

活用一輩子的

讀書

筆記術

——完全攻略版——

奧野宣之

——著 林佳翰

——譯

看了很多書，但沒有記起來，讀再多也沒用！
↓你需要的是吸收的能力！



活用一輩子的

讀書

筆記術



——完全攻略版——

奧野宣之

著 林佳翰

譯

國家圖書館出版品預行編目資料

活用一輩子的讀書筆記術（完全攻略版） / 奧野
宣之著；林佳翰◎譯。——初版——臺北市：大
田，民 104.10

面；公分。——（Creative；103）

ISBN 978-986-179-464-8（平裝）

1. 筆記法 2. 學習方法

019.2

105016700

Creative 103

活用一輩子的讀書筆記術（完全攻略版）

奧野宣之◎著

林佳翰◎譯

出版者：大田出版有限公司

台北市 10445 中山北路二段 26 巷 2 號 2 樓

E-mail：titan3@ms22.hinet.net http://www.titan3.com.tw

編輯部專線：(02) 2562-1383 傳真：(02) 2581-8761

【如果您對本書或本出版公司有任何意見，歡迎來電】

法律顧問：陳思成

總編輯：莊培園

副總編輯：蔡鳳儀 執行編輯：陳顥如

行銷企劃：古家瑄 / 董芸

校對：金文蕙 / 林佳翰

美術視覺：賴維明

印刷：上好印刷股份有限公司 (04) 23150280

初版：二〇一六年（民 105）十月十日 定價：280 元

二刷：二〇一七年（民 106）六月五日

國際書碼：978-986-179-464-8 CIP：019.2/105016700

DOKUSHO WA 1 SATSU NO NOTE NI MATOMENASAI [KANZEN BAN]

by Nobuyuki Okuno

Copyright © 2013 Nobuyuki Okuno

Complex Chinese translation copyright © 2016 by TITAN Publishing Co., Ltd

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Complex Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Future View Technology Ltd.

版權所有 翻印必究

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換

活用一輩子的讀書筆記術【完全攻略版】

目次

絕對是完全攻略版…………… 9

前言

「只看沒記」跟沒看是一樣的…………… 12

需要的是「吸收的技術」…………… 15

利用筆記本把書變成自己的血肉…………… 18

第 1 章

利用筆記本管理

「閱讀體驗」

和書的相處方式將會戲劇性地改變……………	30
把筆記本變成是閱讀時的夥伴……………	32
持續做必然會有回報……………	39
因為做筆記，所以養成良好的閱讀習慣……………	40
管理「找書」「看書」「活用」……………	41
建構起閱讀步驟的架構……………	46
把閱讀資訊統一化……………	50
統整成一本筆記本的技巧……………	55
第2章	
指名購買必需書籍的	
「選書單」製作方式	
為什麼「選書單」會變成財產呢……………	62
靠筆記掌握選書的主導權……………	65

到書店買書才會留下印象…………… 69

「選書單」的製作方法…………… 70

數位化選書單有好處也有壞處…………… 74

指名購買的威力…………… 76

把日常生活當作找題材的現場…………… 82

把選書單和筆記本連結在一起…………… 84

尋找可順利找到書的「樞紐書」…………… 87

掌握報紙和雜誌書評的習慣…………… 89

花一個星期閱讀報紙書評…………… 90

第 3 章

把閱讀讀過的内容變成財產的

「讀書筆記術」

可以看得成果…………… 94

寫讀書筆記就可改變閱讀方式…………… 96

讀書筆記只寫「一句話」也可以	98
為什麼無法持續寫讀書筆記呢？	101
只要寫讀書筆記就可以變成財產	102
以寫讀書筆記為前提，決定要看的書	104
「邊看書邊整理」的方法	107
和書本對話的做記號技巧	110
「蔥肉串式讀書筆記」的製作方法	112
靠摘錄咀嚼書本內容	118
找出具代表性的一句話	121
從書本得到獨創的想法	124
剪貼式讀書筆記	126
貼上書本的影印，反覆重看	128
反覆重看書評，加深印象	131
因為「陳舊」而顯現出來的書籍核心價值	136
用讀書筆記提升自我	138

