

极致阅读手册

高荣成

引用 (APA): 高荣成. (2024). 极致阅读手册 [Kindle iOS version]. Retrieved from Amazon.com

序言

标注(黄色) - 第 8 页·位置 66

深入某一主题系统阅读的方法就叫作“系读”。系统读完某一主题的书之后，基本上就可以解开与该主题有关的许多疑惑了。

Part 1 读我：阅读自己

标注(黄色) - 第 10 页·位置 85

不要才过了 30岁就说些“现在脑子不中用了，学不进去了”的话。脑科学已经证实：“我们的大脑在不断变化。”

标注(黄色) - Chapter 1 变化的大脑 > 第 11 页·位置 88

明晰起源是知晓事物之理的最佳方法。——泰伦斯·狄肯（Terrence Deacon），

标注(黄色) - Chapter 1 变化的大脑 > 第 13 页·位置 123

遗传物质的 80%都和脑相关。

Part 2 多读：多多阅读

标注(蓝色) - 第 22 页·位置 226

定式型孩子给自我设限。他们成功的时候不会出现大问题，但当经历失败之时，就会认为自身存在缺点，感受到自我威胁，产生身份认同危机。这常常会导致他们在失败时，脑部活动被自我埋没，在学习新东西时大脑无法活动，害怕尝试新的挑战，无法尝试新的策略。

标注(蓝色) - 第 22 页·位置 229

成长型孩子不给自身设限，将失败看作是变得更好的过程。这些孩子即便身处逆境，也不会遭遇身份认同危机，他们认为只要成长就能够跨越逆境。

标注(蓝色) - Chapter 1 没有天生会读书的大脑 > 第 23 页·位置 246

对于自己的身份认同，人们一般会有如下观点： 1.倾向于天生； 2.几乎不变； 3.即便改变，也需要很长一段时间。

标注(蓝色) - Chapter 1 没有天生会读书的大脑 > 第 25 页·位置 267

三条有关身份认同的基本事实： 1.身份认同并非天生； 2.身份认同可以改变； 3.身份认同改变不需要很长时间。

标注(蓝色) - Chapter 1 没有天生会读书的大脑 > 第 25 页·位置 275

儿童对颜色的喜好偏差一直被认为是性别身份认同的一种表达，但实际上是文化的产物。

标注(蓝色) - Chapter 2 泄露天机：1年读300本书 > 第 30 页·位置 336

中学课程与小学课程有本质不同，要接触难度更大的课程，失败和受挫的可能性也更大，而定式型学生们会受失败和挫折的影响更大。

Part 3 泛读：多样阅读

标注(黄色) - 第 36 页·位置 407

随着年龄增长，孩子们会自然而然地开始讲话，无须另行教育。但若不单独接受文字教育，极少有人能够自学成才。因此，进化心理学的巨匠斯蒂芬·平克（Steve Pink）称：“与声音相关的部位，孩子们已经联结成线，发育完好；而文字是必须经过精妙地穿引整合才能完成的‘首饰’。”

标注(黄色) - 第 38 页·位置 425

神经学者诺曼·盖希文（Norman Geschwind）称，读书这一脑协同活动所需的主要脑部位需要 7 岁以后才能完成髓磷脂化。

标注(黄色) - Chapter 1 通过泛读使自己变苛刻 > 第 39 页·位置 442

在阅读汉字时，大脑的扫描结果与阅读字母时不同，负责物体认知的枕部和额部活动。在阅读字母文字和韩文时，活动区域只在左脑，在阅读中文时，左脑和右脑同时使用，这是一大显著差异。由此我们可以推断，是什么原因导致这个商人能够无碍地阅读英语、却丧失了阅读中文能力：他必定是右脑受到了损伤。

标注(黄色) - Chapter 1 通过泛读使自己变苛刻 > 第 40 页·位置 460

不能阅读的人不仅无法进行抽象的、逻辑性强的思考，还严重缺乏正确的历史认知和自我认知。[

标注(黄色) - Chapter 2 通过泛读让自己变得更具创造性 > 第 43 页·位置 487

就算 1 年读了 5 本书，也只有其中画线的部分有意义。画线的部分，正是我所谓有共鸣的地方。在我看来，有共鸣与否至关重要，数字没有任何意义。”

标注(黄色) - Chapter 2 通过泛读让自己变得更具创造性 > 第 44 页·位置 499

觉得完美的好书，如金勇圭的《思考的时代》（共 507 页）、加来道雄的《构想未来》（共 580 页）、贾雷德·戴蒙德（Jared Diamond）的《枪炮、病菌与钢铁》（Guns, Germs and Steel: The Fates of Human Societies）（共 751 页）、斯蒂芬·平克的《人性中的善良天使》[1]（The Better of Our Nature: Why Violence Has Declined）（1406 页）等，

