

阅读的力量

□王毅 樊登



王毅(右)与樊登(左)

王毅：2016年第六届书香中国·北京阅读季书香北京系列评选活动中，你被评为金牌阅读推广人，这是对你阅读推广力量的肯定。目前，“樊登读书”已经取得很好的影响力。办“樊登读书”的初衷是什么，想要解决什么样的社会问题？

樊登：是的，您的家庭也获得北京市第六届“十大书香家庭”，我们同台领奖。

我在做“樊登读书”之前是一个老师，那时候我给大家上课时，发现很多人都让我推荐书单。我列给他们，但是最后发现其实大部分人并没有看书，好像拿到了书单就有了读过这些书的心理暗示。后来他们说：“光有书单不行，樊老师，这些书您都读过，能不能把精华内容写出来给我们看？这样我们能学到书的精髓，有需要还可以精读原书，比书单有效多了。”在那之后我就把一些好书精华提炼出来，做成PPT发给他们，每本书一个PPT。但是隔了一段时间再问这些学生，他们都只是说：“樊老师，您的PPT我收到了，一有时间我就看。”可见这种形式不行。

后来我们就尝试做了微信直播，发语音到微信群，这种方式进群的人都会实实在在听到我对书的解读，事实证明这种形式是颇有成效的。之后就陆续有人开始看实体书，去精读这些我解读过的书，结合自己的见解形成更深的认知。再后来就有了“樊登读书”App。其实很简单，我们创立“樊登读书”的初心就是希望能帮助更多人养成阅读习惯，解决很多人想要读书又没有时间读书，或者不知道读什么书，读书效率低的问题。

王毅：没有好的阅读习惯的人，是难以通过书本得到收获和提高的。你是怎样唤醒人们对于读书的兴趣的？

樊登：说到阅读习惯，可谓因人而异，大部分人总是给不读书找各种各样的理由。其实，总说没有时间阅读的人，背后的真正含义，就是读书确实对于自己来说很难，或者没有收获，说为什么要去读书。“先以欲勾牵”，很多人不愿意阅读，主要是觉得没有利益，不愿意花时间去读。我们通过给一些经典好书做解读，给出一些指导性建议，让读者能够从中学到并获得良好改变的方法。

同时，读书本质上是可以帮助解决人们现实中的难题的。比如怎么与孩子相处、怎么与爱人相处，怎么把事业做好，怎么赚钱等等很现实的问题。很多人因为这样的提高，就会觉得读书是有用的，能够有帮助。通过这样的改变，每个人都会一点点认识到读书真的能够对自己有好处，进而才会有可能爱上读书。

我们的书友就是这么一点一点通过我们所讲的书籍而产生变化的。他们可以通过一本《正念的奇迹》，对当下的实相葆有觉知，明心净性，把平凡的生活去过非凡的滋味。也可以通过《深度工作》有目的地去刻意练习这种能力，跨过舒适区和恐惧，使工作变得更有效率。诸如此类的例子其实有很多，一本之前你可能根本不会去看一眼的书，结果给一个人带来了巨大的改变。能够引起人们对于读书的兴趣，能对大家的生活、工作等等带来良性的改变，也是我们团队孜孜不倦的动力。

王毅：从浩瀚的书海中如何选书？如何迅速准确地发现它的价值？

樊登：我们从最早开始选书的时候说起，也可以说是书海拾贝吧，要坚持一个TIPS原则。TIPS是四个字母，分别代表我们挑书的四个维度。

T, Tools, 就是这本书里边有工具，可以学到一些能够去实践的东西，像《非暴力沟通》给你一套工具，《关键对话》给你一套工具，《你就是孩子最好的玩具》给你一套工具，甚至《清单革命》也会给你一套工具。有了这个工具就能够立刻应用，能够改变你的生活。你看我读了《睡眠革命》以后，马上就发现每天晚上睡五个睡眠周期，或者四个睡眠周期。这就是工具性。

