

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆分校建校二十周年纪念册

深 阅 读

中国书画函授大学

·

肇庆分校

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

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众名称：幸福的味道 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

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“f”

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。如今日本就业形势严峻，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判员的好感，也不是企图获得酌情减刑，而很可能是不加掩饰地坦露了心声，为自己在成长过程中没能花时间读书而感到无比遗憾。又或者，是因为他在收监期间读过某本书，大有感触之下，才做出了这样的回答。人之将死，其言也善，总之这个回答很有分量。

当然，一个人犯下罪行，肯定存在各种各样的诱因。但或许正是因为这个人得不到任何人的认可和称赞，认为自己的存在没有任何价值，活着毫无意义，才会在某一时刻把自己的人生豁出去了，觉得一切都无所谓了，从而做出越界的行为。

对于这种情况，书究竟有多少“抑制力”，还真的难下定论。但无论如何，书的力量若能到达年轻人的灵魂，时代的精神面貌应该是会有所改观的。通过读书，与自己的心灵交流，这难道不是我们在年轻时就应该掌握的能力吗？

事实上，少年劳教所的教导员就曾指出，很多被送来的少年完全没有读书的习惯，哪怕看漫画也只看图，对文字一概略过。但是，只要教他们养成读书的习惯，了解其中的乐趣，这些少年就会逐渐开始主动读书。同时，他们的生活态度和思维方式，甚至整个人都会发生天翻地覆的变化。

可能有人认为，将罪犯引为例证太极端了。但我觉得，罪犯的心理状态与我们并非毫无关联，因为任何人都可能因某种契机而开始堕落。在这种时候，若能对事态加以分析，重新树立人生的意义，也许就能悬崖勒马。要想拥有这样的判断力，有深度的思想是必不可少的。

比方说，假设我们正面对某些麻烦，工作中的也好，人际关系中的也好。如果我们眼中所见的只有麻烦，可能会觉得天都塌下来了，可是就算再痛苦，我们也不会比古今中外克服了众多苦难的人们更痛苦。了解这样的事实，了解人类精神的强韧，至少能让我们的的心灵得到拯救，同时也能激励我们克服眼前的困难。

换言之，人类的思想早已达到极其深入的程度，犹如地层深处流淌着的纯净的水。

相较而言，我们平日面对的各种麻烦，不过

是河流表层的浊水罢了。浊水喝着很苦，但只要向下深潜，就能找到清流。关键在于，我们首先得知道底下存在清流，然后还须具备“深潜力”。

而读书，就能教会我们掌握这种“深潜力”。

第 1 章

推动我们的“无形力量”

学而不思则罔，思而不学则殆。

——孔子

亦师亦友的“读书”

不变强就无法生存

我每天与学生接触，对于他们的“不会整理问题”这一现象，屡屡感到不可思议。

譬如找工作，若是想就职传媒行业屡屡受挫，就应该改变方向，尽快开始寻找下个目标，可他们却偏偏想不开，始终难以做出决断。

再比方说，如果想当教师，就得通过教师任用考试，所以像应试学习那样的正式准备工作是必不可少的。我常常激励学生：“既然是为了得到一辈子的工作，那就每天花 10 个小时去学习吧。”这个时间绝不夸张，可以说是理所应当的，可我没想到，很多学生连这点时间也不愿付出。

一言以蔽之，他们缺少“跟自己谈判的能力”。他们的态度不够端正，不能把自己的目标、希望与实际的能力、状况相对照，确定符合现实的优先事项。

对于这种情况，企业的面试官一眼就能看穿。心理脆弱的人，连自我介绍都讲不好，遇到非常规提问也不知如何回答。企业最不喜欢这种人，因为他们即使进了公司，可能很快也会辞职。或者因为不想暴露自己的弱点，容易跟周围的人发生龃龉，总之很可能在将来导致成本增加。同容易心灵受伤的人共事，自然格外费神。

其实，为了那些有心理问题的学生，大学也很辛苦，不得不频繁开会商议，或是做出政策上的调整。当然，大学属于教育机构，与企业的运作方式不同。对企业而言，有心理问题的员工不啻于定时炸弹。

与此相反的情况，可以广岛东洋鲤鱼队的前田健太投手为例。他在 PL 学园^① 上学时，还不是举国闻名的选手，幸好该校拥有质、量均达国内最高水平的严格的训练体系。通过不懈的训练，他培养出了永不言败的强大精神。刚加入鲤鱼队的时候，他公然宣称“职业队也不过如此”，引起广泛争议，这或许也是其自信的一种体现。他说那句话，肯定不是就速度、技术等方面的水平而言，而是觉得自己在心理层面上足以媲美职业选手。

事实上，他后来的优异表现有目共睹。意志坚韧的人，必能成长进步。可以说，即便在体育

运动这种跟体力直接相关的领域，精神也比技术更重要。

为何越优秀的人越会读书

那么，怎样才能锻炼自己的精神呢？当然，像前田投手这样，年轻时就置身于严酷的环境中锤炼，不失为一个办法，但很多人并不能轻易改变自己所处的环境，所以就要靠读书。

许多企业家都喜欢读书，尤其是领导大型企业、同时身为日本财界领军人物的企业家们，均读过大量书籍。还有我经常接触的一些七八十岁的老人，他们都是活跃至今的顶级企业家，同样也是书虫。

在我看来，这一现象绝非偶然。首先，企业家每天都要承受超出常人想象的巨大压力，因为他们不光要对自己和自己的亲人负责，还要对员工、客户及其家人的生活负起直接或间接的责任。他们之所以不断读书，或许正是为了承担起这份重担。

读书有两大好处。一来，读书不只是单纯的娱乐，它能让我们得到独处的时间，使精神恢复平衡。二来，读书能帮助企业家磨炼不可缺少的

决断力和判断力。

当我们必须做出判断的时候，沉浸在书的世界里，能让我们跟目标对象拉开距离，这样我们才有可能做出冷静的判断。而且，书中所记载的人类的智慧，也能在很大程度上成为判断的参考，或者为我们增添勇气。从这个角度来看，企业家要是不读书，那才奇怪。

既然如此，读书就不仅对于企业家意义重大，对所有人应该都有好处，因为当代人没有不需要判断力的。江户时代以前，日本的绝大多数人口都是农民，他们每天只种地，并不需要时刻做出判断。虽说种地也会受到天气等因素影响，但大体来说，每年的工作都是千篇一律。

然而，这种情况放在今天可就行不通了。现在无论是工作还是私事，都存在太多选项，我们不得不时刻做出或大或小的判断。大的判断比较重要，会对日后的生活造成很大影响，例如，跳不跳槽，结不结婚，住在哪里，等等。此外还有日常琐碎的判断，诸如聚会在哪家店举办，邀请谁参加，聚会结束后去哪儿继续玩，等。

很多时候，失败并非因为能力不足，而是由判断失误造成的。在职业竞技体育的世界里，当实力相当的双方经过激烈对抗决出胜负后，失败

的一方常会后悔：“都怪我当时选择了那个战术……”在每天的工作和交流中，一瞬间的判断失误也有可能导致严重的失败或损失。想必每个人都有过这样的经历。

反过来看，只要判断力得到足够的锻炼，我们就能顺利地与社会妥协。若将这一能力比作“刀”，则只需每天不断打磨，使之随时可用，而能够充当“磨刀石”的，便是读书。

此时，“情绪”会成为阻碍。譬如，有的人因判断失误而失败了，却不反省，而是强行得出以自我为中心的“结论”。诸如“我尽力了”“正因为考虑到对方的情况，才选择了那样的行动”“所以自己并没有错”，等等。为了照顾自己的情绪，故意弱化问题的严重程度。

如此一来，自然难以做出合理的判断，很可能拼尽全力，却因判断失误而毫无成果，不可谓不悲惨。最近，这样的人岂非越来越多？

学习贤人的视角

不过，要说读书只是为了锻炼务实性的判断力，与情绪全然无关，则又不对。

的确，商学院设有锻炼判断力的相关讲座，既可以实例研究的形式学习，也可以角色扮演的形式实践，或者进行讨论、判断等方面的速度训练。事实上，我的授课就经常加入这些训练，因为利用课堂上的现场教学来培养判断力，效果会非常好。

但当一个人独处的时候，角色扮演或讨论等形式，在客观上就变得难以实现了。要想在这种情况下锻炼自己，读书才是最有效的。与多人共事时不同，一个人独处能深入思考，精神力也容易得到锻炼。独处是我们挣脱情绪牢笼、冷静且客观地重新省视自身的好机会。

书中必然存在某些视角，值得我们学习借鉴。

在给自己的失败找借口，优先照顾情绪之前，不妨尝试把自己的思维转换成书中的视角，从新的角度加以审视。这正是读书的妙义，也关系到思考事物的灵活性。阅读量变大，视角也会随之增多。也就是说，“多视角思维”将成为可能。

况且，作家本就多是个性独特之人。十个作家，也许会各自通过十种视角观察世界，阐释人生。若能让自己逐渐习惯这些来自他人的伟大视角，我们看待世界的方式就会发生巨变。到那时

，肯定会为自己当初的一时冲动而感到羞愧，这便是智慧。

进一步讲，通过多本书中提到的多视角思维，我们还能得到一个崭新的视角。比如，耶稣基督、尼采、陀思妥耶夫斯基三人若以“何为上帝”为题目交谈，肯定会引发不可收拾的激烈争论。尽管这样的“梦之赛”在现实中不可能发生，但我们可以同时阅读这三人的著作。

这样一来，尽管三人的观点各不相同，我们仍会发现，在最本质的潜流部分，三者的价值观其实是相通的。虽然一方认为“上帝已死”，另一方提出“神国存在且将降临”的相反论调，但我们其实知道，他们是相互共鸣的关系。这大概也是读书的妙义之一。

读书是追求“心灵富足”的最佳手段

用读书“启动”大脑和心灵

筑波大学名誉教授村上和雄先生是基因研究的权威，他著有一本书，名叫《启动的活法》。该书指出，人类的基因有 99.5% 是完全相同的，而个体能力的参差不齐，是由每个基因的“启动”程度决定的。接触一流人物，就是启动基因的一种手段。

我格外佩服这种思想，便也时常将之介绍给学生，鼓励他们按此实践。的确，向一流人物学习，这一点至关重要。反之，如果总是跟消极悲观的人、气量狭小的人在一起，自己也容易变成那一类人，即所谓的“近墨者黑”。

例如，尼采将小人比作“苍蝇”——指那些嫉妒他人的成功，把自身的软弱化作对他人的报复心理的人，并提出：“不能把人生用来拍苍蝇。”

话虽如此，可我们周围的人未必全是一流人

物。为了与社会妥协，我们不得不接触一些“苍蝇”似的人，这就是现实。

对此，尼采说了另一句重要的话：“逃去孤独里吧，任强劲的风吹吧。”这句话恰恰也适合形容读书。其含义并非指自怜自艾，离群索居。所谓“强劲的风”，是指一流人物的思想和精神。独自承受这种风吹，精神就能得到锻炼。

事实上，我们能真正接触一流人物的机会少之又少，但是一流人物的书，任何人随时都能阅读。像经典作品等经得起时间考验的书，更可以称为“超一流”。我们亲近这些伟大的先驱，就能在他们的帮助下，启动自身的基因。

譬如，我们可以阅读《论语》，让孔子帮忙启动基因。这样的状态大概也会对现实生活造成影响，因为《论语》尽管是两千多年前的书，但其中的许多规训仍极富现实意义。

“不在其位，不谋其政”（《论语·泰伯第八》《论语·宪问第十四》）便是其一。这句话的意思是说：“既然不在那个职位上，就不该干预那个职位的事。”牢记这句话，以后一旦想随便干预别人的事，就能在瞬间提醒自己自重，这样也能使自己免于麻烦。反之，这句话也可能成为推动自己采取必要行动的动力。

换言之，每遇见一位先驱伟人的格言警句，就相当于启动一个基因。不断接触格言警句，就能启动多个基因。同时，通过读书经常接触伟人，也会刺激“干劲”等姿态和意志，有助于保持积极的心态。

这样的状态若能长久维持，就会形成习惯，而一旦形成习惯，这之后，就全在于自己想把心态维持在什么样的水平上了。

信息严重匮乏的时代

请回忆一下，你平时独处的时候会做什么？对于现在的人来说，首先不可缺少的工具就是推特了吧。主要就是通过互发信息彼此吹捧，发发牢骚，或者说说别人的坏话，传播一些小道消息。在这种意义不大的交流上浪费大量时间的人，恐怕不在少数。

回头想想，在 20 世纪 80 年代的电车里，读书的人还有很多。后来到了 90 年代，靠漫画、随身听打发时间的人开始增多，读书的人越来越少。到了如今，绝大多数人都在摆弄手机。即使在自己家里，原本能够用来读书的时间，往往也会被毫不在意地浪费在其他事情上。

如果把上下班、上下学的乘车时间，以及每天在家里的时间抽出两三个小时用来读书，你的思想一定能得到深化。若能每天坚持，就会达到相当深的程度。那些轻易被浪费的时间，为什么不用来读书呢？这是我始终难以理解的事。在我看来，并不是喜不喜欢读书，而是利用时间的方式不同，导致人们的生活方式出现了致命的差距。

今后，信息设备的软、硬件会更加充实，任何人都能花很少的钱买到手，娱乐的种类也会呈现惊人的激增态势。到那时，只要有一部手机，想一个人过多久就能过多久，能随时收看全世界有趣的动画，能收听所有的音乐，也能任意挑选游戏，还可以发表自己的意见，公开自己的演奏。其好玩程度，或许是一切媒体、玩具都比不了的。

娱乐固然重要，但获得直达心灵深处的知识更重要。当舒适成为理所当然，不舒适的状态就会变得难以忍受，于是也就不想做读书这样麻烦的事了。可是，如果因为觉得麻烦而不加重视，自己得到的知识就会极其有限，精神也很浅薄、脆弱，最终难免吃大亏。

从这个意义上讲，我们也许正生活在一个“信息匮乏”而非“信息过剩”的世界里。

当今时代被称为信息化时代，可企业的人事负责人却严肃地指出：“最近的学生不读书，所以懂得的东西太少了。”另外，学生只关注自己感兴趣的信息，对不感兴趣的信息漠不关心，这种倾向也受到了批评。

书中浓缩着大量信息，我们可以根据自身能力，深入地、迅速地加以吸收。既然如此，就有必要强化读书意识。倘若不能有意意识地将读书列为利用时间的首要对象，恐怕就会渐渐变成“信息弱者”。

书能弥补精神的荒芜

稍微夸张地说，这也是关系到生活态度的问题。保持良好的精神状态，对人生怀有充实感，这才能成为生活的最大支柱。这与社会地位和经济收入完全无关，所以跟世人眼中的价值观壁垒分明。

许多在经济上过着富裕生活的人，都难免在精神上感到荒芜。相反，譬如喜爱俳句的人，只要创作出一个佳句，就能感受到巨大的喜悦，而这种喜悦足以将生活中的辛苦荡涤一空。

又或者，若是每天都感觉精神荒芜，可以考

虑用俳句表达出来，譬如将其比喻成瑟瑟秋风，或是皑皑冬霜。这样一来，每天感受到的愁苦、哀伤等情绪，都能从虚无缥缈变为可堪琢磨，进而化作精神上的一种深度和富足。

个中典型，便是关于爱情的各种俳句与和歌，其多数皆充溢着不得相见的痛苦、渴望相见的思恋、分手后的不舍或怨恨等感情，堪称源自苦痛心灵的艺术。文学作品和古典著作往往如是。阅读这些作品，读者也能跨越时空，产生共鸣，重新自省。

维克多·E.弗兰克贝的《意义的呼唤》，是更极端的例子。这是一本全球畅销书，描写了纳粹建立的犹太人集中营里极端严酷的生活。纵然在这样的环境里，作者仍思念着心上人，没有丧失希望，最终活着走了出来。作者以亲身经历告诉我们，希望对于人类有多重要。这不是一本读起来令人感到轻松愉悦的书。

然而，即使初读时无比震惊，可随着时间的流逝，书中内容也会在心里“沉淀”下来，你会将之作为一种现实予以接受。达到这一步，就多少意味着自己变强了。

还有名著中的名著——陀思妥耶夫斯基的《罪与罚》，也生动地描述了一个走投无路的人最

终在精神上重获新生的故事。读这本书，相当于模拟体验另一种人生，由此即可对自己的精神进行更深入的挖掘。

“优质”的书才有意义

经典作品属于顶级佳作，但人们在现实中很少会读。相反，最近倒有不少小说大卖特卖，甚至被拍成电影，引发热议。

不过，这些作品均有个大致相同的地方，就是角色性格之肤浅，令人不堪卒读。因此，无论读得多么仔细，都无法产生共鸣。我实在很不理解，为什么像《罪与罚》那样内涵深邃的古典作品会遭到轻视，而轻小说却被人视为珍宝。如果起先读过古典作品，至少该能看出当今作品的浅薄才对。

像福泽谕吉的《福翁自传》，非常有趣，足以入选日本最佳名著前三，现在却极少有人看。庆应义塾大学向所有学生分发了这本书，但想来也未必有人会读。

我以前在该校学园活动的讲台上做演讲的时候，问下面哪些人读过这本书，举手的学生最多只有两成。连福泽谕吉的“塾生”都没读过，其他

人能有多少读的，大概可想而知。

最近，围绕书的若干问题，在街头巷尾引发了热议，诸如书卖得不好、读书人数减少、人均读书时间很少，等等。然而，这里还有一个大问题不容忽视，便是书的“品质”。并不是什么书都值得一读，把时间浪费在空洞无物的书上，还不如看一档好的电视节目更有意义。虽说现在的电视节目口碑较差，但仔细找找，还是有不少好节目的，譬如揭示一流人物思想的节目，或是介绍一流艺术的节目。

