

一直想找到关于如何读书，并且是有效读书的解答，这本书中的观点和实践非常有借鉴意义，把它翻译出来，分享给大家，希望对大家有帮助。作者是密西根大学的 Paul N. Edwards, 一直在更新这篇文章中的内容，当前版本是v5.0

书名：How to read a book ? (V5.0)

作者：Paul N. Edwards

英文：<http://pne.people.si.umich.edu/PDF/howtoread.pdf>

译者：ljinkai

你是怎样从一本书或者其它文章中学到更多，你读书中的信息，应该不是为了好玩而已？

从头读到尾的读一本书会很有满足感。有些书，像小说就不断的设置悬念来吸引读者。在虚拟的故事里跟随作者的引导，跟着他/她来一点一点的编织一个故事。

但是有许多书，文章，和其它的文档，在你上学或者毕业后会读到，甚至是你剩下的人生里，但它们不是小说。相反，它们没有虚构：教科书，手册，期刊论文，历史文献，学术研究，诸如此类。

读这些东东的目的是为了获取并记住其中的信息。找出讲的什么 - 而且是尽可能的快速和容易的 - 这是你的首要目标。所以除非你是待在监狱里什么事也没有，永远不要从头到尾的读非虚构类小说。

相应的，当你读书的时候，你应该总是跳过开头，不断的跳读，并尽可能的发现和理解，并最后记住作者说了些什么。这是在最短的时间里来最有效的利用一本书。

用上面描述的方法，你可以在6到8小时的时间里读大约300页的书。当然，你花的时间越多，学到的越多，也能更好的理解书里的内容。但是你的时间是有限的。

这里有一些策略来帮助你提高效率。这些不仅可以应用在读书，同样可以应用到任何其它非小说类的阅读，从文章到网站。表格1，在下一页，总结了一些方法，并在接下来的内容里做了详细解释。

理解整个事件

为了理解，你的目标应该始终通过不断的分配阅读来达成。更重要的是抓住论据、假设、证据、结论的关键点而不是理解每一个细节。事实上，不管你怎样的仔细阅读，你是不可能记住所有细节的。

你应该记住并记录这些关键点信息。一旦你记住这些之后，在你需要重新了解细节的时候，你可以很容易的再次找到相关的材料。

策略和方法	原理
理解整个事	摘要和论证比细节更重要。抓住整个结构比读每个单词更重要。
决定花费多长时间	时间毕竟有限。如果你能确切知道花多长时间，那么你就可以有效的分配在每个要阅读的对象上。
有目的并讲究策略	如果知道为什么而阅读，那么你将更享受阅读，也会记住的更多。
主动阅读	永远不要依赖作者的框架。在文字中间，按你设定的目标来进行。
读三遍	第一遍概览。第二遍关注更多的细节并理解内容。第三遍按你自己的语言来做笔记。

策略和方法	原理
聚焦在高信息量的内容上	表格、图片、图表、标题等其它元素比文本包含更多的信息。
用自己的标记语言	用你自己的语言来做笔记。这能帮助你深入的理解，而且能帮助你之后找到文中重点的信息。
了解作者和组织	作者是有自己的背景和个人喜好的。他工作的组织会提供背景和更多。
了解知识背景	大部分的学术著作是不间断进行的思想讨论的一部分，包括辩论，主要人物和范式概念。
利用你的潜意识	阅读中留下时间来让你的头脑来处理信息。
演练，多种方式结合使用	讨论、观察或者写下来关于你读到的东西，帮助你加深记忆。

决定花多少时间

如果你提前知道只有6个小时的时间进行阅读，那么你可以很容易的自我掌控节奏。记住，你将阅读的是整本书（或整个论文）。

事实上，在设定的时间限制下，你会更有效的对待所有的事。设定时间限制并在规定的时间内完成设定的目标，是你这一生中应该学会的最重要的技能之一。所以，不要做没有计划什么时候停止的阅读。

有明确的目的并讲究策略

在开始之前，确定你为什么要读这本书，你打算怎么样来读这本书。如果你没有自己的原因和策略 - 不是老师教的那些 - 你就不会学到更多。

一旦开始阅读，尝试找出这四件事：

- 作者是谁？
- 本书的观点是什么？
- 什么论据来支撑这些？
- 本书的结论是什么？

一旦你抓住了这些主旨，开始尝试如下决定：

- 这些观点、论证和结论的缺陷是什么？
- 你怎么认为这些观点、证据和结论？
- 作者怎样（或者怎么能）回应这些缺陷，和你的批评？

带着你的这些问题进行阅读。一旦你完成阅读，你应该能完全回答这些。三种好的方式来思考：

- a)想象你正在回顾一本杂志一样来回顾一本书
- b)想象你正在和作者进行一个对话，或者是一个普通的辩论
- c)想象给书一个考试。考试的题目是什么，你是怎样回答的？