第二个I, 叫做 Ideas, 就是这本书有没有新的理念、新的概念、新的想法，或者有新的发展。上一次有一个作者不远千里从国外跑到中国来找我，他写了一本书，他希望我能讲他的书。然后我说对不起，这本书我不能讲。他说为什么，我说你这个书是个案，是你总结了自己的教育方法，写出来的一本书。很好，但只是一个个案，不符合我们的要求，不能够形成工具，也没有新的理念。如果仅仅靠一个个案的成功，我们就把它讲出来，那只是一个案例分析。案例分析所带来的论证方法叫做归纳法，归纳法的问题在哪儿呢？就是这个案例当中用这个方法成功了，在下一个案例当中用这个方法，未必会成功；在这个家庭当中用这个方法成功了，下一个家庭未必会成功。譬如，你看到的这个世界上所有的天鹅都是白色的，但你没法说天下的天鹅不可能是黑色的。直到最后，人们真的发现了黑天鹅。所以用归纳法、举例的方式列举的这些书籍，在我们看来是不够严谨的，我

们希望他能够真的通过严密的推理，通过科学的实验，能够产生演绎法所带来的新的理念、概念。

第三个字母P, 指的是Practicability, 就是实用性，能够给我们的生活和工作带来改变。如果你具备了T具备了I, 我相信就会有实用性。

S是科学性(Scientificness), 有严谨的科学文献的支撑，有相应的实验，具备一定的可证伪性。要了解什么叫“可证伪性”，大家可以参考我们讲过的那本书，叫作《思辨与立场》，还有《世界观》，你就能够理解科学性。

所以，如果一本书能够经得起TIPS原则在工具性、理念、实用性、科学性方面的验证，基本上就进入了我们选择的范畴。那对于大家来讲，我觉得可以再增加一条，就是有些书不一定是工具，不一定每本书读了都是要去用的东西，趣味性也很重要。比如说，你读像《百年孤独》这样的名著，你读雨果的作品，它可能根本不具备前面的几个性质，但是文学作品是可以欣赏的，所以加上趣味性就更好。

我这几年把它再简化总结，是因为我们跳出了工具性这个范畴以后，我认为最基本的是两条，一个是科学性，一个是建设性。如果我们能够建立科学性和建设性的理念，我相信你离好书的距离就会越来越远。否则的话，经常会随便翻一本书就激动得要命，就说“哇，这本书说得太好了”，其实可能就是因为这本书里边说到了几个你平常所认同的观点。当我们在书里边看到了一些我们平常所认同的观点的时候，我们就会觉得很兴奋，这种兴奋是危险的，这种兴奋会让你陷入到“自我论证”这个过程当中来，然后你会不断地坚持朝这个方向走。而反过来，如果你看一本书，觉得这个书的观点怎么跟自己以往认为的都完全不一样，这时候我觉得，反倒应该认真对待这本书，它可能会给你带来很多启发。这是我们读书的原则，这种办法会帮助我们选择更有价值的书籍，也希望对广大读者选书有所帮助。

王毅：人们常说，不必花时间去试错，经验让人少走很多弯路。其实，读书也如此。给我们推荐一下，有什么好的读书方法？

樊登：魏征在《十渐不克终疏》中说：“非知之实难，惟行之艰也。”意思是说，知道一件事不难，难在实行。在这里推荐我写的一本书，叫《读懂一本书》，这个问题的答案我这本书里写得很全面。每次见到书友，大家一定会问：有没有读书的方法？怎样选择一些好书？为什么你推荐的书我们经常都见不到？你这些书是怎么选出来的？怎么能够把一本书读完？怎么能够抓住这本书的重点？所以我后来觉得，说不定这是一个真问题，是很多人真的要去解决的问题，所以我就写了这本书，从选书到读懂它，到怎么样拆解解它，到怎么样把它表达出来，形成了一套流程和方法。

