

快速 阅读术

「日」印南敦史◎著
王宇新◎译

遅読家
のための
読書術

快速 阅读术

遅読家
のための
読書術

〔日〕印南敦史◎著
王宇新◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

快速阅读术 / (日) 印南敦史著 ; 王宇新译 . -- 北京 : 中信出版社 , 2017.4
ISBN 978-7-5086-7287-8

I. ①快… II. ①印…②王… 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 (2017) 第 029012 号

Chidokuka no Tame no Dokusho-jutsu by Atsushi Innami
Copyright © 2016 Atsushi Innami
Simplified Chinese translation copyright © CITIC PRESS CORPORATION
All rights reserved
Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.
through EYA Beijing Representative Office
本书仅限中国大陆地区发行销售。

快速阅读术

著 者 : [日] 印南敦史
译 者 : 王宇新
出版发行 : 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
承 印 者 : 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32 印 张 : 4.5 字 数 : 60 千字
版 次 : 2017 年 4 月第 1 版 印 次 : 2017 年 4 月第 1 次印刷
京权图字 : 01-2016-9506 广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号
书 号 : ISBN 978-7-5086-7287-8
定 价 : 39.00 元

版权所有 · 侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线: 400-600-8099
投稿邮箱: author@citicpub.com

从1页读5分钟到每年读700本

我的阅读速度有多慢

“我喜欢读书，想读的书很多，可是根本没有时间……”

“因工作的关系，需要阅读很多书，可是我的阅读速度，实在太慢……”

“现在的阅读量明显减少，我下定决心，今天一定要看一会儿书。可是已经困了……”

似乎很多人都在感慨：“我的阅读速度太慢。”

另一方面，如今，关于速读技巧的书籍层出不穷，或许也从侧面印证了，为之烦恼者，的确不少。

其实，我本人也曾经不堪其忧，因此非常理解个中苦楚。

不过，我现在已经成为一名书评人，为“生活骇客”（LifeHacker，日语版）、“新闻周刊”（日语版）等多家网站

撰稿，每月为近 60 本书撰写书评。

因此，我一个月的书籍阅读量实际上在 60 本以上。阅读速度还是相当快的。

“你好棒啊！但是我阅读的速度真的太慢，60 本，一个月绝对读不完。而且还得写书评……简直无法想象！”

我很荣幸能够经常听到这样的赞叹，不过，说老实话，我曾经也是一个不折不扣的“慢读者”。

我拿起手边的商务类译作，计算了一下阅读时间，阅读一页内容大约需要 5 分钟。

如果注意力不是特别集中，甚至会达到近 10 分钟。

有时，读到一页的最后一行，忽然发现：“咦？怎么对前 10 行的内容一点儿印象也没有”；或者会意识到：“呀！其实完全没有读进去”，于是干脆翻回上一页重新阅读……

如果不加以控制，这样的情形将循环往复。

说来汗颜，我的阅读速度曾经真的慢得出奇（大家恐怕比我还要快一些）。

不过，我每每谈及此事，都会引起很多人的共鸣：“可不是嘛！”“我也是这样啊！”可见，这种阅读状态是很常见的。

我在几年前也一直认为，这样的阅读方式是再正常不过的。

但是，如果以这样的速度，想要每个月读完 60 本书，

简直就是天方夜谭。

因此，2012年夏天，当生活骇客网站的主编邀请我每天为其撰写一本书的书评时，我感到很忐忑。

事到如今，我可以向大家坦白，虽然当时我回复主编说，“请一定要给我这个机会”，但事实上，我心里想的是：“一天读完一本书，这怎么可能完成呢？”

然而，今天，我每个月都要为4家网站撰写60本书的书评。算起来，每年的阅读量在700本书以上。坦率地说，连我自己都觉得不可思议。

曾经的慢读者想出来的，适合慢读者的阅读技巧

本书就是为慢读者——和过去的我拥有同样烦恼的人，而写的。

“曾经的慢读者写的阅读技巧……可靠吗？”