换句话说，如果一本书的内容还比不上这些电视节目，就没有阅读的价值。当然，为了体会读书的乐趣，开始的一段时期可能会随意阅读，什么书都想翻翻，这是无可厚非的，但这毕竟只是第一阶段。然而很多人终生止步于这一阶段，不能深化自己的思想。因此，我们必须继续前往第二阶段，即阅读优质的书。

例如世界公认的佳作《罪与罚》，所有人都应该阅读。《卡拉马佐夫兄弟》也不错，只是篇幅稍长，若不习惯，可能会读得很辛苦。再比如加西亚·马尔克斯的《百年孤独》，也该列入“必读书籍”，但这部小说并不重视故事情节，要充分享受阅读的乐趣，需要若干技巧。

但不管怎么说，避开这些古典佳作，一味阅读肤浅的书，就如同害怕成为职业选手，只能永远满足于当业余选手一样。这是非常令人惋惜的。

另外，优质的书还能成为掌握新知识、新信息的起点。在书中内容的刺激下，产生新的兴趣，或者对书中介绍的其他书籍和人物展开调查，能让我们眼中的世界从“点”变成“线”，进而扩大成“面”。可以说，其作用就像东京站、新宿站等中转车站一样。

若能由此发现新的起点，“面”就会变得更大。一旦开始这种自体繁殖的循环，我们的意识世界就会发生改变，变得再也不能失去书的存在。

“依赖”使判断力变迟钝

在音乐世界里，古典音乐享有一定程度的“公民权”。无论是谁，多少都应该听过贝多芬或莫扎特的音乐。

然而，书的世界并非如此。可能有人在不知不觉间听过《命运》，但不可能有人在不知不觉间就记住了《罪与罚》。阅读这种行为，往往伴随着积极的求知欲。水准越高的书，越要求读者

具备相应高度的主动性。以“找找乐子”“打发时间”之类的态度，是不可能读得下去的。

因为，这些书里都存在若干障碍，其中既有索然无趣的场景，也有必须深入思考才能跟上情节发展的部分。要想“贴近”高低起伏的剧情发展，读者必须具备很强的忍耐力才行。

一旦跨越这些障碍，我们就能获得对于感情变化的宽容性和解读力，同时具备让自身感情出现变化的能力。可以说，这就像越野赛跑一样，绕着大自然中山野里高低起伏的线路奔跑，能使我们的身体承担重负，从而得到锻炼。

以前，我从高山滑雪国家队的一位教练身上，听来一件有趣的事。这位教练曾与有高山滑雪界绝世王者之称的英格马·史坦马克一同训练，而史坦马克当时选择的训练场地，是一条起伏程度惊人的坡道。

既然能当国家队的教练，这位先生的技术应该也是极其高超的，可他却跟不上史坦马克的训练。而且，史坦马克还让他“解开雪靴上的卡扣”。一旦卡扣被解开，雪靴和滑雪板就很容易从脚上脱离，非常危险。当然，史坦马克毫无难色地这样做了。

史坦马克认为，用卡扣固定住雪靴，脚底的

感觉就会变迟钝，而解开卡扣，能使脚底感觉变得细微精妙，从而把握雪面状况。也就是说，建立在卡扣上的“依赖”，会使我们应对危机状况的直觉变得迟钝。

该理论也适用于当代人的读书。阅读陀思妥耶夫斯基的书，就好似解开雪靴的卡扣，从坑坑洼洼的陡峭坡道上滑下去。这样做可以锻炼心灵的野性，进而使你掌握敏锐的判断力。

以培养“坚强”为目的的读书

读书有三大意义

选择什么样的书很重要。同样是读书，所读的书不同，意义也完全不同。读书的意义可大体分为三种。

第一，是以获得信息为目的的读书。比方说，我们有时迫于工作或考试的需要，就不得不读书。第二，是为了愉快且有意义地度过独处的时间，因而促使大脑充分发挥想象力的读书。第三，是为了锻炼自己、丰富精神而读书。

这三种读书中的任何一种都是必不可少的，尤其是第二、第三种读书，可以同时进行。除了直接锻炼精神的伟大书籍，哪怕只是读有趣的书，也能有效地让心灵恢复平静。换句话说，只要能用读书填满独处的时间，就能减轻内心的孤独感。

比方说，由于跟亲人或朋友分别而感到寂寞的时候，读书的人与不读书的人相比，重新振作

的方式是有着很大区别的。读书本来就是一个人的事，所以自然可以减轻寂寞。

另外，对于更年轻的人来说，读书也是一大救星。有朋友当然是好事，但如果因为某些原因，朋友之间变得疏远了，这时完全没必要像强迫症患者一样，觉得自己没有朋友，很不幸，倒不如以此为契机，集中精神读书，这样反而更有意义。

可以说，这也是我从自身经历中得出的体会。在学生时代，我有段时间跟朋友很少来往，生活中几乎没有能称得上是聊天的交谈。如今回想起来，正是在这段时间，我才实现了读书的深化。长期一个人独处，很容易对伟人所写的书产生共鸣。也就是说，在独处的环境中，第三种读书有了长足的发展。

同样的情况可能发生在任何人身上。除了人际关系外，我们在工作和家庭生活中都会经常遭遇不顺。在这种情况下，若能沉浸在读书的世界里，就能产生更深的体会，同时获得精神支柱，使你明悟到眼前的不顺并不打紧。即使天降大雨，借助读书也能浇灌心田。

而一旦重新回到社会生活之中，恢复日常的交友关系，第三种读书就会变得很难实现了。由

于此时的精神积极向上，所以很难对书中的痛苦部分产生共鸣。在这种情况下，只要尽情享受第二种读书就可以了。

如此一来，无论是在人生一帆风顺的时候，还是遭遇挫折的时候，都能跟书保持良好的关系。跟书成功地交上朋友的人，无论在这个世界上遭遇何种不幸，无论情绪如何波动，都能随时找到合适的书，充分享受读书的快乐。

沉浸在推理小说世界中的快乐

能够轻松阅读的代表性书籍，当属推理小说。不过，这样的书也存在明显的良品和次品。前者能对人类的精神做出如实描写，让我们产生共鸣，积累人生的经验。

例如《千禧年》（斯蒂格·拉森著）三部曲，由三部小说构成，每一部又分为上下卷，共有六册。我并没有一口气草草读完，而是定下规矩，每天只读两章，以便能够长时间享受其中的乐趣。

于是在一段时间内，每到夜里，我就会进入《千禧年》的世界，这种生活成了习惯。

该书的主人公为一男一女，他们从一开始就面临重重危机，陷入恶战，其命运经常处于不幸的状态。如果读者全神贯注地跟随他们冒险，就会与他们产生共鸣，一直背负的压力也会因此消解。如今回想当初，我在那段时期的现实生活其实并不理想，幸亏有这部小说的陪伴，才能顺利度过那段艰难的岁月。对我而言，这部作品就像战友一样。

以这样的方式阅读这样的书，不也很有意义吗？所以说，只要根据想读的书和自己的心境，在阅读方式上多下工夫就行了。譬如，在真正感到难过的时候，不妨专心致志地一口气读完一本书。通过这种方式，从头到尾体会别人的整个人生，能让自己也站在俯瞰的角度来审视问题。光是如此，就能使心态变得从容。

再比如，同为推理小说的《禁闭岛》（丹尼斯·勒翰著），于 2010 年被搬上银幕，由著名影星莱昂纳多·迪卡普里奥主演，这也扩大了该作品的知名度。该书描写的是精神病和妄想症，书中出现了各种类似推理的“陷阱”，但比之更重要的是，它为我们真实地呈现了一个有着悲惨遭遇的人，其精神是如何受到摧残，从而逃进妄想世界中的。

这会让读者一下子联想到现实问题，当自己

遇到难以承受的不幸时，说不定也会逃进妄想的世界里。即使自己没有类似的遭遇，这样的作品也能帮助我们认识到人类精神的脆弱，从而深化自己的心境。换言之，阅读这样的书，能让我们加深对人类的理解。

书是重新省视自我的“镜子”

对人类的理解加深，事态往往就会朝好的方向发展。我们若能避免做出片面的评价，偏见和歧视就会无处容身，同时我们也能冷静地自我分析，知道“自己现在被自我表现欲控制了”“自己是出于嫉妒才说出这种话的”，当我们做到自我理解时，就能摆脱最糟糕的状态。

反过来说，那些自我欺骗的人、并未认识到自己的言行有何意义的人，才是危险的。这些人无论遇到什么事，都不能深刻地自我反省，因此早晚会被别人疏远。总而言之，他们缺少对自己的理解力，以及足够的智慧。

不过，一旦自身的缺陷被人指出，我们就会试图反驳。任何人被别人戳到痛脚，大概都会立刻做出“没这回事”“都怪××”之类的反应，试图自我正当化。在直接面对面的的人际关系中，针对这

样的“袭击”，试图尽力摆脱是人类的本能。

在这一点上，书的攻击性则要缓和得多。首先，书只是非生命的客观存在，既不会主动给人造成危害，也不会有意干涉。因此在阅读过程中，我们会不自觉地将自己投影在书的世界里，通过对照，逐渐意识到自身的不足，从而使自我反省的朴素意识慢慢开始萌芽。从这个意义上讲，我们可以把书当成重新省视自我的“镜子”。

以前，承担自我省视这一任务的方法是坐禅，但当代人很难如此实践。另外，还可以通过写日记，对自己的心理加以回顾。然而，这种方法就像我们在博客中经常见到的那样，有可能成为自我表现欲或自我正当化的帮凶。因此，与其说是面对内向的、真正的自我，倒不如说是在创造一个外向的、代替的自我。

此外，还可以通过听音乐，进行全方位的回忆和反省。要知道，音乐具有撼动情感的力量。不过，这种行为与活用语言智慧的读书还是有些区别的。

譬如，一旦我们把“令人感动”的音乐的歌词提取出来，单纯作为文字去读的话，往往会发现，其内容之浅薄实在叫人失望。这会让我们重新认识到，只有依赖旋律，音乐才能成立。像“我

爱你”“我会永远陪着你”一类的陈词滥调，也得配合旋律、节奏和歌手的声​​音，才能唤起人们的“感动”。

话虽如此，可绝不是说把文学家、评论家所写的复杂词句作为歌词，就能加深感动。从音乐中得到的感动，与这些词句给人的感动，是两种截然不同的感动。

我觉得，音乐的作用如今被过分夸大了。所谓的心灵得到平静、得到治愈，相当一部分都是由音乐提供的。某类 J-POP 和 hip-hop 音乐就是其中的典型，有非常多的年轻人觉得“这些歌曲说出了自己此时此刻的心声”，所以才会去听。当然，有些歌曲的作词的确很出色，但只要心境肤浅的人越来越多，哪怕是词作拙劣的歌曲，大概也能作为商品而得到人们的认可。

然而，这种“靠肤浅连接的相互依存”，其实缺乏深度，并不足以用来探索人类的心灵深处。若想使自己的心灵如初生时那般澄澈无垢，多多读书才是最好的办法。

不惧“孤读”的人前路宽广

以前大学里的“读书文化”

我是在为了应对高考而不得不真正开始学习的那段时间迷上读书的。当时（现在也是），岩波新书作为文化世界的敲门砖，被公认为规范读物，我还记得当初自己就是一本接一本地阅读岩波新书的。

譬如，在学习世界史的时候，我没去背教科书，而是拿起了《历史是什么》（爱德华·H.卡尔著），继而兴趣拓宽，又沉迷于《游戏的人》（约翰·赫伊津哈著）等课外书。对于应试学习而言，读这些书无异于大绕远路，但我从没后悔过。

岩波新书也有大量的心理学相关书籍，例如《情绪的世界》（岛崎敏树著）、《人类的极限》（霜山德尔著）等，都很好看。霜山先生的著作，我还读过《人类的诗与真实——其心理学考察》，还有前面提到的由他翻译的《夜与雾》，我也很喜欢。

此外，为了“学习”英语，我还常读伯特兰·罗素那文笔优美的原著。慰藉孤独，则以长篇小说为佳，例如被称为“教养小说”^② 的罗曼·罗兰的《约翰·克利斯朵夫》，我就曾在某一段时间每天不间断地一气读完了。随着眼界的拓宽，从一流学者、作家的著作或译作，到其中介绍的其他书籍，我都会找来阅读。这是我正式开始读书的主要原因。

进入大学，读书成了日常聊天的常见话题。同学们彼此擦肩而过时，也会相互介绍书籍，或者围绕某本书的阐释而彻夜讨论不休。当然，没读过的人只能默默旁听。那个圈子里的权力和发言权，跟读书量是成正比的。因此，所有人都在争先恐后地读书。当时存在于大学的这种读书文化，如今已经消亡了。

在以前的大学课堂上，每位老师都会向学生介绍大量书籍，这种情形简直就是家常便饭。而且我记得，老师们在介绍书的时候，并非停留在“建议阅读”的简单水平，而是在语言上给我们施加了巨大的压力，到了“不读不行”的程度，例如“没读过柳田国男的书简直是耻辱”“是个人都会读马克思·韦伯的书”“我想你们不会不知道列维·斯特劳斯吧”，等等。

实际上，被逼着读过那些书后，我才恍然大

悟，获益良多。所以我现在也会效仿以前的老师，在课堂上不断给学生施压。

独处时是读书的良机

其实在上大学的时候，我的精神状态并非始终很好，有相当长的一段时间，我在人际交往方面很不顺利，是自己一个人度过的。独自生活，不见外人，这样过得久了，剩下的就唯有真正的孤独了。在这种状态下，我一个礼拜只跟三个人说过话，其中还包括附近餐饮店的老板娘。

我当时绝大部分时间都在干什么呢？自然是在读书。由于学业不忙，我经常每天花七八个小时不间断地读书。即使是专业书籍等很难读懂的书，或是陌生领域的书，我也敢于挑战。沉浸在书的世界里，如同给精神打了一支安定剂。

除了单纯觉得内容有趣之外，我还有种预感，觉得只要不停地读下去，那些书终将成为属于我自己的力量。那种感觉，就像棒球部的替补选手一边说着“苦练不会骗人”，一边专心致志地不停训练一样。当然，最终也有可能成不了主力选手，至多在三年级夏季的最后一场比赛中，从原来的垃圾时间上场变成临时代击球员。不过，练

习中无数次挥动球棒的事实是不会改变的，那段经历会成为自己的精神动力，促使自己一天天充实起来。

每个人都或多或少地怀着孤独感和缺失感，而这正是我们读书的契机。当我们在日常生活中感到若有所失的时候，如果能遇见伟大的贤人，受其熏陶，或者邂逅出色的异性，发展一段刻骨铭心的爱情，内心的空洞或许就能得到填补。然而除了影视作品，现实中少有这样的机会。相较而言，遇见好书并与其发展一段令人神魂颠倒的“爱情”，则是任何人都能体验到的。

而且，在年轻时挑战长篇小说或艰深的书，会对以后的读书风格造成影响。比方说，我出于工作需要，有时不得不读一些陌生领域的书，例如理科类的书。虽然那些书本身很难读懂，但我并没有阅读障碍，也不会心生抵触。因为我相信，凭借从学生时代培养起来的读书能力，我不惧怕任何书。

因此，我经常故意挑选《卡拉马佐夫兄弟》之类的厚重的长篇小说，作为面向学生的课题书籍。因为学生时代时间充裕，对将来尚无明确的目标，社会责任也很轻，所以能够静下心来，沉浸在书的世界里。

与贤人们交换能量

事情进展不如意，人际交往压力大，是所有人都要面对的问题。此时，愤怒的情绪和能量若是憋在心里得不到发泄，就有些危险了，说不定哪天就会表现为对他人或自身的攻击性。

要是能有一些不同于平日的、具备足够热度的对象或时间，就能帮助我们保持内心的平衡。跟别人交谈是一种办法，但仅仅如此，热度还是稍显不够。而当人沉浸在书里时所发出的能量，热度足以媲美地底喷出的岩浆。

大部分好书的作者，其内心热度都如同岩浆一般。比如尼采，实际接触可能他会是个性尖刻霸道的人，但不可否认，其强烈的思想确实能量充沛，炽热非凡。阅读他们所写的书，相当于靠近其思想中的炽热部分。

如此一来，我们自身也会发出热量，从而维持内心平衡，消除对他人或自身的攻击性。因为这些热量会让我们意识到，与其把时间花在烦躁、嫉妒、鄙夷上，不如读书来得更有意义。更何况，若能从书中找到话题，与人交流，还能暂时摆脱孤独。

也就是说，读书不仅能让我们从作者身上得

到能量，它还像吸水纸一样，能吸走我们精神上的负面能量，使我们内心淤积的压力得以减轻，从而保持心情舒畅。

尤其在最近，很多人找不到发泄负面能量的途径。不光是年轻人，连七八十岁的老人也是如此。明明身心都很有活力，可是由于工作量大，娱乐手段又少，压力只能憋在心里。读书应该也能顺利吸走这样的负面能量。

另外，读书还关系到年轻人的人格形成。书中的内容并不只是单纯的信息，还会影响对人的容度。在我看来，能达到通过简单的对话让对方觉得“这人很有度量”“很成熟”“有判断力”的程度，就与“读书的质和量”存在对应关系。

也就是说，想让自己在年轻时进步，想让自己年老后有个爱好，想有个可供发泄负面能量的终生渠道，就不能不读书。从这个意义上讲，读书是我们的一生良友。

① 日本一所私立学校。其高中部被称为“日本高中棒球的顶点”。——编者注。

② 追踪描写主人公精神形成过程的小说，主要盛行于德国。——编者注

第2章

“相遇”决定人生

面向大众的书常常散发着恶臭。

——尼采

“我做不到”是忌语

一本书就能打开未知的领域

遇见一本好书，有时一下子就能拓宽我们的眼界。例如，我很喜欢美术，读过《跟巨匠学习绘画鉴赏》（视觉设计研究所）及相关的系列书籍之后，就不禁惊叹于其对技法的说明之简洁易懂。

