

# 深阅读:信息爆炸时代我们如何读书

作者: [日]斋藤孝

深阅读

信息爆炸时代我们如何读书

(日) 斋藤孝 著 程亮 译

版权信息

书名： 深阅读： 信息爆炸时代我们如何读书

作者： （日） 斋藤孝

译者： 程亮

书号： ISBN 978-7-210-08558-4

版权： 后浪出版咨询（北京）有限责任公司

## 目录

[序言 重新审问读书的意义](#)

[日渐消亡的读书文化](#)

[现代人的精神力量为何变弱了](#)

[年轻人的“肤浅”](#)

[为何不能只依赖网络信息](#)

[你知道精神底层流淌着清流吗](#)

[第1章 推动我们的“无形力量”](#)

[亦师亦友的“读书”](#)

[不变强就无法生存](#)

[为何越优秀的人越会读书](#)

[学习贤人的视角](#)

[读书是追求“心灵富足”的最佳手段](#)

[用读书“启动”大脑和心灵](#)

[信息严重匮乏的时代](#)

[书能弥补精神的荒芜](#)

[“优质”的书才有意义](#)

[“依赖”使判断力变迟钝](#)

[以培养“坚强”为目的的读书](#)

[读书有三大意义](#)

[沉浸在推理小说世界中的快乐](#)

[书是重新省视自我的“镜子”](#)

[不惧“孤读”的人前路宽广](#)

[以前大学里的“读书文化”](#)

[独处时是读书的良机](#)

[与贤人们交换能量](#)

[第2章 “相遇”决定人生](#)

[“我做不到”是忌语](#)

[一本书就能打开未知的领域](#)

[遇见好书就会想读](#)

[书店是“引起兴趣的空间”](#)

[用报纸唤起兴趣和关注](#)

[面向新人的“文学指南”](#)

[脱离“轻松”“浅显”](#)

[从日本文学开始](#)

[看电影前阅读“原著”](#)

[顺藤摸瓜寻找“下一本书”](#)

[为何要阅读“天才的一生”](#)

[“天才”的人生能提供很多启迪](#)

[接触“异能者”的机会](#)

[当作自己的“榜样”](#)

[没理由不利用“书评”](#)

[“行家”推荐的书很少令人失望](#)

[不要轻视报刊的企划](#)

[有没有参考网络书店的“评价”](#)

[“好书”的条件，“坏书”的圈套](#)

[难以理解的书不是“好书”](#)

[“有结论”的书不值得读](#)

[第3章 阅读经典的魅力](#)

[日渐荒芜的“文学森林”](#)

[以前的小说家也是文化大师](#)

[所有人都想成为“作家”的时代](#)

[着眼于书的“水准”吧](#)

[“故事”均源于神话](#)

[“偷食古典”的技法](#)

[如果觉得读不懂，可从解读书籍入手](#)

[“白话译文”便于阅读](#)

[“当代古典”也该关注](#)

[第4章 持续读书的五个习惯](#)

[建议“自问自思”](#)

[是否在边“问”边读](#)

[“问题发现能力”是社会人的必备能力](#)

[光用眼睛看字不叫读书](#)

[重新审视“朗读”的好处](#)

[“念给孩子听”为何有效](#)

[“有声读物”的有趣之处](#)

[光有书架就能变聪明](#)

[书脊的惊人效用](#)

[什么是书有而电子书没有的](#)

[以“藏书千册”为目标](#)

[“一天一本”——最简单的读书方法](#)

[不是读得快就好](#)

[难懂的部分也可“跳读”](#)

[有意设定“读书时间”](#)

[坐车时、泡澡时……“随时随地均可读书”](#)

[“输出”使书成为自身血肉](#)

[是否能把书的内容向别人说清楚](#)

[用“转换视角+引用”为交谈增光添彩](#)

[建议举办“读书会”](#)

[活用“映射交流”](#)

[第5章 十倍增强读书力的技法](#)

[通过“转换阅读”，将内容融入自身](#)

