

掌握终生受用的阅读方法，让未读完的书逐渐变少，让难读懂的书也能轻松阅读
阅读是最好的学习

如何高效 阅读 一本书

彭清清◎著



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

如何高效阅读一本书

彭清清\著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

阅读能塑造灵魂，帮助我们成为更好的自己，但阅读不是毫无章法的，需要我们掌握科学的阅读技巧。唯有如此，才能有扎实的收获，才能有益于我们的身心。

本书是一本阅读指南，立足于探讨如何帮助广大的读者朋友改善阅读方法，掌握科学阅读技巧。内容浅显易懂、方便实用，相信通过这些方法，我们的读者朋友能迅速与手中的书建立起紧密的联系，能够真正地懂得阅读。

图书在版编目（CIP）数据

如何高效阅读一本书 / 彭清清著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2021.2
ISBN 978-7-5180-8183-7

I. ①如… II. ①彭… III. ①读书方法 IV.
①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第220436号

责任编辑：李风琴 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年2月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：124千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前 言

生活中，对于每个人来说，阅读无时无刻不伴随着我们的生活，有些阅读是有目的的，如学习、参加职业技能提升学习等；也有一些阅读是无目的的，如闲暇或无聊时翻看杂志、刷微博或微信等。可以说，阅读随处可见，至今为止，我们读过那么多书，到底记住了多少内容呢？

也许你认为阅读是一件极其简易的事，以你最近阅读的一本书为例，当你的朋友问你，这本书讲了什么内容？你最喜欢书的哪一部分？这本书对你有什么影响？它的优点又在哪里？

你想告诉他这些答案，但话到嘴边，你发现自己竟然一无所知，更不知如何用语言来表述，此时的你才发现，原来阅读确实是件很难的事情。

实际上，人的记忆力是有限的，所以对于阅读过的内容记不住也是情有可原，“虽然是本好书，但是读过以后没什么深刻的感受。”“刚读完书，却觉得已经快要忘记书里讲过什么了。”“我读过的书都要堆成山了，可从来没派上过用场。”……这大概是很多有过阅读经历的读者的共同感受——记不住。这也是我们烦恼的一个问题，也有一些读者能记住一



些书中的内容，但这样的阅读效率太低了；更有一些读者，他们发现，虽然读完了一本书，但是却并未对自己形成积极的影响和作用，这样的阅读也是无效的。

那么，我们到底要怎样阅读才不只是“读过”，而是有效的阅读呢？

我们要达到的阅读目标是——让自己读过的书物尽其用，不但记住书本中的知识，还要让其融入身心，将书中的知识应用到自己的生活中，在享受读书的过程中塑造自我。

这就是我们编写此书的初衷，本书旨在研究有效的读书方法，帮助我们解决到底应该如何读书的问题。不得不说，现在的市场上有很多教导我们阅读方法的读物，书里介绍的方法论形形色色，但不管是哪种方法，都有一个共同的道理，这个道理也是我们需要铭记于心的关于读书的基本目标：读完每一本书，都能有扎实的收获。

此书中，我们要阐述的并不是一味地阅读多少书，追求多快的阅读速度，而是要把书中的知识转化为“智慧”，并得心应手地运用。也许你会认为这种说法有点夸张，但其实只要你学习和掌握书中介绍的基本的读书方法，你也可以真切地感受到这种效果。

