

超

阅级

读

术

読書の全技術

〔日〕斋藤孝 著
赵仲明 译

一本书，读书全技能 get ✓

●速读技能●

逆算法 探照灯式

●精读技能●

放声朗读 三色圆珠笔法

●选书技能●

滚雪球 列书单

●读书的输出●

表达力 思考力 精神力

大人のための

読書の全技術

超级阅读术

〔日〕斋藤孝 著 赵仲明 译



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

超级阅读术 / (日) 斋藤孝著; 赵仲明译. —北京: 北京联合出版公司, 2016.4

ISBN 978-7-5502-6161-7

I . ①超… II . ①斋… ②赵… III . ①读书方法—通俗读物 IV . ①G792-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第221772号

OTONA NO TAME NO DOKUSHO NO ZENGIJUTSU

BY TAKASHI SAITO

Copyright © 2014 TAKASHI SAITO

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

All rights reserved

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2016 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with

KADOKAWA CORPORATION, Tokyo. through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

超级阅读术

作者: 斋藤孝

译者: 赵仲明

责任编辑: 王 巍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数188千字 889毫米×1194毫米 1/32 7.75印张

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6161-7

定价: 38.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

前 言

本书写的是关于读书方法的一切——“如何比别人读得更多、比别人读得更精、读后马上就能用于工作”。

怎么可能有这等美事？如果你这样想的话也不是没有道理，尤其是被工作缠身的职场人士更会这么想吧。之所以这么说，是因为众多拼搏于职场的人，要完成眼前的工作、拿出满意的成绩，这就足以让人筋疲力尽了。“给我多少时间都不够用”，这是大多数职场人士的实际感受，“实在拿不出读书的时间”——发这种牢骚的人也不在少数。

对于这样的你，只要把读书当成“享受”就行了。读书不是修行。如果你觉得读书很费力、很痛苦，那是因为你不了解正确的读书方法。在这本书里，我会慢慢告诉你，只要你掌握了正确的读书方法，“享受”到读书的乐趣，那么，不知不觉中你就能以正确的姿态来读大量的书了。

掌握正确的读书方法，不需要才能和天赋。然而，一旦掌握了正确的读书方法，知识和修养便会迅速增加和提升，你就会变成一个聪慧的人，不断有各种新的念头的涌现。

我现在是明治大学教授，指导着很多学生。每周一至周五，我担任电视台早间信息节目的主持人。由于是直播，所以不允许出错，工作要求十分严苛。我还在写书。我每天的生活节奏如此紧张，但我还坚持读书。这是为什么？因为不读书的话，绝对做不好工作。

我之所以能在每天繁忙的工作中还能读很多书，就在于在长时间的阅读中，我练就了自己最强的读书技能。在这本书里，我将毫无保留地告诉你我所有的技能。

当下，通过报纸、电视、互联网等各种媒介，我们被众多的信息所包围。高度信息化的现代社会，前所未有地要求人们具备形形色色的知识和修养。并且，各种领域中的知识和修养在不断更新，我们每天不得不吸收最新的東西。

要在庞大的信息群中选择自己真正需要的信息，建立体系，将它变成自己的知识，这是十分艰巨的工作。无法做到这一点的人，一定会被时代所淘汰。

如果是在从前，只要在毕业之前积累一定的基础知识，加上进入社会后所经历的实际体验，差不多就能跟上时代脚步了。然而，在急速变化的现代社会中，只具备学生时代所掌握的知识与信息，应付不了所发生的一切。

那么，应该怎么做呢？怎么做才能在这个残酷的竞争社会中生存下去，并且比别人更胜一筹呢？

我认为，掌握正确的读书方法，“比别人读得更多、比别人读得更精、读后马上就能用于工作”，这是唯一的解决方法。

的确，网络被无穷的信息所充斥。但是，即便你熟谙那些无序地在网络空间里飞舞的信息，也无法将它们变成自己的东西。虽然你所知道的东西增加了，但那些只不过是不能称为知识的无秩序物的集合体。因此，无论怎么浏览网页，你都无法学到可以实际运用的活的知识。

