

秋叶：

如何高效读懂 一本书

秋叶◎著
叶光森◎整理

不会读书
读万卷书也没用

快速获取
信息

建立自己的
思考框架

学习分析
问题的方法

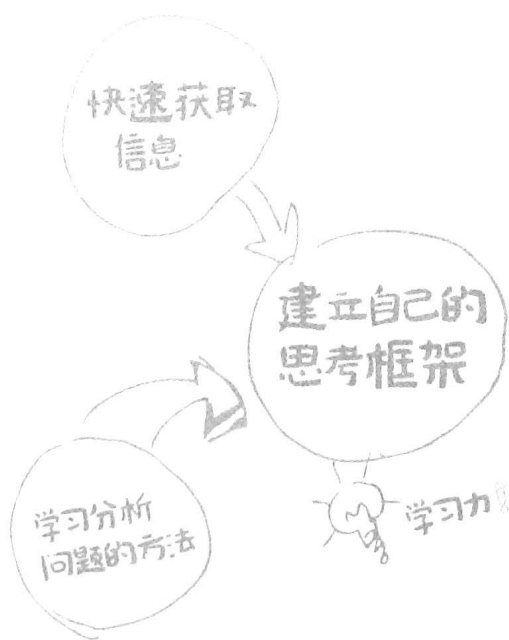
学习力!



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

如何高效读懂 一本书

秋叶◎著
叶光森◎整理



图书在版编目(CIP)数据

秋叶：如何高效读懂一本书 / 秋叶著. --北京：
北京联合出版公司，2015.7

ISBN 978-7-5502-4801-4

I. ①秋… II. ①秋… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第109541号

秋叶：如何高效读懂一本书

作者：秋叶

责任编辑：夏应鹏

装帧设计：红杉林文化

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)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数200千字 710毫米×1000毫米 1/16 15.25印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4801-4

定价：39.80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

如果你读了本书有启发，也想分享你的读书感悟，欢迎去新浪发微博@秋叶老师，记得带话题#和秋叶一起拆书#，好文章必转！

示 例

本书产品经理@王泽阳wzy:

#和秋叶一起拆书#看完《秋叶：如何高效读懂一本书》，感觉对自己帮助很大，知道自己目前需要用主题式阅读的方法，去了解心理学这块的所有经典书，去建立自己的思维框架。另外最近读书的类别多了很多，量大了，觉得积累的厚度在增加，思考了很多，也分享输出了很多，果然越分享学得越快！@秋叶

@战轶

#和秋叶一起拆书#《秋叶：如何高效读懂一本书》不仅教会我如何有效率地读书，更提出了许多工作、生活、人际交往上的好方法、好建议。感觉这是一本从阅读入手，帮助我们自我教育、自我学习、自我提升的好书。迷茫的时候，很适合看看@秋叶大叔的这本书啊！

内测用户@王慧:

#和秋叶一起拆书#《秋叶：如何高效读懂一本书》不仅有方法，还有@秋叶大叔的很多拆书笔记。每一篇笔记就是一个思路方法，全书读起来就是大叔读书方法的贯彻，看完书对方法了解深入多了。@秋叶

序篇

- 一、没空读书？再忙也可以一年读上百本书 2
- 二、怎样读书？这10个误区你也困惑吗 5
- 三、读了就忘？我的10种读书方法 14
- 四、不会分享？怎样做读书笔记和拆书 35

上篇 知行合一

- 一、尽信书不如无书 48
 - 1. 长尾理论 48
 - 2. 《免费：商业的未来》为什么是错的 53
 - 3. 你真的理解六度空间理论吗 57
 - 4. 为什么小米的“参与感营销”你学不会 60
 - 5. 谁在引爆趋势 66
 - 6. 引爆点模型 72
- 二、建立思考模型 77
 - 1. 时间紧急重要度模型 77
 - 2. SWOT分析法 81