本书介绍的读书方法并不另类新奇，也不需要超人的记忆



力和智慧，只要我们认真学习就能做到。最后，希望每位读者都能真正学习到阅读的方法技巧，真正从书本中学习到有益身心的知识。

著者

2020年10月

目 录

第1章 磨刀不误砍柴工——阅读前先明确以下几点 || 001

我们为什么要阅读 || 002

我们要读什么书 || 005

阅读中常常有哪些误区 || 009

最佳阅读场所你知道吗 || 013

如何阅读一本书 || 015

第2章 好记性不如烂笔头——用笔记管理读书生活 || 021

做笔记是一种良好的阅读习惯 || 022

如何做好阅读笔记 || 025

读完就忘，不妨试试“三步法”做阅读笔记 || 028

掌握阅读笔记的常用形式 || 032

阅读笔记并不是越详细越好 || 036

读书笔记是捕捉灵感的最好方法 || 039

如何整理阅读笔记 || 042

小小书签的作用 || 045



第3章 温故知新——真正掌握知识的有效步骤 || 049

不仅要阅读，还要养成重读的习惯 || 050

重读阅读笔记，让知识再现 || 053

信息重组，能催生出创意 || 056

温故知新，才能真正掌握知识 || 058

制作索引，让重读更便捷 || 062

第4章 错落有致，层次分明——阅读的层次 || 065

艾德勒关于阅读四个层次 || 066

阅读的第一个层次：基础阅读 || 070

阅读的第二个层次：检视阅读 || 072

阅读的第三个层次：分析阅读 || 074

阅读的第四个层次：主题阅读 || 077

邹韬奋与分层次阅读 || 080

王国维《人间词话》中的三重境界 || 085

第5章 提纲挈领，一目十行——速读的要义在哪 || 089

什么是速读 || 090

关于速读的误解 || 093

掌握速读的训练方法 || 096

速读基本要求：视读不声读 || 100



- 速读中提高专注度的方法 || 102
- 掌握速读的主要方法 || 105
- 警惕负面情绪影响你的阅读 || 109
- 第6章 反复阅读，抓住精要——精细阅读 || 113**
- 古人的精读方法有哪些 || 114
- 识文解义是精读的基本要求 || 118
- 克服反复阅读的障碍 || 122
- 精读一本书，要在结构上下功夫 || 126
- 复述，用自己的话将内容再现 || 130
- 学贵质疑，精读也要有质疑的精神 || 134
- 第7章 带着明确的主题阅读——主题阅读法 || 139**
- 明确你的阅读目的，找到你的主题 || 140
- 阅读应当与思考结合起来 || 142
- 六个步骤帮我们做到“精深的主题阅读” || 146
- 主题阅读中论点的提炼与分析 || 149
- 第8章 除了阅读，我们还要学会写——谋篇布局写文章 || 153**
- 优秀的写作能力可以后天习得 || 154
- 如何提高写作水平 || 157



修改是写作中一个非常重要的环节 || 160

先阅读后写作，阅读是写作的基础 || 165

如何谋篇布局写文章 || 168

第9章 灵活变通，不同的读物运用不同的阅读方法 || 173

不同的书籍有不同的阅读方法 || 174

诗词鉴赏是阅读能力的最高层级 || 178

如何阅读历史类书籍 || 183

如何阅读一本小说 || 185

如何阅读散文 || 191

第10章 纸上得来终觉浅，阅读应该学以致用 || 195

阅读只是工具，不是我们的最终目的 || 196

什么是“杠杆阅读术” || 200

什么是“RIA拆书阅读法” || 203

阅读要跳出书本外，学以致用 || 207

阅读能让人的心智获得成长 || 210

参考文献 || 213



磨刀不误砍柴工——阅读前先明确以下几点

日常生活中，“阅读”是一件司空见惯的事，包括学习科学文化知识、阅读专业书籍、翻阅期刊杂志或者娱乐读物等，都属于阅读的范畴，所以大家也都认为阅读再简单不过了。然而，我们是否真的了解阅读呢？以下这些问题的答案：我们为什么要阅读、读什么书、如何阅读等，你知道吗？接下来，就让我们带着这些问题来了解本章内容。





我们为什么要阅读

提到阅读这一词语，很多人都不陌生，但也会产生疑问，我们为什么要阅读呢？这是一个看似简单的问题，但却不易回答，尤其是现今社会，我们的身边充斥着“读书无用论”的声音。当然，这里的“读书”指的是在校的学习，不过关于“阅读”，人们也越来越轻视，越来越多的人宁愿抱着手机刷朋友圈、刷微博和抖音，或者看电视、上网打发时间，也不愿意静下心来阅读一本书。还有一些人，他们实在太忙了，忙着工作、忙着挣钱、忙着提升自我，他们更不会认真阅读一本书了。