标注(黄色) - Chapter 2 通过泛读让自己变得更具创造性 > 第 46 页·位置 535

一天投资 24 分钟，1 年就能读 10 本书，所以我们只要每天抽出 1 小时 10 分钟的碎片时间，每年就能读 30 本书。

标注(黄色) - Chapter 3 通过泛读使自己变得更谦逊 > 第 46 页·位置 537

在我个人看来，多读的“马奇诺防线”是 1 年 50 本书，约 1 周 1 本。

标注(黄色) - Chapter 3 通过泛读使自己变得更谦逊 > 第 49 页·位置 575

松冈正刚所言，我为了“看上去很酷”，将咖啡馆定为了我的读书场所。

Part 4 慢读：缓慢阅读

标注(黄色) - 第 52 页·位置 619

帕斯卡尔（Blaise Pascal）说：“不要害怕无知，要害怕虚假的知识。”我曾无知无畏地被虚假的知识迷惑。

标注(黄色) - 第 53 页·位置 624

在多读的基础上，我向大家推荐“系读”。所谓系读，就是先确定某一领域或主题，大量系统地阅读其系谱上的书籍。

标注(黄色) - Chapter 1 孩子的读书活动 > 第 55 页·位置 663

我看身边的一些大学生们，很少有人广泛系读过与专业相关的书籍。

标注(黄色) - Chapter 1 孩子的读书活动 > 第 56 页·位置 671

在系读了多个领域的书籍之后，我确实发现自己有特别喜欢的领域。现在我最喜欢的领域是脑科学、认知心理学和行为经济学。科学、心理学、经济学三个领域看上去完全不相关，事实上却联系紧密。

标注(黄色) - Chapter 1 孩子的读书活动 > 第 56 页·位置 675

在多读方法中，不仅有能让一个人变成大师的系读之法，还有让大家的读书境界提升一个层次的另一种方法——泛读。

标注(黄色) - Chapter 3 高效的6段式慢读法 > 第 60 页·位置 720

如，《22 条市场营销黄金法则》和《定位》的核心论点是“市场营销不是商品的战争，而是观念的战争”，《引爆点》的 3 个因素是“个别人物法则，附着力因素，环境威力”，《免费力量大》的“引人注目：是否能成为谈资？”的概念等，都是市场营销领域永不过时的命题。

标注(黄色) - Chapter 3 高效的6段式慢读法 > 第 61 页·位置 726

阅读最新出版的优秀市场营销理论书籍，大家要经常去书店搜罗，不过我要推荐的不是大部头的理论

书。我认为，除非是要拿市场营销的学位，否则就不要去碰管理经营领域的大部头，因为大部头的很多内容都已经过时了。参考书目：•《疯潮营销》•《小就是大：引发重大影响的小变化》系列•《品牌洗脑》

标注(黄色) - Chapter 3 高效的6段式慢读法 > 第 61 页·位置 732

卓越的营销源于对趋势的正确把握。即便你要颠覆趋势，也要先知道什么是趋势。每年，都有许多以“趋势”为关键词的书籍问世。尽量把这些书都读一遍。为了理解趋势，需要每天看新闻。还有一项东西是必须要看的，那就是好的市场分析报告。

标注(黄色) - Chapter 3 高效的6段式慢读法 > 第 62 页·位置 738

虽然在营销理论书籍中已经从营销的角度对人类的心理和行为进行了分析阐述，但还是有必要进行更广泛深入的理解。社会心理学和行为经济学方面的书籍有很大助益。参考书目：•《人类，社会性动物》•《你为何沉溺于快乐？》•《思考，快与慢》[2]•《瞬变：如何让你的世界变好一些》•《正能量：Rip It Up》•《怪诞行为学》系列[3]

标注(黄色) - Chapter 3 高效的6段式慢读法 > 第 62 页·位置 746

从有关创意的书中汲取营养。参考书目：•《让创意更有黏性》•《伟大创意的诞生：创新自然史》•《创新的艺术》•《创新自信力》•《书籍是斧》•《天才的火花》•《创造性思维》

标注(黄色) - Chapter 3 高效的6段式慢读法 > 第 63 页·位置 751

市场营销在各种媒介渠道上都有用武之地，若没有对各媒介的深入了解，就无法进行有效的营销活动。博客、脸书、微信朋友圈等媒介的传播特点不同，所以，我们必须找到最适合各个媒介的市场营销方法。我们需要去寻找与自身情况相符的、有助于展开营销实战的书籍。

标注(黄色) - 特辑 成人“快速”慢读法 > 第 64 页·位置 765

泛读可以给我们带来三种变化：让我们变得更苛刻（更具批判思维），更荒诞（更具创造力），更谦逊（更具世界视野）。

Part 5 观读：带着观点阅读

标注(黄色) - 第 65 页·位置 767

“所谓教育，就是一个人把在学校所学全部忘光后剩下的东西。”——爱因斯坦

标注(黄色) - 第 65 页·位置 776

首尔大学以培养时代的领袖为己任，以培养学生的批判思维和创造思维为目标。

标注(黄色) - 第 66 页·位置 782

调查数据还呈现出了一个奇特的规律：学分点越高的学生，越认为自己的批判思维能力和创造思维能力比输入思维能力差。

标注(黄色) - 第 66 页·位置 789

反观美国密歇根大学的学生们，只有不到 40% 的学生认为自己的批判思维能力或创造思维能力比输入思维能力差。值得注意的是，随着年级的升高，这个比率渐渐升高。

标注(黄色) - 第 67 页·位置 792

“首尔大学的学生们不愿对教授的讲述提出异议，而是想尽可能吸收老师的教导；而密歇根大学的学生们，则努力想要与教授想法不同，甚至超越教授。”

