

阅读的不

二法门

阅读，自我与世界和平相处的不二法门

【日】斋藤孝 | 著 武继平 | 译



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

LUMING PUBLISHING HOUSE

阅读的力量

[日] 斋藤孝 著
武继平 译



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社

2016年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

阅读的力量 / (日) 斋藤孝著; 武继平译. — 厦门:
鹭江出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5459-1103-9

I. ①阅… II. ①斋… ②武… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017150 号

DOKUSHORYOKU

by Takashi Saito

© 2002 by Takashi Saito

First published 2002 by Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo.

This simplified Chinese edition published 2016 by Beijing Taofen Book Co., Ltd., Beijing by arrangement with the proprietor c/o Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo

YUEDU DE LILIANG

阅读的力量

[日] 斋藤孝 著 武继平 译

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印 刷: 北京睿特印刷厂大兴一分厂

地 址: 北京市大兴区星光工业开发区

西红门福伟路四条十号

邮政编码: 102600

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 7.5

插 页: 2

字 数: 137 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5459-1103-9

定 价: 35.00 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

前 言

今天的社会发生了巨变。读书，这件理所当然的事，也不知从何时起，变成了一件可做可不做的事情。

也许有人对这种变化持比较宽容的态度，而我恰好相反。我所恪守的观点是，读书非但不是可为可不为的事情，还必须成为我们形成习惯的一种“技能”。

就我本人而言，可以说世界观的形成极大地受益于读书。而且，我一贯认为，人们通过读书所获得的裨益远远不止于自我人格的形成方面，读书能力本身甚至代表了一个国家最根本的优势。我个人认为，日本这个国家靠的就是读书立国。其实，读书本身并非拘泥于国家如何，考虑到自己所生存的社会根基，自然也会意识到以阅读为核心的好奇心、求知欲及上进心的至关重要性。

我本人切实观察过许许多多的学生，并且认识到一点：只要具备了阅读能力，任何问题都会迎刃而解。

现代日本社会有两种现象：一是年逾古稀的老人群体中，有比例相当大的一部分人虽然喜欢读书，但无不抱怨书里印刷的铅字太小，老花眼实在难以辨认。二是十几二十来岁的

姑娘小伙子们，脱离印刷铅字、远离书本的现象非常严重。

尽管对人的智力进行全方位比较的难度较大，但如果我们仅从读书的能力这一点来看，笔者认为日本在近几十年的时间里呈现出了显而易见的衰退倾向。难度大的、部头厚的以及汉字多的书，人们不乐于去读，文体表达生硬的书更不受欢迎。

读书并非为了某种单纯的娱乐，它必须多多少少伴随着某种精神方面的紧张，这就是这本小书的主题。读起来虽然有点艰深，却很有趣——笔者渴望孩子们和成年人们能够通过读书体会到这种感觉。一旦有了这种感觉，接下来自己就能够决定挑选什么书来读，从而进入丰富而浩瀚的知识天地。

下面是本书的基本结构。

首先是序章。在这里笔者就什么是阅读的能力、讲究阅读能力的意义何在等问题阐述己见。例如，将判定是否具有阅读能力的标准设定为文库本系列丛书 100 册、知识新书系列丛书 50 册。也许会有人对这个标准的准确性提出质疑。笔者提出这个标准有两个理由：其一是有目标总比漫无目标好；其二是所举出的两个具体数字并非信口而言，而是笔者总结出来的、让读书成为一种习惯性行为的晋级阶梯。

第一章题为“塑造自我”，里面提出了笔者的一个重要观点，即读书乃促进自我人格定型的强有力手段。也许有人会觉得这样的读书观念怀旧情绪太浓厚，但我依然认为，即便

时代的步伐不会停滞不前，但对于作为个体的每一个人来说，出发的起点都是零。所以我认为，读书仍然是人的自我形成之王道。

第二章题为“锤炼自我”，姑且将阅读行为比作一种体育运动，尝试性地揭示了技术水准不断提高这一过程的秘密。过去读书被习惯性视为一种纯精神行为，因而不少人对其抱敬而远之的态度，现在我们换个角度来思考，将读书比作体育运动或娱乐等身体行为，目的是使人们更容易接受读书这一概念。

