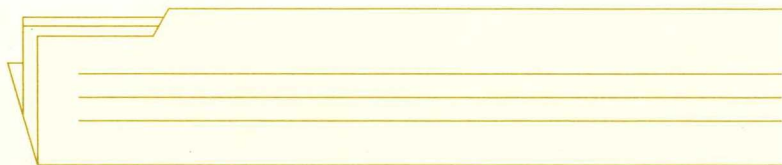
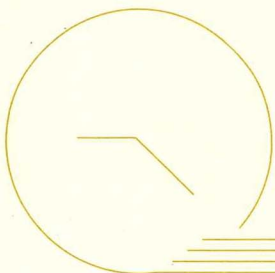


掌握阅读关键，活用书中内容  
让读书成为你工作和生活中的利器

# ACTION READING



后浪出版公司

如今我已养成一种习惯，每当开始新的行业的咨询工作时，就会跑到书店买 15 本左右的相关领域书籍，并在几天内阅读完毕。为了能够在负责新客户时取得成果，必须要在短时间内掌握相关行业的基本知识。

「日」赤羽雄二 著 陈健 译

在碎片化信息泛滥的当今社会，读书需要讲求正确的方式。读 10 本书也没有任何改变，读一本书就能获得切实的提升，这之间的差距在于你是否能将书中内容应用到工作和生活中。

《零秒思考》作者全新力作  
麦肯锡精英  
高效阅读法



我以前常有这样的经历：在书店看到一本很感兴趣的，当时犹豫是否要买，最终禁不住诱惑买了回来。回到家再读，却发现读起来乏味无趣，便随手丢在一旁。

民主与建设出版社

 后浪出版公司

# ACTION READING

麦肯锡精英  
高效阅读法

[日] 赤羽雄二 著 陈健 译

民主与建设出版社  
·北京·

© 民主与建设出版社, 2019

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

麦肯锡精英高效阅读法 / (日) 赤羽雄二著 ; 陈健译. -- 北京 : 民主与建设出版社, 2019.3  
ISBN 978-7-5139-2348-4

I. ①麦… II. ①赤… ②陈… III. ①读书方法  
IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第260087号

ACTION READING

Copyright © 2016 YUJI AKABA

Original Japanese edition published by SB Creative Corp.

All rights reserved.

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2019 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SB Creative Corp. Tokyo through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

版权登记号: 01-2018-8549

## 麦肯锡精英高效阅读法

MAIKENXI JINGYING GAOXIAO YUEDUFA

---

出版人 李声笑  
著者 [日] 赤羽雄二  
译者 陈健  
出版统筹 吴兴元  
责任编辑 刘艳  
特约编辑 李雪梅  
封面设计 墨白空间·陈威伸  
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司  
电话 (010) 59417747 59419778  
社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层  
邮编 100142  
印刷 北京天宇万达印刷有限公司  
版次 2019年3月第1版  
印次 2019年3月第1次印刷  
开本 889毫米×1194毫米 1/32  
印张 6.5  
字数 117千字  
书号 ISBN 978-7-5139-2348-4  
定价 36.00元

---

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

## 前 言

“没时间读书。”

“即便买了书，也大多只读一半就放弃。”

我非常喜欢读书，有时克制不住会购买很多书。但往往因工作忙碌而没有时间阅读，最终只好把它们束之高阁。

我在本书中想要告诉大家的是如何从被动读书变为主动读书。

在写这本书的过程中，我仔细观察身边那些十分出色的人，发现他们都有共同的特点：

- 即便工作再忙也会坚持读书。
- 将书中的知识活用到自身的工作和生活中。

他们并不是在盲目地读书，而是有明确的阅读一本书的理由。所以，他们不仅能挤出时间读书，还能快速阅读并领悟书中的知识，然后立即付诸行动。

我们再来看看被动读书的人。

例如，他们经常抱怨没时间读书，就足以证明他们不会合理安排时间。如果那本书真的十分有价值，他们肯定会调整优先顺序，挤出读书的时间。

我个人认为很多人都是在被动读书。

许多人认为读书是一件好事，因此漫无目的地、一本接一本不停地读书。

有的人只读畅销书。

有的人读过一本书后，只觉得“这样啊”，便置之一旁。

如果采用被动读书这种方式，很难做到完全理解书中所表达的内容，最终也无法从中获益。如此一来，我们就会慢慢形成读书无用的想法，其结果必然是对书籍敬而远之，最终陷入恶性循环。