标注(黄色) - 第 68 页·位置 815

批判思维与大众的观念相悖，与权威对立，看似充满了危险。因此在批判思维下勇敢尝试，很可能致使自身地位丧失。

标注(黄色) - Chapter 1 所见之物 > 第 70 页·位置 839

多读有两种：一种是系读，大量阅读特定主题或领域的书籍；另一种是前面提及的“泛读”。

标注(黄色) - Chapter 1 所见之物 > 第 72 页·位置 862

当人们以团体形式聚集时，责任感会被稀释。

标注(黄色) - Chapter 2 观点与书 > 第 73 页·位置 884

魔鬼经济学》

标注(粉色) - Chapter 2 观点与书 > 第 74 页·位置 889

史蒂芬·列维特在《魔鬼经济学》中对犯罪减少的阐释是错误的。事实上，关于犯罪率为什么减少部分正是《魔鬼经济学》的精彩之处，使其畅销并广受赞誉。

标注(粉色) - Chapter 2 观点与书 > 第 75 页·位置 904

斯蒂芬·平克在《人性中的善良天使》中指出了列维特的错误。首先，列维特的两个统计有错误。堕胎数量增多并不意味着出生人数下降。

标注(粉色) - Chapter 2 观点与书 > 第 75 页·位置 912

列维特用数据分析来颠覆常识，得出了魔鬼般的结论，从而一举成名。正如记者马尔科姆被经济学家列维特从取材上驳倒一般，善于统计的列维特被进化心理学家平克用统计批判了一番。

标注(粉色) - Chapter 2 观点与书 > 第 76 页·位置 919

通过泛读，读者不仅可以获得批判思维，还可以学习进行批判的方式方法。

标注(粉色) - Chapter 2 观点与书 > 第 76 页·位置 926

伟大的平克也不能幸免于批判之声。他正承受着《黑天鹅》[1]（Black Swan）的作者、投资人兼读书家纳西姆·尼古拉斯·塔勒布（Nassim Nicholas Taleb）的攻击。

标注(粉色) - 特辑1 观读运用方法1：我的观读目录 > 第 79 页·位置 967

厄尼·泽林斯基说：“创造性是对陌生事物的欢喜。”当你和某个不熟悉的陌生事物邂逅时，我们身体中沉睡的创造性就会被唤醒，伸一伸它的懒腰。

标注(粉色) - 特辑1 观读运用方法1：我的观读目录 > 第 80 页·位置 974

2.要制订书单的话，就去实体书店吧。虽然我经常上网购书，但要想获得陌生感带给你的刺激，必须要用全身心去真实地感受。

标注(粉色) - 特辑1 观读运用方法1：我的观读目录 > 第 81 页·位置 982

史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）曾说：“创造力就是找到事物之间联系的能力。”

标注(粉色) - 特辑2 观读运用方法2：用观读法激活点子 > 第 82 页·位置 998

水蚤是一种小型甲壳纲动物，不分公母，通过复制进行无性生殖，每个个体都是母体。而当发生干旱或其他剧烈生态环境变化之时，它们会立刻生产雄虫，进行有性生殖。

标注(粉色) - 特辑2 观读运用方法2：用观读法激活点子 > 第 84 页·位置 1029

物理学家阿曼德·特鲁索（Armand Trousseau）曾说过：“最差的研究者是非艺术家的科学研究者，最差的艺术家是科学研究者的艺术家。”