相反，在数据的基础上对信息加以整理并建立体系的是“书籍”，它们中的大多数应时代的要求而生。书的作者在认真确定好一个题目后，对信息进行缜密检验和整理，最后才变成了书。也就是说，你想要最有效地吸收对自己有用的知识，将知识变成自己的东西，可以利用的工具就是“书籍”。在这一意义上，可以毫不夸张地说，对现代人而言，没有比书籍更不可缺少的东西了。

读书赐予你力量——它磨炼你的意志、丰富你的人生。

读书，原来如此重要。

事实上，如果读书不能磨炼你的意志、提高你的能力，只能帮助你完成工作，那么，作为一个职场人士，你绝对得不到成长，也不能获得周围人的好评。这样的你会被视为不值得培养的人而得不到晋升的机会。不仅如此，一旦公司经营出现问题，你便会第一个成为被裁

员的对象。到了那一天你再来后悔“啊，如果多读点书，好好提高自己就好了”为时已晚。

从我自身的体会而言，职场人士似乎比学生更能强烈地感受到读书的重要性。在我所教的在职人员的班里，无论是在课堂上还是在研讨会上，他们都比学生表现得更加积极。身处竞争格外激烈的职场中的人，他们需要具备比学生时代更高水准的知识。所以，越是有思想的人，就越有紧迫感，因为他们必须掌握真正的知识。

因此，为了在有限的时间内读更多的书，就需要掌握“读书方法”这一技能。

本书由以下几个部分构成：

序言：详细说明为什么职场人士需要具备读书的技能

第一章：介绍培养读书习惯的秘诀

第二章：介绍以大量读书为目的的速读全技能

第三章：介绍以提高读书质量为目的的精读全技能

第四章：介绍将读书效率最大化的选书全技能

第五章：介绍将读书收获的知识用以工作的全技能

附录：介绍值得当下职场人士阅读的50本书

本书中的每一章都是通往掌握读书技能的不可缺少的阶梯，因此，即便你是完全不知道如何读书的人，只要从头往下读这本书，就能一点点地掌握读书技能。当你读完这本书的时候，读书的所有技能

便都进入了你的脑子。

本书很厚，密度也很高，有着比普通书多出将近一倍的内容。作为作者来说，我在这本书里倾注了很多心血。我想把本书中的读书技能传授给你，使我的心血不至付之东流。

读完这本书吧，让我写的有关读书的所有技能化成你身体中的一部分！

让我们在这个残酷的现代社会中好好地活下去吧！



contents

序 章 职场人士尤其需要掌握读书技能的理由 / 001

读书，可以直接向古今、东西方的伟人学习 / 002

通过读书增加“意义含有率”，飞速提高职场人士必备的思考能力 / 004

坚持读书，积蓄抗压的精神能量 / 006

读书，也能练就生意场上所需的强劲大脑 / 008

让读书成为习惯，使自己成为不断进步的人 / 010

用读书不断刷新自己的人，在社会上也能获得好评 / 012

读书，让你学到伟大先哲的思考方式 / 014

第一章 确立读书的生活方式 / 017

从建立读书的规矩做起，构筑自己的读书方式 / 018

在这个被剥夺了时间的时代，我们更需要用读书提升纵向思考能力 / 020

建设犹如丛林般的脑中图书馆，我们的精神将变得更加富有 / 022

从放一个书架开始，创造坚实的精神文化 / 024

拥有能一起谈书的朋友，将读书生活坚持到底 / 027

将崇敬之人的书放在手边，始终与人生导师共享精神世界 / 030

实用书无法锻炼刻苦精神和思考能力，寻找从背后推动你前进的书 / 032

阅读古典名著，掌握跨越时空的普世真理 / 034



目 录

- 区分实用型阅读与趣味型阅读，向高性价比的读书目标迈进 / 036
- 阅读使前额叶全速运转，让我们沉浸在想象的世界里 / 039
- 读书驱动想象力，是读者与作者共同创造作品世界的终极娱乐 / 041
- 将作者的人格与著作一起阅读，提升自己的感知力 / 043
- 邂逅书中良言，提升处理人际关系的能力 / 045

