



参考日推 | 我对阅读的所有认知都是错的

领域	如何高效学习
# 字数	5219
中英文对照	我对阅读的所有认知都是错的

参考推荐：

“抛掉那些不成文的阅读规则，你绝对想象不到阅读会变得多么美妙。”

许多人认为阅读必须是一本接一本、从第一页读到最后一页的线性过程。但这种观念多是学校教育留给我们的错误认知，它让我们在遇到读不下去的书时感到迷茫和自责，陷入“必须读完”的困境，从而失去了阅读的乐趣。

这篇文章的作者结合自己的阅读经历和纳瓦尔的阅读理念，挑战了我们对阅读的传统认知。

如果你想用正确的方式更有效地阅读，那么这篇文章非常值得一读。

以下是部分观点高亮：

1. 放弃完美阅读的幻想：传统的观念认为我们应该完整地读完一本书，但这种做法可能会阻碍我们的阅读兴趣和效率。
2. 允许自己放弃：有时候，放下一本书并不意味着失败，而是对自己时间和兴趣的尊重。
3. 多样化阅读：同时阅读多本书，根据不同的心情和需求选择阅读材料。
4. 利用间隔重复和交错学习：这些学习技巧可以帮助我们更好地记忆和理解信息。
5. 即时满足：抓住当前的兴趣，而不是等待一个“完美的时机”。
6. 非线性阅读：不必按部就班地阅读，可以根据自己的兴趣跳读或选择性阅读。
7. 识别并避免“填充书架的书”：这些书籍可能标题吸引人，但内容往往重复且没有太多深度。
8. 将书籍视为博客合集：挑选最相关和最有帮助的章节阅读，而不是完整地阅读每一本书。

正文：

我对阅读的所有认知都是错误的。这是我大约一年前发现的。

那些我当作理所当然的阅读原则，其实一直在束缚我。

一旦我放下心中的执念，我重新找回了阅读的乐趣——那种久违的感觉，仿佛回到了青涩的少年时代，那时我总是逃课去翻阅尼采或加缪的经典作品。

一切都源于一个播客节目。这甚至不是我的原创想法。这是一种罕见的时刻，你听从了别人的建议，将其付诸实践——结果立刻显现，效果惊人。

嘉宾是纳瓦尔·拉维坎特。这一集我反复听了好几遍，这次我准备充分，终于能够深刻领悟其中的真谛。

今天，我想把这份思想的精华分享给你。这篇随笔深入剖析了纳瓦尔在阅读非虚构类作品时的独特方法。



界定问题

“我认识的每个人似乎都陷入了书海。我敢说，你此刻也在书海中挣扎。比如说，你正卡在第 332 页，读不下去，却又觉得应该把它读完，那你会怎么做？你可能会暂时放下书本。这对我来说，简直是一场灾难。因为我是泡在书海里长大的，后来转战博客，再后来沉迷于 Twitter 和 Facebook，最后我发现自己其实啥也没学到，只不过是享受那些短暂的多巴胺小零食。”

— 纳瓦尔·拉维坎特

你现在是否正被一本书难住了？

可能是，也可能不是。不管怎样，你都知道那种感觉，因为你以前遇到过。我们大家都遇到过。

有时候，书本身并不差——只是你总是提不起兴趣去读。大家通常都说要硬着头皮读完，但这主意真不怎么样。

1. 你已经走出校园了——阅读，就该是件乐事。
2. 这种方法不靠谱：长期依赖意志力，绝非长久之计。

那么我们还能做些什么呢？

思维转变第一步：允许自己放弃

放弃一本书，就像和一段感情说再见。虽然情感的波动没那么剧烈，但那过程却颇有几分相似。

我们常常犹豫不决，拖延数周，心中堆积着愧疚，总盼着情况能有所好转。但内心深处我们都明白，这无非是在自欺欺人，推迟那不可避免的结局。

是什么让它变得这么难？

我们从小就被灌输这样的观念：书籍是必须要读完的，它们是神圣不可侵犯的。在学校里，每当老师布置我们阅读一本书，我们就有义务将它读完.....