第三章题为“扩展自我”，具体而详尽地写到了读书作为人际关系中交际能力之基础的作用。我坚信，读了这本书的人与他人交谈的能力会有所提高。通过读书，每个人能够着实培养和提高自己把握文章行文脉络的能力。

最后，笔者列举了日本出版的100册文库本系列图书，并置于本书卷末，目的是引导读者由一般性阅读向成年人的阅读过渡，并希望读者们能将这100册图书视为一个大致的标准。

由于本书针对阅读能力这一主题充满激情的阐述太多，所以行文中也许会有一些表述显得夸张或过头。在此恳请读者见谅和支持，并重点汲取蕴藏在本书字里行间的真情实意。

以上就是笔者写作《阅读的力量》这本书的简要动机。



序一

对于处在全民阅读风气大盛时期的中国阅读爱好者来说，一部书名为《阅读的力量》的阅读学专著一定会引起广泛关注。在此，我愿意以一个大学兼职教授的身份推荐这部书，也愿意以全民阅读领读人的身份介绍这部书，更愿意以一个普通读者的身份谈谈这部书的读后感。

在林林总总的学科中，阅读学恐怕是最没有引起重视的学科之一了，却又是覆盖面最大的学科。对于前者，最突出的明证是我国许多大学的院系专业几乎都不曾开设这门功课；对于后者，最简单的道理是，没有哪一门学问可以不通过阅读来学习知识、探讨规律、寻求创新的。以鸡肋形容其处境，有点儿像，可又不很恰切。因为阅读学是万不可弃之的。

为此，我要以一个大学兼职教授的身份，推荐日本斋藤孝教授这部阅读学专业知识的读物——《阅读的力量》。

斋藤孝是日本明治大学的文学部教授，专攻教育学、身体论、沟通论、阅读学。他还是日本目前一位十分活跃的作家，他的著作《官泽贤治的身体》《〈厉害的人〉究竟有哪里不同》《找回身体的感觉》《开口就能说重点》《瞬间学会读写说的技术》《评论力》《斋藤孝的点子革命》《畅销！命名创想塾》《想出声朗读的日语》《以三色原子笔读日语》《理想的国语教科书》《人间剧场》以及《阅读的力量》等，在日本一直广受好评。特别是《阅读的力量》《以三色原子笔读日语》《理想的国语教科书》等书在日本叫好又叫座。斋藤孝教授在明治大

学很受学生的尊敬和喜爱，课程常常座无虚席。据我的观察，凡在大学里上课叫好叫座的教授，他写的书往往也会叫好叫座；反之，学生都不爱听他的课，写起书来往往也难得热销。斋藤孝教授的书一直都比较热销。

当然，书籍的热销不能说明一切。但热销至少说明了一点，就是读者有需求。特别是专业类书籍，决定其是否热销的主要因素，首先是知识和专业本身是否有较大程度的需求，同等重要的是谁在传授这些专业知识。口碑极好的斋藤孝教授写了一部日本国民所关注的阅读问题的书，两个主要因素都具备，不热销都不可能。

斋藤孝教授在阅读学上的专业水准，决定了《阅读的力量》一书的专业地位。这是在阅读学方面深入浅出的一部专业类书籍。书的内容足够深入，因为这是一位教授的研究成果；书的叙述通畅易读，因为这是一位畅销书作家的笔法。阅读学类的书籍各式各样，有的深入深出，有的浅入浅出，更糟糕的是还有浅入深出的，让人不能理解，佶屈聱牙之作如何唤起普通读者的阅读兴趣，又如何赢得专业人士的尊重！反观斋藤孝教授的这部书，具有典型的深入浅出的品质。全书的结构乃是专业研究的成果。我们单单浏览一下作者序文部分的23个小标题，就不能不佩服作者思路的清晰、思维的缜密和深入浅出的功夫。

