

后浪

如何阅读 大改造

「日」茂木健一郎 著

李力丰 译

脑科学家
教我的
读书法

頭は「本の読み方」
で磨かれる

阅书无数的
日本知名脑科学家
教你聪明人的读书法

读完一本书却不知道
怎样理解书中内容？

读多书却不知道
怎样用于人生？

人民出版社
RENMIN JIAOYU CHUBANSHE
百味出版社

后浪

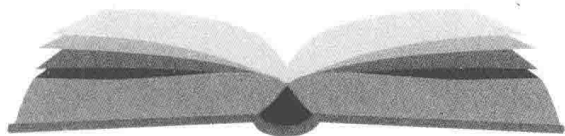
如何阅读 大改造 大脑

脑科学家
教我的读书法

頭は「本の読み方」
で磨かれる

[日] 茂木健一郎 著

李力丰 译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
金 陵 百 佳 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何用阅读改造大脑: 脑科学家教我的读书法 /

(日) 茂木健一郎著; 李力丰译. -- 南昌: 江西人民出版社, 2018.12

ISBN 978-7-210-10868-9

I. ①如… II. ①茂… ②李… III. ①读书方法

IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第240353号

ATAMA WA "HON NO YOMIKATA" DE MIGAKARERU by Kenichiro Mogi

Copyright © 2015 Kenichiro Mogi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

版权登记号: 14-2018-0293

如何用阅读改造大脑: 脑科学家教我的读书法

作者: [日] 茂木健一郎 译者: 李力丰

责任编辑: 冯雪松 韦祖建 特约编辑: 方泽平 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 天津旭丰源印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 6.75 印张 字数 97 千字

2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

ISBN 978-7-210-10868-9

定价: 36.00 元

赣版权登字—01—2018—830

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

作者简介

茂木健一郎

脑科学家。索尼计算机科学实验室（Sony Computer Science Laboratories）高级研究员。毕业于东京大学理学院和法学院，之后在东京大学研究生院理学系研究科专攻物理学专业，获理学博士学位。曾任职于理化学研究所、剑桥大学。以“Qualia”（主观感觉）为关键词研究大脑与心的关系。主要著作有《创意脑》《大脑活用学习法》《大脑活用工作术》等。

内容简介

用恰当的读书方法改造大脑，可以使我们更加从容睿智地面对生活。作为日本知名脑科学家，作者认为通过读书来磨炼语言能力，更容易使大脑得到锻炼。并且，读书可以带我们深入了解人类自身和世界的发展变化，培养我们独立思考的能力。

那么，具体阅读什么书最能锻炼大脑？如何将读到的内容活用于我们的人生？本书中，作者从自身的阅读体验出发，凭借独特的阅读理念，汇集数十本优质书籍的智慧精华，为我们解答有关阅读的核心问题，内容妙趣横生，引人入胜。

相关图书

1. 如何有效阅读一本书：超实用笔记读书法
[日]奥野宣之 著 张晶晶 译 定价：36.00元
2. 高效能阅读
[日]原尻淳一 著 程亮 译 定价：38.00元
3. 实用性阅读指南：把读到的知识转化成能力
[日]大岩俊之 著 陈怡萍 译 定价：36.00元



后浪微信 | hinabook

筹划出版 | 银杏树下

出版统筹 | 吴兴元 | 编辑统筹 | 王 頔

责任编辑 | 冯雪松 韦祖建 | 特约编辑 | 方泽平

装帧制造 | 墨白空间 | mobai@hinabook.com


封面设计 | 7号3号工作室
13810207834

后浪微博 | @后浪图书

读者服务 | reader@hinabook.com 188-1142-1266

投稿服务 | onebook@hinabook.com 133-6631-2326

直销服务 | buy@hinabook.com 133-6657-3072

 后浪出版咨询(北京)有限责任公司
POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (BEIJING) CO.,LTD

前 言

书是照见你自己的“镜子” ——问题是读什么书、怎么读书

在这个信息多得令人眼花缭乱的时代，我们要读什么书？要怎样读书？

这件事堪称一项重要抉择，它关乎我们今后能否睿智地生活。

本书要介绍的是，在做出这一抉择之际，笔者本人选择书籍的方法、阅读的方法，以及与实践相联系的方法。

有人说由于网络时代的到来，纸质书籍可能会被淘汰。但是，书的价值终归未曾发生改变。正因为这个时代每天都流动着令人应接不暇的信息，才更需要能够作为“定海神针”的书籍，使我们不致被海量信息卷走。

于笔者而言，书是一个“生命体”，它好比一位与我偶

然邂逅、共同成长，并一路同行的益友。我与书之间并非只有一面之缘，通过不断地与书对话，可以了解新的思想；烦恼之际，可以从中寻求好的建议，或是被书中某段看似无心的话语拯救。

人成长了，书也会成长。从这个意义上讲，书也是一面“照见自己成长的镜子”。

例如，本书介绍了夏目漱石的名著《我是猫》。笔者在小学四年级初次读到此书，当时读到的感觉与现在截然不同。

漱石在这部作品中假借猫的口吻，讲述出人类内心卑鄙无耻的部分——表面虽装作不关心世俗，内心却无比渴求金钱；听说熟人娶了艺伎，心里羡慕不已，等等。而且，其中大多事情是作者漱石本人的经历。

