

亂讀術



[亂讀術_下载链接1](#)

著者:[日] 外山滋比古

出版者:馬可亨羅

出版时间:2015-7

装帧:平装

isbn:9789865722623

日本百萬暢銷書《這樣思考，人生就不一樣》作者

又一顛覆性閱讀心法大公開

閱讀大進化!

在資訊巨量轟炸的現代，過去的精讀、慢讀已經落伍了，

日本語言大師外山滋比古再度提出反常識、反傳統的閱讀新法，亂讀術

每日面對巨量轟炸的資訊，你患了資訊焦慮症？

閱讀的過食、偏食，你罹患了知識代謝症候群？

過度專業閱讀，讓你的腦袋瓜愈來愈僵化？

亂讀術，一種更能活化腦力、增進獨立思考的閱讀法

書中所提出的亂讀術，可分成三個階段：

一、知識的忘卻，不執著於死讀的知識

二、（在擺脫模仿性思考後）亂讀，建立自己的思考

三、（確立自身見解後）亂談，讓獨立的思考更具活力與激盪

外山滋比古顛覆了一般的認知，他在書中指出：「比起精讀，亂讀更能養成創意思考。」他也認為：「若我們只閱讀某些類型的書籍或是閱讀範圍太過局限，會讓我們的頭腦逐漸失去創意思考的活力。而且會逐漸傾向模仿性的思考。」

全書以六個關鍵思維分層論述：

一、書讀完即可丟掉

執著於書本的死知識，絕非是「知」的精神；「做筆記」這件事也不如你所想的有價值。讀了書然後忘記，做了筆記就這樣放在一旁，這些都是一種貪婪的表現。無法銘刻於心、於記憶的任何物事，記錄再多也是不夠的。本書要告訴你的是：對知識的「過食」是有害的，能好好「代謝」知識的讀書方式才重要。

二、知識與思考是二選一的關係

讀書家總認為知識和思考是截然不同的兩件事，因而鎮日汲汲營營於書本之中。比起思考，知識具有一定的形式，獲得知識的人們變得更加博學，相形之下，思考這件事反倒逐漸被大眾忽視了。一般人總誤以為知識這回事，就是視為反覆進行的「知」的活動。而事實上，真正思索的人會知道，知識和思考是一種只能二者擇一的關係。

三、不提升閱讀的速度無法達到真正的閱讀

一般大眾都認為，閱讀應該是要慎重地讀，所以閱讀的速度應該是一種緩慢的行進。然而，緩慢的閱讀，反而更無法掌握語言的真正意涵，讓理解的難度增加，最終失去了閱讀的趣味。也因此，無法提升速度的閱讀，不能算是真正的閱讀。當然那種在10分鐘電光火石間讀完一本書的情況又是另當別論，然而當前所謂的閱讀的速度，某種程度上可說是扼殺了語言的生命力。

四、報紙的內容可做為亂讀的入門課

短時間內讀報紙，很容易只讀標題就了事，如果只看每篇報導的標題，其實讀完一頁根本花不到一分鐘。假如還有餘裕，讀完標題後可再閱讀引言，如果引言吸引你則可進一步把整篇文章讀完，這樣的報導如果能有兩則到三則以上，就很值得慶幸了。從標題來推測報導的內容，是一種「知」的功夫，對於動腦思考而言具有不小的作用。

五、不要害怕失敗的閱讀

即便是多麼有智慧的人，進行亂讀時也不可避免會碰上失敗。然而，無法讀完而丟到一旁的書以及能夠整本讀完的書，其實各自教給了我們許多不同的事情。不要害怕失敗——這是亂讀一定要有的覺悟。

亂讀至今並不為一般讀者所擁抱的原因，很關鍵的一點是多數人都曾經在亂讀中感到挫折。同時認為亂讀這件事，並不是一條在閱讀上的正確道路。然而回過頭來看，人們總是從失敗中學習到許多事。由此觀之，比起只讀那些指定的參考書目，亂讀教給了我們更多的事。

