

后浪出版公司

読書が知識と行動に変わる本



把读到的知识转化成能力

实用性阅读指南

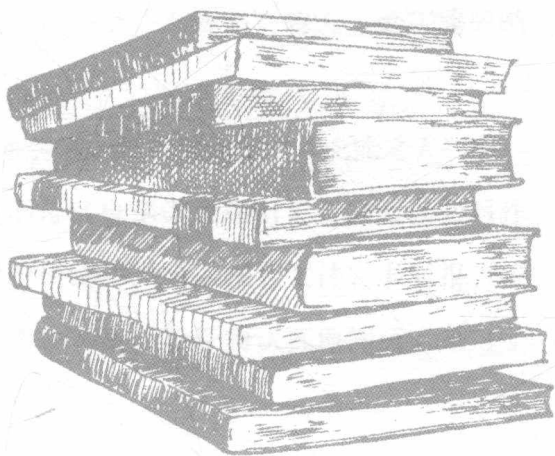
[日] 大岩俊之 著 陈怡萍 译

“思维导图”“二八定律”“艾宾斯曲线”

每年阅读 300 本书以上的知名讲师教你最实用的读书法则
让书中的每一个知识都能在实际行动中发挥最大的作用

后浪出版公司

読書が知識と行動に変わる本



把读到的知识转化成能力

实用性阅读指南

【日】大岩俊之 著 陈怡萍 译

 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

实用性阅读指南：把读到的知识转化成能力 / (日)大岩俊之著；陈怡萍译. -- 南昌：江西人民出版社, 2017.10

ISBN 978-7-210-09651-1

I. ①实… II. ①大… ②陈… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 201466 号

DOKUSYOGA 「CHISIKI」 TO 「KOUDOU」 NI KAWARU HON

© TOSHIYUKI OOIWA 2014

Originally published in Japan in 2014 by ASUKA PUBLISHING INC.

Chinese (simplified character only) translation rights arranged with ASUKA PUBLISHING INC. through TOHAN CORPORATION, TOKYO, INC.

版权登记号：14-2017-0389

实用性阅读指南：把读到的知识转化成能力

作者：[日]大岩俊之 译者：陈怡萍

责任编辑：冯雪松 温发权 特约编辑：李雪梅 筹划出版：银杏树下

出版统筹：吴兴元 营销推广：ONEBOOK 装帧制造：墨白空间

出版发行：江西人民出版社 印刷：北京京都六环印刷厂

690 毫米 × 960 毫米 1/32 5.5 印张 字数 72 千字

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-09651-1

定价：36.00 元

赣版权登字 -01-2017-617

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

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：010-64010019

序 言

学生时期的我，是一个“不读书”的人，语文课成绩也不尽如人意。

阅读理解力基本为零，可以说就是个“无能之人”啊。开始上班之后，迫不得已也稍微锻炼出了些许阅读和写作技能，但因为仍旧讨厌读书，所以在写文件、书面报告等笔头工作上，吃了不少苦头。我开始认真地阅读，是过了30岁之后。

那时候我正准备独立创业。某天，我突然看到一本书，上面写着这样一句话：“成功人士皆为读书家。”

我天真地认为，即使无法立刻创业成功，只要模仿成功人士的做法，总有一天我也会加入他们的行列。于是，在一年里竟然读完了300本书。

那段时间，真的是在“阅读”这一件事上付出了很多努力。

然而，不管我怎么拼命地读，感觉还是完全记不住，

读过即忘。

为了彻底找出原因，我参加了许多读书讨论会，不仅花了不少钱，还认真地研究了一番。

我的努力终于有了回报。此后，我读书更有效率了，对于书中的内容，也能在笔记本上清楚地总结、扎实地记忆。

能够真正吸收一本书中的知识，这种喜悦之情至今仍让我记忆犹新。

但是，知识量虽然水涨船高，在我自己身上却并没有体现出任何成果。

我当时的目标是成为一名研讨会的讲师。凡是市面上关于创业、研讨会讲师、演讲以及咨询方面的书，我基本都读过了。然而过去很长时间，我最终还是没有成为讲师，更别说创业了。

我的努力就这样付之东流了？

那当然！光读书不行动怎么行？

通过阅读书籍可以获得知识，但只有付诸行动才有效果。换言之，通过读书设定行动目标后，在最终得以实现目标之前，必须不断地深耕。

本书不单单是教大家如何通过读书来获取知识，而且还总结了一些能让你实际行动起来的方法。

我就是通过这种方法，坚持不懈地汲取知识、付诸行动，最终成为一名研讨会的自由讲师的。而在我身上发生的变化不止如此，在其他方面，我也达成了自己想要的目标。

那么，我是如何从书中的内容汲取灵感，化为行动的呢？接下来我会以自己作为研讨会讲师而独立创业的经验为例，在书中做出具体的说明。

希望各位在读完这本书之后，不但能收获知识，也可以像我一样行动起来，获得成功。

大岩俊之

目 录

序 言	001
第一章 有效率地读书	
1.1 确定读书目的	002
1.2 只摘取自己需要的信息	006
1.3 通过序言、目录和后记掌握概要	008
1.4 要有时间意识	012
1.5 不试图全部理解	015
1.6 有意识地“输出”	018
1.7 争取多读	021
1.8 不被他人的意见左右	024
1.9 不借书	027
第二章 边读边做笔记	
2.1 如何记录读书笔记	030

