

中学生最佳读

王寿山 编著

书

法



ZHONG XUE SHENG
ZUI JIA
DOU SHU FA

陕西师范大学出版社

责任编辑：张世中

封面设计：夏龙玺

中学生学习方法丛书

中学生最佳作文法	2.15元
中学生最佳复习法	2.50元
中学生最佳读书法	2.10元
中学生最佳记忆法	2.15元
中学生最佳思维法	2.10元

ISBN 7-5613-0099-9

G · 105 定价：2.10元

《中学生学习方法》丛书

中学生最佳读书法

王 寿 山 编著

陕西师范大学出版社

《中学生学习方法》丛书

中学生最佳读书法

王寿山 编著

陕西师范大学出版社出版

(西安市陕西师大 120 信箱)

陕西省新华书店经销 国营五二三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 130 千

1989 年 1 月第 1 版 1989 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—20000

ISBN 7-5613-0099-9

G·105 定价：2.10 元

目 录

立志与读书	(1)
目标与读书	(4)
计划与读书	(7)
优选读书法	(10)
筛选阅读法	(14)
思考阅读法	(17)
分步阅读法	(21)
略读精读法	(25)
读写迁移法	(29)
反刍读书法	(32)
比较读书法	(37)
持恒多读法	(42)
有效速读法	(45)
个性研读法	(49)
兴趣促读法	(54)
贯注排挠法	(56)
炼志提效法	(60)
调节情绪法	(64)
切己体察法	(66)
虚心涵泳法	(70)
不耻下读法	(73)
熟读背诵法	(79)
死书活读法	(82)

求师访友法	(85)
共生效应法	(90)
博专统一法	(94)
张弛学习法	(99)
抄写读书法	(104)
笔记读书法	(108)
批注读书法	(113)
目录读书法	(117)
卡片读书法	(121)
观察读书法	(126)
悬测读书法	(132)
力透纸背法	(135)
文言文读法	(138)
理科书读法	(145)
报刊阅读法	(155)
读书中时间安排法	(160)
读书中资料积累法	(165)
读书中工具书使用法	(170)
读书中生物钟调节法	(175)
读书中“坏书”防范法	(179)
读书中循序渐进法	(181)
读书中收获“无意识读书”硕果	(184)
读书中培养创造性阅读习惯	(190)

立志与读书

立志读书并非专指下定决心读好书，更主要的是指为什么要立志读书。

中学生都知道宋朝著名的文学家范仲淹，但对他的治学经历，许多人却不太清楚。范仲淹两岁丧父，家境极苦，母亲只好带着他改嫁到朱家。年幼的范仲淹，胸怀大志，酷爱学习，并劝朱家兄弟一块好好读书。不料，却遭到朱家兄弟的一顿讽刺。结果，范仲淹独自一人，矢志不渝，发愤苦读，成为北宋著名的政治家和文学家，而朱家兄弟则是庸庸碌碌地度过了一生。

同样在读书，结果却相反，原因是什么？宋朝大文豪苏东坡说：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦有坚韧不拔之志。”

苏东坡的话是有道理的。俗话说：“非志无以成学”。明代哲学家、教育家王阳明给学生讲学，一再强调说：“志不立，天下无可成之事。”法国伟大的微生物学家巴斯德写下这样的格言：“立志是一件很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作来，这是一条规律。立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程。这旅程尽头就有成功在等待着……”这段话虽然讲的是工作，其实它也包括读书。读书成才之路是一条漫长而艰难的道路，在山脚的起点到成功的峰顶之间，隔着重重

荆棘、险崖、深谷，除了毫不动摇，毫不畏惧地攀登，没有任何捷径可走。这里需要的是不达目的不罢休的志气和水滴石穿的毅力。伟大的革命家，同时也是大学问家的恩格斯，只上过中学，但他立志苦学，持之以恒，系统地钻研和掌握了极其渊博的知识，同马克思共同创建了马克思主义学说，并独自创立了自然辩证法这一学科。我国作家陈登科本是文盲，抗日战争时期第一次学着给报社写稿，一篇60多字的报道里，被编辑订正的错别字就有34个，但他立志读书，苦心学文化，不畏艰辛地勤学，苦钻，终于成为作家。这就叫“有志者事竟成”；反之，“志不强者智不达。”

