如何阅读一本书

# 第一篇 阅读的层次

## 第一章 阅读的活力与艺术

### 主动的阅读

这本书是针对发展阅读的技巧而写的。

阅读越主动，效果越好。

阅读的艺术在尽可能掌握住每一种讯息的技巧。

首先阅读应该主动，其次阅读中的每一种活动都参与更多的技巧。越能运作这些技巧，阅读的效果就越好。

### 阅读的目标：为获得资讯而读，以及为求得理解而读

只有一种方式是真正的在阅读。没有任何外力的帮助，只凭着内心的力量，玩味着眼前的字句，慢慢地提升自己，从只有模糊的概念到更清楚的理解为止。这样的一种提升，是在阅读时的一种脑力活动，也是更高的阅读技巧。

为阅读艺术下个定义：这是一个凭借着头脑运作，除了玩味读物中的一些字句之外，不假任何外助，以一己之力来提升自我的过程。

在什么样的状况下，我们会为了增进理解而阅读？有两种状况：第一是一开始时不相等的理解程度。在对一本书的理解力上，作者一定要比读者来得“高杆”，写书时一定要用可读的形式来传达他有而读者所无的洞见。其次，阅读的人一定要把不相等的理解力克服到一定程度之内，虽然不能说全盘了解，但总是要达到与作者相当的程度。一旦达到相同的理解程度，就完成了清楚的沟通。

### 阅读就是学习：指导型的学习， 以及自我发现型的学习之间的差异

蒙田说：“初学者的无知在于未学，而学者的无知在于学后。”

指导型的学习与自我发现型的学习之间的差异，一个最基本的不同点就在学习者所使用的教材上。当他被指导时，学习者的行动立足于传达给他的讯息。他依照教导行事，无论是书写或口头的教导。他学习的方式就是阅读或倾听—被教导的艺术。然而，当学习者在没有任何老师指导帮助下开始学习时，学习者则是立足于自然或世界，而不是教导来行动。这种学习的规范就构成了非辅助型的自我发现的学习。我们可以说自我发现型的学习是阅读自我或世界的学习。

思考只是主动阅读的一部分。一个人还必须运用他的感觉与想像力。一个人必须观察，记忆，在看不到的地方运用想像力。简单地说，阅读的艺术包括了所有非辅助型自我发现学习的技巧：敏锐的观察、灵敏可靠的记忆、想像的空间，再者当然就是训练有素的分析、省思能力。这么说的理由在于：阅读也就是一种发现—虽然那是经过帮助，而不是未经帮助的一个过程。

### 老师的出席与缺席

一位活生生的老师出现在你眼前时，你从了解他所说的话，来提升理解力。而如果一本书就是你的老师的话，你就得一切靠自己了。

因此，如果我们打算继续学习与发现，我们就要懂得如何让书本来教导我们。事实上，这就是本书最主要的目的。

## 第二章 阅读的层次

一共有四种层次的阅读。

第一层次的阅读为基础阅读。即识字。“这些句子在说什么”？

第二层次的阅读为检视阅读。特点在强调时间。在这个层次，必须在规定的时间完成一项阅读的功课。就是在一定时间之内，抓出一本书的重点。“这本书在谈什么”？

第三层次的阅读为分析阅读。就是在无限的时间里，最好最完整的阅读。一个分析型的阅读者一定会对自己所读的东西提出许多有系统的问题。弗兰西斯·培根曾经说过：“有些书可以浅尝即止，有些书是要生吞活剥，只有少数的书是要咀嚼与消化的。”分析阅读就是要咀嚼与消化一本书。

第四层也是最高层次的阅读为主题阅读。在做主题阅读时，阅读者会读很多书，而不是一本书，并列举出这些书之间相关之处，提出一个所有的书都谈到的主题。但只是书本字里行间的比较还不够。主题阅读涉及的远不止此。借助他所阅读的书籍，主题阅读者要能够架构出一个可能在哪一本书里都没提过的主题分析。