[寻找自己的“尸”](#)

[通过“师事”阅读，沉浸在“宗师”的世界里](#)

[增强亲近感的“吐槽阅读”](#)

[瞬间偶遇也不错过的“一生一遇阅读”](#)

[“安定剂阅读”“兴奋剂阅读”是“百药之长”](#)

[“标签阅读”的“品牌目标”](#)

[通过“据点阅读”汇集知识](#)

[一口气读完长篇小说的“快速阅读”](#)

[“跳读”不为人知的优点](#)

[后记 读书使人成长](#)

[是否心怀“贤者森林”](#)

[不读书不成人](#)

[出版后记](#)

逆境塑造人格。

——托尔斯泰

# 序言

## 重新审问读书的意义

### 日渐消亡的读书文化

2010年末，OECD（经济合作与发展组织）公布了2009年的PISA（国际学生评估项目）调查结果。这项针对世界各国15岁儿童的调查，每3年举行1次，这是第4次。

其中，关于读书的调查结果颇为耐人寻味。在2000年的首次调查中，“不因兴趣而读书”的日本儿童占55%，而在本次调查中，该数值降为44.2%。这一结果似乎表明，日本民众对于“宽松教育”的重新审视，以及学校每天早晨固定进行的“十分钟读书”活动，都对儿童的读书行为造成了影响。究其原因，或许是经济长期不景气，使人们产生危机感，觉得必须抓紧时间学习才行，于是对读书更看重了。

不过，这种所谓的“读书”，其中也包括了看杂志和漫画，可惜就连这些“闲书”，也有44%的15岁儿童从来不看，可见情况很严重。至于读书的体裁，新闻报纸骤减，小说成为主流，即便是小说，人们爱看的也尽是些科幻、推理、“煽情故事”等类别的小说。当然，这本身并没有错，可是想必不止我一个人会产生疑问：曾经存在于日本的读书文化，究竟到哪儿去了？

在人类构筑的文化当中，书大概算是最具划时代意义的发明了。在只有口头语言文化的远古时代，人类耗费了无数年月，也未能实现文明的大进步。直到后来文字出现，人类才掌握了积累、传递知识的技巧，继而四大文明诞生，社会开始飞速发展，直至今日。

在这个过程中，文字的“载体”从石板、木简、竹简进化到纸，最终固定为“书”这种极其便利的形式。可以毫不夸张地说，人类的发展历史是由书构筑起来的，也是由书传承下来的。

书的重要性，值得人类永远铭记，哪怕今后电子书普遍取代纸质书，这一点也不应改变。

正因如此，读者自身的蜕变才显得至关重要。我们得知道什么是读书，为什么需要读书，以及读书对于人生的意义。下面就让我们通过本书，重新审问读书的本质。

### 现代人的精神力量为何变弱了

在我看来，日本人现在的精神力要远弱于从前。在面对麻烦或考验时，从前的日本人具备坚韧的意志，能够冷静地判断状况，客观地思考对策。这在如今已经很难见到了，而且现在的日本人也缺少战胜困难的积极心态。和我一样深有此感的人想必不在少数吧？

“精神力量”这种东西，基本上是从小锻炼出来的。可如今，孩子们很少还会忍饥挨饿，又没了过去的学徒制度，剑术和禅道的修行也变得寥寥，教育也迎来了“全民上大学时代”，竞争不再像以前那样激烈。可以说，日本儿童面临考验的机会大大减少了。

然而一旦踏入社会，情况就会变得完全相反，考验难度较之从前更高。如今日本就业形式严峻，甚至有“冰河期”之称，一旦失败，未来的出路就会骤然变窄，在经济上和精神上都会陷入走投无路的困境。

而且，即使暂时就业成功，也不能掉以轻心。以前只要进了公司，就不会被轻易辞退，通过这种所谓的“护送船队方式”，每个企业都能受到行业规则的保护，各艘船上的成员也能齐心协力抱成团，在精神上相互支持。在这样的环境中工作，新职员自然能够稳步成长。

