

漫谈读书： 从图书分类，到记忆术， 再到人生的意义

伍华龙

2023-01-11

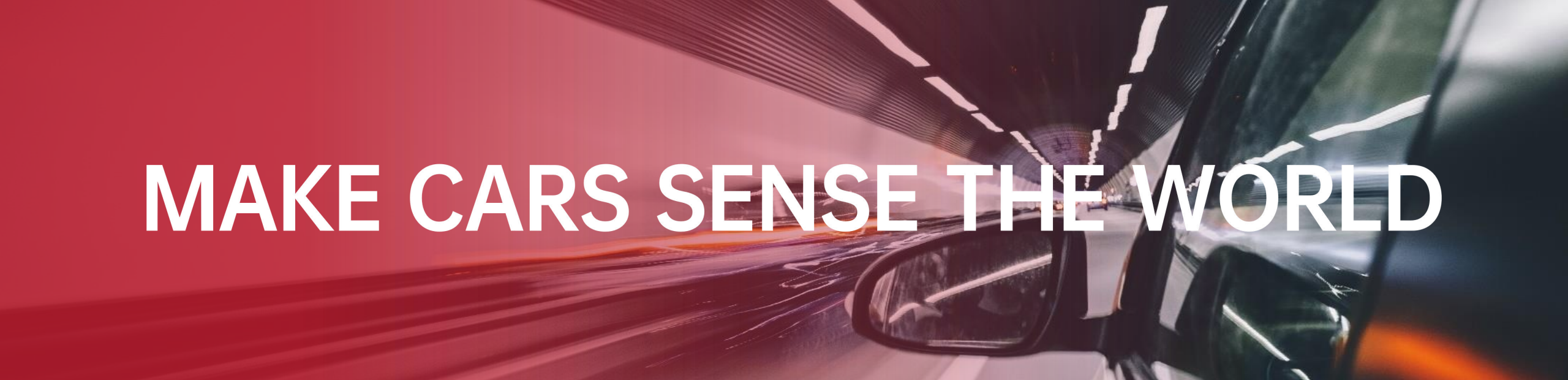


MAKE
CARS
SENSE
THE
WORLD

MAKE CARS SENSE THE WORLD

议程

- 一、我的阅读习惯
- 二、2022年我读过的书
- 三、那些年我读过的最XXX的书



MAKE CARS SENSE THE WORLD

第一章

我的阅读习惯

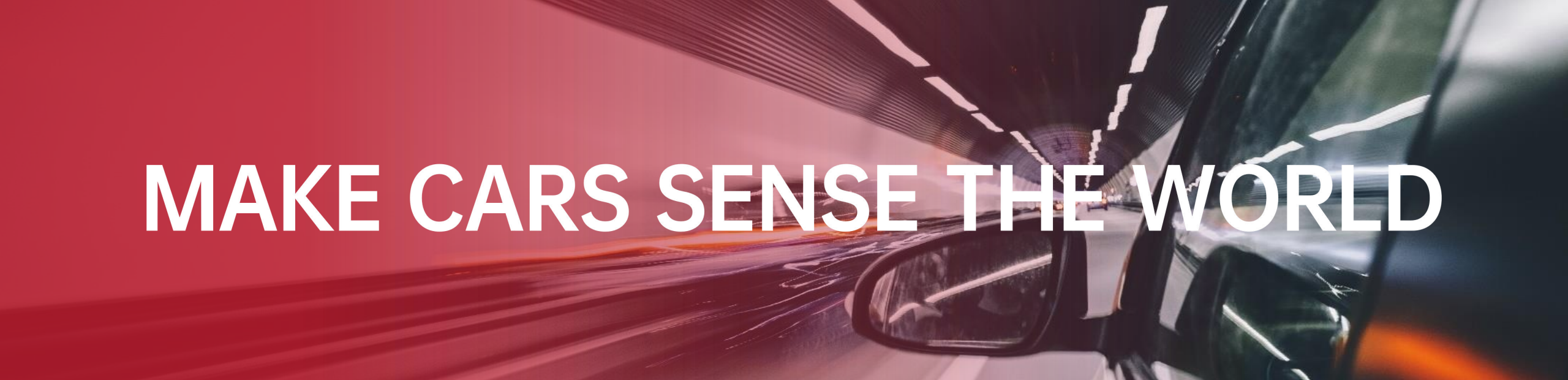
1.1 我的选书方法

- 通过豆瓣、知乎或谷歌搜索等，查找某个领域的经典书籍。
- 国外书籍尽量看原版，这样更原汁原味，也避免踩翻译的坑。
- 多看技术类书籍，毕竟要靠技术吃饭。
- 多看心理学与思维的书，因为它们是跨学科的。（《暗时间》）
- 其他书根据个人兴趣来自由阅读。
 - 和同事聊天重燃对记忆术的兴趣，看《与爱因斯坦月球漫步》等
 - 背完单词后精神空虚，看《The Meaning of Life: An Reader》等
 - 佩洛西窜台，看《台湾四百年》和《蒋经国传》等
 - 对农村发展感兴趣，看《我们的生态化》等

1.2 我的读书时间

- 上下班坐地铁时读一点，反正也没其他事可做。
