混亂世界中的純真與價值

奈普敦週刊

第0363期20200404

Neptune Weekly

如律如法心虔誠

戒慎虔誠祝平安
健康茹素最有福
如律如法順天道
清淨本心互和協

苦啊，懼怕，懼怕有效嗎？一直要吃，什麼都不怕，只僅僅怕病，這個病毒，但是你怕病毒，卻是不怕病從口入，這不就是顛倒嗎？所以要先怕病從口入，這個病源就是在動物身上，所以大家還是要，怕的是病源，不要去惹病源之毒，不要去惹那個病源的毒，我們天下有很多，很豐富的，很能提供給人類健康、飽足。
所以請大家要記著，我們趕快，行，行出了虔誠呼籲，彼此點醒大家要戒慎虔誠，好好地持戒、持齋，這一波，只要人向著天地懺悔，向天懺悔、向地感恩，向著周圍求饒，不敢了，用虔誠地表現，素食，來悔過，這樣就會乾淨了。
總而言之，請大家要時時謹慎，謹慎地，還要虔誠，時時要多用心。
(恭錄證嚴法師開示，人間菩提—20200402如律如法心虔誠)

靈方妙藥

防疫的靈方妙藥，就是人人茹素齋戒！
證嚴上人的呼籲，讓我們一呼百應，千應，萬應。

我個人已經茹素28年，願生生世世茹素。
願募您的一念心，一餐、一天、一周、一月、一年皆好，皆歡喜，共同響應。

一起到慈濟全球資訊網，發願與呼應！
http://go-vegetarian.tzuchi.org.tw/

如何選擇一本書

愛書之人都知道，書海遼闊，要想把有限的時間和精力投入到讀更好的書中去，就得掌握一套適合自己的選書方法。

作者樊登總結的選書的四個原則：TIPS。

T：Tools代表工具，這本書會讓你學到有用的工具嗎？能夠學了馬上去實踐嗎？比如溝通的方法，寫作的方法。

I：Ideas代表理念，概念，想法。這本書有新的理念和想法嗎？是帶有創新性的嗎？

P：Practicability，代表實用性，具有實踐意義。它能夠給我們的生活和工作帶來改變嗎？

S：Science代表科學性，這本書有科學的支撐，有詳實的數據嗎？可證偽嗎？

愛書，選書，買好書，讀書，理解書，讀懂書，講書，教書。

這一本書都提到了，深入淺出，用自己的經驗與心得，很具體地告訴我們，很有說服力。

愛讀書的人，不愛讀書的人，講師，不是講師，都可以從中獲益，特別推薦給大家。

買書的五個秘訣

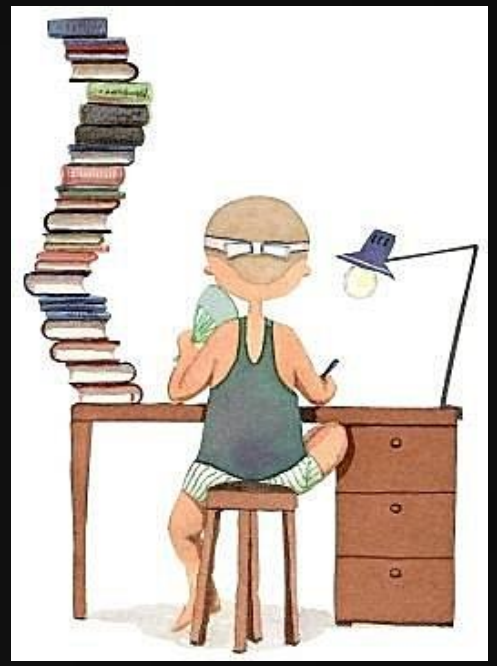
1、看出版機構。大的出版社、口碑好的出版機構，信譽會更好，可以幫我們做選擇時省去不少的時間。

