

个人提升系列

如何 练就 阅读力

涂梦珊 著

一个阅读狂人的自白

从不爱看书到一年读完300本书

樊登读书会“我是讲书人”

全国优秀选手

《如何练就好声音》作者 涂梦珊 新作



本书将练就阅读力的训练方法分为三个递进的阶段，每个阶段包含7天的练习。从基础的方法技巧到高效阅读的方法总结，从培养阅读习惯到突破阅读障碍，利用21天时间，以极简的方式，让读者立刻与手中的书籍建立起紧密的联系，成为阅读高手，提升自己获取知识的能力。

图书在版编目（CIP）数据

如何练就阅读力 / 涂梦珊著. —北京：机械工业出版社，2018.9

ISBN 978-7-111-61657-3

I. ①如… II. ①涂… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 303097 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：姚越华 张清宇 责任编辑：姚越华 张清宇

版式设计：张文贵 责任校对：潘蕊

封面设计：吕凤英 责任印制：孙炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2019 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm × 210mm · 7.125 印张 · 1 插页 · 134 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-61657-3

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：010-68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

010-88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

目 录

第一阶段

- 一、培养阅读习惯的关键 / 003
- 二、如何提升阅读速度 / 023
- 三、读后记不住怎么办 / 064
- 四、没时间读书怎么办 / 076
- 五、如何实现大量阅读 / 084
- 六、提升阅读吸收率 / 089
- 七、阅读画像让读书更专业 / 095

第二阶段

- 一、如何跨过阅读倦怠期 / 103
- 二、如何进入主题阅读的大门 / 117
- 三、掌握知识的框架与核心 / 131
- 四、如何让知识融会贯通 / 143
- 五、跑题，意外发现的绝佳时机 / 150
- 六、归纳，提升信息质量 / 153
- 七、探索，思考我们思考的过程 / 156

第三阶段

- 一、锚定内容的制高点，一览众山小 / 165
- 二、重建反馈回路 / 170
- 三、化繁为简，提炼复杂世界的简单基本规律 / 175
- 四、关注关系而非关注事物 / 178
- 五、一个好方法带来舒适的阅读体验 / 182
- 六、高效分享的几个步骤 / 188
- 七、以教为师，通过知识分享完善自我思考 / 193

附录 A 阅读效率工具箱 / 201

1. 如何阅读大部头书籍 / 201
2. 如何阅读工具书 / 202
3. 如何使用图书馆 / 204
4. 眼脑直映法：让阅读像拍照 / 206
5. 故事法：活化大脑，阅读流利 / 207
6. 残像法：忘记不重要的，读出最核心的 / 213

附录 B “听书”的五大核心方法：教你高效利用音频学习 / 216

1. 长、短音频应分别如何听 / 216
2. 怎样用耳朵提升信息的层次 / 218
3. 哪些音频资讯能快速提高自己的认知结构 / 219
4. 挖掘听读渠道，找到被忽视的信息池 / 221
5. 如何听懂别人的知识结构，问出好问题 / 222

第一 阶段

- 一、培养阅读习惯的关键
- 二、如何提升阅读速度
- 三、读后记不住怎么办
- 四、没时间读书怎么办
- 五、如何实现大量阅读
- 六、提升阅读吸收率
- 七、阅读画像让读书更专业



一、培养阅读习惯的关键

1. 明确阅读目的

一部新电影上映时，你和朋友之间也常常会有这样的对话吗？

“那部片子你看过了吗？”

“嗯。”

“感觉怎么样？”

“我觉得还不错，你应该去看一下。”

当对方意欲告诉你剧情时，你会赶忙补上一句：“别剧透喔！”这也是不希望对方的描述影响自己对影片故事的独立判断。而如此具有主观能动性的我们，却常常不懂得用看电影的心态去对待书籍，我们在阅读时最容易缺失的习惯正是：没有明确的阅读目的。

虽然是看似简单的生活场景与对话，却表达

了我们最本质的动机：从自己出发，明确观看的目的，至少不想为一部内容空洞的电影付费。目的性是让你的神经网络更兴奋、更发达的一种刺激。这就好像理财一样，当你知道自己要买什么东西的时候，仿佛一切的资金都有了一个去向。