简单来说，要通过阅读来蓄满“理解力的池子”，要掌握一些经济学、心理学、医学、管理学、逻辑学、哲学知识等，加之一定的人生经验。掌握这些知识是一个漫长的过程，其实阅读没有任何小技巧和方法，说“一目十行”“拿笔划”“跳几个字看一个字”，这些都是不行的，我的办法就是老老实实一个字一个字地看。

读书既可以带着目的来读，比如我想解决青少年的教育问题，那我就去找跟青春期有关的书，选一本最好的来读，我们有本书就叫《解码青春期》。还有一种就是自由散漫地读。比如说我今天去逛书店了，我没有目的，我不知道自己要去读什么书，就是看看哪本书最有眼缘，哪本书感觉特别厚重、特别漂亮，就把它读来就好。没关系，这些都是可以的。读书本来就是一件自然而然的事，不要被所谓的方法所局限。

王毅：现在人们一般情况下是遇到什么问题了，才想起寻找类似图书，想将书的内容在行动中付诸，也就是我们常说的读书如何做到学以致用、活学活用？

樊登：我经常跟大家讲，所有我们今天痛苦的事都不新鲜，阳光底下没有新鲜事，我们所有痛苦的事情前人都痛苦过，而且都有人写过书。读书就是这样，掌握知识武装自己。很多人不懂，宁可自己整天痛苦。我们就把这些书找出来，教他怎么带孩子，怎么把夫妻关系处得更好。有一本书叫《亲密关系》，这本书在我们的平台上被播放了4400多万次，有大量的人留言说：“如果我早听这本书的话，我就不离婚了。”很多人不知道，婚姻是一个人的事，不是两个人的事，如果你没有搞明白你内心的伤痛的话，离婚是没有用的，就像一个不会游泳的人换一个游泳池也没有用。

所以我们也教大家怎么调整自己的心理状态：学哲学。因为哲学用最柔软的方式把我们的内心变得更加坚强。我们学多个学派，一直学到孔子、孟子，建立文化自信。你学了《反脆弱》，学了西方的理论以后，你会发现其实他们讲的东西，孔子、孟子、老子早就讲过。

上面讲到的都是学以致用、活学活用的例子。总之，知道是第一步，这一步我们在“樊登读书”App上已经做到了非常优质的内容精华提取与解读，方便大家吸收。下一步就是按照书中讲到的方法去行动，你已经掌握这些知识了，行动力是至关重要的。

王毅：军事类图书目前在“樊登读书”中是什么样的情况？对当下部队官兵阅读有什么建议？

樊登：军事类图书在“樊登读书”平台上比较系列的出现，已经在下步计划中。目前，“樊登读书”App里的书籍解读内容，主要涵盖心灵、管理、职场、家庭、人文、创业、生活等这几个大的品类里面。解放军是所大学校，军队历来是一个善于学习的组织。现在青年官兵的文化素质都很高，读书的氛围很浓厚，这些年建设学习型军营，争当学习型军人，搞得风风火火。我认识一些部队的书友，他们不论职务高低，都非常爱读书，通过读书修炼品行，增长知识，提高能力。疫情期间，一些部队的书友利用居家时间大量地读书，分享读书体会，给我留下的印象很深。疫情过后，如果工作很忙，我会建议大家利用好各种新媒体读书平台，利用好碎片化时间，每天坚持读书1个小时。就像一个习武者或书法爱好者，每天练1小时，有没有进步不重要，重要的是每天保持武艺人、书法者这样一个身份，不至于荒废。每天1小时，我们将读书人这种身份保持下去，久久为功，必有所得。

在读书的内容上，由于部队官兵日常的训练非常严格，也很自律，我会推荐他们读一些人文类和心理类的书籍，主要是开阔视野、陶冶情操，像《禅的行囊》《万古江河》《中国文化课》等，这些书会是不错的阅读选择。部队官兵平时训练强度大，非常辛苦，我给大家推荐一本《高效休息法》，这是耶鲁大学医学院精神医学博士久贺亮写的，主要介绍心理学上的正念疗法。美军早已将正念列入训练，对于缓解平时焦虑、训练紧张、提高睡眠质量有很好的帮助。我录过一个读书视频，大家可以在网上找来看看。同时，2020年的“樊登读书”继续秉持着每多一个人读书，就多一份祥和的愿景，把帮助大家养成阅读习惯作为使命与责任，中华阅读之力量永远在路上。

