

如何高效阅读？阳明心学的局限是什么？

原创 王德生 创造力321 2021-12-07 06:02

收录于合集

#阳明心学 1 #三视角智慧 100 #认知学 3 #读书 3

【黄埔学员：李毅斌】（视频整理）

【黄埔学员：马锦涛】（文字校对）

本文为2021年7月29日王德生博士分享的《如何高效阅读》视频直播课程整理。（文章尽量保持“口语体和对话体”。）

（括号内蓝色字为三视角学员互动内容）

【课程摘要】

本课程中老师先是让学员们讨论自己使用的读书法及使用情况，从而引出三视角无痛多重并非读书的专利，做事业应该如此。可是如何做才能让读书有汁有味呢？王老师通过阅读圣经和学习数学的案例，讲述了用五感去将书本知识与大自然融通才能让读书有汁有味！但是读书和读大自然也不够，还需要读人，解决人生问题，让生命得到更新！三者刚好形成一个三视角，只有用这个三视角去读书，才能有汁有味，并且充满动力！

紧接着，老师再次剖析了阳明心学，其强调的是读人的视角，但这也犯了单一视角的问题，否定了读书和读大自然的价值，所以也是有缺乏的！最后，两位同学还举了实例说明了应该如何读大自然！

本文结论：

- 1.三视角无痛多重不仅可以运用到读书当中，还可以运用到生活的方方面面；
- 2.要让读书有汁有味就不仅需要读书，还需要读大自然和读人，这样读书才能有汁有味且有持续的动力；
- 3.读书、读自然和读人是一个三视角，读书可以帮助提高真善美的标准，读大自然可以提升知情意，读人可以提升信望爱；
- 4.阳明心学主要讲的是读人，却否认了读圣贤书和读大自然的重要性，犯了单一视角的错误。

【关键词】

三视角读书法、读人、读自然

【导读目录】

- 一、三视角无痛读书法的应用
- 二、要让读书有汁有味，还要懂得读人、读自然
- 三、读书、读自然、读人缺一不可
- 四、实例说明如何读自然

一、三视角无痛读书法的应用

Jilly，你带领大家讨论一个问题。

我们讨论阅读是不是很多了？如何读书很多次了？

你们是不是一直盼望着一种阅读模式的出现啊？

Jilly，你带领大家讨论一下，这种盼望是不是经常失望啊？

(刚才老师说的这个模式就是相对来说比较固定的一种套路！一种流程是吧？

就首先在形式上就很难打破，就是这种线性阅读的模式就很难被打破，然后相对而言，我对这个阅读是有一种恐惧，那么厚一本书就觉得好像不知道该怎么看，如果是娱乐的那种小说还好，也不走心就哗啦哗啦看完了，但是真是学习呀，那些书就很难看得下去。

我之前就是看书，然后觉得自己读书太慢，那个时候接触的过一种10倍速高效阅读法，当时觉得这个真厉害，看看几遍书，就可以把书里面意思都可以理解了，然后我也照着去做了一下啊，又想把这种读书法做成作为自己的一种模式，可能是没怎么精进的原因，反正试了几次之后发现它里面讲的一些东西，比较扯淡，跟之前那个什么照相机读书法一样，然后，我就放弃了，后来遇到王老师这个多重无痛阅读。

三视角无痛多重读书法

那你对这个方法有体会嘛？

首先要学会三视角智慧。所以我现实中也没在用王老师的方法。当然有的时候在看书的时候会不自觉的，就是去对照这个三视角九灯图，像最近我在看一本书，然后刚刚看前面几页，这不是分布视角吗？后面再看了一些东西，唉，这不是对比视角吗？这样在对照。

我最近看一些书也是用九灯图对照的。我主要是把目录能够迅速对应哪个视角！

但是具体去看的时候，好像还是回到了以前的那种模式，还是缺乏批判的，还是缺乏老师说的解构、建构和转构。

林子老师，你怎么看？

多重读书法的话，以前老师讲过几次，我以前也做了记录和几次分享，但是今天晚上老师讲的话。是粒子波场的一个转动，以前只是多重无痛，就关于那个多重无痛读书法的九宫格老师就更新了好几次。

我在用的时候，关于读书的书，就找了十几本也去想集中研究一下，但是呢，我觉得如果你不刻意去训练的话，还是会回到一个老路子上去。知道这个方法，但是你在读书的时候还是会从头到尾读。

对对对！所以要先把三视角智慧装进去。

这个用在一般书上，对于我们普通人啊，这个方法还是可以的，但如果是很专业的书，像后来老师曾经带领我们读过一段时间那个《事实与价值二分法》，就崩溃了，像读这种书就找不到北了！

比如说如何做好父亲啊，这种教育孩子的书啊，十几本拿过来，解构建构就很爽！很有成就感！但是上升到那个层次的话就不行了，因为可能还需要一个知识储备。所以也会有一种挫折感。

所以从林子老师的分享呢，主要就是不同的书体验是不一样的，有的书好像可以更快的使用了王老师的这个方法，有的书就需要相应的知识储备。）

谢谢大家！三视角、无痛、多重不一定是读书的专有方法。

其实我们做事情的方法也是这样的。这就是我们今天说的螺旋式。

无痛多重是做任何事情都需要的。无痛是抓住波的视角，多重是抓住场与场之间的关系。然后三视角是粒子。假设一根铁丝要砍断的话。有什么方法可以砍断？比较快？

(钳子)