可如今，应届毕业生被要求的是拥有“立即战斗的能力”。一旦业绩不能提升，就会面临被裁掉的危险。因此，即使在公司内部，新职员也会步履维艰，如同在寒冬的西伯利亚平原上孤独跋涉一般。

也就是说，以20岁为界，前后环境会发生天翻地覆的变化。此前从未经过锻炼的人，此后就要突然身负重担。且不说担子本身有多重，光是前后的落差之大，就足以令人无所适从。正因如此，在精神上陷

入绝境的 20——40 岁的人才会变得越来越多。

就算不喜欢，这样的现状一时似乎也没有改变的迹象。既然如此，我们只能凭自己的力量战胜困境，但要怎样才能做到呢？

能成为治病良方、让人拥有绝对力量的，恐怕还得是读书。考虑到当前状况，其必要性也远超从前。

直到不久以前，精神力量的含义还同“毅力”几乎完全一致，只要身体强健、气力充实就行了。譬如抬着轿子翻越箱根山，其原动力就是精神力量。

然而时至今日，这种与体力相伴的精神力量不再是人们所追求的目标，取而代之的是不可或缺的思考能力，即以**知识为基础，通过自己的大脑思考问题，确立价值观**。当代人必须据此给自己定位。

此外，我们现在常说的“压力”，也很少来自饥饿、死亡等因素了，绝大部分原因均在于日常生活中受到的精神伤害。

**简单来说，能否妥善应对压力，是由够不够聪明决定的。**这里所说的“聪明”，当然不是指学习成绩好，而是指能够迅速抓住事物本质，确定优先顺序，配合自身能力做出判断，妥善选择如何行动的能力。

## 年轻人的“肤浅”

说起来简单，其实并不容易，首先要求思维速度要足够快。

思维的速度加快，就能确保从容不迫，有足够的精力和时间用于判断。因此作为训练的一环，我常要求学生**在 10 秒内完成思考并回答问题**。

但光有速度还不够，想培养出直攫事物本质的能力，思想就必须具备足够的深度。这也是我对于当代年轻人最担心的一点。他们的思想缺乏深度，行为往往受情绪支配，总是轻易地或哭或笑，并且希望别人也像他们一样。

一旦整个社会在这方面的需求增多，电视节目和影视作品都会按照这样的标准去制作，以简单粗暴的方式赚取观众的眼泪或笑声。结果不断催生出“廉价、肤浅”的作品，有些甚至会大受欢迎，进而导致廉价和肤浅愈发盛行。

譬如，我很喜欢日本的歌谣和 J-POP，但无法忍受某些歌词无数次地出现，例如“不要沮丧”“不要放弃”“我会永远陪着你”之流，其出现之频繁，简直可用“厚颜无耻”来形容。**当然，这些歌词所传达的信息本身并没有错，但一言以蔽之，就是太庸俗了。**可即便如此，仍有很多人不知疲倦地极力追捧，这才是最可怕的。

最近还常有年轻歌手翻唱 20 世纪 70 年代的金曲老歌，但比起我当年听过的原版，这些翻唱可谓差距明显。

这种差距不光体现在歌手的表现力上。比如说，山口百惠演唱时的“重量级”，是由那个时代赋予她的，乐曲本身具有扣人心弦的悲伤和深沉，这是当代歌手无法拥有的，所以无论这些歌手怎样模仿，除了歌词一样，都只是流于表面，鲜少能真正打动人心。

可即便如此，这些翻唱仍能获得商业上的成功。这种现象或许意味着，现今已经不是追求乐曲要有深度的时代了。无论信息还是消费，都是因为我们自身太肤浅，才导致流于表面的东西盛行得势。正所谓“管中窥豹，可见一斑”，对于这种思想极其欠缺深度的现象，我是无论如何也做不到视而不见的。

