

让你爱上读书的两个沉浸心法

世人都说开卷有益，那到底开什么样的卷，才算有益？
这个问题一直没有定论。

有人读书是为了提升自己。

有人读书是为了愉悦身心。

有人读书是为了打发时间。

有人读书是为了增长视野.....

但最重要的只有，当你打开一本书时，你要清楚自己是抱着什么样的目的，才打开了它。

如今的互联网时代，许多人都会有种无力感：「感觉现在的书和文章都太多了，根本看不完也看不过来。」

虽然的确在这种信息爆炸时代，内容铺天盖地越来越饱和，但真正优质的内容其实是越来越少的。

事实是，你之所以感觉信息太多，恰恰是因为你懂得太少，以至于无法分辨到底什么内容才是对你真正有用的，以及你该以

什么样的方式去吸收消化它。

如果你每天还在靠刷公众号和知乎，看 b 站和抖音来学习，看似每天都在暴风吸入的内容，其实都是些知识碎屑残渣而已。

这也是我建议的，信息越爆炸，就越要减少摄入的密度，提高输入的精度。少看书，看好书，少扫视，多吸收。

以下的两种读书方法，是我验证的最好的读书方式，我用类比的方法呈现出来，希望对你有帮助。

首先想问问你，有没有感受过这样一种状态：

在做某件事的过程中，你忽然有一种周围全都安静了下来，噪音听不见，整个世界就只有你和你手头上的事情的感觉。等到你做完了事情伸个懒腰，一看表才发现已经过去了两个小时，而自己却毫无感觉。

这种「心流」的专注状态，除了我小时候趴在地板上拼乐高时有过，现在已经很少有了。

可能你也很久都没这种感觉了，因为现在的信息爆炸时代的特性就是「随时干扰，一直在线」。

社会心理学有个概念叫「注意力稀释效应」（Attentional dilution），是指当主要信息和不必要的信息一起出现的时候，不必要的信息，会对人类的判断产生干扰。

看书恰恰是一个需要高度专注的事儿，现在却是个泛娱乐社会，知乎、微博、短视频、游戏……干扰因素简直时刻在对你的

专注力单方面吊打，甚至群殴。

许多人会从直接切断干扰来源入手，比如看书时断网静音把手机扔两米远，或者走乔布斯的极简主义模式，直接把自己扔到一个没网没人没有任何干扰事物的环境读书，但由外界喧嚣，自己静如止水。

但这还是治标不治本，想要获得高度的专注力，首先你做的事情是需要对你有足够吸引力，足以让你从中感受到乐趣的，不然就算不玩手机，不和周围的人聊天，你还是会感觉窗边爬过的蚂蚁都真值得观察一番。

就我的经验来说，以什么样的方式去读书能够让你获得最佳的阅读体验，才是最最重要的。

现在的书太多了。

很多人坐下随手翻开书，看两行觉得都在说些不明觉厉的剧情，对自己没什么帮助，不看了。或者说觉得干货又太枯燥太长了，看完都该猴年马月了，没耐心看完。

由错误的阅读方式，引发超烂的阅读体验，必然让你无法耐心认真的阅读下去。

所以沉浸阅读，首先要从内部感受来调节。

内部感受的调节

俄国哲学家别林斯基曾经说过：「阅读一本不适合自己的书，比不阅读还要坏。我们必须会这样一种本领，选择最有价

值、最适合自己的所需要的读物。」

在这里，教你两种应对不同图书种类的阅读方式——

第一种，我称它为「威尼斯阅读」（Venetian reading）。

这个名字是我随兴取的哈哈，因为我很喜欢意大利的威尼斯水城，先别锤我，继续看你就会懂为什么这么取名了。

威尼斯水城是意大利的灵魂城市，它有着蜿蜒的河道、流动的清波。

懂得欣赏威尼斯水城之美的人，应该会在月夜里，招手叫一支「贡多拉」，沿着运河水道轻摇游行，让自己逐渐迷失在迷蒙夜色中，领略水上古城的魅力.....

这样铺垫的意思是告诉你：

这种阅读方式呢，也像是去水城威尼斯旅行一样。

旅行的意义在于体验，你很难说清楚在一次旅行中你会有什么具象化的收获，因为你旅行不是为了捞金，不是为了求知，也不是为了艳遇（也不一定），只是单纯的为了【获得体验】。

这种体验，可能是对历史遗迹的惊叹，对自然奇迹的敬畏，对人文风情的向往等等。总之，因人而异。城市那么大，无论文科生还是理科生，画家还是数学家，不同的人会根据自己不同的阅历，再从相同的事物中得到不同的体验。

而有些城市，或者说有些书，是需要越有耐心的深入了解，才能够体验更多的。

所以用这种方式读书，重要的是体验。

读《活着》，你体验苦痛与生命力，读《白夜行》，你体验爱与救赎，读《月亮与六便士》，你体验桀骜与梦想.....