王老师：怎么用呢？

(钳一下，钳一下绕着他转一圈。不停的钳。)

其实你应该钳一下，折一下，这个折就是无痛。这个铁丝是拉力和方向力比较厉害，它的横截面拉力没有那么强。所以你斩断之后，折啊折啊，就是无痛。你每一次都无痛，然后反复多重这样子很快就都断了。

所以三视角无痛多重不是高效读书的专利。他是把粒子波场充分应用的例子。所以你有没有发现，无论把三视角无痛多重多么细化，都感觉他不够具体。所以你读书就好像要进入一种语言一样的。你读一本书好像有一个人在跟你对话。所以呀，我们首先要把读书放在一个三角形里面。这样读书才有动力，才有意义。然后我们现在发现我们读书的意义不大。

二、要让读书有汁有味，还要懂得读人、读自然

大家说一说，我们阅读本来应该是很喜悦的。为什么我们的读书不能叫做真正的阅读呢？

(与使命没有关联)

这个我们也知道，但我们今天晚上就是要讲怎么才能关联起来呢？或者说我们在读书的时候没有考虑读书的场。所以显得动力不足。还显得无血无肉。有没有这种感觉啊？感觉干巴巴的。

干巴巴的，就像我们吃饭的时候要有点汁，不然你也不想吃！牛肉要比豆腐好吃吧，同样都有蛋白质。但是蛋白质吃太多也会过敏。什么时候觉得牛肉最好吃？

(饥饿的时候)

就是身体很需要的时候。

比如说你干活的时候就很想吃米饭，需要能量。比如你到农村里面干了一天的活，那米饭就是很香的。所以这就说明我们读书要有一种需要感，要有汁。那这些汁要从哪里来呢？

我们说读书的时候要跟使命有关。今天晚上我要讲的读书就是大家面前各种各样的书。他跟其他两个阅读是紧密相关的。读书相对来说是比较静态的。或者比较对比，有方向一样的。但是现在的问题是你们读书只是读书。打开道德经，就只是读道德经。那他忘记了读什么呢？

(其他经典)

不是

其他经典你们也会。刚才讲的三视角无痛多重就只是读书。所以就读不下去。读了之后觉得干扁扁的。总结出来的东西也觉得很干。就是无汁，无动力。所以坚持一段时间就回到原来。所以现在告诉你还要读一个其他的东西。如果没有这个东西，你的三视角读书法也是为了读书而读书。

今晚我们是首先解决一个读书有汁而且有动力的问题。有汁才会有味道。要有动力。你有读过圣经的创世纪的第1章吗？

(读过)

读出来有汁吗？

(刚开始觉得读起来是很有汁的，很有感觉，但是现在读起来了，就是很干瘪瘪的，没有动力)

第1个要好吃，第2个是想吃，所以好吃又想吃的时候就会吃很多。所以我们解决两个问题，一个是好吃，一个想吃。

今天早上陈总跟我们一起读了创世纪第1章。他是没有读过圣经的，让他跟大家分享一下。

(我的感觉是活起来了。以前我对圣经了解的很少。我以为只是一些知识的描述。早上老师跟我们读的时候就告诉我们读书要跟读自然和读人文、社会联系起来。解构了一下圣经的第1章。我听了之后就感觉不用刻意的去记什么，就好像刻在脑子里面一样了)

陈总不是基督徒。他却有一个活了的感受。我们说活了就是有汁有味道了！所以说明你们读书的时候只是读书，没有读出这种味道来。忘记读大自然和读自己，读人读社会。就是读一本书的时候，你有没有跟自己通融，就读这本书跟我有什么关系？就是读这本书要放在人、社会这个土壤里面去读。

你读了这个道理，对我们人有什么作用？对人的27宫格九宫格。对人在这个生命和企业，有什么启发，有什么融通。对整个企业社会国家学校有什么融通啊？

(要怎么去融通？)

如果没有融通的话，你怎么想去吃这本书呢？

你想过没有呢？你读一本书的目的是为了生命的更新。你以为阅读那些文字就会让你生命更新吗？那个叫偶像。你以为阅读那些文字就带有神奇的功能。不是的，没有的，你必须跟自己的生命挂钩起来。你读书得带着你的信望爱去读，才会有一种渴望。仅仅是渴望的话，吃东西吃出来不一定有味道。我们渴望读一本书，但是一读就没有味道了。没有汁了。大家想一想什么是汁？汁有什么作用？

(汁可以让牛肉本身的味道释放出来！)

比如说你们读数学能读出味道吗？

(一般读不出来！)

读圣经也读不出味道，读数学读不出味道，读物理也读不出味道。那读一段时间之后，嘴巴里面是不是干巴巴的？如果没有汁的还能下咽吗？

(就很困难)

就吞不下去了，这本书，再读几页就停了！那怎样才能把汁加上去呢？就好像那个牛肉里面只有蛋白质了，没有脂肪，没有水了！大家知道全是瘦肉是很难吃的，要像五花肉要带有点汁的。一本书里面都是干货，如何才能加上汁呢？如果你只读一本书，如果只从一个学科去读这本书，你一定会是干巴巴的。读多了就吞不下去。

(要通融)

怎么通融呢？

(就是要联系到自己的实际情况)