Part 6 再读：再次阅读

标注(粉色) - 第 85 页·位置 1040

作品《枪炮、病菌与钢铁》是一部用全新视角阐释诸如“为什么某些民族成了征服和支配的对象”“为什么各个大陆文明的发展速度存在差异”等人类文明难解之谜的优秀作品。

标注(粉色) - 第 86 页·位置 1053

贾雷德·戴蒙德是一位伟大的泛读家。在研究新领域时，他虽然能从观察、访谈、建议等中获益良多，但大部分知识都是从阅读该领域的前沿论文和往日成果得来。

标注(粉色) - Chapter 1 自我的时间旅行 > 第 90 页·位置 1102

泛读是不断地入侵其他世界，扩充自我世界的过程。在这个过程中，我们逐渐变得谦逊，而谦逊将使我们思维的疆域更加宽广。

Part 7 笔读：边写边读

标注(粉色) - Chapter 1 边画线边读书 > 第 92 页·位置 1109

“人的一生，有两个时刻，能感到被所有人认可。一次是学会迈出第一步之时，一次是学会读书之时。”——佩内洛普·菲茨杰拉德（

标注(粉色) - Chapter 1 边画线边读书 > 第 94 页·位置 1135

孩子们在听故事的时候，心里在想什么呢？美国辛辛那提儿童医院的约翰·赫顿博士说，听读书声的孩

子，其脑部负责视觉的部位活动频繁。孩子们会在脑海中将听到的书本内容再加工为图像。

标注(粉色) - Chapter 1 边画线边读书 > 第 94 页·位置 1140

不会写字的时候，孩子的大脑就好像一座美术馆；学会写字之后，孩子的大脑就变成了一座图书馆。他们的想象力转变为了知识和逻辑。

标注(粉色) - Chapter 1 边画线边读书 > 第 94 页·位置 1144

OECD的研究显示，不论父母的国籍和收入高低，孩子看到父母读书的模样，就极有可能跟着模仿。

Part 8 朗读：出声阅读

标注(粉色) - Chapter 1 朗读的力量 > 第 99 页·位置 1207

泰勒为什么要这样教育哈罗德呢？其实，她是想让给哈罗德成为一名“自学者”。

标注(粉色) - Chapter 1 朗读的力量 > 第 100 页·位置 1221

“渡边一夫老师教给了我读书的方法，让我今后依此‘自学’。该方法就是每三年选择一个新的阅读对象，然后集中阅读该对象涉及的作家、诗人、思想家作品。这样一来我从自己阅读的东西中受到了很大影响，同时也有了新感悟。”

标注(粉色) - Chapter 2 卓越的读书之法：读书小组 > 第 102 页·位置 1228

高效的 6 段式慢读法

标注(粉色) - Chapter 2 卓越的读书之法：读书小组 > 第 102 页·位置 1233

作家郑英美给不同年龄段的学生推荐了一些慢读书籍：小学 1～2 年级可读《帮人拿包的孩子》，3～4 年级可读《偷自行车的人》，5～6 可读《软软的姐姐》。韩国国会议员及畅销书作家柳时敏希望小学生可以将《土地》《论自由》（On Liberty）《宇宙》（Cosmos）通读 10 遍以上。《坏撒玛利亚人》（Bad Samaritans）的作者、加州大学教授张夏准教授说，他曾读了 23 遍《宇宙》。

标注(粉色) - Chapter 2 卓越的读书之法：读书小组 > 第 104 页·位置 1252

派生阅读中也有 3 种方法。第一，把所选书籍作者的所有著作全都阅读一遍。第二，把作者的参考书目通读一遍。第三，阅读与慢读书籍主题相近的其他图书。最好是阅读以其他视角写就的书籍。

Part 9 难读：越读越难

标注(粉色) - Chapter 2 战胜难读 > 第 113 页·位置 1347

不论我们看到的是什么，杏仁核都要和大脑负责判断过去记忆和情绪意义的部分共同作用。也就是说，这条路径会判断眼前的是敌是友、能不能吃、是否安全、是否危险、是否寻常。寻常之物无法激起任何情感起伏，但危险的东西使我们感受到强烈的情绪变化。这是因为杏仁核将恐惧的情绪传递到下丘脑，让人不由自主地做出逃跑的行为。

标注(粉色) - Chapter 2 战胜难读 > 第 114 页·位置 1363

自然界中不存在颜色。可视光的波长在一定的连续范围之内，并没有某些具体的颜色用来区分和明确该范围内的波的颜色。

Part 10 掩读：合上书读

标注(粉色) - Chapter 1 智慧之始 > 第 120 页·位置 1434

“观读”是我自创的词汇，观读也是读书一法，其中又分两种。第一种是在读书过程中吸取观点。

标注(粉色) - Chapter 1 智慧之始 > 第 120 页·位置 1441

观读的第二种方法是带着一定的观点阅读。

标注(粉色) - Chapter 2 闲暇时光 > 第 124 页·位置 1502

在《天才的 13 个思维工具》一书中有一句话：“发现两个明显相异事物共有的重要特能和机理，是世间一切伟大的学问和艺术作品、不朽的科学理论、工业发明的核心所在。”

标注(粉色) - Chapter 2 闲暇时光 > 第 127 页·位置 1525

《把钱滚起来》：投资胜败不取决于时机，而取决于如何分配资产。

标注(粉色) - Chapter 2 闲暇时光 > 第 127 页·位置 1530

《这次不一样：八百年金融危机史》：从历史的角度来看，金融危机是家常便饭。

标注(粉色) - Chapter 2 闲暇时光 > 第 128 页·位置 1535

《沃顿商学院最受欢迎的成功课》[6]：利他心和利己心可以同时存在。

版权页

标注(粉色) - 第 129 页·位置 1558

2.不要给自己设定销售目标。当咖啡销售不佳时，不要轻易说“我不适合干这行”这种话。

标注(粉色) - 第 131 页·位置 1575

再读的真正奥秘就在于此。事实上，不可能有所谓的再次阅读。因为阅读的人已经变了。对于一本书来说，读者永远是陌生的他者。

标注(粉色) - 第 134 页·位置 1608

现在我也开始运用起了“三一定律”，即读三本新书，然后重读一本经典名作。

标注(粉色) - 第 134 页·位置 1611

“今天我之所以将以前读过的书又翻出来阅读，是因为它们是我们珍视已逝岁月的唯一见证，是因为我怀念书桌上浮现的，那早已不存在的居所和荷塘倒影。”这是普鲁斯特的《论阅读》中的一段话。

标注(粉色) - 第 135 页·位置 1621

不坚韧，就要被打败。人生过往在我眼前浮现，我下定了决心：在绝望中，我也绝不动摇，要勇猛地刺出锋利的睿智之刃。

标注(粉色) - 第 138 页·位置 1665

我在对经济兴趣渐深之时接触到了《货币战争》，当时我不敢在论坛上对这部“大作”妄加评论，决定日后再写它的书评。而当我有所长进之后，反倒不能下笔了。因为我看到了《货币战争》的实质——一部低水平的阴谋论小说。