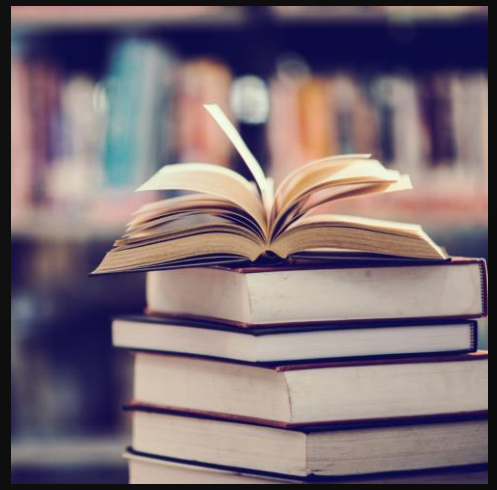
2、看作者背景。作者的背景和口碑，以往的出書情況，也是我們選書的重要因素。如果是非娛樂性的閱讀，那麼最好選擇某個知識領域中的著名作者。

3、看推薦人。很多時候我們買書不是自主的，身邊總有一些愛讀書的人給我們推薦好書。推薦人對書籍的品位，決定了他們能否推薦合適的書。

4、看書中的推薦清單。好的作者會在自己的書中為讀者推薦清單，「好書是從好書當中來的」，就是這個道理。

5、看書後的參考書目。如果想要進行系統閱讀，或是在讀到一本書後對那個領域感興趣，不妨從書後的參考書目去選書。一個人的學術著作是不是具備一定的高度，核心就是看它被多少人引用或者參考過。引用或者參考的越多，就證明這本書越重要，也就越值得一讀。等你讀的多了，就會發現一本好書會給你帶來下一本好書，好書就會圍繞著你推薦。





好書具備這三個特徵

通俗的來講，一本好書應該具備這3個特徵：

1、給我們的生活帶來新的意義；

2、使我們產生強烈的動力；

3、給我們的生活帶來改變。

意義、行動和改變，如果一本書能夠給你帶來這3個方面中的任一個，那這本書對你而言就是值得購買的。

增加理解力要具備七大知識-1

理解力不僅和跟閱歷有關，也和閱讀量有關。當我們積累了足夠多的閱讀量，很多東西自然就融會貫通，理解力就跟著提升。在多讀的基礎上，拓展自己的邊界，不斷挑戰自己的舒適圈。讀多了，自然就懂了。那麼，究竟該多讀哪些方面的書籍呢？作者在書中給我們指明了7個方向。

（1）經濟學知識。在現代社會裡，必須具有經濟學的思維方式，因為社會的很多運行機制都和經濟學相關。掌握基本的經濟學思維方式是有助於我們更好地理解其他方面知識的。作者推薦的好書是《經濟學的思維方式》。

（2）心理學知識。心理學是與我們日常生活息息相關的知識，是了解人類行為動機的不二法門。作者推薦的是《改變心理學的40項研究》。

（3）國學常識。國學是我們建立文化自信的基礎，深刻影響我們的社會生活。作者推薦的書籍有《論語》、《道德經》、《莊子》、《孟子》等。

很多人也把我歸類為理解力高與閱讀快速的人，仔細想想這七大能力對我而言都早已具備，原因是什麼呢？因為大學及研究所主修公共行政，這些全都是系上必修的課程。

國學常識除了學校所學，大學更利用課外時間去進修。明白哲學的重要，發現只修3個學分是不夠的，畢業後又花了一段時間跟名師進修中西方哲學。實力在點點滴滴中累積，基礎功夫幫助了決策判斷力量的發揮。

增加理解力要具備七大知識-2

（4）管理學知識。管理學是處理人際關係，提高組織效能的科學，和我們的工作密切相關。作者推薦《非暴力溝通》、《關鍵對話》、《掌控談話》等。

（5）邏輯學知識。良好的邏輯能力，不僅能夠幫助我們更好地理解和吸收書上的知識，還能提高我們的口才、寫作能力，作者推薦的書籍是《思辨與立場》。

（6）哲學知識。哲學是擴展人們視野，提升認知層次的學問。有了一定的哲學基礎，可以讓人的眼界更開闊，認知層次更高，作者推薦的是《生活的哲學》。

（7）人生經驗。有些書籍，如果沒有人生經驗，很難與作者產生共鳴。因此，多讀讀名人傳記，看看那些牛逼的人是怎麼度過一個又一個的難關的。作者推薦的是《人生海海》、《這不是你的錯》等書。

當一個人不斷的積累這些底層知識，涉獵多方面，有了一套自己的知識體系，才能夠淡定地對待每一本書，去發現每一本書的價值。在讀書的過程中就能更好、更快、更全面地去讀懂一本書。