提升自我的

「反覆閱讀筆記法」

由閱讀體驗建立起自己的思想	142
能夠產出才能變成財產	143
選擇反覆閱讀的場合	145
定期反覆閱讀	146
養成反覆閱讀的習慣	147
因反覆閱讀筆記而產生的「個人獨特見解」	148
靠反覆閱讀培養更有深度的自己	151
把過去的閱讀體驗援用到現在的閱讀	153
透過大腦消化後遠離書籍	154
在部落格上寫書評	155
寫讀書筆記也可以提升寫文章的能力	159
靠讀書筆記「解決煩惱的方法」	160

第5章

讓閱讀體驗更充實的
20項祕訣

- 組合資訊變成新的創意 164
- 手會記住寫在哪裡 169
- 製作表示讀書筆記的「記號」 170
- 製作檢索用的「標籤」 172
- 做成數位化索引 174
- 一口氣檢索兩百本書 175
- 克服「想不出來」 178
- 可以做到「閱讀百遍」 184
- ①用信件檢索書籍 188
- ②在網路上使用「參考書籍」 189

- ③ 閱讀百科辭典……………192
- ④ 定期訂閱，當作提醒……………193
- ⑤ 「一般書店」「二手書店」「旅遊當地書店」……………195
- ⑥ 主題困難的書從「弱點」開始進攻……………197
- ⑦ 靠「堆積書山」將書讀完……………199
- ⑧ 把古典書籍放在枕邊……………201
- ⑨ 帶三本書走，一起讀……………203
- ⑩ 家裡的每個角落都放書……………205
- ⑪ 「剝掉」書衣更清爽……………206
- ⑫ 雜誌要邊撕邊看……………208
- ⑬ 不能小看耳朵聽到的情報……………210
- ⑭ 帶著很寶貴的筆……………212
- ⑮ 把名言做成標籤……………214
- ⑯ 從「摘錄」開始寫……………215
- ⑰ 不知道怎麼做時就「從頭印到尾」……………216