再比如《跟巨匠学习配色基础》（内田广由纪著）一书，通过改变名画的配色，再与原作相比较，由此考察画家用色的意义。这种方式能够极大地刺激读者的好奇心，引起强烈的兴趣。读这本书，不仅能学习世界经典名画的有关知识，还能切实地体会到它们之所以被称为“名画”的伟大之处。对于不懂得如何鉴赏美术的人来说，这本书非常适合一读。

美术的世界看似门槛很高，其实只要掌握少许相关知识，就能使其从高不可攀变为触手可及。或者，当我们因知识有限而陷入眼界狭窄的困

境时，来自其他角度的提示，就能帮助我们脱离困境，甚至还能激发我们进一步调查的积极性。不光是这本书，在任何领域都存在功用类似的书。

例如思想领域，就有内田树的《睡觉也能学的结构主义》、木田元的《反哲学入门》、竹田青嗣的《尼采入门》和《柏拉图入门》、小阪修平的《原来这就是现代思想》等诸多简明易读的讲解书籍。以这些书为台阶，逐步踏入哲学、思想的殿堂，不也很有趣吗？

我们多数人无意成为某个特定领域的权威或专家，但毕竟是成年人，若在某个领域完全是“零知识”，那可就太难堪了。要是这些“空白领域”占据绝大比例，就更该感到羞惭了。即使身为普通人，也应该在一定程度上有所了解，何况这对我们来说没有任何损失。

然而在现实中，“羞惭的人”还真是相当多。遗憾的是，我平时接触的学生也不例外。

不过，他们绝非智力不够，也并非对这个世界漠不关心，或是故意放弃学习。问题在于，他们没遇见能刺激好奇心、让自己把目光投向新领域的书。

因此，很多大学会向文科生推荐理科书。这

些文科生起初往往抱着“我不行”的自弃心态，但多数人其实都能顺利阅读，这不仅令他们感到欣喜，也会成为一种刺激。换句话说，只要消除固执的“偏见”，我们的眼界就能拓宽。

遇见好书就会想读

以前，我曾向一些想当英语老师的学生介绍过一本名叫 Small Talk（Oxford University Press 刊行）的附带 CD 的教材。这本书很有特点，它教读者配合爵士乐的节奏进行日常对话，通过这种练习方式来掌握英语。

结果所有学生都说想要这本书，问我哪里有卖，还说在书店里怎么没看见。这本书确实很难买到，所以我尽管比他们都要忙得多，还是担负起所有人的希望，进行了统一订购。

从这件小事可以看出，他们并非固执地偏就不买书，而是只要觉得有趣，无论什么书都会想买。问题的关键在于，他们没遇见“想买”的书，也不知道这些书的存在。

而且，这本书还是成系列的，有儿童版、假期版等多种版本。只要读过这一本，也许就会想要挑战其余的版本，或者尝试去读别的教材。这

便是所谓的兴趣。

不过，他们并不是什么书都愿意读。有时我介绍一些有益的教材或参考文献，他们就全无反应，似乎有其独自的判断标准，觉得那些书“好像很难”“太费事”。

即便如此，对于那些绝对该读的书，还有教学要用的书，我都会叫他们提前准备好，逼着他们去买。这样做也是为了拓宽他们的兴趣。我相信总有一天，学生们会感谢我的。

书店是“引起兴趣的空间”

可以说，越是还没习惯读书的学生，就会越迟买书。就算我命令学生“下周前要准备好”，竟然也有人不能按时准备。又不是什么稀罕的书，网购只需两三天就能到手。何况明治大学骏河台校舍毗邻全日本屈指可数的书店街和旧书店街，可谓众所周知，只要在上下学途中顺路去一趟，想买什么书都不在话下。可是即便如此，偏偏还有人不能按时备好，这对我而言委实是一大谜团。

可供猜测的理由是，他们或许对买书这一行为本身还不习惯。只买一本书的话，网购有些不

好意思，去大型书店又不清楚什么书放在哪一层，所以觉得麻烦，就以“反正随时都能去”为借口拖延，最终要么是到了截止日期的最后一天才勉强去买，要么就是超过时限还不去买。

我也在网上统一买过书，但若是想要得更急，就会致电大型书店询问，报上想买的书单，确认是否有货，拜托对方为我预留，然后只要去柜台取就行了。

这样做既不耗时，又省去寻找的麻烦。况且难得去趟书店，岂能拿了预买的书就走？只要时间允许，我总得逛一逛，看看各类书籍，斟酌比较后再买几本。相较于网购，去书店买书的优势在于，只要多走几步，就能见到无数本自己不感兴趣的领域的书，还能拿起来翻一翻，确认里面的内容，而不是仅仅依赖书名或书评。这种场合不仅重要，也能带来乐趣。

而且遇见新书，萌生对未知领域的兴趣后，我们就会发现，原来自己的“兴趣”“好恶”这些感觉本身，其实是相当含糊的。或许现在太过于看重“自己的风格”“自己的想法”了，反而使自己的世界变得局促狭窄，阻碍自己认知人类的广度和深度。

譬如，如果被问到对“ $E=mc^2$ ”有没有兴趣，

很多人可能会回答“没兴趣”，甚至反问“那是什么东西？”然而，这是因为他们没遇见后文将会提到的《 $E=mc^2$ ——世界最著名的方程式“传记”》（大卫·波丹尼斯著）这本书。只要具备高中毕业的学力，就能看懂这本书。每个人的读后感或许各不相同，但眼中的世界肯定会变得与以往截然不同。

读过这本书后，再问同样的问题，他们就不会再回答“没兴趣”了。这就是所谓的兴趣。所以说，我们完全没必要顽固地把自己一直困在套子里。

用报纸唤起兴趣和关注

不读书的人之所以变多，一个原因可能在于，人们不再像以前那样爱看报纸了。看报纸的好处是，只要从头粗略地浏览一遍，就能大概了解世界的变化。

哪怕是自己不感兴趣的新闻，只要用大大的标题报道，它就必然会映入眼帘。因此，即使不深入阅读，也能通过重要的新闻报道把握世界大事。若能由此产生兴趣，或许就会进一步通过网络或杂志查阅。要是还想更深入地了解，最快捷

的手段自然是寻找相关书籍。也就是说，报纸是引导我们走向读书的一条道路。

只在网上浏览自己感兴趣的网站而不看报纸，得到的知识自然是片面的，你会因此失去了解其他世界的机会，也就不能踏上通向书籍的道路了。

而且，一旦交友关系狭隘，交流多囿于同道中人之间，所见所闻的知识和信息自然也很有限。结果就是，或许能知道轰动世间的重大新闻，但对原本不感兴趣的领域仍然一无所知，甚至不清楚什么样的书畅销。作为大学生，这就太说不过去了。没有伸向经济等时事问题的“天线”，就业也会很辛苦。

因此，我在大学讲课时会积极利用报纸，让学生把感兴趣的报道剪贴在本子上，写下自己的评论，在课堂上当众发表（具体请参见拙著《利用报纸长学力》）。

前几天，我受邀参加东京都与财团法人文字·活字推进机构联合主办的“语言”相关研讨会时，副省长猪濑直树先生就曾推荐“读报”。他向年轻人建议，就算是只看广告也该全看一遍，包括书和杂志的广告，还有各类商品的广告。光是每天看看这些广告，就能把握世间动态。

无论如何，报纸可以充当强有力的“天线”。关键在于，不要因为不感兴趣就不读，应该做到即使不感兴趣也要看，从中发现新的兴趣萌芽。

现在的手机和平板电脑都有推送报纸的功能，还有检索功能，以及根据关键字汇总报道的功能。将包括旧报道在内的诸多信息加以组合，就能培养以复眼视角观察事物的能力。希望大家能够善用报纸和数码设备，增强“阅读力”。

面向新人的“文学指南”

脱离“轻松”“浅显”

出于智慧的不同，人们观察事物的方式各有不同。然而，从泡沫经济崩溃直到现在的这二十年间，日本已然没了深浅之分。仅此一点就能看出，人们不再重视有深度的知识和修养，曾经存在的价值基准早已丧失。

例如某种类似亚文化的东西，作为“日本文化”的标签出现已久。不可否认，其中确有趣之处，任何人都能理解。然而，其他要求具备深刻见解的东西，可不是那么简单就能理解的。因此，通过读书拓展见闻，深化思想，就显得至关重要了。

好比我们一步步跋涉登山，登顶固然重要，但更重要的是观赏沿途风景或者试着绕远的过程。通过接触自己当前不了解的东西，明白自己并非独立存在，就能向着深处探索下去。

当然，并不是任何书都有深度，只能达到心

灵鸡汤程度的书也有不少。相反，那些可以称为经典的书，被不同时代、地域的人相继阅读至今，自然具有值得探索的深度。但也不可否认，与之相应的艰深程度，难免会给人以不好下手的印象。

我在大学里，会指导研讨小组的学生每周写短文，但并不是简单地要求他们写出自己的想法，而是一定会提出条件——最少要有一处引用某本书的内容。

实践这一点的前提是抱着探索的态度深入阅读，寻找能够引用的内容。虽然不一定要把整本书逐页读完，但采用这种阅读方式，确实能够增强注意力和吸收力，而这正是我提出该条件的目的之一。

但这并非全部目的。从哪本书里引用，会在很大程度上影响短文的品质。很多肤浅的书，毫无值得引用之处，即使强行引用，短文也不会很出色。尤其值得一提的是，不少书里往往充斥着空洞无物的精神主义，不过是将老套的人生训条稍作修改罢了，引用这部分内容的短文自然是失败的。

每到这时，我都会明确指出：“这种道理过于浅显，毫无深度，不能忽视这类肤浅的心境。”

”我一心希望学生能遇见更有深度的语句，挖掘自身的深度，这样也能使读书的品质逐渐变得越来越好。

话虽如此，恐怕很少有人身边存在像我一样爱唠叨的指导者吧。因此，更温和的“导师”就成了掌握关键之人。这里所谓的“导师”，是指导你遇见好书的人，而这些好书能让你心里燃起一把不熄的火焰。很少有人知道自己该读什么书，若能有人提供指导，前方无疑会少去许多障碍。

关键是选谁当导师。首先，可信赖的人自然是前提条件，但不一定非要选择身边的朋友或老师。如今登上互联网，无论出不出名，都有数量庞大的人群在各自的博客上介绍书籍。只要稍微浏览一下，就能看出对方的修养水平和喜好倾向。从中选择适合自己的人当导师，才是最便捷的做法。

从日本文学开始

不过，做任何事都有步骤，读书亦须循序渐进。若是看了别人的介绍，就迫不及待地贸然挑战艰深晦涩的书，结果往往只会半途而废。这里暂以“日本文学”为例，讲一讲极正统的阅读步骤

。这个步骤的出发点，是假定从未读过日本文学的人打算“稍微试着读读看”。

一开始自然以门槛较低的书为宜。从这个意义上讲，首先最适合的是星新一的超短篇小说，其次是太宰治或芥川龙之介等作家的作品。这类作品通俗易懂，同时不乏坚实的文学素养，如今的村上春树亦属此例。

至于大江健三郎和三岛由纪夫的书，这类书固然有趣，但不大好懂，最好待养成一定的读书习惯后再去挑战。

还可以进一步溯时间长河而上。或许年代越久远的作品，越会给人以难以亲近的印象，但夏目漱石的作品是没问题的。夏目漱石是构建近代日本书面语言的核心人物，他的日语被当作标准沿用至今，所以当代人读来也不会有多少障碍。

夏目漱石的作品，尤其出名的是《三四郎》《从此以后》《门》这三部。《三四郎》讲述了主人公为考大学，从乡下来到东京，在各种遭遇诱惑、摆布的过程中成长的故事。这是一部洋溢着青春气息、清新而懵懂的青春小说。

《从此以后》是一部沉静的爱情小说。主人公是个学历高、家境好、不用整天工作、只需优雅度日的“高等游民”，他想跟自己以前钟情、如

今已为人妻的女子重修旧好。这是一部典型的“夏目漱石式”作品，它揭示了爱情的强大力量，足以使人彻底抛弃优渥的生活环境，与亲朋断绝关系，不顾一切地鲁莽行事。

《门》尽管设定不同，但基本可以视为《从此以后》的续作。这部作品描述了一对以不被社会允许的形式结合的夫妇悄然生活的姿态。书名之由来，源自主人公最后向宗教寻求救赎，踏入禅寺山门修禅。

从描述人生变迁的意义上看，这三部曲是一脉相承的，建议按这个顺序通读一遍。顺带一提，我读这三部曲是在高一。当时，教地理的铃木老师提出与众不同的宣言，声称“第三学期的时间就用来读自己喜欢的书”。多亏了他的宣言，我才得以沉醉在如此优秀的作品里。提句闲话，我记得当初还常看安德烈·纪德等人的作品，它们同样很容易就能买到。

看电影前阅读“原著”

阅读一位作家的多部作品，也是读书的一个好办法，不仅限于夏目漱石。比如，读过太宰治的多部小说以后，我们就会发现，性格相似的人

物在各本书中均有登场。每次遇见这样的人物，我们就能知道什么叫“太宰风格”。这不仅使太宰治的小说理解起来更容易，还能令我们产生好感和共鸣。

当代小说同样如此。例如森见登美彦、町田康、江国香织的许多作品，都在确保了一定程度的文学性的前提下，做到了通俗易懂。从这些作家里选出一人，连续阅读其作品，我们就能把握作者的文体和节奏，越读越顺。这样能培养读书的感觉，然后就可以考虑挑战古典作品了。

再比如，我们有时候看电影，会对原著和作者产生兴趣。例如，伊坂幸太郎的小说《金色梦乡》《重力小丑》被拍成电影，看过的人或许就会想连续阅读他的多部作品。

如此一来，电影就成为别有风味的享受了。以《金色梦乡》为例，电影里出现的“痴汉去死”这句话，是很重要的关键句，至于缘由，电影里并未特意说明，但在小说里则有详细描述。看过电影之后再读原著，就能恍然大悟，觉出文字世界的细节之丰富，而这正是妙趣所在。

不过，这个办法终归只适合那些没有读书习惯的人。我个人的建议是，先读原著再看电影。因为事先观看影像，会剥夺在大脑里把文字变成

影像的乐趣。

读书的伟大妙趣，正在于能把原本只是排砌成行的文字，在脑海里逐渐变为影像和声音。最终，该作品若被拍成电影或动画，只要看见演员或配音演员的名字，就会自然而然地产生“很符合人物形象”“不会真由他来演吧”等印象。又或者，在观看电影或动画的时候，我们往往会觉得“还是书更有意思”。之所以出现这种情况，很多时候并不是因为电影或动画片拍得太幼稚，而是因为自己脑中形象的“完成度”太高了。

反过来说，读书所带来的形象唤醒力，能够彻底锻炼我们的头脑。毫不过分地说，所谓“聪明的人”，正是指这种能力强的人，因为这是人类才有的高级能力。

看到影像觉得有趣，并不需要积累训练就能做到。哪怕是智力逊于人类的外星生物，看见反映现实的生动影像，或许也能理解并感到好奇。然而，阅读文字并在头脑中使其形成影像，怕要算是独属于人类的特殊能力了。

况且，这个过程也很有趣。要是在阅读原著之前先已看过电影，这种乐趣自然就会被剥夺走。

顺藤摸瓜寻找“下一本书”

以上便是“文学指南”的大概路线，倘若稍加扩展，还可参考“新潮文库 100 册”之类的丛书。从古典到现代的众多高品质文库作品，已经制成系列丛书，只要是能引起兴趣的书，逐册阅读即可。倘若时间充裕，还可以振作勇气，尝试读完全系列的书。每读完一本，热情想必会更加高涨。

还可以在读完一本以后，再去寻找下一本该读的书。典型的例子，是在亚马逊等图书网站上检索，能看到“经常一起购买的商品”“购买此商品的顾客也同时购买”等相关介绍。光是浏览这些书目，就能在一定程度上拓宽自己的兴趣。

比起这种读完一本再找另一本的接力式做法，更常见的方式是一次性同时寻找多本书。当然，全读一遍不太可能，但这样做能针对某一主题做到包罗性地了解。而且读过的书越多，应该读的书也会随之呈现等比级数的增长。

这些书相互关联，就像蜘蛛织网一样，形成一个结实而又庞大的知识网。到那时，加深修养自不必说，读书本身就会成为莫大的享受。

更何况，书的价格一般都很便宜。有时只需

花几十元至多上百元，就能谒见古今中外的贤人，拜领他们的深厚知识和见解。若是年头稍久的书，更有可能在旧书店以更便宜的价格买到。想必不止我一个人觉得，再没有比这更廉价而合理的投资了吧。

为何要阅读“天才的一生”

“天才”的人生能提供很多启迪

各种世界伟人或知名人士的自传、评传、语录之类的书，是很多人爱看的一种体裁。不过，若是单纯只为憧憬膜拜而读，那就太浪费了，完全可以进一步深入阅读。

读这些书，本就不是为了获得知识，也没有拓宽想象力的乐趣，但能让我们感受到成功者和天才们所拥有的“闪光点”，我们可借此激发积极性，或者学习他们的思维方式。

我以前在《斋藤孝的天才传》这一系列书籍中，曾举过香奈儿的例子。我个人对于时尚和潮流并无兴趣，只是因为香奈儿其人实在太出众了。

香奈儿所创造的服饰风格，既方便女性活动，又不失美丽。据说她曾放出豪言，声称“只要我改变风格，整个巴黎的女性都会跟着我改变”。这并非夸大之词，她确实为时尚界带来了革命