學以致用，教學相長，畢業後又實際從事管理與教學工作。三十多年來很感恩遇到很多成功與失敗的經驗，成就也好，挫折也罷，這些人生經驗都是理解力最好的養分。

如何快速理解一本書

1、找到這本書的使命。每一本書都有它的使命，要解決一個人生大問題。作者通過寫作的方式跟讀者溝通，要向讀者講明白自己要達成的使命是什麼。他就需要方法。也就是每一個章節，排篇布局，這是這本書的樹幹。當我們能夠快速的找到這本書的框架，找到提綱挈領的部分，就掌握了它的使命，也就明白了它要解決的問題是什麼。讀完一本書，你要找到這個使命。

2、梳理論證過程和邏輯。找到骨架之後，還要看樹幹上的枝杈，也就是論證過程。作者是如何一步步論證自己的觀點，做了哪些調查研究，他的邏輯是什麼。找到作者的論證邏輯，對一本書的理解就八九不離十了。

3、可信賴的數據。有了樹幹和枝杈，還要有葉子。葉子就是數據、案例。在論證解決方案過程中需要用到大量論據，如：統計數字、對比實驗、調查結果大量的案例。這些都是書中很有價值的內容，要仔細研究。

一本書的結構可以簡單總結為：前面是定義問題，然後解釋清楚背景，中間一大塊是解決方案的討論過程，最後一定是價值的升華。

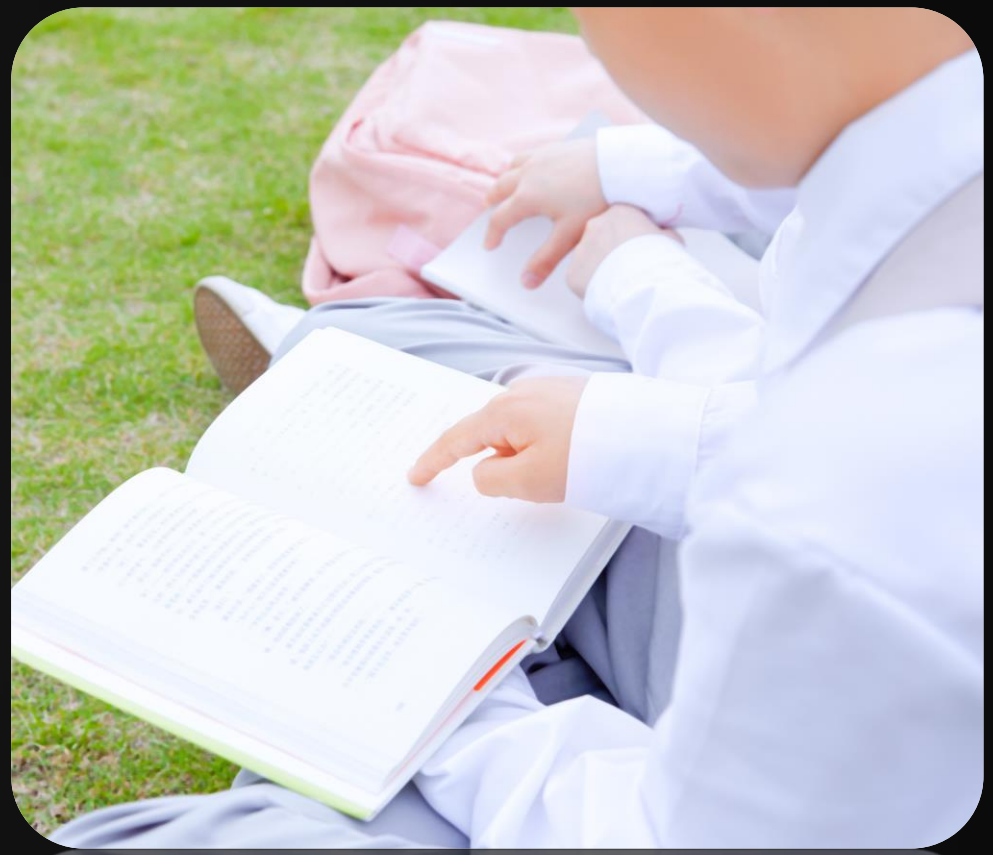
怎麼樣才算是把書讀懂了?