—— 纳瓦尔·拉维坎特

当一本书受到广泛好评时，放弃它就更加困难。我就在阅读丹尼尔·卡尼曼的《思考，快与慢》（Thinking Fast and Slow）时，亲身体验了这种感觉。

从表面上看，这本书看起来无可挑剔：

1. 经过可靠渠道的推荐
2. 诺贝尔奖得主作家
3. 引人入胜的话题

当我读到这本书的三分之一时，突然感觉像是撞上了一堵墙。我也说不清原因，反正就是提不起劲头继续读下去。最气人的是，这本书其实写得还挺不错的。

我先等了一个月，接着是两个月，然后又等了三个月。

没有用。

每当我听说有本好书——这几乎每周都会发生——我都会短暂地兴奋一下，但随即提醒自己必须先读完《思考，快与慢》（Thinking Fast and Slow），我的兴奋感便会迅速消退，转而变成内疚。

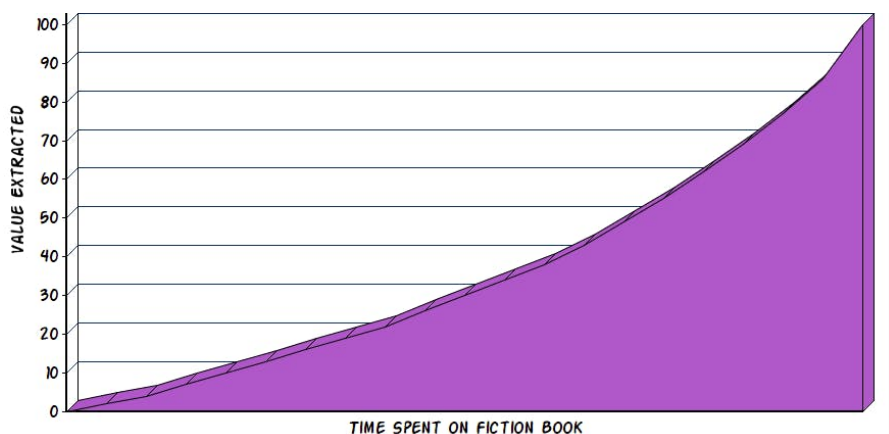
沉没成本误区

沉没成本对我们的决策影响巨大。

当我们翻到一本书的半途，已经投入了无数个钟头。在这个节骨眼上，似乎只有读完这本书，才能让我们的时间投入显得值得。仿佛一旦没能坚持到最后一页，之前所有的阅读努力都会化为泡影，从记忆中消失得无影无踪。

咱们来好好琢磨琢磨这个问题。

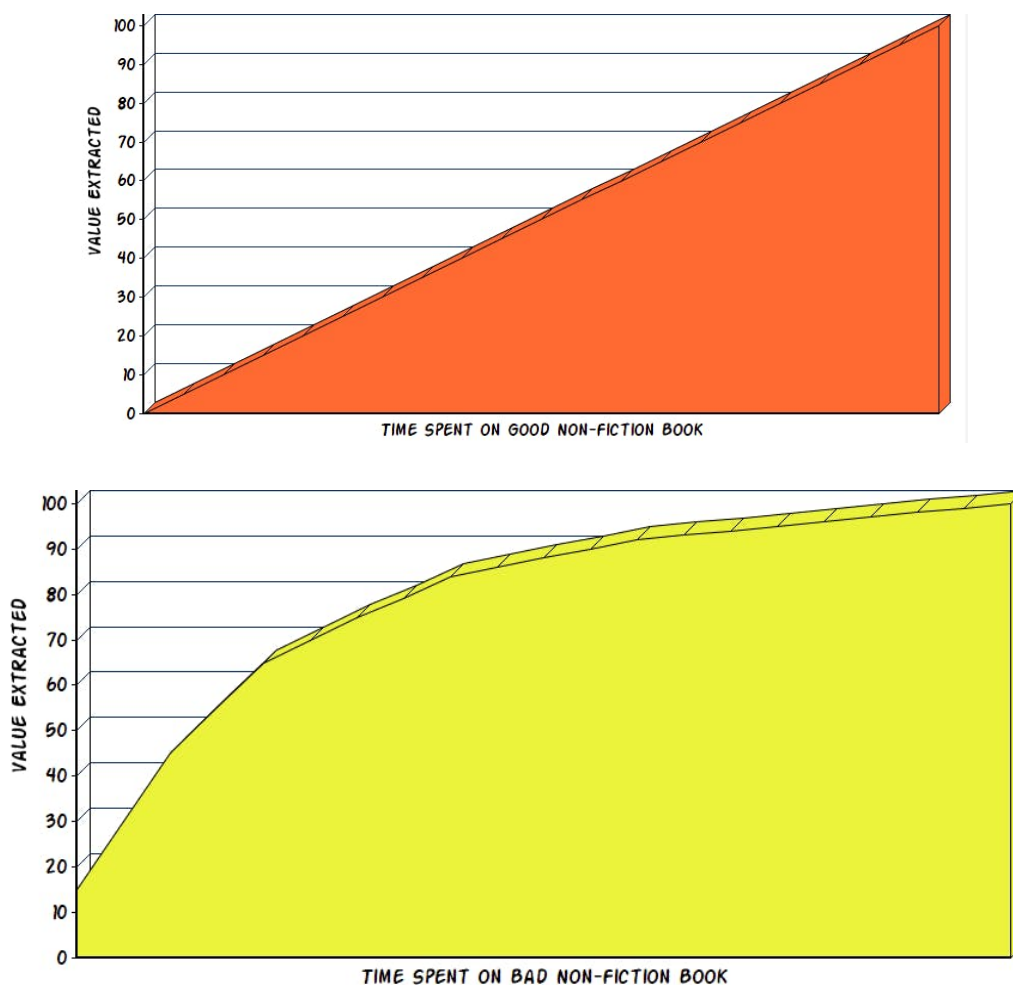
没有人在读到小说的80%时就放弃。如果你已经读了这么多，那么结局的悬念肯定让你欲罢不能。这很正常：小说的最后20%，往往是情节最紧张、最令人激动的部分。



