

《有氧信息》

图书基本信息

书名：《有氧信息》

13位ISBN编号：9787307067356

10位ISBN编号：7307067358

出版时间：2009-2

出版社：武汉大学出版社

作者：杨大宇

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

让你的声音传遍世界21世纪常常被我们称作信息时代。经济信息、政治信息以及文化信息铺天盖地地向我们涌来。以图书出版为例，2007年，中国一共出版了24万种图书。这意味着平均每3分钟，就有一本新书出版。当你读完这一页的时候，估计中国又有一本新书出炉了。不过，随着图书品种的不断增长，单品种图书的销量反而在不断下降。记得20世纪90年代的时候，新书出版往往是1万册起印，现在3000册就不算少了。这说明什么？这说明争夺读者注意力的东西太多了，平均分配在每一本图书上的注意力自然就少了。而更重要的是，与图书争夺注意力资源的，不仅仅是图书本身，还包括电视、网络、杂志、报纸、广播，等等。这些媒体的存在，尤其是最新出现的网络媒体的存在，极大地分散了信息接受者的注意力，争夺注意力的战争正变得无比惨烈。只要是战争，就自然存在输赢。这个信息时代在造就了无数输家的同时，也造就了不少出色的赢家。

《有氧信息》

内容概要

《有氧信息》主要内容：有氧信息让信息接受者的地位空前提高，每一个试图接受信息的人，都会被信息的制作人充分考虑到。有氧信息能够让多方受益，但获益最大的，却是有氧信息的制作人本人。出色的有氧信息制作人往往是人们眼中的明星。有时候，他们会以知名学者的身份出现；有时候，他们的头衔是畅销书作家；有时候，他们是站在荧幕前的节目主持人；有时候，他们是站在镜头后面的导演……无论他们以什么身份出现，都会迅速吸引公众的注意。因为他们传递的信息是有趣的，是简单的，是实用的。人们会为了这些快乐而给予有氧信息的制作人以丰厚的回报。在信息成功传递的过程中，财富、名声、地位都会作为副产品接踵而来，挡也挡不住。

如果您还没有成功，请翻阅它，因为它会让您成功。

如果您已经成功，请仔细翻阅它，因为它会让您更加成功。

如果您处在成功阶段，请认真翻阅它，因为它会让您巩固成功。

《有氧信息》

作者简介

杨大宇，2001年毕业于吉林师范大学，后在省重点中学任教，常年从事思维导图和水平思考等思维工具的研究。

2005年，担任上海《IT时报》特约撰稿人，主笔专栏“IT时评”。

2006年开始进入培训界，为家长、学生和企业进行培训指导，并出版了《中学生必读的智理故事全集》一书，在学生和家长中产生了不俗的反响。

2007，与中国发改委旗下的《中国中小企业》合作，担任特别撰稿人，为其撰写特约文章。

2008年，与武汉大学出版社合作，出版了《有氧信息》。此书标志着信息传播领域进入新的时代——有氧信息时代。为方便与读者互动，特做一专题博客，<http://blog.sina.com.cn/ydy135>，希望与广大读者朋友交流。