其实我们在生活的很多方面都有明确的目的，但是唯独在阅读时，这种目的性减弱了。我想，这是因为我们大部分的时候认为阅读是一种精神性的活动，目的性太强会亵渎了这种精神。但是我想说，只有明确阅读目的，你才能够使自己的阅读习惯更加量化，才能够及时获得一种回报，而这种回报就是你在培养阅读习惯的初期所需的一种关键性的动力。

新电影上映的时候，我们会先看看影评，了解电影的导演是谁、主演是谁，以及这个电影到底有哪些看点。这就是一种目的性。当你下厨时，想要参照食谱，肯定也不会从食谱的第一页开始读，你会只看自己想做的那道菜。事情如果换到阅读上，就完全变了一番模样。很多朋友翘首期待别人推荐好书给自己，希望通过阅读这些好书来快速汲取书中的智慧和知识。殊不知，这样的习惯反而是对自己成长的一种阻碍，不仅让你的阅读效率降低，还会使自己潜移默化地依照他人的价值观来做阅读选择，受制于人。

目的，就像眼睛的聚焦点一样，只有自己有了聚焦点，才会把有限的注意力集中在特定的主体上。正如我们不会去学习如何制作一种自己从不会吃的食物一样，我们也很难对一本自

已根本不感兴趣的书留下深刻的印象，目的明确的阅读才是真正的主动阅读。

主动阅读时的神经网络更兴奋

下水游泳之前，教练会提醒我们首先要做热身运动，这可以让我们在身体方面做好运动准备。在精神方面，为达到最佳运动状态或取得最好成绩，做好精神上的心理调适。

阅读时，我们的思维也需要“热身”。在阅读之前，身体和精神的参与度越高，阅读效率就会越高。很多读者说自己读完之后仿佛什么都没有记住，效率很低，正是因为我们拿起书本立刻就读，看似主动，其实不然。

很多书籍都有相关性，在阅读新书之前，我们可以先花时间思考自己面临的困惑，对这本书的期待，这本书和自己要解决的问题之间的联系，等等。这就是我们给思维“热身”的过程，这个过程会不断激活我们往日的回忆，让新旧之间有关联，从而更容易理解和找到共鸣，记住内容只是水到渠成的事情。

上学的时候，老师总是提醒我们在课前先预习，其实就是希望我们给头脑做一做热身运动。课堂不是用来接收新知识的，而是用来向老师提出问题的，整个准备过程正符合我们进行思维活动和记忆的运转规律，这样的方式才能让我们学得更好。因为当你能提出问题时，说明你已处在预习新内容的过程中，把新的知识与已知的知识做了激活和链接。

如图 1-1 所示，最左边这一层是输入层，最右边是你的输出层，中间的是你的隐藏层，而隐藏层不仅仅只是一层，很可能会有多层。

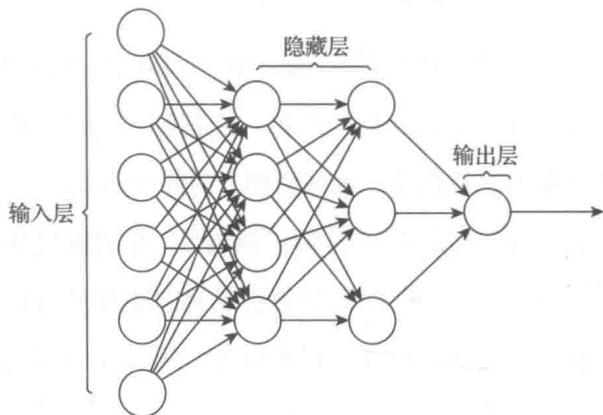


图 1-1

热身运动，就相当于我们把头脑知识单元中的隐藏层唤醒，让新的内容信息与已知的内容信息进行连接，连接之后才会稳固，否则吸收的信息再多，信息之间若没有连接，新内容也会飘忽不定，久而久之就会消散。这就是人脑运作的规律。