说实话，海明威的《永别了，武器》（A Farewell to Arms）最后三页给我的心灵震撼如此强烈，以至于那个结尾的场景深深地印在了我的脑海里，尽管书的其他部分我几乎都忘得差不多了。

非虚构作品跟那些戏剧性的小说不一样。它们不靠突如其来的天降神兵来解决问题，也不会在故事末尾来个出人意料的情节大反转。大多数非虚构书籍，其实都遵循着几个固定的模式。

1. 全书的价值分布均匀，这往往是好书的标志——就像纳西姆·塔勒布所著的《反脆弱》（Antifragile）。
2. 价值都集中在开头部分。这种书籍往往含金量不高。作者在开头提出主旨后，其余部分多是重复和轶事。



不管什么情况，你只要半途而废，照样能从书中得到不少的收获。你无需非得翻到最后一页，才能证明你花的时间是值得的。

但说到钱的事儿，咱们都讲究物有所值。毕竟掏了钱买书，自然想要把它读个遍。如果没读完就急着买新书，那可真有点败家子的嫌疑了。

我们常常忽视的，其实是那看不见摸不着的机会成本。它虽然没有你掏给亚马逊的那 12 美元来得直接，但它确实确实存在，而且影响深远。

你每天在平庸之书上挣扎或勉强阅读的时间，本可以用来沉浸在这些引人入胜、影响深远的作品中。

在这个信息爆炸的时代，我们被海量的知识所包围。这里没有稀缺思维的空间，也没有愧疚感的藏身之地。停滞不前的学习，其代价远远超过了一本书的价格，那是一种无形的损失，一种错失的机遇。

一本真正出色的书籍，价格可能在 10 到 20 美元之间，却能深刻地改变你的人生轨迹。在这件事上，我从不吝啬。哪怕是在我囊中羞涩、一贫如洗的时期，我依然坚持购买书籍。在我看来，这并非消费，而是一项长远的投资。实际上，我为购书花费的金额，往往是我实际阅读量的十倍。换句话说，如果我买了价值 200 美元的书籍，可能只有 10%，也就是 20 美元的书籍会被我真正读完。但这笔投资，在我看来，是完全值得的。

— 纳瓦尔·拉维坎特

暂时退出不等于永远放弃

两周前，我再次拿起《思考的快与慢》，我真的被它震撼了。

事后看来，当时我在阅读了大量关于认知偏差的书籍后，对这个话题感到厌倦了。它给我上了宝贵的一课：

找到适合的人读适合的书，这还不够；**关键是要在恰当的时机，读到那本恰到好处的书。**

有时候，我们得先走些弯路，才能准备好接受书中的赠礼。

书的好处就是，无论你何时离开，它们总是静静待在原地等你。

思维转变第二步：同时多读几本书（不止是一两本）

最让我震撼的是，纳瓦尔竟然说他手头上同时在翻阅 10 到 20 本书呢。

那个数字听着简直不可思议。他怎么可能追得上呢？

后来，我回想起来，其实在校园时光里，我就已经经历过类似的情况。那时，我选了大约十五门课程，每门课都有其专属的教材，我却从未感到跟不上学习的步伐。唯一的遗憾是，我并不喜欢其中的大多数课程，因为这些选择并非出自我手。