的确，阅读是一件耗费时间、精力却可能在短时间内收益很小的事，那么，我们为什么还要阅读呢？

因为人的灵魂不能浅薄、庸俗、无聊，它永远在追求高尚的东西，使之高尚的重要渠道就是读书。书是人类进步的阶梯；书是智慧的殿堂，珍藏着人生思想的精华，是金玉良言的宝库。女作家毕淑敏曾说过：“清风朗月，水滴石穿，一年几年，一辈子读下去，书就像微波，从内到外震动着我们的心，徐徐加热，精神分子的结构就改变了，成熟了，书的效力就凸显出来了。”



我们羡慕那些博古通今、知识渊博之人，他们似乎有说不完的丰富话题，天文地理、科技人文，信手拈来，绝不会令你感到琐碎无聊。他们冰雪聪明、玲珑剔透、令人折服。他们不仅从书中获得了知识、素养，还从那厚重的书香中萃取出属于自己的灵性。

的确，无论是谁，都要有自己的特质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。而这种人格魅力的获得，与我们的学识有着极为密切的关系，读书是一项精神功课，对人有潜移默化的感染力。这种特殊的气质，就是由连绵不断的阅读潜移默化养就的。有些人从外貌上看毫无魅力，甚至是丑陋的，然而，读书生涯居然使他们获得了新生。有的人自知相貌平平，便发愤读书。他读的书多，知识就比较渊博，于是变得越来越自信，越来越有气质。这种学识从他的一举一动上都尽显无遗。

而在现实生活中，有相当数量的人只注重穿着打扮，并不怎么在意自己的气质是否给人以美感，也有一些人心浮气躁，闲暇之余宁愿三五成群、醉心于娱乐场所，或者上网、看电视打发时间，实际上，他们并没有感到充实，而是越发感到空虚。为此，罗曼·罗兰劝导我们：多读些书吧，读些好书，知识是唯一的美容佳品，真正的美是永恒的，只有书籍才有如此巨大的力量，无聊的时候，翻开书，引人入胜、曲折离奇的故事会消除你的孤独与落寞感；迷茫的时候，翻开书，大师们



会为你解读人生，诠释生命，告诉你生存的意义何在，人生的价值何在，为我们指引前进的方向，照亮我们前行的航向。总之，和书籍生活在一起，你永远不会叹息！

不过，还有一种人，他们只热衷于缠绵悱恻的言情故事，还有就是那些歌星、影星和所谓的名人的花边新闻。如他们这种爱书就有点俗气了。

总的来说，我们阅读，有以下几个好处。

1. 读懂书，读懂自然

自然能净化人的心灵，让人返璞归真。自然的一切声音：风声、雨声、松涛声、犬吠、鸡鸣、蟋蟀叫都是动听的。听到它们的时候，是心情最宁静的时候。这宁静，是没有争逐的安闲，是没有贪欲的怡然。这些属于自然的美妙，只有爱读书、远离尘嚣的人才能听得懂、看得到。因为从书中，能感受着自然的每一天：红梅傲雪沐浴晨光中，觉天地一片灿烂，心神清新而明朗；徜徉晚霞里，感到人生无限温暖，精神愉悦而高洁。即使坐在屋内读书，也要靠窗而坐，用心去依靠那一树摇曳的翠绿，去接受那清风的吹拂。

2. 读懂书，读懂世界

爱读书的人看世界，觉得天蓝、地阔、人美。他把生活读成诗，读成散文，读成小说。对生活，他真心投入，用心欣赏，心里从不设防；对世人，她不装腔作势，不阿谀奉承，总透着一身书卷气。