你们这讲的是读人，联系实际情况，只会让你们想吃有动力去吃。

你联系到实际情况，他是不可能给你加汁的，这是很有意思的。比如说你很有问题呀。你联系到自己的时候。你要解决什么问题呀？企业要解决什么问题啊？但这只是产生关联。只是觉得有价值，但价值不代表有汁。比如说一篇作文没有汁的话，是不是没有细节啊？也就是说你没有具体的材料。这就是你读书的时候读管理学就只读管理学。读管理学的时候你就想到人，但读阿，读阿，就没有汁了。就读不下去了。要怎么读一本书，然后一边读的时候汁就从嘴里面流出来了。

(咀嚼一下)

他本来就是干的，无汁啊！所以你要加一些东西进去啊，加什么呢？如果你不加汁进去不加细节的话，你读出来的书就是空的！你读圣经是不是有点空啊？比如起初神创造天地，地是空虚混沌，渊面黑暗，神的灵运行在水面上。你们觉得这段话有什么实际内容？

(没有)

很空吧，没汁没味道，很干！好吃的东西一嚼嘴巴两边都流个不停！我让另外一个人分享一下！我们今天怎么读这句话会有汁流出来？

（我虽然也读圣经，也读了很多遍，但我发现呢，这个就正像老师今天所描述的一样，就觉得这本书在过去也好，学神学的时候也好，还是在跟弟兄姐妹之间分享的也好。就好像没有那个味道出来啊，就正如我今天去炒菜呢，因为少了一些佐料炒出来呢，大家为了鼓励我啊，觉得味道还不错，但是我自己吃起来觉得是无味的，所以就像我每天清晨来读圣经呢，很多的时候是读不出味道来。但是今天老师一分享。就感觉完全不一样了！之前，我的生命跟上帝和他所创造的这个大自然觉得好像还是有有距离，总觉得好像这个神，跟我的这个生命，跟我的这个生活很难的有相融，有连接，但是今天老师在分享这一这一章节的时候啊，我就仿佛把我的整个人就带进了大自然啊，跟我的生命交融在一起啊，老师透过创世纪的第一章，前面的是1~13节，老师给我们就讲了从对比的角度来看啊，14节到19节呢，从这个波和场来看，后来呢，老师说，这个天和地啊，上帝都造好了，那怎么把它连接起来呢？老师继续分享的时候，那我就仿佛就随着老师的这个他的分享，把我自己也投射在这位神创造的大自然的里面去的时候，我就发现了，原来慢慢的，我的这个人和上帝的创造以及整个大自然，真的是取得了交融和连接。老师今天在分享的时候坦率讲，我整个人是非常无力，非常软弱，最近我的身体不是太好，但是呢，看到老师今天分享的这个信息和内容的时候，我就非常渴望读一些知名的作者他们写的书的时候，也能够像今天读圣经一样，这么有滋有味，跟作者的生命跟这个大自然的生命是完全交融在一起的，我今天听过老师的这个分享，我就完全体会到了这种意境，虽然这个口腔啊，身体还是那么的软弱，但是通过老师的分享和今天的这个内容，以及我在跟大家分享当中，我就感受到我和大家的生命是有一种交融和连接的，虽然时空把我们给隔开了，但是我们的心呢，我们的生命是有连接的，是交融在一起的，谢谢。）

志英，听懂他在讲什么吗？

（今天在读这个创世第1章的时候呢，老师带着大家就是通过解构，从三视角对比、波、场这样一种去解剖创世纪第一章，然后，跟自己的生命和神的创造，包括神自己产生连结，这种连结之后，感觉读圣经就活了，一下子汁就出来了！味道也出来了。）

陈数呢

（嗯，就是通过一个画面感，然后把自己融入到其中，然后跟神的创造有一个动态的连结一样！）

你们觉得要有细节要有味道，要具体。通过什么东西去具体呢？是不是通过我们的五官呀？五感啊。那么五感是要跟什么东西接触呢？才有具体的东西出来啊。要跟大自然。明白了吗？五感就是要接触大自然的信息。才能感觉到有汁的流动。那么这些细节要流到哪里去？流到你所读那些书的内容上去。这些汁是要流到那个上面去！就是你读的那些书的一页两页一段两段，要通融到大自然里面一草一木一树。通融到大自然的粒子波场。如果你不通融到大自然的粒子波场，与大自然去类比，比喻，通融。你那些话都是干巴巴的。就是没有汁。你们平常有没有这么做啊？

(没有，很少)

所以呢，那本书读一段时间就读不下去了。

读数学也是一样的，读数学是最难读的，最没有汁的！所以读数学的人有100个人，有几个人想读数学啊？

(很少)

猜想一下

(原本不是很少。通过学三视角之后，就觉得有汁了)

所以要跟其他学科通融，这样就有味道了

(要调动5感)

要调动5感去读数学，这是一个新课题，是一个新论文，你要怎么思考一下怎么去写这本专著？调动5感读数学，学数学，这感觉就不一样。

(是的)

我曾经就把数学里面的曲线拟合的方法论出来了！这在数学里面是最简单的问题了。但是他就跟我们的生活啊，大自然里面的一草一木融通。你就是看一棵树的成长路径就是曲线拟合。这时候这个汁是不是流出来了。任玲，你有什么感受？