即使很难说你从中学到了什么硬知识，升级了多少认知，但这种从剧情而来的体验感，读到某段话对你忽然之间的启发，会提高你认知世界的水平，让你对生活的变数更加从容，对命运的多样性更加接纳。这些，都是读书无法显露在外的。

而体验这种事很玄妙，那就是——「你无法为了获得体验而去体验」。

因为体验这种事，本身就是发生在沿途随机的细节中的。如果刻意去寻找，它反而容易消失不见。

用我那崂脚的量子力学知识类比，为体验而体验，就像「一观测，就坍缩」的粒子一样，光是测量本身，就会改变被观测量的状态，使其化为乌有。

所以想要获得体验，重要的是两点：

1. 你必须读得「慢」。只有「慢」下来，你才能悠哉的欣赏沿途的风景，而不是走马观花。
2. 你必须不带什么知识性目的。只有摒弃功利心，你才能品位出细节剧情，而不是浮光掠影。



那这种体验型阅读，适合什么书呢？

其实想要从白纸黑字的书籍中获得体验，就不得不需要「想象」，毕竟我们都是经由感官和想象来体验事情的。

在《如何阅读一本书》中，莫提默说到「不要抗拒想象文学带给你的影响力」，因为想象文学就是在阐述一个经验本身，那是读者只能借助阅读完全书，才能拥有体验，甚至带来一种享受。

所以体验式阅读就相当适合阅读想象类文学，比如文学小说类、泛科普类、诗集、戏剧剧本、艺术摄影集画册类的书籍。

记住，对体验类的书籍，我们不应该要求效率，而应该要求沉浸。

在这里也给你推荐几本我觉得体验很有趣的书（选自豆瓣top100）：

《艺术的故事》、《你当像鸟飞往你的山》、《人类简史》、《月亮与六便士》、《所罗门王的指环》、《1984》、《梵高传》、《复活》、《百年孤独》、《给忙碌者的天体物理学》。

第二种呢，我称它为「杂货铺阅读」（Grocery store reading）。

杂货铺有什么特征？

没错，它什么样的小商品都有。从瓜子话梅矿泉水，到毛巾电池晴雨伞.....每一个来到杂货铺的人，都很清楚自己需要什么东西，在杂货铺寻找到后把它买回去用。

同理，当你杂货铺阅读一本书时，你需要想清楚：读这本书的目的是什么？我是想解决什么问题？

带有「阅读目的」（Reading purpose）的去读书，也就是从「杂货铺」中找到你需要的「商品」，然后「买」回去「用」。

这样阅读的目的，是帮你达到两个效果：

1. 它切实有效的帮你解决了现有的问题。
2. 它能带引你到正确的方向去，达到你的期望。

相比需要慢读全书，诱发想象的体验式阅读，这种杂货铺阅读可以相对功利一点点。毕竟我们生活中还是有很多待解决的问题需要从书中寻找答案。

然后就是必须强调的一点了：杂货铺阅读的作用绝对不会被搜索引擎替代。

可能有人会想「既然我想要寻找什么问题的答案，那我读书干嘛？直接上网搜不就行了吗？」

这倒是没毛病，毕竟网上什么信息都有。但这种思维忽略了一个前提——你未必知道你该在搜索框里搜什么。

搜索引擎的算法，是「输入问题→检索答案」



加载中...

但许多时候，我们的问题并不是「意大利的首都是哪个城市？」那么单线直白的，而很可能是牵涉到更多知识体系，更模糊和抽象的问题，比如一些人与人，或人与非人世界之间的关系，别说寻找答案，很多时候人甚至无法准确定义一个问题。

比如你去百度试试搜「对人生很迷茫怎么办？」，能搜出来有用的答案才有鬼了.....

“当你迷茫的时候,不要让自己活在别人的世界里,坚持自己的想法,对于自己认定的事情,努力去做到最好。不要去在意别人的眼光,要为自己而活,变成最潇洒的自己。当你迷茫的时候,勇敢的去尝试吧!每个人都不知道未来会发生什么,会面临什么。人生存在太多的未知,你不知道该怎么去安排自己接下来的道路,那...”