## 第三章 阅读的第一个层次：基础阅读

### 学习阅读的阶段

第一个阶段为“阅读准备阶段”。这一阶段从出生开始，直到六七岁为止。该阶段包括了几种不同的学习阅读的准备工作。身体方面的准备，包括良好的视力与听力。智力方面的准备是要有起码的认知能力，以便孩子能吸收与记住一个字，与组成这个字的字母。语言上的准备包括口齿清晰，能说出一些正确的句子。个人的准备，则包括能与其他孩童一起学习的能力，保持注意力，服从等等。

在第二个阶段，孩子会学习读一些简单的读物。这个时期会介绍一些基本的技巧，像字句的使用，词句的含意，字句的发音等等。这个阶段要结束时，小学生应该就能自己阅读简单的书，而且很喜欢阅读了。

第三个阶段的特征是快速建立字汇的能力，所用的方法是从上下文所提供的线索，“揭发”不熟悉的字眼。除此之外，孩子在这个阶段会学会不同目标与不同领域的阅读祛，像科学、社会学、语言艺术等等。

第四个阶段的特征是精练与增进前面所学的技巧。最重要的是，学生开始能消化他的阅读经验—从一本书所提出来的一个观点转化到另一个观点，在同一个主题上，对不同的作者所提出来的观点作比较。这是阅读的成熟阶段，应该是一个青少年就该达到的境界，也是终其一生都该持续下去的。

过分强调阅读的准备阶段，过分注重教导孩子初步阅读的方法，往往意味着其他更高层次的阅读可能遭到忽视。

### 阅读的阶段与层次

这里所列举的四个阶段，都属于第一个层次的阅读，都是基础阅读。只有当一个孩子精通了基础阅读的四个阶段，才是他准备好往更高层次的阅读迈进的时候。只有当他能自己阅读时，才能够自己开始学习。也只有这样，他才能变成一个真正优秀的阅读者。

## 第四章 阅读的第二个层次 ：检视阅读

### 检视阅读一：有系统的略读或粗读

略读或粗读是检视阅读的第一个子层次。你脑中的目标是要发现这本书值不值得多花时间仔细阅读。其次，就算你决定了不再多花时间仔细阅读这本书，略读也能告诉你许多跟这本书有关的事。

略读的习惯应该用不着花太多时间。下面是要如何去做的一些建议：

(1)先看书名页，然后如果有序就先看序。要很快地看过去。特别注意副标题，或其他的相关说明或宗旨，或是作者写作本书的特殊角度。在完成这个步骤之前，你对这本书的主题已经有概念了。如果你愿意，你会暂停一下，在你脑海中将这本书归类为某个特定的类型。而在那个类型中，已经包含了哪些书。

(2)研究目录页，对这本书的基本架构做概括性的理解。

(3)如果书中附有索引，也要检阅一下—大多数论说类的书籍都会有索引。快速评估一下这本书涵盖了哪些议题的范围，以及所提到的书籍种类与作者等等。如果你发现列举出来的哪一条词汇很重要，至少要看一下引用到这个词目的某几页内文。你所阅读的段落很可能就是个要点—这本书的关键点—或是关系到作者意图与态度的新方法。

(4）如果那是本包着书衣的新书，不妨读一下出版者的介绍。

完成这四个步骤，你对一本书已经有足够的资讯，让你判断是想要更仔细地读这本书，还是根本不想读下去了。

(5)从你对一本书的目录很概略，甚至有点模糊的印象当中，开始挑几个看来跟主题息息相关的篇章来看。如果这些篇章在开头或结尾有摘要说明（很多会有），就要仔细地阅读这些说明。

(6)最后一步，把书打开来，东翻翻西翻翻，念个一两段．有时候连续读几页，但不要太多。就用这样的方法把全书翻过一遍，随时寻找主要论点的讯号，留意主题的基本脉动。最重要的是，不要忽略最后的两三页。就算最后有后记，一本书最后结尾的两三页也还是不可忽视的。

