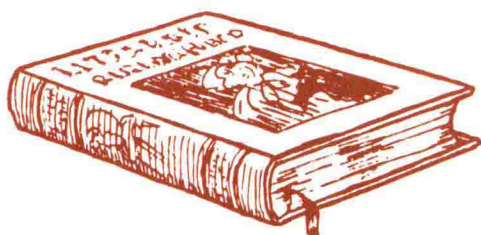


后浪
小学堂025



読書は1冊のノートに
まとめなさい

如何有效阅读一本书

超实用笔记读书法

[日] 奥野宣之 著 张晶晶 译

Okuno Nobuyuki

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

后浪

小学堂 025

読書は1冊のノートに

まとめなさい

如何有效阅读一本书

超实用笔记读书法

[日] 奥野宣之 著 张晶晶 译

Okuno Nobuyuki



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何有效阅读一本书: 超实用笔记读书法 / (日) 奥野宣之著;
张晶晶译. -- 南昌: 江西人民出版社, 2016.6 (2016.6重印)

ISBN 978-7-210-08297-2

I. ①如… II. ①奥… ②张… III. ①读书笔记

IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 070999 号

DOKUSHO WA 1-SATSU NO NOTE NI MATOMENASAI

by NOBUYUKI OKUNO

Copyright © 2013 NOBUYUKI OKUNO

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2016 by Ginkgo
(Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Diamond,
Inc. through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

本书简体中文版由钻石社授权银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版。
版权登记号: 14-2016-0038

如何有效阅读一本书

著: (日) 奥野宣之 译者: 张晶晶 责任编辑: 胡滨 赵婷

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京嘉实印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 8 印张 字数 113 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-210-08297-2

定价: 36.00 元

赣版权登字 -01-2016-131

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

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

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

关于完全版的发行

本书是《如何有效阅读一本书》(2008年版)的修订版。这次修订的完全版添加了旧版中没有介绍的全新读书技巧和活用读书笔记的具体案例，并对全部文章进行了改编，使之更加浅显易懂。

读书是一门艺术

生活中的很多事情，我们每天做起来都觉得理所当然，在不知不觉之间变得熟练，比如睡觉和走路，虽然并不需要什么专业技能，但对新生儿和幼儿来讲还是会有些陌生。经过漫长的生活实践，人们才能做到在感到困乏的时候主动去睡觉，在走路的时候尝试避免摔跤与疲劳的方法。就算成年以后，我们仍然在日常生活中不

断进行这些方面的练习。

而我的读书之路，也是这样日益精进的。

本书第一版出版后，我坚持用这种新鲜出炉的方法读书。虽然读书成果暂时没有多少变化，但因为每天都在练习、积累，我不知不觉掌握了更多读书技巧。在这本修订版中，我就把这些刚收获的读书技巧也写进了书里。

另外，旧版因为版面上的限制，无法介绍读书笔记的具体记法和活用笔记的事例，因此相关内容介绍得有些抽象，大概只有常做读书笔记的人才更容易看懂。这一点在完全版中得到了改善。

除了在读书方法方面做了改进，我还以亲身体验为例，把因为笔记而丰富的读书生活尽可能具体地描绘了出来。

在读者们对旧版的诸多反响中，最多的就是“虽然介绍的方法并没有给人耳目一新的感觉，但实践以后发现效果很是惊人”。就连几十年如一日地读书的书迷也来信表示：“读过以后，竟然发现我此前在读书方法上还是没有下足功夫。”

总结大家的感想，我觉得这本书的作用如下。

功夫不负有心人

本书出版以后，笔者也深深地体会到了这个道理。

我们都经历过小学阶段，都知道写汉字要经过反复练习才会熟能生巧，同一道计算题要做几百遍才能记住算法，“小九九”和各种公式也需要多背几遍才能烂熟于心。但我们长大成人后，却再也做不到这样刻苦。在这个做事方便快捷的年代，只要轻点几下智能手机，就可以将信息记录下来，有很多人甚至懒得通过这些高科技手段做个简单的记录。

虽然我们每个人都多少有些懒惰的倾向，但我还是觉得要坚信“功夫不负有心人”这个真理。举个例子，假设将一篇文章抄在笔记本上需要花三十分钟时间，而用智能手机拍张照片或扫描成纯文字文档却只要一分钟，想抄写的文字就能被永久地保存下来。

那么，只要使用智能手机，读书效率就能提高三十倍吗？我想不是的。

即使你用手机拍照，花三十分钟保存了三十本书的信息，也不如花三十分钟抄写一本书的内容有效率。这是我

分别实践过两种方法后得出的结论。

无论在手机里保存多少本书，书里的内容都不会被保存在脑子里。用这本书的关键词来比喻的话，就是这些内容既不能**融入你的身心**，也不能**变成你无形的财富**。与此相反，尽管抄完全书也不一定能记住全部内容，但某段文章、某个词、作者的语气和思想等等，都会随着抄写时的身体感觉被深深地刻印在头脑和身体里。

