

《如何阅读一本书》读书笔记

Author: Wenqiang Hu

E-mail: huwenqiang.hwq@protonmail.com

Last Modified: 16: 23, Feb. 17, 2022

《如何阅读一本书》，即 *How to Read A Book*，最早出版于 1940 年，当时便立刻成为畅销书，还被翻译为多种文字，到 1972 年时，又增加了一个修订版，补充了不少内容，我买到的便是由 Simon & Schuster 再版的 *How to Read A Book*。

俗话说，授人鱼不如授人以渔，而 *How to Read A Book* 便是阅读方面非常非常重要的“渔”。如果希望提高书籍、公文、材料等的阅读能力，那从头读完这本书一定是非常值得的。下面我对此书做一些内容简介。

阅读的目的

在 *How to Read A Book* 的第一章中，作者总结了阅读的三种目的：娱乐消遣、获取资讯及增进理解力。

第一种的内涵显而易见，但是对能力的提升最小；后两者相对更有价值，但仍需区分。比如，以获取资讯为目的时，你只是为了获取信息，多数情况下只需要动用记忆力，比如对新闻、小说的观看和阅读等。这种阅读相对轻松，但轻松的代价就是：这样的阅读给你的帮助不够大。当你以增进理解力为目的时，这本书的内容往往超出了你的理解力或者你熟悉的领域，这种情况下你就需要花一定的力气才能读懂，此时，光靠记忆力就远远不够了，你需要动用大脑的其他能力：如分析、推理、总结、想象等，这种阅读过程伴随着更多的思考、可以让你的头脑提升到新的高度。

主动阅读还是被动阅读

所谓主动阅读，是指带着问题的阅读，是伴随着思考的，也可称为“挖掘式的阅读”。被动阅读便恰恰相反，在阅读过程中没有思考，属于“灌输式的阅读”。如果是为了学习、“增进理解力”，那就是典型的主动阅读；如果是为了娱乐、消遣，那基本上就是被动阅读；而为了获取资讯的话，则兼有之。

在我们的生活中，由于教育体制的特殊与快餐文化的影响，如今大多数年轻人只懂得“灌输式的阅读”，适应被动的阅读行为，而不善于主动挖掘信息与知识，且花大部分的时间在消遣性的阅读

上，长此以往，主动阅读的能力便逐渐下降，尤其是在微博客和短视频平台兴起后，此类风气迅速增长。

作者在书中第五章中对“带着问题阅读”做了如下阐释：

关于一本书，你一定要提出四个主要的问题。

(1) 整体来说，这本书到底在谈些什么？你一定要想办法找出这本书的主题，作者如何依次发展这个主题，如何逐步从核心主题分解出从属的关键议题来。

(2) 作者在细部说了什么，怎么说的？你一定要想办法找出主要的想法、声明与论点。这些组合成作者想要传达的特殊讯息。

(3) 这本书说得有道理吗？是全部有道理，还是部分有道理？除非你能回答前两个问题，否则你没法回答这个问题。在你判断这本书是否有道理之前，你必须先了解整本书在说些什么才行。然而，等你了解了一本书，如果你又读得很认真的话，你会觉得有责任为这本书做个自己的判断。光是知道作者的想法是不够的。

(4) 这本书跟你有什么关系？如果这本书给了你一些资讯，你一定要问问这些资讯有什么意义。为什么这位作者会认为知道这件事很重要？你真的有必要去了解吗？如果这本书不只提供了资讯，还启发了你，就更有必要找出其他相关的、更深的含意或建议，以获得更多的启示。

其实不仅仅是书籍，对于新闻、网文和博客的阅读也是如此。

阅读的层次

此书还有一大亮点，便是总结了四种阅读层次。作者使用的原词是 Level 而不是 Method，让我相信这几种不同的阅读“方式”是有递进关系的：一方面是水平的高低，另一方面是能力的依赖，必须要掌握了上一层级才有可能掌握下一层级。