优秀的人会积极主动地读书，采取“进攻”的读书方式。

他们虽然平时工作十分忙碌，但也会选择自己需要阅读的书籍，争分夺秒地阅读，并且将书中的知识转化为己用。

我在麦肯锡公司废寝忘食地工作时，也坚持每月读 10 本书以上。我能够读如此多的书，是因为读书本身也是我工作的一大部分。我经历了多次失败，最终掌握了一套能够在有限时间内最大程度提高阅读效果的“独家秘籍”。

最近我深刻体会到，在读书的人中能够拉开差距的关键在于能否将书中的内容应用到工作和个人成长中。应该在达到一定标准之前不断读书，但是超过了这个标准后则要限制读书。这时，最重要的是将书中内容付诸行动。

如果能做到这一点，即使一周或一个月只阅读一本书，读书的价值也会很高。在这本书中，我不仅会介绍我在读书方面的“独家秘籍”，还会向大家介绍书的使用方法。

## 几天内读完 15 本书的麦肯锡时代

首先，给大家讲述一下我个人的读书经历。

从小学二年级起，我便开始读日本讲谈社出版的少男少

女文学全集、CTON 动物图集、怪医杜立德系列丛书，还有儒勒·凡尔纳等作家的科幻小说、《鲁宾逊漂流记》《格列佛游记》等探险小说。

中学时代，我阅读了《简·爱》《呼啸山庄》等著名恋爱小说以及世界文学全集中的大部分小说。

高中复读一年后考入日本东京大学。大学期间，我用在读书上的时间甚至超过了学习的时间。这期间我读了《坂上之云》《三国志》《罪与罚》等书籍。

到目前为止，我一共阅读了大约 1800 本书。

毕业后，我进入小松制作所工作，开始阅读大前研一和卡内基等杰出人士所撰写的商务书籍。其中，《人性的弱点》《人性的优点》等书都成为我工作中重要的指南。

后来我到斯坦福大学留学，毕业回国后进入麦肯锡公司工作，成为了一名咨询师。为了做好企业咨询师的工作，我必须阅读大量的书籍。

从此，读书成为我工作的一部分。

为了成为一名合格的企业咨询师，就必须全力以赴地为各个行业的企业客户处理经营上的课题。咨询师在工作中涉及

的客户公司的行业范围很广，主要有汽车、机械制造、食品，也有通信基础设施的相关企业以及金融机构，等等。涉及的课题也从拟定未来发展战略到组织机构改革，再到人事制度调整、培养企业骨干、市场开发和开发新项目。

如今我已养成一种习惯，每当在工作中涉及新领域时，就会到书店买 15 本左右的相关书籍，并在几天内阅读完。为了在工作中获得更大的成果，必须要在短时间内掌握相关领域的基础知识。

比如，当前客户是石油行业的公司，我就会立刻去书店买下书架上的所有相关书籍，并依次阅读。虽然公司也有图书馆，但图书馆中的信息可能会过于陈旧，所以我还是会经常去书店。

听到这里，或许有些人会怀疑几天的时间能否看完十几本书。

实际上，阅读之前我已经有了明确的目的，在读书时会在相关页上贴便签，这样我在推进项目的过程中能够随时参考书中内容。带有明确的目的去读书，不仅可以整理脑中思路，而且还能在与客户交谈时就该领域的相关内容进行探讨。

另外，对于开展新工作、接触新领域，或者从事销售和咨询方面工作的人，在已经有既定客户的情况下，我建议应该立即阅读 10 ~ 15 本与客户所从事的领域相关的书籍。

或许有人会觉得，可以读完这么多书吗？其实只要粗略地



阅读，在重要的地方贴上便签，之后再重新阅读，效果就会截然不同。

先粗略地读一遍，对于书中的内容会有大致的印象，之后暂时把书放置一旁。在推进项目的过程中时常参考贴便签的地方，将相关内容作为资料使用。

虽然我在麦肯锡从事咨询工作，但我本身是机械专业的硕士，原本并不具备经营方面的知识。因此，我读了大量关于咨询工作方面的书籍，如战略、组织、市场行情、金融、体制、人事、知识产权，等等。