1、記下被清晰界定的概念。一般來說，書中在提出一個問題時，會先把概念界定下來，這是閱讀整本書首先要把握的基礎知識。

2、作者提出的某個問題和觀點，讓你有衝擊感的時候。這部分的內容往往就是價值較高的內容。

3、書中的解釋讓你感到意外的時候。這部分的內容往往能夠刷新、提高你的認知。

4、書中有趣或讓你感到心靈衝擊的內容。這一條就見仁見智了，每個人的閱讀目的和閱讀體驗不一樣。

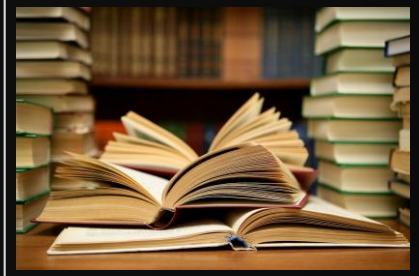


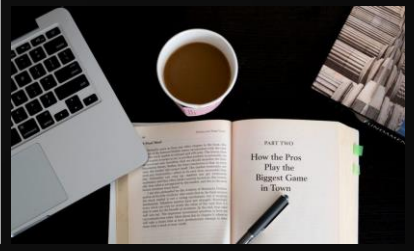
如何講書? -1

讀完一本書以後，利用一張A4紙和一支黑色水性筆，在紙上把書中的框架和主要內容畫成一張思維導圖(心智圖，Mind-Mapping)，可以幫助我們直觀地掌握書中內容的脈絡，將書中的內容進行串聯、融會貫通，達到更好的記憶效果。而不是寫講稿，照著讀。因為照稿子讀和照導圖一邊思考一邊講，效果是完全不同的，後者會讓聽眾感覺到你是「活」的，有現場的帶入感，會有心裡的互動。當然這對講書人的要求會更高，但也更能提升一個講書人的水平。

教是最好的學，當你能夠深入淺出地講出來的時候，你就掌握了這本書的核心知識。因為要講出來，你也會倒逼自己深入到書中去。

這種輸出方式與奧野宣之的《如何有效閱讀一本書》裡面講的不一樣，樊登主張講給別人聽，奧野宣之主張做筆記，寫讀後感。每個人不一樣，可以根據自己的實際情況，選擇相應的方法，合適自己的就是最好的。但是這兩種方法最後的目的都是一樣的，最有效的方式就是輸出，就是要帶著目的性主動地讀書，要把輸入的知識轉換成自己的，為己所用。





