

如何有效阅读

本を読む人だけが
手にするもの

风靡日本，畅销**1000000+**的国民阅读技能训练课

[日] 藤原和博◎著
钟小源◎译

**3周阅读训练，
读得快，读得完，读得多！**
每天多出1分钟的有效阅读，
知识量10倍速增长，
精准打造个体不可替代的优势



阅读，拓宽灵魂的深度和宽度，
在跌宕起伏的生活中，
拥有处变不惊温柔安定的内心

认知升级、沟通演讲、深度学习、文案写作、独立思考、掌控趋势
只有阅读才能获得的能力

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

如何有效阅读

本を読む人だけが手にするもの

[日] 藤原和博◎著

钟小源◎译



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

图书在版编目（CIP）数据

如何有效阅读 / (日) 藤原和博著；钟小源译.
—北京：北京联合出版公司，2019.5

ISBN 978-7-5596-3055-1

I. ①如… II. ①藤… ②钟… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第055520号

著作权合同登记号 图字：01-2019-2007

“Honwo yomuhitodakega tenisurumono” by Kazuhiro Fujihara

Copyright © Kazuhiro Fujihara 2015

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese Language Edition is published by arrangement with Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd. through East West Culture & Media Co., Ltd., Tokyo

如何有效阅读

作者：〔日〕藤原和博

译者：钟小源

总发行：北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑：李伟

封面设计：仙境

版式设计：姜楠

责任校对：许罡

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）

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数89千字 880毫米×1230毫米 1/32 6.5印张

2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

ISBN：978-7-5596-3055-1

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，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-83670231

阅读，跟每一个你息息相关，但是到底为什么我们要阅读？

序章 // // // //

不阅读，难以在社会中更好地生活

社会中，必须自己寻找属于自己的“幸福论” / 002

“从出于兴趣的阅读”到“为了开拓人生的阅读” / 007

如何构筑“只属于自己”的幸福论 / 011

被“有阅读习惯的人”和“没有阅读习惯的人”一分为二的社会 / 014

第一章 // // // //

成长最大的捷径，就是有效阅读一流的内容

- 唯有阅读，才能成为“十中挑一”的人才 / 022
- 有效阅读量，决定了薪酬高低 / 026
- 人生有效时长“17年”中应当接触的四个领域 / 030
- 通过和作者大脑的碎片链接，我们的大脑将得到扩张 / 035
- 通过阅读所习得的人生中极为重要的两种能力 / 038
- 通过阅读所获得的在社会中“幸福生活”的能力 / 044
- 有效阅读，实现人生跃迁 / 049

第二章 // // // //

第一个七天阅读训练

- 阅读训练一：如何阅读，获得想象力 / 054
- 阅读训练二：如何阅读，修炼“吸引力法则” / 060
- 阅读训练三：如何阅读，将自己的大脑与作者的大脑连接起来 / 065
- 阅读训练四：如何阅读，让大脑感受器活性化 / 070
- 阅读训练五：如何阅读，以获得更多“mikata”（想法或伙伴） / 074
- 阅读训练六：如何阅读，预测未来趋势 / 076
- 阅读训练七：如何阅读纯文学书籍 / 085

