

# 王者速读法

[日] 齐藤英治 著  
姚东敏 译

30



用30分钟  
读完一本书

浙江教育出版社

30

# 王者速读法



[日] 齐藤英治 著  
姚东敏 译

浙江教育出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

王者速读法/(日)齐藤英治著;姚东敏译.  
杭州:浙江教育出版社,2008.1

ISBN 978-7-5338-7301-1

I. 王… II. ①齐…②姚… III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 192734 号

Original title: **OOSAMA NO SOKUDOKU ZYUTSU**

Text copyright © 2006 by Eiji Saito

Character Illustrations © 2006 by Tara Jiro

First Published in Japan in 2006 by Diamond, Inc.

Simplified Chinese Translation copyright © 2008 by

Shanghai 99 Readers' Culture Co., Ltd.

Through Future View Technology Ltd.

All rights reserved

著作权合同登记号 浙图字 11-2007-84 号

## 王者速读法

---

著者	[日]齐藤英治
译者	姚东敏
特约策划	卢晓怡
责任编辑	陈颖
责任印务	温劲风
封面设计	李佳
责任校对	陈云霞
出版发行	浙江教育出版社有限公司 (杭州市天目山路40号 邮编:310013)
制版	南京理工出版信息技术有限公司
印刷	杭州富春印务有限公司
开本	787×1092 1/32 插页 2
印张	6
字数	120 000
版次	2008年1月第1版
印次	2008年1月第1次
标准书号	ISBN 978-7-5338-7301-1
定价	16.00元

---

联系电话:0571-85170300-80928

e-mail: zjyy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

## 前言

在昨天还是顺理成章的事情到了今天可能已经有些荒唐,那么明天又会变成什么样呢?

我们现在所处的时代被淹没在 IT 时代的信息洪流之中,方向性和价值观常常发生令人眼花缭乱的变化。然而,我们只是在一味追求单纯的“最新”信息。我们有没有尝试着培养正确判断信息价值的能力呢?

是的,“单靠与生俱来的能力是远远不够的”。

我们在汹涌强劲的时代洪流中,需要养成一种能够避免迷失自我、正确理解并判断各种信息、果敢地为自己选择适合的道路的能力。我认为培养这种能力的方法就是读书,因为书籍是优质的知识宝库。

但是在现实生活中大家都很忙,是不是没有充裕的时间来读书呢?

因此我想为困惑中的朋友们提供一种可以更加迅速地通读大量书籍,把优质的知识存储在大脑中的技术。

至于大脑的使用方法、目光的移动方法、特异功能之类的一概不需要,也不用每天必须做什么特别训练。您只需要读自己喜欢读的书就好了。所要做的只是在读书的时候试用一

下本书中提到的简单易行的知识和技术。

与只是训练移动目光相比,训练心随眼动更为有效。也就是说,试着从读书的姿态开始改变。还有一些已经厌烦了传统“速读”的朋友以及试遍了各种方法却不见成效的朋友也不妨一试。

读完本书并且付诸实践后就会发现,虽然读书速度提高的幅度不尽相同,从数倍到十五倍不等,多少会因人而异,但是肯定会达到迅速通读所有书籍的效果。用上三十分钟,身心放松、游刃有余地读本书,不知不觉会产生一种自己俨然化身为王者的感觉。就以这种心态把自己喜欢读的书一本一本读下去,自然会积攒起大量优质的宝贵知识,成为这个时代的王者。

这项技术可以说是我在三十年的速读研究和实践中,几经锤炼得出的第四代速读法,是目前世界上最为先进的速读法。现在齐藤式系统速读法已经被许多大型企业纳入研修体系,赢得了活跃在商业研究第一线的人们以及为取得资历而努力学习的年轻人的高度评价。而且不仅仅在日本,在海外也被推广开来。本书将把齐藤式系统速读法的核心部分深入浅出地介绍给大家。

祝愿大家在掌握了本书所讲授的技术之后能够不断地充实自我,朝着更加美好的明天大步向前。

# 目 录

前言 .....	1
----------	---

## 第 1 章

### 朕只有三十分钟！

王很忙，希望利用有限的接见时间吸收更多知识 .....	7
何必配合仆人的时间呢？ .....	8
书是能够带给我们知识的最优秀的仆人 .....	10
唯有读书高的理由 .....	14
与读书这一行为相比，更重要的在于吸收知识 .....	17
主体是自己，脱离书仆 .....	20
速读有用？无用？ .....	22
速读受挫理所当然？ .....	23
单纯速读无法将知识盘活 .....	25
如何从五十册书中选出十册，一周之内拿出读书 报告？ .....	27
总统不必加班就能搞定一切了 .....	29
吸取从前的速读法中的精华部分，加以优化组合 .....	31
首先来挑战一下吧！ .....	33