性的变化，其风格谱系延续至今，都说香奈儿套装是工作女性着装的基本选择。她彻底推翻了以前的女性时尚，因而得到了一个绰号——赶尽杀绝的天使。

这个改变了整个世界的人物，又有着怎样的人生呢？其辉煌的原点，在于“孤独”。她的孩提时代是在孤儿院度过的，这一经历对其日后的作品、世界观和人生观影响极大。她之所以能摆脱先入为主观念的束缚，干脆利落地去掉衣服上的多余装饰，创造出全新的时尚风格，原因就在于此。

看过她的人生经历就会明白，消极的事实也能转化为积极，甚至成为“武器”。而且，她的经历还能让我们觉得，“我比她走运多了，但还不够努力”。能够获得积极的热情，正是阅读自传、评传等书籍的妙义所在。

此外，被称为“天才”的人物的一生，能给我们以最丰富的启迪。例如，堪称百年甚至更久才出一个的天才人物毕加索，其一生充满了接连不断的挑战。他作画时的入迷程度之深，令人为之惊叹。他只要一拿起笔，就会站在原地不停地画，完全忘记了自身的存在。用他本人的话说，那种感觉就像“人进了屋，却把身体留在了门口”。正因为如此忘我，他才能自然而然地释放出最大

的能量，创作出风格独特的杰出画作。

尽管我们成不了毕加索，但他的挑战精神和提高专注度的方法，都能给我们以很多启迪。换言之，我们在惊叹于人类竟能拥有如此爆发性能量的同时，也能从中学到很多东西。

毕加索的作品并不全是完全的个人原创。画家藤田嗣治说过，毕加索只要花一个小时凝视别人的作品，就能完全抓住其中的本质，并活用于自己的画作。正因为他掌握了这样的能力，才能成为天才。所以，我们在阅读名人的自传或评传时，也不要光是憧憬膜拜，更应该着眼于其中的本质部分。

接触“异能者”的机会

关于爱迪生，有本著名的书叫《爱迪生——发明了 20 世纪的人》（*Edison: Inventing the Century*，尼尔·鲍德温著）。这本书非常厚，但很值得一读。同系列还有其他多本传记，涉及诸多名人，例如爱因斯坦，但想来还是爱迪生更容易亲近些，因为那个时代的技术还不算特别复杂。

爱迪生是出了名的工作狂，与此相关的轶事简直数不胜数。譬如：一天工作 20 个小时也不

厌倦；很少回家，一直睡在研究室的长椅上；饭也不按时吃；出现问题的时候，会严厉地命令同伴“不解决不睡觉”……由此可见，即使是有“天才”之称的人，也要面对如此多的苦恼，付出如此多的努力。

很多人每天只工作八个小时，周末两天完全休息，却还总奢望成功。爱迪生若是遇见这样的人，肯定会觉得荒谬绝伦，一笑置之。只有那些自觉还差得很远的人，读成功者的传记才有意义。

很多人拥有出众的才能，生前却未能得到应有的评价。梵·高等人就是典型。阅读这些人物的传记，在尊敬之余，更多的则是发自内心的共鸣感。这种情感也能成为自己的心灵支柱。比方说，你正因为自己在公司的评价不高而郁闷时，读过梵·高的传记，就会觉得自己太矫情了，根本没理由为这样的小事而烦恼。再比如，《梵·高书信集》就一直给我以莫大的勇气。

既然可以这样读书，就没必要局限于自己喜欢的人物。只要是被称为天才或成功者的人物的传记，应该都有值得学习的地方。那些立志奋斗并终获成功的人物，一般都有自传、评传或语录。关键在于，阅读时要记得寻找那些能为己所用的内容。

天才的性格往往很乖戾，言行也不好理解，若是直接与其本人交往，多少会有些麻烦，但读书就不存在这个问题了。我们可以躺着读，也可以在重要的句子下画线，还可以写下自己的见解，没人会说三道四。我建议，不论古今中外，只要是能被你的“天线”嗅探到的人物，就去积极地读吧。

当作自己的“榜样”

阅读传记，还可以沐浴伟人们的光辉。换言之，就是将其当作自己的“榜样”。

最恰当的例子，当数武田铁矢先生对坂本龙马的敬爱了。众所周知，其迷醉程度绝对非同小可。他最近又写了一本名为《私塾·坂本龙马》的书，在以前的自传《献给母亲的叙事诗》中，他也记述了自己不到二十岁时为坂本龙马所倾倒的经过。他初次“遇见”坂本龙马，是在阅读司马辽太郎的《龙马风云录》的时候。这次邂逅的分量之重，令他心甘情愿地奉献了自己的青春期。

他对坂本龙马的迷醉之深，已经远远超出了寻找启迪和创意的程度。毫不夸张地说，他是把自己叠放在了坂本龙马身上，共有同一个身份。

若是遇到什么事，他的脑海里肯定会首先浮现出“龙马会明白的”“龙马会怎样做”之类的想法。

当然不可否认，这也是因为坂本龙马这一人物本身具有足够大的魅力，但我们也不难看出，遇见一本好书，会给一个人的人生带来多么大的影响。《龙马风云录》为少年时的武田先生指明了通向成年的道路，至今仍是其精神支柱。仔细想想，实在令人惊叹。

或许正是出于这样的经历，武田先生对自己与书的相遇极为重视。以前，我和他一同参演 NHK 某档节目的时候，大家谈起了他多年来书写不辍的“读书笔记”。他的方法很独特，是将对于书的引用及自己的意见写在标准尺寸的写生簿上，一页针对一本书。据说这是他从年轻时便已养成的习惯，至今已写满了数十本写生簿。那时我才明白他为何总能提出丰富的话题，为何那般善于言谈。

其实在那档节目里，制作方还突然提起维米尔的名画《戴珍珠耳环的少女》，武田先生还即兴做起了解说。无论关于哪种主题，他都能随口道来，显示出了渊博的学识。这也是一种修养，甚至可以说是遇见龙马所带来的成果。

说到读书，很多人都是看过就算完，再不理

会，结果好不容易从中了解到的知识，也会在达到“能够使用”的水准之前就被忘得一干二净。因此，我们不妨像武田先生那样做“读书笔记”，并尽量引用书中的内容，这样就不容易忘却了。而且记录时无须太过考究，类似简单的便条程度即可。这样一来，至少在重新翻看笔记时，就能轻松回忆起相应的内容了。

这恰与对钓到的鱼的处理相似。好不容易钓到的鱼，如果不加处理，放置不管，就会腐烂。但若妥善处理，冷冻保存，以后就能随时享用。尽管当时处理起来稍显麻烦，但可以确保以后长时间内都能受益，所以没理由不这样做。

养成习惯以后，记笔记时应该采取灵活的视角。武田先生在笔记里针对一本足球战术相关书籍的读后感中，就提到了足球战术与日俄战争战略的相似性。寻找共同点，能使视角变得灵活。据武田先生讲，他对足球并不感兴趣，只是觉得战术这一点很有趣。

掌握“灵活的视角”，也是应该通过读书锻炼的一种能力。

没理由不利用“书评”

“行家”推荐的书很少令人失望

各种杂志几乎都会有“书评”专页。读遍所有书评几无可能，但其中的“榜单”还是很有参考价值的。

例如《周刊文春》，每到年末都会推出“十部最佳推理小说”，分为国内和国外两组。这个榜单的优点在于，并非以销量为标准来筛选评定，而是由熟悉推理小说的文艺评论家等“行家”进行评价，最后经统计得出结果。

我特别信任这个榜单，每年都很期待。推理小说并非我所擅长的体裁，所以有行家帮忙点评哪些书“有趣”，实在是再好不过了。事实上，行家的推荐确实很少令我失望。

尤其是外国作品，整体水平很高，所以这几年，我每年都会把入榜的十部作品全买回来，利用跨年的假期仔细阅读。即使不能全部读完，也可以留待以后再看，不失为一种充满期待的乐趣

。优秀的推理小说，更适合慢慢品味。

况且这类书我平时不会去读，所以反而很有趣。因为不是根据自己的兴趣挑选的书，所以能获得极新鲜的体验，同时也能抱着一份对于拓宽兴趣的期待感。

例如几年前，《44 号孩子》（*Child 44*，汤姆·罗伯·史密斯著）一书位列该榜单的第二。该书以斯大林时代的苏联为舞台，描写了一个充满神秘色彩的恐怖世界，令人读后深感不虚，是一部非常优秀的作品。

我对这位作家起了兴趣，又读了续作《秘密演讲》（*The Secret Speech*）。若非看到榜单介绍，我是绝不会主动找来读的，那样就会错失一次美好的相遇了。

还有《福利斯特探案集》（*A Touch of Frost*，R.D.温菲尔德著）系列作品，同样有口皆碑。我读过一本以后，感到确实不负所望，遂还想再读同系列的其余几本。

再比如《最后的孩子》（*The Last Child*，约翰·哈特著）、《少女无声》（*The World Eve Left Us*，波士顿·德兰著）、《盗城》（*City of Thieves*，大卫·贝尼奥夫著）等书，都很有意思。

这样的书还有很多，我会忍不住介绍给身边的人。但我问过身边的很多人，极少有人会读外国的推理小说，这令我感到很意外。“十部最佳推理小说”外国组中排名前三的作品，很多学生竟连听都没听过，在我看来简直不可思议。

这份榜单所介绍的书，从娱乐的角度讲，对任何人来说无疑都是很有趣的，而且绝对不会令人失望，大家为什么不读呢？同为水准相近、感觉相似的推理小说，为什么本国的作品就比较受欢迎，外国的作品却连看也不看一眼呢？这就好像眼前明明有座宝山，却偏偏视而不见一样，简直可惜。

不要轻视报刊的企划

《朝日新闻》曾刊登名为“千禧十年 50 册”的连载。这份榜单也是根据专业书评家的意见，从 2000——2009 年间出版的书里选出 50 本优秀作品。

名列榜首的书是《枪炮、病菌与钢铁》（*Guns, Germs and Steel*，贾雷德·戴蒙德著）。若非看见这个榜单，我是不会读这本书的，但它确实很有趣，充满了智慧。这是一本从宏观上理解人

类史的杰作，其思想令人眼界大开，让我对于读书的乐趣有了新的认识。

包括这本在内的 50 本书，都是从浩瀚的书海中精挑细选出来的，所以根本不用犯难，买哪本都不亏。

同样的企划还有不少。例如月刊《美篇》，每年最后一期都会进行“读书问卷调查”，由一百多位各界读书家推荐自己在这一年里读过的好书，上限为五本。该企划在书友中间大受好评。虽然名列其中的书难度稍大，但足以满足我们的求知欲。

另外，还可以关注特定的书评家。例如著有对谈集《柴田元幸与九位作家》的柴田元幸先生，不仅是翻译家，还是著名的英语文学分析家。他所翻译的书，乃至被其评为“有趣”的书，首先在品质上就是有保障的。

《周刊现代》连载的“我人生中最棒的十本书”，也可作为参考。该榜单是由各界名人和有识之士介绍自己读过的十本好书，由此可以很方便地了解到各种各样的书。我每周看完这份榜单，都会惊讶于“竟然还有这样的书”。

既然贴上了“人生中最棒”这一标签，那么作为有识之士，倘若介绍的书不过泛泛，则无异于

砸自己的招牌。再从编辑的角度讲，如果所列书籍的内容过于专业或晦涩，读者就会失去兴趣。因此，这份书单想必经过适当的安排和调整，也亏得如此，其中才能不乏简明易懂的好书。

参考行家的推荐，与选择所谓的畅销书，二者实有天壤之别。我本就并不信任所谓的畅销书，因为其购买者几乎都是平时根本不大买书的人。我不觉得这些人懂得如何选择好书。

事实上，绝大多数畅销书，往往过三年就再也无人问津了，人们日常交谈时不会提起，读过的人自己或许也早已忘得一干二净。也就是说，这些书的寿命很短暂。

虽说畅销必有充分的理由，但我们至少该知道“畅销书≠好书”。

有没有参考网络书店的“评价”

不依赖书评，在书店里闲逛，随手发现有趣的书，也是一种乐趣。最近，还可以不去书店，在网上就能轻易购书。

但以我的经验，买书时如果光看书名不看内容，其实很有风险。哪怕书名再吸引人，或者装

帧再华丽，也可能金玉其外，败絮其中。

其实可以参考亚马逊等网站上的“评价”。不少读者会写下自己的读后感，并给书打分。这些评价很有看头。光看写下的文字，就能大概知道对方读过多少书，知识是否渊博，从而判断其评价是否可供参考。

而且评价的人若达到一定数量，就具有较高的可信度，因为除去刻意弄虚作假的情况外，写下读后感的读者应该是互无联系的。在此前提下，得分高的书自然会很有趣。反之，若是大家对一本书的打分普遍很低，那这本书一定非常糟糕。

例如，我以前有一次需要调查古希腊史，围绕学者所著的专业书籍找了很久，后来偶然在网上检索“古希腊”，发现了芝崎美雪的《古希腊渊博图鉴》。虽然没能找到专业书，但我发现这本书在亚马逊等网站上的评价非常好。

买回来一看，果然是本很棒的书。作者精心编排了故事情节，亲自画了插图，并用手写的文字加以详细说明，而且所含信息量非常丰富，总之读起来很有趣。这本书虽然不算畅销，但每个读过的人应该都会感到满足。从这个意义上讲，该书具有极高的价值。

我偶尔会看 NHK-BS 的高清节目《发掘世界史！时空 Times 编辑部》。前几天，该节目推出《古代玛雅文明》特集的时候，芝崎女士作为嘉宾参与了演出。节目本身就很有趣，芝崎女士更用玛雅文字写出了主持人平泉成的名字，受到一致称赞。我也不禁再次感叹，“她真是一位热爱这个领域的人”。多亏遇见了《古希腊渊博图鉴》这本书，我才得以拓宽自己的兴趣，这也让我深深地觉得，现在真是一个便利的好时代。

“好书”的条件，“坏书”的圈套

难以理解的书不是“好书”

我们平时常说“好书”“坏书”，我个人向别人推荐的“好书”，有两个简单的评价标准，一是易读，二是有内涵。也就是说，一本书里发人深省的部分越多，这本书就越有价值。

以这一观点而言，被称为古典的书未必有很多“好书”。因为古典作品尽管内涵丰富，但往往并不易读。例如，社会学家马克思·韦伯的《新教伦理与资本主义精神》一书，可谓是具有历史意义的巨著，我在学生时代就曾拜读，但其行文过于转弯抹角，读起来很别扭。文末虽附有韦伯本人所做的“纲要”，但想必很多人都会觉得：“为什么不把它放在开头呢？”

除了该书外，古典作品大都有沉闷无聊的部分。不过，无论是不是古典作品，只要是外国的书，翻译都是一大问题。至于本国人的作品，即使遣词用句像现代文考试题中的那样复杂，也还

是应该容许的，并非平易直白的语句就是好的。

但话虽如此，对照我的读书经验，并不能说语句难以理解，内容就一定有水平。越是掌握的知识不清不楚，只会用“理论”武装自己的人，遣词用句就越是古怪复杂。相反，对事物本质了解越深刻的人，行文就越简洁扼要，能够一语中的，这样的书自然容易理解。

例如，藤原正彦先生的《国家的品格》便是此类典型。虽说畅销书未必是好书，但这本书确实是不折不扣的“好书”。尽管人们对该书内容臧否不一，但其主张足够鲜明，甚至掀起了一场激烈的论战，光是这一点就很了不起。

而且，藤原先生写出自己的主张，并非出于心血来潮或迎合读者，而是自很久以前就已开始动笔，一直写了三十多年。这本书就是其强烈信念的凝缩。该书不仅在内容上达到了极高的水准，还使用了连中学生也能看懂的语言风格。

顺带一提，该书指出，俳句和数学有很多相似之处。作者据此认为，既然日本人喜爱俳句中的美丽世界，就应该很擅长数学才对。另外，作者还提出另一鲜明的主张，认为母语即祖国，必须加以重视。

这本书能够拓宽读者的世界观，还会对人格

造成积极影响，所以是本“好书”。

“有结论”的书不值得读

至于“坏书”，尽管讲起来有些失礼，但我还是得说说那些不值得读的书有哪些特征。

最近常能见到一些连日语都写不对的书，这不必说了。我更感奇怪的是，有些书居然在开头就已透露结论。这里是指那些只为满足读者煽情、搞笑或励志等需求的书，即内涵无限接近于零的书。

据我所知，譬如网络小说，其登场人物和情节发展基本都是同一个固定模式，甚至还有专门针对这种写法的指南书。从某种意义上讲，这是“市场营销”的成果。

的确，一开始就已知道大概内容的书，读起来会比较安心，也能收获廉价的感动，再通过重复这种行为，或许就能得到精神上的平静。

但阅读这样的书，只能自我安慰而已，并不能拓宽眼界，增长智慧。反正都要花时间，阅读一些真正有震撼力的书岂非更好？

例如石黑一雄的《别让我走》，就是与模式

化的肤浅小说截然相反的优秀作品。该书开篇极为平缓，之后才逐渐开始冲击读者的固有观念，情节发展变得令人震撼。被带入这样的世界，在震惊中读到最后，收获巨大的感动，不正是读书原本的妙义吗？

不光是小说，只要能让我们恍然大悟，觉得“原来还可以这样想”“竟然还有如此深刻的世界”“原来还有这样的表现方法”的书，就值得一读。换言之，就是那些能够深深融入自身体验的书。不然的话，即使花时间去读，也会很快忘得一干二净。

第3章

阅读经典的魅力

必要的思想或许早在三千年前就已穷尽，我们现在只是给旧柴添把新火罢了。

——芥川龙之介《河童》

日渐荒芜的“文学森林”

以前的小说家也是文化大师

以前，小说家也是出类拔萃的文化大师。幸田露伴便是个中典型。例如，在题为《一国之都》的论文里，他探讨了一个大问题——东京应该发展成为什么样的都市？他在汉学和日本文学方面的修养，还有世间普泛知识的渊博程度，简直高人数等。

