功倍的效果。人们常把阅读比喻为进餐,颇为贴切。进餐,就是为了摄取营养,使人长得健壮结实。如果不讲究科学,就会弄得营养不良,影响发育,甚至危害健康。鲁迅早就提醒我们:“说到读书,似乎是很明白的事情,但是并不这样简单。”可见,阅读不得要领,必然劳而无获,要追求阅读的最佳效果,必须讲究科学的阅读方法,只有这样才能达到良好的效果。

二、名人读书轶事

自古以来,书便是人类灵魂的伴侣。处于不同的社会时期,名家学者们各抱着不同的阅读心态,有些是书迷,有些是书痴,有些是书的攫取者,有些是书的捍卫者。同时,他们也形成了迥异的阅读习惯,甚至由此产生了许多佳话。他们是如何读书的呢?我们看看名人的读书方法,或许能从中得到一些启发。

宋朝时期曾有人去拜访大文学家苏轼,在客厅里等了好久才见到主人出来,问其何故,苏轼回答说正在抄《汉书》。来客十分惊讶,问:以您的才学还用抄书吗?苏轼谦虚地摇了摇头,回答说,这是我第三次抄《汉书》了。正是凭着这股“抄”劲儿,苏轼成为一代名士、文坛巨擘。

大思想家王夫之一生著书无数。有一年,他的大女儿要出嫁,人们都来看这位德高望重的老人给女儿什么嫁妆。王夫之高兴地拎来一只箱子,说嫁妆都备齐了。打开箱子一看,原来是满满的一箱书。王夫之讲:这就是我多年来为女儿操办的嫁妆啊!王夫之以书为嫁妆,是对知识的尊重。

康熙嗜书好学、孜孜不倦之精神亦堪称道。他博览群书,凡辞章、声韵、历算、律吕、自然科学等,无不涉猎,称最有用之学是“经学史

乘”。他认为读书持以不知为不知态度,重视实践,“总要讲求治道,见诸实行,不徒空谈”。晚年自以为治理天下 50 余年,尚无大过,均为书籍之赐。

鲁迅先生少年时,在江南水师学堂读书,成绩优异。学校曾奖给他一枚金质奖章,被他拿到南京鼓楼街头卖掉,用卖奖章的钱买了几本书和一串红辣椒。每当晚上寒冷时,夜读难耐,他便摘下一只辣椒,放在嘴里嚼,直辣得额头冒汗。他就用这种办法驱寒坚持读书。鲁迅先生十分关心青年们的读书,撰写了不少文章介绍自己的读书方法。他曾提道:爱看书的青年,大可以看看本分以外的书,即使和本业毫不相干的,也要泛览。譬如学理科的,偏看看文学书,学文学的偏看看科学的书。通过广泛的读书,看看别人在哪研究的,究竟是怎么一回事。这样子,对于别人别事,可以有更深的了解。鲁迅先生还认为即使阅读本专业的书,如果只看一人的著作,结果是不太好的,你就得不到各方面的知识。“必须像蜜蜂一样,采过许多花,这才能酿出蜜来,倘若叮在一处,所得就非常有限枯燥了。”对于读书要“专”的问题,鲁迅也曾说过:“倘要看看文艺作品呢?则先看几本名家的选本,从中觉得谁的作品自己最爱看,然后再看这个作者的专集,然后再从文学史上看看他在历史上的位置;倘要知道的更详细,就看一两本这人的传记,那便大略了解了。”他这里讲的虽然是文艺书籍,但是这种深入研读几本书,要求甚解,循序渐进的读书方法,对其他学科也运用。

我国著名的经济学家王亚南小时候胸怀大志,酷爱读书。他在读中学时,为了争取更多的时间读书,特意把自己睡的木板床的一条腿锯短半尺,成为三腿床。每天读书到深夜,疲劳时上床去睡一觉后迷糊中一翻身,床向短腿方向倾斜过去,他一下子被惊醒过来,便立刻下床,伏案夜读。有一年他乘轮船去欧洲,当船行驶到红海时突然巨浪滔天,船晃得使人根本无法站稳。这时王亚南请求船上的服务员把他绑在一根柱子上。服务员以为他是因为害怕被浪头甩到海里去,于是就就把他绑在了柱子上。谁知,绑好后,王亚南却翻开书聚精会神地读