六、亂讀才能發現意想不到的思考

無論讀多少專業書籍，知識持續累積，從中獲得的感動絕對不會少；然而相較於此，我們被不經意閱讀的書所深深打動的情形也十分常見。不過人類有時候不是這麼願意中規中矩、按既有道路前行的生物，比起全力以赴的事情，抱著一派輕鬆的態度去做，反而做得更好。這是十分有趣的結果。而這樣趣味的結果來自於一種有機的反應。當然這樣無法預期的有機反應，會出現很多失敗的例子，可是失敗中卻潛伏著許多新奇的事物，這也連結到我們所提到的「serendipity」，這些我們從未預期過卻偶然發現的事物。

「積極亂讀絕對可發現傳統閱讀方式所無法尋見的意外驚喜，而這也是本書的中心思想。」

——外山滋比古

【本書特色】

◎顛覆傳統精讀思考，提出獨特的亂讀術

◎分閱讀為已知的閱讀／ α 型閱讀 以及未知的閱讀／ β 型閱讀

【名家推薦】

「大家都很清楚外山先生的思考學總論是名著《這樣思考，人生就不一樣》。

《忘卻的整理學》與《靠自己的腦袋思考》則是分論。

這本「亂讀術」就是他的個人意見。

將知識當作素材，藉由忘卻的發酵作用而生出自己的思考。

亂讀就是促進這個發酵作用的酵素。

亂談則是幫助這個酵素作用的輔酶。」

——Amazon Customer

「這本書除了「亂讀」還能發現許多副產品，真是非常有益。

讀了書後，留存在心中的主要收穫不是「速讀」、「精讀」、「讀書百遍」而是「如風般爽快閱讀才更能了解書本的有趣意思」；活用「早晨」的時間及「散步」，能豐富人生好幾倍；「忘卻」能解消「知識」的肥胖症。

以上，都很有說服力，讓人感到耳目一新、鼓掌叫好。」

——博多ムーミン

「在書店隨意買下了這本書，卻覺得它真是有趣極了。我想更積極地去閱讀自己興趣以及專業以外的書，希望實際體驗意外的收穫。「如風般閱讀書本就好」這句話也很讓我印象深刻。」

——mamy

收合

目錄

第1章 亂讀是最有趣的讀書術

閱讀的距離美學／培養深刻的閱讀力／書評是可畏之物／亂讀是美好的

第2章 惡書驅逐良書？

越被禁的書越吸引人／閱讀是危險則有趣，安全則無聊／閱讀禁書是負責的開始／有心的讀者對書是有所求的

第3章 過度閱讀百病生

讀得出來不代表了解其義／喜歡讀書的烏龜才能跑在前頭／讀書百遍其意自通？／精讀或速讀？／你是書的忘年之交

第4章 創造生存力的閱讀法

小心讀書代謝症候群／知識與思考是對立關係／閱讀讓你失去創意

第5章 如風般的爽快閱讀法

「聽說讀寫」要均衡發展／加快閱讀速度的成效／閱讀速度決定文字的生命

第6章 亂讀的意義

違反常識的讀書／ α 閱讀與 β 閱讀／亂讀能創造多元學術的發想力／亂讀的入門文本／亂讀的覺悟——別害怕失敗

第7章 亂讀的偶然力

意外發現有價值事物的才能／亂讀創造化學反應／《格列佛遊記》

第8章 從亂讀發掘詞彙

我的亂讀經驗／比擬的方法／詞彙的連續性與非連續性／亂讀的效用

第9章 讀者的存在

文學究竟為何物？／沒有讀者，作品就不存在？／讀者不該只是沉默的享受者／自動陷於不利的條件

第10章 第二級創造法

身為教師的挫折／讀者在哪裡？／編輯與廚師的共通點／編輯的素養

第11章 重新發現語言奧妙

重拾對日文的興趣／日語不合邏輯？／日語是惡魔的語言？

第12章 經典作品的誕生

文學史之謎／後代讀者決定經典的地位／作者並非關鍵／能跨越三十年的考驗才是經典

第13章 亂談的活力

聊天使大腦進化／傾聽的知性為何？／來自對話的知識創造性／透過談天說地消除壓力

第14章 新式遺忘的美學

知識代謝症候群／自然遺忘的重要性／富有創造性的新式遺忘／記憶透過新陳代謝而變美麗

第15章 激發思考力

不散步就不得智慧／散步的信仰／尋求新思維／猶如散步的閱讀方式

第16章 早晨的思考

「早餐前的工作」／絕不在夜晚讀書與工作／從月光文化演進至日光文化／最佳狀態的早晨之腦

後記

展開

內文試閱

第6章 亂讀的意義

違反常識的讀書

乍見「亂讀」兩字，或許不少人會立刻皺眉頭吧。精讀、熟讀、重複閱讀都有其道理所在，唯獨亂讀是毫無優點。即便受過教育，恐怕也會有這般成見，認為推薦「亂讀」是件愚不可及的事。