《有氧信息》

书籍目录

致读者自序 让你的声音传遍世界第一篇 掀起“有氧信息”的面纱第一章 不要让你的大脑缺氧1. 氧气意味着什么2. 有氧信息的崛起3. 你想拥有有氧信息吗？第二章 让你无法抗拒的三个魔法元素1. 你喜欢哪个花木兰2. 谁是最好的老师3. 这则信息足够简单吗？4. 这则信息有用吗？第三章 无处不在的有氧信息形式1. 日常用语2. 演讲3. 书面语言4. 电影5. 动漫6. 游戏7. 互联网第二篇 信息魔法是这样炼成的第四章 受众导向原则1. 剥夺感觉之后2. 信息传递的目的3. 明确信息接受者4. 熟悉信息接受者的需要5. 信息传递者的舍与得第五章 你会讲故事吗？1. 成年人需要故事吗？2. 阻碍我们成为讲故事高手的困局3. 讲故事的规则第六章 如何吸引眼球？1. 人是兴趣的奴隶2. 趣味性与记忆3. 制造趣味的秘笈（上）4. 制造趣味的秘笈（下）5. 制造好奇心第七章 消灭门槛1. 看花容易绣花难2. 简单化的技巧（上）3. 简单化的技巧（下）第八章 用画面思考1. 记忆与理解2. 情绪3. 画面式语言技巧（上）4. 画面式语言技巧（下）第九章 节奏的力量1. 催眠式的节奏2. 有声语言的节奏3. 文字语言的节奏4. 内容上的节奏第三篇 有氧信息时代的英雄们第十章 如日中天的“学术超男”1. “学术超男”易中天2. 易中天与《汉代风云人物》3. 易中天与《品三国》第十一章 让科学成为娱乐1. 最聪明的大脑2. 让经济学著作更畅销第十二章 超越时空的影响力1. 巨人的诞生2. 卡内基的演讲教室（上）3. 卡内基的演讲教室（下）第十三章 打造畅销书的秘密1. 紫色风暴2. 制作畅销书的原则（上）3. 制作畅销书的原则（下）第十四章 将无厘头进行到底1. 拍而未残的喜剧之王2. 将恶搞进行到底——《武林外传》第四篇 你的有氧信息第十五章 为你省下80%时间的阅读方法1. 为什么“开卷有益”是错的？2. 应该阅读名著吗？3. 你真正需要的阅读方法4. 有氧阅读法第十六章 让别人爱上你的文字1. 从经典到宝典2. 打造情感的桥梁第十七章 你的口才太棒了1. 三寸舌横扫天下1. 三寸舌横扫天下2. 黄金口才的培养技巧第十八章 有氧信息的威力1. 绿叶与红花2. 有氧转化3. 你能提供的价值结语：天使还是魔鬼