如何講書? -2

講書要遵循兩個大原則：

一是講書的內容要以書為據，儘量不要延伸太多主觀的東西；

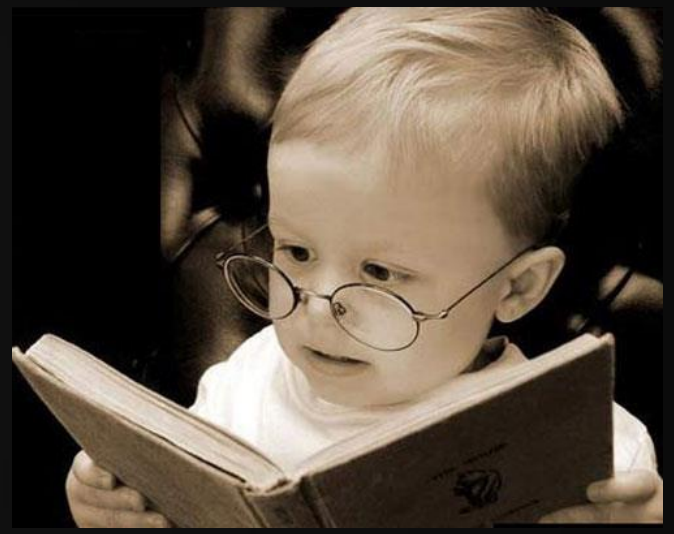
二是用自己再創作的內容來講，不是單純地將書的內容濃縮。

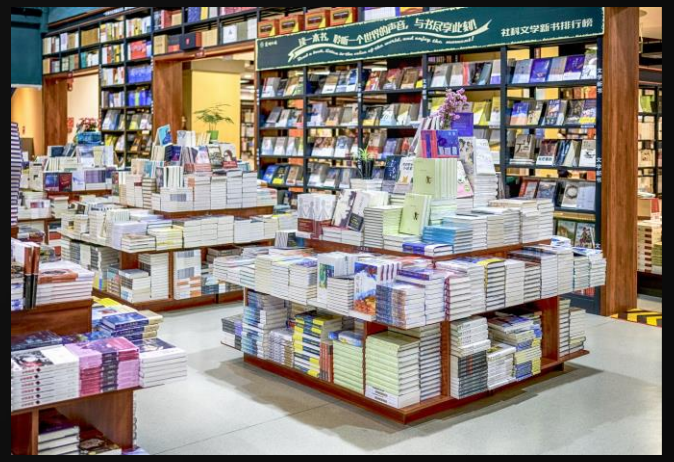
在講書的過程中，可以通過構建坡道的方法，讓你講出來的內容更有邏輯、更具吸引力。比如，可以用講故事的方法，去引出文中的內容；或者，利用生活場景拉進與聽眾的距離，再引出書中的主要內容。或者，可以用書中最打動人的一個點入手，或者把最珍貴最核心的部分放在最前面講，抓住別人的注意力。

講書需要的五種能力?

當我們讀懂一本書，自己懂還不夠，還要能夠講給別人聽，讓別人也能聽懂。當我們做到把自己讀過的書講給別人聽，讓別人能聽懂並且覺得好的時候，我們就真正掌握了一本書。那麼，該怎麼訓練自己的講書經歷呢？樊登以他個人的經歷，總結出了講書需要具備5種能力。

1. 邏輯思維能力：能夠把握書籍的邏輯性、遞進關係；
2. 大局觀：不要被細節帶偏了，注意其主要觀點；
3. 語言能力：簡潔、幽默、說服力，讓人有行動的動力；
4. 同理心：了解聽眾的需求和感受；
5. 愛：對書和聽眾充滿愛，有慈悲和給予的精神。





讀懂新冠病毒帶來的訊息

本期選擇作家樊登的新書，20200401出版的《讀懂一本書》的書摘作為週刊的主要內容。在最後寫一篇自己的心得，套用他所提到講書需要的五種能力，寫出這一篇《讀懂新冠病毒帶來的訊息》。

1. 邏輯思維能力：病毒讓有些人感染、確診、輕症、重症、治療、痊癒或死亡，這讓我們能夠明因識果，了解因果循環，學會因果報應與敬天愛地聚福緣。
2. 大局觀：明白原來眾生平等，我們與動物、病毒是平等的，不要太自大。封城、封國，等到生活不方便，缺東缺西，我們才深刻體會，原來我們都是互相依賴。
3. 語言能力：家中的寵物與小孩會用哭鬧引起大人的注意與關愛，那是他們的語言。病毒用傳染有點像鬧脾氣的小孩或家人，要我們說對不起，要我們懺悔、茹素、感恩、互愛。就這麼簡單，但我們多數人都沒有懂。
4. 同理心：讓我們省思，我們有了解病毒、病患、被隔離者、害怕被感染者的需求和感受嗎？我們是同理與同情，還是排斥與自私？人性的高貴與脆弱面立刻如照鏡子般被反射出來。能做到互相關懷的人，很窩心也很安心。
5. 愛：愛是無國界的，不分貴賤的。就如生病也是如此，是無國界的，不分貴賤的。如果我們對病毒和眾生充滿愛，有懺悔與慈悲的精神，這一波疫情可以很快過去。

明月清風應無價，智者慧根覺有情

資料連結

A

妙法蓮華

20190114

《靜思妙蓮華》

應機說法 皆為度生

(第1522集)

B

特別推薦

法華心香讀書會

C

推薦網站

奈普敦智慧平台

D

網站連結

智者大師讀書會

E

推薦影音

【證嚴法師說故事】

20190901

不花錢的七種布施

版權說明

作者：高明智

jack01823@gmail.com 歡迎來函，
可以獲得訂閱本週刊

攝影：高明智

P3-8,P10-13網路圖片 歡迎登入奈普敦
論壇，更多法寶分享

編輯：高明智

歡迎連結奈普敦智慧平台有更多的作者
文章可以選擇

引用：證嚴法師

靜思妙蓮華開示，法譬如水開示，引用自
奈普敦論壇，其他文章引用自慈濟月刊等

版型：黑色蜂巢

感恩您對於奈普敦週刊的愛護支持，用行
動傳播正法

版權聲明：

本刊版權屬於作者所有，歡迎任何個人或
團體，作非營利的流傳，但不得有任何形
式的營利行為