也许，你会有这样的疑虑。的确，一般来说，读书技巧类书籍的作者都应该是擅长读书的人。他们对于自己的阅读能力充满自信，是能够快速顺畅读书的达人。

但我认为，本书的价值恰恰在于，这是一本“一个曾经

并不擅长阅读的人撰写的，能够提供克服自身缺陷和解决办法”的书。

那么，在我的身上，究竟发生了什么呢？

比速读技巧更重要的是 “使用正确的方法，将书顺读下来”

首先声明，我并没有到处搜寻关于速读技巧的书籍，也没有在那些不明就里的相关培训班或教材上做过投资（我并不喜欢这些）。

具体内容我将于正文中进行论述，在此，我只想阐明一点：我改变了关于阅读行为的理念。

事实上，对于读书这件事，我们都有着非常牢固的先入之见。

因此，如果我们能够改变自己对于阅读行为的认识，调整阅读的方法，就可以控制自己的阅读速度。

当然，相应的技巧或窍门也是必要的。但是，在此之前，只要能够改变理念，每个人都有能力做到一天读完一本书。

最重要的是，改变理念之后，读书会变得轻松愉快。

几乎再也不会“得费力努力读书”的感觉。

所以，大家应该已经看出，我即将阐述的阅读技巧与“眼动训练”“快速翻页”等“速读术”大相径庭。

如果你希望了解这些“速读术”，这本书很可能不尽如人意，请读者朋友们理解！

“阅读量减少”的极其单纯的原因

不久前，有人曾对我说：“印南先生读过这么多书，真令人羡慕。学生时代，我的阅读量也很大……但这几年读的书越来越少。每天忙忙碌碌的，根本抽不出时间，而且阅读速度又慢……”

“过去看过很多书，可是最近越来越少了。”

我估计，有类似感受的人为数不少。不过，大家应该很清楚其中的原因。

原因不言而喻，就是因为智能手机。自从智能手机有了登录社交网站以及上网阅读新闻的功能，很多人的阅读方式便在不知不觉中发生了变化。海量信息如洪水般涌现，如果依旧使用传统的逐字阅读法，必定捉襟见肘。

因此，在有意无意之中，大部分人都在这几年养成了粗略阅读的习惯。

认为自己“阅读量减少”的“读不进去书”的人，就是将这种新式阅读与传统阅读严格区分开了。

另外，这种心理纠结，除了自幼就生活在智能手机时代的人，几乎其他的所有人都体会过。

我们的头脑已经逐步适应了新式阅读的方法，但在阅读书籍的时候，还是希望能够贯彻传统阅读的方法——这就形成了巨大的压力与负担。

特别是一直以来力求“读书三到”（心到、眼到、口到）的爱书之人，会更加觉得读书是件辛苦劳神之事。这些人也是另一种意义上的“慢读者”。

哪种阅读方法是上佳选择？

于是，有两条路摆在了我们的面前。

自身不做改变，让无法读书的状态持续下去。

或者，掌握新式阅读法，重塑享受大量阅读的人生。

如果你选择了第一条路，完全无可厚非。我是讲不出

那些颇具见地的说教的，比如：“多读书，培养在现代社会生存的素养”“读书才是成为‘能者’的王道”等。而且，我也认识不少人，他们虽然读书不多，却仍然能够享受快乐的生活。

不过，至少就我个人而言，还是觉得，与不读书的人生相比，有书籍相伴的人生更加幸福愉悦。

以我本人为例，“每年阅读 700 本的读书生活”至今已坚持了 10 年。累计阅读量达到 7 000 本。想到“我将读到 7 000 本书”，你会感到欣喜激动吗？

如果你感到了一丝欣喜，或者产生了一些兴趣，那么，这本书，就是为你而写的。

至于读书能够为我们点拨智慧、帮助我们安身立命、积累财富等等，并不是此书讨论的范畴。

这本书，是写给那些懂得读书的乐趣，却不满意自己目前的阅读量和阅读速度的人的。我将从自己的立场和观点出发，尽可能为他们提供一些实用的观点和方法。

作为一个曾经读一页书需要 5 分钟，阅读速度如此缓慢的人，我都能够解决这个问题，还有谁是不能成功的呢？

那么，让我们进入正题吧！

V 序 言

从1页读5分钟到每年读700本

第1章

阅读速度缓慢的原因

——“流水式阅读”的理念

003 阅读速度缓慢的人普遍执着于一个问题

006 从“复制100%”到“邂逅1%”