- 睡觉前读一点，助眠。
- 业余时间读一点。

- 基本沿用《如何阅读一本书》的方法。
 - 读完一本好书后写读书笔记。
 - 写读书笔记的过程就是回答一系列问题的过程。
 - 通过回答这一系列问题，可以增加对这本书的理解。
- 问题清单
 - Q1: 这本书属于哪一类别的书?
 - Q2: 这本书的内容是什么?
 - Q3: 这本书的大纲是什么?
 - Q4: 作者想要解决什么问题?
 - Q5: 这本书的关键词是什么?
 - Q6: 这本书的关键句是什么?
 - Q7: 作者是怎么论述的?
 - Q8: 作者解决了什么问题?
 - Q9: 我有哪些疑问?
 - Q10: 这本书说得有道理吗? 为什么?
 - **Q11: 这本书讨论的知识的本质是什么?**
 - **Q12: 这本书讨论的知识的的第一原则是什么?**
 - **Q13: 这本书讨论的知识的结构是怎样的?**
 - Q14: 这本书讨论的知识为什么是这样的? 为什么发展成这样? 为什么需要它?
 - Q15: 有哪些相似的知识? 它们之间的联系是什么?
 - Q16: 其他领域/学科有没有相关的知识? 日常生活中有没有类似的现象?
 - Q17: 这本书对我有哪些用处/帮助/启示?
 - Q18: 我如何应用这本书的知识去解决问题?



