



晨曦 / 编著

学习的第一目的是掌握方法！

掌握更多的方法，
把握更多的机会！

中学生 高效能的 图书阅读方法



帮助中学生找到开启成功之门的金钥匙



博览群书是青少年成才的基础，高效率地读书是青少年提高知识素养的重要途径。本书根据中学生的学习特点和阅读习惯，全面介绍了中学生高效率的阅读图书的科学实用的方法，以为提高广大中学生的阅读效率，为提升中学生的学习成绩提供有益的帮助。

ZHONGXUESHENG
GAO XIAONENG
DE DUSHU YUEDU FANGFA



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



中学生高效能学习方法丛书 晨曦 / 编著

中学生 高效能的 图书阅读方法



图书在版编目 (CIP) 数据

中学生高效能的图书阅读方法/晨曦编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 6

(时代馆书系·中学生高效能学习方法丛书)

ISBN 978 - 7 - 5396 - 4456 - 1

I. ①中… II. ①晨… III. ①读书方法 - 青年读物
②读书方法 - 少年读物 IV. ①G792 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069085 号

出版人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 刘姗姗

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16.5 字数: 330 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



书籍是知识的宝库。读书是一种简便有效的学习途径。要想成为优秀的中学生，仅仅从课本上学习知识还不够，还需要有广泛的图书阅读量，这样才能为丰富自己的知识导航，从而不断地开阔视野，有效地开启智慧，为成长成为未来社会所需要的学识丰富、具有创造力的人才奠定坚实基础。

善于阅读图书的人，一定会在学习上进步更快，收获更多。读书会让中学生的学习受益无穷。

然而，对中学生来说，最大的挑战是如何找到高效率阅读的好方法，否则面对浩瀚的书海，中学生将无法在其中自由遨游，读有所得。这本《中学生高效能的图书阅读方法》，想中学生之所想，为中学生阅读课外图书指明方向，比如怎样阅读，阅读什么，名人是怎样读书的，读记成诵的窍门是什么，快速读书的绝窍有哪些，博览群书要具备什么素质，适合个性的读书方法有哪些，让中学生读书受益的高效率方法是什么，等等，这些中学生希望得到答案、得到启示和帮助的问题，书中都分专题做了通俗易懂的具体介绍。

本书两大突出的特点：一是知识导向性。书中引入了大量精彩案例，融进了许多拓展视野的知识，着重探讨分析了中学生阅读图书独具规律性的特色，使中学生读来有趣，读之有益。二是实用可操作性。书中对高效率阅读的方法、步骤进行了具体介绍，对中学生高效率阅读图书提供了实实在在的帮助。

书籍是人类发展和进步的阶梯，也是中学生开启智慧、努力学习的良师益友。让每一个中学生都喜欢上读书，是我们最大的期望；让每一个中学生都掌握高效率的阅读方法，是我们最大的满足。因此，殷切希望本书能对广大中学生提升阅读图书的兴趣，增强阅读图书的能力有所助益。

编著者

2012年夏



第一章 阅读让中学生终身受益

一、阅读好书：全方位滋润中学生的成长	002
◆ 阅读优秀图书是人生的一种享受	002
◆ 阅读能丰富人的知识，开阔人的视野	004
◆ 阅读能够开启中学生的智慧之门	005
◆ 阅读是提高中学生写作水平的必由之路	006
二、做一名勤于阅读、善于阅读的中学生	008
◆ 勤于课外阅读，补充精神食粮	009
◆ 努力克服不喜欢阅读的不良习惯	010
◆ 让阅读成为课外生活的享受	012



第二章 激发广泛阅读的热情和 浓厚兴趣

一、阅读的热情与兴趣是广泛阅读的强大动力	016
◆ 激发热情与兴趣是高效能阅读的前提	016
◆ 把图书视为自己生活中的诤友	019
◆ 酷爱读书成就了少年作家	021
二、激发阅读的热情与兴趣的各种方法	024
◆ 和父母一起营造浓厚的家庭读书氛围	024
◆ 创造良好的家居读书环境	026
◆ 与他人互相交流读书的体会	028
◆ 采取灵活方式培养读书热情与兴趣	029
◆ 在开放性阅读中增加读书的乐趣	032

第三章 精心选择优秀图书阅读

一、选择适合自己的好书	036
◆ 读书，应当读好书，读优秀的图书	036
◆ 目的明确，有的放矢地选择书籍	043



◆ 读书要读“基本书”	045
◆ 谨慎地挑选各类课外图书	047
◆ 尽可能地选择原著，选择经典	049
二、推荐给中学生阅读的优秀图书	052
◆ 优秀的历史知识读物	052
◆ 优秀的科学普及读物	054
◆ 优秀的中国古典文学作品	056
◆ 优秀的中国现当代文学作品	061
◆ 优秀的外国文学作品	065
◆ 优秀的名人传记类作品	073