3. 波士顿矩阵分析法 84
4. 组合矩阵分析法 88
5. 回馈模型：如何处理他人的抱怨和批评 91
6. 心流模型：为什么我们做事没动力 94
7. 后果模型：为什么我们不能当机立断 99
8. 技术周期循环的模型 103
9. 影响力模型 108
10. 马斯洛需求模型 112
11. 减少错误的瑞士奶酪模型 117
12. 肯定式探询模型：微笑着解决问题 121
13. 《零秒思考》：快速决断力应该如何训练 124

三、反思世界观 127

1. 你真的读懂了《黑天鹅效应》吗 127
2. 读《一以贯之》学经济思考 131

中篇 学以致用

一、工作方法论 138

1. 怎样打造完美的团队 138
2. 你团队的软肋在哪里 143
3. 如何培养你的团队成员 146
4. 六项思考帽怎么玩 149
5. 怎样实施项目的迭代优化法 153
6. 李善友教授的“颠覆式创新”理论对不对 156

7. 你会用定位图吗 160
8. 如何留住你的灵感 162
9. 如何做一份好的会议记录 165
10. 戴着镣铐才能更好地跳舞 168
11. 如何运用减法思维创新 171
12. 如何运用除法思维创新 173
13. 表达行动的MORS法则 176
14. 一起来学丰田的5S管理法 178
15. 从《腾讯方法》里我们能学到什么 182

二、创业方法论 186

1. 刘强东为啥能做大 186
2. 周鸿祎的互联网思维 189
3. 从王兴的九败一胜看创业 191
4. 为什么我们很难成为褚时健 196
5. 如何从马云演讲中学到干货 199

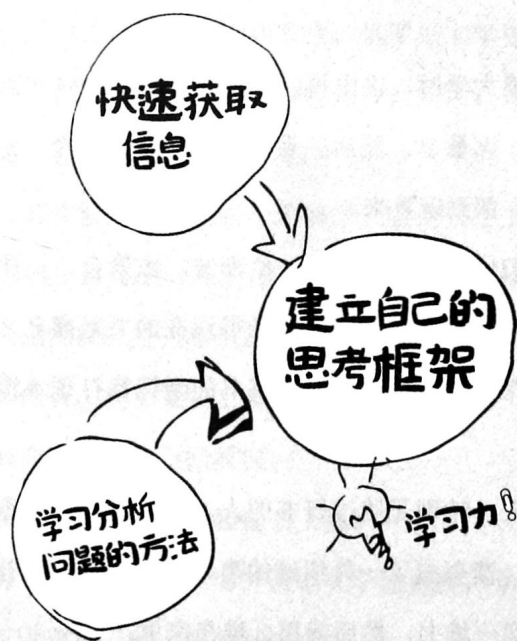
三、生活方法论 205

1. 你的碎片化时间用途越多，你的生活选择就越多 205
2. 一起来玩曼陀罗九宫图 210
3. 如何用冰山模型发现你的潜意识 212

下篇 延伸阅读

- 《奇特的一生》系列随笔 218
1. 你知道柳比歇夫的时间统计法吗 218
 2. 为什么你不能像柳比歇夫一样自律 220
 3. 如何像柳比歇夫一样知道时间的长度 224
 4. 怎样记录时间清单才有用 225
 5. 如何用时间框架来安排时间 227
 6. 紧张的工作和享受生活有矛盾吗 230
 7. 如何才能更好地成长 233

序 篇



一、没空读书？再忙也可以一年读上百本书

从前慢，我读大学时，没电视没网络，大家业余时间都只好看书，先是金庸、古龙、琼瑶、席慕容，然后三毛、沈从文、张爱玲、王小波、村上春树，一个个、一本本，都到碗里来。

如今快，人们忙上班，忙加班，忙带娃，忙聚会，忙旅行，忙到一年看不了十本书。好不容易翻本书，又常常觉得现在的书是盛名之下，其实难副，对生活、工作没啥帮助，看书的时间和买书的金钱都打了水漂，不如工作或聚会来得实在。