MAKE CARS SENSE THE WORLD

第二章

2022年我读过的书

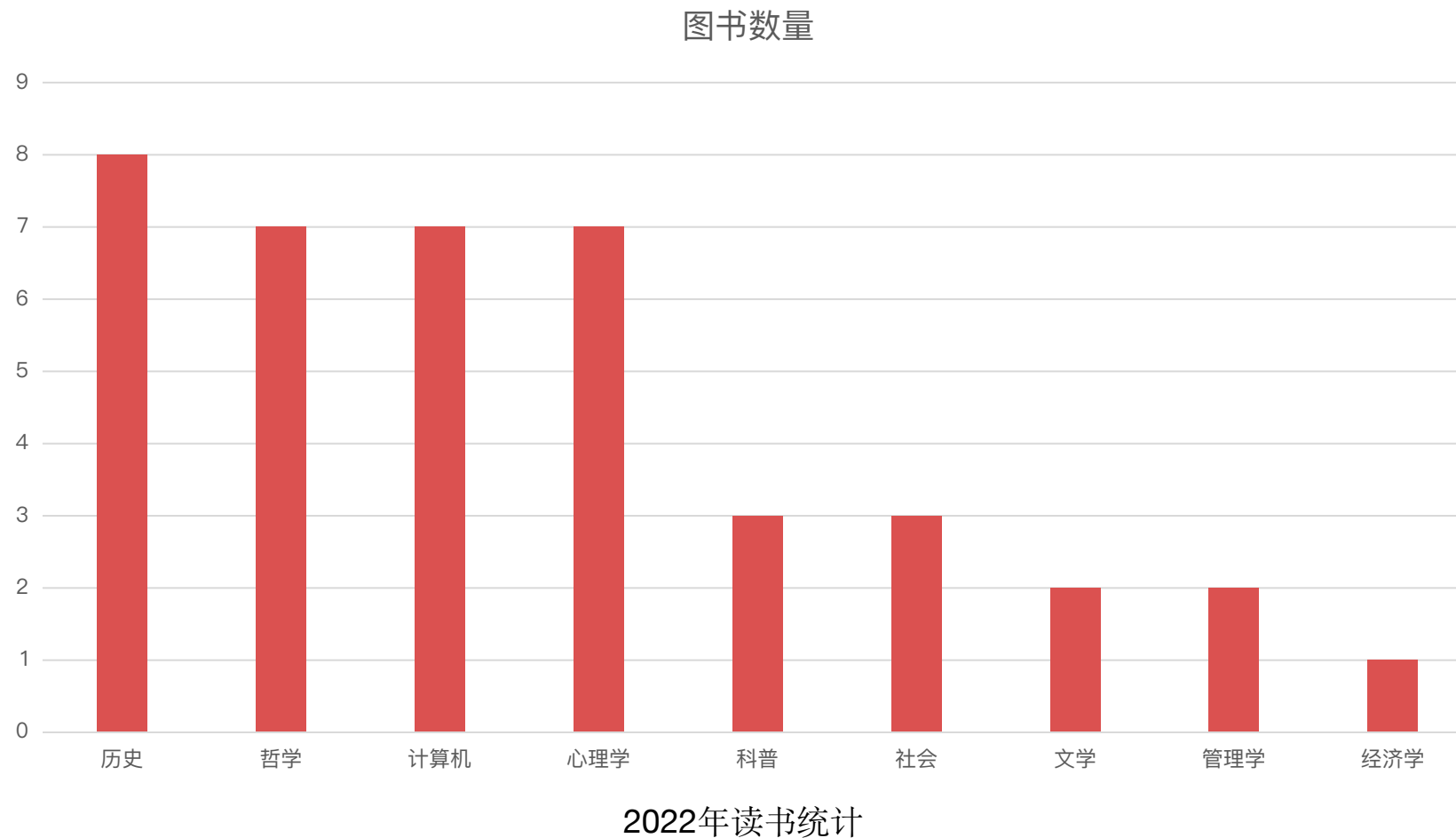
2.1 2022年读完的书：25本

- 哲学：6本
 - The Meaning of Life: A Reader
 - 伦理学基础
 - 伦理学导论
 - 道德哲学
 - 寻觅意义
 - **公正，该如何做是好？**
- 心理学：5本
 - 数学的发现
 - 社会性动物
 - 被讨厌的勇气
 - **亲密关系**
 - 非暴力沟通
- 经济学：1本
 - **置身事内：中国政府与经济发展**
- 科学：1本
 - **量子信息简话**
- 历史：5本
 - **大逃港**
 - 台湾四百年
 - 蒋经国传
 - **邓小平时代**
 - **他改变了中国：江泽民传**
- 社会：3本
 - **兴盛与危机**
 - 八次危机：中国的真实经验 1949—2009
 - 我们的生态化：二十年的辑录
- 文学：2本
 - 侠客行
 - Harry Potter and the Philosopher's Stone
- 管理学：2本
 - 卓有成效的管理者
 - 技术团队管理者的第一堂管理课

2.2 2022年读过但没读完的书：15本

- 计算机：7本
 - Advanced Programming in the Unix Environment
 - Operating Systems: Three Easy Pieces
 - OpenGL Programming Guide
 - Real-Time Rendering
 - WebGL Programming Guide
 - Effective Python
 - Fluent Python: Clear, Concise, and Effective Programming
- 历史：3本
 - 中国近代史：中国的奋斗
 - 近代中国史纲
 - **筚路维艰：中国社会主义路径的五次选择**
- 心理学：2本
 - 数学与猜想：数学中的归纳和类比
 - 思考，快与慢
- 科普：2本
 - 从一到无穷大
 - 科学之路
- 哲学：1本
 - 中国哲学十九讲