第四章 向名人学习高效率读书的方法

一、中国名人的读书方法	079
◆ 曾国藩：专而有恒读书法	079
◆ 蔡元培：读书“四字诀”	081
◆ 胡适：“四到”、“三好”读书法	083
◆ 毛泽东：坚持“四多”读书法	085
◆ 茅盾：“反复三遍”读书法	087
◆ 巴金：“温故知新”读书法	089



◆ 李政道：推想式读书法	090
二、国外名人的读书方法	091
◆ 列宁：批注式读书法	092
◆ 卢梭：勤于思考读书法	093
◆ 拿破仑：博通而不迷信读书法	095
◆ 林肯：一点一点学的读书法	097
◆ 马克思：“博览群书”读书法	099
◆ 爱因斯坦：“淘金式”读书法	101

第五章 图书精读法：逐字逐句， 熟读精思

一、逐字逐句、熟读精思的精读法	104
◆ 精读是打好知识基础的良方	104
◆ 名人案例：秦牧的“牛食鲸吞”读书法	106
◆ 精读的四项基本要求	107
◆ 精读的五步步骤	108
二、精读法的各种具体方式	111
◆ 深入剖析的详读详析法	111
◆ 熟记成诵的勤读多背法	113



- ◆ 好书百读的循环读书法 115
- ◆ 掌握精华的去粗取精读书法 117
- ◆ 分解凝聚的拆凝读书法 119
- ◆ 环环相扣的 SQ3R 读书法 123

第六章 图书研读法：细致研究， 深刻分析

- 一、细致研究、深刻分析的研读法 126
 - ◆ 研读是透彻理解书本的有效方法 126
 - ◆ 阅读要有一股“钻书”精神 127
 - ◆ 名人案例：郁达夫书痴的四种研读法 129
- 二、研读法的各种具体方法 131
 - ◆ 精琢细磨的推敲阅读法 131
 - ◆ 步步深入的五步阅读法 135
 - ◆ 提纲挈领的提要钩玄阅读法 136
 - ◆ 高度提炼的归纳阅读法 139
 - ◆ 鉴别验证的比较阅读法 141
 - ◆ 推陈出新的创造阅读法 143



第七章 图书速读法：一目十行， 高效浏览

一、一目十行、高效浏览的速读法	148
◆ 速读法能够迅速吸收信息	148
◆ 速读是适应当今时代的需要	150
◆ 快速阅读必须树立速度观念	151
二、速读法的各种具体方法	153
◆ 一目十行的扫读法	154
◆ 提纲挈领的跳读法	157
◆ 逐句逐行的线式阅读法	162
◆ 快速而有效的组读法	164
◆ 控制发音的无声阅读法	165

第八章 图书略读法：走马观花， 博览群书

一、走马观花、博览群书的略读法	169
◆ 略读是快速获取知识的有效手段	169



◆ 略读要从大处着眼，善抓重点	172
◆ 略读法的基本要求	173
◆ 克服坏习惯，提高略读效率	175
二、略读法的各种具体方法	176
◆ 只求意会的不求甚解略读法	176
◆ 概览内容的目录读书法	179
◆ 粗略的通观大略略读法	181
◆ 省时高效的浏览读书法	183
◆ 蜂采百花的博览略读法	186

第九章 个性阅读法：因人而异， 灵活选择

一、因人而异的个性阅读法	191
◆ 阅读也要彰显自己的个性	191
◆ 名人案例：王国维的“三重境界”阅读法	193
二、选择适合自己的个性阅读法	194
◆ 浮想联翩的联想阅读法	195
◆ 曲折前进的迂回阅读法	199
◆ 打破常规的错序阅读法	201



- ◆ 悦耳动听的音乐阅读法 203
- ◆ 复述内容的讲解阅读法 206
- ◆ 张开嘴巴的自我讲授阅读法 207

第十章 勤于思考，评论分析所读之书

- 一、思考是阅读的重要组成部分 211
 - ◆ 阅读与思考不可分割 211
 - ◆ 阅读中的思考，其乐无穷 213
 - ◆ 读思结合：边阅读、边思考 214
 - ◆ 名人案例：华罗庚的推想法读书 216
- 二、勤于思考，评论分析所读之书 217
 - ◆ 阅读中思考的五种方法 217
 - ◆ 读书要敢于质疑，提出问题 218
 - ◆ 储存、比较与批判的三结合 221