但读过书的人，特别是读过好书的人，内心深处总觉得看书是件快乐而且重要的事。总之，读书成了一件纠结的事，我看很多人弥补这纠结的方式就是赶着网店大促销买一堆书，然后就那么堆在家里。

我想告诉大家，其实你该工作就工作，该玩耍就玩耍，每年照样可以读上百本书。

事实胜于雄辩。先给大家介绍一个厉害的前苏联大叔柳比歇夫。

柳比歇夫是生物学家，一生出版了70多部学术著作，探讨科学史、农业、遗传学、植物保护、哲学、昆虫学、动物学、进化论、无神论。此外，他还写过回忆录，追忆许多科学家，以及谈自己一生的各个阶段。

序 篇

在所谓的业余时间，作为“休息”，他研究跳蚤的分类。仅仅是到1955年他就收集到35箱跳蚤标本，共13000只，他对其中5000只公跳蚤做了切片，这个工作量和成果已经足以让普通人惊叹了。

他一年还有大量的通信，比如在1969年，他收到419封信，回复了283封信，发出69件印刷品。他回复的信件中大部分都是认真的长信，而且内容题材无比广泛、文笔引经据典——这是因为他大量地读书。

他能够读但丁的原著，背诵但丁的原文。他能够凭记忆援引李维、塞涅卡、柏拉图的话。他也熟悉雨果、席勒和歌德，俄罗斯文学更不在话下。他还看很多历史和哲学书，例如康德的三卷《纯粹理性批判》。他对读过的大部分学术著作都做了摘要，有的还做了分析研究。

再举秋叶大叔（其实就是作者我啦）的例子。我是一个工作模式接近柳比歇夫的人。晒晒我2014年11月底一周的行程和一些重要的工作吧。在这一周，我几乎是把上海—武汉的Z25/27火车当的士打。

11月23日：深圳内训，晚上见某上市公司朋友。

11月24日：深圳内训，晚上飞回武汉。

11月25日：武汉六节课，晚上乘卧铺去上海。

11月26日：上海内训，晚上去上海外国语大学做讲座，乘卧铺回武汉。

11月27日：武汉六节课，晚上乘卧铺去上海。

11月28日：上海内训，晚上和朋友聚餐，乘卧铺回武汉。

11月29日：和武汉朋友约会，去学校讲两节课。

11月30日：在武汉商贸职业学院做讲座，晚上带学生团队参观华中科技大学“Dian”团队并列席例会。

除此之外，我还：

写了两篇“秋叶PPT”的微信原创文章；



看了电影《地心引力》；

接待弟弟全家一次；

每天在微信“秋夜青语”答疑至少2个小时，多的话需要4个小时，我回复了25封QQ邮件，12封Gmail邮件，微博回复94条私信；

落实了朋友演出的50张赠票派送工作；

落实了去河南农业大学、河南理工大学、武汉工程大学邮电学院、上海海洋大学、长沙理工学院、华科文华学院的讲座行程和往返订票；

落实了年底学生创业团队报销所需的票据和团队一周活动安排；

落实了华中科技大学“Dian”团队参观访谈预约；

落实了团省委新媒体调研表统计工作；

落实了微博粉丝通运营的策略和合作人选；

落实了微信“秋夜青语”的小助手，并指导他们开始工作；

落实了网易云课堂的周五内部付费会员在线讲座人选；

为网易云课堂付费课程策划“双十二”推广方案；

写了对网易云课堂付费课程功能的改进意见；

我还通过QQ和微信，和至少30人有一次就各种问题较为完整的对话，至于其他的聊天，就不统计了；

我发布了20多条原创微博，转发了100多条微博，用小号一一点评了40多个学生在微博上提交的PPT作业；

我还无耻地偷空玩了好多次打飞机游戏，但由于疲劳，状态不好，最高分只有400多万。

那么，这一周我读书了吗？当然，我在火车上阅读了三本书——我喜欢读书，现在一年至少会看100本书，很多书读完我觉得有收获，会写各种读书心得，今天你们看到的这本书，就是我这两年读书心得的合集。