标注(粉色) - 第 140 页·位置 1677

“备忘录是伟大的书。”——查尔斯·达尔文，英国生物学家，进化论奠基人

标注(蓝色) - 第 141 页·位置 1687

奥古斯丁：假如你在适当之处随手做一些笔记，你会很容易地享受到阅读的果实。弗兰契斯柯：你指的是哪一种笔记？奥古斯丁：只要看到似乎对你有用的段落，便做醒目的标记，这将大大有助于你的记忆，不然的话，它们可能飞得无影无踪。

标注(蓝色) - 第 142 页·位置 1700

所谓笔读，是一种读书时在书上画线、做记号、贴便签，甚至是读完之后提笔写文的读书方法。

标注(蓝色) - 第 142 页·位置 1704

赵国说，他从来不在专业书以外的书上画线或写批注。

标注(蓝色) - 第 143 页·位置 1705

崔在天教授也不喜欢在书上到处写写画画，有东西要写时，就写在便签纸上，夹在书页之中。

标注(蓝色) - 第 143 页·位置 1718

很重要的部分没有画线，或者想起什么却写不了批语的话，就好似将到手的宝贝丢了一般难受。实在是找不到笔又想做记录的话，我就把书折角或者写到手机备忘录里。但这和拿一只红笔在手写写画画相比，终归少了那么一点儿感觉。

标注(蓝色) - 第 144 页·位置 1723

所谓粹读，不是说从头到尾一字不落地把书读完，而是找到自己想要获取的信息，专门读想读的这部分内容。据说多读文章可以锻炼粹读的能力，也未可知。

标注(蓝色) - 第 144 页·位置 1725

在你认为重要的地方做上标记后，以后再做粹读的时候，会非常有效率。

标注(蓝色) - 第 145 页·位置 1732

若做过笔读，再读的时候就能够真实地触碰到自我的多种面貌。

标注(蓝色) - 第 146 页·位置 1749

抄书大致有两方面好处。第一，比起阅读书上的画线部分，摘抄可以使“粹读”效率最大化。把摘抄内容储存到电脑里然后上传到云端，就能随时随地用手机回顾，极为高效。第二，摘抄可以为写作打基础。摘抄的文章里面有很多好的句子，通过摘抄可以积累很多好的句子结构和表达方式。这也是为什么许许多多的写作指导、教材和专栏让大家做摘抄的原因。

标注(粉色) - 第 147 页·位置 1763

曾有一句名言说：“写作是完整读书活动的终点。”

笔记 - 第 147 页·位置 1764

我心中的读书活动的终点是“掩读”

标注(蓝色) - 第 147 页·位置 1765

古希腊的辩论家、演说家、政治家、学者们平时收集大量的案例，整理成“资料集”，需要用的时候能立刻拿出来用。据说这是从亚里士多德写 Ta Topika [2]一文开始流行起来的，因而这些资料集被称为是“topica”。英语则是“topic（话题）”。这种资料集与我、朴雄铉、松冈正刚的笔记类似。当把这些资料整理在一起后，会发生什么呢？鲁特-伯恩斯坦说：“理论是资料的模式。”仔细翻阅一下笔读过程中整理出来的资料，读者的眼中就会看到一些东西。当看到那条脉络之后，读者就会不自觉地想要发出声音，生出想要发表意见、想要呐喊的欲望。于是，读书家向作家转变的准备工作完成了。

标注(蓝色) - 第 150 页·位置 1801

若你已经迈出了写书评的这一步，我认为接下来你最好鼓起勇气在脸书或博客上把自己的书评发表出来。文章发表后，就会有不少要操心的事情了。你可能会为他人的评价而烦恼不堪，也可能会受到他人的批判和驳斥。但同时，你也会在众人的反馈之下，发现自己的缺点，摸索到提升的方向。我也曾在分享文章的过程中获益匪浅。

标注(蓝色) - 第 152 页·位置 1823

“文章是一场战斗，是列举理由去证明想要揭示的观点，向读者证明论点的合理性的战斗。在这场战斗中，胜负取决于你收集了多少好的资料。资料翔实，其中必有路。收集资料的过程中还会产生新的想法。甚至有时文章下笔时已经和你从前定下的写作方向完全相悖。这就是资料 and 思想相互作用的结果。”

标注(蓝色) - 第 153 页·位置 1838

阿兰·德波顿（Alain de Botton）有言道：“我努力做到每天写作。若等灵感降临，我将一句话也写不出。”《

标注(粉色) - 第 154 页·位置 1849

通过笔读制作备忘录将书中画线的部分、对这些内容的思考，还有为写作而收集的资料，以及自己的文章收集起来，一本备忘录就诞生了。

标注(蓝色) - 第 155 页·位置 1868

灵感不是瞬间迸发出来的，而是像海浪一般，持续不断地缓缓涌入意识之中。早在阅读马尔萨斯《人口论》前的几个月，达尔文的自然选择理论已经在脑中呈现，但他却未曾加以梳理。这是“慢灵感”的成熟方式，悄无声息地、缓慢地在眼前呈现。”

