

《深阅读》

图书基本信息

书名：《深阅读》

13位ISBN编号：9787210085580

出版时间：2016-9

作者：[日]斋藤孝

页数：168

译者：程亮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

内容概要

网络让我们漂流在信息海洋的表面
而阅读带我们向下深潜，汲取深藏水底的精神清流

.....

编辑推荐

日本知名教育学家斋藤孝在本书中从各个角度阐述了读书的本质意义。在信息爆炸的当下，用读书掌握“深潜力”，汲取人类精神的宝贵清流。书中更有作者多年经验总结，带给你新鲜大胆的读书方法。翻开这本书，你会更深刻地了解读书的美好。

.....

内容简介

在当今这样快节奏的时代，读书稍显老套，但我们确实无法忍受没有书的人生。读书到底有什么意义？这个问题乍看简单，实则难以回答。本书作者认为人类的思想早已达到极其深澈的程度，犹如地层深处流淌着的清流，唯有通过读书掌握了“深潜能力”，才能找到地底珍贵的宝藏。

本书主要从根本上阐述“读书”的意义，更有作者力荐的创新性读书方法。透过本书的字里行间，我们细细感受作者阐述“读书”的力量，找回生而为人最宝贵的财富。希望本书能带给你更好的阅读体验。

作者简介

斋藤孝，1960年出生于日本静冈县。毕业于东京大学法学部，并在该大学研究生院教育学研究科修完博士课程，现为明治大学文学部教授。专业为教育学、身体论、交流论。主要著作有《学会学习》《提问力》《规划力》等。

书籍目录

- 序言 重新审问读书的意义
- 第1章 推动我们的“无形力量”
- 第2章 “相遇”决定人生
- 第3章 阅读经典的魅力
- 第4章 持续读书的五个习惯
- 第5章 十倍增强读书力的技法
- 后记 读书使人成长
- 出版后记

精彩短评

- 1、书有一点混乱，但书里还是有几个要点很有用
- 2、36元，你可以省著買其他的閱讀方法書。
- 3、此书适合推荐给对阅读没方向又爱听老师话的乖乖儿大学生看。
- 4、《深阅读》

作者：斋藤孝【日】

作者从阅读的意义、选书、阅读习惯、阅读方法、输出总结几部分为我们介绍了阅读那些事！

缺点：书中介绍的技巧并无什么新意！逻辑性不是很强！都是作者写的心得！优点是，基本都是作者自己尝试过的，讲解详细，可操作性很强！尤其是输出部分的3色笔记法很棒！

5、老生常谈

6、一位读书大家劝人读书和指导人如何读书的小册子。全篇娓娓道来，就好像一位师长站在面前聊天。阐述读书的意义理由很实在，介绍读书的方法简单而实用。作者拳拳爱书之心流露字间。

7、被这本书的名字《深阅读》吸引才读的，半小时翻完，内容其实不过介绍读书意义和方法的，适合小白，另外，对于有经验的阅读者想再提升阅读水准的或理解力强的人，其实看后面的封面内容就够了，大道至简，明白人一点透！

8、很好！现在的我们就应该多多读书

9、厦门机场中信书局，随手拿了一本就是好书

10、译文确实有些杂乱，但是读这本书最大的收获是，读得越多，发现自己读得越少。

11、斋藤孝像个絮絮叨叨的老头 总能说到点子上

12、说好不看方法论的书的，看到书库里有就借了，果然收益甚微，尤其是看到每天晚上都能看一本书这里，但看到推荐的两本书感觉还是蛮有兴趣一读的

13、浅显易读

14、书里面提一些阅读方法是比较落地的，可以作为一本阅读方法论书来读！

15、作者说出了我的心声

16、新年快乐！

17、没有太多理论和数据，作者自己的一些体会。先看目录就会有收获，内容甚至可以略过。

18、斋藤孝的提倡阅读的书写得还是有意思的，建议读读。

19、<https://book.douban.com/review/8447912/> 书评链接

20、不同的读书方法都应该看看

21、书中一些观点很新颖，阅读方法也颇为受益。不过由于是日本作家，书中很多分析以日本文化与文学为例，看的有点云里雾里，但好在文化虽不同，理却相同。整体来看是本不错的书。

22、看过之后，我打算把书籍里推荐的作品都去过一遍.....