王毅：每天重复一件事，如书法、习武，都是最传统的中国文化！正如毛泽东所说，“坚持就是胜利”。坚持，这一阅读力量的种子，必将长成大树，让人走得更快、望得更远。

不论是2003年的非典疫情、2008年的汶川地震还是今年初的新冠肺炎疫情，作家都及时拿起手中的笔，面对重大社会现实发出了自己的声音，形成了大批围绕特定主题的作品。此外，近年来书写脱贫攻坚、全面建设小康社会、大国重器、生态文明建设、社会主义新农村的作品也层出不穷，一系列新题材、新人物、新故事为当代文学史注入了新元素。这既反映出广大作家的目光和笔触从狭小的书斋延伸到宽广丰厚的社会现实中，在聆听时代声音、把握时代脉搏的过程中用自己的方式回馈了读者关切，也反映出主题性创作正在形成新的创作潮流。

主题性创作指的是围绕特定主题展开的创作，既有情节丰富完整、题材和人物具有典型性、讲求创作技巧等一般性要求和特点，又要体现时代精神、反映时代主流、彰显现实主义精神，在今天更加入了寻求中国经验的美学表达、追求中国风格与中国气派等时代内涵。它要求作家具有真挚的情怀，关注人的存在和命运，又不矫饰、不滥情、不虚伪。

当前主题性创作在作品数量上已经颇具规模且佳作不少，但毋庸讳言的是，其中也存在着概念化图解政策、空喊口号、脱离实际的“大团圆”、为迎合形势而写作等现象，不仅导致了作品质量、格调、品味、可读性低下等文学性薄弱的问题，也造成了主题性创作在一定程度上遭到“污名化”，似乎当下时代主流就意味着不是好作品。这也使部分读者对主题性创作有天然的反感和抵触情绪，影响了优秀作品在泛媒介时代的传播。以挑剔的眼光看，这些美中不足确是需要作家共同努力的，针对当下主题性创作存在的问题，把握好三组关系尤为重要。

其一是大与小的关系。

时代主题为大、作品主题为小；全景式展现为大、历史细节的切口为小。

美国文学理论家M.H.艾布拉姆斯提出的文学四要素包括作品、作者、世界、读者，套用这一理论，世界和作品之间的关系在主题性创作这里，就是时代主题与作品主题的关系。如何囊括宏大的时代主题，在纷繁复杂的现实中穿透表象的迷雾，抵达潜藏在琐碎背后的时代精神内核、把握住时代律动，需要作家拥有较高的历史站位与总体性视野。这需要文学家们拥有史家独到的眼光与历史意识，准确找到当下变革中哪些是前所未有的、哪些是影响深远的、哪些是广泛深刻影响人的。这些内容应该是广阔的时代主题中最适合于文学表达的。

文学表现的内容不放置于宏大的历史背景中进行考量便无法安放，《白鹿原》《笨花》写一片土地几十年的变迁，《长恨歌》《主角》写社会激变和转型期个体命运的遽际，当代文学史上更有为数不少的长河小说，意在全景式展现历史的风云际会。但这并不意味着全景式表现某个文学主题时可以忽视视角的选择与细节的处理。没有合适的切入点，表现大时代的宏愿也只能落空。这就需要作家拥有自己的空间，这些空间可能是《创业史》中的蛤蟆滩、《平凡的世界》中的延川县，也可能是莫言的高密东北乡、陆文夫的苏州小巷、苏童的香椿树街，这些具体文学空间营造同样适用于当下的主题性创作。正如写脱贫攻坚，写哪个地方、哪类帮扶对象、脱贫途径是什么，固然，全面把握脱贫攻坚的历史进程才能选择出具体的典型案例，而确定具体的表现空间，主题才能落地生根。