不過我認為，亂讀是值得稱許的，這或許有點違反常識，但我認為亂讀能點出傳統閱讀的不足之處。

最優先也最重要的是，要先將自己從過去不正確的思想中解放。每個人都認為自己具有閱讀能力，但多半都只是誤解，只有少之又少的人才懂得什麼是閱讀，多數人都是讀書

而不知書。

仔細回想，我們不曾接受過正統的閱讀教育，事後才發現，學校教的是閱讀方法。而且現在的國語課也只是傳授「閱讀方法」，也就是只教學生該如何讀字，要是真有人能就此學會閱讀是什麼，恐怕那人才真的是特例吧。

即便是教國語的老師，恐怕對閱讀也只略懂皮毛，一定不少老師覺得讀得出字就是讀懂。每個詞彙都有意義，怎麼可以覺得讀得出發音就算讀懂了呢？這絕對是未曾深思過的說法。

有些人在報紙上看到了前一晚在電視上看過的棒球比賽報導後會說自己完全了解了，但這種人在看報紙的社論時，絕不敢說些什麼。這些人當然不可能覺得社論很有趣，恐怕也讀不懂社論在說些什麼。閱讀是件複雜的知性作業，絕不可能自然而然就學會。

α閱讀與β閱讀

閱讀方式可分成兩大類。

第一種是在電視看過棒球比賽後，又閱讀比賽報導內容，這類讀者具備有背景知識，我將這種閱讀方式命名為α閱讀，只要能了解閱讀的內容就屬於α閱讀。

另一種則是完全不了解內容與意義的閱讀方式，我將其命名為β閱讀。所有的閱讀活動都可歸類在兩大類內。

不用我多做解釋，大家都知道α閱讀是比較輕鬆的，所以學校的閱讀教育也從α閱讀開始。早期小學一年級的國語課（讀字課）都從花（hana）、鴿子（hato）、豆子（ma me）、升（masu）、蓑笠（minokasa）、唐傘（karakasa）開始，只要能念得出這些字的發音，自然而然就能讀懂意思，這就是α閱讀的原理。

隨著時代的變遷，越來越多小孩沒看過什麼是蓑衣與升，所以這些單字也不再適合作為α閱讀的教材。

所以國立教科書因而重新修訂，新版教科書改以「開花了、開花了，櫻花開了」作為第一篇文章，讓所有孩子都能以α閱讀的方式閱讀。

α閱讀的確是最基礎的閱讀方式，卻不代表真的懂得閱讀，只要一讀到不知為何物的內容必定立刻舉雙手投降，所以無論如何都得進步到β閱讀的階段，但要學習β閱讀極為困難，放眼望去，沒有任何國家敢說自己已成功推動這種閱讀方式。

日本的學校一開始就放棄β閱讀，取而代之的是讓學生閱讀那些能以α閱讀或β閱讀讀通的童話故事或文學作品。雖然小說描寫的是未知的世界，但採用的卻是日常會話的寫法，所以採用α閱讀也多少能夠讀懂。換句話說，把童話故事或文學作品當成從α閱讀過渡至β閱讀的橋樑算是便宜之計。

但也因為如此，學校的閱讀教育才會偏向文學閱讀，讓日本人的知性變得遲緩。明明還不知道文學作品是否有助於讓閱讀方式從α進展至β，卻愚昧地只讓學生閱讀憑空捏造的故事。文學的閱讀方式是無法閱讀報紙社論的。學生雖然沒辦法在學校學會進階的閱讀，也就是β閱讀，但怎麼連學校也不去想想看該如何教導β閱讀呢？

先人在這點上就顯得很有智慧。

我們並不知道先人是否了解從α閱讀入門，不管過了多久也無法提升至β閱讀的這件事，但他們很早就讓五、六歲的孩子採用β閱讀的方式閱讀，而不是從α閱讀開始。

巧言令色鮮矣仁

先人都是讓孩子閱讀這類中文，也就是從β閱讀開始。或許就現代人來看，這簡直是把不會游泳的孩子丟到海裡般不智，但過去懂得β閱讀的人卻比現代人多上許多。歐洲則是透過拉丁語的教學傳授β閱讀方式，東西雙方異曲同工之處的確值得令人玩味。