也许你会觉得这种想法很过时。我们暂且放下是否喜欢手写的问题，单就“写读书笔记的效果”来讲，这个结论是毋庸置疑的。

在这里，我们不要顾虑那些技巧性的东西，先放松心态，什么都不要想，拿起书开始阅读吧。我衷心地期待看过这本书后，你的读书生活会更加丰富多彩。

前 言

“一味读下去”等于没有读过

至今为止，你读过那么多书，到底记住了多少内容呢？

如果有人问你最喜欢哪本书，你也许能回答对方一个书名，说“我还是学生的时候读过这本书，它对我有很大的帮助”，而当对方问起下面的问题，你会怎样回答呢？

- 这本书讲了什么内容？
- 你最喜欢书的哪一部分？
- 这本书对你有什么影响？
- 它的优点又在哪里？

再认真回想一下，你会发现读书确实是件很难的事情。

人的记忆力是有限的，回想不起具体内容也情有可原，但是，你读书时有没有留下些随笔或者笔记呢？除了读书，

做其他事的时候你有这样的习惯吗？

“我以前读过这本书，但已经不记得里面的内容了……”

我的记忆力不太好，对亲身经历或是旁观过的事和物，印象自然会深刻，但对人名、地名或是读过的文章，就算看多少遍都容易遗忘，读过的书亦是如此。所以我很久以前就意识到了自己在这方面的缺点：我记不得书里的内容，也不太能理解书里的内容。

明明读过了却什么也没记住，这不就跟没读过一样吗？

“虽然是本好书，但是读过以后没什么深刻的感受。”

“刚读完书，却觉得已经快要忘记书里讲过什么了。”

“我读过的书都要堆成山了，可从来没派上过用场。”

我以前经常像这样烦恼着，迷茫着。我想不管是谁，都有过这样的想法，可有时候我们也会这样想：“读完以后并不是完全记不住，书中的精髓一定会对我产生影响。”

很多人都会这样想：100%的内容只要记得住1%或2%就好了，至于剩下的那99%，反正已经在脑子里过了一遍，以后用到的时候自然会想起来的。到时候灵光一现，就能想起大概来，“说到这个，我以前好像在书里读到过”“我觉

得我好像听说过这件事”。

但是，人类是健忘的生物，就连昨天吃过的饭都需要认真回忆才能想起来。我们有什么理由去相信自己可以“理解书的精髓”呢？

而且，我们看书并不是为了只记住其中1%或2%，那样效率未免太差了。花钱买下一本书后，你一定更希望记住100%或是90%的内容，最起码也要记住10%~30%左右。

读书的时候，我就会不自觉地想：“所谓‘理解精髓就好’只是个美好的愿望，那是机会主义者让自己更安心的理由。”而且，长期读书的人就算认真读过某本书，也会因为要继续接触很多书籍，最后连之前的书的1%~2%都没有记住。

只是这样读过，就等于没有读过。如果只是用眼睛看过，而不是记在脑子里，读再多的书也没有用。

掌握吸收的技能

那么，怎样才能做到不只“读过”，还把读过的书记在脑子里呢？

我们应该让自己读过的书物尽其用，尽量让自己不忘记书的内容，使之融入自己的身心。我们也要尽量将书中的信息应用到自己的生活中，在享受读书的过程中塑造自我。

为了达到这个目的，具体应该做些什么呢？本书就是为了回答这样的问题而存在的。

一直以来，书店里关于读书方法的书层出不穷。多读、速读、乱读、列读、慢读……各种书里介绍的方法论形形色色，但不管是哪种方法，都有一个共同的道理，这个道理也是我们最需要铭记于心的关于读书的基本目标：

读完每一本书，都能有扎实的收获。

至于一个月能读很多书、读一本书只用几十分钟这样的能力，在这个目标前都是苍白无力的。

读一本书时要把书里的内容记在脑中，这样在几年后甚至几十年后，这些内容也还能继续发酵，还会因为目前正在经历的事情而被重新回忆起来，让人们再受到一次感动，甚至还想再读一次那本书。如果能像这样与一本书来一次“深刻交流”，那就再理想不过了。

达到这个目标以后，再去训练更快的读书速度，或是

买大量书一口气读完，或是锻炼严密的逻辑思考能力，都为时不晚。

从现在开始，**认真选择每一本能满足自己需求的书，然后真挚地与每一本书对话，努力从书中学到知识吧。**

这才是聪明人的读书方法。

如果只是想记住读过的信息，你可以多读几遍，或是靠大声读书来加深印象；如果想在短时间内获取更多的信息，你可以学习一目十行的速读法。但是，这些阅读技巧都有一定的难度。即使付出高额的学费参加读书讲座，能够做到的人也少之又少。