(老师你说的这个啊，我有点感受就是你要进到那个书里面，跟书里面的人物跟那个事情去对话，到那个时候就会跟他产生一个关系影响)

可是数学里面没有，知道不？

(数学里面没有作者)

我们都不知道谁写的。如果我们能在读数学的时候汁从两边流的话，我们解决其他的书的话就更容易的。所以我讲的东西一定是其他人提不出来的啊。其实我讲这个东西是诺贝尔奖得主提出来的读书法！他们说读一本书的时候。要跟大自然里面这些东西进行通融。你的身体也是大自然哦。所以你对身体的感知也要放到大自然里面去。当你一通融的时候。你读一本书里面的一个道理。你通融一个东西，就对这个事物的一个道理的变化视角就增加了细节！每通用一次就增加一次细节。而且你通融的时候就跟5种感官是紧密相连的。它是具体的。就还好像增加了一些可感知的汁啊，血啊，肉啊。这个味道就越来越丰富。

所以在计算数学当中有一种叫做多重网格法。然后你就要发现大自然当中也是一个多重网格法。你就发现大自然解决问题也是无痛多重。这个时候你要跟通融。

(水的波纹吗？)

不是，水解决问题的时候一定是多重网格法。

(这个怎么讲？)

因为道德经上面说：上善若水。核心竞争力最强的就是水。在计算数学里面解方程式，最快的方法就是多重网格法。它几乎达到了拟线性。把这两东西通融。首先你要相信，然后再去通融。然后去找水解决问题的方法，你就发现就是无痛多重。水要从上面流到下面，绝对不是一路滔滔。砍来砍去的。它是粒子波场，三个视角都运用了。那你这个时候就会发现，计算数学里面的那个多重网格法为什么可以达到线性呢？就是把粒子波场三个角度紧密结合起来了。明白吗

多重网格也是有三步的。

然后你把他的三步进行分析，就发现他把确定性、随机性和相对性紧密结合起来。把粒子波场三个角度紧密结合起来。他就得到这样一个高效的方法。你通融到大自然水也是这样的。其他更多的事物也会是这样的。这个时候你在读数学的多重网格法，是不是有滋有味了？

(对!)

但这个时候汁是无法一下子帮助解决自己的问题。

所以你要把它运用到读自己的生命上去。才能激发你更想吃它。所以有汁不一定激发你更想吃。解决问题才会更想吃。有汁的话会让你持久的吃下去。能下咽。不知道大家听懂了吗？

(我的理解是对大自然的现象或规律仿真的越近，你的方法就越好?)

也不是越好，大自然也有不好！人法地，意思是：你去认识什么事物，学习什么东西。离开大自然的类比，你学的什么东西都是空的。

比如 $F=MA$ ，是物理中的牛顿第二定律。如果你只记住 f 是力量， m 是质量， a 是加速度。如果你只是把这个记住它就是空的。你必须把它跟大自然的各种各样的现象和运动通融起来。这个时候你才会觉得他很有汁，很有味道！

(上次老师把他跟粒子波场比值一算。公式通融出来。我一下子就觉得牛顿力学的作用就体现出来了)

对对对！你就一直想去研究它，想去运用它

(我就想去验证是不是。这个模型是不是那个模型是不是)

王老师：对对对，你还可以在大自然里面的一草一木去找这个公式。当你找的越多的时候，你就越想去找。但你为什么要去找呢？你最终目的是什么？是要解决自己的问题，让自己变得更加幸福。所以最后是要读自己，自我反思。我的生命里面有这个公式吗？我的生命里面没有这个公式，所以我做事情的时候就缺乏效果。首先第一点，我读书的时候，读自己的时候就反思。做事的时候有没有使用这个公式呢？我读书的时候有没有用呢？这个时候你就越想吃它了是吧？你越想吃，然后又进入大自然。又跟某个东西类比一下。就很有味道。你又吃到自己这里来。又解决了一个问题。碰到大问题的时候，有时候去吃一吃吧。要到大自然去类比。又增加一些汁。

(这是一个过程)

对！读书读人读大自然是一个整体。你不能割开，它是一个三视角。读书给我们规范。是不是记住很多规范？要把这些东西应用到大自然里面，才能有处境才能有内容。你为什么要去读大自然呢？这是因为你的主体有需求。读自己，读旁边的人，读社会上的人，读企业，读国家。所以阅读是需要三个角度的。那思丹你觉得你缺少哪些方面呢？

(嗯，都有，刚才老师讲到读大自然的时候，我就觉得我这个挺缺的。就是通融到自己的处境里面啊。自己想要解决一些问题，光啃书不行，啃不下去了。通融之后你就觉得很有意思，很多的乐趣，大自然是很美的。然后呢，老师你刚刚说到五感的时候，我就想到“感”字的下面就是一颗心嘛，就像你上次讲到说我们的心是需要就是真善美来喂养，其实在大自然里面，在这些属性里面去感知的话，就是真的也会去到，就是也会喂养我们的心，然后运用到这个读书了就不会干巴巴的。我就觉得今天这个课啊，特别刚才那个陈总还有那个约瑟弟兄分享阅读圣经，这个也是一个很大的提醒，我也觉得说就是有时候真的读不下去，觉得要去读，然后呢又读不下去，嗯，让自己的这个灵修里面能有滋有味的话特别不容易，但是今天这个就给了自己很大提醒，以前可能更多的觉得就是自己的主体要怎么样去，在这个读经里面你可以去得到一些什么启发什么样的，但是很少去感受大自然放进来，缺了这个。)