3. 读懂书，读懂自己

爱读书，会使你生活情趣高尚，很少持续地去叹息忧郁或无望地孤独惆怅，让你拥有健康的身体、从容的心态。只要心境能保持年轻，对于年华的逝去就会无所畏惧。高尔基说：“学问改变气质。”看来，读书是永葆青春的源泉。

4. 视读书为人生最大的快乐

这样，当别人津津乐道时尚流行、张家长李家短时，当别人为闲暇时间无聊时，你就能定下心来，让自己陶醉在书的世界里，洗涤自己，充实自己，忧伤自己，快乐自己。

因此，我们生活中的每个人，都多读些书吧，读些好书。会读书的人不仅是聪慧的，还是身心健康的。因为，书能给我们带来心灵最深处的滋养，当我们被尘世所烦恼的时候，书会带我们步入一个世外桃源，一个脱离了纷扰现实的精神殿堂。

我们要读什么书

阅读，对于我们每个人来说，都有着不可替代的作用。我们读书，是因为书籍是记载和传承智慧、经验及体验的载体；读书的过程，或是分享作者的研究成果，或是体会作者的人生经验，或是聆听作者系统性的思想和观点……

随着通信工具和科学技术的进步，人们可以通过多种手段



和渠道获取类似于读书的收获与体验，如微博、微信、论坛、短信、博客，等等，在人们快节奏的生活和工作夹缝中，借助较短的文字，利用碎片化的时间，进行动态的沟通和交流，达到分享他人的体验、经验、观点等目的。

这里，固然我们承认微博、微信、短信等因为其快速、动态、形象、灵活等优点而获得现代人的认可乃至青睐，但是我们看到的是，随着人们生活节奏的加快以及竞争的激烈，我们越来越感到时间的匮乏，根本没用多余的时间看书，即使原本爱读书的人，也逐渐忘记了读书，甚至长期不到书店，长期不读书，长期不买书。

不过，我们始终要说的是，书带给我们的快乐是其他任何活动都不可代替的，尤其是系统性的读书活动，它所能给我们的系统性的思想、严谨的研究成果，都是那些短文字和碎片化的时间无法给予我们的。

一个急功近利的人，可以不用读书，当然他很难取得长期的大成功；读书之人，眼光看得远，看问题全面，懂得做人的道理。中国古代凡是做成大事的，一定有读书人的鼎力支持，或者其核心人物就是读书人。同理，一个原本不太愿意读书的人在取得一些成功后，也会在闲暇之余尽可能地多读书。

以上说了应该读书，那么现在是信息爆炸的时代，我们应该选择什么样的书？



有人说，这个最简单不过了吧，直接选择那些名气大、销量好或者有名气的人著作的书不就行了。其实不然，我们的读者，有不同的文化背景、不同的年龄和爱好，所需要的读物也是不同的，为此，著名学者郝明义在他的《阅读者》中将我们所阅读的书比喻为食物，并分为以下四类。

第一类书如同我们每天都要摄入的主食，解决的是我们的生存问题，此类书是必不可少的。

第二类书如同我们的美食，解决的是我们在温饱之后的精神层次的问题。

第三类书如同蔬菜水果，能帮助我们更好地阅读，如我们常用的工具书。

第四类书如同我们的零食和甜点，用于休闲娱乐。

从以上四种分类，我们大致也能看出这四种书对于我们的的重要性。为此，我们在阅读时，要做到以下四点。

第一，和人摄取主食一样，我们也要按时按量阅读第一种书籍。例如，我们在学生阶段学习科学文化知识，就要努力学习、认真阅读；而进入社会后，出于工作和升迁的需要，我们也要及时为自己充电。

第二，偶尔看看第二种书。在我们的生活中，经常吃米饭、面食、家常菜，我们也会腻，需要吃点新鲜食物。同样，在阅读中，我们也要经常陶冶自己的精神世界，这类书有很多，如哲学、历史、艺术等，阅读这样的书籍，能提升我们的