第十一章 勤于动笔，将读书与写作结合起来

- 一、将读书与写作结合起来 225
 - ◆ 读书须动笔，好记性不如烂笔头 225



◆ 读完就写，努力养成读写结合的好习惯	229
二、读写结合的主要方式	230
◆ 随读随写：读书要做批注	231
◆ 做摘要：把精彩的内容记下来	233
◆ 做读书笔记：不动笔墨不读书	234
◆ 写读书札记：及时地记下读书心得	237
◆ 写好读后感：在思考中有感而发	240
◆ 写好读书随笔：记录读书中点点滴滴感悟	243
◆ 写读书心得：把读书体会写出来	244
◆ 利用计算机：读写结合的新形式	247

◆ 第一章 ◆

阅读让中学生终身受益

德国文豪歌德曾经说过：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”英国成功学开山鼻祖塞缪尔·斯迈尔斯也说过：“优秀的图书是一种由高贵的语言和闪光的思想构成的财富，为人类所铭记、所珍惜，是我们永恒的伴侣和慰藉……”

读书是一种简便有效的学习方式，可以使中学生从知之不多到知之甚多，拓展中学生的视野，开启中学生的智慧。书籍把我们介绍给良师益友，使我们认识迄今为止人类最伟大的灵魂。因此，每一位中学生同学都应当注重培养阅读兴趣，养成爱好阅读的良好习惯。



一、阅读好书：全方位滋润中学生的成长

莎士比亚指出，书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。

对于中学生来说，阅读是接受新知识、获得新信息的重要途径，同时也是提高思维水平、学习能力，陶冶性情、提高修养的有效方式。

◆ 阅读优秀图书是人生的一种享受

英国著名历史学家麦考莱曾给一个小女孩写信说：“如果有人要我当最伟大的国王，一辈子住在宫殿里，有花园、佳肴、美酒、大马车、华丽的衣服和成百的仆人，条件是不允许我读书，那么我宁愿做一个穷人，住在藏书很多的阁楼里，也不愿当一个不能读书的国王。”在麦考莱看来，阅读实在是人生一种享受。

书籍，是有史以来人类共同创造的精神财富，是永不枯竭的智慧源泉。好书是一封出席各种场合、体验各种生活、结识各种人物的邀请信，一张迈进科学宫殿和未知世界的入场券，一股改造自己、丰富自己的强大力量。读好书是一种乐趣，一种情操，一种向全世界古往今来的伟人和名人求教的方法，一种和他们展开讨论的方式。

教育学家们通过研究惊讶地发现，一种普通、平凡的阅读活动，竟会有一种显赫的“魔力”。它不仅那么玄妙、深奥，而且简直就是一个永远不会穷解的谜。阅读可以让人知道所不曾知道的，想到所



不曾想到的，看到所不曾看到的。它增长人的智慧，陶冶人的性情，净化人的心灵。通过阅读，众多的读者可能会为一人所见所思所感染，产生共鸣；通过阅读，今人可以与前人对话，我们可以与远隔重洋的陌生人娓娓交谈。可以说，阅读可以使人们生活得充分地自在，充分地充实和满足！

英国学者杰·卢伯克所言：“我们静静地坐在篝火旁读书的时候，思想会飞到极其遥远的海角天涯，看到斯宾塞无形之空灵的羊群，而弥尔顿的安琪儿给我们衔来天堂的合唱以及科学、艺术、文化、哲学的清音。人类所有的思想、作为，人类经过千千万万年痛苦的磨难所获得的经验都在书的世界里给我呈现出来。”

书的魅力是如此之大，以至于阿拉伯启蒙大师马德丰这样赞美说：“在孤独的时刻，图书是你最好的朋友；当你漂泊异乡时，它又是你的知交。”在国外，目前书籍已经作为一种无苦味的“药物”，用于病人的辅助治疗，这种治疗方法被称为“书籍疗法”、“阅读疗法”、“精神疗法”。科学研究已证明：阅读有助于病人克服无聊、沮丧、消沉的情绪，从而有益于病人身心的康复。

对于读书的意义，人们还有更多的形容。有人说，读书恰如游览迷人的宫殿，一旦入得门去，但见金碧辉煌，曲径通幽，这时，你只剩下探幽素隐的执著，却再也没有回头的念头了。有人说，读书犹如遨游大海，一旦跳了进去，里面是无边无际，无垠无涯，再想往后退几乎是不可能的，剩下的便只有奋臂搏击的份儿了。人们常常以为成天钻书的人，生活就会犹如苦行僧一般。其实不知这苦中也有乐。比如，古人就留下一个“汉书下酒”的故事。

宋代诗人苏舜钦住岳父家中，每晚读书，总要饮酒一斗。岳父好生奇怪，有一天晚上去看他，只见他正读《汉书·张良传》。当读到“良与客狙击秦皇，误中副车”时，拍案叫道：“惜乎击之不中！”即满饮一杯。又读到张良对汉高祖说，“此天下以臣授陛下”时，又击案叹曰：“君臣相遇，其难如此！”于是，又一饮而尽。岳父见此情景，笑着说：“有如此下酒物，一斗诚不多也。”