## 第2章



### 三十分钟读透一本书——王者的速读法

和这本书接触的时间定为三十分钟 .....	43
试着挑战一下看看三十分钟可以了解多少 .....	44
第一阶段——五分钟预览 .....	46
预览的奥秘 .....	47
从封面和内封中读些什么 .....	49
在目录上花些时间 .....	50
通览标题和图表 .....	52
了解书的构成 .....	53
洞悉作者的意图 .....	55
第二阶段——用翻开书本的前两秒检查所有书页 .....	57
浏览图片的奥秘 .....	59
预估一下哪里可能比较重要 .....	61
追求完美是高效阅读的劲敌 .....	62
第三阶段——用跳读法阅读最重要的两成内容， 获得八成信息 .....	65
跳读的奥秘 .....	66
与其用平等主义，不如用公平主义接见来客 .....	68
确认一下自己得到了什么 .....	70

忘了也没关系。书是仆人,可以再次召见 .....	72
总结和活用的启发 .....	74

### 第 3 章

#### 根据目的灵活运用速读法的诀窍

熟练掌握速读法 .....	79
快速阅读专业书籍 .....	80
准备考试 .....	82
成为资格王 .....	84
成为优秀的知性创造者 .....	86
一周之内成为专家 .....	89
短时间内精通多个领域 .....	92
阅读英文书籍和资料 .....	94
把最新信息装进大脑 .....	98
整理日积月累堆下的有阅读兴趣的书籍杂志 .....	100
用倒三角形方法阅读网页、邮件和报纸 .....	102
用卢浮宫式和亚瑟式方法读小说 .....	107

### 第 4 章

#### 用炼金术提炼出知识精华

浅尝辄止要不得 .....	115
在大脑中创造性地运用自如 .....	117
充分调动三种智能 .....	120



从钻石级的信息中提炼出钻石级的东西 .....	123
选出好书的要领 .....	125
识别出自己需要的书 .....	128
把需要的书买来放在手边 .....	132
所谓知识的炼金术 .....	133
速食、暴食无益 .....	135
输入就要输出 .....	137
拖拉时间无益 .....	141
迅速吸收知识,迅速构思,并使之在大脑中成形 .....	143
保持目的意识,增加知识厚度 .....	145
王者的速读法献给您光芒四射的成果 .....	147

## 第 5 章

### 通往王者之路

彻底参透符合 TPO 的速读法 .....	153
只读关键词 .....	153
找出文章大意 .....	158
通过主题句把握要点 .....	160
识别文章的类型 .....	162
利用自己有阅读兴趣的书实现“训练·趣味·实用” 一石三鸟 .....	164
知识的王者才是真正的王者 .....	166
输出越多人生越丰富 .....	167

真正享受闲暇时光 .....	169
进入高速知识传输的良性循环 .....	171
王者的速读法也可以应用在工作中 .....	174
结语 .....	177

## 第 1 章

朕只有三十分钟！





那是发生在很久很久以前的故事。

在光明之国和黑暗之国比邻而居的时代，有个名为克拉祖的年轻人从黑暗之国逃到光明之国，为了觐见光明之国的国王，在王宫大殿排队候旨。宽敞如足球场般的大殿里，来自国内外的人们就像等候迪斯尼乐园开园一样排着长长的队伍。

转眼间，白昼过去，傍晚到来，终于轮到克拉祖了。

“小人是从黑暗之国逃过来的克拉祖。”

“有所耳闻。在这边生活得如何？”

听到国王说了解自己的情况，克拉祖感到不胜惶恐。才逃来数日，刚刚定下住处，事情就已传到了国王耳朵里，光明之国的国王真是让人敬畏啊。

“多谢陛下关心。承蒙皇恩浩荡，小人打算就此住下来了。”

“那就好。”

原想肯定被质问“为何逃至此处”，不料根本没有提。难不成连这也知道了……克拉祖心中有些惴惴不安。

“陛下，我的生身之地黑暗之国和您的光明之国一样，有川流不息的甜美泉水，有鱼儿腾跃的河川，河边有农田，山间有果园。小河流入大江，大江汇成祖母绿色的平静的大海，有着条件优良的港口。可是在光明之国外来船只络绎不绝，百姓安居乐业、生活富足，而在黑暗之国百姓个个愁眉苦脸，不见外来船只的踪影，生活困苦。到底差在哪里呢？”

“至于这一点，你在这里住下来，慢慢自然知晓。虽然难得见面，但朕已经没有时间了。你还有其他要说的吗？”