再比如，夏目漱石也是精英人物，森鸥外也拥有足以代表日本的才智，所以他们才被称为“文豪”。谷崎润一郎的修养之深，同样人所莫及。还有距今较近的三岛由纪夫、川端康成、石川淳等人，无一不是文化大师。他们的作品辉煌璀璨，能令读者为之目眩神夺，不禁惊叹“一个人怎会懂得这么多”，难免自惭形秽。

还有目前仍活跃的大江健三郎先生，据说他在幼时就把当地图书馆里的书读了个遍。或许正因为有如此非同寻常的读书量做基础，他才能写

出广受欢迎且长盛不衰的小说。我既然站在为人师表的立场上，当然也一直在努力提高自身修养，但终究远不及这些文化大师。

即使把目光转向海外，无论维克多·雨果，还是托尔斯泰，都是功底深厚的文化大师，能让其作品里的人物针对社会问题或宗教含义侃侃而谈，很多场景都展现出令人惊奇的深刻思想，可见他们不只是文笔好或会编故事。

相比之下，当代作家的修养水平又如何呢？很多人不怎么读世界文学，也没有高深的造诣，甚至连日语的用法都会搞错，却能依靠话题炒作，不断推出作品。

而且，其作品还能卖出数十万本，于是出版社也会兴高采烈地展开新一轮的话题炒作。甚至存在一条不成文的规矩：“要想出版小说，得先成为红人。”至于结果，就是书的品质不断下降。若在以前，这种光景是难以想象的。

所有人都想成为“作家”的时代

除了出名走红，想当作家的人也有不少。这当然绝非坏事，但在我看来，连一千本书都没读过的人想当作家，这本身就是不可能的。因为读

书量若低于这个数字，就远不能说日语已经掌握纯熟了。从表面上看，任何人都能成为作家这件事体现了自由和民主，但实际上，随之而来的根基崩毁是在所难免的。

不怕误会地说一句，文学世界里的夏目漱石或森鸥外投的一票，与“没怎么读过书却想当作家的人”投的一票，是不能相提并论的。即使二者的书售价相同，甚至后者的认知度更高，我们也应该认识到，二者是完全不可同日而语的。具备这种“评级”意识，也是一种修养。

好比在棒球界，日本球团的替补选手与铃木一郎在待遇和人气上是截然不同的。这并不叫“歧视”，因为任何人都能认识到二者的实力差距。

再比如演艺界，哪怕 AKB48 人气再高，想必也没人会认为她们的音乐和舞蹈达到了最高水准吧，粉丝也不会对她们有这方面的要求。这本身是没问题的。

但到了书的世界，在这方面价值观坚定的人就很少了。若是孔子的《论语》、马基雅维利的《君主论》、世阿弥的《风姿花传》等经典作品，暂且不论读没读过，想必总该知道这些都是具有历史意义的巨著，但若是普通的书，这些人就

无法判断其价值了，所以他们才会觉得自己也能写书。

关于这一点，《成为小说家！》（中条省平著）在某种意义上为我们敲响了警钟。该书阐述了写小说的必备技巧，并指明了具体方法。读过以后，就会知道写小说有多辛苦了。

作者中条先生或许暗示了一条与标题相反的信息：“连这种程度都不懂的家伙还是别写书了。”这本书很有刺激性，与坊间那些“只要这样做，任何人都能轻松写作”的书不可相提并论。

再比如作家山田咏美，亦曾在芥川奖的选拔评价中写道：“写小说，应该在精读过世界文学以后再去尝试。”如此直言不讳，不愧是山田女士的一贯风格。

着眼于书的“水准”吧

前文提到的水村女士，对这一状况做出了如下描述：

自从想要回到日本,生出用日语写小说的念头,我脑中便形成了某种模糊的印象,仿佛一旦回到日本,自己就会置

身于一片耸立着无数参天巨木的森林中，在某棵参天大树底下，不敢作声地写着小说。（略）可我开始动笔以后，偶然环视四周，却发现那片耸立着参天巨木的森林不见了。（略）周遭的光景，用诸如“荒芜”等诗意的形容完全不合适，而是好似游乐场，一切都显得很小时，吵闹嘈杂，极度幼稚。

（引自前述的《当日语消亡时》）

此外，她还半带绝望地写道：“倘若人们能多读一读尚不负‘文学’之名时的日本文学……”的确，正因为“小说家=文化人”这一传统失了传承，那些肤浅的作品才会如此猖獗。

当然，如今肯定也有人在精读以前的“文学”，努力地一点点向其接近。但从文化的整体来看，这样的人只有极少数。既然现在任何人都能轻易地发表“作品”，而且竟然很受欢迎，人们自然也就难以发现其中的特殊性了。

或许有人觉得，这只是喜好的问题。的确，喜不喜欢一本小说，是因人而异的，但在此之前，水准这个东西还是确切存在的。作品在深度、表现力、洞察力等方面存在明显的优劣之分。若不能认识到这一点，那事态可就相当严重了。

如果平庸的作品继续得势，人们花大量时间阅读这些书，就是精力的严重浪费。既然要读书，就该选择文化修养更深厚的伟大人物的书。

我甚至认为，这些伟大人物的书每个人都该在其中徜徉一番的“人生必读之书”。因为我确信，从这些书中学到的日语、智慧、认知力，能让我们的人生变得丰富充实。反倒是没有这种认识的人竟有如此之多，令我感到不可思议。

哪怕稍逆时代而行，我们也该把目光重新对准这些书，不是吗？

“故事”均源于神话

下面再来看看“故事”的情况。如今，比起一些有难度的理论知识，轻松的故事的确更受大众喜爱。但要知道，故事这种东西，越是老生常谈，往往越受欢迎。

比如影视作品里的爱情故事，都是在无数次重复同一个模式。听见那些似曾相识的台词时，应该不止我一个人觉得“老套”吧。可出人意料的是，只要是这样的电影或电视剧，往往就会大受欢迎。

《洛奇》这一系列电影，可算是反其道而行之却大获成功的典型。该作品将以前很受欢迎的诸多好莱坞电影的热门元素熔于一炉，这场“豪赌”成功地令当时生活困窘的年轻的西尔维斯特·史泰龙起死回生了。

事实上，我在头一次看的时候，产生了很强的既视感，而且结局也不难猜出。但即便如此，我还是愉快地看到了最后，这可说是“市场的胜利”。换言之，大众所追求的故事，是出自同一种基本模式的精巧改编。

若有人想溯其源流，我建议阅读《神话的力量》（约瑟夫·坎贝尔、比尔·莫耶斯著）。该书指出，所有传说故事的原型均在于神话，我们所见、所听到的故事，不过是神话的变种罢了。也就是说，我们所见、所听到的故事，都存在既视感。该书还提到人类追求故事，即神话的原因，很能激发读者的求知欲。

换个角度讲，只要了解神话，就能写出现在流行的故事。可以说，这也是一种修养。在这个意义上，至少对于那些被称为作家（或者想得到这一称号）的人而言，《神话的力量》是必读书籍。事实上，一个作家读没读过这本书，其作品的品质必定相差迥异。

可问题在于，有的人即使没听过这本书，也能若无其事地写作，而且竟然还能出版，这正是目前不断重复的可怕现状。更不可思议的是，品质极差的书也能大受欢迎。这样的发展趋势，与书原本的指向可谓背道而驰。

“偷食古典”的技法

如果觉得读不懂，可从解读书籍入手

正如电视综艺节目看多了会厌烦一样，我们也无法忍受到处充斥着“肤浅”思想的世界。偶尔，我们会想听听古今中外的大师的言论，想要到达人类的智慧和社会的深渊。为此，翻阅“古典著作”是最好的办法。

不过，虽用“古典著作”来概括，但并非所有作品都是当代人必读的。有些书从基础上就很难理解，或是太古旧以至于“过了期”与现实生活完全脱节。例如马克思的著作，以共产主义如今的情况观之，直接应用其理论已经不能改善社会了。由此可见，阅读需要把握好角度。

阅读古典著作需要窍门。下面介绍两个能减轻阅读负担的方法。

一是暂且放下原书或译本，先从针对其价值或当代意义的解读书籍开始阅读。例如，哲学家康德的著作极为艰深晦涩，读起来很无趣，但迈

克尔·桑德尔教授在《公正：该如何做是好？》（*Justice: What's the Right Thing to Do?*）一书中对其思想做出了阐释。众所周知，该书内容简明易懂，标题也很时髦，能引导读者对哲学展开思考，因此一推出便成为畅销书。这本书作为入门书再合适不过了。

另一位哲学家黑格尔的著作，“解读”也很困难。不过，幸好有长谷川宏先生长期致力于翻译其作品，只要阅读他所著的《新黑格尔》一书，就能从整体上轻松把握黑格尔的哲学体系。而且，长谷川宏先生还对黑格尔的著作进行了恰到好处的引用，光是理解这些引用的部分，感觉就能距古典世界更近一步。

还有中国的古典著作，直接读原文很累人，幸好现在有大量的文库本，从各种角度对其加以解读。从安冈正笃、吉川幸次郎等人所做的广受好评的古典著作解读书，到守屋洋的作品，优秀的书籍可谓数不胜数。每本书的解说都很容易理解，对于体会中国古典著作的世界观是足够了。

最近，野村克也的《野村的实践〈论语〉》也引发了热议。这位著名的教练关于《论语》有何感想，又是如何将之与棒球联系在一起的呢？无论野村本人的拥护者还是棒球迷们，都会很感兴趣。

很多人都是从这些简明易读的解读书籍入手，继而沉浸在古典著作的世界里不能自拔。若觉得把握不大，可以继续多读一些其他的解读书；若是颇有信心，就可以鼓起勇气挑战原书。总之，古典著作的内涵极深，一旦迷上，在相当长的一段时期内肯定都能享受到读书的乐趣。

“白话译文”便于阅读

还有一个问题也很重要，就是阅读外国的古典作品，应该如何选择译本。

古典作品本身就很难读懂，而且翻译也会对作品形象造成很大的影响。很多翻译距今已超过三十年，遣词生硬，字印得也小，字体还很老，令常人很难阅读。

在这一点上，例如艰深晦涩的黑格尔的书，长谷川宏先生的翻译就很容易读懂，因为他用的是白话风格的日语。再比如陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》，众所周知，龟山郁夫先生近年的译本就赢得了爆发性的人气。用龟山先生自己的话说，他是以“能一气读完的文字”为目标进行翻译的。

换言之，即便是难以阅读的古典作品，只要

使用简明易读的白话翻译，多数人也能接受。有的人可能原本对古典作品很感兴趣，但觉得门槛太高，不得不敬而远之。可以说，白话翻译的作用就是扫除这种印象。

或许正是由于这个原因，最近兴起了“古典新译浪潮”。光文社自数年前持续出版的“古典新译文库”系列，便是其中的代表。正因为叫“新译”，如果戈里的《鼻子》，大体全是用说相声般的口吻翻译的。《鼻子》本来就是一部含有幽默成分的小说，所以这样的尝试并不违和。甚至可以说，若能让读者一口气笑着读完，这样的翻译就是成功的。不光是文学，康德、柏拉图等思想家的著作也不例外。最终，说不定就能形成足以媲美岩波文库和新潮文库的系列丛书。

再比如《源氏物语》，从前就有与谢野晶子、谷崎润一郎、圆地文子、桥本治、濑户内寂听等大家致力于“白话译文”。而在最近，林望先生翻译的《谨译源氏物语》就引发了热议。其译文将古典风格和白话风格平衡地融于一体，我个人期待这部作品成为《源氏物语》译本的新标杆。

在我看来，既然生为日本人，读过《源氏物语》的人生和没读过的人生，在厚度上是有差别的。大和和纪女士基于《源氏物语》创作的漫画《浅梦》，整体上忠实地再现了原著，也是很出

色的作品。但若是觉得读过这本书就相当于读过《源氏物语》，那就未免太对不起紫式部了。

在这一点上，《谨译源氏物语》既是不折不扣的文学作品，同时也很简明易读。即使是以前从不理会古典作品的人，也能顺利读完这本书。若是大家都能通过这本书走进源氏的世界，一直读到最后，日本人的文化修养水平必能得到惊人的提升。

“当代古典”也该关注

与数百年前的著名古典作品不同，每个学术领域都有足以称为“当代古典”的作品。例如，即便是写于 20 世纪后半叶的作品，其出现也有可能成为学术的分歧点，或其作者给学术领域带来革命性的变化。阅读这样的作者所写的书，也是很有趣的。

关于理论物理学家爱因斯坦的书，便是这方面的典型。专业书籍毕竟读者有限，所以很多关于其研究课题的书，都是面向大众的。例如，如果要我推荐一本，我会推荐先前介绍过的《 $E=mc^2$ ——世界最著名的方程式“传记”》这本书。这本书讲述了这一著名方程式的诞生及发展过程，

极具感染力。

该书首先讲述了物理学家法拉第提出 E （能量）这一概念的过程，及其与法国大革命的关系，并描绘了当时的科学家的形象，还回顾了诸多历史，如 m （质量）是什么， c （光速）的有限性是如何被确认的，等等。

然后便是决定性的发现：将能量和质量用一个等式联系起来。平时说到能量，要么是发热的，要么是运动着的。从常识上来说，眼前的物体看起来并不带有能量。从学术上来说，能量自有能量守恒定律，质量也有质量守恒定律，各自有着说明体系，二者的世界是分离的。

而将二者连在一起的便是爱因斯坦。后来没过多久，原子弹就研制成功了，因为人们已经知道，很小的质量也能释放出巨大的能量。

也就是说，“ $E=mc^2$ ”这个公式，跟落在广岛和长崎的原子弹是有直接关系的。可以说，这区区五个字符极大地改变了日本社会和整个世界的近现代史。这个方程式背负着令人恐惧的命运。

说到日本历史，人们谈论最多的往往是战国时代或明治维新前后。相比之下，很少有人了解“ $E=mc^2$ ”的发现与日本之间的关系。然而，考虑到该公式后来对日本人的心灵造成的强烈冲击，

其发现绝对是不可忽视的重大事件。

东日本大地震中的核电站惨剧，也跟这个方程式不无关系。或许，人类是开启了绝不能打开的“潘多拉之盒”吧。该书会引领我们直面如此残酷的事实。

不光是这本书，最近，让文科生也能轻松读懂理科知识的书变得越来越多。西蒙·辛格的《宇宙大爆炸》便是个中典型。对于自认为是文科生、一看见数学公式就头疼的人，这些书可谓是福音。借助这些书，也许就能从大体上把握这个世界，触及历史洪流改变方向的转折点，满足我们的求知欲。求知欲得到满足，将带给我们极大的喜悦和兴奋。

第4章

持续读书的五个习惯

阅读好书，就像跟过去最优秀的人物对话一样。

——笛卡尔

建议“自问自思”

是否在边“问”边读

发现问题比解决问题更难。

举个浅显的例子，譬如，很多人都有过在车站或银行的窗口、超市的收银台前长时间排队的经历。当然有些只是暂时的，但有些却会拖延很久。看到这种情况，相应的负责人就该增加人手，提高工作效率，或者重新审视整个体系，寻找问题的解决对策。

然而，唯独现场的工作人员是不会意识到排队情况的。或许，这些人被“我们正在工作”这一意识所支配，无暇顾及周围。又或许，这种“异常”早已成为常态，所以在他们看来是“正常”的。总之，他们无法发现问题。

再比如数学界的费马大定理，为该定理给出证明的数学家安德鲁·怀尔斯固然伟大，但发现（预测）该定理的费马无疑更伟大，因为是他把这个巨大的难题抛进数学界，令其中的所有人为之

着迷。

也就是说，因为有了问题，人们才会关心，并试图找出答案。拥有再优秀的头脑，没有问题也无济于事。

关于这一点，更简洁的表现是用对话形式写成的书，即“对话篇”。除了哲学家柏拉图的书之外，吉野源三郎的长期畅销书《你们该如何活下去》也是采用的对话的形式，但并非单纯地罗列提问和回答，而是在思考答案的过程中，又生出了新的问题，由此逐渐揭示整体面貌。

读书也是这样。只要养成边提问边阅读的习惯，就能提高兴趣和关注的持久力，从而更容易吸收书中的内容。

我在读书时若遇到作者的提问，会用括号把问题括起来。就算不是明确的提问，只要我觉得“为什么会这样”“这样定义应该有其理由”，就会同样用括号括起来。

这样一来，我首先能弄清楚作者是以怎样的问题意识来写这本书的。明白了这一点，就容易理解对话如何展开，也能预想到接下来会出现怎样的提问，甚至自己也能养成边提问边思考的习惯。不是“自问自答”，而是“自问自思”。

“问题发现能力”是社会人的必备能力

今后，社会对这种“问题发现能力”的要求会越来越高。例如，我以前听 7-Eleven 的 CEO 铃木敏文先生说过，便利店的商品如何摆放，会在很大程度上影响销售额。据说，铃木先生曾多次以顾客的身份走访便利店，确认顾客在店内的行动路线和视野范围。如此一来，就能立刻知道哪里存在问题。也就是说，他为发现问题付出了很大的努力。

再比如日本电产的社长永守重信先生，据说他只要在工厂里转一圈，就能发现很多问题点。这是因为，他总是抱着“彻底排除无用功”的问题意识。而且，他基于丰富的经验，知道什么样的工厂才是好工厂，所以能通过对比而使问题点得以凸显。

这些人的共通之处在于，经验的积累会成为问题发现的一大助力。越是在没有指南手册的领域，拥有这种能力的人越有理由被称为“能者”。

不过，我们常人虽然也会积累日常经验，毕竟很少有人每天都过得起伏跌宕。而且，就算对自己的工作或学习有所了解，但只要超出范围，就会立刻变得迷茫。也就是说，如果只基于自己