章节摘录

第一章 不要让你的大脑缺氧1. 氧气意味着什么 离开固体食物，人最多可以生存30天左右；离开水，人最多可以生存7天左右；而离开氧气，人只能生存几分钟。是啊，这个世界上没有什么东西比氧气对人更重要了。让我们做个很简单的游戏：在你读这段文字的时候，屏住呼吸，用手捏住鼻子，闭紧嘴巴，确保不会有空气进入你的呼吸系统。看看自己身边的表、手机或者闹钟，测量一下你能在无氧的环境下坚持多长时间？这个世界上的绝大多数生物都要依靠氧气才能生存。通过氧气在生物体内产生化学作用，我们才拥有了生物能量，并进而得以存活。缺氧对人会有很大的伤害，这一点人人都知道。可是你知道缺氧对人的哪个部分损伤最大吗？不管你刚才心里猜到的是什么，其实真正的答案就是你刚刚工作的器官——大脑。大脑对我们每个人都极为重要。这不仅仅因为它是惟一承载我们思考的器官。很多人都知道我们的大脑很轻，有多轻呢？一个成年人的脑只占体重的五分之一。和你的手提电脑相比，人脑在重量上算得上“体态轻盈”。但是很少有人知道，脑的耗氧量占人体总耗氧量的四分之一。我们每吸入一口空气，其中四分之一的氧气都跑到我们的脑袋里去了。那些经常处在运动状态的四肢对氧气的消耗，反而比不过这个酷似菜花的家伙。更少的人知道，你的心脏每收缩一下，那飞速涌动的血液就有六分之一流向了脑。可是，与我们日渐丰满的腹部和臀部不同，脑组织本身几乎没有一点点类似于脂肪一样的物质储备，说的更简单一点，在能量消耗方面，大脑是个败家子，给它多少就花多少，从来不想着把多余的能量存起来。这样一来，我们对大脑的血液、氧气供应就必须准确、及时。稍有差池，大脑就要消极怠工，甚至会罢工。而大脑的每次罢工，都会给我们带来深深的伤害。所谓大脑的罢工，也就是因为缺氧而导致的功能降低，或者暂时中止了。如果你经常打哈欠，那么这往往标志着你的大脑没有得到足够的氧。如果你经常胡思乱想、注意力难以集中，这往往证明你的大脑对你的供氧状况比刚才还要不满。如果你常常丢三落四，忘记一些重要的事情，可能也说明你的大脑处在缺氧状态。当然，如果上面这些情况你统统都具备，也不要慌张。因为这些现象都是大脑轻度缺氧的表现。可是如果你出现意识障碍、惊厥、昏睡或昏迷等情况，就要当心了。这不仅标志着大脑功能的严重受损，还意味你已经出现了生命危险。大脑的脆弱程度远超出我们一般人的想像：在持续缺氧的情况下，只需10秒钟左右，大脑就会丧失知觉；如果持续6分钟以上，将形成不可逆转的损伤。在这种不可逆转的损伤状况下，不管多么高明的医生，都无法让你的大脑恢复原来的状态！也许你觉得这种情况离我们很远，事实上，大脑缺氧在现代人的生活中是一种常态，尤其是对于那些从事脑力劳动的人来说，更是如此。导致大脑缺氧的原因有很多。从环境的角度上讲，空气质量的恶化是大脑缺氧的元凶之一。当化工厂排放出来的废气弥漫在城市中的时候，当各类汽车的尾气喷射在马路上的时候，当你在火车站或人员拥挤且封闭的公共场所里呼出二氧化碳的时候，我们的大脑都在不同程度上处在缺氧的状态之中。这些外在环境在很大程度上不是我们可以左右的。想和我们的祖先一样呼吸清新的空气已经成为了一种奢侈的愿望。为了在现代化的都市中生活，我们必须付出一些代价。而大脑缺氧就是其中之一。环境的影响不是大脑缺氧的惟一元凶。大脑缺氧的发生还和我们的用脑方式直接相关。超长时间用脑、用脑方法不当、精神压力过大，都会导致我们的大脑缺氧。这些因素和环境不同，它们都完全掌握在我们自己手中，只要我们能够稍稍改变一下阅读和思考的对象以及方法，就可以极大地缓解大脑缺氧的情况。可如果我们反其道而行之，将大脑当作廉价的机器驱使，最后的结果只能是让我们的大脑备受其害，且工作效率越来越低。我们可能都经历过这样的情景：同样的时间，同样的房间，同样的身体状态，在阅读不同的书籍时效果完全不同。那些我们感兴趣的书籍，比如漫画、小说、时尚杂志之类的书，看很久也不会疲惫。而那些艰深的、厚重的学术书籍或者专业工具书却常常让我们犯困。类似的情形在中学生身上体现得可能更典型一些：当他们阅读自己不喜欢的学科或者书籍时，很容易哈欠连天，陷入十分疲惫的状态，而同样还是这些学生，如果进了网吧，就一个个生龙活虎，不知疲惫。这些看似平常的现象背后，其实隐藏着一个很不平常的秘密：那些让我们哈欠连天的书籍和信息实际上是导致我们大脑缺氧的罪魁祸首。大脑陷入疲惫、困倦的状态，是一种生物的自我保护功能，它通过疲惫、困倦来强迫人们休息，以重新为大脑提供氧气，或者起码可以阻止本已陷入缺氧状态的大脑继续耗费大量的氧气。但我们却常常并不理会造物主赋予我们的保护本能，像凶残的奴隶主一样驱使我们的脑，在大脑已经进入抑制状态时继续工作，并导致大脑的工作效率急剧下降，甚至造成大脑损伤。不知道那些强迫自己的孩子在困倦的状态下继续苦读的家长、那些依靠咖啡和香烟度过漫漫长夜、赶夜工的脑力工作者们看到这里，会有什么感觉。善待自己，是每个生物的本能，请珍惜并保护我们的大脑吧。2. 有氧信息的崛起人类社会文明原本是伴随着