第二章 增加阅读量——速读的全技能 / 047

- 速读是时代的要求——速读是现代人不可或缺的技能 / 048
- 通过增加阅读量积累知识，提升阅读速度和理解力 / 049
- 抓住重点，大幅度提升速读能力 / 052
- 设定读书目的，让读书切实有效 / 053
- 设定最后期限，强行加快阅读速度 / 054
- 同时设定目的和期限，飞速提高速读技能 / 056
- 购书后一头扎进咖啡馆，翻开书熟悉内容 / 058
- 翻开书，用5分钟时间概括内容 / 060
- 用从书尾读起的“逆算读书法”，迅速抓住要点 / 061
- 使用“二成读书法”进一步提高速读能力，牢记抓住的要点 / 063
- 将书店作为等人地点，使之成为速读技能的修炼场 / 066
- 使用“探照灯方式”，边找关键词边阅读 / 068

运用“同时平行阅读法”，实现大量阅读的目标 / 069

不同状态下读不同的书，让你的阅读量剧增 / 071

用视野拓宽训练法，提升读取意识的能力 / 072

第三章 提升读书质量——精读的全技能 / 075

精读的根本在于朗读！请放声读书 / 076

通过朗读掌握的知识和智慧，让你一辈子受用 / 078

极致的精读是翻译，请朗读原著的华章 / 081

背诵全文，培养把握文章脉络的能力 / 085

朗读，将让你收获太多的“惊喜” / 087

用“快速朗读”和“朗读华章”的方式，

使朗读成为日常生活的一部分 / 089

各界精英，通过精读拉开与他人的差距 / 091

把书当作笔记本——“三色圆珠笔方式” / 092

让“三色圆珠笔方式”变得更加行之有效 / 095

运用“三段引用法”，将喜欢的内容变成自己的知识 / 097

反复谈论读过的内容，大幅提升引用能力 / 100

运用“呼吸法”和“带着书出门”，进一步练习精读技能 / 101

掌握具有临场感的读书法，让知识成为自己的血肉 / 103

抄写，增强你的记忆力 / 105

第四章 拓展读书范围——选书的全技能 / 107

- 按自己的理解咀嚼大量书籍，充实自己的精神世界 / 108
- 以“滚雪球”的方式，拓展读书范围 / 109
- 用书单激发热情，提升输出能力 / 111
- 在学生时代读书，抓住开拓心灵的绝佳时机 / 113
- 走上社会后，注重在现实社会中立足的读书 / 115
- 探索名著大海中深邃的知识，掌握“输出能力” / 116
- 用内含强大应用力的经典，追求读书的高性价比 / 118
- 善用解读本，有效读懂古典读物 / 120
- 漫画不仅让你解压，也是与人沟通的手段 / 123
- 图书馆是邂逅好书的极佳去处，请在图书馆寻觅应该购买的书吧 / 124
- 了解逛旧书店的乐趣，充实你的读书生活 / 126
- 善用网络书店，让它成为与书相知的场所 / 127
- 电子词典是当下读书生活的必备工具，请你也入手一台 / 129
- 分别使用电子书与纸质书，已经成为时代趋势 / 133
- 让读书促进自我成长，纸质书不可或缺 / 135

第五章 让读书成为武器——输出的全技能 / 137

- 以输出为目的的读书 / 138
- 养成将读书带入话题的习惯 / 139
- 通过不断读书，掌握“发言能力” / 141
- 组合“发言能力”与“发问能力”，深化谈话内容 / 144

- 用不断读书的方法，提升“发问能力” / 146
- “闲聊能力”大多源自书籍，让遣词造句充满智慧 / 147
- 阅读作者倾注心血的著作，培养“举一反三”的能力 / 150
- 通过读书掌握关键词，用一分钟抓住对方的心 / 152
- 拥有出色语言能力和思考能力的人，输出能力和输入能力也必然强大 / 154
- 将概念置换成语言的能力，孕育“改变现状的对话” / 157
- 努力了解外部世界，不断完善自我塑造的能力 / 159
- 广泛读书，养成把握全局和“系统思维”的能力 / 161
- 从书本上学习新概念，使其发挥新作用 / 163
- 依靠读书吸收和活用新概念，提高自己的创造力 / 164
- 在读书中学会“概念变换法”，掌握改变文化的新概念 / 167
- 让读书不止步于“我懂了”，务必掌握“概念活用法” / 169
- 读书提高基本功，造就愉快的工作环境 / 171
- 制作设计卡，学会完善文件格式 / 173
- 读书使经验与语言能力完美结合，提升引领团队的能力 / 175