的经验来思考，“经验值”就会很难提升。如此一来，问题的发现也会变得困难。

就这一点而言，书中塞满了各种人物的经验。读书的一大好处，就在于能把别人的经验“错以为”成自己的经验。也可以认为，读书本身就能增长经验。

事实上，到了如今这个信息化社会，现实经验与读书经验之间的分界线正逐渐变得模糊。譬如，假设有人读了很多关于坂本龙马的书，彻底为其着迷，那这个人肯定会对龙马的遇袭而感同身受。在查阅各种文献的过程中，其精神和经验会同一化。

而且，积累读书经验时越年轻，其价值就越高。现实经验只有经过一定的岁月才能积累起来，但通过书本获得经验，并不需要特别长的时间。而且，积累读书经验的速度越快，就越容易迈上下一级台阶。

譬如，假设一个人的工作业绩毫无起色，要想解决这个问题，不顾一切地不断努力，提高经验值是一个办法，但若不能确定业绩没有起色的原因，是很难真正解决问题的。既然如此，倒不如广泛阅读该业界、职别的相关书籍，说不定就能找到一些启迪。

光用眼睛看字不叫读书

重新审视“朗读”的好处

不久前，我出版了题为《必能找到“座右铭”——寺子屋的 451 个人生训条》的书。这本书针对《金言童子教》^① 中收录的 451 个训条做了讲解。

虽说《金言童子教》一书是面向当时的儿童的，但其内容的水准之高令人惊叹。关于汉文部分，我在书中按日语词序做了改写，但现在的成年人读起来，速度可能也会很慢。可在当时，甚至连改写也没有，完全是只标有读音顺序符号的汉文，而当时的孩子就已经能读这样的书了。

作为教育的一环，并不是要学生默读，而是出声朗读。这是一种训练，目的是让语言沁入身体。通常的模式是老师读一句，学生跟着读一句。如此反复，直至能像读日语一样流利地阅读汉文。而且，事先解释句子的意思后再朗读，效果会更好。

这样的教育会对儿童的智力发育带来非常好的影响。从短期考虑，首先对汉字的认知能力会变强。这种变强，并非仅指在汉字测验中取得好成绩。熟语②是日语的柱石，而通过学习汉文，你所掌握的熟语的质和量都能得到提高。熟语的运用能力提高，日语能力自然也会提高。

事实上，无论书籍还是工作中的资料，内容越有深度，汉字的熟语就越多。这也体现了熟语在表现力上的丰富程度。要想在看见熟语的一瞬间就能理解，相应的日语能力和逻辑思维能力是不可或缺的。而能够训练这些能力的，正是朗读。

再从长期考虑，在孩提时代就灌输具有普适性的人生训条，会在将来发挥作用。即使孩子们眼下还不明白这些训条的深意也不要紧，长大成人以后它们自然会成为其心灵支柱。到了花甲的时候，或许就能恍然大悟。依照这些观点来看，对孩子的教育若是少了朗读，那才是不可思议的事。

然而，现在小学一二年级的教科书，几乎完全充斥着“日本传说故事”，与当时的教科书差距巨大，幼稚得令人难以置信。连当时承担民间教育的寺子屋都使用了那么出色的教科书，而在对智慧要求远超当初的现在，在国家的管理之下，

使用的教科书却只有这种水平，真令我感到无比遗憾。从消极意义上讲，简直恍如隔世。

既然如此，就只能自学了。我们自己就不用说了，至于家里有小孩的人，请务必让孩子朗读优秀的汉文典籍（朗读日语改写文亦可）。例如《论语》等经典，就是最合适的。

而且不光是汉文典籍，日语古典作品也洋溢着古文所特有的魅力。这些作品同样不问年龄大小，最好让孩子从小就彻底朗读，这样比起孩子到了初中或高中再催促学习，会有效率得多。

“念给孩子听”为何有效

“念给孩子听”也是同样有效的读书方法。

关于这一点，《卡索拉和她的书》（*Cushla and Her Books*，多萝西·巴特勒著）所讲的故事很有名。小女孩卡索拉天生残障，她紧锁心扉，从来不笑，但其父母下定决心，在卡索拉出生后不久，就开始给她念绘本听，并且贯彻始终。最初很长一段时间内，卡索拉一直毫无反应，但她的父母仍不放弃。后来，卡索拉终于有了反应，开始笑了，对周围的各种事物也表现出了好奇心。

若非父母坚持念书给孩子听，卡索拉恐怕会始终独自将自己关在孤单的世界里。是绘本拓宽了她的眼界和未来。

由此可知，对孩子而言，父母念书给自己听的时间是最幸福的。别人念与自己朗读不同，自己不需要训练，而且选择的主要是绘本等轻松易懂的故事书，而非古典文学。因此，这样做能以较为轻松的形式达到目的。

所以，一旦父母开始念书给孩子听，孩子就会央求父母“再念一段”。事实上，我的孩子就是这样。我从孩子一出生就念书给他听，结果他一下子就被迷住了，甚至拿着自己喜欢的书来找我，用书角敲我的脑袋，催促我快念给他听。

其执着的劲头非同小可，我记得同一本书念过数次甚至数十次之多。他听完一本觉得满足后，又会再拿另一本书来催促我。这种反复进行的读书方法，在孩子的成长过程中，能起到极大的良性刺激作用。

绘本不同于动画片，上面的图画是静止的。要让这些图画动起来，孩子需要通过父母念书的声音加以想象。这样一来，孩子就能培养出丰富的情感。想必每个成年人都清楚，情感在日后的人生中是不可或缺的。如常人般拥有喜怒哀乐等

情感，无论对于冷静分析自我还是理解他人，都是必不可少的。

想实施这样的教育，父母首先需要准备好绘本。不要只准备几本，50 本甚至 100 本都不嫌多，数量越多越好。可以事先去图书馆，弄清楚小孩喜欢哪类绘本，买回来备在家里，然后就是利用亲子相处的时间，无数次念给孩子听。最好每天都能念一个小时左右，甚至可以以此作为亲子交流的核心项目。当然，这样一来父亲也能轻易加入其中。

父母还可以把孩子的发育状态记在绘本的空白处，在利用绘本培养孩子的同时，将其当作发育相簿。

在过去的日本，有爷爷奶奶在睡前讲故事给孙儿听的习惯。这种做法无疑能够极大地丰富孩子的想象力。但这种习惯如今既已荒废，我建议父母养成念书给孩子听的习惯。这样一来，日本人就能充满好学心，日本就成为能够理解他人、情绪安定的国家。

“有声读物”的有趣之处

如此有效的读书方法，若是仅仅应用于幼儿

，可就太浪费了。从打开心扉的意义上讲，初、高中的学生乃至成年人都该尝试。

非虚构类文学作家柳田邦男先生在《当大人为绘本落泪时》一书中，提倡成年人更应该阅读绘本。书中介绍了大量绘本，请务必加以参考。

我的学生里有不少初、高中的国语教师，据说他们偶尔会在课堂上朗读，比如大声朗读芥川龙之介等人的短篇作品。

这样一来，平时闹哄哄的学生就会突然安静下来，认真听老师朗读。用耳朵听到的话容易在大脑里形成影像，所以精神自然而然就会集中。如果老师的朗读技巧高超，则更容易引领学生沉浸其中。这样的授课，与其说是教育，不如说是享受。

我自己平时就爱利用所谓的有声读物，在睡前等时间，听听樋口一叶的《青梅竹马》、幸田露伴的《五重塔》、谷崎润一郎的《春琴抄》等作品，一下子就会沉浸其中。听着专业人士饱含情感地朗读，更容易在脑中形成画面。当然，这些作品我也看过了无数遍，但听起来还是别有一番味道。

也算与此有缘，我恰好在不久前主编了一本名为《那位配音员朗读的那部名作》的书。这是

一本具有划时代意义的有声读物，由当前最著名的四位配音员，朗读夏目漱石、芥川龙之介、太宰治、川端康成、三岛由纪夫等日本代表作家的名篇名段。例如，由平野绫女士朗读《雪国》的开篇名句：“穿过县界长长的隧道……”

我借此重新认识到，现在的配音员洋溢着新时代的气息。他们的声调不同于以前的专业朗读者，其中不乏能吸引大量听众的元素。用这样的声音朗读，古老的名作也能重焕青春。

而且，通过声音引发鲜明的想象，也是遇见好书的一种方式。无论你平时是否经常读书，都请感受一下由专业人士朗读的有声世界吧。

光有书架就能变聪明

书脊的惊人效用

我的办公室，整面墙前靠立着高高的箱式书架。这书架形状有些特殊，像是用一块块正方格子堆建而成的。

之所以用这种风格的书架，自然是有理由的。我可以根据主题的不同，将书分门别类地放在不同的方格里，例如美术相关、弗洛伊德相关、世界史相关，等等。如果某个主题的书太多，就要用到两个方格。

此外，这种书架比普通书架更深，也是一大优点。里面放较大的单行本，外面放较小的文库本，这样收纳既显得规整，又不会把某些书挡在后面看不见。对于书架而言，这种“外观”有着出人意料的重要性，此事后文再谈。

这样的书架，一来易于整理。刚买的书，放在对应的方格内即可。二来，也便于查找。什么书放在哪个方格里，心里都有个大概。尤其是藏

书很多的人，这种方法值得推荐。

主题的区分也没必要过于细致。例如，许多人读书是“顺藤摸瓜式”的，在某本书中看到另一本书的介绍，就会找来读，然后又在其中看到另一本书的介绍，再去找那本书……这样的人，就可以把这些书统统放在一个方格里，等积累到一定程度，就会形成一个独特的小宇宙。

书的整理方式因人而异，只要按自己的喜好或习惯费些心思即可。例如，可以按“新潮文库”“讲谈社学术文库”“岩波新书”等不同标签，各自统一摆放。对于习惯按标签找书的人来说，这种方法非常方便。

再比如，我在上高中以前，也不管书的标签或体裁，就按阅读顺序放在书架上。这样乍一看似乎很乱，但于我自己而言，这是一种体现了兴趣爱好发展过程的记录，可以视为“自己史”。手头书还不多的人，不妨尝试这种有趣的方法。

总而言之，书架如同自己的记忆装置。光是目光掠过书脊，就能回忆起书中内容、相关话题或是阅读时的自己。因此，不管怎样摆放，都应该遵守一个大前提——让书脊时刻保持可见。

什么是书有而电子书没有的

不过，这种方法对于前文提到的电子书就行不通了。

将书架上的书全部电子化，的确能使房间显得整洁。尤其是像我这种藏书较多的人，电子书不用考虑放置空间的问题，想买多少都可以。专门用来看电子书的终端设备种类不少，而且还有检索功能和注释功能，根据个人的使用方式不同，确实可以成为读书生活的好伴侣。对于很多大学教师和研究者，电子书的普及无疑是一大福音。我本人就已经无法离开电子书，也期待着电子书的进一步进化。

然而，如果电子书从一开始就已普及，所有藏书都收录在一台终端设备里，把书架从房间里撤走，结果会怎样呢？

至少于我而言，会觉得不可能有现在的自己。因为平时看不到书脊，无论读多少本书，都无法积淀在记忆中。这是不可忽视的差别。

电子书是极谦虚的存在。就算有一万本电子书，使用者若不调用，它们就不会现身，像忠实的仆人一样。

与此相对，真实存在的书，即使用恭维的话来讲，也称不上谦虚。其厚重的躯体，展现出使房间变局促的存在感。若是还没读过的书，甚至

会给人以“快读我！”的压力。

相反，那些已经仔细读过的书，以及做好注释、折过页角的书，已经不单纯是死物，更像是亲近的“友人”。电子书今后或许会进化得更完善，拥有各种各样的高级功能，但很难像一本本实体书一样，与人形成如此亲近的关系。

当然，这也算是“习惯”问题。优秀的人，也许会活用电子书，更有效率地吸收更多的知识，变得更优秀。但同时，由于我以前一直阅读实体书，靠它们锻炼读解能力，所以我也无法忘记纸质书的好处。

关键在于，先要确保足够的读书时间。希望大家能妥善地区分使用纸质书和电子书这两种媒介，提高自己的机动力和吸收力。

以“藏书千册”为目标

最近，很多人家里没有书架。尤其是独居的大学生，这种倾向更明显。这在我看来是不可思议的，我认为这是一种很严峻的事态。

顺带一提，按我的标准，只摆着几本书的彩色箱子是不能称为“书架”的。所谓有书的生活，

不能少于三百册藏书，可能的话，应该达到千册才对。至少对学生而言，这是必要条件。

可能有人会提出反对意见，认为房间本来就小，那么多书会使房间变得愈发局促。然而，这只是不读书的借口罢了。即便是方才提到的盒式书架，一个盒子里怎么也能放四五十本书。若是较小的文库本，还能放下更多。

也就是说，只要有 20 个盒子，就能放下 1000 册书了。望着 1000 册书的书脊的日常生活，是极高品质的生活。

可奇怪的是，有些学生在买书上特别吝啬。例如，我指定某本文库书为课题图书，很多学生根本不买，而是去图书馆借。若是早已绝版的珍贵文献，自然只能去图书馆借阅，但文库书在书店里肯定找得到，而且价格应该比较便宜。或者只要去旧书店找找，一本书花几块钱就能买到手。

这样的人可能觉得不买书算是赚了，但实际上，他们相当于是白白浪费读书时间。正因为关键的语句下做标注，折起关键页的页角，书才会成为自己一生的宝贵财富。而且，把书一直放在身边，每次偶尔看见书脊，才能回想起书中的内容，由此巩固记忆。如果只是借书，还回去

以后就会很快忘记。换言之，读完却不想把书放在身边的“读书”，其实称不上真正的读书。

当然，若是经济上确实不宽裕，自然需要采取合适的做法。但据我所知，很少有学生被逼到那样的处境。他们几乎所有人都有手机和电脑，随时能上网。既然在这方面能够不吝金钱，就应该在买书上留有余地才对。我经常对学生们讲，“再仔细想想优先顺序”“先确保买书的钱吧”。

假使手头有 1 万日元，只要逛逛旧书店的 100 日元区，就能买 100 本书。而这一百本书能让你得到丰富的知识和幸福的时光，还能成为你一生的朋友，还有比这性价比更高的吗？

“一天一本”——最简单的读书方法

不是读得快就好

我的读书节奏，基本上是一晚上读一本多。不过，我的习惯是等到“想睡觉”之后再翻开书，但又不能熬夜，所以时间很有限。即便如此，我也能读完一本，虽说这与我的职业有关，可速度还是相当快的。

但并非那种走马观花、一掠而过的感觉。比如小说，跟别人聊天时随便谈起的小说里的有趣场景，就仿佛浮现在眼前一般。

进一步形容那种感觉，就是对话部分并非作为铅字，而是作为声音进入脑中的。尽管我并没有出声朗读，但感觉如同有演员或配音员饱含感情地读给我听。当然，阅读普通的书或资料时并不会这样。这是仅属于阅读小说中对话部分时的“特别优惠”。或许，这正是我们沉浸在小说世界里的一大原因吧。

不过，想以超快速度阅读的时候，这种特别

优惠反而会变成障碍。因为文字信息，用眼睛看比用耳朵听的速度更快。以理解内容为主的场合，开本较小的书只需 10~20 分钟就能总结出大概来。

但对小说而言，这样的读法毫无意义。小说之所以有趣，正因为我们会沉浸在其文学性的世界观里，经历所谓的模拟体验。阅读时倘若一掠而过，这种体验就会变得很淡薄。这一点是需要格外注意的。

关键在于，要根据不同的书来改变阅读速度。也就是说，要具备换挡的感觉。我读书时就经常换挡，有时读完一本只需 10 分钟，有时则要花 10 个小时还多。甚至于哲学书籍，以年为单位来阅读也是有的。

总而言之，只要根据目的和难易程度灵活应对即可。

难懂的部分也可“跳读”

小说还好，一般的书里也有不少难以理解的内容。越有价值的书往往越难读懂，所以有时会犹豫该不该开始读。在这种时候，请不要犹豫，直接开始读吧。不妨事先做好需要花些时间的心

理准备，使其成为生活中的固定节奏，一直坚持下去。

话虽如此，倘若不清楚如何去品味难懂的书，终归还是难以坚持的。因此，建议在开始阅读之前，弄清楚难懂的原因，确认是由于翻译不到位，还是内容本身过难。

若是前者，请放弃那本书，寻找其他译本。若是后者，可以事先阅读解说书籍，或选择附有注释的译本。多少掌握一些预备知识，即便是难懂的书，往往也能逐渐理解。

在此基础上，再去判断其难懂程度是否在可理解的范围内，若超出范围，则看是否由于自己的知识量不够所致。当然，就算有不理解的部分，也没必要过于自卑，此时可以优先选择跳读。

事实上，即便是大贤之作，也不乏内容混乱的例子。前文提及的长谷川宏，是翻译黑格尔著作的名家，据他所言，黑格尔作品中的某些部分，就存在思维混乱的现象，这也令其内容更难懂了。即使理解不了，也并非读者的责任。

所以，如果遇到不明白的部分，完全可以跳过去，先读能理解的部分。如此一来，回头再看难懂的部分，就能大概知道讲的是怎么了。

有意设定“读书时间”

最近，智能手机似乎已迅速渗入人们的日常生活当中，各种软件程序繁多，用起来很花时间。

当然，这种轻松的娱乐未必能让自己进步。要想成长，还需要承担并忍受一定程度的负荷。从这一点上讲，读书令我们通过文字想象影像，学习贤人们的思想，可谓具有一定的训练效果。这恰恰是空手走在平坦路上与身背重负爬坡的区别。

智能手机很方便，也很好玩，但若是上面花费太多的时间，就有些得不偿失了，还不如有意意识地确保足够的读书时间。

例如，可以把晚十点半到睡前的这段时间定为读书时间，还可以在十点半就关闭手机和网络。最近很多人直到后半夜才睡觉，所以这样至少能确保两三个小时用来读书。

正如前文所述，我会把“想睡觉”之后的约一个小时用来读书。我也会看电视，但很多深夜节目并不需要一直盯着看，所以我会一边读书，一边偶尔瞥一眼电视。这就是我平时的读书方式。