所谓“志”，用今天的话来说，就是“理想”。远大的理想是读书求知的重要前提。为实现理想而读书，没有自制力不行，所以古今中外立志读书的人，都非常善于克制自己。食不求肥甘，衣不务华美，自甘淡泊；戒玩嬉，节游逛，自甘勤苦。列宁少年时代爱好颇多，下棋、溜冰都是能手。但当他意识到“棋太迷人，妨碍工作”，“溜冰之后颇疲倦，就想睡觉，妨碍学习”时，便自觉地适可而止了。

衡量一个人“立志读书”，有没有具体的标准呢？有。那就是看这个人是不是对读书树立了三心：雄心、信心、恒心。

一、雄心。这是学有所成的人必备的条件之一。有了这个条件，哪怕起步低一些，也没有关系。著名数学家华罗庚只是初中毕业，底子并不厚。后来在杂货店当小伙计，每晚打烊后，便扑在煤油灯下学习数学，经过刻苦钻研，不久写出了数学论文，得出了与当时一位著名数学家关于五次方程式解法完全相反的结论。可见，他之所以能在数学研究上得

到成功，就因为他有一颗超越前人的雄心。有了雄心，就会有壮志，就会有胆量，就敢于提出高标准来要求自己，从而激发出最大的学习积极性。这样，便能发挥自己的聪明才智，达到登上文化科学顶峰的目的。

二、信心。作为一种心理现象，信心直接影响到一个人的精神状态。居里夫人说：“要有自信力！我们必须相信，我们的天赋是要用来作某种事情的，无论代价多么大，这种事情必须做到。也许在我们最不希望的时候，诸事都转变得很好。”事实正是这样。例如，斯蒂芬逊，17岁以前还不识字，这在常人看来，不可能有作为。然而强烈的求知欲和坚定的自信心，使他每打开一本书，就拚命地象海绵吸水一样，吸收书中的知识，以至废寝忘食。他的进步很快，后来成了发明家，世界上第一台蒸气机车（旅行号）就是他发明的。

三、恒心。斯大林说：“对于一件事情，只要已经开始在做，就一定要做到底，哪怕这件事情并不怎样大。”“并不怎样大”的事情尚且如此，“学习”就更不用说了。因为学习是获得知识的手段，不是一朝一夕就能奏效的，这需要长时间的努力。白居易读书读到“口舌生疮”，写作写到“手肘见胝”，不烦不躁，不弃不辍，而成为一代诗圣；贝多芬两耳失聪后仍然坚毅地进行音乐创作，使《第九交响曲》得以问世，并名震全球。

目标与读书

意 义

读书要明确目标，意义十分重大。《学海泛舟》一书的作者王通讯认为，在知识积累中最重要的是要有目标。有目标的积累最有效。这是因为：有了目标，才谈得上有计划。目标不清楚，无从制定计划，也做不成任何一件事。有了目标，才能明确“积”什么，“累”什么？缺乏内在联系的知识，积累得再多，也难以发挥作用。有了目标，才可能判断知识的相对价值。知识都具有或大或小的价值。但是对于不同的立志成才者来说，它们的价值又具有相对性，并不一样。古代汉语，对于学历史、中医、文学的人价值很大，但对学现代物理的人价值就小多了。可见，只有明确目标，才能在较短的时间内掌握较多的知识。

王通讯的观点是正确的。因为，知识无止境，学习有相对的止境。科学技术飞速发展，“知识更新”过程日趋缩短。人类知识总是急剧增长，因此知识是永远学不完的。以世界上每年发表化学文献为例，假设有一位懂得四五十种外语的化学家，他每天读8小时，要读48年才能读完，还谈得上什么创造？所以，学习要有相对止境。所学知识对完成创造目标够用即可。不够用者，补之；用不着，暂可不

学，或稍加浏览。

认准创造目标而进行读书，并不是每一个人都能做得很好的。认准目标比刻苦更难。知识好比包罗万象的大森林，挖药材的对动物并不感兴趣，而猎人却求之不得；樵夫专找枯枝，而木匠却砍伐成材之木；只有小孩子样样都喜爱，但弄到手的只是一些派不了多大用场的花花草草。对同样的研究对象，有不同创造目标的人也是各取所需。这好比对着一棵果树，画家只留心其造型、线条和色彩，诗人发掘它的象征意义，植物学家研究它的生长规律，果农却在指望有个好收成。我们学习知识也是这个道理，大千世界，学海无边，任凭水无量，我只取一瓢饮。