这个时代，是需要静下心来好好读书的。

23、花了小半个下午翻完全书，可以看到作为日本学者老师的作者是多么希望日本的年轻人回到以前的全民读书时代，而不是现在“信息过剩，但精神匮乏”的时代，作者没有像《如何读一本书》那样讲读书的方法，而是阐述读书的意义，无论是给生活带来积极愉悦的感受，还是在遇到挫折迷茫孤独时，读书带来的心灵慰藉都是读书的意义。作者也比喻阅读是与一个不会像生活的倔强老人那样强硬你去接受观点，而是去看各位大师的讨论和思考的逻辑，有时是一本书带来愉悦，有时是一个系列的惊喜带来更多的喜悦。阅读，永远是一件独处而美好的事。

24、书的力量若能达到年轻人的灵魂，时代的精神面貌应该会有所改变，通过读书与自己的心灵交流，这难道不是我们在年轻时就该掌握的能力吗？

斋藤孝

25、更像是为站在深入阅读世界门槛边的年轻人的入门指导手册，无深度无难度，太浅，也很薄，2小时内就能看完，倒是许多读书体验总结不错，可做参考，如“读过这本书的人生和没读之前的人生完全不一样”等。不过对读书的入门级年轻人而言是个督促读书的入门手册指引，于我而言也算进一步

的督促吧。

26、浅的书本身就是面向大众，但是由浅入深才能教导别人如何读书学习。

27、书中有些读书方法挺有意思，也很有操作性，值得了解。

28、阅读，还没有成为过去，只是在被遗忘而已。也许，等到需求的那一刻，我们会知道，人们拿起书本的那一刻，是多么地有意义。

29、找寻读书的乐趣，挖掘读书的意义和方法。也可以作为一个书单。

30、激励读书的良药，读书是深潜力！

31、再一次燃起我对读书和买新书的热情 读过书的世界必然不同于没读过书的世界 愿与书相伴终生

32、作者很有逻辑的梳理的关于读书的那些事，本身就算是爱读书的人还是比较有收获的

33、书名叫《深阅读》，但其实内容很浅。日文原书名直译为《读书的力量》。

34、读书的决断力与判断力 / “依赖”使判断变迟钝 / 不惧“孤独”的人前路宽广 / “输出”使书成为自身骨肉 / $y=f(x)$

35、持续读书的五个习惯，1.自问自思发现问题2.有声读与输出思考3.转换视角与交流4.映射交流5.速读与跳读，抓重点部分。据点阅读，汇集知识。6.读经典，榜单，名著，电影原作，扩展知识。现代年轻人的精神力量变弱了，一直觉得自己肤浅，幸好我自知。三次读完，读的越来越快，越来越有收获。以追求，心灵富足，坚强，独处。谈吐与心理建设，从我试试开始，向输出努力。

36、更加激发了读书的兴趣，深化了读书的意义，认识到读书思考和方法的重要性，应该列出并晒出读书清单和读书笔记。

37、斋藤孝是畅销书作家，也是专门教授阅读课程的教授，所以这本小书读起来体验还不错。语言洗练，观点鲜明，读起来很轻松，也会有启发。适合用零碎的时间读。但是斋藤孝写了好几本阅读方面的书，其他还有《阅读的力量》、《超级阅读术》，不少内容是重复的，这点感觉不好。去一个星。

38、我在读书中，与巨人对话，与书中人物恋爱，以及被剥洗心灵。不能想象没有书的人生。

39、浅显，但中肯。

40、精神地下流淌的一股清流，读书教会我们“深潜力”，可以帮我们去寻找这股清流。读书需要逐字逐句地看，费眼费时，也许在当今的快节奏时代，的确有些过时了。唯有坚忍地跨越这些障碍，我们才能寻见宝贵的清流。