在睡前定下读书时间，我会觉得这一天都过得特别有意义。如果读的是有趣的小说，更能获得“沉浸在美妙世界中”的满足感。如果当天没有读完，第二天夜里还能继续享受余下的乐趣。对我而言，所谓“丰富的生活”，就是指像这样在书的陪伴下度过的每一天。

坐车时、泡澡时……“随时随地均可读书”

当然，读书时间未必仅限于睡前。根据我以前读过的一篇采访报道，作家江国香织女士会在泡澡时读书，时间长达两个小时。我很惊讶，就问身边的人，结果发现，在浴室里待上近一个小时的女性并不罕见。时间如此之长，若是不带一本书或杂志进去，自然会无事可做。

我在浴室里尽管待不住两个小时，可也试过边泡澡边读书。前面提过“我人生中最棒的十本书”，这是连载于《周刊现代》的一份榜单，我对其中介绍的《印度夜曲》（*Nocturn Indien*，安东尼奥·塔布其著）颇感兴趣，觉得这本书适合边泡澡边读，就把它带进了浴室。这是一本总页数不足二百页的短篇小说集，恰好适合泡在浴缸里阅读。

不过，那次尝试以后，我发现了几个问题。虽然胸部以下都能泡在热水里，但时间久了肩膀会冷，或许该盖上毛巾才对。此外，正如人们所说，补充水分是必不可少的。只要注意这几点，就能度过愉快的读书时间了，也完全有可能读完一整本书。

另外，我个人还建议有效利用咖啡馆。比如平日白天，利用吃完饭或坐车前的空暇时间，只要有 15 分钟或 20 分钟，就可以跑去附近的咖啡馆（或更便宜的茶吧）。

要是拿出手机玩，这点儿时间一下子就会过去，所以最好事先下定决心，在咖啡馆里只看书。这样一来，即使时间很短，也能集中精神阅读。当然，倘若时间允许，读一个小时也是可以的。这样做肯定有益于读书习惯的培养。

尤其是买完书以后立刻顺路去咖啡馆，特别有效果。读书的兴致，在刚买完书的时候是最高的。这种积极向上的态度，怎么能白白浪费掉呢？倘若买完书却置之不理，恐怕书就会被长久地遗忘在房间的某个角落。

假设买了三四本书，应该先把每本书大概浏览 10 分钟，达到能向别人讲清书中内容的状态。只要不是小说，这就有可能做到。做到这一步

，就会忍不住想读其中的一本，于是开始冲刺。

无论如何，关键在于，先要在日常生活中养成读书的习惯。如果整整一天什么也不读，就相当于偷懒不参加智慧训练，大脑会变得迟钝，有时甚至还会退化。认识到这一点，应该就没问题了。

“输出”使书成为自身血肉

是否能把书的内容向别人说清楚

说到“读书”，其实是存在若干标准的。有时走马观花就算“读过了”，有时则会读得出神，记住每句话每个字。关键在于从中吸收了多少内容，这些内容又是什么样的。

“是否能把书的内容向别人说清楚”，是衡量标准之一。比如针对一本书，若能像大学讲义那样花一个多小时解说，就证明吸收度非常高。

然而，要读到这种程度，需要相应地花费大量时间，而且只要不是大学教师，发表成果的机会就很少。在这种情况下，标准不妨设定得再宽松些，比如“是否能把书的内容用一两分钟的时间向别人说清楚”。总之，应该围绕要旨来说明。

我很想试试最近刚读过的一本书，但这本书太难了。就算我拼命努力阅读，也经常做不到顺利解说，因为我不是记不住，就说明能力尚显不

足。很遗憾，我不能将这本书认定为“读过”。

或许内容能在脑中积淀下来，但若找不到机会将其调取出来，那就跟塞在书架最里面从没读过没什么区别。这样一来，阅读所用的时间和劳力就白白浪费了。既然如此，倒不如从一开始就以“一两分钟讲清楚其内容”为前提，然后再开始阅读。

此外，还可以从一开始就假定好要述说的对象，例如，“我要把这段话讲给某某听”“某某肯定会对这段话深感共鸣”“这部分应该建议某某读一读”……像这样想象具体场景，读书的兴致就会愈发高涨。我在读到搞笑的地方，就会标记我原创的“爆笑符号”，再特意把这部分推荐给别人。

哪怕身边没有合适的对象，也不妨碍输出，只要在博客、推特等社交工具上稍微写写就行了。像 Mixi、Facebook 等半公开的网络环境，做起来或许更容易。在其中互相推荐好书，既能起到刺激作用，也能锻炼彼此的精神。如此轻松就能实现这一点，从某种意义上讲，如今真是一个好时代。

用“转换视角+引用”为交谈增光添彩

想让“输出阅读”变得更有效，需要满足两个要点。第一，讲述时不要采取俯瞰全局的角度，应该以自己的感性、体验为主体，比如自己对这本书的哪些地方感兴趣，对哪部分内容印象深刻。至于作品梗概或内容简介，只要看看各出版社提供的目录或网络信息就能知道。反正是自己说，不如加上自己的体会。留意这样的输出，也有助于强化记忆。

第二，在说明时尽量引用书的部分内容。记住这一点，读后的记忆和印象就会更容易被唤醒，也就是成为阅读的“证据”。

从另一个角度来看，这也是一种速读法。有些书没必要巨细无遗地统统看遍，这时就可以快速阅读，来不及反应的地方直接跳过即可。倘若遇到有趣的部分，就可以稍微放慢速度。

只要像这样反复进行快慢结合的阅读，就会逐渐变得能够通过直觉区分有趣的部分和无趣的部分了。这样一来，阅读的速度也会越来越快，读书的兴致自然也会愈发高涨。

建议举办“读书会”

不管怎么说，尝试逼着自己必须进行“输出

阅读”，也是一件很有趣的事。光是“找机会对别人说”“写在博客里”还不够，不如开一场“读书会”，如何？

读书会给人的感觉可能有点过时，但至少我在三十岁以前，经常跟两三个朋友频繁地举办读书会。我以前的学生，也有人定期开读书会。当然，开读书会并不是为了“修行”“锻炼”等死板的目的，而只是单纯因为有趣。

例如，看完一部电影，朋友之间往往会彼此交流感想和意见。再比如，针对喜欢的音乐或体育选手，大家会各自评论，交换信息，这都是家常便饭。所谓的“线下聚会”或大学的同好会等许多聚会，都是为这种场合准备的。所以，存在类似的以书为主题的读书会，也是很正常的。

至于人数，两三人足矣。基本规则只有一条——大家事先指定一本书，在读书会前都要读完。到了读书会当天，大家只要像前文提到的那样，不断讲解内容就可以了。

这样做有不少好处。首先是读书有动力。既然对方也会读，自己当然不好意思马虎敷衍。同时，又因为这种场合并不要求精确细致，要讲解的内容也不是特定的多本书，所以允许做出大胆的阐释和发言。这种适度的紧张感，能够增强进

取心和集中力。

而且别人介绍的书，还可能是自己平时不读的题材。相互介绍的书，应该不是那些过于难懂或水准很低的书，所以读到好书的可能性很高，是拓宽视野的绝佳机会。

另外，这样也能加深对一本书的理解。听着对方的评论，往往能惊讶地发现，“原来还可以这样理解”。这样一来，既可以按对方的观点重读一遍，也可以试着提出反对意见。当别人的光芒照亮自己的盲点时，强烈的求知欲就会被激发。可以说，这正是参加“读书会”的最大乐趣。

还有一点，读书会能让自己与对方的距离一下子拉近。根据对方介绍的书，就能大概知道对方的兴趣爱好，下次再介绍书时，就会想“这本书也许比较适合他”。同样，自己指定的书，也能让对方大致了解自己。这难道不是很高级的交流手段吗？

活用“映射交流”

下面介绍一种能使“读书会”更深刻的方法：“映射交流”。

即使在日常会话中，口头所说的话也很容易过耳即忘，难以长期留存在记忆中，而且常会逐渐跑题。当然，这是会话的一大缺点，但既然好不容易指定一本书为主题，就应该尽量把“锚”固定在这个主题上，并且令其长期留在记忆中，这样才有意义。为此，在说话的同时，还应该“动手”。

需要事先准备 B4 大小的白纸和圆珠笔（最好用三色圆珠笔）。不要只是口头陈述意见，应该把关键字或关键词组写下来。例如，与内容有关的基本信息用“蓝色”，重要信息用“红色”，个人感兴趣的话或自己的意见等用“绿色”。像这样定好颜色，即使潦草书写，也能明显区分。比如小说，出场人物的关系图用“蓝色”，人物性格、面对的难题或事件用“红色”，相应的意见和评论用“绿色”写下来。

当然，记笔记的不是一个人。当对方写下某个关键字的时候，若是自己的意见与其一致，可以用“红色”圈起来；若是存在异议，可以写下与之对立的关键字，或者从对方的话中寻找灵感，指出其他的关键字。可能的方向有很多。还可以画线把这些项目联结起来，或者用箭头导向新的论点，或者以图示化的形式明确概念。

这样一来，首先能确保每次谈话不会白费功

夫。听到所有发言都能体会到一种充实感，仿佛它们有机地结合在了一起。还有，这样能让你在加深理解书的同时，自然得知对方的想法和爱好。

有句俗话叫“打开天窗说亮话”，即使不能达到这种坦白程度，仅以一本书为媒介，双方也完全有可能互相了解。这能带来极大的喜悦，就无须赘言了。

至于字迹杂乱的 B4 纸，相当于在场所有人创作出的“新作品”，建议复印几份各自带走。

① 江户时代的寺子屋将其用作道德教育的教材。——编者注

② 日语中以两个以上汉字结合的形式表示的汉语词。——编者注

第5章

十倍增强读书力的技法

光是不停读书，过后却不深入思考的话，绝大部分知识都会流失，不会在精神中扎根。

——叔本华

光用眼睛看字不叫读书。只要稍加注意，就能提升阅读品质。下面介绍若干方法。

通过“转换阅读”，将内容融入自身

一种方法是“转换阅读”。不只是读书，世界上的所有现象若用“ $y = f(x)$ ”这一函数式来解读，都会很有趣。其中 i 是创意， x 是素材。根据函数“ f ”，将对应现象代入“ x ”，即可得出“ i ”。

世界上的伟人、贤人和作家，或许都有各自的“ f ”。爱因斯坦观察世界用的是“爱因斯坦转换”，梵·高用的则是“梵·高转换”。这是人的思考轴心，简单地说，就是“世界”。

在阅读其作品的过程中，就会明白“世界上还存在这样的想法”。也就是与伟人、贤人共享视角。这样一来，就能大概预测该作者下次会使用怎样的转换。而为了确认这一点，就会想读该作者的其他作品。又或者，还可以通过阅读主题相同但作者不同的书，使“ f ”的不同得以凸显。像这样享受“ f ”的乐趣，是读书的妙义之一。

随着理解的深入，即使脱离书本，针对日常生活中发生的现象，也能明白该以怎样的视角去看待。也就是说，能以复眼的角度捕捉事物现象。可以说，这也是很了不起的知性做法。

再比如，通过阅读大量书籍，还能确立自己的“ f ”。正统模式是“融入经验的阅读”，也就是将书中的内容和自己的经验联结起来——“说起来，确实遇到过这种事”“以前确实这样想过”。这种感觉与其说是获得书中的知识，不如说是将其融入自己的身份。

例如，被称为“日本资本主义之父”的涩泽荣一，就将《论语》彻底融入了自身的经营哲学中

。他对某些话的解读已经超出了孔子的本意，但他还是强行这么做了，并与自己的经验联系起来，作为生意的指导方针。著名的《论语和算盘》，便是这一形式的总结之作。

阅读该书，就能体会到其解释的自由程度。大家在读书时不妨效仿这种方法，将书中内容自由地融入自身。若能花些心思，将深有共鸣的语句或忍俊不禁的部分，用不同的符号标记出来，就能使书成为独属于你自己的“范本”。养成这种习惯，会让读书变得更有趣味。

寻找自己的“f”

要想进一步巩固这个习惯，输出是最好的办法。想向别人说明某本书的内容时，只讲述梗概大意是很无趣的，应该添加自己的想法和自己感兴趣的地方。这时只要存在稳定的轴心，就能形成自己的“f”。

至于具体方法，可大概分为两类。一类是根据对象改变输出。譬如你是小学教师，想教学生“ $E=mc^2$ ”。暂且不论你自身的理解程度，倘若一律按教科书照本宣科地讲解，学生一般是理解不了的，需要你根据各个对象分别下一番工夫，而

这正是你作为老师的能力的体现。另外，思考的过程也会加深你自身的理解。

还有一类是面向非特定的多个对象自由发挥。例如，我会让学生针对自己读过的书做一分钟报告。当然，单纯陈述概要是不合格的，合格的前提条件是必须引用原文，而且在讲述时，要将选择该部分的理由和自己的有趣经历结合起来。

学生起初有些困惑，但尝试后就明白了。这既是对自己记忆的追溯之旅，也是当众发表观点的好机会，所以这样的经历应该是很有趣的，能让学生发现读书本身的乐趣。

另外，我还曾指导学生制作带有引用文和读后感的“书单”。按照同样的要领，以写代说，但条件是向其他学生公开。大家互相借鉴，把自认为有趣的书加入书单，就能通过协同效应拓宽阅读领域，而且质、量均能得到提高。以书为媒介，交流也会变得丰富。这才是大学生应有的姿态。

当然，这种尝试也可在大学以外的场合开展。如今不管有没有名气，每个人都能在自己的博客里写书评或读后感。在写作过程中，自然会想到应该着眼于原书的哪部分，这时就要求具备截取段落、改变排版、合并粘贴等编辑能力。这种

操作正是自己的“f”的体现。可以说，文章是否可信，取决于归纳得够不够简洁、合理。

如果文章的读者增多，反馈良好，那么你在开心之余，更会愿意继续写下去。为此，就必须读更多的书，继续打磨自己的视角和经验。如此一来，阅读就会更加深入。这是网络社会带来的积极变化。环境允许的人，不妨逐渐开始尝试。

只要这样的人变多，结果就会像前面所说的“书单”一样，大家互相刺激，使书单的册数增多，就能在线上共享“图书馆”。即便是同一本书，评价要点也会因人而异，所以几个人互相评论也是很有趣的。以一本书为媒介，激起万丈波澜。

这样一来，“图书馆”里的书也会逐渐分出级别。有很多人评论的书，基本上肯定是好书。只要这样的书多介绍几本，主页就能变成罕见的“好书共享网站”。这种方式不限年龄，不同辈分的人都能参加，而且人数也多，所以或许还要胜过大学生的“书单”。

尽管读书这一基本行为没有改变，但这仍可说是一种新的读书文化形态。

通过“师事”阅读，沉浸在“宗师”的世界里

还有一种较为正统的读书方法，可用造词称为“师事阅读”。所谓“师事”，指的是尊某人为“师”，随之学习。与其说是为了获得知识和信息，不如说是因为尊敬其思想和人格，才持续阅读其著作。因此，也可以叫“尊敬阅读”。

我们通常称夏目漱石为“漱石”，称太宰治为“太宰”，称三岛由纪夫为“三岛”，这些都是简称。暂且不论是否喜欢，至少不会加上“老师”之类的敬称，当今作家几乎也一样。这是很正常的接触方式。

但就在前几天，我选用某本漫画作为大学讨论课的教材时，一个学生将那位漫画家称为“某某老师”。若是手冢治虫那样的泰斗也罢了，可那个画手不过是正当红的年轻漫画家而已。虽说读者很多，但称其为“老师”的人还是很少的。

总之，那个学生对该漫画家无比尊敬。与一般的读者截然不同，他深深地沉浸在其创造的世界里。将这样的热情投入到漫画以外的其他书里，是“师事”阅读的关键。

尊敬的对象可以是任何人。无论那个人说什么，都暂且接受下来，这样的姿态是正合适的。而且，应该阅读的书并不一定仅限于该对象的作品。曾经对其影响很深的书，或是其推荐的书，

也值得一读。即使是超出自己的兴趣范围、绝对不会选择的书，也包含在内。这样的挑战会使思维变得灵活。

此外，若是体会不到其中的好处，就意味着自己的读书能力还不够，而非书不好。能够变得谦虚，不以自我为中心，也是“师事”阅读的一大优点。

不过，没必要始终追逐同一个人的脚步。若将一个人过度神化，反而存在迷失自我的危险。应该每过一段时间就寻找另一个人，也就是尝试“自立”。

由于不是现实中的师徒关系，故而不会发生摩擦。又或者，也可以同时尊敬多个对象。在书的世界里，同时拥有多位“师父”是完全可以实现的。

增强亲近感的“吐槽阅读”

跟“师事阅读”正相反，这种方法是以吐槽为前提的。对书中的信息逐一唱反调，例如“根本不是这样的”“这话可说大了”“怎么可能呢”，这就是“吐槽阅读”。

于我而言，这是比较标准的阅读方式，但这样的阅读，并非毫不掩饰地坦露敌意或表示憎恶。就像相声的捧哏和逗哏一样，在爱着对方（书）、理解对方的同时，敏锐地严加追问。此时需要具备向脑中注入异物般的违和感、不放过任何一个包袱的紧张感以及决定如何发言的瞬发力。也就是说，情绪要时刻处于不稳定的状态。

在这种“感情用事”的状态下阅读，大脑除了记住书中的内容，还会记住当时的情绪，所以有助于巩固记忆。也就是说，吸收率会得到提高。

然而出人意料的是，使用这种阅读方法的人竟然很少，大多数人都在平静的心态下阅读。在我看来，这是极大的浪费。

瞬间偶遇也不错过的“一生一遇阅读”