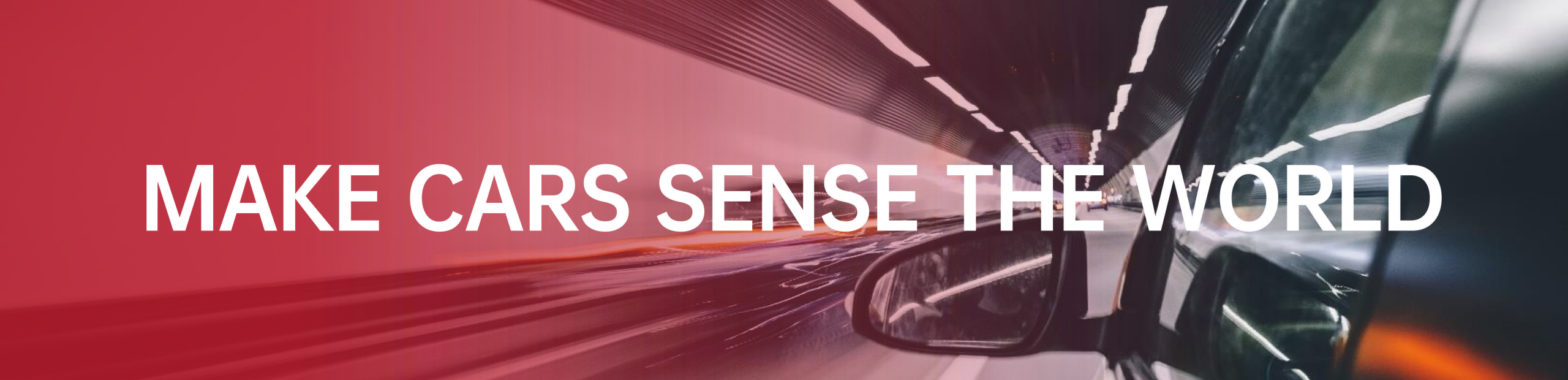
2.3 2022年我读过的书：40本



2.3 2022年我读过的书：40本

为什么读这些书？

- 历史看得多，说明对现状不太满意？
- 哲学看得多，说明活得不太开心？
- 计算机看得多，说明生存压力大？
- 心理学看得多，说明心理不太正常？



MAKE CARS SENSE THE WORLD

第三章

那些年我读过的最XXX的书

3.1 最能开拓视野的图书馆学书籍：《中国图书馆分类法》

这本书有什么用

- 可以让你不用检索就能在图书馆找到某一类书籍的大体位置
- 特别适合主题阅读时挑选书籍
- 可以让你了解有哪些学科
 - B83 美学、C96 人才学、G301 科学学、G303 未来学、G305 创造学、N94 系统科学等
- 可以让你了解一个学科有哪些分支
 - O1 数学：O14 数理逻辑、数学基础、O15 代数、数论、组合理论、O17 数学分析等



3.1 最能开拓视野的图书馆学书籍：《中国图书馆分类法》

一些分类

- B82 伦理学：这里可以寻找人生意义
- G44 教育心理学，G61 学前教育、幼儿教育：这里可能适合有小孩的家长
- G64 高等教育：这里可以吐槽大学教育：《大学有问题》、《向中国大学说不》、《读大学，究竟读什么》
- **G79 自学**：这里可以找到方法论（学习方法、读书方法等）的书籍
- H 语言、文字：这里可以学习各种外语
- I 文学：这里可以找到各种小说
- **N49 普及读物**：这里可以找到科普读物
- TN 无线电电子学、电信技术：这里是电子工程师的家园
- TP3 计算技术、计算机技术：这里是程序员的港湾
- **Z83 各类型目录**：这里可以找到名家推荐书单

3.1 最能开拓视野的图书馆学书籍：《中国图书馆分类法》

如何使用这本书

- 这本书第五版共1041页，适合当字典使用，按需查阅
- 可以简单浏览一级分类及感兴趣的二级分类
- 网上有[第四版的电子版](#)

3.2 最系统的阅读方法类书籍：《如何阅读一本书》

阅读的目标与层次

- 阅读的2种目标
 - 获得资讯
 - 求得理解
- 阅读的4个层次
 - 基础阅读
 - 检视阅读
 - 分析阅读
 - 主题阅读



3.2 最系统的阅读方法类书籍：《如何阅读一本书》

主动阅读

- 主动阅读的核心：**你在阅读时要提出问题并解决。**
- 关于一本书，你一定要提出四个主要的问题：
 - 整体来说，这本书到底在谈些什么？
 - 作者细节上说了什么，怎么说的？
 - 这本书说得有道理吗？是全部有道理？
 - 这本书跟你有什么关系？