当然，时代生活的复杂性给作家的主题性创作带来很大挑战，以大国重器为代表的工业建设成就，写起来就很费劲。比如写国产大飞机、中国天眼、载人航天的作品，需要作家具备极强的学习能力、进行扎实细致的采访。为了增强作品的文学性和可读性，更需要用细节来软化主题的“硬”，用人物对话和修辞手段来软化科学表述的“硬”。

不重视“小”，难免“因小失大”。近来出现的一些抗疫诗歌概念化、空洞化、口号化的问题，正在于没有抓住核心意象，也就是具象的生动的感人的文学意象。《红豆》《没有纽扣的红衬衫》《大墙下的红玉兰》等当代文学史上的名篇，其标题本身就是作品主题的核心意象，有了这些，作品才有灵魂。

其二是缓与急的关系。

主题性创作切忌跟风，看人家写了，自己也着急。同题创作本来就难写出新意，如果再有影响的焦虑或存在与同代作家攀比的心理就更难得从容。

阿尔卑斯山谷中公路旁插着一个标语牌劝告游人说：“慢慢走，欣赏啊！”许多年前，朱光潜在文章中举了这个例子，意在告诉人们欣赏美的秘密。慢一点有时并不是坏事，对作家来说可能还是好事。不仅审美需要放慢脚步、需要距离，创作与现实的关系有时也需要一些距离。这不仅说是关照现实的视野，也是说创作情绪的冷热。

以近来大量出现的抗疫文学创作来说，作家们的热情和投入应该提倡，但离现实太近则难免浮皮潦草，流于情感的宣泄而疏于理性的观察分析。其实不妨从容些，毕竟文学不是新闻速写，不以其时效性为第一考量。当然，文艺的功用也有匕首和投枪的作用，也有凝心聚力、鼓舞人心的使命，但这不妨碍对创作多一些耐心、精心、细心。采访抗击非典一线后，酝酿8年，毕淑敏写出《花冠病毒》，与非典暴发时隔10年，何建明出版《非典十年祭》，王宏甲推出《非典启示录》，与汶川地震相隔10年，阿来创作出《云中记》。观照现实，离得太近难免失焦，离得太远则模糊一片。

这么说不是鼓励作家与时代脱节，而是强调文学要遵循内在的创作规律，所谓“十年磨一剑”，不是真的要作家10年后再创作，而是意在彰显创作的经典化追求。我们期待疫情过后，作家们能够用散文、小说、报告文学等多种形式更全面深入地表现人与自然关系的思考、对疫情面前人性复杂面向的挖掘、对社会治理与运转模式的反思以及全景展现抗疫过程的力作。

其三是情与理的关系。

主题性创作既要以情动人，也要以理成文。没有情，容易写不生动，概念化；没有理，情感则会变成脱缰的野马，失去束缚，难以成篇。

文学必然诉诸情感，尽管文学史上历来有零度写作、智性写作，但这不妨碍动人的作品必然蕴含着作者的激情与情思。以抗疫主题创作为例，突如其来的疫情、舍生忘死的千里驰援、感人肺腑的暖心场面，必然让许多作家无法克制创作的激情与冲动，我们丝毫不怀疑作家的诚意和创作的动机，但从文本层面而言，文学毕竟需要以语言的形式呈现。打动自己的作品能否打动读者？有时候，情绪过于饱满可能流于滥情，笔力过于浓重其效果未必是力透纸背，反而是戳破薄纸。奔腾四溢的创作热情如果不能被理性驾驭就有可能变成空喊口号，处理好创作激情与克制叙述之间的关系显然十分重要。情感过强会过犹不及，情感不足则难以气盛言宜。

主题性创作中的作品主题不一定是作家生活中熟悉的，唤醒自身情感，实现与现实和作品中人物的共情至关重要。也惟其如此，才能保证对作品和对读者的忠诚。另一方面，从创作心理学上说，外部世界激发的原始情感需要转化为艺术情感，这个过程就是内觉体验。内觉体验将肤浅的、印象式的情感改造为具有丰富社会内涵和人性内涵的情感，作家才能乘上想象翅膀自由翱翔于笔下的世界。