《有氧信息》

有氧信息，也就是人人都能理解，而且不费什么劲的信息开始的。我们现代人见面时的握手、再见时的摆手都是自远古流传下来的身体语言，那是一种几乎人人都懂的信息，是纯得不能再纯的有氧信息。但随着文明的不断发展，大多数文明都先后进入到无氧信息的时代之中。人们开始在自身造就的文明壁垒中时而快乐，时而痛苦地挣扎。自从人类创造了属于自己的语言，就标志着这种直立行走的灵长类动物开始逐渐脱离了其他动物。语言，尤其是文字化的语言让人类的文明可以不断传承。然而，那些发明语言和文字的人也无法预料到的是，随着人类社会的不断进化和阶级的出现，语言和文字逐渐演化成统治者的统治工具，具有了鲜明的垄断性。为了稳固统治阶级的统治，官方和民间的话语体系逐渐分裂开来，形成两个完全不同的系统。与民间语言相比，官方的语言更正统、更繁琐、也更晦涩。官方很多的古籍都需要后人做注才能让人看懂。糟糕的是，那些做注的家伙也大都是官学培养出来的“高才生”，因此做注解时所说的话有时和原文一样晦涩难懂，甚至需要其他人为他的注解再做注。比如同样是讲三国时候的事，《三国演义》连小孩都能看懂，而《三国志》就必须借助各种注解才能看明白了。当然，可能有人会说《三国演义》是小说，而《三国志》是正史，不能相提并论。但同样是讲正史的易中天先生写的《品三国》，就不需要任何注解也能看懂。当然，即便这样解释也有人会反驳说，易中天先生是现代人，讲话当然容易懂。那我们就看一看《诗经》，这部著作够古老了吧？“窈窕淑女，君子好逑”——有哪个不明白是什么意思的？在学而优则仕的时代，被统治阶级改变自身命运的途径，除了造反起义外，就只剩下学习官方文化一途。这些草根出身的学子一旦进入上流社会，往往比根红苗正的贵族更加重视对官方语言和文化的传承。因为只有如此，才能淡化他们草根的出身。这就使得官方文化和民间文化的鸿沟越来越深。学习官方文化，在各国都不是一个快乐的过程。统治者代代传承的文化有如密码，学子们不付出智力和精力上的巨大代价，是无法真正掌握的。中国自古以来就不乏“头悬梁、锥刺股”的读书人。直到今天，我们仍然把学习的过程称为苦读。这些读书人看着难懂的经文，背诵着一知半解的义理，大脑在超负荷运转，无尽的疲惫阵阵袭来，困倦是免不了的。惟一能支撑他们坚持下去的，就只有“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”之类的励志古训。事实上，这种读书的过程大部分是在大脑缺氧的状态下完成的，因而效率也是极低的。除了极少数十分聪明的人能够在这种近似炼狱的折磨中脱颖而出，大多数参与官方考试的人都只能落个名落孙山的下场。在此期间，作为上层建筑一部分的学术阶层也在不断发展自己特有的语言，这些只有内行才懂，我们外行看懂了字也看不懂意思的语言被称为术语。凭借着一串又一串的术语，以及尽可能正式繁琐的叙述方式，学术界也慢慢地构筑起无氧信息的屏障，把学术成果严密地保护在自己的控制范围之内。统治阶级维护统治的需要，以及被统治阶级与出身划清界限的需要，都促使官方语言越来越晦涩难懂。无氧信息对人类社会的影响至为深远。有史可查的大部分人类历史都是官方的无氧信息唱主角的年代。但是，即便是无氧信息扮演主角的时代，有氧信息也仍然在民间蓬勃地发展着。《诗经》就是记载中国古代劳动人民生活的诗集。当然，古代平民大部分的说话方式我们都不得而知了，因为他们既没有留下声音，也没能留下文字。但我们起码应该能够想像到，那些种地的农民、服徭役的劳工、卖杂货的货郎不会说着晦涩难懂的语言和他们身边的人对话就是了。到了近代，随着资产阶级自由、平等、博爱的观念逐渐传播开来，来自民间的有氧信息才前所未有地受到了人们的重视。最先向无氧信息提出挑战，试图扶持有氧信息的，并不是普通的百姓，而是拥有一部分话语权的知识分子。他们提出要提高民间文化和民间语言的地位。让有文字记载的东西更多的贴近广大人民群众，而不是为少数当权者和少数象牙塔的知识分子服务。

《有氧信息》

编辑推荐

《有氧信息》中有最简单的点石成金术，最聚人气的智慧法则，最有说服力的沟通技巧，所有成功人士应该具有的策略。

《有氧信息》

精彩短评

- 1、“学会讲故事……”一门好学问，个人觉得这本对于个人在吸收及传递信息时给了许多好建议，如题书中确实是“有氧”！有意思的内容，几乎是一口气读完的~呵呵
- 2、貌似“有氧信息”是作者原创的概念，我在百度上查看了一下，没有其他人用过这个词。不过很得体，也非常容易理解，只是放在书名里容易让人以为这是一部非常晦涩的学术著作。要是因为这个原因就错过这本书就太可惜了。