由于工作关系，我也阅读了大部分的知名商务书籍，例如彼得·德鲁克的大部分名著、汤姆·彼得斯和罗伯特·沃特曼合著的风靡世界的《追求卓越》，等等。

为什么我能够在繁忙的工作中阅读如此多的书籍、掌握如此多的知识，在这本书中我将为大家详细道来。

## 培养“为行动而读书”的习惯

有人常常抱怨“没时间读书”“读了书也没什么用”，但其

实他们只是不了解读书方法和掌握知识的方法。

最重要的是把读过的内容充分运用到自己的生活和工作中。如果读过的某一本书成为了改变自身的契机，那么，这比起那些读了上百本书却没有任何改变的人就能够更早地获得更好的成果。其实我也十分想把这个深刻的领悟告诉给年轻时只顾读书的自己。

在本书中，我也将告诉大家这一方法。

## 掌握信息、付诸行动，才是关键

2000年，我离开了工作14年之久的麦肯锡公司，从那时起我便主要从网络上收集信息，并且在之后的10年间，关注的重点也完全转移到了网络上。我虽然及时关注技术、企业、产业等相关新闻，但同时也感觉自己没有时间读书了。最近，我再次将重心转移到读书上，理由主要有两点：

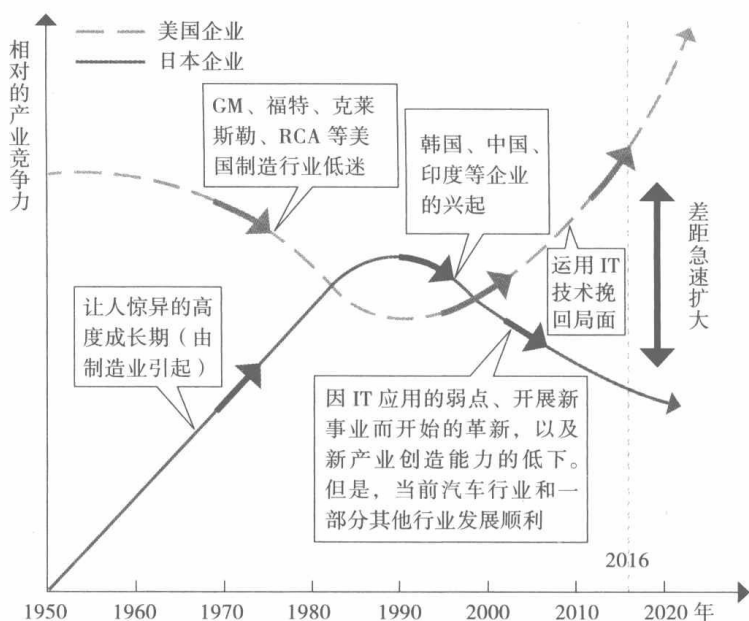
- 网络上的信息不具备系统性。
- 网络上无法获得涉及事物本质的深层次的知识。

网络上的信息适合了解新的事物，原因在于其中大部分的内容都是在短时间内写成、较为浅薄的知识，即便大量阅读，最终也很难加深自身的见识。

因此，在阅读书籍的同时，经常关注网络上的信息，不断

深入挖掘自己的想法并持有独到的见解，这样才是对自己最有帮助的。

当今社会最紧迫的任务是加深对于知识的理解，并进行独立思考。



这 10 个领域创造了数百兆日元的产业价值

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. 可穿戴设备       | 6. 大数据        |
| 2. IoT（物联网）    | 7. 3D 打印、创客运动 |
| 3. 数字医疗        | 8. 众筹         |
| 4. 互联汽车、无人驾驶汽车 | 9. 共享经济、共享服务  |
| 5. 人工智能、机器人学   | 10. 安全保障、隐私   |

\* 特征为“IT”×“数据”×“平台”×“互联网化的硬件”的革新

图 1 日本和美国制造业（IT 相关）中大企业竞争力的变化

图 1 体现了日本和美国制造行业（IT 相关）中大企业竞争实力的变化。如图所示，20 世纪 50 年代以后，日本逐渐缩小了与美国企业之间的差距，而到了 20 世纪 80 年代，日本呈现出超越美国的态势。而到了 20 世纪 90 年代以后，这种态势进一步扩大。