文章在今天可能并非曹丕所言，是经国之大业、不朽之盛事，但做时代忠实的记录者始终是作家的追求与职责。时代主题给作家无限广阔的驰骋空间，也留下关于作品与时代关系的无尽思考。

（上接第1版）

《报告》指出，2020年是全面建成小康社会和“十三五”规划收官之年。做好今年工作总的要求是：以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻落实全国宣传部长会议精神，增强“四个意识”、坚定“四个自信”，做到“两个维护”，更加自觉地承担举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务，紧扣服务决胜全面小康、决战脱贫攻坚重大主题，全力投入抗疫斗争，书写抗疫故事，着力推动文学精品创作生产，着力加强作家队伍建设，着力深化改革创新，着力强化意识形态工作，补短板、堵漏洞、强弱项，为实现全面建成小康社会目标任务作出积极贡献。

《报告》指出，中国作协2020年将重点抓好以下6个方面的工作：一是高举旗帜，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记关于文艺工作的重要论述，贯彻好在文艺领域的路线

和方针政策，坚持“二为”方向、贯彻“双百”方针，增强政治引领。组织面向会员及新文学群体、中青年文艺骨干、市县基层负责人培训。二是坚持改革创新，补短板强弱项，持续深化作协改革。积极争取党委政府支持，研究对基层文学事业和作协工作支持扶持的政策措施。支持行业作协发挥自身优势和作用。完成中国作协出版集团的改制工作，推进全国文学报刊联盟、全国当代文学精品译介工程和当代少数民族文学精品译介工程。三是紧扣决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚、抗击新冠肺炎疫情和建党100周年，着力推进文学精品创作生产。进一步完善现实题材创作规划组织机制，抓好中国当代文学创作工程规划项目，组织开展全面建成小康社会主题采访采风活动和有关征文，着力推动脱贫攻坚题材、农村题材文学创作。鼓励广大作家和文学工作者精心创作中国抗疫的核心叙事。围

绕建党100周年组织好重大现实题材、重大革命题材、重大历史题材创作。加强网络文学评论，推动建立网络文学评价体系，推动网络文学健康发展。继续办好文学周、公开课、全民公益大讲堂等公共文学服务活动。四是增进中国文化海外传播，推动中国文学走出去。规划安排好各项双边、多边交流工作，推进中国文学对外译介工作，组织实施中国当代作品翻译工程、中国当代文学精品译介工程和中国当代少数民族文学精品译介工程。五是加强作协队伍建设，为作家创作提供支持和帮助。积极创新作协队伍建设思路理念、内容形式、方法手段、体制机制。组织主题采访和“到人民中去”职业道德教育与文学社会服务实践活动。办好鲁迅文学院中青年作家研修班，做好文学业务骨干系列培训。发挥中国作协青年工作委员会和中国作协各专业委员会的作用，加强文学编辑队伍的人才梯队建设，进一步团结凝聚

新文学组织和新文学群体，推动网络作协行业规范化建设。推动基层作协组织建设，改进和加强对基层作家的帮扶工作。六是加强作协机关党的建设，落实意识形态工作责任。认真落实中央巡视整改要求，压实全面从严治党“两个责任”，聚焦坚持党的领导、加强党的建设、全面从严治党，推进作协机关党建高质量发展。着力加强对文学活动、文学评价、文学阵地的管理，落实好意识形态管理的各项制度，旗帜鲜明地反对和抵制各种错误观点。

中国作家协会会员、原《北大荒文学》主编张玉林同志，因病医治无效，于2020年4月12日在哈尔滨逝世，享年70岁。

张玉林，中共党员。1978年开始发表作品，2002年加入中国作家协会，著有诗集《麦子上的村庄》《情满山河》《回首与歌唱》等。

大与小 急与缓 情与理

——略谈主题性创作的三组关系

□张鹏禹