009 像听音乐那样读书

011 什么是“流水式阅读”？

第2章

为什么没有阅读时间？

——如何养成每月阅读20本书的习惯

019 每月阅读20本书视同等闲，形成“多读规律”的三个步骤

- 020 养成阅读习惯的步骤一：在“每天同一时间”读书
- 022 养成阅读习惯的步骤二：首选“可以快速阅读”的书
- 026 养成阅读习惯的步骤三：今天阅读的书要与昨天的不同
- 028 养成阅读习惯，形成新的生活规律

第3章

为什么读后会忘记？

——留住阅读体验的秘诀

- 035 阅读失败的真正原因是什么？
- 039 避免阅读中的无用功
- 042 呼吸式阅读的步骤一：“一行采集”，仅摘取最具魅力的片断
- 046 呼吸式阅读的步骤二：“一行精华”，采撷最精彩的一行
- 048 呼吸式阅读的步骤三：“一行评论”，回味重要段落
- 050 呼吸式阅读的步骤四：自我评定读书足迹
- 053 使摘抄效果倍增的“手抄魔法”
- 056 为什么边写边读，可以实现快速、深入阅读？

第4章

流水式阅读也有规则

——避免遗漏要点的“搜索式阅读”

- 061 读书快的人关注书籍的哪些部分？

- 063 流水式阅读的具体技巧
- 067 实现快速阅读的步骤一：书籍最初部分的阅读方式可决定阅读速度的 90%
- 069 实现快速阅读的步骤二：为什么仅需 5 行就能对内容心知肚明？
- 074 实现快速阅读的步骤三：发现需要细读内容的简单方法
- 077 实现快速阅读的步骤四：随时换挡，缓急有度
- 079 “不会遗忘的阅读”秘诀：不求记忆地阅读

第 5 章

如何与书籍相遇，又如何区分它们

——700 本书的选择和管理技巧

- 087 多读的方法① 选择书籍篇：制订一周阅读计划，一日一本视同等闲
- 092 多读的方法② 选择书籍篇：打破兴趣壁垒，增加喜欢的书籍
- 096 多读的方法③ 选择书籍篇：如何正确阅读不能快读的书籍
- 099 多读的方法④ 获取书籍篇：获取书籍的来源要不拘一格
- 104 多读的方法⑤ 管理书籍篇：热爱读书之人，方能与书籍圆满告别
- 107 多读的方法⑥ 管理书籍篇：“可以处理的书籍”的判定方法
- 109 多读的方法⑦ 管理书籍篇：让书架成为自己的镜子

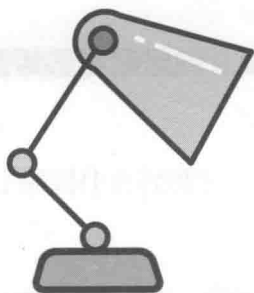
第6章

大量阅读实现之后的体会

- 117 9岁时的一次事故
- 119 父亲是编辑，我却畏惧读书……
- 121 书并非非读不可，因此阅读生活应该是快乐的
- 122 “为提高修养而读书？”这是个无聊的命题！

125 后记

10年之后，7000本书的世界在向你招手



第1章

阅读速度缓慢的原因

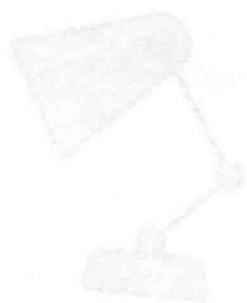
——“流水式阅读”的理念



W I N

國際會計學與經濟學

國際會計學與經濟學



阅读速度缓慢的人普遍执着于一个问题

读书该仔细到什么程度？

我的阅读速度很慢。即使意识到了这个问题，还是会不由自主地把视线停留在一行文字上反复阅读，脑袋里却是一片空白，什么也没有看进去。

很久以前的一首日本流行歌曲——水前寺清子的《365步进行曲》中，有这样一句歌词：“前行三步，退后两步”，我读书的过程也是如此。

不是开玩笑，我甚至曾经担心过是不是自己的头脑有问题。在这样的烦恼和摸索之中，我终于掌握了快速阅读的方法。