第三章 /////

第二个七天阅读训练

阅读训练八：如何阅读经典名著 / 092

阅读训练九：创造开始阅读的契机 / 094

阅读训练十：生命赐予我与书面对面的时间 / 098

阅读训练十一：如何阅读，创造出自己的意见 / 102

阅读训练十二：如何阅读，轻松进入别人的话题 / 104

阅读训练十三：如何阅读，建立未来规划 / 107

阅读训练十四：量变带来质变，突破 300 本书籍 / 112

第四章 /////

第三个七天阅读训练

阅读训练十五：如何阅读，实现“信息处理能力”和“信息综合能力”的转换 / 116

阅读训练十六：如何阅读，提高沟通能力 / 120

阅读训练十七：如何阅读，提高逻辑思维能力 / 121

阅读训练十八：如何阅读，提高模拟演练能力 / 123

阅读训练十九：如何阅读，提高角色扮演能力 / 125

阅读训练二十：如何阅读，提高演讲能力 / 128

阅读训练二十一：如何阅读，提高复眼思考能力 / 131

第五章 // // // //

有些能力，只有有效阅读才能获得

从今往后的时代中不可或缺的“信息综合能力” / 136

因为具备了“信息综合能力”，我拿下了大项目 / 140

阅读是一种工具：独处的最好方式便是阅读 / 144

培养信息综合能力，孩童时代的阅读“游戏”是关键 / 148

阅读是一种工具：读书给孩子听，可以加深亲子间的羁绊 / 152

成年人要如何磨炼信息综合能力 / 154

阅读是一种工具：迅速和你想认识的人熟络 / 159

第六章 // // // //

让讨厌阅读的人也能养成阅读习惯的方法

首先，要认识到阅读的方式是各种各样的 / 164

我到底是怎样选择书的 / 166

畅销书能畅销自有它的理由 / 169

有百分百遇到好书的方法吗 / 172

只有先看到了书本的外观，才会想读这本书 / 176

在阅读成为习惯之前，强制方法也是必要的 / 181

单单看书是远远不够的 185

后记 / 191

序章

不阅读，难以在社会中更好地生活

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业）
没有每天不阅读的——没有，一个也没有。

——查理·芒格

社会中，必须自己寻找属于自己的“幸福论”

有关“成熟社会”的事情，至今为止我在演讲和书籍中已经多次提及了。

多年来，我一直重复介绍同一个东西的原因很明显，日本早已步入了成熟社会，但认识到这一现实的人却少之甚少。

我认为，如果我们不能理解何谓“成熟社会”的话，是没办法理解读书的意义的。因此，我想在本书开头再说一遍。

日本的20世纪型的成长社会，以1997年为界正式迎来了终焉。

众所周知，“二战”后满身疮痍的日本取得了长足的进步。日本经济经过起始于20世纪50年代中期的高度成长期，终于在20世纪80年代后半段的泡沫繁荣期迎来了经济发展的最高峰。

随后，泡沫繁荣在 20 世纪 90 年代初期破碎。推动了泡沫经济的股价、地价、房价等资产价值下落，日本进入了“失去的十年”。受到了其余波影响的金融公司因承受不住不良债权的负担渐渐走向破产。

1997 年，进入泡沫经济的象征——股票买卖的证券公司破产了。山一证券和三洋证券的破产就是典型的例子。另一个象征——凭借不动产提供资金的银行也开始破产，即北海道拓殖银行的破产事件，第二年，日本长期信用银行和日本债券信用银行也相继倒闭。

实际上，看了数据我们会发现，在泡沫经济刚崩坏的一段时间内，GDP 还是在持续上涨的，1997 年到达最高点后开始下降。很明显 20 世纪型的成长社会在此迎来了尾声，之后社会转变为与以往截然不同的 21 世纪型的成熟社会。

为了跟上变化的步伐，社会性质也在发生变化。

用一句话概括就是：时代由 20 世纪型的成长社会所象征的“千篇一律”的时代变成了 21 世纪型的成熟社会所象征的“各不相同”的时代。

想一想电话的变迁应该比较好理解。

过去，一家一台电话是常态。虽然随着电话自身的发展家里以主电话为中心多了几台子电话，但电话线一家还是只有一条，电话依旧是“千篇一律”的固定电话。

可是，随着泡沫经济的崩坏，电话也产生了巨大的变化。

1993年-1998年，原本14%的移动电话普及率急剧上升到了25%（根据总务省调查）。随后移动手机普及率的急速上升，大家也有目共睹。从“千篇一律”的固定电话变成了“各不相同”的移动电话，这如实地表现出了时代的变化。