榜 样

怎样确定读书的目标呢？还是让我们先拿出一个榜样来吧。

李景科——一个在知识被贬值的年月里初中毕业的青年，底子自然不会厚实。但他刻苦读书，认准目标，最终自学成才，成为被外国科学家所赞赏的“昆虫专家”。他成功的“秘诀”是什么呢？“秘诀”只有一条，那就是在自学的沃野上，选准一块土壤，勤于耕耘，勇于抚害，最终获得丰硕之果。现简介如下：

自从他认准昆虫学这个目标后，就迷在各种昆虫上了。在上学时，他从来不乱花钱，将父母给的零钱一角一角地积攒下来买书看。上中学时，他已经是县图书馆的常客了。他把图书馆生物学方面的 100 多部书看完后，又系统地学习了

大学生物学的教材。为了开阔学习视野，他还经常乘火车往返百余里到营口市图书馆借书。几年来买书 500 多册，对难买到的书，他就动手抄。现在已抄完七部书，达 100 万字。同时，他坚持带着问题到田间、菜园和山林考察。为了更好地掌握各种昆虫的特性，他多次带着干粮和工具步行 70 多里的山路，采集昆虫标本。为了了解有的昆虫取食情况，一连几天晚上到田间观察，经常是半夜才回来。

有一次他在山上捉到了一只少见的大癞蛤蟆，解剖后取出了几只甲虫，其中有一只是从未见过的。他把它制成标本，精心保存着。8 年后，他搜集了足够的昆虫资料，对这个标本进行了鉴定，才知道叫大王隐翅虫。这种昆虫只分布于日本北方。这次意外发现，填补了我国昆虫类的一个空白。

从学生时代到现在，他制作的昆虫标本有 1000 多种。到 1984 年为止，共完成 42 篇论文，发现了 30 多种我国新昆虫，参加了很多重要的学术活动。

从 1980 年到现在，他分别被日本基础志化学会，中国衰老研究会，中国 UFO 协会，日本甲虫学会，中国昆虫学会，营口县农学会等学术组织吸收为会员。

方 法

一、两种基本方法

确定读书的目标通常有两种情况：一种是“自定向”；另一种是“被定向”，即由他人（父母、老师、亲友等）给自己确定学习目标。两种方法都是好的，但应以“自定向”

为主要方法。

二、四条基本原则

第一条基本原则是要弄清楚社会的客观需要，分析客观条件，确定自己的发展方向。

第二条基本原则是要了解自己的知识基础和特长，看自己最感兴趣和最有发展潜力的是哪个学科。

第三个基本原则是，要探求各种可能的途径，抑制多个方案，从中选出最佳方案。

第四个基本原则是，要把执行的效果和预期的效果经常进行对比，以检查目标是否正确。

计划与读书

为什么要制订读书计划？

首先，用很少的时间去制订读书计划，在将来的学习中可以成倍地受益。因为订计划可以使人们有明确的目标，而不必每次都临时考虑应当干些什么事。

其次，分解读书任务，增强学习信心。订计划实际上是把复杂的任务分解成一系列可以逐项完成的具体任务的过程。这些具体任务都是现实可行的目标，使每个人的学习活动更有目的性，从而减少畏难情绪。

再次，形成必要的约束力。学习计划就好比是一份自己

与自己签订的有关学习内容、数量、时间的“合同书”，坚持不懈地履行这种“合同”，可以避免让其他的活动过多分散精力，还可以使读书活动富于节奏感。有关研究表明，保持每天都完成一定份额的稳定的长期的读书活动，要比无计划的、突击式的学习活动有效得多。

怎样制订读书计划？

一、阅读内容的选择

要根据自己的条件和客观环境来选择阅读的内容。比如，家在农村的中学生，如果没有必要的客观条件而想自学成为一名原子能专家或宇宙航天专家，这种希望往往会落空。所以复旦大学副校长蔡祖泉（也是一位自学成才的电光源专家）说，有些自学青年“家在农村，却选择必须具备实验室和仪器设备的专业，这种想法和做法，显然是不适当的。”河北省高中毕业生程有志，阅读了《植物栽培学》等十多门农业书籍，又经过反复实践，终于培养出几十种农作物新品种，被誉为“桑干河畔的土专家”。

有的同学喜欢阅读文学、历史方面的书籍，有的同学则喜欢学数、理、化，也有一些同学喜欢读外语，各人根据自身条件来选择阅读的重点。当然，读书不可“偏食”，鲁迅先生说：“学理科的，偏看看文学书，学文学的偏看看科学书，看看别个在那里研究的，究竟是怎么一回事。”