3.2 最系统的阅读方法类书籍：《如何阅读一本书》

多读经典

一本书怎么会跟你一起成长呢？当然这是不可能的。
一本书只要写完出版了，就不会改变了。
只是你到这时才会开始明白，
你最初阅读这本书的时候，这本书的层次就远超过你，现在你重读时仍然超过你，未来很可能也一直超过你。
因为这是一本**真正的好书**——我们可说是**伟大的书**——所以可以适应不同层次的需要。
你先前读过的时候感到心智上的成长，并不是虚假的。那本书的确提升了你。
但是现在，就算你已经变得更有智慧也更有知识，这样的书还是能提升你，而且直到你生命的尽头。

3.3 最适合入门的心理学书籍：《暗时间》

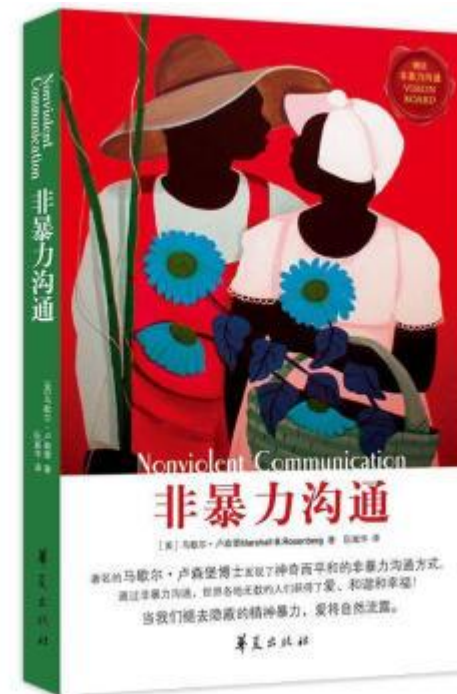
- 作者博客：[刘未鹏 | Mind Hacks](#)
- 暗时间
 - 走路、买菜、洗脸洗手、坐公车、逛街、出游、吃饭、睡觉，所有这些时间都可以成为「暗时间」。
 - **充分利用暗时间进行思考，反刍和消化平时看和读的东西。**
 - 能够迅速进入专注状态，以及能够长期保持专注状态，是高效学习的两个最重要习惯。
 - 多看心理学与思维的书，因为它们是跨学科的。
- 思维改变生活
 - [认知偏见 \(Cognitive bias\)](#)。举例：[证实偏见 \(Confirmation bias\)](#)
 - [思维谬误 \(Fallacy\)](#)
- 跟波利亚学解题
 - 《怎样解题》



3.4 最实用的沟通方法类书籍：《非暴力沟通》

暴力沟通

- 什么是「暴力沟通」
 - **忽视彼此的感受和需要，将冲突归咎于对方**（暴力的根源）
 - 引发自己和他人的痛苦
 - 导致彼此的疏远和伤害
- 暴力沟通的几种方式
 - 道德评判。举例：「你的毛病是你太自私了。」
 - **进行比较**。举例：「你看看隔壁家的某某某，学习多自觉啊！」
 - 回避责任。举例：「你让我伤透了心。」
 - 强人所难。举例：「你必须把所有精力投入到学习中。」



3.4 最实用的沟通方法类书籍：《非暴力沟通》

非暴力沟通的四要素

- 首先，**观察**发生的事情。清楚地表达观察结果，而不判断或评估。
- 接着，表达**感受**，例如受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等等。
- 然后，说出哪些**需要**导致那样的感受。
- 提出具体的**请求**，明确告知他人，我们期待他采取何种行动，来满足我们。

3.4 最实用的沟通方法类书籍：《非暴力沟通》

非暴力沟通的一些注意事项

- 观察
 - **将观察和评论混为一谈**，人们将倾向于听到批评，甚至会产生逆反心理。
 - 如果我们的表达言过其实，别人就可能产生逆反心理，而不愿做出友善的回应。
 - 「总是」、「从不」、「经常」和「很少」这样的词语可能混淆观察和评论。
- 倾听
 - 不要急于提建议、安慰或表达我们的态度和感受。
 - 如果我们无法了解对方的话基于什么观察，或者有什么感受或需要，可以通过**询问**来增加了解。
 - 在给他人反馈时，我们的语气十分重要。（避免肯定的语气）
 - 被误解/指责/拒绝时，继续专注于他人的感受和需要。
- 请求
 - 请求他人做什么，而非不做什么。
 - 提出请求，而非命令。
 - 要具体，不要抽象。
 - 如果无法确实对方是否已经明白，我们可能就需要**请求反馈**。