每一本书，都能触动不同的心弦

关键在于真正的多样性。我们的书籍应该涵盖各种领域，页数不一，风格迥异。有的轻松愉快，有的则深邃难懂。我也偏爱多样的阅读方式——Kindle 电子书、纸质书籍和有声读物。

我打开我的 Kindle，随意翻阅。心情来了，就选一本与心情相契合的书.....它给我带来的最大好处，就是让我养成了持续阅读的好习惯。

— 纳瓦尔·拉维坎特

不同的日子，你会对不同的想法产生兴趣。哪怕同一天里，你的精力也会像潮水一样起伏。别抗拒这种自然的变化，要学会去拥抱它。

拥有多样的书籍选择，意味着我不必苦等那个与手头书籍完美契合的心境。我随时都有应对不同情境的阅读方案：

- 当我精力不足时，一边散步一边听一本激励人心的有声书可能会让我振作起来。
- 当我精力充沛，我渴望深入钻研那些需要高度集中注意力的复杂主题。
- 我想借助一本厚重的纸质慢节奏传记来安抚我的心灵，让我慢慢进入梦乡。
- 我总有强烈的愿望想要深入阅读特定领域的内容，不论是写作还是心理学，都让我充满渴望。
- 我现在想尝试些新鲜事物。

这些是我正在阅读的书单：

1. 托马斯·索维尔的《经济学的思维方式》（Basic Economics）有声读物版
2. 《局外人》威廉·桑代克著，Kindle 版
3. 《我的人生样样稀松照样赢》（How to Fail at Everything and Still Win Big）斯科特·亚当斯 著（Kindle 版）
4. 纳西姆·塔勒布的《非对称风险》（Skin in the Game ）（有声书 — 正在重听）
5. 《鞋狗》（Shoe Dog）菲尔·奈特的自述，有声版
6. 《风格的要素》（The Elements of Style）威廉·斯特伦克著（Kindle 版）
7. 迈克尔·刘易斯的《说谎者的扑克牌：华尔街的投资游戏》（Liar's Poker ）（Kindle 版）
8. 沃尔特·艾萨克森所著的《富兰克林传》（ Benjamin Franklin: An American Life ）（纸质书版）
9. 《思考，快与慢》（ Thinking, Fast and Slow ）丹尼尔·卡尼曼 著（Kindle 版）
10. 尤瓦尔·赫拉利的《人类简史》（Sapiens ）
11. 《成为写作机器》（Be a Writing Machine ）——M.L Ronn 著（有声读物版）

12. 《策略的艺术》（The Art of Strategy），由阿维纳什·K·迪克西特与巴里·J·J·纳勒伯夫合著，现已推出有声读物版本。
13. 理查德·费曼的《费曼讲物理：入门》（Six Easy Pieces）（Kindle 版），轻松掌握物理学的精髓
14. 里奇·科恩的《吃掉鲸鱼的鱼》（The Fish That Ate the Whale）（Kindle）

如果这份书单上没一本能勾起我的兴趣，我就明白自己现在不是读书的料，那我就去做点别的。

间隔重复

我对探索学习之道简直着迷。

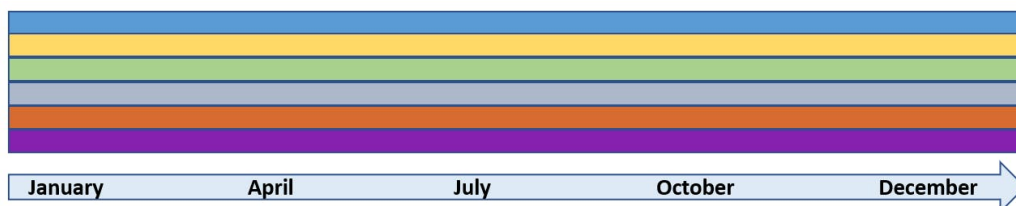
有效学习的一个核心技巧就是间隔重复。这个概念很简单：如果你每天学习一小时，连续十天，比起一口气在一天内狂学十小时，效果会显著得多。