亂讀能創造多元學術的發想力

能做到亂讀的只有懂得β閱讀的人，只懂α閱讀的人無法亂讀也無法解讀。

一味地偏讀小說是無法達成亂讀的，而且也無法學會β閱讀，而過度尊崇文學閱讀的人，終究是落後的讀者。要想津津有味地閱讀非文學書籍，就必須具備β閱讀的智能，而要把哲學類的書籍讀得趣味盎然，則需更高深的β閱讀力。

一旦學會β閱讀，不管是科學類別的書籍，還是哲學或宗教的書籍，即便不是小說，也能因為被挑起好奇心而讀得入迷。

而那些缺乏β閱讀力的人卻只能死咬住自己熟悉的類別不放，小說迷只能每天讀小說，即便是新出版的小說，也一樣能以α閱讀的方式閱讀，因此這類讀者的成長極為有限，等到了中年不再對α閱讀的方式感興趣後，自然而然就會遠離書本了。

亂讀是不受限於書籍類別，只要是有趣的書，都能立刻投入。前一週才讀了蒙田（Michel de Montaigne），結果中途脫隊，這週改讀寺田寅彥，下一週又心生嚮往地準備翻開《枕草子》，這種不受限於類別的閱讀方式就是「亂讀」，只讀區區幾種類別的書籍是無法成為亂讀家。

我的意思是，別在一小塊範圍裡糾結太久，應該隨著好奇心的牽引，放任自己在廣闊無垠的知性世界裡流浪。反正這種流浪不會造成別人的困擾，也就不必太在意別人的眼光了。倘若能持續十年或二十年的亂讀，任何人都能稍微變得有點教養。

什麼文科人不讀理科書才能保有純粹的思想，這簡直是無稽之談，這種惡劣的專業主義，常令人們對原本看得見的事物視而不見，不願邁步探索遙遠的事物。

大學是由一個個狹窄的象牙塔所組成，擅自將某些人視為某方面的專家，則是技術性的、常識性學問的錯覺。

美國注意到專業主義之害的有識之士不斷提倡跨學科的必要性，藉此掀起了新學風，也打破了物理與化學之間的障壁，成為新的物理化學學科，更讓語言學與社會學合併成語言社會學或社會語言學，但跨學科研究若只是連結兩個專業領域，終究是件無聊的事，因為不管打破多少個專業領域的框架，也無法催生出能創造多元學術的發想力。

這就是文化社會的領域。就我個人而言，要打造一個融合各家學說的人類學世界，並非是件難事。

只要藉由亂讀就能達成。

不管是哪種類別的書籍都要為了趣味而讀，如果只鑽研某個專業領域，就很可能成為專業笨蛋，但要是讓自己亂讀，就不會淪落到這種下場，而且還可能因此找到遺落在專業主義、瑣碎主義之外的寶物。

亂讀的入門文本

亂讀的入門文本可選擇報紙或雜誌，但雜誌別是專門類別，最好能挑綜合型的。雖然說

綜合型的雜誌比較好，但這類雜誌通常具有強烈的文科色彩，往往是以教化大眾為目標，所以內容五花八門的報紙又比雜誌更適合作為亂讀的入門文本。

近年來，報紙將即時性的寶座讓給了電視，卻也因而多了幾分文化性。身為讀者，可不能忽略這樣的變化，若是只看運動版、經濟版或政治八卦版，那只能算是半調子的讀者。

知性的讀者會將所有版面瀏覽一遍，途中若是遇到感興趣的就專心讀完。報紙的張數增加了不少，會讓某些人一拿到報紙就覺得：「這怎麼讀得完呢？」而放棄翻閱，但其實一半以上都是廣告，讀起來真的沒那麼辛苦，而且當中還有不少無聊的報導，沒必要一一細讀，更何況趕著上班的早晨何其匆忙，怎麼可能有時間精讀，通常都只能匆匆略過而已。