3.5 最有趣的人物传记类书籍：《别闹了，费曼先生》

- [在线阅读《别闹了，费曼先生》](#)
- Richard Feynman (理查德·费曼)
 - 因对量子电动力学的贡献获得1965年诺贝尔物理学奖
 - 撰写经典物理教科书：《费因曼物理学讲义》
 - 用一杯冰水和一只橡皮环揭示挑战者号失事原因。
 - 参与「曼哈顿计划」期间屡次破解保险柜密码。
 - 跟贝特用各种诀窍做快速心算：2.5的立方根、e的3次方等。
 - 破译玛雅文明的象形文字
 - 敲邦戈鼓
- 「好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。」
 - Linus Torvalds 自传: Just For Fun (中文版为《乐者为王》)
 - 《Unix 传奇》
 - 《黑客：计算机革命的英雄》



3.6 最神奇的联想记忆类书籍：《与爱因斯坦月球漫步》

世界记忆锦标赛与世界记忆大师



2022年第31届世界记忆锦标赛中国总决赛



TED 演讲: [每个人都能掌握的记忆技巧](#)

1. 人名头像。在15分钟正确记住图片所对应的姓和名及拼写。
2. 听记数字。在有限的时间内尽量多回忆之前听见的数字，第一次，100秒听记100个数字，5分钟回忆：第二次，200秒听记200个数字，10分钟回忆：第三次，300秒听记300个数字，15分钟回忆。
3. 抽象图形。在15分钟内记忆大量的抽象图形，并用30分钟回忆出这些图形。

3.6 最神奇的联想记忆类书籍：《与爱因斯坦月球漫步》

我看过的一些记忆类的书籍

- **《追寻记忆的痕迹》**（作者为2000年诺贝尔生理学或医学奖获得者）
- 《找寻逝去的自我》
- **《我最想要的记忆魔法书》**
- **《记忆宫殿：一本书快速提升记忆力》**
- 《利玛窦的记忆宫殿》
- 《西国记法》

3.6 最神奇的联想记忆类书籍：《与爱因斯坦月球漫步》

我的记忆术折腾成果

- 记忆一连串无规律数字
- 任意给出一个年份，说出对应皇帝的名字与谥号
- 心算四位数平方（1分钟）、心算八位数平方（半小时）
- 用记忆术背了两万多个单词

3.6 最神奇的联想记忆类书籍：《与爱因斯坦月球漫步》

记忆术揭秘：编码 + 联想



西莫尼底斯 (Simonides) 与位置编码

100 个数字编码

00-望远镜	01-树	02-鸭子	03-耳朵	04-红旗
05-钩子	06-勺子	07-拐杖	08-葫芦	09-球拍
10-棒球	11-筷子	12-婴儿	13-医生	14-钥匙
15-月亮	16-石榴	17-玉玺	18-篱笆	19-药酒
20-耳洞	21-阿姨	22-鸳鸯	23-和尚	24-耳屎
25-二胡	26-河流	27-耳机	28-耳巴	29-阿胶
30-山洞	31-山药	32-伞儿	33-仙丹	34-山寺
35-珊瑚	36-山鹿	37-山鸡	38-沙发	39-散酒
40-司令	41-石椅	42-雪耳	43-雪山	44-石狮
45-水母	46-死牛	47-司机	48-雪花	49-雪球
50-五环	51-狐狸	52-木耳	53-牡丹	54-武士
55-木屋	56-蜗牛	57-母鸡	58-苦瓜	59-五角星
60-榴莲	61-轮椅	62-驴儿	63-留声机	64-律师
65-锣鼓	66-绿豆	67-流星	68-喇叭	69-鹿角
70-麒麟	71-蜥蜴	72-企鹅	73-鸡蛋	74-骑士
75-积木	76-犀牛	77-七喜	78-西瓜	79-气球
80-百灵鸟	81-蚂蚁	82-百合	83-花生	84-巴士
85-花菇	86-八路军	87-白棋	88-白板	89-芭蕉
90-精灵	91-球衣	92-球儿	93-救生衣	94-教师
95-救护车	96-酒楼	97-酒席	98-酒吧	99-胶卷