由于工作关系，没少读那些极度浪费脑细胞的书籍。后来，也曾经阅读过一些非专业性、却在阐述相同问题的书。比较起来，发现那些满篇术语的学术类书籍，并不比通俗类的书籍更管用。比如我读过的心理学著作，没有多少比《影响力》更实用的，尽管后者极其通俗。

所以，读起来困难的未必是好的。可惜很多辛辛苦苦读完无氧信息书籍的人不愿意承认这一点。所以，我觉得是时候改变自己的阅读习惯了。除了工作必需的专业书，应该多看一些通俗易懂的有氧书籍。毕竟书是读给自己的，不是读给别人看的。

- 3、花了一个星期左右的时间，总算看完了。虽然书名给人的感觉有点晦涩，但里面的内容却非常生动有趣，而且非常实用。平时看专业书看得头大，以为是自己的理解能力不行。看过了这本书才知道是自己不懂得将无氧信息转化成有氧信息。制作有氧信息那一章写得特别好。有很多技巧可以立刻使用。尤其是对于常写文章的人而言，格外实用。
- 4、上周在书城看到了这本书，原以为是计算机或者信息检索方面的，就随手翻了翻。没想到让我挖到一个宝贝！

我关注吸引力这个话题也有一段时间了。作为一个靠嘴巴吃饭的人，我几乎天天盼望着能找到一种让别人注意听我说话的捷径。为此，我曾经阅读过很多心理学方面的书籍，但是却没有能够如愿。现在有氧信息解决了我的大部分问题。凭借着作者提供的思路，我可以更明确自己的策略。只要能够把握住“简单、有趣、实用”这三个原则，就不愁自己的话没人听。

有氧信息实在是以说话为生的人的福音。希望大家多多交流~~

- 5、至今觉得是我学了广告传播专业四年加上考研最最好的非专业的课本。很神奇的传播之道，有氧信息。
- 6、1个半小时看完，没什么新鲜之处，一点内容反复地说。看书还是得看经典。
- 7、有趣、简单、实用三原则。
- 8、这本书有了“氧气”，却少了“营养”。
- 9、这是一本与语言相关的书籍，虽然书名有点让人摸不着头脑，但内容却非常实用，特别是对教师们来说。

作者虽然没有以老师为例，但是我觉得书中的内容特别适合老师这个行业。比如，怎样让一堂课引人入胜？怎样把学生的注意力吸引到课堂上？现在很多学校都在进行新课改，我们也在摸索中尝试。很多老师都在使用新教材，但实际用到的教学方法还是原来的一套，鲜有变化。我自己也有这样的毛病。如果不能确立书中所说的受众导向原则，恐怕一切理论都是空谈。

这本书最让我叹服的是言行一致。作者在讨论信息传播的种种原则时，也在使用这些原则进行写作。推荐有兴趣的朋友们，尤其是教师们看一看。大家也可以多多发表意见，交流一下阅读的感受。