最新的研究揭示了一个特别的现象：在长期记忆和知识保持方面，这一点尤为明显。既然你读书不是为了应付考试，那么长期记忆的积累，才是我们追求的终极目标。

当你一次只读一本书时，你的学习过程是这样的：



而如果你同时阅读很多本书（来自多个学科），情况就会更像这样：



读书就像细水长流，慢慢品味每一本书，不仅能让你的大脑建立起更强的神经连接，还能让书中的智慧深深扎根在你的长期记忆中。

交错

所谓的“交错学习”，就是指在同一时间内处理多种类型的问题。这种方法能够使学习者洞察不同领域之间的内在联系，进而促进其对知识的全面理解和深入掌握。

知识不是一条从 A 到 B 再到 C 的线性旅程。它是一个无边无际的网络，事物之间的联系可能并不显而易见。

假设你正在阅读一本关于现代历史的书。

阅读有关博弈论的书籍，可以让你深刻理解冷战的复杂性；而营销学的书籍，则能让你看清希特勒是如何操纵整个国家的人民。而且这种影响是双向的：因为你已经分析了这些真实的历史案例，历史书籍也将帮助你更深刻地理解博弈论和营销学这两个领域。

交错学习之所以有效，是因为我们隔上几天而不是隔上几年来学习这些主题，更容易发现它们之间的联系。

延迟满足的终结

纳瓦尔的读书方式真让我着迷，如今每当我听说有本好书，我就能立刻翻开它，一睹为快。

别再把它搁置在愿望清单里，和其他 200 本书一起被遗忘，直到我再也想不起当初为何对它如此着迷，或是忘了是谁把它推荐给我。

如今，只要我对学习某事充满热情，我就会发挥这份激情和好奇心，立刻投入行动。

思维转变第三步：不拘泥于顺序阅读

读一本书如果觉得有点乏味，我就跳着看。有时，我会因为某个段落特别吸引我，就从书的中间开始读起，然后接着往下看。我觉得自己完全没有义务从头到尾完整的读完一本书。

— 纳瓦尔·拉维坎特

这种思维转变，接受起来最为艰难，我预计会有众多人对此表示反对。

跳着章节读，或者从中间开始读一本书，这些做法总让我觉得心里不踏实。这几乎就像是作弊。

这违反了“书籍使用条款”。

还有害怕错过：如果我们漏掉了一个精彩的句子怎么办？或者稍后需要的关键信息？

这种思维模式可能会让你浪费时间，这正是我在阅读《神经可塑性的力量》（The Power of Neuroplasticity）时的亲身体验。

最近，我为了深入探究神经科学的奥秘，特意购入了这本书。书的开篇确实有些拖沓，给人的感觉更像是一本浅显易懂的自助指南，而不像是一部深入探讨神经科学的专业著作。

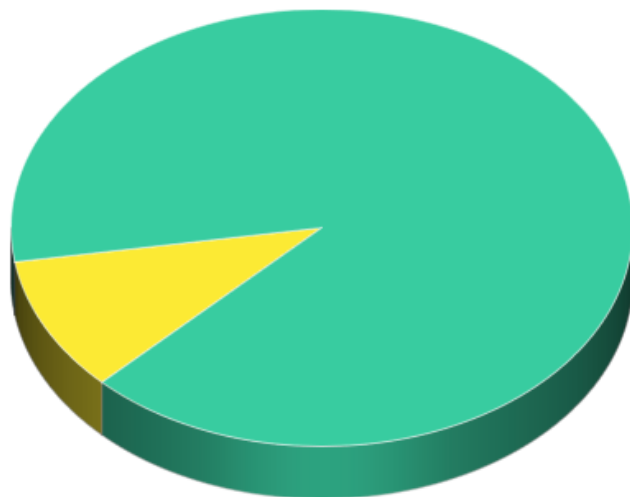
在我考虑放弃的时候，我看了一下目录，想了解一下接下来的内容。后面一些章节的标题很有吸引力，尤其是第 26 章："冥想、神经可塑性和大脑"。

我选择了继续前行，现在看来，那真是一个不明智的选择。

一旦我对这本书的价值产生怀疑，我本可以跳到第 26 章，给它一个展现最佳内容的机会。如果精彩，我再决定是否继续深入；若是平庸，我便明白，是时候放下这本书，另寻新欢了。