41、虽然是以日本文学作为出发点和视角，但是有些说法还是很戳现代社会的痛脚。但是后面的“方法”看了也就看了，如何阅读真的还是要看每个人的选择。

42、俗话说“熟能生巧”，阅读需要训练，但思想不能停留。

43、读书是面对孤独与焦虑的一剂良药，本书适合作为大学生或初入社会人开启自己读书之旅的助推剂。

44、书我是从图书馆偶然见到借回来看的，页数不多，但都算是精辟，有几句话说已经够用，特别书中提到阅读分享会这个自发组织活动不错，书的价钱有些贵。

45、关于阅读，一大半篇幅在讲述阅读的有益处，有益点罗列了一堆，而关于具体方法论说实话极少，感觉起来像大众熟知的收集体一样，与深阅读这个书名带来期待感差距太大，而且文中推崇的一些日本的名著对于不了解日本文学的读者是一种伤害，略失望

46、简单明了，延伸阅读量大好

47、书中观点深度不够是为一星。说下这本书的启发，如何评定看过一本书，能够在2分钟内说清楚该书所讲的主要内容。我理解并不符合实际，作者说的只是其中的一种方法，对于这本书我掌握了全书的主要内容并没有意义，而对于一些观点的反思和实际的应用才是其重点。

48、书不厚但读的很慢，细细地看，觉得作者说的很多都是我之前的经历，大概读书人内心的想法会有很多是类似的吧，还记得一开始看《1984》还是因为那个时候村上的《1Q84》很火，人民文学出版社在学校做活动，卖书卖的很便宜，我买了上百的阿加莎，后来走马观花又想买《1Q84》，可卖光了，就买了一本题目差不多的《1984》，后来不能自己，又去看了《动物庄园》《蝇王》《美丽新世界》《我们》《索尼尔仁琴集》等等，不知不觉就走入了一个新的天地，其中的复杂情感只有自己会知道，类似的经验太多太多。可只有一样我现在都学不会，就是速读，无论如何都做不到。感觉不逐字逐句读，总会若有所失，我估量是自己贪欲太重，不知取舍，望后能改之。学到了描述人物精神形成过程的教养小说，有《约翰·克里斯朵夫》并流行于德国。

49、本书简单易读，确实能很好的激发读书的欲望，但里面学习的东西不多，很多东西都简单讲述，

《深阅读》

不够全面。建议结合如何阅读一本书一起看。

50、说的更多的还是读书的态度，和一些方法。看文学小说类的更合适吧。

章节试读

1、《深阅读》的笔记-第77页

只要理解神话，就能写出现在流行的故事。

2、《深阅读》的笔记-第40页

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。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。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。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。

微博刚刚出来的时候，就想到了这点，假如我们看到的信息都是我们想看到的、愿意关注的，我们不愿意看的就不去关注，那么不同的声音就很难进入我们的视野范围，长期这样下去，会不会使得我们的思维方式越来越狭窄固化？

关注、跟随式的社交信息获取方式，带来了全新的圈层化、社群化社交方式，让粉丝经济蓬勃发展的同时，也带来了不同社群、圈层之间隔阂的进一步加深。

3、《深阅读》的笔记-第88页

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

4、《深阅读》的笔记-第31页

我们自身也会发出热量，从而维持内心平衡，消除他人或自身的攻击性。

5、《深阅读》的笔记-第45页

很少有人知道自己该读什么书，若能有人提供能量，前方无疑会少很多障碍我建议不论古今中外，只要是能被称为天线的嗅探到的人物，就积极的去读吧。

这就好比，小时候见识少，青春期时特别喜欢的作家是七堇年，觉得她的文字有一股不符合年龄的成熟，遣词造句华丽的让人窒息。后来知道了她喜欢的作家是李碧华，简帧，也试着去读了李碧华和简帧的书籍，才发现原来那些美丽的句子都是出于此啊，如果我再追着去读李碧华和简帧的喜欢的作家的书，可能又有新的发现，天才毕竟少数，多的还是在时间追赶上的勤奋，追根溯源发现一些不为人知的秘密，说破了就对事物的认识更近了一层，而各种追根溯源，可能也是我们伸展我们的探触触觉的一种方式。

6、《深阅读》的笔记-第1页

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。

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。

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，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。

很多时候，失败并非因为能力不足，而是由判断失误造成的。

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、冷静且客观地重新审视自身的好机会。

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，或许是任何媒体、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。

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。

……
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”。

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。

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。

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”。

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，就越容易迈入下一级台阶。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。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知识和信息。