- 1、前不久，我在豆瓣网上发表了关于《免费》一书的书评，结果那篇书评是我所有书评中回复最多的一篇，而那篇书评是我认为最没有意义的一篇，为什么会是这样？在看过《有氧信息》之后我明白了，因为那篇书评是我所以书评中写的最有趣也是最简单的一片（有氧的一篇）。《有氧信息》的作者在mind map圈圈里比较有名气，书的销量，与写的好坏不说，就说实用与否，也是仁者见仁，智者见智。书很快就看完了。流畅，简单，有趣的内容也符合作者对《有氧信息》的定义。现将自己通过本书的体会与大家分享1、有氧信息，如同跑步一样，简单，2、跑步是一种有氧运动，有氧运动可以让我们吸入大量的氧气（新陈代谢），《有氧信息》就是让我们的大脑吸入大量的有用（实用）的信息，3、如果你喜欢跑步、体操、跳绳等运动，那么有氧运动对你来说是有趣的。作者希望《有氧信息》在大脑吸收信息（知识，学问）时不会感到困难、乏味和厌倦，而是有趣。有氧信息就是：简单，实用，有趣。所以当你要学习，要掌握信息，要吸取经验时，请一定要依据“简单，有趣，实用”的原则进行筛选读物，然后在进行阅读，学习和吸收。好比你吃饭一样，要选择吃什么（什么好吃）。《三国演义》《三国志》《品三国》你会选择看那个？《论语》《于丹<论语>心得》你会选择看那个？有氧信息是你大脑的加速剂。快快加入有氧信息的收集和学习中吧。推荐“有氧信息”作品有（阅读时不会困，读起来有趣而轻松，实用让你变得高效）1、《时间简史》霍金 2、《经济学原理》曼昆 3、《人性弱点》《语言的突破》卡内基 4、《品三国》易中天 5、《于丹<论语>心得》于丹 6、《有效沟通》余世维《童话大王》郑渊洁 7、《我有一个梦想》马丁路德.金 8、《梦的解析》漫画版 9、《论语》《庄子》《老子》漫画版 蔡志忠 10、《谁动了我的奶酪》 11、《学习的革命》 12、《富爸爸穷爸爸》罗伯特张明/文2010.1
- 2、这是一本与语言相关的书籍，虽然书名有点让人摸不着头脑，但内容却非常实用，特别是对教师们来说。作者虽然没有以老师为例，但是我觉得书中的内容特别适合老师这个行业。比如，怎样让一堂课引人入胜？怎样把学生的注意力吸引到课堂上？现在很多学校都在进行新课改，我们也在摸索中尝试。很多老师都在使用新教材，但实际用到的教学方法还是原来的一套，鲜有变化。我自己也有这样的毛病。如果不能确立书中所说的受众导向原则，恐怕一切理论都是空谈。这本书最让我叹服的是言行一致。作者在讨论信息传播的种种原则时，也在使用这些原则进行写作。推荐有兴趣的朋友们，尤其是教师们看一看。大家也可以多多发表意见，交流一下阅读的感受。
- 3、貌似“有氧信息”是作者原创的概念，我在百度上查看了一下，没有其他人用过这个词。不过很得体，也非常容易理解，只是放在书名里容易让人以为这是一部非常晦涩的学术著作。要是因为这个原因就错过这本书就太可惜了。由于工作关系，没少读那些极度浪费脑细胞的书籍。后来，也曾经阅读过一些非专业性、却在阐述相同问题的书。比较起来，发现那些满篇术语的学术类书籍，并不比通俗类的书籍更管用。比如我读过的心理学著作，没有多少比《影响力》更实用的，尽管后者极其通俗。所以，读起来困难的未必是好的。可惜很多辛辛苦苦读完无氧信息书籍的人不愿意承认这一点。所以，我觉得是时候改变自己的阅读习惯了。除了工作必需的专业书，应该多看一些通俗易懂的有氧书籍。毕竟书是读给自己的，不是读给别人看的。
- 4、上周在书城看到了这本书，原以为是计算机或者信息检索方面的，就随手翻了翻。没想到让我挖到一个宝贝！我关注吸引力这个话题也有一段时间了。作为一个靠嘴巴吃饭的人，我几乎天天盼望着能找到一种让别人注意听我说话的捷径。为此，我曾经阅读过很多心理学方面的书籍，但是却没有能够如愿。现在有氧信息解决了我的大部分问题。凭借着作者提供的思路，我可以更明确自己的策略。只要能够把握住“简单、有趣、实用”这三个原则，就不愁自己的话没人听。有氧信息实在是以说话为生的人的福音。希望大家多多交流~~
- 5、花了一个星期左右的时间，总算看完了。虽然书名给人的感觉有点晦涩，但里面的内容却非常生动有趣，而且非常实用。平时看专业书看得头大，以为是自己的理解能力不行。看过了这本书才知道是自己不懂得将无氧信息转化成有氧信息。制作有氧信息那一章写得特别好。有很多技巧可以立刻使用。尤其是对于常写文章的人而言，格外实用。

章节试读

1、《有氧信息》的笔记-第5页

语言表达的形式有时比内容更重要。

前一阶段时间看美学方面的书籍，看到一句很经典的话：美，不属于存在内容和本质，仅仅是存在的形式规定、现象规定。美就是现象和形式。

这本书就是讲语言表达的形式方面的内容的，感觉很不错！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com