标注(蓝色) - 第 155 页·位置 1871

达尔文的备忘录厚达 1751 页，其中有达尔文从其他资料中提炼的精粹，有即兴闪现的新想法，有存疑的内容，还有图表等。他不停地翻来覆去阅读自己记录下的内容，从中找寻新的灵感。在过去与现在的自己的不断冲突之中，他的灵感开始孕育。当接触到马尔萨斯的理论之后，孕育多时的灵感终于成熟了，直冲云霄。“尤里卡（我发现了）！”只不过是“慢灵感”最终呈现的模样。但可以十分肯定的是，“慢灵感”是从笔读，即从记录下来的东西之中孕育而生的。

标注(蓝色) - 第 156 页·位置 1883

爱迪生常常仔细阅读自己从前积攒下来的资料，从旧的灵感中汲取新点子。即便从失败之中也能汲取灵感。

标注(蓝色) - 第 158 页·位置 1911

伟大的心理学家威廉·詹姆斯（William James）曾说：“人因哭泣而伤心，因敲打而愤怒，因战栗而恐惧。”

标注(蓝色) - 第 159 页·位置 1925

消除愤怒和悲伤的最佳方法是去除导致情绪变化的原因。

标注(蓝色) - 第 159 页·位置 1927

自我。负面情绪出现时，如果我们大喊大叫或痛哭不已的话，反而不会得到净化，而是很有可能感情爆发。因此，激烈的负面情绪突然来袭时，最有效的方法是将与情绪相关的一切写成文字。

标注(黄色) - 第 161 页·位置 1944

其中——《指环王》（The Lord of the Rings）。我本就喜欢穿插神话的中世纪风格的奇幻电影，而这部作品刚好是此风格的绝佳代表，让我深受震撼，甚至无法起身。这部电影的原作者是 J. R. R.托尔金（John Ronald Reuel Tolkien），是近代奇幻文学的鼻祖，同时也是几乎所有角色扮演游戏原型的灵感源头。

标注(黄色) - 第 161 页·位置 1952

托尔金在将刘易斯从无神论者转为基督教徒的过程中影响很大，两人曾就《圣经》和神话展开了许多探讨（后来刘易斯成了 20 世纪最伟大的基督教思想家）。

标注(黄色) - 第 162 页·位置 1953

将《指环王》、《地海传说》系列、《纳尼亚传奇》（The Chronicles of Narnia）并称世界三大奇幻小说，而《纳尼亚传奇》的作者正是刘易斯。

标注(黄色) - 第 162 页·位置 1958

朗读是正在消逝的读书方法，这与过去的情况恰好相反。所谓读书，原意就是朗读。

标注(黄色) - 第 162 页·位置 1963

非洲俗语“死去的老人仿佛一座燃烧的图书馆”

标注(黄色) - 第 162 页·位置 1964

虽然我们都知道文字对现在的人类历史影响巨大，但在当时，文字的发现并不算是个大事件。文字只不过是不在场之人让自己的话语随时都能说出而写在纸上的对话。

标注(黄色) - 第 162 页·位置 1966

读书的古典表达为“字留音飞” [1]，大家都认为其意思是“文字写就之物永远留存，话语表达之物消失在空气中”，但其实在古代，其意思恰恰相反，这段文字其实是在说“写成文字的东西将会永远死去，而被人大声朗读的文本才能拥有灵魂，获得生命，插上翅膀振翅高飞”，这是对口传文明的赞扬。

标注(黄色) - 第 163 页·位置 1972

古希腊哲学、西方哲学的奠基者苏格拉底甚至厌恶书面文化。在苏格拉底看来，“话语”是充满了意义、声音、韵律、强弱和节奏的流动实体，是能够在探讨和分析的过程中产生无穷变化的事物。而“文字”只是些死亡的言论，是不变的沉默。

标注(黄色) - 第 163 页·位置 1981

你若试着读一读没有隔写的文章就会发现，这种东西默读起来很难，但朗读起来倒没什么困难。

标注(黄色) - 第 164 页·位置 1983

现如今我们阅读时是从左往右读，而犹太人和阿拉伯人则反过来，从右往左读。中文和日语是从上往下读，有些文字读起来像牛犁地似的，先从右往左读，下一行又是从左向右读（也被称为“牛耕法”）。阿芝台克语需要按照线和点的指示方向，把纸张一分为二地阅读，玛雅文字则要同时竖着读好几对文字。

标注(黄色) - 第 164 页·位置 1986

现在这种适应默读的句读和隔写，是在抄写者的需求之上逐渐发展并普及开来的。4 世纪起，为了方便那些阅读能力差的抄写者，开始使用一种名为“停止和休息”的笔记方法，人们发现这种方法能够更清晰地 toward 读者传达文章内容，于是逐渐应用起来。

标注(黄色) - 第 164 页·位置 1989

普鲁斯特曾经说过：“真正的书籍不是在艳阳下、在充满情感的对话中诞生。真正的书籍必要诞生于黑暗和沉默之中。”