基础阅读

顾名思义，这是最基本的阅读层次。在这个层次，只需要你做到“读懂书籍字面上的意思”。需要的技能仅仅是：识字、断句、联系上下文等。不具备这个层次的人，相当于半文盲。对于这个层次，作者也只是在第3章大概介绍了一下，因为咱们都不是学龄前儿童，所以这个层次不是重点。

检视阅读

作者在第四章介绍了“检视阅读”的各种技巧。其实作者说的“检视阅读”，在某些程度上就是“略读”，因为其目的是：在非常有限的时间内，大致搞清楚一本书的内容和主题。

这种阅读方式看似没有实际作用，不能学到书中的知识，但是对于短时间内评判书籍价值与优劣程度是非常有帮助的，能避免在烂书上面浪费过多时间。当今电子书越来越方便获得，掌握此类技巧，便能节省大量时间。同时后文提到的分析阅读，也非常依赖此能力。

分析阅读

分析阅读有时也可称为精度，不过仅针对于通过 检视阅读 筛选出来的有价值的书，才值得花力气做 分析阅读。这是本书的重点所在（以下为摘抄）：

第1阶段——这本书在谈些啥 主要在第7章介绍。这个阶段你需要做如下4件事情。(1) 依照书本的种类与主题作分类。(2) 用最简短的句子说出整本书在谈些什么。(3) 按照顺序与关系，列出全书的重要部分。将全书的纲要拟出来之后，再将各个部分的纲要也一一列出。(4) 找出作者在问的问题，或作者想要解决的问题。

第2阶段——诠释整本书的内容 主要在第8章和第9章介绍。这个阶段你需要做如下4件事情。(5) 找出重要的、关键性的词汇，透过它们与作者达成共识 (6) 从最重要的句子里抓出作者的重要主旨。(7) 找出作者在论述些啥，重新架构这些论述的因果关系，以明白作者的主张。(8) 搞清楚作者已经解决了哪些问题，还有哪些是未解决的。在未解决的问题中，哪些是作者认为自己无法解决的。

第3阶段——评价这本书 主要在第10章和第11章介绍。(9) 除非你已掌握某本书的架构，也能诠释整本书了，否则不要轻易评论。(10) 不要争强好胜，非辩到底不可。(11) 在说出评论之前，你要能区分出书中的“事实”与“观点” 如果要做出**批评性**的评价，需要做到如下几条之一：(12) 证明作者的知识不足。(13) 证明作者的知识有误。(14) 证明作者的逻辑错误。(15) 证明作者的分析与理由不够完整。

另外，在第12章介绍了辅助阅读。包括利用外在的工具和资源（比如工具书，百科全书、字典、等）辅助阅读某本书。说到百科全书，由于本书著于上世纪四十及七十年代，尚不存在民用互联网，因此放在今天，也可以将其理解为百科类网站。

主题阅读

关于主题阅读，主要在第20章介绍。所谓的“主题阅读”，通俗而言就是：为了研究某个主题，阅读跟该主题相关的多本书籍。这种阅读主要包括5个步骤：

1. 找到这几本书的相关章节 这时候，“检视阅读”又派上用场了。
2. 带引作者与你达成共识 这个步骤有点类似于“分析阅读”的第2阶段。
3. 厘清问题 你可以列出一些问题，然后看看这几本书能否回答这些问题。
4. 界定议题 如果几本不同的书籍都能够回答同一个问题，并且答案有差异。那么，你可以根据答案的差异、作者的情况、进而判断出这个问题的价值。比方说：如果某个问题，多本书的

作者给出全然不同的答案，而且这几本书的作者在立场的客观性、分析的全面性、思维的深度等方面都足够。那么这个问题就是一个非常有价值的问题，值得深入思考。

5. 分析讨论 找到有价值的问题之后，就需要通过自己的综合分析，思考一下：为什么这几本书的作者，对同一个问题会有不同的答案。如果你能想明白，那么你对该主题所处的领域，就有了更深刻的理解。