“信心比黄金更重要”，看了两个中外大叔的例子，想必大家可以放弃没有时间这个理由，重拾读书的信心了，接下来我们要解决的是如何忙里偷闲读到书的方法问题。

二、怎样读书？这10个误区你也困惑吗

问1：你说自己一年读100多本书，怎样做到的？

我最近几年每年的阅读量在120~180本之间，属于读书比较勤的人，另外我偏好读纸质书，电子书一般是因为没有纸质版本才去读，我喜欢手握着书的感觉。

很多人怀疑我根本不可能在这么忙的时间下看这么多书，其实，这里面有一个概念需要澄清，怎么样算读完一本书？非要一个字一个字看过才叫读完一本书么？

比方说一本小说，主要情节都看到了，一些章节快速翻过，算不算看完？

比方说一本专业书，大部分内容都是知道的，只有一点点不知道的，我就只看这点内容，算不算看完？

又比如说一本书，我快速翻过，主要观点我都记住了，等到需要时马上就能翻到具体章节细查，算不算读过？

再比方说一本诗集，看了一半，看不下去，算不算读过？

反正对于我，这都算读过。

我觉得大部分人不要刻意去和别人攀比读书的数量，每个人阅读层次不同，方法不同，不适合去攀比。有些人读书读得多，但一直停留在阅读观点而



不是批判性思考的层面上，读得多收获未必大，还不如那些把一本好书读通透的人，所以古人说读通“半部论语治天下”，就是这个意思。

不过我认为在现代社会，一个成年人，一个月读两本口碑还不错的书还是有必要的，只要不刻意去攀比数量就好。

我读书多，但一个月能看到两本让我有推荐冲动的书，我就觉得很幸福。

问2：你哪里有时间读那么多书？

其实这首先是个如何管理时间的问题，推荐大家看看本书中篇里的文章《你的碎片化时间用途越多，你的生活选择越多》以及分析柳比歇夫时间管理方法的系列文章，你就能明白挤出时间读书并不是问题。

其次，这也是个读书态度的问题。对于不爱读书的人而言，你把这个问题换成“你哪里有那么长时间打游戏、打麻将、谈恋爱、逛淘宝、做头发”，其实本质是一样的。做喜欢的事情你就会付出足够多的时间。

如果你早早培养了阅读的习惯，读书是你生活中的一部分，你不需要太刻意去安排，书随时随手就可以读。

最后，这还是个读书环境的问题。我出差的旅途上一定会带书，我床头一定会放书，我家里一定会不断添置书柜，我觉得，如果你生活的环境里到处都是书，你就会慢慢爱上读书。

为了逼自己养成爱上读书的习惯，不妨咬咬牙试试花费3000元钱买上100本书，让家里、身边到处都是书，这笔投资肯定值。如果你对自己读书没有信心，请为你的孩子花上这笔投资，只是记得不要拔苗助长，先推荐适合孩子年龄段的好书即可。

问3：你是如何选书的？

关于选书，我推荐大家读读台湾出版人郝明义写的《越读者》，非常好的一本书，我在阅读方面受他启发很大。

下面我还是聊聊我选书的体会。我看书很杂，不挑食，好书也看，烂书也看，我看的烂书绝对比好书多十倍以上。加上我书评写得还不错，各家出版社编辑经常寄书给我，希望我能写几句书评，这样的书现在一年总能收到五六十本，人情要还，我就是想看得不杂都不行。

但我也不同意书读得越多越好，我觉得比较好的说法是：读书的类型要丰富，而不是仅仅追求读得多。

我觉得应该合理搭配四类书：

第一类：工具书。

在我的案头，永远有词典一类的书，这是参考书，不管是语言类还是专业类的，都不可少，但是不一定随时要看。对这样的书，我从来不吝啬购买，但是我会尽量选择一个好的版本，遇到不懂的随手翻查。

