

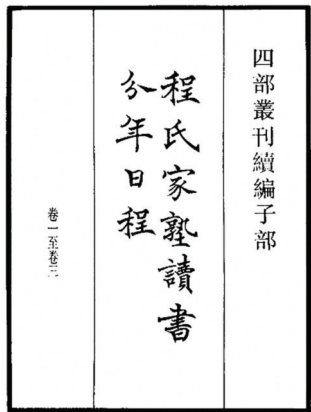
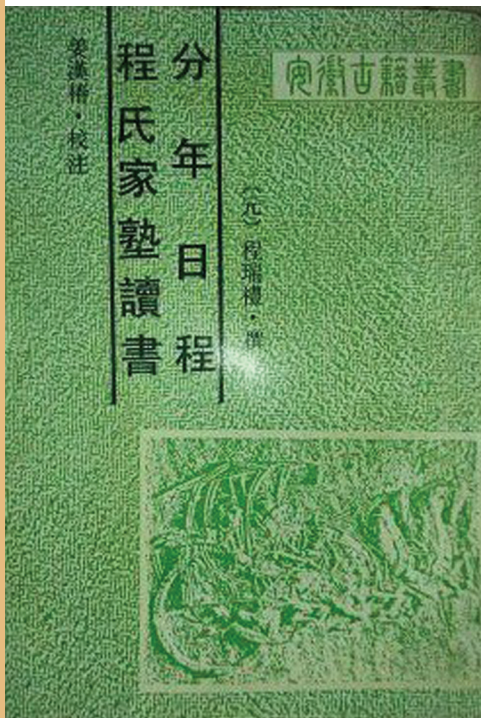
读书也要讲方法

《读书分年日程》教古代学子怎么读书

深读

每一年的高考作文题都备受瞩目，今年高考北京卷的作文题目颇为特别，在二选一的作文题中，其中一题以元代学者程端礼编撰的《读书分年日程》为基础素材，要求学生以“做规划与下功夫”为题目写一篇议论文。在材料中，有提到《读书分年日程》是一本分阶段规划核心经典阅读顺序与精读方法的书，虽然今日这本书的知名度不算太高，但在中国教育史和思想史上影响极为深远。

扬子晚报/紫牛新闻记者 沈昭



一本古代课程论著作

《读书分年日程》即《程氏家塾读书分年日程》的简称，成书于元仁宗延祐二（1315年），于元统三年（1335年）完成修订。作者程端礼针对当时学校教育“失序无本，欲速不达”的弊端，为纠正士子读书“未明道已计功，未正谊已谋利”的风气，在南宋理学家朱熹的“朱子读书法”基础之上，结合自身丰富的教学经验，最终编撰形成了这本系统的、有条理的读书方法汇总之书。

《读书分年日程》是中国教育史上最早的课程论著作之一。所谓的“分年”，即将教育分成三个阶段，第一阶段是8岁前启蒙教育阶段，第二阶段是8到15岁的基础教育阶段，第三阶段是15岁到23岁的提高教育阶段。而“日程”指的是学生每周、每天的学习计划和日程安排，这有些类似于现代教育对学生教学的整体规划，制定每学年大的教学目标后分解任务，规划细节，通过检查、督促、考核等方式引导学生落实读书计划。

最具特色的是程端礼在书中设计了“日程节日”，分年规划了学生主要的教学材料和学习方法，还创新设计了“日程空眼簿”，里面包含“读看史日程”“读看文日程”等表格，提供给学生逐日记录功课，由老师检查监督，算得上是一门“课后温习作业”。细看程端礼的课程设计，其教学理念遵循循序渐进的基本规则，启蒙阶段的幼童学习《童子须知》等，目标是识字、入门，基础教育阶段则学习《大学》《论语》《孟子》等经典，要求学生“读之缓而又缓，思而又思”。提高教育阶段开始系统学习《四书集注》《资治通鉴》《史记》《楚辞》

等著作，并学作科举文字之法，为科举应试准备。《读书分年日程》中的一些学习方法沿用至今，比如怎么做好课后复习，在这本书中表述为“既每细段看读百遍，倍读百遍，又通倍大段，早倍温册首书，夜以序通倍温已读书，守此法，无不熟之理！”

程端礼的遗憾在后世补上了

程端礼字敬叔、敬礼，号畏斋，元庆元鄞县（今浙江省宁波市）人。他曾师从理学大师史蒙卿，从元世祖至元年间到元仁宗延祐年间，程端礼历任建平县学、建德县学教谕，稼轩书院、江东书院山长，铅山州学教授，70岁致仕回乡又被聘为庆元路学训导，毕生以教学为业。《读书分年日程》一书是他在池州路建德县学任教期间编写的。

《元史·程端礼传》及程端礼墓志铭中，均有提到将该书颁示郡县学之事，可见当年这本书刊印后，得到了官府的认可和一定程度的推广。从《读书分年日程》的序言中也能看出，程端礼希望通过这本书让学者能够潜心学习，不要急功近利追求浮名，“不特文不足以言文，而书无一种精熟，坐失岁月，悔则已老。且始学既差，先入为主，终身陷于务外为人而不自知，弊宜然也。”

程端礼想要改变当时读书人浮华学风的心是很热切的，不过理想很丰满，现实很骨感，《读书分年日程》这本著作真正开始起到作用，还要等到百年以后。根据中国社会科学院古代史研究所副研究员蔡春娟对《读书分年日程》流通情况的考证，在元代这本书的流传范围比较有限，集中在