了起来。

著名物理学家杨振宁认为，既然知识是互相渗透和扩展的，掌握知识的方法也应该与此相适应。当我们专心学习一门课程或潜心钻研一个课题时，如果有意识地把智慧的触角伸向邻近的知识领域，必然别有一番意境，很有可能得到意想不到的新发现。对于那些相关专业的书籍，如果时间和精力允许，不妨拿来读一读，暂弄不懂也没关系，一些有价值的启示，也许正产生于半通之中。采用渗透性学习方法，会使我们的视野开阔，思路活跃，大大提高学习效率。

老舍先生谈自己读书时说：“我读书没系统，借着什么，买着什么，遇着什么，就读什么。不懂的放下，使我糊涂的放下，没趣味的放下，不客气。我不能叫书管着我。我读书时读得很快，而记不住。书都叫我记住，要书干吗？书应该记住自己。对我，最讨厌的发问是：‘那个典故是哪儿的呢？’‘那句话是怎么来着？’”我永不回答这样的考问，即使我记得。我又不是印刷机器养的，管你这一套！读得快，因为我有时候跳过几页去。不合我的意，我就练习跳远。书要是不服气的话，来跳我呀！看侦探小说的时候，我先看最后的几页，省事。”

著名作家秦牧的阅读法有极为幽默的名字：“牛嚼”与“鲸吞”。老牛白日吃草之后，到深夜十一二点，还动着嘴巴，把白天吞咽下去的东西再次“反刍”，嚼烂嚼细。我们对需要精读的东西，也应该这样反复多次，嚼得极细再吞下。而“鲸吞”则是指，鲸类中的庞然大物是以海里的小鱼小虾为主食的，一大口一大口地吃，整吨整吨的小鱼小虾就进入鲸的胃袋了。“人们泛读也应该学习鲸的吃法，一个想要学点知识的人，如果只有精读，没有泛读，知识是强壮不起来的。”

林语堂在《读书的艺术》中说：我认为最理想的读书方法，最懂得读书之乐者，莫如中国第一女诗人李清照及其夫赵明诚。想象到他们夫妇典当衣服，买碑文水果，回来夫妻相对展玩咀嚼的情景，真使我们向往不已。你想他们两人一面剥水果，一面赏碑帖；或者一面品佳茗，一面校经籍，这是如何的清雅，如何得了的读书真味？

著名数学家华罗庚则喜欢“厚薄”法。他认为，读书的第一步是“由薄到厚”。就是说，读书要扎扎实实，每个概念、定理都要追根溯源、彻底清楚。这样一来，本来一本较薄的书，由于增加了不少内容，就变得“较厚”了。这一步以后还有更为重要的一步，即在第一步的基础上能够分析归纳，抓住本质，把握整体，做到融会贯通。经过这样认真分析，就会感到真正应该记住的东西并不多，这就是“由厚到薄”的过程，只有这样才能真正提高读书的效率。

马克思在英国博物馆读书时，“地板上都印下了他的脚印”，在这样的寒窗苦读当中，《资本论》诞生了。列宁读书时，专心致志，对周围的一切都觉察不到。有一次，他的几个姐妹恶作剧，用六把椅子在他身后搭了一个不稳定的三角塔，只要列宁一动，塔就会倒塌。然而，正专心读书的列宁毫无察觉，纹丝不动。直到半小时后，他读完了预定要读的一章书，才抬起头来，木塔轰然倒塌。

亲爱的读者朋友，读了上面的小故事，你是不是受到了一些启发呢？希望这些名人读书的小故事能够激励你多读书，读好书！

三、学习借鉴名人的读书方法

古今中外的名人学者在成功阅读的同时，他们还总结出了许多值得借鉴的经验。虽然说每个学者都有其独到的见解，但也不乏相通之处。

首先，养成读书习惯是非常重要的，可以说，古今的学者都是“以书为友”，这一点在他们的生活实例和谈读书的文章中都是显而易见的。

钱歌川在《读书的习惯》一文中这样说过，你不要以为五分钟做不了什么事，你把一百个五分钟集起来，就差不多等于一整天。我常听见善于治家的人说，爱惜厨房里一粒米，就可以成为一笔家产。我们利用五分钟的余暇去读书，也就可以成为一个学者。

利用余暇的时间去读书是轻而易举的，大家之所以不这样做，仅