



## 如何记录 读书笔记 能让你的阅读 更高效？

■ 冯立

知识是人类进步的阶梯，只有多读书才能让个人能力飞速提高。在这个信息爆炸的时代，最高效地摄取有效信息并加以利用的能力，是当下时代学习者最旺盛的需求。那么对于读书，提高读书效率最好的方法就是做笔记。读书多少并不是衡量个人读书能力的标准，合上书能说多少才算真功夫。

我在博士一年级、二年级期间曾担任清华大学 Mooc 课程《大学历史与文化》的总助教、以及《大学历史与文化》《大学精神之源流》《学术之道》三门本科素质课程的小班课程助教，并且参与了课程设计。以上三门课程均要求每个学生在一个学期内完成 15 本近 400 万字的阅读量。在此期间我还在北京大学、中国人民大学、对外经贸大学、中华女子学院带班辅导。故而，经手批改过的读书笔记作业至少有上千份，涉及到不同教育水平的学生。在不断的批改作业、演讲、带班，以及培养学生如何读书的过程中，我渐渐

发现高效的读书笔记大多需要三个层次——积累、整合和提炼。

### 书写读书笔记的初衷

俗话说好记性不如烂笔头，毕竟个人记忆有限，但是需要学习的知识是无限的，所以要将无限的知识尽可能地转换成有效的材料，最起码尽量利用日常所读的文章、书籍为写作论文时添加必要的引注备注。最基础的读书笔记，便是大量原文摘抄语句、语段。但是在摘抄的过程中，需要注意注明文献来源的出版信息如作者、文献名称、出版地点、出版社名称、来源期刊、出版年月以及具体页码等。这样在查阅过程中，方便回想。

书写读书笔记并不仅仅是给读书一个交待，其最终目的是通过大量的阅读，完善个人的知识体系。所以不是只有读所谓的课程专业书时才去做读书笔记，平常读小说、看随笔这些也可以为我们的生活带来很多灵感。比如大多数人并没读过狄更斯的名著《双城记》，但是对本书的第一句话——“这是最好的时代，也是最坏的时代”却如雷贯耳。我们可以在书写很多文章时利用到这句话。类似精彩的语言在各种著作中也有很多，只要细心留意阅读材料中的每一个细节，你的阅读效率一定会更高效。

### 第一个层次——积累

当今信息化发展飞快，电子化阅读势在必行。越来越多的云笔记软件的出现方便了学习者记录笔记，只要将读书笔记录入电脑或者云笔记客户端之中，以后再次查找自己所读所学的知识会更加方便。另外，目前手机端、平板端也有一些如扫描全能王、涂书笔记这样的软件可以直接将所拍摄的纸本书籍文章通过拍照 OCR 文字识别功能，将图像中的文字转换成纯文本的文档。这些电子化的笔记录入方式可以节省学习者大量的时间，从而更加提升读书笔记的效率。无论是通过手写，还是电子端录入，如此将一本书或一篇文章中的

有效语段录入自己管理的知识网络系统，仅仅是完成了读书笔记记录的第一个层次——积累。

## 第二个层次——整合


在以上叙述的读书笔记的第一层次中，你的读书笔记还仅仅是碎片化的集合，应付一般论文中的简单引注可以，但是如果想要更加透彻地理解作者的写作意图，却是不够的。读书笔记的第二个层次——整合，是希望每个学习者可以按照书中的目录来排列值得记录的关键信息。这样可以将作者的逻辑思路更加透彻地领悟。当我们按照目录摘抄笔记语段时会发现三个有趣的现象。其一，在一本书前半部分的重点难点，由于被作者在书中反复提及，最终整理时此段知识已经内化于心，并不需要再强调，就不必加以多次记录。其二，自己觉得难点重点的地方，笔记量不一定是最多的，而经过目录排布之后，自己会在不经意间发现一些新的亮点或者重点。其三，有的章节笔记量非常少，但是这些章节回想起来却并不是稔熟于心。因为有些有难度的书籍不是一次就能读懂，并能够熟练掌握的，需要再次阅读来整合读书笔记，最终让自己的读书笔记串联出一个整体。即不看书，只看笔记就能完整回想出全书的内容。这一笔记整合的过程，就是著名数学家华罗庚曾经提及的“读书的真功夫在于‘既能把薄的书读成厚的，又能把厚的书读成薄的’。”不过有的时候，阅读材料的难度很大，补充缺环还需要更多地学习一些背景知识，需要阅读更多的材料，那么这就是所谓“把薄的书读厚”的另一种真功夫。

## 第三个层次——提炼

做到读书笔记的第二个层次，比第一个层次耗费的时间与精力要多上几倍。一般而言，只有在精读书目的时候，我们才会采用更高阶的读书笔记方法。毕竟每个人的基础不同，阅读速度不一样，整合信息的能力也不一样，如何定义精读与泛读的区别，主要在于书写读书笔记的时间与阅读时间的比例。据多年来在课堂教学中进行的

阅读训练发现，精读一本书目做读书笔记的时间，一般是阅读时间的2~4倍。尤其是在第一次训练时，即使是清华大学学堂班的高材生也普遍反应，第一本精度书目整理读书笔记的时间一般是阅读时间的6~8倍。之前，我们已经介绍了可以用OCR识别软件提升读书笔记的效率，那么，其余大量的时间用在了哪里呢？这主要是一个脑力思辨的过程，即读书笔记的第三个层次——提炼。

《论语》中有一句至理名言——学而不思则罔，思而不学则殆。前两个层次的训练都只是让我们高效学习，而只有经过高效的思考之后，知识才能内化到自己的知识体系中。以之前所说的读书笔记的字符量为例，一般的学术专著以30万字的居多，那么精读书目的笔记量以十分之一为例，即3万字。在大学教学过程中，有许许多多的基础课程需要学生提交2000~8000字左右的读书报告作为主要的课程作业，那么我们还需要打破书目原有的目录体系，在其之上再精选出十分之一的内容，即用3000字甚至更少的字数去提炼全书的内容。作为一个娴熟的阅读者，应该将书目的知识以自己习惯的方式，高度提炼出其大纲，打破原有系统，运用自己的思维拓展创造新的知识体系。在这个思考过程中，可以运用一些媒介新科技，如思维导图软件、书评类网站（如豆瓣网、亚马逊官网以及英文书评网站Goodreads）等等，通过脑力激荡，或者对比前人的学习笔记，促进自己的思考，完成知识整合提炼的全过程。当提炼过的知识内化于心之后，将所学所读侃侃而谈并非难事。

当你的读书笔记完成了以上三个层次的提升，一篇精品读书笔记就形成了。据以往教学经验与个人的读书经历总结，一般学生在精读一本书的过程中需要泛读5~10本书辅助精读。在练习完成5~10本精读书目的三层次读书笔记之后，阅读速度均会飞速提高，因为在不断练习的过程中，每一个人的知识反馈能力与捕捉有效信息的能力都能得以蜕变。

（作者为清华大学人文学院历史系  
先秦史专业博士生）