请看：1. 什么叫阅读能力，2. 读不读书真的无所谓吗，3. 读书人“书可读亦可不读”大错特错，4. 评估读书能力的标准何在，5. 伴随精神紧张的阅读，6. 习惯阅读文库本图书，7. 50册知识新书，8. 书真的很贵吗，9. 能够归纳出要点才算真正阅读过，10. 知识新书锻炼人的归纳能力，11. 若有一种考试叫“读书能力鉴定”的话，12. 社会所需求的实践性阅读能力，13. 读书为何要读100册，14. 有效期四年，15. 阅读靠的并不是“智商”，16. “小学时代的读书”之谜，17. 期末考试增加阅读方面的考题，18. 练下巴颏也得啃的书，19. 换牙期阅读的图书，20. 日本乃读书立国之邦，21. 100%注音文化 / 世界文学的威力，22. 读书能力乃日本国的软实力资本，23. 正因为没有万能之书，书才成为必需之物。

我之所以在这里把作者序文里的所有小标题列出，是因为这些小标题没有在目录中列出，我担心粗心的读者错过了这些富有学理又煞是可爱的小标题以及序文每一部分的内容。读者诸君浏览了这些小标题，难道还舍得像通常所做的那样，把作者序文很快地翻过去吗？

我还要以全民阅读领读者的身份介绍这部书。

2015年11月，在深圳读书月活动中，中国全民阅读媒体联盟把“首位阅读导师”的称号授予我，这使我受宠若惊，同时我又十分惶恐。因为，我自觉才疏学浅，尤其是关于阅读学，几乎不曾有过理论和学术上的接触，虽然写过一些文章，只能算作是阅读生活中的随感，要成为一个合格的领读

者，尚需恶补这方面的专业知识。近年来，我已经开始这方面的学习，读过加拿大阿尔维托·曼古埃尔的《阅读史》，新西兰史蒂文·罗杰·费希尔的《阅读的历史》，美国莫提默·J·艾德勒的《如何听 如何说》，美国莫提默·J·艾德勒和查尔斯·范多伦的《如何阅读一本书》，法国夏尔·丹齐格的《为什么读书——毫无用处的万能文学手册》，以及我国宋代大学者朱熹的《读书法》等等著作，这些经典名著让我大开眼界，长时间流连忘返。然而，让我迅速断定其是阅读学方面值得反复读的书，首选则是这部《阅读的力量》。

我之所以认定这部书值得反复读，最主要的原因是，全书结构直接指向普通读者的阅读实践。除了作者序文中 23 条闪光的小标题，足以引起读者的深度思考，更重要的还是书的正文。正文由三章组成，分别是：“塑造自我——自我形成所必需的阅读”、“锤炼自我——读书是一种体育运动”、“扩展自我——读书是交际能力的基础”，全部内容均指向读者“自我”，直接讨论阅读与每一个人人格养成的关系，这正是开展全民阅读活动最需要弘扬的提高国民素质的主题。三章的内容分别由十几个富有吸引力的小节组成，几乎每一小节都包含着关于“自我”与阅读关系的悬念。最后，作者还十分精到地点评了他推荐的 100 种文库本图书，以“为提高阅读能力所推荐的书单”为题附录于正文后面。100 种图书分成 14 类，不仅是名著介绍，还包含许多有个性的书（显然，这 100 种图书是作者

针对日本国民而推荐的，对于中国读者，具有一定的参考作用，中国国民还应当有自己的推荐书目，这是毫无疑问的)。至此，整部书直接指向普通读者的阅读实践的主旨得以全面体现。我作为一个要担负起领读者责任的所谓“阅读导师”，不能不承认，这是我们进行领读活动的一个重要蓝本。

最后，我还要以一个读者的身份，谈谈《阅读的力量》的读后感。

大家都知道来自日本国的专业知识类读物通常比较好读，此类读物行文往往比较轻松，斋藤孝的这部书也是这般好读。懂日文的朋友告诉我，此书的日文原版非常好读，能让人比较轻松地一口气读完。现在中文简体本即将面世，我有幸先睹为快，亦觉甚是好读。译本文字疏朗明晰，叙述平顺，娓娓道来，体现着原著的文本底子好，译者的译笔也好，努力做到了“信达雅”。一个风格鲜明的原著文本，不同的译者，也能弄出不同风格的译著出来，一部跨文化出版史，有无数这样的故事。近来围绕泰戈尔《飞鸟集》各种译本风格的争论，就是一个近在眼前的故事。

