

后浪

信息爆炸时代我们如何读书

読書のチカラ

深阅读

[日] 斋藤孝

著

程亮
译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
金鋼芭蕉出版社

后浪

深阅读

信息爆炸时代我们如何读书
[日] 斋藤孝 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

深阅读：信息爆炸时代我们如何读书 / (日) 斋藤孝著；
程亮译. —南昌：江西人民出版社，2016.10 (2016.10 重印)

ISBN 978-7-210-08558-4

I. ①深… II. ①斋… ②程… III. ①读书方法

IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第146714号

DOKUSHO NO CHIKARA

BY SAITO Takashi

Copyright © 2011 SAITO Takashi

All rights reserved.

Originally published in Japan by DAIWA SHOBO PUBLISHING Co., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with DAIWA
SHOBO PUBLISHING Co., Japan.

through the SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

版权登记号 14-2016-0137

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 责任编辑：陈子欣

出版发行：江西人民出版社 印刷：北京天宇万达印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 5.25 印张 字数 90 千字

2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-210-08558-4

定价：36.00 元

赣版权登字—01—2016—376

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问：北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64010019

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，人们爱看的也尽是一些科幻、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，基本上是从小学锻炼出来的。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，所以他们根本没有时间读书。

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。法院做出了自裁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”。

读书需要逐字逐句地看，既累眼又费时。从这个意义上讲，读书在当今这个快节奏的时代，的确显得有些过时了。然而，唯有坚忍地跨越这些障碍，我们才能寻见宝贵的清流。

目 录

序 言 / 重新审问读书的意义

日渐消亡的读书文化	11
现代人的精神力量为何变弱了	12
年轻人的“肤浅”	15
为何不能只依赖网络信息	17
你知道精神底层流淌着清流吗	19

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	3
为何越优秀的人越会读书	5
学习贤人的视角	8

读书是追求“心灵富足”的最佳手段

用读书“启动”大脑和心灵	10
信息严重匮乏的时代	12
书能弥补精神的荒芜	14
“优质”的书才有意义	16
“依赖”使判断力变迟钝	18

以培养“坚强”为目的的读书

读书有三大意义	20
---------------	----