

# 成年人阅读计划

## （一年期 公开版）

### 概要说明 和 首月阅读任务

# 阅读计划为什么？

- 跨专业能力：

现实需求没有专业限制：生活、工作、教育、学习中  
通过多类别深度阅读，突破文、理、艺术等专业类别局限  
拓展眼界，提升创造力，信心

- 健康心理习惯：

- 通过深度阅读恢复掌握慢节奏、平静平和的健康心理习惯
- 梳理自己思维，理出问题、直面未知，清理心理负担

- 深度思考能力和习惯：

通过练习中自然提升思维能力，掌握现实调研方法  
健康的逻辑和直觉习惯；提升直觉悟性

# 生活中

- 解决问题：
  - 遇各种问题时的调研、策划、执行包括协作能力
  - 思维能力和习惯 + 心理能力和习惯
- 身心健康：
  - 心理、情绪调节能力和习惯；
  - 生理健康自我修复能力
- 美好生活：
  - 生活中的美感、习惯；
  - 各类艺术鉴赏习惯、能力

# 做家长

- 自己对教育的原则和习惯
- 要教给孩子的原则和习惯：为人处事等
  
- 正向影响孩子心理的能力：习惯的“传染”
- 与孩子沟通的能力和习惯
  
- 指导、帮助孩子阅读的能力
- 指导孩子学习方法、学习习惯的能力
- 和孩子探讨分析话题的能力

# 工作中

- 基本工作质量和疲劳程度等：专注力；节奏感；创造力
- 扩展、潜力：理解和解决复杂、非常规问题的创意能力
- 领导能力潜力：为人处事的原则和习惯
  - 理解他人的能力和习惯
  - 对内外协作氛围的心理影响、掌控的能力和习惯
- 扩展、潜力：跨专业调研和解决问题的能力；职业变换潜力

# 学习

- 掌握能力与考试运用
- 高标准求学：essay水平（现实分析应用）；自学能力；刷分
- 在职学位学习：高效率学习；高效通过考试；强论文能力
- 实际工作、生活中的应用：
  - 该学的远远超过在校的范围
  - 效率和质量：没有考试参照，只为真实应用

# ——日常：思维和心理习惯

- 信息“摄入”习惯：
  - 深度内容摄入量，质量
  - 碎片阅读摄入量：包括“听书”、浅阅读
  - 其他无序信息摄入量，是否有意识清理：视，听
- 日常思维习惯：对信息的分辨；复杂思维；理性直观
- 日常心理习惯
  - 随时的心态：快与慢；心态、情绪；疲劳感…
  - 调整回归平静平和的习惯能力

# 阅读计划做什么？

## ●深度阅读习惯：

- 多类别（跨专业）精选图书的深度阅读，重建深度阅读习惯
- 恢复掌握慢节奏、平静平和的健康心理习惯
- 眼界、信心、创造力：突破文、理、艺术等专业类别局限

## ●深度思考习惯：

- 图书对比、思维导图等作业（跨专业）
- 练习中自然提升思维能力，掌握现实调研方法

## ●现实问题梳理习惯：“大问题”作业（涉及任何专业无限制）

- 梳理自己思维，理出问题、直面未知，清理心理负担
- 健康的逻辑和直觉习惯；提升直觉悟性

# 一个计划周期

- 一年期时间
- 每1~2个月阅读一个类别的图书：指定必读（+扩展选读）
- 每周阅读+作业所需时间预计：4~6小时，集中时间最好
- 前期：基础和各类别讲座；[自查表和计划](#)
- 群组互助交流：
  - 习惯：阅读群互助监督进度，建议参加
  - 作业：阅读群交流或一对一交流；部分作业可不公开
  - 阶段性讨论，每月安排1~2次，自选时间参加
- 公开版的效果考评：自我考评（+阅读组互评）

# 阅读各类别

(顺序和时间仅大致，会根据每个人的专业和进展等调整)

- 中国传统文化：2个月
- 对比：西方哲学类，1个月
- 社会、历史类：2个月
- 扩展：人物等类别，1个月
- 科普类：1个月
- 扩展：身心健康、生活习惯等类别，1个月
- 艺术：2个月
- 文学：1个月；部分阅读可能穿插安排，与其他类同时
- 可选扩展：语言学习探索、原版阅读；中英文表达；1个月

# 开始第一类阅读：中国传统文化

- 《国学与人生》必读，《儒家修身九讲》选读，1~2个月
- 两书共同点：都是关于传统文化中对今天适用的
- 区别：《国》梳理国学中的重要各家思想，《九》针对实践操作（以儒家贯穿，涉及其他家）
- 先看相关讲座资料：[东西方思维比较、中国传统文化等](#)
- 作业：
  - 1) 读书笔记：建议简单、省时的方式，例如在书上标记
  - 2) 作者在《国学与人生》一书中表达逻辑的导图
  - 3) 开始持续一年期计划的作业：梳理自己的“大问题”

# 阅读习惯和监督交流

- 关于阅读习惯：
  - 在计划中给出足够的优先级，确保阅读时间
  - 批判地阅读：不假设作者都对，也不下意识找认同观点
  - 新领域阅读，刚开始不宜太快，提速应自然
  - 注意专注度：每次1小时以上，>3小时最好，当时做笔记
  - 每次3~4小时的时间块，几个时间块读完1本书，较理想
  - 可开始注意自己信息“摄入”习惯对思维和心理的影响
- 阅读群的互助监督和交流：
  - 发布每周的进度和下周的计划，没完成计划要贴出分析
  - 阅读和作业的心得、问题等随时交流，防跑偏

# 作业交流 加入阅读群 意见建议



- 请加阅读服务微信(右侧二维码)联系, 或发邮件到 [yoobookjl@outlook.com](mailto:yoobookjl@outlook.com)
- 本文档仅供个人交流参考; 随时修改更新, 以最新版本为准, 请注意更新时间
- 本文档版权属于友泊书屋原作者, 未经原作者书面授权, 不可用于任何商业目的