当人生迷茫的时候该怎么办?_百度知道
zhidao.baidu.com

废话

加载中...

而杂货铺式阅读，不仅是帮我们寻找答案，也是帮我们提升「输入问题」的能力，即「精准定义某个领域，并问出一个对的问题」。

举个例子，大学刚毕业还没选择工作的我对人生有点迷茫，此时我想起来之前看过吴军老师的一本书《见识》，里面提到了



一句话——

「很多时候，我们把太多的精力花在了选择，而不是经营上。或许少些选择，我们会更聚焦，也会让我们更幸福，更成功。」

哦，原来我迷茫的本质，是因为我面前选择太多，而我却压根不知道我想要什么，只会白白耗费精力去瞎想。所以此时我真正需要的是：

找到一个我喜欢/擅长的事情去聚焦。

怎么找到自己擅长的事情呢？这个时候你就可以去借助搜索引擎了，什么 MTBI 职业性格测试、九型人格性格优势评估.....任君选择。

所以啊，所谓的杂货铺阅读，其实是在帮你构建一个更完整的知识地图，快速把问题归门别类，再针对性解决。

构建知识地图，没有什么比书更加擅长了。

因为书的内容都是相当系统化的，将之归类所形成的目录，其实就像是一张知识地图。我的整合力也大多数都是从书的目录中领悟的~

而进行这种「杂货铺阅读」，重要的是两点：

1. 有意识的带有目的性去阅读，先从目录中看看能不能找到能解决你现有问题的章节，优先阅读，并且同一时间内只查一个知识点。

2. 追随书中的引用来源，因为好作者被大众簇拥，更好的作者被好作者簇拥。如果你觉得某书中的引用很牛逼，那就顺藤摸瓜，找到被引用的那本原著追着读。

许多资深的阅读者到后期就不需要去靠书单找书了，只要有一次他们读到了符合自己胃口的书，就会去追溯书中引用过的其他名著，比如《深度思维》中就引用了《金字塔原理》，《跃迁》中就引用了《透过结构看世界》，像这样不断延伸阅读下去，自己的知识网络也会呈树状展开。

当然，如何选择该追溯到多深，应该根据某个观点对你的吸引力，若是某个引用的观点你非常感兴趣，那相当值得去借来引用原著读一读。

重点是，你该自己去找出对你有特殊价值的书来。

这种阅读方式，适用于实用类的书籍，比如应用工具类、说明书类、学科教材类、思维认知类的书籍。

而对实用类的书籍，我们就不用要求体验了，而应该追求效率的提高。

在这里也给你推荐几本我觉得获得感较强的书：

《如何阅读一本书》、《非暴力沟通》、《经济学原理》、《系统之美》、《反脆弱》、《高效能人士的七个习惯》、《时间的秩序》、《定位》、《穷查理宝典》。

最后，再给你两个帮助你读书时集中注意力，提高认知效率的方法：

1 给自己描绘一个图景

研究表明：在做一件事情之前，事先想象它被完成的图景，可以有效地增强动力和成功率。

每个人都对生活有着某些期待，也一定有某些需求无法满足，此时你可以将读书作为解决你需求的方案，以此满足你的期待。

所以你不妨想象一下你通过读书实现了期待后的那个图景，思考到那时你会获得什么，用这个长期目标去压制住那些时不时窜出来的干扰欲望，用将来的你，带动现在的你。

最重要的还是，你想成为一个什么样的人。相信我，这也是你在读书中可以不断找到答案的。

2.启动自我觉察意识

看着看着书，本来只想打开手机查个东西，结果反应过来已经在边刷微博，和姐妹聊着八卦了。

是这样，我们的行为非常容易被外界因素所引导、暗示，从而做出无意识的行为……比如刷手机。

所以，你要懂得启动「自我觉察」（Self-Awareness），即一种「意识到此时此刻你在做什么」的能力。

同样是刷手机，自我觉察能力强的人，可能刷一分钟不到就反应过来自己走神了，自我觉察能力弱的人，直接刷到忘却时间，放飞自我。

所以，来，热心的我送你一张壁纸，帮你在打开手机的一瞬间就提醒自己：





想想你打开手机是为了什么！

你又想玩手机了是不是？

好玩吗？

你看手机干嘛？！

你正在玩手机！

你正在玩手机！



加载中...



莫提默曾说过：「如果你的阅读目的是想变成一个更好的阅读者，那你就不能摸到任何书或文章都读。」

懂得如何选书，读书，以我为主，为我所用，这才是沉浸阅读的心法，也是我们该去追求的境界。

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有