主动阅读时，人的神经连接最密集，大脑运作最充分，兴奋度很高。相反，大脑神经网络传送密度很小时，大脑的潜能根本没有开发出来，也没有得到充分发展，慢慢就会进入一种休眠状态。

认知的基本单位是大脑中的神经元。神经元以网状结构布局，彼此相连，丝丝紧扣，只能建立在既有的神经网络基础之

上。倘若新的神经元没有与已有的部分相连接，它就无法快速和牢固地生长。从小到大，我们学习很多学科的不少知识，但是现如今，留存在脑海中的还有多少呢？明确阅读目的，就是一种最简单高效的激活大脑的方式。

你在进行漫无目的休眠式阅读吗

在阅读时，如果大脑常常不知不觉地进入一种停滞状态，仿佛是被迫工作一样，而不会有那种进入状态的感觉，那你很有可能已经在进行休眠式阅读了。你可以回忆一下有没有过这样的经历：大好的假期，下定决心要养成阅读习惯，老老实实待在家里读一本书，可是没读多久就发现自己的注意力已经飘散到九霄云外了，然后强迫自己把注意力收回来。可是好不容易读了两页，之前读过的又忘记了，完全没有印象。没办法，又只能回过头去重新读一遍，心里还要琢磨，这样下去，什么时候才能把书读完啊！当你发现读书经常半途而废时，很有可能就是你的大脑在慢慢进入休眠了。

很多人天生有一种责怪自己的倾向，误以为是自己阅读不够细致、不够认真，所以才记不住，于是又重新逐字逐句阅读一遍，但并没有好转，最后索性合上书本。你是否想过大脑为什么会休眠？你一定有过十分饥饿时不能吃东西，随后完全不饿的感受。虽然当时不饿了，但身体还是需要摄入能量才能运转。如果不能做到饮食健康，身体机能就会慢慢恶化下去。如

果大脑长期处于饥饿状态，从来没有吃饱过，大量的空间就被闲置了，这正是大部分人在阅读时对大脑的利用常态。

事实上，我们的大脑就如一台高速运转的机器，可是在阅读时，我们却依然在逐字逐句地线性输入，最终导致休眠和关机。久而久之，大脑就会像是你的身体处于饥饿状态一样，为了节约能量，只能长久进入休眠状态。

知识卡 测测你的大脑的信息储存能力 ▶▶▶

如果你此刻刚刚进入咖啡厅，找个地方坐下来，花 30 秒的时间观察一下店内的环境，随后闭上眼睛在脑中回想店内的细节。我敢说你能回忆起 80% 的空间布局，店内大概有几个人，每个人大概穿了什么衣服，店里播放的是什么音乐，货品怎么摆放的，店员的表情是怎样的。

你会惊讶吗？就在这短短的 30 秒钟内，你的大脑已经记住了这么多细节。有经验的编剧甚至可以根据这些信息编写出一幕非常精彩的戏剧。而此时此刻，你也像导演一样，瞬间处理了这么多色彩、空间、情绪、气味的多维度配合问题。你的记忆和转述能力明明很惊人，可是却从主观上让自己误以为能力不足。这就好像是你买了一所大房子，却由于不了解空间的利用技术，而让自己的居住空间变得很局促！

大脑具备的巨大容量常常被我们所忽视，我们效率低的核

心原因是，我们根本没有给大脑足够的资讯能量，是我们自己把自己的大脑慢慢推入到了休眠的状态。

知识卡 哪些行为会让我们启动休眠程序 ▶▶▶

1. 速度太慢
2. 被动阅读
3. 全程无参与感

请记住：当输入能量不足时，大脑就会自动进入休眠状态。

休眠式阅读带来的读后综合征

也许你会觉得，有空闲就休息一下好啦，这不是好事吗？不妨把大脑想象成自己的另一半，如果他在感情需求上没有满足，那就会需要其他的空间或人来寄托来承载他的情感盈余。当大脑的高速运转性能只被调动一部分的时候，剩下的能量就会飘散到开小差、注意力不集中上去，因为大脑实在是一部太勤奋的机器。