标注(黄色) - 第 165 页·位置 1998

因为我们把读书看作是一个单纯的“看”的行为，所以绝大多数读书家几乎都未曾思考过听觉和读书的关系。

标注(黄色) - 第 165 页·位置 2000

读书这一活动是听觉、空间感知行为，同时也是听觉、时间感知行为。

标注(黄色) - 第 165 页·位置 2010

阅读能力培养的前提是具有一定的词汇能力和韵律认知，这两者都和听力有关。

标注(黄色) - 第 166 页·位置 2015

研究发现，较低的听觉能力是引起阅读障碍的主要原因之一：患者无法建立文字和发音之间的联系，从而导致阅读困难。给备受阅读障碍症困扰的孩子戴上蓝牙装置，提升了他们的听觉能力之后，他们的读书能力也提升了。

标注(黄色) - 第 166 页·位置 2022

朗读这种读书方法绝对不能被渐渐抛诸脑后。为孩子未来着想的父母，一定要朗读。

标注(黄色) - 第 167 页·位置 2025

读诗歌或短篇小说的时候，请务必朗读。听电子书或播客也行。

标注(黄色) - 第 167 页·位置 2036

朗读是仔细检阅文章的强大手段，因为那些默读时看不到的缺点会在朗读时暴露无疑。词语用得是否恰当、句子是否通顺、逻辑是否严密，这些都能用朗读去检验。

标注(黄色) - 第 168 页·位置 2047

虽然我几乎不怎么朗读，但在推敲文字的时候，我也会读出声来。在没有读过有关朗读有益推敲的文章之前，我就已经不自觉地在雕琢文章时小声读出来，以提高文章的可读性。

标注(黄色) - 第 169 页·位置 2062

朗读要求我们在阅读文章时带着更多的情感。虽然这样会倾注更多能量，但我们也会得到相应的好处。通过更深入地理解文章，我们得以在更高更深的层面上与作者邂逅。

标注(黄色) - 第 169 页·位置 2064

朗读过后，我感到自己离金薰这位作家更近了，这便是朗读的力量。

标注(黄色) - 第 170 页·位置 2072

读书是一个人的历程，需要高度集中注意力。若封闭固守，则会完全陷入自我的世界之中。假如有他人介入读书的过程之中，则无法投入。

标注(黄色) - 第 172 页·位置 2098

研究结果显示，当人们处于休息状态时，大脑的几处区域会持续处于活跃状态。这真是很让人意外。大脑活动消耗的能量很多，因此很注重效率。可是在没有任何精神活动的情况下，大脑并不会切断所有电源，其特定领域依然处于活跃状态。这种静息状态的大脑状态叫作“默认模式神经网络”（default network）。

标注(黄色) - 第 173 页·位置 2108

正如亚里士多德说过的：“凡隔离而自外于城邦的人……他如果不是一只野兽，那就是一位神祇。”换句话说，人类是社会性动物。

标注(黄色) - 第 173 页·位置 2111

人类“默认”的社会需求与基本的生理需求处于同等地位。

标注(黄色) - 第 173 页·位置 2116

参加读书小组活动是一种利用了我们默认设置的社会认知属性的读书方法。

标注(黄色) - 第 175 页·位置 2137

我们的大脑总是在关注着他的行为如何。他人的行为是诱发我们自身行为的最强动机。

标注(黄色) - 第 176 页·位置 2154

读书的基础在于多读，并以我自己的亲身经历为例，强调了环境对多读的重要性。也就是说，我们要创造一个只能读书的环境。

标注(黄色) - 第 177 页·位置 2156

参加读书小组对阅读有很大帮助。即便是不参加特定的读书小组，仅仅是在脸上结识一些多读朋友，也会很大程度上影响自己。我在懈怠时，有很多次受到了周围多读家们的影响，继而又重新振作起来，继续阅读。

标注(黄色) - 第 177 页·位置 2166

人体免疫细胞 CD4（cluster of differentiation 4，简称 CD4）

标注(黄色) - 第 177 页·位置 2167

当感受到外在强加的社会孤立时，才会引发严重的免疫系统损伤。

标注(黄色) - 第 180 页·位置 2205

富有创造性的人会超越自己所在的组织，拥有更宽广的社会网络。他们和多领域的人保持着社会联系。

标注(黄色) - 第 181 页·位置 2213

托尔金和刘易斯等人的朗读小组的名字吗？想法，其内在含义就是：“聚在一起寻找未完成的灵感和想法的人们。”

标注(黄色) - 第 186 页·位置 2263

诗人约翰·唐恩（John Donne）曾说过：“谁都不是一座孤岛，可以自成一体；每个人都是那广袤大陆的一部分。”

标注(黄色) - 第 187 页·位置 2277

数字原住民，就是从出生起就生活在 PC、网络、移动通信等数字环境的一代人，

笔记 - 第 187 页·位置 2278

遗憾的是，数字原住民可能只是一种幻想。研究发现，年轻人无法对信息的出处进行准确地评判。他们无法准确区分学术研究和单纯的意见表述之间的界限。无法对出处进行准确地评判，就意味着无法进行有效的资料搜索。

标注(黄色) - 第 187 页·位置 2284

资料收集资料能力高低取决于“已知信息的多少”。能找到的知识必然会受到已经掌握的知识的影响。若大量使用谷歌等搜索工具的话，并不能提升搜索能力。搜索技术本身就是一项浅薄的技术，无须很长时间就能学会。搜索的水平左右于知识，而非取决于技术。