第二类：专业书。

在现代社会，每个人都得懂一门技术作为安身立命之本，那么这一类方向的专业书你得通读，不管是经典原著，还是最新趋势，你都得长期跟踪学习，不要指望每本买回来的书都是干货，只要能让你在现有基础上收获一些，都是值得阅读的。这样的专业书，你每年都应该结合自己的专业方向看几本。

比方说我专注PPT领域后，定期都会把这个领域出版的新书全部买回来研究，其实对我而言，大部分书里有几页能给我启发就不错了，但是作为专业积累，我必须要知道这几页的新内容。

第三类：视野书。

只有一种专业思维的人是很可怕的，我们应该能用不同维度去解释现实中



的现象。比如一个社会现象出来了，我们不能非黑即白地去评判，假如我们能够用社会学、心理学、经济学、管理学、传播学等多个维度去观察和思考，也许我们就能有更深入的领悟。

如果你只有一种思维模式，你就很难和别人换位思考。要了解其他的思维模式，打开你看世界的视野，主要靠读点其他专业的杂书。

第四类：潮流书。

社会在与时俱进，你要保持对时代的感觉，总得读一些新书。

所以有些名人写的随笔我也买，当休闲书看看，也学习他们写随笔的文风，学习他们分析问题的思维，收获还是有的。

另外我要特别说明一点：一个人在不同成长阶段选书也是有侧重的。

比方我们读小学时，识字不多，主要是买工具书；读大学时应该多看专业书，快速成为专业人士；刚上班，很多业务不懂不明白，也只能多买多看专业书，以便快速成长；等有了一定工作经验，就需要多看打开视野的书，拓展自己的思维；当然在任何时候，我们都可以看一点潮流书，和时代保持同步。

我看有的人读书，最大的问题是偏门，杂书看了一堆，自己专业领域的好书新书却读得太少。其实专业领域读通一本专著，再看其他类似的，书，会越来越明白，越看越快，花的时间也不多。

什么都懂一点儿真不如先看懂一门比较好。

问4：读书是速读好还是精读好？

对于问这种问题的人，我觉得很无奈。

像《高等数学》这种专业书，我能速读么？只能一页页慢慢看啊。而没有营养的书，有时候我半个小时就可以翻完，因为里面都是一些废话。内容是我非常熟悉的专业书，我也可以半小时翻完，因为我只看重点。

序 篇

真有营养的书我会根据自己的时间安排，有时间就争取慢读，一次读到位，做好笔记，以后需要时再翻。如果没有时间我就选择速读，或者跳着读我最需要的一部分，以后有时间我还需要补功课。

我必须说：好书一定要精读，你對自己加以研究的某个方向一定要学会主题阅读。

关于如何略读、跳读、精读以及进行主题阅读，我推荐大家看看《如何阅读一本书》。

我这个人好奇心特别旺盛，好多书是为了满足好奇心而读，谈不上有什么特别的目的，大部分书是买回来草草浏览一遍，让自己对某个领域有个概念，当然也许有些概念将来就变成了我的一个兴趣关注点。像对管理学、经济学、心理学、历史类、人文类书籍的阅读兴趣，我就是这样慢慢培养出来的。

问5：读书是不是开卷有益？

每个人的时间都是有限的，大部分人能分配给读书的时间就更有限，与其讲开卷有益的大道理，不如承认人都有想一步到位读到好书的心理。

由于现在出书不难，没有足够干货的书的确太多，所以开卷不像古时候那么容易做到本本有益，“开卷有益”更适合信息稀缺的时代，在信息泛滥的时代，开卷往往让你湮没在信息的海洋。

所以我不认为开卷有益，但读一本没有营养的书也未必是无益的，这得看你读书的目的和方法。比方说我准备研究一个题材时，我会把能搜集到的这个题材的书都买回来研究，好书我就摘录观点，梳理作者的思考框架，慢慢变成自己内化的思维，这当然是开卷有益。但看到不好的书，我会思考和好的书相比，作者差在哪里？为什么他只能写出这样的书，他的思维缺陷在哪里？我应该如何避免也写出这样的书？有了这样的思考，一本不好的书，也许对我写书