江浙行省北部，与程端礼行迹所至基本重合，当时的官府虽然肯定并推广这本书，但实际教学影响并没有太大。程端礼在去世前一年给学生冯彦思写了一篇《送冯彦思序》，其中写道“今宾兴有制而学校之教法不立，弊宜然也。此余于二生之来既为之喜，今其归也，以余再删分年日程书赠之，以勗其守而不能忘言也。”直到程端礼去世前，他仍在向后来生们倡导《读书分年日程》的学习方法，但他一人的力量很难彻底改变当时的学子追求功名的风气。

此后，《读书分年日程》一直被人淡忘，清代学者周中孚的《郑堂读书记》中记载了这本书的版本源流：“当时曾颁行学校，明初诸儒读书大抵奉为准绳，故一时人才虽未及汉唐宋之隆，而经明行修，彬彬盛焉。及乎中叶，学校废弛，家自为教，人自为学，词章日盛，实学渐衰，则其书虽存而由之者鲜矣。国朝康熙己巳陆清献知灵寿县时，始取旧本校而梓之，具载延佑乙卯二年畏斋原序，及申送学政文于首复为之跋。至嘉庆丙辰奉贤宋玉诏等又取清献校刊本重刻。”这本书对后来学者的读书方法产生了重大影响。比如晚清出现的梁启超《读书分月课程》、章太炎《中学读经分年日程》，其中都有《读书分年日程》的影子。

古人的这些读书心法也值得借鉴

程端礼推崇朱子读书法，那么朱熹的读书心法是什么？朱熹认为“为学之道，莫先于穷理；穷理之要，必在于读书”，其本人博览群书，涉猎广泛，他的阅读心法概括来说是“循序渐进、熟读精思、虚心涵泳、切

已体察、著紧用力、须教有疑”，在朱熹看来，阅读要打好基础，不可囫圇吞枣急于求成，既要熟读成诵也要精于思考，所谓“虚心涵泳”是说读书要认真体会书中意思，不要先入为主牵强附会，“读书之法无他，惟是笃志虚心，反复详玩为有耳。”

从氏族公社末期出现学校萌芽开始，古人的读书心法和教育心得在不断变化。在《春秋繁露·天道无二》中，董仲舒认为读书时应“目不能二视，耳不能二听，手不能二事，一手画方，一手画圆，莫能成。”一定要专心致志，才能保持学习效率。在《韩昌黎集》中，韩愈根据自身学习经验提出了一些非常实用的学习方法，一个是“诗书勤乃有，不勤腹空虚。”也就是说读书要勤快，再者“手披目视，口诵其言，心惟其义。”读书时眼睛要看口中要读心中也要思考。苏轼在《又答王庠书》中介绍过自己首创的一种读书方法，“少年为学者，每一书，皆作数过尽之。书富如入海，百货皆有之，人之精力，不能兼收并取，但得其所求者尔。故愿学者，每次作一意求之。”也就是说一本书要反复读多遍，每遍抓住一个主题，逐个击破，最终精通全书。顾炎武提出的“三读”法同样很有实践意义，即“复读法”“抄读法”“游读法”。“复读法”为每年春秋两季复习冬夏两季所学之书，半年读书半年复习，阅读和复习交叉进行，达到巩固记忆作用。“抄读法”为读书时要动手抄写，这样可以提高读书效率，“游读法”也就是“读万卷书，行万里路”，提倡学子将学习与实践相结合，通过游学将书本知识与实际知识融会贯通，学以致用。

《下面，我该干些什么》：一个19岁青年的逃亡

五月，作家阿乙悬疑推理小说代表作《下面，我该干些什么》由译林出版社推出新版。

《下面，我该干些什么》以第一人称讲述一个十九岁青年为制造社会轰动而策划杀人逃亡的故事。他杀人的事实非常清晰，但动机却一直困扰着所有人，他的行为呈现出一种无由的状态，这件案子被舆论称为“无由杀人案”。直到二审最后，迫于受害人母亲的压力，他才交代原本的作案理由。然

而，他的陈述让所有审判现场的人们哑口无言，乃至法官最终发出颤栗的狂叫。

这不是一本传统的悬疑推理小说，阿乙曾分享过这本小说创作背后的故事和思考。这篇小说写的是一种处境，一个人没有办法和自己以外的人、自己以外的社会、自己以外的世界取得一致。他被抛留到荒野之中。他具有意识，他意识到自己的这一可怕处境，然而却缺乏办法来应对它。这个发现自己处在困

境中的人，我们可以叫他“多余人”，也可以叫他“清醒的人”。

目前，这本小说已被翻译成英语、法语、瑞典语、意大利语、西班牙语、韩语出版，在国外，也引起了共鸣，并受到评论界热议。评论家胡少卿认为《下面，我该干些什么》既有加缪《局外人》的冷漠，又有陀思妥耶夫斯基《罪与罚》的紧张，它尝试对作家的道德感进行节制，而只忠于写作本身。扬子晚报/紫牛新闻记者 沈昭

赠书福利

扬子晚报B座西窗将为读者赠送一本《下面，我该干些什么》，想要参与的读者可在B座西窗公众号下留言，留言点赞数最高的读者将获赠此书（请及时截图私信小编）。

活动截止2026年6月15日中午12时，期待您的精彩留言！