要在極短的時間內閱讀報紙，大概只能閱讀標題。若是只閱讀標題，每頁大概不到一分鐘就能讀完，如果有感興趣的標題，不妨就接著讀引言的部分，要是連引言都很有趣，那就一口氣讀到最後吧，若是能因此讀到兩至三篇有趣的報導，那就值得小小歡呼一下了。

透過標題來推測內容需要複雜的知性運作，可讓腦袋頓時清醒不少。

我敢保證，報紙絕對適合作為亂讀的入門文本。

亂讀的覺悟——別害怕失敗

去書店晃晃。

去書店總能看到一堆書陳列在架上，雖然已經過分類，但看上去還是琳瑯滿目，約略掃過一遍書背上的書名，會發現許多是之前就見過的書。要在書海裡找到一本值得翻閱的書，恐怕十本中找不到一本，倘若你真的找到感興趣的書，不妨拿起來翻翻看，若書後有後序，不妨讀一下，假設還附有作者的簡歷，那也可以花點時間看看。最近很多書喜歡附上作者的大頭照，但這很可能會害讀者眼花繚亂，而且一點也不有趣。被大頭照照片吸引而買書，可不算是好的亂讀。

無論是多聰明的人，只要開始「亂讀」，就可能會踩到地雷，但那些讀不完的书與讀得完的書不同，常能讓我們知道某些不一樣的道理。不要害怕失敗——這就是亂讀所需的覺悟。

亂讀之所以一直不受歡迎，恐怕也是因為亂讀常會遇到失敗吧。比起選擇閱讀那些頗受好評的名著，亂讀可是常常會讀到失敗之作。「不准失敗、不可失敗」，假設這種論調是一般常識，那麼亂讀就算是不智之舉了。

人類可從失敗中學習經驗，有時甚至會得到比成功更值得珍惜的事物，若依此理論來看，亂讀比讀指定參考書還能得到豐碩的成果呢。

作者介绍:

外山滋比古

御茶水女子大學榮譽教授。日本知名英國文學家、語言學家、隨筆作家。

一九二三年出生。東京文理科大學（今筑波大學）英文系畢業，以論文《修辭的後像》獲得文學博士學位。曾任《英語青年》總編輯，亦曾任教於東京教育大學、御茶水女子大學。專攻英語文學，並持續在編輯、思考、日文理論等範疇一展長才。著作豐富，本

本暢銷，重要作品有《思考整理學》（台灣譯為《這樣思考，人生就不一樣》）、《閱讀整理學》、《知性創造的訣竅》、《Life Work思想》、《遺忘整理學》等。

目录: 第1章 亂讀是最有趣的讀書術

閱讀的距離美學／培養深刻的閱讀力／書評是可畏之物／亂讀是美好的

第2章 惡書驅逐良書？

越被禁的書越吸引人／閱讀是危險則有趣，安全則無聊／閱讀禁書是負責的開始／有心的讀者對書是有所求的

第3章 過度閱讀百病生

讀得出來不代表了解其義／喜歡讀書的烏龜才能跑在前頭／讀書百遍其意自通？／精讀或速讀？／你是書的忘年之交

第4章 創造生存力的閱讀法

小心讀書代謝症候群／知識與思考是對立關係／閱讀讓你失去創意

第5章 如風般的爽快閱讀法

「聽說讀寫」要均衡發展／加快閱讀速度的成效／閱讀速度決定文字的生命

．．．．．[\(收起\)](#)

[亂讀術_下载链接1](#)

标签

閱讀

閱讀術

生活

日本

技能类-阅读/笔记/沟通

流行文化

我有

思維

评论

翻譯好棒，不過好像校對有點問題。作者簡介裡面如果寫了他已經九十多我肯定不會買的，但讀起來不覺得老也不覺得保守。典型的日式議論法，略嫌囉唆，不過解釋了很多疑問、解開好多枷鎖還挺爽的。作者的肯定and自信程度很大程度上影響讀者的閱讀慾望，對自己的理論有自信本身就是一個魅力了。

亂讀會有意想不到的收穫，亂讀打破同溫圈，避免專業的白痴。如果一本書讀不出味道，那就放棄吧！沒有一本書不能給予你任何教益，把它讀完吧！

我就係亂讀的人啦~

没啥用啊啊啊啊而且贵

竖版看着还是挺费劲的。小贵。

[亂讀術_下载链接1](#)

书评

[亂讀術_下载链接1](#)