附录 向职场人士推荐的五十本书 / 179

结束语 / 227

序
章

大人のための読書の全技術

职场人士尤其需要
掌握读书技能的理由

读书，可以直接向古今、 东西方的伟人学习

我想，现代是“人有意识地设计自己、提升自己的时代”。在职场上获得成功的人，他们有着自我设计的强烈意识。当然，如果你只会随大溜，这一话题便无从谈起。

自己想要成为什么样的人？想要过什么样的生活？只有明确了目标，朝着这一目标努力，才能让自我设计成为可能。

然而，这不是一件容易的事。

要设计好自己的人生以及生活方式，并使之得以提升，有两点绝对不能缺少：第一点，向前人学习自我设计的方法；第二点，培养强烈的进取心。这里的进取心也可以换成精神力量、思考能力。

那么，如何获得这两点呢？那就是从书本的世界里获得。

我通过读书爱上了“私淑”这种学习方法。即使与伟人没有直接谋面，但我们还是尊其为师，向其学习……这种虚心的学习态度和“私淑”直接相关。并且，在古今东西伟人所留下来的书中，有着有助于人生设计的众多启示。此时，你不用考虑自己与伟人有多大差距，领域有多么不同，关注他是如何学习的才是重点。

例如，我在读到爵士小号音乐家迈尔斯·戴维斯的自传时，感到格外振奋。

他是个十分热爱学习的人，不仅向爵士萨克斯风大师查理·帕克那样的天才学习，也和年轻人在一起，“贪婪”地向他们学习，还经常去图书馆。

读了他的自传，我会想：原来是这样啊，迈尔斯·戴维斯在音乐领域里是这样学习的啊！这么说来，我在自己的领域里……也就是说，我可以将他的领域转换成我的领域来如此这般地学习。

被人称作天才、伟人的人都很善于学习，或者说他们有着强烈的学习热情，因此我们可以从他们那里得到很多启示，他们甚至还能激发起我们浑身的干劲。

另外，肩负着重要工作的人，每天面临很多难题。仅就学习如何面对难题、克服难题的方法这一点而言，读书也十分重要。

例如，《史记》的作者司马迁，他由于替李陵说情而被当时的皇帝——汉武帝处以残忍的宫刑（强制实施阉割，又称为“腐刑”），没有比汉武帝的这种行为更丧尽天良的了。

司马迁写道：“诟莫大于宫刑”，“仆以口语遇遭此祸，重为乡党所笑，以污辱先人，亦何面目复上父母之丘墓乎？”然而，为了完成《史记》的写作，他选择了忍辱负重地活下去。

与司马迁相比，职场上受到一点非议、发生一些让人觉得不近情理的事情，实在是微不足道。如果遇到这么一点事就不想工作的话，也太愧对司马迁了。

当然，你如果说我和司马迁怎么能比，我确实无话可说。可是，我希望你牢记，你可以从司马迁那里受到启发和鼓舞，以此来设计自己的人生。

通过读书增加“意义含有率”， 飞速提高职场人士必备的思考能力

正如我在“前言”中所提到的那样，你可以通过电视或者互联网来学习知识，遗憾的是你学不到通过读书才能学到的“系统的、能活用的知识”。进而，还有一种无法从电视、互联网上获得，只有通过读书才能据为己有的决定性的东西，那就是用于在社会上生存下去的“思考能力”。

通过电视、互联网获得信息这种行为，不是如同读书那样的主体性行为，它仅仅停留在单方面的信息接受上。看电视、浏览网页，全然不需要接受特别训练，是十分轻松的事情，但反过来说，它缺少将信息变成自己的知识的过程。当你在不经意地看电视、浏览网页时，众多信息从眼前飘然而过，于是，你以为达到了自己的目的。因此，就算你有意识地接触到了大量的信息，也无法很好地吸收，当然也就不能提高你的知识输出能力。