人这种动物，会相互出言不逊，彼此擦肩而过，却又不得不一同走过人生。漱石把这种如动物园一般的场景生动地描绘了出来。

对于人类的愚蠢之举，作者能够如此清楚透彻地观望，着实令笔者感到畅快。

当然，在孩童时代并不是这样的读法，只不过随着自身的成长，笔者在《我是猫》中看到的世界也发生了改变。

之所以说你在读的书是“照见自己的镜子”，也正是出于这一原因。

读书？还是不读书？ ——这将造成决定性的差异

书也是帮助大脑发育的最佳养料。

当然，影视和音乐等的效果也不错。但毫无疑问，书的信息浓缩度最高。

每时每刻都会有大量信息进入我们的大脑，而语言最终能将之归纳为“是这么一回事”。也就是说，语言是人脑的信息表达中最为浓缩的部分。

试想一下，哪怕是一篇文章的一行，也是作者从无限庞大的语言组合中精心筛选构成的。更何况，像本书这样多达两百余页的语言的排列组合，在宇宙的历史长河中都不会再次出现了。所有的书籍，都是在辽阔无垠、黑暗深

邃的“语言宇宙”里，在某一时刻奇迹般地浓缩为结晶。

大脑一旦接收到这些被压缩过的语言，就会慢慢开始回味并将其逐步扩散，作为这一生的养料将其消化。

迄今为止，笔者阅读了大量的书籍。本书将要介绍给大家的，都是最值得花费宝贵时间和精力阅读的书籍，每一本都值得我们珍惜。

英国有一个著名的皮鞋品牌叫作约翰·罗布，据说一双鞋至少几十万日元，但是买了它可以穿十年二十年，故而性价比相当高。据说一旦穿上它，就不想再换其他鞋了。可惜笔者一向不穿如此高级的鞋子，但想通过这个例子说明，这一道理也适用于书籍。

人可以与书籍相伴一生，在相互陪伴的过程中会越来越喜爱书籍，书籍也会沾染上阅读者的“气息”。其次，它的价格远比鞋子低廉。

认为书籍无用的人，总有一日会因与他人生命深度及幸福感的差距而后悔莫及。

我想强调的并不是“穿着约翰·罗布去寻找好书”，而

是“穿着金草鞋^①去寻找好书”。

如果读完本书，大家能够找到属于自己一生财富的一本书，笔者将感到无比荣幸。

茂木健一郎

① 此处的金草鞋指金属制的鞋子，不易损坏，在日语中经常用来形容费尽心力寻找某样有价值的东西。——编者注

目 录

前 言 I

第一章 培养“独立思考能力”的第一步 001

聪明人如何读书？如何灵活利用书籍？ 003

好处1 读书越多，看世界的角度越高 005

好处2 要锻炼大脑，读书是首选 014

好处3 做生活的“预防针” 026

好处4 读书是一件单纯的“酷事” 030

本章小结 038

第二章 有这种素养的人才是强大的 039

目标不是“优等生”，而是“御宅族” 041

聪明的头脑是这样培养的 048

能够创造出知识附加值的人的思想 051

做一个稍微“危险的人” 053

这样的冲击会成为“思考的契机” 063

关于实用类书籍 066

站在人生的“岔路口”	070
向世界一流人物学习的简单方法	076
“曾经打算读的书”也属于文化素养的一部分	081
本章小结	086

第三章 怎样找到促进自己成长的书 087

文学界的文化素养之王——夏目漱石	089
首先阅读这些——各个领域的“冠军”	097
为何一本好书会成为聊天的话题？	101
聊天的潜力	108
世界上最聪明的计算机也无法学会的行为	114
把书作为“要讲述的事物”来读	116
本章小结	119

第四章 吸收知识并将之巧妙运用于人生的技能 121

绝对关键点 1 大脑适合“杂食”	123
绝对关键点 2 同时阅读多本书	133

- 绝对关键点 3 打造作为自己轴心的“教典” 136
- 绝对关键点 4 与“万事通”做好朋友 139
- 绝对关键点 5 区分“网络的轻松”与“纸质的高端” 145
- 绝对关键点 6 分清好文章与坏文章 152
- 绝对关键点 7 对“速读”运用自如 157
- 本章小结 161

第五章 精选十本书作为“可供一生使用的财富” 163

- 要以这样的姿态面对复杂的时代 165
- 了解国家与个人——一本思考自由的书 166
- “黑暗面”让人绽放光芒——
- 一本构建“人类基石”的书 169
- 极富正能量的诺贝尔奖科学家——
- 一本了解“理科思维”的书 173
- 真正的善良是什么——
- 一本发现“心灵美”的书 177
- 人看到神的那一刻——

一本了解“宇宙与地球”的书 180

努力活在当下——

一本寻找“自我救赎”的书 183

了解他人痛苦的人——

一本与黑暗对峙的书 186

“可爱”始于此处——

一本学习“日本之心”的书 189

使顽固的头脑柔和化——

一本培养“思考能力”的书 192

大学课堂上学不到的知识——

一本可以窥见“复杂人性”的书 196

相关书目 199

第一章

培养“独立思考能力”的第一步

读书之人与不读书之人，两者差距甚远

聪明人如何读书？如何灵活利用书籍？

各位是出于怎样的机缘翻开此书的呢？

也许有人平日里就会进行大量阅读，有人一年阅读量不过寥寥几本。

可即便是阅读量不值一提的人，也有过这样的想法：“其实，我本想多读一些书的……”尽管许多人意识到阅读至关重要，却始终无法培养阅读习惯。并且，由于不懂得读书要领，也无法在头脑中积累知识。

大概由于我的专业是脑科学，所以经常会收到各种各样的问题：

“请传授给我一些能够有效吸收知识的诀窍。”

“所谓有智慧的人都在读什么书？”

“阅读会带来怎样的好处？”

“忙得没时间看书……”

“怎样提高阅读速度？”

“那些复杂深奥的文章，一翻开就想睡觉……”

“应该让小朋友读什么书？”