这就是为什么你读着读着，脑中不自然地浮现出来刚刚吃过的美味以及昨晚看过的电影等片段信息。久而久之，当片段信息浮现到一定的程度时，就意味着你的大脑注意力已经下降到最低水位线了，然后开始彻底休眠、死机，再也不想去读其他内容了。

知识卡 休眠后出现的知识焦虑症的典型症状 ▶▶▶

漫无目的阅读就像丝线一样容易轻轻地飘走；

读得广，但越读越不明白，越读思维越乱；

一年读不了 10 本书，对一年读上百本书的读书达人十分羡慕；

不读愧疚，读了没用，读完就忘；

精神涣散，无法集中，读书好比牢狱之灾；

经常半途而废，虽然有时因为乏味枯燥而看不完一本书，却依然内疚自责；

阅读时间歇性萎靡，倦怠、迷茫、提不起精神；

浪费了大量宝贵的时间、金钱和精力，买书如山倒，读书如抽丝，却基本是白费功夫，因为大多数的知识都用不上。

利用碎片时间，一年真的可以读完上百本书吗

经常有人问我：利用碎片时间，一年真的可以读完上百本书吗？当然可以，我自己就是一个很好的例子，从一开始不爱阅读到高效读完上百本书。我们每个人的大脑都有极大的潜力，我现在不仅能够一年读这么多本书，而且还能够两天写出 8000 字自己感兴趣的内容，这些都是由于熟悉了大脑的运转规律之后，遵循它的原则和它的喜好，慢慢做出的加速运动。

(1) 加速运动第一步：目的第一原则，让大脑有焦点意识，建立外围护城河。

如果总是把时间花在无关紧要的读物上，你就没有精力去进行真正有意义的阅读了。我们来算一笔时间和行为结果的账，通过这个方法让自己的投入产出可视化（见表1-1）。你每天除了8小时睡觉之外，只有16小时，其中8小时给了工作，2小时给了上下班通勤，1小时给了锻炼，1小时给了3餐，还剩下4小时。其中又有2小时给各种社交平台贡献了流量，在消耗这些流量的同时，各类层出不穷的末梢信息也不断抢占着你的注意力、消耗着你的意志力。最后2小时，很可能看一部电影或者继续迷迷糊糊、晕头转向，时间不知道去哪儿了，连最后可以用来投资自己的一点时间也消散了。

表 1-1 24 小时阅读沙漏

睡觉	8 小时
工作	8 小时
通勤	2 小时
锻炼	1 小时
三餐	1 小时
休闲	2 小时
流量消耗	2 小时

如果不明确自己的阅读目的，所有的时间和精力就会被填入这些无底洞。我们误以为了解天下大事的自己是在指点江山、

往上登攀，殊不知，我们自己要积累的结构性知识却一点都没有增多，全部贡献给了那些信息泡沫和末梢资讯。所以，在阅读任何资讯之前，请记住：首先要明确目的，这就像使用了定海神针，你在定海神针周围搅起巨大的螺旋风力，让与你的目的相关的知识都首先被吸纳过来，剩下的时间就可以自由支配了。这时候，阅读不再是毫无结果的消耗，而是变成了零存整取的投资，生活的边角料都会被高效利用起来。村上春树说他一天的时间只有 23 小时，因为其中 1 小时雷打不动地给了跑步，这就是秉承了明确自己、目的第一的原则。

(2) 加速运动第二步：善用视网膜效应提升阅读效率。

你有没有过这样的经历，当你很想认识一个人的时候，在不长的一段时间内，你总会有机会认识到他。读书时，如果遇到一个新的词汇，没过多久，这个词汇总会再次出现。同样的感觉还出现在我们对自己的认知上，当你关注自己的优点时，你也会关注具备相似优点的人；可是当你只关注自己的缺点时，你所吸引的对象也正是具有相似缺点的人。我们常说的“念念不忘，必有回响”，也正是对这种反馈系统的描述。

所谓视网膜效应，简单地说，就是当我们自己拥有一件东西或者一个特征的时候，我们就会更容易注意到他人是不是也和我们具备同样的东西或特征。这种视网膜效应就会渐渐影响到你对重点和关键词的关注。就如你决定买一款车之后，你会