当我终于读到那里时，这一章就这样结束了：

- The author claiming that meditation changes the brain (no backing)
- A meditation guide for beginners



真是白费功夫。

意识到我刚刚读完了整整 25 章，竟然只是为了遵循那些不成文的阅读规则。

这次经历真的改变了我的想法。

终于，我准备好卸下束缚我前行的最后一道枷锁——对逐页阅读的盲目信仰。

填充书架的图书

如果你涉猎非虚构文学，你会发现不少像《神经可塑性的力量》（The Power of Neuroplasticity）这样的作品——它们书名响亮，内容却多是老调重弹，缺乏深度。

写书和出版实体书确实不是一件轻松的事，这需要投入大量的劳动、精力和资金。有时，人们会用长篇大论来包装一个简单的观点，这种书往往是最不欣赏的。这也是我为何对商业和自助类书籍敬而远之，因为这些书中往往只藏着一个闪光的想法，却被淹没在成百上千页的篇幅和无数的轶事之中。

— 纳瓦尔·拉维坎特

下次如果你觉得某本书可能属于那种类型，别给它留面子。先翻翻目录，挑个章节，看看它能不能给你惊喜。

还有许多令人叹为观止的书你尚未翻阅。把时间浪费在那些平庸之书上，实在是可惜至极。



书籍就像博客合集

纳瓦尔的非线性阅读方式，比我迄今介绍的任何方法都要自由。他对自己那浩瀚书海的看法是这样的：

我把书籍当成一个博客合集。一个博客可能收录了 300 篇文章，但你可能只需要浏览其中的两三篇，或者五六篇。我认为，看书也可以这样。

— 纳瓦尔·拉维坎特

这让我想到了“及时供给”（just in time）和“预备储备”（just in case）的概念，原本是库存管理上的术语，但同样适用于学习领域。**抓住现在，读那些对你当前最有帮助的书，而不是那些将来可能用得上的。**

纳瓦尔的做法更上一层楼：
挑出你现在最需要的那一章来读。

不，这并非对书籍的贬低

有人说，这种做法把书籍看作是能随意对待的商品。

尽管我确实认为我们应该让阅读变得更加流畅自然（就像玩耍一样轻松愉快），但我同样坚信，大部分价值将源自对几部伟大书籍的深入钻研，而一部伟大的作品与普通商品相比，简直是天差地别。

问题是，你永远无法提前知道它们是什么。你无法照搬别人的阅读清单。这是一份很好的礼物，因为它给了你自己发现的快乐。

请铭记：阅读，是一场发现属于自己的好书的旅程。

纳瓦尔的策略，就是要让这段探索之旅变得更加精彩和有价值。**当你真的发现了一本能让你人生翻天覆地的好书——那其他的都不重要了。**想尽一切办法，把它的知识内化到你的心中。

全力以赴，不留余地。

你只需快速浏览，就能迅速锁定那些能触动你心弦、对你而言既重要又有趣的内容。一旦找到，就深入挖掘，专注研究。阅读就像是一场探险，同时也是一场挖掘。在众多书籍中广泛探索，直到你发现那些值得你深入挖掘的宝藏。

— 纳瓦尔·拉维坎特

重新审视你的读书方式

如果我要将这一年坚持这种方法的收获浓缩为三个要点：

1. 你会读得更多，因为你总会有想阅读的内容。
2. 你会更全神贯注地阅读，这不仅能带来更多的阅读乐趣，还能帮助你更好地记住所读的内容。
3. 你将获得更高的文字含金量，因为你将略过那些无关紧要的废话，并且早早地放下那些平庸之作。

如果你已经读到这篇文章的这一部分，那么我敢肯定，你对书籍的热爱已经到了一个程度，足以让你决定将其作为一生的伴侣。

给自己一份重新审视自己方法的礼物。

抛掉那些不成文的规则。

从零开始，从现在开始。

你绝对想象不到，阅读会变得多么美妙。

本文由参考答案策展推荐。

「参考答案」是一项为终身学习者打造的内容策展编辑服务，专注分享更具长期价值的内容，希望成为读者的优质信息捕手。

欢迎在小红书/即刻/微信搜索「参考答案Answers」，了解更多内容。

本内容仅供学习交流，非商业使用，版权归原作者所有。