主动阅读

不要等着让作者来敲打你的脑袋。相对的应该在开始的时候，就不断的给予假设(“书中的主要观点是...”)并不断的提问(“作者是怎么知道关于...”)。

简单的笔记会很有帮助。阅读过程当中，尝试确认你的假设并回答你的问题。一旦你完成，就回顾这些。

了解作者和组织

知道谁写的书能帮助你判断它的内容质量并了解它更多的意义。

作者也是人。像普通人一样，他们观点的形成依赖于他们的教育，工作，他们早期的生活，和他们自己的经验。也像其他人一样，他们有自己的成见，盲点，绝望的时刻，失败，和欲望 - 同样也具有洞察力、智慧、客观性，和成功。注意所有这些的存在。

大部分写作者属于这样的组织：大学，公司，政府，报纸，杂志。每个组织都有各自的文化，等级，社会规范。组织将影响了怎样写作和写出的内容。举个例子，大学教授希望写出的书或者期刊文章来保证他的职位。这些写作必须要达到一定的质量标准，并被其他的教授认可；对他们来说，内容比写作技巧更重要。对比而言，新闻作者，有写作期限的限制而且为了迎合大众群体。因此，他们写作的标准更倾向于吸引人而不是无可争议的内容；他们的写作内容来源更多的是口述而非著作。

你了解作者，包括他的学科，所在组织越多，则更有助于你来评估阅读。尝试回答像这样的问题：是什么形成了作者这样的观点？他/她的职业是什么？作者是一个学者还是一个记者，一个教授（医生，律师，科学家等）？专家？其它的书或者文章？知识网络？性别？种族？阶层？隶属于？作者为什么写这本书？什么时候？面向的读者是？谁来为这项工作付费（私人基金会，政府授权组织，企业赞助或其它）？谁写的书评来支持这本书？

通常你可以从致谢名录，参考文献，作者自传当中的声明了解到这些。

了解知识背景

了解作者并了解他/她的组织机构同样能帮助你了解书里的知识背景。这些包括它表明的学术科目，相关的一些学校，甚至谁支持或者反对作者的观点。

一本书通常是回应其他作者的一些观点，如果你能知道这本书在回答谁或者在回答某个观点，那么对于你理解这本书会更有益处。特别需要花一些注意力在作者明确说不同意某些内容的地方：“传统观点认为x,但是我认为应该是y。”（x真的是传统观点吗？代表哪一群人？）“名人Jane Scholar说了x,但是我想说的是y。”（谁是名人Jane Scholar, 其他人为何相信她？x和y怎样的合理？作者是否有一些原创的观点，她/他是否确信名人Jane是错误的？）同样重要的是有人写作时引用作者的观点来支持自己的观点。

读三次

这很关键。如果你读三次的话，你会从书中领悟更多 — 每次都带有不同的目的。

a) 概览：探索(整个时间的 5% ~ 10%)

快速的阅读，遵从这样的原则(下面会介绍)，读信息集中的内容。你的目的是探索这本书。你要快速，粗略的了解大概，知道作者的目的、方法和结论。

标记 — 除去仔细阅读 — 重点标注那些看起来很重要的地方(你将在第二遍的时候更加仔细的阅读)。产生的问题在你第二次阅读的时候得以解答：概念或者词语X是什么意思？为什么作者涉及Y？谁是Z？

b) 细节：理解(整个时间的70%~80%)

在设定的时间内，第二次阅读这本书。这一次，你的目的是理解：获取具体的、重要的关键点，这些是支撑作者观点的重要信息。

聚焦在特定的篇章和章节。花费更多的注意力在你第一次做标记的地方。试着回答你第一次阅读时产生的问题。

c) 比较：回忆和记笔记

第三次而且是最后一次阅读的目的是记住书中最重要的元素。这一次，做一个关于观点，证据，和结论的扼要笔记。这和标记根本可不是一回事；*这次的目标是把这些材料翻译成你自己的理解框架里，而且是尽可能的用你自己的语言来记录。*剪切和粘贴文章的内容跟你自己的语言总结的内容差异巨大。包括最小的细节来让你记住并定位到最重要的内容。100页的内容写1-3页的总结是一个比较好的目标；多了就没必要。用一些系统来让你快速的找到书中内容（比如：每个笔记都带着页码）。

