



张雪健(资料图片)

读书这两个字,在中国人心中历来有着举足轻重的地位,这一点在“读万卷书、行万里路”“书中自有黄金屋、书中自有千钟粟”等名句中可见一斑。不过,如果有人能能在两年内读书破 1000 本,你会不会觉得他在吹牛。

在某知识竞赛节目中大红大紫的“北大书神”张雪健就曾公开宣布,他在两年内读完了 1000 本书,并在豆瓣上公开了书单。两年读完 1000 本书究竟有没有可能完成?对于普通人而言,正确的读书方式又该是怎样的,是越快越多就越好吗?

两年读书上千本,可能吗?



普通人不可能完成

两年真的能读完 1000 本书?听上去这是不可能完成的任务。

为什么说不可能完成呢?让我们来做一个简单的计算:两年一共有 730 天,如果想要读完 1000 本书,那么平均每天就要读 1.37 本书。拿豆瓣 TOP10 的书籍为例,平均字数 23 万字,正常人的母语阅读速度为 500~900 字/分钟,我们以 600 字/分钟的阅读速度计算,要完成每天读 1.37 本书的阅读任务,需要花费近 9 个小时。更何况张雪健的书单中,不乏《古书疑义举例五种》《东晋门阀政治》等学术著作,读起来估计速度不会很快。这样看来,要想两年读完 1000 本书,你需要拿出一天内的大部分时间用来阅读,而且几乎要天天如此。

不知道作为北大“学霸”的张雪健是不是能做到这样,但普通人恐怕不行。来自辽宁省图书馆的大数据显示:2017 年,辽宁省图书馆总计借出书籍 1.38 亿页,而读者平均阅读完成一本书的时间为 8~10 天。据辽宁省图书馆副馆长、研究馆员姚杰介绍,辽宁省图书馆为了鼓励阅读,每年都会评出阅读达人。在去年评出的阅读达人中,平均的阅读速度也就是一周一本,“其中一位律师坚持了一整年,共读书 54 本,已经算比较多了。”姚杰说。据中国新闻出版研究院数据显示,2016 年我国成年国民人均图书阅读量仅为 7.86 本。



阅读速度与信息结构有关

“两年 1000 本书”这项挑战普通人无法做到,那么阅读“狂魔”们是否有能力完成呢?答案是:没准真行。

近年来研究表明,阅读是从视觉输入,到大脑对信息进行加工处理,再到学习记忆的过程。“在这个过程中,如果大脑能够高效地完成信息处理工作。从理论上讲,两年读 1000 本书就是有可能的。”辽宁师范大学脑与认知神经科学研究中心主任刘强告诉记者。

刘强介绍,阅读的速度与信息结构构建有关。“信息结构是心理学的一个术语,是指把新信息(焦点)和旧信息(背景)组织起来的方式。我们的各种知识也是以网络节点的形式存在于大脑中的。同样,一个阅读爱好者,通过长期的阅读积累,熟悉了大量的背景知识。因此在阅读同一类书籍的时候,可能只需要阅读目录及重点章节即可。这启示我们分类阅读可能是一种高效的阅读方法。在一段时间内,关注同一作者的不同作品,或者不同作者的同类作品,都有助于建构自己的知识网络。”

从认知心理学的角度来看,读书也可以被看作一种受我们大脑的奖赏系统驱动的行为。“对于喜爱阅读的人来说,在进行阅读活动时,大脑将会激活这种奖励系统,从而让其产生持续阅读的动机和欲望。”刘强说,“这其实符合我们的日常经验,如果你做的事情是你感兴趣的,那你就不会很快很好地持续做下去,并且不会感觉很累。”

事实上,像张雪健这样的“书神”并不罕见。据媒体报道,中山大学的博士生李自豪一年借阅图书 623 册,自称平均阅读量保持在每年 1000 本左右。



读书这两个字,在许多人心目中有着举足轻重的地位(资料图片)



专家指出不要盲目追求读书速度

从这种“几年读完多少本书”的新闻在网上爆红不难看出,速读的概念越炒越热。在快餐式的现代环境中,人们越来越追求速度,力求用最少的的时间办最多的事,连阅读这种需要时间来沉淀的活动,都被要求速成。

但近年来的科学研究证明,快速的阅读未必符合大脑记忆的客观规律。学习记忆过程并非是单一方向的加工,而是大脑中存储的知识和外界输入信息的交互过程。

大脑中已有的信息会对新输入的信息产生影响,如果新输入的信息没有得到

很好的理解,就容易被原有信息所影响,继而产生偏差。此外,科学家们发现,当时间过久的记忆被重新提取时,记忆表征虽然会被重新激活,但却只会回复到一种不稳定的状态,只有通过再巩固的过程,才能使原有记忆被更新并稳定下来。因此,在阅读过程中,能够提取出新的知识点,并在阅读之外不断地进行思考理解,是提高知识点记忆的有效途径。

“这就要求在阅读时不能蜻蜓点水、一目十行,而是需要对重点的知识进行反复的记忆、减轻大脑的工作负荷,为大脑提供更好的工作环境。”刘强说。



正确阅读方法 分门类、抓重点、做笔记

那么,作为普通读者,我们该如何正确而有效地进行阅读呢?我国著名哲学家冯友兰做了一个总结:精其选、解其言、知其意、明其理。美国著名学者莫提墨·J·艾德勒在其代表作《如何阅读一本书》中也提出了类似的观点。

艾德勒将阅读分为 4 个层次。一是基础阅读。顾名思义,就是接受基础的阅读训练,获得初步的阅读技巧;二是

检视阅读。即在一定时间之内,抓住一本书的重点,学习到书表面上教给你的一切;三是分析阅读。比前两者更复杂、更系统化,是全面的阅读、完整的阅读,要对书籍进行咀嚼和消化;四是主题阅读。阅读很多本书,列举书中的相关之处,这是最费力气的一种阅读方式,但也是最有收获的一种。

(杨仑)