数字编码



字母编码

3.6 最神奇的联想记忆类书籍：《与爱因斯坦月球漫步》

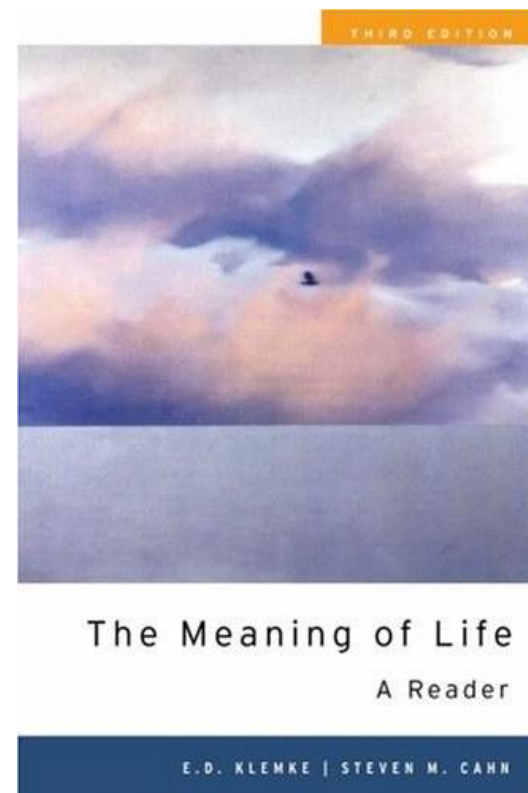
用记忆术来记忆电话号码

- 1 35 30 07 65 21
 - 编码：山芋、三菱汽车、令旗、老虎、鳄鱼
 - 联想：将**山芋**从**三菱**汽车里扔出去，继而将**令旗**扔出去，终于将**老虎**刺伤，但没想到后面还有一条**鳄鱼**。。。
- 1 81 23 70 00 56
 - 编码：白蚁、乔丹、麒麟、望远镜、蜗牛
 - 联想：为了对付一群巨大无比的**白蚁**袭击，**乔丹**骑着**麒麟**，拿着**望远镜**，号令所有**蜗牛**向前冲。
- 1 34 24 30 55 47
 - 编码：绅士（李小龙）、报纸、三菱汽车、呜呜声、司机
 - 联想：**李小龙**正在酒吧里看**报纸**，突然一辆**三菱**汽车响着**呜呜**声闯进来，一看**司机**原来是。。。
- 1 37 07 36 00 11
 - 编码：山鸡、令旗、山鹿、望远镜、筷子
 - 联想：听到外面鸡叫声，原来是**山鸡**想抢**令旗**但抢不过**山鹿**，我放下**望远镜**，拿起**筷子**继续吃饭。

3.7 最全面的人生意义类书籍：《The Meaning of Life: A Reader》

人生的荒谬性

- 对目的或意义的追求是**无限递归**的。
- 我们的人生正如**西西弗斯**，始终无目标的、徒劳的活动。
按叔本华的话来说，人生如同**钟摆**，在痛苦和无聊之间不断徘徊。
- 我们无法创造永恒的成就，即使可以，我们最终也会走向无聊。
- 从人类的角度来看，我们很重要；而从宇宙的角度来看，我们微不足道。
(「寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟。」)
- 人类追求秩序、意义、理性，而世界是无序的、非理性的、陌生的；
人类热情地渴望理解世界，而世界报以无情的沉默。



3.7 最全面的人生意义类书籍：《The Meaning of Life: A Reader》

具有建设性的人生意义

- Moritz Schlick
 - 从目的的角度出发将永远无法找到人生的意义。
 - 人生的意义体现在那些**以它自身为目的**的活动中。我们称这些活动为「Play」。
- E. D. Klemke
 - **人生没有客观的意义，但有主观的意义。**
 - 「人生没有客观的意义」这个事实提供了无限的可能性，我们可以赋予人生各种意义。
 - 就我而言，我从知识、艺术、爱情和工作中都能找到主观的意义。
- Richard Taylor
 - 人生的意义应该向内寻求，而非向外寻求。
 - 人生的意义就是**依其本性去做所热爱的事情**。

「 佑
驾
创
新
」

MAKE
CARS
SENSE
THE
WORLD