缺了这个，你们就没有办法长期的阅读了。

(对对对！很难坚持！上次你让林子做无痛，多重读大自然嘛

那个时候觉得这样通融很有意思，然后今天这样连起来的时候就对他的这种三视角无痛多重的应用就联通起来了，感觉就很立体，确实就是一个粒子波场，就是一种高效，就是好像都找到一些着力点的那种感觉。)

就是说三视角无痛多重也需要无痛多重，然后大自然也要三视角无痛多重。读人也要三视角，无痛多重。但是这三个三视角无痛多重，又要合在一起。

(这样形成一个三视角就很有效)

你读这三个都要三视角无痛多重，比如你通融到大自然的时候，你不要一次就想通完。如果你没有那么大的功力，你就通不上。

(一个是没有那样的功力，还有一个就是演绎不彻底。背后也是因为没有这个功力。也想要去尝试，但是就发现很难演绎到彻底。好像一花一世界，老师写的一花一世界。)

明朋，你猜想一下我们讲了什么？

(应该是针对我们很容易把人和自然和书分开啊，分裂开来的这种现象，来进行的一个建构和解构吧。然后对你们我们以前就是死读书，的这个只读课本上的啊，还有就是只读喜欢那个游山玩水的，只喜欢看自然的，有的人只喜欢读人文类的，那这样呢，就把这三个统一起来了，因为我之前呢。停留在那个读书的层面啊。)

等等！读人不是指读人文类的啊，读人就是指阅人无数。

(就是跟人的九宫格是吧)

不是，阅人就是跟人去打交道。继续说

(如果这样子的话，我觉得这个我是很缺乏的，就是深入到这种人际关系里面啊，去解决人际关系里面的这种问题，我觉得这个是很缺乏的，你比如现在我的家庭，就我跟我岳父之间的关系啊，我们啊，像这种就要深入到里面，看怎么去处理啊，然后就要从这个大自然里面找出一些灵感，就是去通融一些灵感啊，这样我们在和人相处的时候，会不会获得一些类比的灵感或者方法之类的，是这么理解吗？)

思丹回答他

（这就让我回想要去建私交场，我今天听老师讲。一开始讲读书，然后讲到读书的这个规范视角，后来把大自然放进去，我感觉其实蛮像729的那种，就是一开始可能我们就只有对比变化分布，然后就好像读书的时候只读这个，然后有了这个模型粒子场，然后就好像大自然的这些呈现也就放进来，那好像整个的学习对事物的认识，就鲜活起来了，就很不一样，然后再加上这个主体，刚刚讲到的第3个视角，我就觉得全联通起来了。

那读生活之书的话，那算是读人吗？

是！

那你到了生活实践里面的话，算不算是处境视角？

也是啊，也是处境视角！规范处境和主体这三个视角。读书是得到一个静态的规范视角。读大自然是处境。具体去跟人打交道，去实践的话，也跟读自然是可以通融的。是一种处境！但是如果是你说主体遇到问题，那个可能就是你生命场里面，你要完成一些使命的时候，然后你碰到问题，你要去再读书啊，再去大自然里面去寻求寻找解决的方法了，或者是找到这个智慧去解决这些问题啊，应该是这样的。

我再看一看，看看上面这些东西能不能组合出一些东西。）

谢谢三位！

三、读书、读自然、读人缺一不可

马老师，你好！是不是不听我的课，看图还是讲不出来的？

（是的，我是刚进来，刚听到思丹老师分享的时候，我刚进来。看这张图的时候，很多内容是看不出来的。）

戴老师呢？

（如果不看这张图的话，我对读书的认识还是非常浅的。
我们会认为是书本上的阅读。）

所以其实今天晚上我是给你们解决了两个问题，一个是读书无汁，没有味道，第2个是读书没有动力，不想吃。原来是因为你们缺少两种阅读。如果你只是阅读那个书啊，阅读那个英文故事，自然没有动力，自然失去那个味道。你有没有发现你很想去读一本书，从自己出发。我要读完这本书，我要完成什么事？帮助什么人？你在读自己，你在解释自己，解构自己的时候。要读几十本书。读完之后觉得味道不大。有没有这种状况啊？

（有，读书读不完，读不下去。）

只能硬着头皮读，读到最后就是要吐了。

（背着吧）

有的时候说要干这件事情，就把它背下来吧。所以读书的时候去背的时候就毫无味道了。是硬吞了。那个背就是硬吞了。德君呢

（今天晚上还是蛮有收获的。我也没有听过读书有什么三视角无痛多重，只是听过无痛多重这4个字，然后在我以前的读书观念当中，就是要么精读，要么泛读，要么快读，就是只针

对这本书啊，就可能说把这个书里面的知识或概念啊，把里面的原理搞清楚，或者说讲了一个什么道理啊，或者是就跟自己，可能也跟人可能会有一些关联，可能有时候会有一些观点，但是跟大自然肯定是没有关联的。

就比方说有一些寓意啊，有一些道理啊，可能会应用到，比方说人格等其他地方，怎么去警戒自己阿，这些可能会有啊，跟大自然真的是没有。)