倘若放任不理，我们的思想会变得越来越肤浅，心境自然也会越来越肤浅。要想阻止这种趋势，我们只能重新唤醒坚韧的意志力，而要做到这一点，最重要的就是读书。

事实上，只要观察学生就能明白读书的效果。现在的学生，心地都很善良，若以善恶为标准来区分，绝大多数都是善良的人。同时他们具备社会常识，头脑也不笨，一般都很规矩听话。从教师的角度讲，现在的学生远比以前的容易对付。

可是问题在于现在的学生读书经验太少，尤其是大一新生，从没读过书的竟也大有人在。之所以出现这种情况，似乎是因为高中生活在各方面都很忙，包括应试学习，所以他们根本没时间读书。

不读书，精神自然就很脆弱。一旦别人把话说得重了，他们就会紧闭心扉，或者避不见人。不过，大学生活足有四年之久，只要在此期间多读书，整个人就能逐渐发生变化。一言以蔽之，就是变得有深度。

## 为何不能只依赖网络信息

说到读书的作用，很多人以为只是拓宽知识面。当然，这的确是读书的作用之一，但若是仅此而已，那么上网就足以取代读书了。只在意信息量的话，与其花一两周的时间读完一本书，不如在互联网上浏览一个小时，得到的信息可能更多。或者通过博客、推特等网络工具，可以了解全世界范围内其他人的想法，互相交换信息。从这个意义上讲，当代人正生活在一个梦幻般的世界里。

但有一点需要注意，那就是用户的意识。如果自身修养确实达到了一定深度，在此基础上妥善获取平均水平的网络信息，作为判断的参考，自然毫无问题。但如果书读得不够，只依赖互联网的话，就只能在海量的信息表面漂流，完全无法深入其中。换句话说，要想更有效地利用互联网，得先确保自己的精神和思想达到足够的深度。

要做到这一点，一个办法是与杰出人物一起生活，成为其弟子，但在现实中不仅很难实现，而且风险也不小。正如我们在一系列奥姆真理教事件中所见到的，一旦拜错师父，很可能被卷入大麻烦。

还有一种办法，就是去大学听课，直接聆听金玉良言，常能触及灵魂。但也有可能左耳进右耳出，另外还存在时间上的制约。虽说是“全民上大学时代”，但也不可能任何人随时随地都能学习。

那么，既能接受杰出人物的教诲，又能按自己的节奏学习，同时风险又低的方法，就只有读书了。让自己的思想成形并继续向下深入，只能在一个人独处的时间和空间内进行。在这种情况下，既能面对自己，又能聆听他人良言的办法，唯有读书。

如此一来，读书就超出了获取信息的范畴。可以说，读书的目的本就是深化思想、升华精神。

譬如报纸，对于了解社会新闻很有帮助。社会性也是人性的一部分，所以平时阅读报纸，了解这个社会，是必不可少的。因此我在大学时做过一种训练：把报纸上感兴趣的新闻报道剪下来，然后向别人说明。这种训练，既能树立积极关注社会的正确姿态，又能锻炼语言能力，同时还能提高信息的获取和整理能力。

然而，报纸上的报道毕竟只是社会新闻性质的信息，并不以深化思想为目的，所以在当今这个压力极大的社会，报纸并不能成为治病良方。从这个意义上讲，看报纸与读书是有着本质区别的。

## 你知道精神底层流淌着清流吗

在日本，一桩颇为猎奇的杀人案审判很是惹人注目。凶手的作案手段极其残忍，用链锯将受害者活生生杀害。法院做出了自审判员制度实施以来的首例死刑判决，在民众中引发热议。

据新闻报道，犯罪嫌疑人并非冷酷无比的凶神恶煞，看起来完全是一个很普通的人，对待审判员和受害者家属的态度既认真又冷静。令我印象深刻的是，审判员问他：“如果能回到过去，你希望回到什么时候？”他回答：“我想回到学生时代，多读些书。”

这句话应该不是谎言。因为犯罪嫌疑人在一审阶段就已表示接受死刑，所以他这样说并不是为了博取审

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《深阅读\_信息爆炸时代我们如何读书》[日]斋藤孝 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1052.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