2.2	把书弄脏也要记下来	032
2.3	如何制作读书笔记	036
2.4	把握书的结构层次	039
2.5	什么是思维导图	042
2.6	读书思维导图的制作方法	050
2.7	如何制作一本书的思维导图	055

第三章 牢记读到的内容

3.1	为什么记不住书中内容?	062
3.2	反复阅读,留存记忆	065
3.3	丢弃 80% 的内容,找出重要的 20%	068
3.4	带着感情阅读	070
3.5	以向他人复述为前提来阅读	074
3.6	整理成故事来记忆	077
3.7	使用首字来记录文字	081
3.8	创建形象,联系记忆	084
3.9	便利贴记忆法	088

第四章 将书中内容付诸行动

- 4.1 知识，只有付诸行动才可发挥效果 094
- 4.2 将自我指导用于读书 097
- 4.3 从书本上设定行动目标 099
- 4.4 想象自己达成目标时的样子 107
- 4.5 明确现在的位置 112
- 4.6 思考与行动目标之间的差距 115
- 4.7 为了填补差距的具体行动 118
- 4.8 从所写的项目中选出一项 122
- 4.9 将行动细分成从明天就能开始的小步骤 124
- 4.10 确定需要实施的事情 126
- 4.11 将行动告知他人 128
- 4.12 付诸行动 130

第五章 读书对人生产生影响的实例

- 5.1 读书 + 创业 134
- 5.2 读书 + 自我启发 139

5.3 读书 + 考取资格证书	144
5.4 读书 + 掌握领导力	149
5.5 读书 + 提升工作技能	153
后 记	159
出版后记	161

第一章

有效率地读书

1.1 确定读书目的

你手边的一本书，是因为什么才买下来的呢？

你为什么想要读它？

“因为上面有我想要了解的内容”“和现在的学习相关”“这本书现在很流行”“想提高自己的工作能力”“收集些写博客和聊天的素材”……每个人一定都有各自的读书“目的”。

大部分人在读书的时候，这些“目标”会变得模糊。然而与小说不同，商务类书籍是需要带着“目的”去阅读的。

带着主动意识去行动会更加专注，因此也会更集中注意力，容易有所收获。

在此，我们不妨做个实验。

请闭上双眼，想一想现在在你周围有多少蓝色的物体，在心中默默地数一下。

好了，请睁开眼睛吧。

在闭上眼睛的状态下，数出了多少？

接下来请扫视四周，确认一下身边究竟有多少蓝色物品吧。

就在你睁开眼环视周围的时候，是不是感觉双目所及的蓝色物体一下子都飞入眼帘了呢？

你一定会惊觉：“原来我身边有这么多蓝色的东西啊！”没错，这就是主动意识的力量。

给大家说说我的经历吧。

几年前，我一直考虑要换辆车。因为家里有两个年幼的孩子，所以决定选择厢式旅行车。丰田的诺亚、本田的步威、日产的赛瑞纳等车型都在我的考虑范围内。

那段时间，我几乎每天都在看厢式旅行车的讯息。对于周围原来“跑着这么多旅行车”很是惊讶。

在我对厢式旅行车开始关注之前和之后，其实在马路上跑的箱式旅行车的数量根本没有变化。但由于我的关注，注意力焦点集中了，所以变得很在意。

结果是看了那么多的厢式旅行车，我渐渐地失去了新鲜感。

读书时也会有这种情况。

明确目的，知道自己“想从这本书里得到什么”，再去阅读，这样就能“集中火力”，更容易找到想要的信息。

那么，请把读书的目的设定得与“行动目标”相近一些。

具体请参照第四章“怎样将读书转化为行动”。读完书之后，请务必将其与自己的行动联动起来。

顺便一提，在我所主持的读书研讨会上，会使用下页的表格。

表格可以记录书的内容，也可以画思维导图（见第43页），请大家务必尝试一下。

书名		作者	
----	--	----	--

目的			
深入阅读的 目的			

内容			

1.2 只摘取自己需要的信息

要一边翻书，一边寻找对自己有用的信息。

通常一本书有 200~250 页，要从中找出需要的信息，多少都要习惯一阵子。然而一旦学会了，就可以更有效率地阅读。

具体做法如下：先想好关于书本的“问题”，然后在书本中找出应对这些“问题”的答案。想要练就这种“技能”，按下面的步骤操作是很重要的。

- ① 清楚明确自己的读书目的
- ② 概览序言、目录、后记等部分，大概了解书的内容
- ③ 确定问题（考虑深入阅读的目的）

只要一有问题，人类的大脑就会想要找出答案。那么，我们就利用这个特性，提出问题。

什么是“问题”？下面举几个例子。

“哪些信息对我达成目标是有帮助的？”

“本书最重要的三点是什么？”

“哪些内容对我下一次的演讲、研讨会、公司培训有用？”

“哪些信息对整理资料来说是必需的？”

“为了使交流更顺畅，有哪些需要做的事？”

“如何解决现时出现的问题？”

“解决 × × 的方法、提高 × × 的方法、能够 × × 的方法有哪些？”

思考和确认以上三个步骤，最低也要花 20 分钟左右。

在我主持的“读书研讨会”上，倡导的是①花 5~10 分钟，②花 10~20 分钟，③花 5~10 分钟，总共需要 20~40 分钟的时间。

通过落实以上步骤，就能把焦点更多地放在“目的”和“问题”上，在翻开书的同时，也会专注于自己需要的内容。对于有些人来说，想要的内容好像会自动显现出来一样。