如果偶尔遇见的某人表示某本书“很有趣”，或者偶尔看到电视节目在介绍好书，请将其视为“一种缘分”，记在心里，把书找来阅读吧。这就是“一生一遇阅读”，很多时候它都能带来值得回味的邂逅。

无论是人与人的关系，还是书与人的关系，都有一个共同点，那就是“相遇很重要”。结婚前

的男女倘若回顾一路走来的历程，会意外地发现很多偶然因素在起作用。这就是所谓的“缘分”。

与书的相遇，相信缘分也没坏处。在一辈子的时间里，让人有“遇见你真好”之感的书变多，就能带给人丰富而幸福的人生。而且人与人的相遇，有时会彼此造成伤害，而书就不会。就算遇到无聊的书，最多也只会觉得“浪费时间了”，伤口不会扩大。既然如此，最好还是不要错过与好书相遇的好机会。

在这种时候，最好不要走马观花地一掠而过，应该画线标出重要语句，写下各种注释，将内容铭记于心。这样的书会被视作自己的财产，永远放在书架上，而不会卖给旧书店。

等这些书达到 100 册、200 册乃至 1000 册，也就是经历过一千次缘分的相遇时，你肯定会觉得“不读书的人生是难以想象的”。

“安定剂阅读”“兴奋剂阅读”是“百药之长”

有种方法叫“安定剂阅读”，目的是使自己的精神稳定。简单来讲，就是把已经知道的事情重新确认一遍的读书。例如占卜书，以及面向大众简单介绍心理学的书，都属于这一类。总而言之

，这样的阅读是为了让自己觉得“果然如此”，从而接受书中的观点。

譬如小说，选择有熟悉角色出场的系列作品，或是被评为“催人泪下”的作品，就是为了追求内心的安定。以电视剧而言，类似于持续收看《水户黄门》。正因为已经知道德川光圀到最后总会拿出大印，解决所有问题，所以看到那一幕，就能获得精神上的安定。

与此相对的是“兴奋剂阅读”，指的是阅读像前文提到的《禁闭岛》那样的书，进入异常的世界，体验震惊、兴奋等刺激情绪。讲述“弑父”故事的《卡拉马佐夫兄弟》便是一例。我们都无法摆脱“想看恐怖事物”的情绪。

不仅限于小说，伟人们的传记或自传等作品，也会给读者带来极大的兴奋。例如，阅读梵高的一生和他写下的书信，就会震惊于其人生的与众不同。再比如，接触冈本太郎、爱因斯坦、本田宗一郎等人的生涯，就会觉得“自己不能再这样下去了”，从而实现自我鼓舞。

“安定剂阅读”“兴奋剂阅读”并无好坏之分。建议根据自己的状况，在不同时间适度地分别使用这两种方法。最好事先准备几本分别适合两种方法的书。这是“特效药”，其效果应该胜过任何

药剂。

“标签阅读”的“品牌目标”

每个出版社都有各自的“标签”，比如××文库、××新书。“新潮文库”“岩波新书”“讲谈社学术文库”就是其中的代表。把每个标签下的作品通读一遍，也是很有趣的，尽管少有人这样做。这就是“标签阅读”。

以前，我有段时间就专门阅读“岩波新书”和“中公新书”。后者在历史关系方面的书很翔实，有诸多知名历史学家所写的好书。通过《咖啡转，世界史也转》（臼井隆一郎著）一书，我在咖啡方面的知识得到了深化；通过《马铃薯的世界史》（伊藤章治著）一书，我了解了马铃薯与人类之间的深远关系。

再比如“新潮 Crest Books”，有大量的外国小说；“早川文库 NF”则戏剧性地描绘出一个科学的世界，例如前文提到的《 $E=mc^2$ 》《无处不在的历史科学……或者为什么世界比我们想象的更简单》（*Ubiquity: The Science of History...or Why the World Is Simpler Than We Think*，马克·布坎南著）。

还有讲谈社的“Bluebacks”，是科学入门书的代表标签之一。“岩波文库”乍一看似乎散发着难以亲近的气息，但其实汇集了众多难得一见的好书。“讲谈社学术文库”也一样，以简明易读的形式提供了大量古典作品。“筑摩学艺文库”则汇集了原本作为单行本而大受好评的作品。

至于单行本，学术水平较高的作品往往很难买到。不过，只要有这些学术文库类的标签，就代表其中的书已经过精挑细选。选择其中的书来读，基本上准没错。而且即使没能全部读完，也能带着“这是在学术上受到很高评价的书”的信赖，继续读下去。

尤其在最近，每个出版社都下了一番工夫，尽力充实自己擅长的领域，谋求差别化。编辑部和编辑们纷纷制作符合自身标签的企划，寻找作者和作品，或是加以改编。从某种意义上讲，他们起到了“过滤器”的作用，所以我们没理由不参考。

对读者而言，只要在如此丰富的变种当中找到“或许能刺激自己的求知欲”的标签即可。而眼下要做的，就是扩大阅读面，寻找这样的标签。

想想音乐，就能明白这种选择方法是怎么回事了。比如喜欢爵士乐的人，选择“蓝调”准没错

，而说到灵魂乐，“摩城”是个著名的标签。这些形成系列的唱片，几乎都可以完全信赖。而阅读的标签，就如同“书版”的音乐。

通过“据点阅读”汇集知识

胜海舟在《冰川清话》里，评价了从幕末到明治的各种人物，例如“横井小楠是令人畏惧的人物”。

我在中学时代读过这本书后，养成了以胜海舟的眼光去审视幕末和明治时代的习惯。横井小楠在教科书里并非重要人物，我却对他做了大量调查，还阅读了很多关于胜海舟的书。亏得如此，我当时才能有那么大的阅读量。

像这样以某本书为契机，拓宽读书的广度，我称之为“据点阅读”。它给人的印象，就如同先建好一座大本营，然后收集与之相关联的各种书的信息。

譬如《论语》，如果一开始就阅读原文，可能会感到迷惑不解，但若是事先读过下村湖人的《论语故事》，就能顺利理解孔子的言外之意了。或者还可以先阅读中岛敦的短篇小说《弟子》。这是一部名作，描述了孔子与其弟子子路之间

的交往。这也是故事性质的书，所以是很平易近人的“入门书”。

可先以这些书为据点，然后再挑战原著，也可以寻找以涩泽荣一的《论语和算盘》为代表的相关书籍。有了预备知识再去阅读，要比从零开始更容易理解。

再比如，想了解《圣经》的时候，可以先阅读赛珍珠的《圣经故事》，这样更易于理解。这样的解说书或入门书，书店里要多少有多少，请拿在手里翻一翻，寻找适合自己的标签。

一口气读完长篇小说的“快速阅读”

阅读长篇小说时，很多人总是坚持不到高潮部分。读完开头的 50 页还不难，但后面就只靠着一股惯性，结果往往半途而废。

在这种时候，可以使用一种比较特殊的技巧，就是只读对话部分。哪怕是再不容易读懂的书，描写对话所使用的语言一般也会比较简单。而且，优秀作家的作品，对话部分也会很出色。太宰治如此，三岛由纪夫也是如此。在他们的作品中，对话部分不仅用语平易近人，还像戏曲一样含蓄隽永。

因此，只要把握住最初登场的各人物之间的关系，即使略过情景描写的部分，也能跟上主要情节，而且阅读速度肯定很快。从感觉上讲，估计能提速 3~5 倍，一晚能读 300 页。就好像一趟列车，在多数车站均不停车，速度自然很快。我将这种阅读方式称为“快速阅读”。

习惯这种阅读方法之前，可能有些摸不着门路，但一开始不妨以每小时 100 页的速度为目标即可。假设每天只有一小时的读书时间，使用快速阅读法，大概两三天就能读完一本书。

按一般的速度，读一页大概要花一两分钟，100 页就是两三个小时。能把两三个小时缩短为一个小时，本身就是相当了不起的成果。这是“快速阅读”的第一步。在反复练习的过程中，速度还会变得更快。

但需要注意，“快速阅读”并不是所谓的“速读”。“快速阅读”不是一站不停地长驱而过，在某些“车站”还是需要停车的。尤其是大型车站，停车时间较长，这也是没办法的。总之，需要优先确保内容的读解，“快速阅读”就不会错失重要的内容。

“跳读”不为人知的优点

对此，也有人批评说，“这不是文学作品该有的阅读方法。”这些人的意思是，作品的深度恰恰体现在细节描写和字里行间。当然，这种说法确实不错，如果条件允许，精读自然再好不过。

可现实问题是，对很多人来说，厚达三四百页的书要精读几十本，实在太难了。可能很多人从一开始就会放弃，度过从不读书的一生。与之相比，使用快速阅读法，至少能让你与书保持接触，难道不好吗？

例如托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》等巨著，倘若正面硬拼，从时间和精力上讲，都很难读完。然而，若是主人公安娜与丈夫，或是安娜与情人之间的交往场景，则都很有趣，能够一口气读完。这部分大概只占全篇的三成，但从某种意义上讲，读完它们，也就相当于读完了整部小说。

这种感觉恰似看电影。文艺作品经常被拍成电影，但并非所有语句都会被置换成影像，而是会摘选有趣的部分，再根据对话推动情节。而快速阅读，就是在日常读书时对此进行的实践。

事实上，这种方法有不少优点。首先，通过快速阅读顺利读完，能让你对自己的读书力充满自信。越是厚重的古典作品，自信越能变成快感

。其次，阅读量也会有格外显著的提高。以前可能一个月只能读一两本书，现在则可能一天一本，也就是一个月能读 30 本书。如果全是那种以娱乐为目的的、读起来很轻松的书，这些数量倒也不算什么，但若是很难读懂的古典作品，则另当别论了。从古典作品中能够得到的知识和智慧，肯定与以前有天壤之别。

再有，持续进行这种“跳读”，能培养类推能力。例如陀思妥耶夫斯基的《卡拉马佐夫兄弟》，其中有一幕是贫穷的二等上尉气愤地对阿列克谢·卡拉马佐夫说：“我不能拿这种钱。”即使只读这一部分，我们也能通过该人物的语气，在一定程度上看出其本心、人际关系及过去的因缘，推测出“他以前肯定遭遇过什么，使他想收却不能收那笔钱”。

乍一看跳读似乎很有难度，其实不然。这也跟看电影一样，即使跳过一些场景不看，也不难类推出其间的大概情节。尤其是常看电影的人，应该早已习惯了这种“补白”。读书要达到同等水平也不难，只要靠足够的阅读量坚持锻炼就行了。

而且在这个过程中，大脑会全力运转，使想

象力变得丰富。这样想来，这种读书方法简直是大赚特赚。

后记

读书使人成长

是否心怀“贤者森林”

年轻人不喜欢被人说教。一旦被观念不同的人说“你现在这样可不行”，他们就会立刻堵住耳朵，拼命保护当前的自己，除了与周围同样性质的人接触以外，断绝任何外界往来。

毋庸多言，这种倾向当然是相当危险的。长此以往，不仅会妨碍正常交流，精神上也很难成长。究其根本原因，还是在于书读得不够。他们没有向身为外人的作者开放心灵、许其侵入并长驻的经验，所以无法摆脱唯我独尊的心态。

大学的存在，正是为了让年轻人接受这样的洗礼，通过读书了解到其他伟人的存在，即使偶见逆耳之言，仍能继续吸取精华。这样在不知不

觉间，伟人就会成为自己的伙伴。

如此一本本地积累，终将在内心形成由其他人组成的郁郁葱葱的“森林”。这个世界对“大人”的定义标准，正是拥有这种心境的人。

我同别人交谈，就能大致看出对方读过多少书，心里有着怎样的“森林”。不单是我，企业招聘的面试官也一样。且不论应聘者是否懂得专业的理论知识，单看讲话水平和词汇多寡，就能判定其是否作假。如果应聘者向他人开放心灵的容许度、对他人的理解能力、对状况的把握能力有所欠缺，我想企业是不会乐意录用的。

当然，读书的价值不光体现在这样的实践部分。对于“人为何而活”这种本质问题，书也准备了极充实的答案。换言之，当你自觉即将陷入恐慌不安或虚无主义的时候，书能为你照亮出路。

至于具体方法，因作者而异。有人通过文学来讲述，也有人从科学的角度加以引导。以文学为例，它几乎从不会描述普通意义上的成功者的人生，往往是从旁观者的角度叙述看起来微不足道的人生，聚焦于无关成败的部分，阐述其价值所在，或是向我们展示如流星般璀璨的短暂人生。

若能以这样的视角观察世界和人生，我们就

能拥有充实丰盈的心境。

不读书不成人

所以我认为“不读书不成人”，尤其是对学生，我时常告诫他们，不是“读书比较好”，而是“不读书不行”。

可是，少有成年人会态度坚决地做到这一点，我觉得很不可思议，也很不满。不知是否因为成年人本身就不读书，还是读过书却没有自信或并不重视的缘故，也有可能是想避免对孩子说重话，从而保全自己的地位。

我还经常听见有人说，“如果想查信息，上网比读书更容易，也更方便。”还有人堂而皇之地声称：“书只会碍事”“都什么年代了还看书”。然而，他们中的许多人其实在年轻时明明读过很多书，才打下了不错的基础，如今却贪图安逸，随波逐流，忘记了书的恩惠，甚至反过来恩将仇报。

至少在我看来，不读书是无法培养思考力的。毫不夸张地说，不读书的人生不叫人生。读过很多书的人，想必会在这一点上深有同感吧。既然如此，我们把读书的喜悦传达给那些没读过很

多书的人，以及不了解将书中内容融为自身血肉这一过程的人，难道不是应尽的责任吗？

哲学家叔本华曾严厉地批评安逸的读书：“读书是让别人思考。”然而，这句话也是以自身必须读书为大前提的。在其著作《关于读书》中，还有“作品是作者精神的精华”的论述。他还指出，古典作品具有平抚心灵的力量。

古希腊、罗马的文学作品，是最好的精神清凉剂。哪怕只读半个钟头，精神也会即刻变得舒爽放松，心灵也会受到洗礼，变得澄澈而振奋，就如同冰凉的山泉水能让旅人迅速恢复精力。

“读书的人生”是不断前进的人生。

遇见好书后的喜悦，会持续激励我们。

读书的人肯定会觉得：“读过这本书的现在的人生，与没读过这本书的以前的人生，确实不一样。”

“永远心怀贤者森林”——请以这句话作为口号吧。

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书

或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ
： 2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋
或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道
id： d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小
编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为
： 周读 网址： <http://www.ireadweek.com>

出版后记

或许，曾经我们很熟悉地拿起一本纸质的书，静静地度过一个下午的场景，已经不多见了。但是，纸质书却不会遗失在我们的生活中，仍有许多人将书看作获取知识的唯一途径。纸质书精致的排版、字里行间散发的墨香、逐页追寻真理的喜悦……这些都是电子书所无法比拟的。

本书作者斋藤孝，是日本明治大学的教授，也是一位教育学者。有关读书，他个人有着独到的见解，这一点从本书中也可以体现出来。除一些他个人对于书的见解和想法的书籍外，他也出版了诸多商务、教育学方面的著作。

在本书中，作者将人类的思想比喻成流淌在地层深处的纯水，而我们平日面对的各种麻烦，则是河流表层的浊水。浊水喝着很苦，但只要向下深潜，就能找到清流。关键在于，我们首先得知道底下存在清流，然后还须具备“深潜力”。读

书，就能教会我们掌握这种“深潜力”。

然而只有我们具备了这种可以深潜的能力，才能在当今这个快节奏的时代，寻找到宝贵的真理，即隐藏在书背后的那些清流。

书，就在那里。我们并不孤单。当我们心忧难安，面对突如其来的孤独而不堪承受的时候，当我们悲苦无助，不甘软弱无力的挣扎而咬牙痛恨的时候，请记住，书中自有重塑人生的力量。

服务热线：133-6631-2326 188-1142-1266

服务信箱：reader@hinabook.com

2016 年 7 月

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书



小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、越看越上瘾的4本历史小说，有趣又涨姿势
(124)
- 2、4本好读又有深度的书，让你与被人拉开差距
(125)

- 3、 读透这4本书，混社会才能少走些弯路
- 4、 有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、 你有多久没有认真看完一本书了？百万书虫推荐这4本（129）
- 6、 4本探索人性的经典佳作，你看过基几本（130）
- 7、 太有用了！4本让你拍案叫绝的心理学入门书（132）
- 8、 4本拿起就放不下的书（136）
- 9、 读过这4本书的人，人群中一眼就能分辨出来（138）
- 10、 如果你读过这个4本书，你的人生将会开始慢慢面的不一样
-

关注“幸福的味道”微信公众号，回复书单后面括

号内的数字，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读） www.ireadweek.com
这行下载

如果你不知道读什么书，
就关注这个微信号。



微信公众号名称：幸福的味道

加小编微信一起读书



小编微信号：2338856113

【幸福的味道】已提供200个不同类型的书单

- 1、越看越上瘾的4本历史小说，有趣又涨姿势
(124)
- 2、4本好读又有深度的书，让你与被人拉开差距
(125)

- 3、读透这4本书，混社会才能少走些弯路
- 4、有生之年，你一定要看的25部外国纯文学名著
- 5、你有多久没有认真看完一本书了？百万书虫推荐这4本（129）
- 6、4本探索人性的经典佳作，你看过基几本（130）
- 7、太有用了！4本让你拍案叫绝的心理学入门书（132）
- 8、4本拿起就放不下的书（136）
- 9、读过这4本书的人，人群中一眼就能分辨出来（138）
- 10、如果你读过这个4本书，你的人生将会开始慢慢面的不一样
-

关注“幸福的味道”微信公众号，回复书单后面括

号内的数字，即可查看对应书单和得到电子书

也可以在我的网站（周读） www.ireadweek.com
这行下载