我们应当十分重视阅读学专业书籍的可读性。对于“有志于学”或“无意于学”的各种人士，他们都是潜在的读者，只要引导得法，都能从此手不释卷。许多潜在的读者，当翻开阅读学专业的书籍的时候，也就遇上了从此喜欢上阅读的重要契机，此类书籍应当使他尽快轻松地进入阅读、了解阅读、爱上阅读，甚至舍不得放下正在进行的阅读，而不是相反。

某些行文佶屈聱牙、观点故弄玄虚的阅读指导书，令潜在的读者们难以卒读，从而知难而退，其负面影响也许会使得读者终身远离书籍。而这部《阅读的力量》则具有较强的可读性。此书读来轻松，然而，并不轻浅，书中处处有箴言，时时有见解，读来有“山阴道上，应接不暇”之感。书中有许多话语和精心构思的方法，使人一读便怦然心动，并长留心里。

对于有志于阅读的读者，希望从起步阶段得到正确的指引，从此路正行远，那么，《阅读的力量》正是这样一部阅读的起步书；对于已经开展阅读的读者，由于不得要领，进展困难，亟需摆脱困境，那么，《阅读的力量》为大家开一扇门，从此路途会平顺许多；对于读书已有所得，并希望臻于完善，有所总结提升的读者，那么，《阅读的力量》肯定可以为诸位提供更多能量。《阅读的力量》被斋藤孝教授列在“自己最想告诉大家的话”的新书系列里。一个知名教授兼作家，敢于将自己的书挂上“自己最想告诉大家的话”的铭牌，这需要胆量，更需要自信，这样的书，值得真诚的读者去读。

聂震宁

曾任漓江出版社社长、人民文学出版社

社长、中国出版集团公司总裁

中国全民阅读媒体联盟首位阅读导师

《舍不得读完的书》作者



序二

1. 什么叫阅读能力？

书，真的是可读可不读吗？

现在的年轻人中没有读书的风气。读书不仅不再时尚，甚至可以说衰颓到了少人问津的地步。内容像样一点的书，很多人一个月也读不了一本。我针对数百名大学一年级新生做了一番调查，问了他们每年的读书量。完全跟书不沾边儿的，也就是说阅读量为零的人，竟然占到30%！如果再将阅读的对象限定为有一定内容的好书，那么这些学生中会有一半以上没有读书的习惯。

一般说来，大学里的学习主要是以大量的阅读为前提，而迈出的第一步，必须得从打好基础开始。正因为这个原因，进入大学以后直至第一个暑假来临之前，必须要完成的一件大事，就是养成读书的习惯。每当我着重强调读书的重要性，向学生提出书必须读、非读不可的观点时，有的学生竟在课堂感想文里写道：“读不读书是我们的自由，老师您不必强求我们读书。”

2. 读不读书真的无所谓吗？

我的观点与此正好相反。我认为如果是大学生，百分之百应该读书，不读书绝对不行。这种观念过去在大学一直是不言而喻而且理所当然的。然而时代变了，变得我们不得不去回答“为什么非得读书”这样的疑问。生活在眼下这样的时代，人们甚至都在一本正经地讨论“为什么不可以杀人”这样的问题了，有人对读书的必要性提出质疑，想必也在所难免。

我写这本书的目的，就是为了回答“人为什么非读书不可”这样的疑问。

将读书作为一种生活习惯的人一定懂得读书的好处，而且会有一种渴望，即将这种好处告诉他人，让没有读过什么书的人也去阅读。在我看来，这就是一种高尚的教育渴望。

然而，你若直言相告，将事情说得太直接太露骨的话，对方未见得能听进去。为此，本书整理出一整套能够让人折服的逻辑思路，专门提供给那些乐意奉劝没有阅读习惯的人去读书的人。说是奉劝，其实并不是说教。让人们懂得读书带来的裨益有多大，并以此激发其读书的愿望和热情，这也是一种奉劝的方式。

究竟为什么要读书？读书会有什么好处？针对这一类问题，我的回答是：因为通过读书，人能够获得有助于自我人格形成的精神食粮，或者说因为读书是人的交际能力的基础。

在第一章和第三章里，我将分别阐述两种阅读。一种是有助于自我人格形成的阅读，另一种则是为交际能力打基础的阅读。

在第二章里，我将读书比作一种体育运动，从而去分段完成每一个提高的过程。换言之，第二章的主题即论读书的技巧。