---

克拉祖拜倒在地：“恳请陛下告诉小人，您是怎样成为一位如此贤明的君主的呢？在黑暗之国，大家都风传您的国家一定是每天有六十个小时，不，是一年有六百天。黑暗之国的国王命令国民不眠不休地劳作，连午休都减半了。甚至几乎没有吃饭的时间，三顿减为两顿，大家已经不堪重负、身心俱疲。因而小人才逃到此处。”

“哈哈……那也未免太过分了。当然了，朕的国家也是一天二十四个小时，一年三百六十五天，至多四年一度三百六十六天。再怎么忙碌，夜晚休息的时间还是必需的，接见臣民的时间也不可缺少，而且休闲放松的时间也很重要。你讲的很有趣，那么从今往后，朕每天抽出十分钟来接见你好了。”

“只有十分钟吗？”

“不，是有十分钟之多哦。”

克拉祖心中纵有再多不满，也只能满足于此。就这样，克拉祖迈出了自己所负使命的第一步。

毋庸置疑，这是黑暗之国的国王下达的密令：“去打探一下光明之国的秘密！”克拉祖为了完成这项使命，接受了每天和光明之国的国王会晤十分钟的约定。

翌日，克拉祖在既定的早朝时间造访了王宫。今天并不是接见臣民的日子，四周一片静寂，和昨天全然不同。他穿越大殿进入会客厅，可是国王并不在那里。克拉祖在侍者的带领下走过靠近会客厅里面的门，穿越阳光普照的庭院长廊，又经过几扇大门，来到一处风格迥异的房间。墙壁上整整齐齐

---

地摆满了书籍,光明之国的国王正在把一本书放回书架。

“你来了,克拉祖。”

“是的,陛下。这间房子真是不同凡响啊。这里所有的书您都读过了吗?”

“这面墙上摆的是些朕自幼爱读的书籍,朕的父亲和祖父也都读过。而这面墙上是来自国外的书籍,是朕年轻时爱不释手的。然后这面墙上摆的是些近期得到的书籍,里面有些还没读过。”

“您如此繁忙,怎么可能读那么多书呢?”

“正因为忙才更要读书啊。朕有优秀的仆人,还有很多像你一样和朕会面、给朕带来信息的人。不过,默默竖立在这里的书籍可是能同上述种种相匹敌的最优秀的仆人哦。”

“您说书是仆人?有这种事?在黑暗之国,我们受到的教育是:书是贵重之物,故而要慎重保管。书哪是什么仆人,不应该是伟大的老师吗?”

“书的确是宝贝,但是如若读都不读,只是堆积起来束之高阁也是枉然。不如读透之后让其成为自己的仆人,不是更为有益吗?”

“没有时间是读不了书的。如小人之辈,读一本书要花上好几天时间。”

“朕适才刚刚读完这一本。只用了区区三十分钟。”

“啊?!三十分钟?真的吗?!”

“朕确实很忙,真真确确。昨天还接见了许多臣民,每人

大概五分钟不到，但必要的东西朕已尽皆了然。包括你名叫克拉祖，从邻国黑暗之国逃来。而且还包括，你是来探听我们光明之国的秘密的。”

“不，不！没，没那回事……”

“没什么的，没有什么所谓的秘密。你只需学到朕的方法，将其带回黑暗之国就可以了。再在贵国将此法推广开来。如此一来，想必贵国一定能够变成较之于前快乐富庶的国家。可以一日三餐，餐餐足食，夜夜安眠。国家也会更为繁荣昌盛。”

光明之国的国王依旧心无芥蒂、坦诚以待。

就这样，克拉祖每天十分钟，从国王那里学到了方方面面的知识。





## 王很忙,希望利用有限的接见时间吸收更多知识

那么,现在的我们又是怎样的状况呢?

不是正像克拉祖一样,住在黑暗之国吗?

自在地读透书籍,让其成为自己的知识运用自如,惟其如此才能让人心满意足吧。大家肯定认为:一旦下定决心要读所需的书籍,就得揉揉困倦的双眼,谢绝一切朋友的邀约,全身心投入其中,读到物我两忘……工作也好,学习也罢,恨不得“一天有六十个小时”、“一年有六百天”。

但是,请稍等一下。

让我们从此刻开始,摆脱像黑暗之国一样的做法。

“嗯,朕的做法能否对大家有所帮助呢?”

哇,大王登场了……现在光明之国的国王来了,来把我们从苦难之中解救出来,带我们进入充满欢欣和乐趣的世界。让我们从这里开始,也和克拉祖一样,一边侧耳倾听国王的话一边向前走吧。

“是的,就是这么简单。试着稍微转变一下想法,尝试尝试,肯定会令您满意的。您大概会想:‘什么呀,就凭那么简单的东西吗?’来吧,让我们抓紧时间一起往下看吧。大王可是没有那么多空闲的哦。”