标注(黄色) - 第 188 页·位置 2294

驾驶中使用手机之所以危险，不是因为另一只手被占用，而是因为大脑正在进行多任务处理。

标注(黄色) - 第 188 页·位置 2296

我们感觉自己在同时处理两件事，只是因为一条神经回路被暂时中断，另一条神经回路迅速打开，从而产生的错觉。多任务处理与集中精力处理一件事相比，必然会效率更低。

标注(黄色) - 第 188 页·位置 2297

美国女星詹妮弗·康纳利（Jennifer Lynn Connelly）曾说：“我喜欢一边做爱一边看书打电话，你有许多事情可以做。”事实上她只能集中精力于做爱、读书、打电话中的一件事，不可能给另外两件事分配注意力。

标注(黄色) - 第 190 页·位置 2316

记忆力、自制力、词汇能力是一切读书活动的前提条件。从小长在屏幕前的孩子，长大后不会具备读书的大脑，成绩将在警戒线徘徊。

标注(黄色) - 第 191 页·位置 2328

网页上的文章长度太长时，我就很难集中精力读下去，也很难记住文章内容。可读书的时候就不会出现这种情况。

标注(黄色) - 第 191 页·位置 2332

阅读普通文本的组中，只有十分之一的人表示阅读困难。而阅读超文本的一组，不仅花费的阅读时间更长，还无法正确理解文章内容，并且有四分之三的人抱怨自己很难集中精力。

标注(黄色) - 第 191 页·位置 2338

前额叶是负责判断的重要区域。网页上的文章有各种各样的链接，当我们的的大脑看到蓝色的字体或光标从箭头变成手指的模样时，就要去判断该链接是否需要点击。这种判断会一点一点地将我们为数不多的认知资源用完。这将最终导致我们对文本的注意力被分散，理解能力和记忆力下降。

标注(黄色) - 第 192 页·位置 2345

网络使用者浏览网上文章时，并不像读书时一样，成体系地一行一行地阅读。使用者们的视线在网页上

成“F”型移动。具体来说，就是前三行还读到最后，从第四行起，视线开始迅速向下移动。

标注(黄色) - 第 192 页·位置 2348

网页上每增加 100个单词，网络使用者的平均网页浏览时间增加 4.4秒。即便是优秀的读书家，也只能在 4.4秒的时间内阅读 18个单词。当被问到网络使用者以何种方式阅读网页时，尼尔森的回答是：“他们不读。”

标注(黄色) - 第 192 页·位置 2352

大脑具有可塑性。多读书就会有读书的大脑，总上网就会有上网的大脑。读书的大脑在语言的汪洋深处遨游探险，而上网的大脑只能在海面上享受清凉的海风。

标注(黄色) - 第 196 页·位置 2392

我一般会在读书或写作的时候将手机设定为飞行模式，确实有重要的电话要接听时则例外。尤其是半夜或者一天的工作完全告一段落的夜晚，我肯定会这么做，因为这时几乎不会再有要紧的电话打来了。进入飞行模式后，我的任何联系都中断了，

标注(黄色) - 第 198 页·位置 2410

要写成“我准备圣诞节早上一睁眼就坐在书桌旁，一边喝牛奶一边写报告”这种十分具体的计划。效果非常明显，明确了“行动契机”的这一组中，有 75%的学生提交了报告。

标注(黄色) - 第 198 页·位置 2412

目标越难达成，行动契机发挥的力量越大。

标注(黄色) - 第 198 页·位置 2413

试着每天早上在开启一天的工作生活之前，先在日记或备忘录上写好“今天何时、何地、在何处读什么书，读多少”这将成为你的行动契机，助你脱离难读的苦海。

标注(黄色) - 第 199 页·位置 2427

认知失调是指自我认知产生分歧从而产生的紧张状态。

标注(黄色) - 第 200 页·位置 2437

在行为经济学中，这是“禀赋效应” [3]。当必须做出某种选择之后，物品或行为的价值评定会比选择前更高。因为我相信自我做选择一定有某些原因，而且我的选择不会差。

标注(黄色) - 第 200 页·位置 2441

厌恶读书的自己和一直读书的自己在大脑中产生了冲突，大脑就要想尽办法解决这种不一致。而大部分人都认为读书是很有意义的行为，可以反映出更优秀的自我形象。

标注(黄色) - 第 200 页·位置 2448

我已经写了好几本书，每周还要写几篇稿件，但说实话，我依然坚定不移地认为写作很难。即便我不愿写作，也要每天坐在桌前动笔写些什么。

标注(黄色) - 第 200 页·位置 2451

路易斯·卡罗尔（Lewis Carrou）在《爱丽丝梦游奇境》中告诉我们：“如果你不知道去哪儿的话，就往前走吧。”

标注(黄色) - 第 202 页·位置 2461

合上书读有两个含义：一是“超越阅读”。指的是追求“读书内化”，合上书本之后自我思考、写作、向他人传递书的思想，将书本与世界联结起来。另一个含义是“跳出阅读”。指的是追求“读书的可持续”，合上书本后，悠游自在地尽情休息，或散步或睡觉做梦。