附錄

寫筆記時派得上用場的 26種文具

.....
223

⑱ 靠「自己的版權頁」了解書的履歷..... 217

⑲ 書和筆記本互相參考..... 219

⑳ 把書櫃當成是閱讀生活的基地..... 220

結語..... 250

活用一輩子的

讀書

筆記術



「完全攻略版」

奧野宣之

著 林佳翰

譯

身邊的資訊都和看書有關

日常生活上的各種場所都潛藏著和書有關的各種資訊。
蒐集這些資訊，就可以讓話題更深更廣。



看到感興趣的內容，不要猶豫，馬上貼上去

生活周遭散落著很多和書有關的資訊

把在報紙和雜誌上看到自己有興趣的主題或知識，全部集結成一本，這樣就可以擴大看書的範圍，也可以知道自己想看什麼書。



針對報導，寫自己的感想

看到「這句讚」的文句，就把它標起來，寫上自己的評論，之後再回來看時，有可能有不同的收穫。

把旅遊筆記活用到閱讀上

雖然是旅行的筆記，也對看書有幫助，把經驗當作是看書的契機，看書時又可以回憶起以前的體驗。

也可以把筆記本整個打直地使用

日常生活的紀錄也可以當作是看書的背景資訊

在博物館獲得的知識也可以用在看書上



博物館的手冊也是重要的閱讀資料。

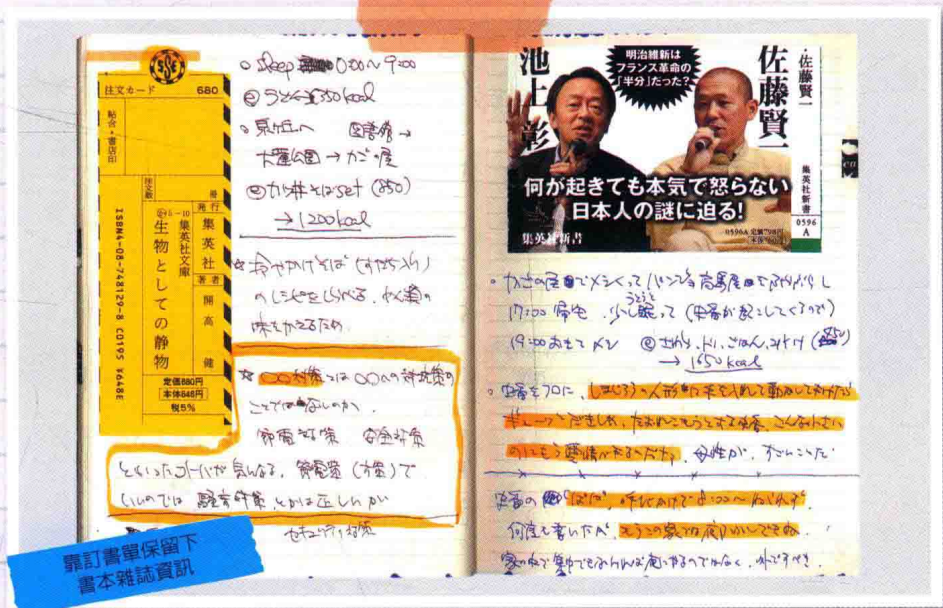


漫畫雜誌裡有可以學習的地方，也要剪下來。



不用特別花心力就可以留下「看過的證據」

持續做讀書筆記本身就有其意義，
首先，從剪貼開始做吧。



單純的閱讀體驗紀錄

貼上書腰（右上）、訂書單（最左邊）等，很輕鬆就可留下閱讀體驗，只要是可使用的東西都可以拿來用。貼上時再順便寫些什麼也很有效果。

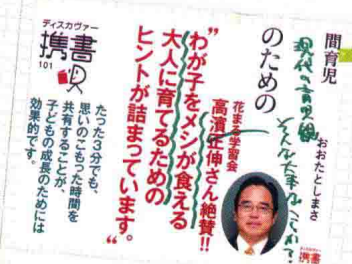


也把圖書館的借書紀錄貼上

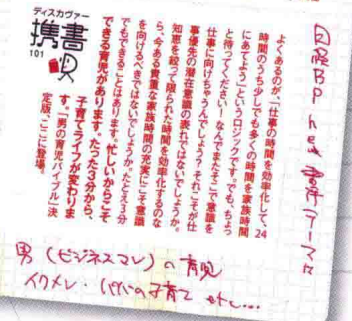
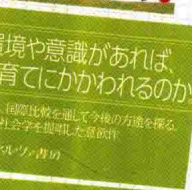
手邊的閱讀紀錄什麼都貼

讀過書籍的報紙書評或圖書館的借書紀錄都可以貼在筆記本上，這樣就可以知道閱讀履歷。

嫌麻煩的人也
做得下去

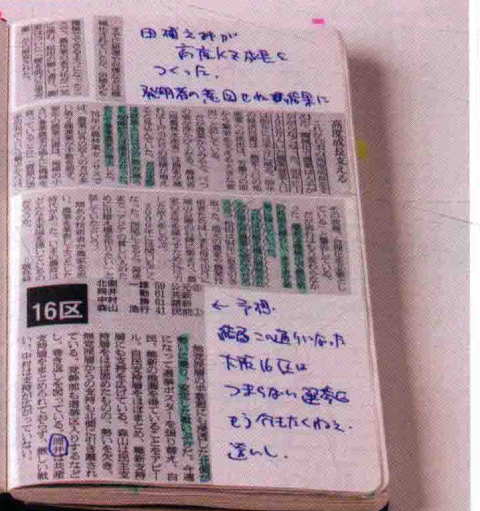
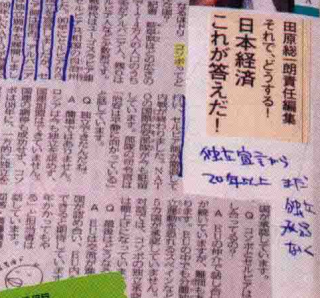