如何阅读不同类型的书籍

这本书的如下章节，还分别介绍了具体类型的书籍，有哪些阅读技巧：

第13章 如何阅读实用型的书 第14章 如何阅读想像文学 第15章 如何阅读故事、戏剧、诗歌
第16章 如何阅读历史书 第17章 如何阅读科学与数学 第18章 如何阅读哲学书 第19章 如何阅读社会科学

阅读与心智的成长

这是此书最后一章的内容，包括如下几个小节：

好书能带来什么帮助

前面介绍的，都是关于“如何更好地阅读”，但是书籍本身的好坏也很重要。关于好书的重要性，摘录如下：

读一本好书，却会让你的努力有所回报。最好的书对你的回馈也最多。当然，这样的回馈分成两种：第一，当你成功地阅读了一本难读的好书之后，你的阅读技巧必然增进了。第二（长期来说这一点更重要）一本好书能教你了解这个世界以及你自己。你不只更懂得如何读得更好，还更懂得生命。你变得更有智慧，而不只是更有知识——像只提供讯息的书所形成的那样。你会成为一位智者，对人类生命中永恒的真理有更深刻的体认。

请注意这段提到的两个词：“知识”和“智慧”。只提供讯息的书，带给你“知识”；而真正的好书带给你“智慧”。至于消遣性的书（或媒介），既不会给你知识，也不会给你智慧。

书籍的金字塔

摘录评论如下：

书籍的好坏是符合【二八原理】滴！关于书籍的金字塔，包括三层：

第1层 99% 的书籍对于你的能力提升是毫无帮助的。这 99% 里面，相当大一部分书是“消遣性”的，还有一些可能是跟你完全无关的领域。显然，这些书籍是不需要进行“分析阅读”的。

第2层 这一层次的书籍，你至少要做一次完整的“分析阅读”。经过一次分析阅读之后，你基本上就“读通”了，知道这本书的主要精华。一旦读通，以后你就无需再去阅读。顶多是偶尔拿出来翻看个别重点，复习某些片段。

第3层 这一层次的书，非常非常少。它们的特点是：你无法通过一次完整的“分析阅读”，就把它读通。甚至有可能你进行了 N 次分析阅读，也无法尽其究竟。为啥会这样捏？俺介绍一下第2层与第3层之间的微妙差异：

第2层与第3层的差异 第2层的书 当你进行多次分析阅读，每次的收获会变少。因为你的本人的积累增多了，理解力提升了，而书的内容是固定的。显然每次阅读，收获降低了。第3层的书 随着你的能力提升，每一次对该书进行分析阅读，你的收获都是全新的。甚至有可能后面的阅读，收获会更多。为啥会这样捏？因为这类书的作者，境界远远高于你本人。有可能在你一生的不同阶段都可以反复阅读同一本书，始终有收获。因为你始终达不到该书作者的境界。

生命与心智的成长

人类的心智有很奇怪的一点，主要是这一点划分了我们心智与身体的截然不同。我们的身体是有限制的，心智却没有限制。其中一个迹象是，在力量与技巧上，身体不能无限制地成长。人们到了30岁左右，身体状况就达到了巅峰，随着时间的变化，身体的状况只有越来越恶化，而我们的头脑却能无限地成长与发展下去。我们的心智不会因为到了某个年纪死就停止成长，只有当大脑失去活力，僵化了，才会失去了增加技巧与理解力的力量。

这是人类最明显的特质，也是万物之灵与其他动物最主要不同之处。其他的动物似乎发展到某个层次之后，便不再有心智上的发展。但是人类独有的特质，却也潜藏着巨大的危险。心智就跟肌肉一样，如果不常运用就会萎缩。心智的萎缩就是在惩罚我们不经常动脑。这是个可怕的惩罚，因为证据显示，心智萎缩也可能要人的命。除此之外，似乎也没法说明为什么许多工作忙碌的人一旦退休之后就会立刻死亡。他们活着是因为工作对他们的心智上有所要求，那是一种人为的支撑力量，也就是外界的力量。一旦外界要求的力量消失之后，他们又没有内在的心智活动，他们便停止了思考，死亡也跟着来了。