### 检视阅读二：粗浅的阅读

头一次面对一本难读的书的时候，从头到尾先读完一遍，碰到不懂的地方不要停下来查询或思索。

只注意你能理解的部分，不要为一些没法立即了解的东西而停顿。继续读下去，略过那些不懂的部分，很快你会读到你看得懂的地方。集中精神在这个部分。继续这样读下去。将全书读完，不要被一个看不懂的章节、注解、评论或参考资料阻挠或泄气。如果你让自己被困住了，如果你容许自己被某个顽固的段落绑住了，你就是被打败了。在大多数情况里，你一旦和它纠缠，就很难脱困而出。在读第二遍的时候，你对那个地方的了解可能会多一些，但是在那之前，你必须至少将这本书先从头到尾读一遍才行。

### 阅读的速度

许多书其实是连略读都不值得的，另外一些书只需要快速读过就行了。有少数的书需要用某种速度，通常是相当慢的速度，才能完全理解。

所谓阅读速度，理想上来说，不只是要能读得快，还要能用不同的速度来阅读—要知道什么时候用什么样的速度是恰当的。检视阅读是一种训练有素的快速阅读，但这不只是因为你读的速度快，而是因为在检视阅读时，你只读书中的一小部分，而且是用不同的方式来读，不一样的目标来读。分析阅读通常比检视阅读来得慢一些，但就算你拿到一本书要做分析阅读，也不该用同样的速度读完全书。每一本书，不论是多么难读的书，在无关紧要的间隙部分就可以读快一点。而一本好书，总会包含一些比较困难，应该慢慢阅读的内容。

### 逗留与倒退

在读这一行字的时候，眼睛只能间隔着看到一个个单字或最多两三个字的组合。更糟的是，这些不熟练的阅读者在每看过两三行之后，眼睛就自然地“倒退” (regress)到原点—也就是说，他们又会倒退到先前读过的句子与那一行去了。

所有这些习惯不但浪费而且显然降低了阅读的速度。之所以说是浪费，因为我们的头脑跟眼睛不一样，并不需要一次只“读”一个字或一个句子。我们的头脑是个惊人的工具，可以在“一瞥”之间掌握住一个句子或段落—只要眼睛能提供足够的资讯。

可以利用双手训练自己的眼睛，跟着章节段落移动得越来越快。你可以自己做这样的训练：将大拇指与食指、中指合并在一起，用这个“指针”顺着一行一行的字移动下去，速度要比你眼睛感觉的还要快一点。强迫自己的眼睛跟着手部的动作移动。一旦你的眼睛能跟着手移动时，你就能读到那些字句了。继续练习下去，继续增快手的动作，等到你发觉以前，你的速度已经可以比以前快两三倍了。

### 理解的问题

速读的问题就出在理解力上。事实上，这里所谓的理解力是超越基础阅读层次以上的理解力。本书之所以想要改进的，正是这一种阅读的理解力。没有经过分析阅读，你就没法理解一本书。正如我们前面所言，分析阅读，是想要理解（或了解）一本书的基本要件。

### 检视阅读的摘要

阅读的速度并非只有单一的一种，重点在如何读出不同的速度感，知道在阅读某种读物时该用什么样的速度。在阅读一本书的时候，慢不该慢到不值得，快不该快到有损于满足与理解。不论怎么说，阅读的速度，不论是快还是慢，只不过是阅读问题一个微小的部分而已。

略读或粗读一本书总是个好主意。尤其当你并不清楚手边的一本书是否值得细心阅读时（经常发生这种情况），必须先略读一下。略读过后，你就会很清楚了。一般来说，就算你想要仔细阅读的书也要先略读一下，从基本架构上先找到一些想法。

最后，在第一次阅读一本难读的书时，不要企图了解每一个字句。这是最最重要的一个规则。这也是检视阅读的基本概念。不要害怕，或是担忧自己似乎读得很肤浅。就算是最难读的书也快快地读一遍。当你再读第二次时，你就已经准备好要读这本书了。

检视阅读的两个步骤都可以当作是要开始做分析阅读之前的预备动作。第一阶段的检视阅读—我们称作有系统的略读或粗读—帮助阅读者分析在这个阶段一定要回答的问题。换句话说，有系统略读，就是准备要了解本书的架构。第二阶段的检视阅读—我们称之为粗浅的阅读—帮助阅读者在分析阅读中进人第二个阶段。粗浅的阅读，是阅读者想要了解全书内容的第一个必要步骤。