本书介绍的读书方法并不是多么与众不同的读书技巧。这些方法不依靠最新的脑科学，不依靠肉体锻炼，无论是谁都可以做到。而且，通过这些方法，我们可以立刻与手中的书建立起紧密的联系，能够真正地阅读。

本书要教你的并不是单纯记忆书中的内容，而是**把书中的知识转化为“智慧”**，并得心应手地运用。也许你会觉得我这么说有些夸张，但只要能应用这种最基本、最简单的读书方法，你也可以真切地感受到这种效果。

通过做笔记吸取书中营养

之所以说这种方法很简单，是因为你只需要准备一本笔记本。一本随处可见的笔记本可以帮你找到想读的书，辅助你的阅读，记录你阅读中的发现，或是回忆过去读过的内容。一本笔记本可以把读书生活的点点滴滴管理得井井有条。

就是这么简单。概括来说，需要记录的就是这些：

- 要买什么书
- 要注意书中的哪个部分
- 想到了什么

把以上几个问题写在笔记本上，然后保存起来，时常拿出来看看，慢慢养成习惯。这看起来是件很简单的事情，但很少有人能真正做到。只要坚持下去，觉得自己“记忆力不好”的人也能准确地记住书中的内容，而“想要再读一遍那段文字”的人也可以迅速找到喜欢的段落。

笔记本是读书的助手，可以把读到的信息以准确的形式转变为你思想中的一部分。多读法和速读法也许也能达到这种效果，但这种读书方法很复杂，如果你坚持不下去，

就好好利用笔记本，认真地与每一本书交流吧。

不过分强迫自己，按照习惯的节奏来读书，从买书到读书，再到活用信息，一步一步地让你“与书共处”的关系更加亲密。要做到这一切，你只需要一本随处可见的笔记本。你的读书生活会因它而发生翻天覆地的改变，从而更有意义。

目 录

| | |
|--------------------|----|
| 关于完全版的发行..... | 1 |
| 前 言..... | 5 |
| 第一章 用笔记管理读书生活..... | 1 |
| 人与书关系的改变者 | 3 |
| 让笔记成为读书时的好伙伴 | 5 |
| 只要坚持就一定会有效 | 11 |
| 通过笔记养成良好的读书习惯 | 13 |
| 完善购书、读书和活用的方式 | 15 |
| 将读书过程结构化 | 19 |
| 把读书相关信息记入同一本笔记 | 24 |
| 将笔记本一元化的技巧 | 29 |
| 第二章 用购书清单指名购书..... | 35 |
| 购书清单是一份无形的财富 | 37 |
| 通过记录掌握选书主动权 | 40 |
| 在实体店购书印象更深刻 | 44 |

| | |
|-------------------------|----|
| 列购书清单的诀窍 | 46 |
| 在线清单的优缺点 | 51 |
| 指名购买的威力 | 53 |
| 在日常生活中收集线索 | 59 |
| 让清单和笔记本联动起来 | 61 |
| 找到能帮助自己找书的“枢纽书” | 64 |
| 了解报纸的出版习惯 | 66 |
| 认真研读报刊书评 | 67 |
| | |
| 第三章 用笔记把读过的书变为精神财富····· | 71 |
| 笔记让读书成果一目了然 | 73 |
| 读书笔记改变读书方法 | 75 |
| 从一句话开始 | 78 |
| 无法坚持做笔记的原因 | 80 |
| 巩固印象的笔记 | 81 |
| 做记号的三个步骤 | 83 |
| 利用书签边读边写 | 86 |
| 巧用标记区分对象 | 88 |
| “葱鲷火锅式”读书笔记 | 90 |
| 通过摘抄促进对书的消化 | 95 |
| 寻找最具代表性的语句 | 97 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| 激发思想的火花 | 99 |
| 剪报式读书笔记 | 102 |
| 复印粘贴以备重读 | 105 |
| 重读书评以加深思考 | 108 |
| 经过时间积淀的精华 | 112 |
| 笔记塑造生活 | 114 |
| 第四章 通过重读笔记提高自我 | 119 |
| 学以致用用的读书体验 | 121 |
| 积极输出促进思想内化 | 122 |
| 在固定场景中重读笔记 | 124 |
| 养成重读的习惯 | 126 |
| 在重读过程中有所收获 | 128 |
| 通过重读为思想增色 | 131 |
| 过去的读书体验在读书生活中的运用 | 133 |
| 在博客上写书评 | 134 |
| 做好笔记是写好文章的基础 | 139 |
| 读书笔记是一剂解忧药 | 140 |
| 创意源自既有信息重组 | 145 |
| 怎样迅速找到目标内容 | 149 |
| 在笔记本外面做好标记 | 150 |