7、《深阅读》的笔记-第51页

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，但是能让我们感受到成功者和天才们所拥有的“闪光点”，我们可以借此激发积极性，或者学习他们的思维方式。名人传记很多人都喜欢看，但我想大多数人也只是记住了里面的奇闻异事，或者把自己意淫成里面的主人公。就作者来看，名人传记的正确打开方式应该是学习他们的思维方式，以此来解决自己的生活难题。跟甘地学习他的坚强和忍耐，也不是津津乐道他在火车上扔鞋的故事。

8、《深阅读》的笔记-第24页

书只是非生命的客观存在，既不会主动给人造成伤害，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，从而自我反省的朴素意识慢慢萌芽。从这个意义上讲，我们可以把书当成重新审视自我的“镜子”。

9、《深阅读》的笔记-第18页

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的高度的主动性，以找乐子打发时间之类的态度，是不可能读下去的。没有随随便便就能获取的知识，你如果不积极主动的自己去找，他不可能像马路边的音乐，理发店里的口水歌一样毫不费力的飘进你的耳朵。

求知欲让我们积极，主动，探索。

这探索让我们摆脱懒惰，摆脱迟钝，摆脱依赖。

变得自信热烈又强悍

10、《深阅读》的笔记-第92页

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。

11、《深阅读》的笔记-第56页

武田先生的方法很独特，将对于书的引用及自己的意见卸载标准尺寸的写生簿上。养成习惯后，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。这种方式与《文心》中提到的“触发”也有异曲同工之妙。

12、《深阅读》的笔记-第20页

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。

13、《深阅读》的笔记-第8页

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，视角也会随着增多。也就是说，“多视角思维”将成为可能。

14、《深阅读》的笔记-第66页

有些书居然在开头就已透露结果。据我所知，网络小说，登场人物和情节发展基本都是同一个模式，甚至还有专门写法的指南书。阅读这样的书，只能收获廉价的感动，只能自我安慰而已，并不能拓展眼界，增长智慧。

15、《深阅读》的笔记-第59页

史密斯的《44号孩子》《秘密演讲》，《福利斯特探案集》《最后的孩子》《少女无声》《盗城》，以后都会去看

16、《深阅读》的笔记-第44页

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，与之响应的艰难程度，难免会给人以不好下手的印象。

17、《深阅读》的笔记-第18页

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。

18、《深阅读》的笔记-第64页

斋藤孝向别人推荐“好书”只有两个简单的标准：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，古典作品大都有沉闷无聊的部分。

19、《深阅读》的笔记-第14页

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。

20、《深阅读》的笔记-第65页

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。书不是越“难”越好，不是因为个人过于才疏学浅而难以理解的书，并称不上好书，深入浅出，是为大家。

21、《深阅读》的笔记-第76页

对事物本质了解越深刻的人，行文就越简介扼要，能够一语中的，这样的书自然容易理解。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。但在我看来，连一千本书都没读过的人相当作家，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。一千本书啊！

作家山田咏美：写小说，应该在进度过世界文学以后再去尝试。作品在深度、表现力、洞察力等方面存在明显的优劣之分。既然要读书，就该选择文化修养更深厚的伟大人物的书。----- 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。

22、《深阅读》的笔记-第88页

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。

23、《深阅读》的笔记-第23页

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。

24、《深阅读》的笔记-第32页

读书不仅能让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。

25、《深阅读》的笔记-第18页

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。这也是为什么很多人公众号、微博看了那么多，却依旧没什么长进的原因。

26、《深阅读》的笔记-第8页

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，精神也容易得到集中。独处是我们挣脱情绪牢笼、冷静且客观地重新审视自己的好机会。

27、《深阅读》的笔记-第21页

我指知道平时自己在网上刷微博微信文章，看了很多确实觉得没什么深度，但是依然不明就里，作者比喻的真好，原来我平时看的都是一些浮光掠影，没有挖掘到一定的深度。

28、《深阅读》的笔记-第20页

读书的三个意义。第一，是以获得信息为目的的读书。第二，是为了愉快且有意义地度过独处的时间。第三，是为了锻炼自己、丰富精神而读书。

第一个意义或许是机器可以很快取代人类的，但第二和第三个意义才是人类读书的真谛，也是机器人无法替代人类的。

29、《深阅读》的笔记-第17页

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。

为什么看了很多书还是不会思考，看不懂自己、人生和社会。看看你都读了什么书吧，有几本是流传了几十年几百年的呢？那些畅销书固然看起来酣畅淋漓，但看过后有什么值得深入思考的部分么？