没有的话是不是没有汁。

(就是为了读书而读书吧，就没有很想读，然后没有动力去读。持久不了。)

对！就是吃牛肉的时候，你要越吃越有味道，你才会更想吃。

(才会还想吃，不然就塞牙缝了)

嗯，即使你身体很需要他，但是那个时候吃牛肉就好像吃什么呢？

(木头)

感觉像吃药

(是的，就是为了需要，而不是享受)

所以我们以前讲的是无痛多重读书法，他假设的是你想吃又有味道。在这两种情况下高效的读出来。我今天晚上解决的是你想不想吃，还有味道。想吃的话就是说你的读书是为了生命的更新。

(为了生命更新而阅读。)

但如果你生命没有更新的话，你一边阅读就一边思考自己。阅读自己！阅读自己这本书，阅读社会这本书！阅读家庭和国家，阅读就不是阅读自己的身体，你用5种感官去读自己身体的时候。那叫读自然了。

(那是读心智吗？)

那是读心和灵了

(不但是读身体，还要读心和灵)

比如你要读自己的身体，你看到怎么样了，这就是读自然了。就是5种感官可以接触到的信息，就是自然。

(五官可以感知到的都是大自然，心和灵是看不见的)

人的身体也是大自然的一部分。比如说你闻到这个皮肤上有没有臭味啊？那个叫读大自然

(老师的那个心指使命、生命场、核心竞争力的这些方面吗？)

就是人格、事业啊，土壤啊，人格真善美。事业就是使命核心竞争力，生命场。土壤就是文化文明精神。

(都属于心的范畴吗)

王老师：对，我们读人的时候这个方面比较多。你还要读自己跟外界的这些信望爱的关系啊。灵啊，你也要读。

(要想在了解人格是要读心理学吗)

王老师：人格是哲学。真善美嘛！我就经常说这个人生哲学，是不是有这种说法呀。

(哲学的范围太抽象了，比如我想训练学生的人格方面。那具体是哪些方面可以让他们得到人格的提升呢？)

原来读人，读真善美，读知情意，读信望爱，都是读人啊。都叫做哲学，一切统称为哲学。后来这个知情意就独立出来了，叫做心理学。然后信望爱就独立出来了，叫做精神学。这叫读人，我们就把人的身体归于大自然了。但这是不能绝对分开的。你讲的是要训练学生的人格是吧？

(对啊！)

这个人格很难训练出来的。

(嗯，我想也是通过跟大自然去做一些事情，然后让他自己去看，别人是什么样或者自己是什么样，然后去提升。)

这个不能仅读大自然，通过阳明心学你就知道，仅读大自然，用类比的方法。比如我要学着像老虎。

(这个没有帮助)

不是没有帮助，是你学老虎的什么东西呢？因为他类比的角度有很多。这个时候你要读传统读经典。经典里面才会去讨论真善美。比如西方人读圣经就是读真善美。中国人就读儒家道德经啊，这些经典。还有你读人的时候在事上磨。让孩子去做一些事，如果失败了就让他去反思。思考自己的真善美出现了什么问题。今天我们这个阅读就解决了阳明心学和朱熹理学之间的一些矛盾。代老师，你有没有感觉到？

(明白)

阳明心学是读人！然后我们就发现读书读经典跟这个是两个层级的。他是两个层级。阳明就把他们拉到一个层级，拉到一个层级就有问题了。最后就造成读书无用了。所以这个图会更有意思了。谢谢三位！任玲你好，你帮我总结总结。

(老师今天讲的是三视角读书法，怎么快速高效，并且要读出这个书的味道！就是要用我们的5感，让我们的5感去接触大自然，就是哪怕是读一本数学书，我们要把这些公式还原到大自然里面，行星的运行的轨道啊，那些函数的曲线，花朵的排列，鹦鹉螺的螺旋啊，在这个里面还找到黄金分割啊，在k线图上面找到那个数学的公式，体会它的优美，用我们的5感，就是把这个数学放到这整个的大自然里来体会欣赏。感受那个美感。这个会使我们在读书的过程中有很大的激励，而不会为了读书而读书，我们在读书的时候是有一个使命的，我们知道读书可以提升我们人格，求真、向善、寻美，但是如果仅仅是为了读书没有愉快的体验，就很难坚持下去，所以我们不能像吃药那样去读一本书，仅仅是为了健康，而是要身临其境，自己去带入，我们去拿一些公式与那些人物与书本中的点点滴滴去发生关系，跟他对话，我们要把这本书放在人社会文化的土壤里面去读，老师最后说解决了心学跟程熹理学的矛盾，这个我没听懂，可以请老师在解释一下吧)

其实这个比较容易，阳明心学讲的是读人的时候。读人就要读自己的人格，读心。你要反思自己的人格事业，还有土壤。阳明说我们不用读书，我们只要在事上磨。只要反思自己的内心。反思自己的真善美就可以了。但其实我们在说读人的时候。那个土壤其实也是有文明的。我们以前就是从那个三视角解释了他的缺陷。没有照顾土壤，而我们今天从今天读书的角度来讲，程熹理学讲的就是要读书。读书的话就可以给我们提供一些真善美的准则。其实他们两者是互补的。他们是属于两个层级，我们读书读人，读人就是反思自己的事业，事上磨。我们读人就是从三个内在的三视角去纠正自己的真善美。但是这个会带来问题的，什么叫事业的成功？什么叫事业的失败？事业的成功与失败都是后人在讲的。比如说这个事业没有成功，我们从哪里去判断自己的真善美出了问题了？你的真善美的27宫格是从哪里来呢？这个本体论要从哪里来呢？就是要从更高层级的读书和读大自然而来。

