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。

## 第五章 如何做一个自我要求的读者

在阅读的时候想要保持清醒，或昏昏入睡，主要看你的阅读目标是什么。如果你的阅读目标是获得利益—不论是心灵或精神上的成长—你就得保持清醒。这也意味着在阅读时要尽可能地保持主动，同时还要做一番努力—而这番努力是会有回馈的。

### 主动的阅读基础：一个阅读者要提出的四个基本问题

主动阅读的核心就是：你在阅读时要提出问题来—在阅读的过程中，你自己必须尝试去回答的问题。

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。

任何一种超越基础阅读的阅读层次，核心就在你要努力提出问题（然后尽你可能地找出答案）。

你必须能够以自己的判断来掌握这本书的整体或部分道理与意义，才算真正完成了阅读。尤其最后一个问题—这本书跟你有什么关系？—可能是主题阅读中最重要的一个问题。当然，在想要回答最后一个问题之前，你得先回答前三个问题才行。

除非你能真正起身接触到它们，把自己提升到同样的层次，否则你所挂念的这些好书只会使你厌倦而已。并不是起身的本身在让你疲倦，而是因为你欠缺有效运用自我提升的技巧，在挫败中产生了沮丧，因而才感到厌倦。要保持主动的阅读，你不只是要有意愿这么做而已，还要有技巧—能战胜最初觉得自己能力不足部分，进而自我提升的艺术。

### 如何让一本书真正属于你自己

要真正完全拥有一本书，必须把这本书变成你自己的一部分才行，而要让你成为书的一部分最好的方法—就是要去写下来。

为什么对阅读来说，在书上做笔记是不可或缺的事？第一，那会让你保持清醒—不只是不昏睡，还是非常清醒。其次，阅读，如果是主动的，就是一种思考，而思考倾向于用语言表达出来—不管是用讲的还是写的。一个人如果说他知道他在想些什么，却说不出来，通常是他其实并不知道自己在想些什么。第三，将你的感想写下来，能帮助你记住作者的思想。

做笔记有各式各样，多彩多姿的方法。以下是几个可以采用的方法：

(1)画底线—在主要的重点，或重要又有力量的句子下画线。

(2)在画底线处的栏外再加画一道线—把你已经画线的部分再强调一遍，或是某一段很重要，但要画底线太长了，便在这一整段外加上一个记号。

(3)在空白处做星号或其他符号—要慎用，只用来强调书中十来个最重要的声明或段落即可。你可能想要将做过这样记号的地方每页折一个角，或是夹一张书签，这样你随时从书架上拿起这本书，打开你做记号的地方，就能唤醒你的记忆。

(4）在空白处编号—作者的某个论点发展出一连串的重要陈述时，可以做顺序编号。

(5)在空白处记下其他的页码—强调作者在书中其他部分也有过同样的论点，或相关的要点，或是与此处观点不同的地方。这样做能让散布全书的想法统一集中起来。许多读者会用 Cf 这样的记号，表示比较或参照的意思。

(6)将关键字或句子圈出来—这跟画底线是同样的功能。

(7)在书页的空白处做笔记—在阅读某一章节时，你可能会有些问题（或答案），在空白处记下来，这样可以帮你回想起你的问题或答案。你也可以将复杂的论点简化说明在书页的空白处。或是记下全书所有主要论点的发展顺序。书中最后一页可以用来作为个人的索引页，将作者的主要观点依序记下来。

书前的空白页最好是用来记载你的思想。你读完一本书，在最后的空白页写下个人的索引后，再翻回前面的空白页，试着将全书的大纲写出来，用不着一页一页或一个重点一个重点地写（你已经在书后的空白页做过这件事了），试着将全书的整体架构写出来，列出基本的大纲与前后篇章秩序。这个大纲是在测量你是否了解了全书，这跟藏书印章不同，却能表现出你在智力上对这本书的所有权。

### 三种做笔记的方法

你用检视阅读来读一本书时，可能没有太多时间来做笔记。检视阅读，就像我们前面所说过的，所花的时间永远有限。虽然如此，你在这个层次阅读时，还是会提出一些重要的问题，而且最好是在你记忆犹新时，将答案也记下来—只是有时候不见得能做得到。

在检视阅读中，要回答的问题是：第一，这是什么样的一本书？第二，整本书在谈的是什么？第三，作者是借着怎样的整体架构，来发展他的观点或陈述他对这个主题的理解？你应该做一下笔记，把这些问题的答案写下来。尤其如果你知道终有一天，或许是几天或几个月之后，你会重新拿起这本书做分析阅读时，就更该将问题与答案先写下来。要做这些笔记最好的地方是目录页，或是书名页，这些是我们前面所提的笔记方式中没有用到的页数。在这里要注意的是，这些笔记主要的重点是全书的架构，而不是内容—至少不是细节。因此我们称这样的笔记为结构笔记（ structuralnote-making）。

在检视阅读的过程中，特别是又长又难读的书，你有可能掌握作者对这个主题所要表达的一些想法。但是通常你做不到这一点。而除非你真的再仔细读一遍全书，否则就不该对这本书立论的精确与否、有道理与否隧下结论。之后，等你做分析阅读时，关于这本书准确性与意义的问题，你就要提出答案了。在这个层次的阅读里，你做的笔记就不再是跟结构有关，而是跟概念有关了。这些概念是作者的观点，而当你读得越深越广时，便也会出现你自己的观点了。

结构笔记与概念笔记(conceptualnote-making）是截然不同的。而当你同时在读好几本书，在做主题阅读—就同一个主题，阅读许多不同的书时，你要做的又是什么样的笔记呢？同样的，这样的笔记也应该是概念性的。你在书中空白处所记下的页码不只是本书的页码，也会有其他几本书的页码。

对一个已经熟练同时读好几本相同主题书籍的专业阅读者来说，还有一个更高层次的记笔记的方法。那就是针对一场讨论情境的笔记--这场讨论是由许多作者所共同参与的，而且他们可能根本没有觉察自己的参与。我们喜欢称这样的笔记为辩证笔记(dialecticalnotemaking)。因为这是从好多本书中摘要出来的，而不只是一本，因而通常需要用单独的一张纸来记载。这时，我们会再用上概念的结构—就一个单一主题，把所有相关的陈述和疑问顺序而列。

### 培养阅读的习惯

所谓艺术或技巧，只属于那个能养成习惯，而且能依照规则来运作的人。这也是艺术家或任何领域的工匠与众不同之处。要养成习惯，除了不断地运作练习之外，别无他法。从实际去做中学习到如何去做的道理。在你养成习惯的前后，最大的差异就在于阅读能力与速度的不同。经过练习后，同一件事，你会做得比刚开始时要好很多。

### 由许多规则中养成一个习惯

一个人只要学习过一种复杂的技巧，就会知道要学习一项新技巧，一开始的复杂过程是不足为惧的。也知道他用不着担心这些个别的行动，因为只有当他精通这些个别的行动时，才能完成一个整体的行动。

规则的多样化，意味着要养成一个习惯的复杂度，而非表示要形成许多个不同的习惯。在到达一个程度时，每个分开的动作自然会压缩、连结起来，变成一个完整的动作。当所有相关动作都能相当自然地做出来时，你就已经养成做这件事的习惯了。一开始时，学习者只会注意到自己与那些分开来的动作。等所有分开的动作不再分离，渐渐融为一体时，学习者便能将注意力转移到目标上，而他也具备了要达成目标的能力了。