二、长远规划

任何一门知识都有无限丰富的内容，都有自己的系统。真正掌握一门知识，不是一蹴而就的事。所以，自学读书的

人，首先应该为自己设计一个远景蓝图。有一个初中学生，名字叫朱玲，她曾订了一个15年的规划。她给自己设计的自学远景是：“掌握政治经济学的基础理论和最新成果，并在一两个领域内有所建树。”她的计划大部分已实现了，目前已成为武汉大学政治经济学专业的研究生。

三、中期规划

国家经济建设常常搞“五年计划”，自学也可以搞“五年计划”。上文谈到的朱玲，她就曾在长远规划的基础上，制订了中期规划。她的第一个五年计划是，着重学习历史、哲学、政治经济学基础理论等通俗读物。第二个五年计划再进一步扩大、巩固专业基础知识，并进行专题研究和论文、专著写作。

四、近期打算

所谓“近期”，可以是一年，也可以是半年或几个月。目标是攻读一本或几本书，也可以是钻研一个专题。有时间限制，又有具体目标，看得见，摸得着。

五、每周学习计划

每周计划要把近期计划具体落实，可以采用表格形式。表格内容为：阅读什么书、时间安排、先后顺序。最好将每周计划随身携带，并在此基础上再制订每天学习计划，以保证周计划的实现。

六、时间按排

这个问题，本书后面还要专门写一篇文章，详细谈谈，所以这里就简单提一提。前习时间的安排，一般有两种方法，第一种是“分配式”，即每天在不同的时间里学不同的内容。精力旺盛时钻研艰深的学问；疲劳时进行轻松的学

习。第二种是“集中式”，即在一段时间里（几天、一周、一个月）集中学习一个内容。

优选读书法

意义重大

英国学者赛缪尔·斯迈尔斯说：看一个人读些什么书就可以知道他的为人，就象看一个人同什么人交往就可以知道他的为人一样。因为，世界上有与人为友的，也有与书为友的。无论是书友或朋友，我们都应该择其最佳者而从之。一本好书就象一个最好的朋友，它是最有耐心、最令人愉快的伴侣。在我们穷愁潦倒、临危遭难的时候，它也不会抛弃我们，对我们总是一往情深。在我们年轻时，好书陶冶我们的性情，增长我们的知识；到我们年老时，它又给我们安慰和勉励。

斯迈尔斯的话说得多好啊。他说明了“优选读书法”的意义。这个“意义”包括两个方面，即优选读书要考虑书的质量和数量。我国著名的作家孙犁认为，要集中精力读好书。人的时间、精力都是有限的，你既然要读书，为什么不找点好的读呢？所谓好书，就是格调高的，艺术成就大的书。经过千百年流传下来的古典文学精品，尤其值得细读。因为历史总不会淘掉好书，这倒不是信而好古，泥古不化。

若光读报纸、杂志上的作品，或仅仅读外国的新流派，难免营养不良。因此要集中精力从中外古典文学名著中吸取丰富的养料。从孙犁这段话中，也可看出“优选读书法”的重要，我们要尽量“优选”，即“取法手上”，并力争在阅读中有较好的效果。

经验教训

并不是每个人都善于运用“优选读书法”的，有人用得好而获得成功的经验，有人用得不好而获得失败的教训，也有人既有教训也有经验。例如：

有一位学者深有体会地说：“我以前读书没人指导，遇见什么就读什么，拿历史书来说，十六、七岁时只知读《了凡纲鉴》，后来才晓得这部书很简陋，远不及《通鉴》和《续通鉴》，但已浪费了不少光阴了。在古典文学方面，一开始就读些不太好的选本，还对一些不成气候的子家诗文集，浪费过七八年的光阴。许多优秀作品如《水浒传》和《红楼梦》之类，反而没有读过。年岁稍大一点，看了张之洞的《书目问答》，梁启超的《国学入门书要目及其读法》，视野广阔一些，才知道选择读某些‘要著’。”你看，这个教训多么令人深思。

再以达尔文为例。他小时候，不愿读那种愚昧的教会书籍，考试成绩还不如他的妹妹，被人骂作“游手好闲”、“荒废学业”。当他爱上大自然后，读的书虽然并不多，但幸运的是，他读到了英国地质学家赖尔的《地质学原理》这部杰作。这本书用大量材料论证了地壳变化不是造物主安排