(老师，这个通融到你那天讲这个如何快高效的学习，老师说我们解决了一些问题，不代表学习发生，因为如果没有提供我们的人格，没有使我们的精神提升，信望爱的提升，并且向真善美靠拢的话，并没有真正的学习产生，而是我那天想了一下，是不是可以这样说，比如说我们如果以解决问题，我们不去再对比上，找方向，寻求真向善寻美的话，仅仅是想要赚些钱，赚一些名利，那我们就目标定错了，把使命定错了。放到事业这个位置上来了，那个就像

很多人他是精致的利己主义者，他就让他的一生看起来过得很光彩，但是光鲜，看起来它解决了很多问题，可是他的人格不但没有提升，反倒因为不择手段而下降了他的精神也会受到拖累，没有真正的满足，是可以这样讲吗？）

可以这样讲，我再重复一下，阳明心学是集中在读人的这个角度里面。他是要把人格提上来。所以你只要在事上磨，在事业上就可以了。他否定了两个东西，第一个是格物致知。格物致知就是我们所谓的读大自然。但是我们很多人读大自然，为什么读不出名堂呢？为什么读不出一花一世界，那个一花一世界到底是什么呢？那是因为你们缺乏读书的规范视角。缺乏读经典，读圣贤书。读经典和读圣贤书就会给我们提供人格基本的规范。读大自然就给我们提供事业，提供核心竞争力。我们从人的九宫格就可以知道，如果我们反思的话，反思得最多的可以得到的就是信望爱。

（是的）

读大自然，得到智商情商意商的提高。读经典和圣贤书是得到真善美的标准。

（这时候我们的人生就很丰满了）

所以你这个时候你就会发现他们彼此之间就不矛盾了。所以他们就在那边争论是读圣贤书还是读科学书，还是读现在的书？读哪几类书？他们也在那边争来争去。

（是的）

所以我们这边讲读书也不是只读圣贤书，所有的书出版了，写下来，都会成为像一种规范一样。所以阳明心学，否认读圣贤书，否认从圣贤书里面可以得到真善美和从大自然里面可

以格物致知。他所犯的错误是他把读大自然，读人和读书与事业放在同一个层级了。但他不是同一个层级的。他读书、读人和读大自然应该是三个视角。这个时候他就知道，仅仅从事上磨，就是读自己的事业的成功与失败想要提高自己的人格呢，其实是有问题的。

(是的)

明白了吗？这个事情没有做成功，有可能是你核心竞争力不够，有可能是你人法地，读大自然读少了。有可能是你真善美方向不对，那你就去读经典的书。就要多读圣贤书。所以不是说你进行了多少反思，就可以知道自己内心的私欲。仅仅把自己内心的私欲去掉，也不能保证你把这件事情做成功。

(缺少方向，向内求)

欲望只是信望爱，真善美需要方向。知情意需要能力。你可以没有任何私欲，但是没有这个能力和方向。

(那就是一个又好又无用的人)

他是一个很好人，但是又是一个盲目和迷惑的人，很晕的人！很痛人的，很晕、很痛但没有苦的人！无忧无虑，有这样的人！整天不知道要做什么？我问他做什么，他说我什么也做不了。谢谢任玲，我们这样就增加了一些多加的价值！我们顺便进一步把阳明心学给解构了。我们顺便把程朱理学。就是把格物致知和读圣贤书和读人三者去掉矛盾了

(找到了他们的视角位置)

对，这样以后你们随便走到哪一个地方。读人就是说智慧在街上呼喊。智慧在安静处跟你对话。读大自然就是一花一世界。把那个世界读出来了。读书的话就是多读圣贤书，就是他们说的，听君一席话胜读十年书，这里的君是指太上老君。你读古人的书就是去跟他对话嘛！你读今人的书也就是跟他对话，你读大自然就是跟大自然对话。所以我们可以把阅读也当做学习。读圣贤书就是学习古人。读人和读社会就是学习今人。读大自然就是学习天地。所以这时候就告诉你读书读人读大自然要怎么读呢，就是要用学习27宫格去读。所以读书呢，就要用27宫格指导你建构、解构和转构。还要解释符号条件反射和记忆。还要提高智慧和解决问题。还要有信望爱或者有好奇心。读大自然也要用学习27宫格去读。你读人和读自己也是一样的。我们的工具越来越多了，这样也就越来越丰富了。今天我们是点出了一个读书的总的框架出来。然后去阅读，希望大家记住。不是，只是读书。打开一本书，就要跟自

己和大自然需要沟通起来！这时候读书才有动力，读书才有味道。否则既没有动力也没有味道，读书就干巴巴的。干巴巴就吞不下。没有动力就不想伸进去。所以你再怎么样知道无痛多重读书法也是没有用的。你再用学习27宫格去读书也不行。