笔记本，打印纸，或者手写的便条折到书里都可以。然后，笔记将变得无用，除非你能很轻易的再次找到它们。一个很好的系统 — 我正在使用的一个 — 是直接的整理目录引用，并用软件管理它们，像：Endnote, Zotero, 或者 Bookends。这面更多的介绍对引用的管理。

时间和时机

首先，因为人类的注意力大概能持续一个小时，你三次的一个小时阅读的产出肯定会比你一次三个小时的阅读高效。但是请注意：想得到一个小时的高效阅读，你需要预留出一个小时并15分钟的时间，因为在你阅读开始和结束的时候比如会有注意力不集中的情况发生。

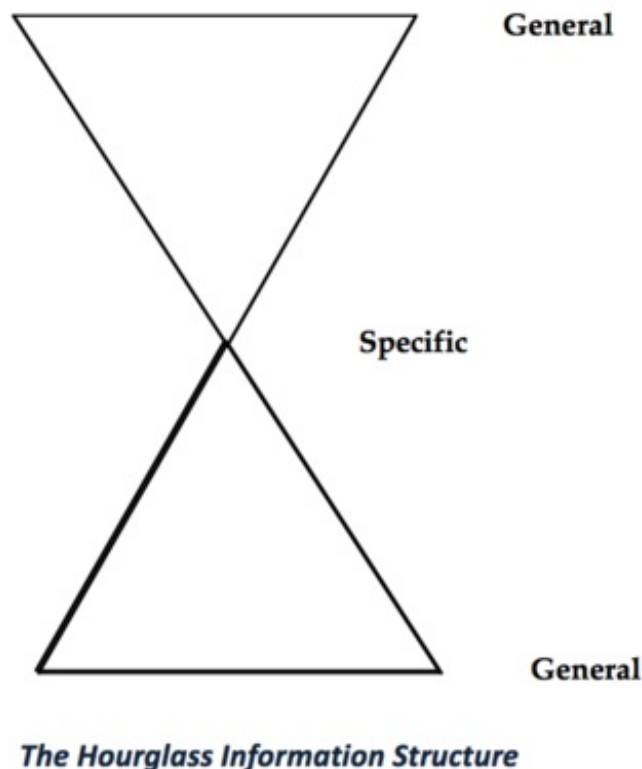
第二，制定一个实际的计划，包括每个阶段要花费的时间。一本250页的书，我可能会花15分钟的时间浏览，4个小时在详细阅读上，然后花20-30分钟时间做笔记 — 但是我会调整这个时间周期，主要依赖于这本书内容的难易程度，对我有多重要，和我有多少的时间。

聚焦在信息密度高的内容上

非小说类的书上经常有“漏斗”结构，在许多不同层次的结构都有体现。更多的概要信息一般会在开头和结尾的时候，像：

- 书或者文章的整体(摘要，介绍，结论)
- 每章
- 章内的小节
- 每个段落

更多的特别信息(支撑的论据，详细内容等)，会出现的漏斗的中间部分。



你可以用漏斗结构来帮你做很多工作。关注下面的这些项，大约是如下的顺序：

- 前后的封皮，中间的护封
- 目录

- 索引：扫描这些，看哪些是最重要的项
- 引用：告诉你这本书的引用资源和思想渊源
- 前言和/或介绍和/或概要
- 结论
- 图片，图表，表格，图形：图片比文字包含更多的信息
- 每章的介绍和结论
- 章节的标题
- 特殊类型或格式：加粗，斜体，数字项，列表

使用PTML(自定义文本标记语言)

经常，经常，经常标注你的阅读。这对你的阅读非常重要。从一开始就要这么做——甚至是第一次的浏览阅读。为什么？因为当你再次回到这本书的时候，你的标记可以帮助你确定哪些是必须看和哪些是最有价值的。

不要标记过多。这有违标记的目的；当之后查阅你的标记的时候，大量的标记会迫使你再次阅读一些不那么重要的信息。作为一个原则，你每页的标记不应该多于3个。比起整个句子的划线，在单词或者词组上划线更能让你记住最需要的信息。关键是提取，减少，排除不需要的内容。写下单词或者词组在旁边空白的地方，告诉你段落和章节是关于什么的。用你自己的语言。

纸制 vs. 屏幕

印刷品拥有更高的DPI(大约600 dpi)甚至比最好的计算机屏幕(大约100 dpi); 看下面的插图 300 vs. 600 dpi。基于这个原因，你可以读起来更精确，而且更少的疲劳，如果你坚持纸质版本。但是，我们已经不可避免的越来越多的使用屏幕来阅读。