《越读者》中将读书比喻为吃东西，第一要紧的便是要吃美食，而什么是美食呢？就是那些真正美好的书籍。

30、《深阅读》的笔记-第20页

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，只有能用读书填满独处的时间，就能减轻内心的孤独感。

31、《深阅读》的笔记-第88页

拥有再优秀的头脑，没有问题也无济于事。

32、《深阅读》的笔记-第20页

读书的意义一般会分为三种：

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，只有能用读书填满

独处的时间，就能减轻内心的孤独感。

33、《深阅读》的笔记-第14页

取而代之的是不可或缺的思考能力，以知识为基础，通过自己的大脑思考问题，确立价值观相当一部分人的价值观并不是通过自己思考形成的，而是被填充灌输以及习惯成自然形成的。

34、《深阅读》的笔记-第25页

作者对“坐禅”的理解，反而是创造一个外向的、代替的自我。而不是通常我们说的内向、真正的自我。正是因为自我表现和自我正当化的存在，才得以让本应向内的冥想变为人们自我表现的帮凶。

35、《深阅读》的笔记-第6页

读书对于判断力来说，有什么样的作用呢？“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”。

以前没有想过“拉开距离”这件事，总是想要去集中精神解决问题，而换一个角度，往往会事半功倍。

36、《深阅读》的笔记-第50页

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。

37、《深阅读》的笔记-第21页

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，然后还需具备“深潜力”。

而读书，就能教会我们掌握这种“深潜力”。

38、《深阅读》的笔记-第18页

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。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

每天都要处理或者说看很多甚至大量的信息，那为什么思考的能力很弱，达不到一针见血的程度，很多事情还是不会做，很多问题还是一知半解。因为我们没有看那些有体系的知识，并没有让我们的头脑中有很多稳固的基础。

互联网的文章再长也很难把一个问题的前因后果说清楚，何况很多文章还不是很长很有条理。一本好书是能够有很强的逻辑，能够让你有一种拨云见日的感觉。

39、《深阅读》的笔记-第14页

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，通过自己的大脑思考问题，确立价值观。

40、《深阅读》的笔记-第64页

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。

41、《深阅读》的笔记-第46页

日本文学的阅读顺序：门槛较低的书开始（星新一、太宰治或芥川龙之介），逐渐过渡到大江健三郎、三岛由纪夫的书。夏目漱石是构建近代日本书面语言的核心人物，作品出名的如《三四郎》《从此以后》《门》这三部。

42、《深阅读》的笔记-第78页

大部头的古典书籍时常让人望而生畏。比如二十四史。古典书籍里面的字很多人都认不全，哪怕像《诗经》这么优美的书籍很多人看了之后恐怕都是一个头两个大。这个时候就要暂时的放下原书，而应该先从针对其价值或者当代意义的解读书籍开始阅读。

这确实是个好办法，很多人看不懂论语，可以先从解读论语的书籍入手。但也要记住一点，看完了这些解读书籍，应该再回去自己品读一下原文，而不是把解读书籍当做原文作者唯一正确的含义。如果看了原文，自己有所启发，才是一件快事。

43、《深阅读》的笔记-第7页

情绪对判断的阻碍作用，也许是人类本能的反应，但是逃避责任和拒绝承担后果都是我们应该尽量避免的。

44、《深阅读》的笔记-第18页

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。

45、《深阅读》的笔记-第90页

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。

46、《深阅读》的笔记-第32页

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。

想让自己年老后有个爱好，想有个可供发泄负面能量的众生渠道，就不能不读书。

47、《深阅读》的笔记-第13页

当舒适成为理所当然，不舒适的状态也会变得难以忍受。

48、《深阅读》的笔记-第17页

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。

49、《深阅读》的笔记-第31页

当人沉浸在书里所发生的能量，热度足以媲美地底喷出的岩浆
一个人一生遇到的人有限，事有限，大师更有限，读书可以让我们以最快速最方便的渠道跟优秀的人交换思想，学习成长。

50、《深阅读》的笔记-第20页

书的力量若能到达年轻人的灵魂，时代的精神面貌应该会是有有所改观的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com