四、实例说明如何读自然

（可以举个实例吗？）

（我举个例子，前几天我们出去公园玩，我就想，这个举动就是一个很单纯的玩的举动啊，但是我想单纯玩的话，这个价值太低了。到了一片池塘，池塘里面就有鱼啊，在那里跳动，而这个时候呢，池塘就一下子就抓住我了，其实呢，这就是在读大自然，刚才大自然的时候，我就想这个鱼和水它是怎么一种共创的关系还是怎么啊，他们之间的这个科学原理是什么样子的！啊，然后呢，它们怎么能够生存，然后呢，读这个大自然的时候呢，就是读出这个池塘的对比变化分布啊，然后呢，在类比到我们这个家庭教育里面，其实我们这个父母呢，它就是这个水，孩子就是那个鱼，一起共创呢，就是里面那些氧气啊等等的这些东西，所以呢，孩子呢，就要在里面让他自由游动，然后我们父母呢，就是给他营养啊，给他空间啊，然后去放飞，像这里面还有一个就是我们在读鱼塘的时候呢，你离不开，就是你去读一些自然科学的书啊，读一些人文科学的书，就如果你这个自然科学的书没有充分的去挖掘的话，那有时候你去类比通融的时候，你就会而且会很牵强，没有说服力，就是之前老师说过这个自然科学啊，是

人类科学是一个强大的免疫系统啊，所以在在那一次呢，我就体会到格物，有时候呢，不是很彻底。没有达到我们要认知的那个目标，嗯，就是因为你自然科学这边，你了解的比较少，而这三个视角应该都有的啊，这是我的一些见解吧。

我觉得明朋这个挺好的，这个其实也就是学科通融嘛，如果说有实例应用的话，像明朋刚刚讲到的这个，比如说在教育的一些书里面，就是不同的作者，他可能只是从他自己所知道的所理解的那样的一个一些视角去写这个东西，但是如果你去到大自然呢，它本身它就是这种对比变化分布，粒子波场的这样的一种呈现。它就给你很具象的，就像明朋说的鱼呀水呀，然后这个鱼塘的这样的一个情形啊，就会让你去，突然之间你可能就是会运用到你这个五感，很容易的去感受到这个鱼离不开水，然后你就会去思考到说，如果说家庭教育我们都在一个共同场里面，那父母和孩子之间的这种关系，或者是学生跟老师的这种关系，那如果当你在这个大自然里面得到启发的时候，因为它很丰富嘛，让你再回到你的书里面去看，这些书，都是从其中的一些视角出发去写的，那你甚至可以补足他，比如说他只有一个对比视角啊，那你就可以从刚刚的这个格物里面去得到这种。就是丰富它了，就是多了一些变化视角，然后你可能还会找到你们的分布视角，就知道了是怎么推动他的！就会支持你。

所以刚才说一点就是5感啊，我觉得这一下子确实是这样的，就是我看到那个鱼塘，我并没有说刻意想去格它，就我一看到它，我感觉整个五官就被她吸引住了，总感觉里面有一些智慧啊等等的，然后再去想，然后种感觉是非常奇妙的，还有一天我们要开椰子吃椰子，然后那个椰子一打开。外面的壳很硬，但里面的汁水确实很清甜的。然后一下子就通到我心里面去了，我觉得这个椰子里面一定有很多的文章。

质软和质硬的，固体和液体，就是你会突然间感受到这阴阳的不同哈。
你刚才说的这个5感是很重要的。一打开就把你吸引过去了！然后他有很多血肉的东西去补足你，所以你看书就会觉得很有意思，很丰富，很有趣。如果你还是带有问题去读的话，在书里面或在大自然里面都会有启示。刚刚明朋老师讲到一个叫什么普遍启示，其实是一种启示来的，可以在大自然里面找到。

老师，晚上这个课就是让我们胜读10年书！有这种感觉，一下子通了！包括对阳明心学的解构啊，建构，就觉得真的是胜读十年书，很不一样，老师你现在带着这个学生们做这个实践，然后再要回过头来讲课，也是这个视角互相补足，上的课就很不一样了！)

其实这堂课也不是我计划的。我是看到很多人读书只是读书。

(单视角，很容易割裂！要连在一起才是最高效的！)

读圣贤，像西方人她读圣经就得到了神学，读大自然就得到了科学。读人就得到哲学，这三者是不能分割的。现在外国读圣贤书就把读科学和哲学割裂了。

(不懂自然科学，然后类比通融起来就很牵强的！你是完全按照自己意思去理解的。就是强解！)

好！谢谢二位！

五、视频整理学员的反思分享

我是一个会定期阅读的人，特别是在2-3年前，一年大概读个30-40本书，也有专门学习过阅读方法，比如深度阅读法、主题阅读法、功利读书法等，但是仍然会经常出现读不下去的情况，特别是与自己使命不相关、与工作领域不相关或不经常阅读的书籍，更是难以下咽，每天读圣经，很多时候就是例行公事，遇到较难的章节，更可能应付了事！后来了解到了三视角无痛多重读书法，有运用了一段时间，但是依然找不到书中的“汁”和“味”，通过这节课的学习，才知道真正的原因在哪里！

大多的时候，我是仅仅停留在了读书的阶段，为了读书而读书，有些时候，我会通过读人，来提升自己的信望爱，与作者发生“交流与沟通”，但是我却在读大自然的方面极度的匮乏，甚至可以说根本不会也不懂得如何读大自然，所以才会出现读书方面的诸多问题，也感受不到一花一世界的美好！所以读书、读人、读大自然三视角要结合，才能有汁有味！