在屏幕上做标记：在屏幕上做高效的标记仍然是困难的。额外的步骤分散了注意力，很容易诱导去检查邮件或者是网上冲浪。而且，为了读这些标记，你经常需要点击一个笔记进入，这就导致你之后会很少去读它们。打印的版本做这些明显是很容易些的。

然后，如果你具有一定的技能，当前版本的Acrobat, Apple Preview和第三方的PDF查看软件像PDFpen, iAnnotate,和Goodreader,允许你增加批注、强调等功能。语音识别让这些更容易些。现在，我在iPad上阅读和批注PDF文件，我会用语音识别来做笔记。其中一些阅读器，像Kindle, 可以把你的高亮和笔记导出。这是一个非常好的方式来生成一个浓缩版的文档。粘贴它们到你管理引用的笔记本里，那么它就变得唾手可得。在网上搜索一些这样的方式来做（尤其是Kindle上的书）。

当你想对阅读的内容做笔记的时候（不是做标记的那种），你经常会想剪切复制原始内容到你的笔记本并当做是自己语言的一部分。剪切复制有的时候很有用，特别是你之后想引用的时候。**然而**：通常这样会违背做笔记的两个目的：(a) 理解和记忆(用你自己的语言改述)，和(b) 提炼成简短的形式。对于设置链接也是一样的：虽然是可以追踪的来源，放一个链接本身并不能帮助你记住和理解它，尽管你感觉好像有用。

用引用管理工具

很难不去特别强调那些非常强大功能的引用管理软件，像：Endnote, Bookends, Zotero, Mendeley, CiteULike等。它们能让你保持追踪不断增长的类库，在书写的过程中很容易的使用和格式化引用(节省那些很繁琐的批量工作)。它们中的大部分可以直接从网络上直接拉取引用，记录链接，找到DIO(Digital Object Identifier，用来标识在数字环境中的内容对象)，诸如此类。有的拥有自己的网络搜索工具。有的像Bookends（仅支持Mac），可以自动重命名文档如：作者日期-标题，大大的帮助解决非常多的繁琐的文件名称问题。

不是所有的软件都完美。每一个都有优点和缺点，并且越是复杂的软件学习曲线越高。找一个可以处理大部分的文档格式的，包括书，杂志文章，报纸，在线资源，访谈等等。谨慎使用只能处理PDF格式的，因为其它格式的也非常重要。

如果规范的使用你笔记中的引用，你笔记会很容易找到。当你的库中开始达到成千上万项的时候，你会觉得能容易找到真是太爽了。

用你的无意识头脑

你并没有意识到，人们的思想和精神会产出巨大的力量。就像写作或其它的创作，完全理解一本书需要时间来消化。

跟身体一样，你的大脑如果一直做一件事会感觉疲劳。你阅读的注意力会在一个小时后迅速的降低。*因此，你应该把阅读一本书分成一些短的周期，比一个很长的阅读马拉松要强很多*

与此同时，你的无意识大脑会处理你已经阅读的信息。当你再次回来阅读的时候，问下自己上一次的阅读记住了多少，到目前为止自己的思考是什么，还有什么需要继续理解的。

演练，和使用多种模式

阅读确切的来说，就跟武术，棒球，烹饪一样，就是，**理解和记忆主要是靠不断的刻意练习**

所以 — 读完之后，再次复习你学到了什么。利用书里的内容测试自己。和作者争辩。想象如果你是作者，用你自己的语言你会如何辩护。

读，写，说，听，肉眼观察，这些方式都在促进大脑的不同地方。基于此，最好的方式是多种模式结合。不要自己一个人琢磨。而是和别人讨论这本书。在课堂上提起它。写它。尽可能的让它里面的内容形象化起来。所有的这些可以让你的记忆和这些新知识很好的结合起来。

坚持住

当我介绍完这些观点的时候，几个星期之后，学生们经常告诉我“试了几次然后就做不到了”，所以他们就停止了。

你必须要练习这些方法在很长的一段时间内 — 至少要几个月的时间 — 在它们看起来变得自然之前，他们从来也不会变得那么容易，因为我们消极阅读的方式已经持续了很多年。

坚持住。这些付出都是值得的，许多年以后，数百的学生跟我说过这样的话。这种方式的阅读是在任何领域取得成功的关键，不管是学生，学者或者是教授。

站内推荐阅读

什么是Physical Web？