貼上書腰也可



把看過的書籍書腰貼上去，並寫上評語

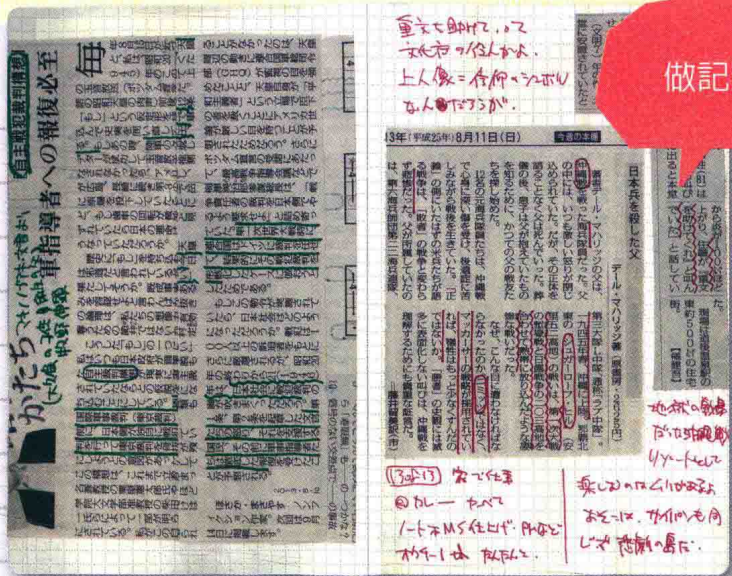
書腰是美化過的書籍主旨，只把這個貼在筆記本上，留下自己的閱讀履歷，就可以再回去看。



用時事新聞
讓筆記更深層

以前獲得的資訊也和書連上關係

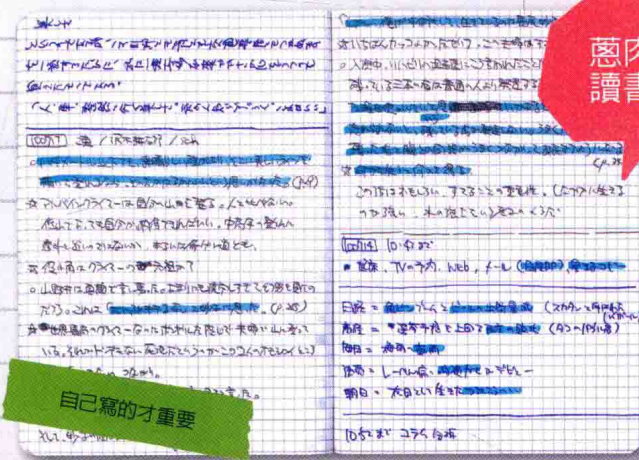
若把感興趣的新聞留下來，就會想到「有沒有和這相關的書」，把看過書籍的書腰和新聞報導貼在一起，會更容易了解。



做記號

做記號，這樣重看時會比較清楚

書評要邊做記號邊反覆閱讀，那本書看完後，再次重看，如此可以清楚知道自己的感想及思考的變化。



蔥肉串式
讀書筆記

把自己的想法
用短句寫下來

○表示「摘錄」書裡的句子、☆表示針對這些內容的自己的「評語」（感想）交錯寫，即使只寫短短的句子，加入「主觀意見」，以後可以活用。

自己寫的才重要

把閱讀體驗確實變成自己的財產

不單只是吸收資訊，為了把書的內容變成自己的財產，就必須要建立一套用自己的腦袋思考的架構。