结婚典礼的赠品变化也是如此。

以前，在结婚典礼上赠予出席者的赠品一般是根据预算来选取。这些赠品都是“一样”的。

当人们把赠品带回家后，这些“一样”的赠品会面临怎样的命运呢？大多数的家庭会把这些赠品收进碗柜或是壁橱里。因为舍不得扔掉，不少人选择在孩子幼儿园或是

小学的义卖会上把这些东西卖掉。

ringbell 公司觉得这很“可笑”。

他们散发了根据预算以统一价格（比如，3000 日元、5000 日元、10000 日元……现在还有 150000 日元的！）选取的数百种商品的目录，于是每个人开始根据个人喜好选取“各不相同”的商品。

ringbell 公司是 1987 年创立的，截至 2000 年的销售额已经达到了 100 亿日元。2004 年达到了 200 亿日元，2008 年则达到了 400 亿日元，每四年销售额就翻一番。ringbell 公司的急速成长，能否说是在如实地讲述着社会向“各不相同”的成熟社会的转型呢？

在 20 世纪型的成长社会，日本人的幸福论是模式化的，那就是日本人都认为正确的“千篇一律”的幸福论。

乖乖听爸爸妈妈和老师的话，只要当一个能够“尽快地”“好好地”得出正确答案的“好孩子”，就可以进“好高中”或者是“好大学”。

只要能进“好大学”，我们就可以进入诸如上市公司

或是有名企业之类的所谓“好公司”，或是当上公务员，有个铁饭碗。只要我们能想办法进入那些地方，少说也能当个组长，有相当可观的年收入。

只要不发生什么太大的问题，我们就能一路工作到退休。这样一来，就可以拿到一次性付清的退休金。有了安定且水涨船高的收入，弄一个需要还款30年~35年这样超长时间的贷款，在需要1~2小时通勤时间的郊外买一栋房子或者一套高级公寓。哪怕退休后贷款还没还清，退休金也可以用来还月供，所以没什么好担心的。

退休后，我们每天都期待自己的儿女带着孙子孙女来家里玩，但不久后谁都不来了。因为儿女忙于工作，孙子孙女忙着学习和社团活动，有时候还会因为进入叛逆期而故意不和家人一起玩。

这样一来，为了排解寂寞我们可能会开始养宠物，应该会养成早晚带着宠物去散步的习惯吧。之后，（这个例子有点不吉利，非常不好意思）当爷爷的差不多在退休后10年就会享尽天年，寿终正寝。

这是 20 世纪型成长社会的典型日本人的幸福论。这就是一个大家一起追求的“共同幻想”的时代。

在 20 世纪型日本的成长社会中，只要跟着周围的人一起追求普遍的幸福模式，70% 的人不需要太注重自己的人生规划都可以变得幸福。而 20 世纪 80 年代便是最幸福的时期。

因为人生是国家和企业自动创造出来的。只要被卷入了名为公司的“漩涡”中，公司就会赐予我们幸福。

但是，进入到成熟社会之后，只是没头没脑地努力，是没办法抓住“共同”的幸福。

“从出于兴趣的阅读”到“为了开拓人生的阅读”

在成熟社会中，每个“各不相同”的人必须自行以社会动向和自己的人生为鉴，确立属于自己的幸福论。

“没这回事，不管是哪个时代的人都思考过自己的幸福论。”

感觉会有人这样来反驳我。

但我不这么想。在 20 世纪型的成长社会中讴歌人生的人们，大多认为没有认真思考幸福论的必要。

对他们来说，哪怕退休的时候贷款还没还清，也可以用退休金把剩下的贷款一笔还清。也就是说，他们的幸福论是通过工作到退休让贷款“一笔勾销”。因为他们对此深信不疑，所以只要到退休为止一直在公司工作就行了。

另一方面，以他们给人的印象，退休后的他们可能会从事农活，可能会致力于手打荞麦，或是在郊外开一家简易旅馆开启“第二人生”。

但是，现在大家都知道日本政府和企业已经没有能力保障这种幸福论了。我们已经进入了每个人都必须要对自己的幸福论进行整理，得出属于自己的原创的幸福论的时代。

我最早是在 1997 年出版的《处世之道》中把这件事告