但是，在人工智能、机器人、大数据等领域，日本则落后于美国。2000 年以后，由于 IT 应用的迅速发展，日本被美国远远甩在了后方。

为了重新激发人们的活力，让充满危机感的人们有效地从书籍和网络中获取信息并且付诸行动，这才是最重要的事。

当然，在激烈的竞争当中，以读书和收集信息为基础，让自己不断成长也是十分重要的。

希望广大读者能够将本书中介绍的读书方法转化为自身的习惯。同时，如果这本书能对大家今后的成长带来一些帮助，我将深感荣幸。

赤羽雄二

# 目 录

## 前 言

1

## 序章 / 无法读书的 5 个理由

无法读书的理由① 忙于工作，没时间读书 .....	3
无法读书的理由② 不知应该读什么 .....	5
无法读书的理由③ 没读完的书不断增多 .....	7
无法读书的理由④ 工作繁忙，不知是否应该读书 .....	8
无法读书的理由⑤ 无法专注地读书 .....	10

## 第一章 / 为什么成功人士工作再忙也要读书

读书的优点① 即便没有 MBA 证书，也能在麦肯锡 工作 .....	15
读书的优点② 开阔视野、提升实力 .....	18
读书的优点③ 挖掘自身的发展潜力 .....	21
读书的优点④ 培养领导才能 .....	23
读书的优点⑤ 掌握独立思考的能力 .....	27
读书的优点⑥ 制定抢先未来的对策 .....	30
读书的优点⑦ 激发干劲 .....	33

## 第二章 / 为什么成功人士很忙也能够读书

- 保证读书时间的方法① 确保最基本的读书时间 .....37
- 保证读书时间的方法② 如何创造“读书时间” .....42
- 保证读书时间的方法③ 在时间表中添加读书时间 .....50
- 保证读书时间的方法④ 培养适合自己的读书习惯 .....55
- 保证读书时间的方法⑤ 只在有需要时读书 .....58
- 保证读书时间的方法⑥ 用社交网络召集读书伙伴 .....61

## 第三章 / 短时间内牢记书中内容的“集中读书法”

- 学以致用读书法① 将书中内容转化为数据库 .....69
- 学以致用读书法② 读完立即整理笔记 .....78
- 学以致用读书法③ 专注阅读一本书 .....84
- 学以致用读书法④ 要尽量购买书籍阅读 .....87
- 学以致用读书法⑤ 买书后即刻开始阅读 .....89
- 学以致用读书法⑥ 不在阅读时做笔记 .....93
- 学以致用读书法⑦ 即使有不理解的地方，也不要  
重读 .....95
- 学以致用读书法⑧ 读书时尽量关闭网络和手机 .....99
- 学以致用读书法⑨ 思考“为什么要读这本书” .....102
- 学以致用读书法⑩ 不用过多的时间整理书架 .....107

## 第四章 / 如何将书中知识转化为自身能力

读书与行动① 限制读书时间，用更多的时间输出	111
读书与行动② 分享读书成果，提升沟通能力	117
读书与行动③ 展开深入广泛的讨论	121
读书与行动④ 在“读书档案”上写明目标，付诸行动	124
读书与行动⑤ 读书后立即写博客	132
读书与行动⑥ 半年后重新阅读	136

## 第五章 / 不在无趣的书上浪费时间

提高信息敏感度① 30岁之前读300本书	141
提高信息敏感度② 完成读书目标后，继续坚持读书	146
提高信息敏感度③ 使用谷歌资讯收集信息	148
提高信息敏感度④ 问题意识打造高深见解和洞察力	157
提高信息敏感度⑤ 阅读优秀作家的全部作品	161
提高信息敏感度⑥ 关注前辈、朋友的书架	165
提高信息敏感度⑦ 不随意买书	168
提高信息敏感度⑧ 延后阅读畅销书	170
提高信息敏感度⑨ 规划未来5年的目标	172
提高信息敏感度⑩ 提高信息敏感度的7个习惯	179

后 记	185
-----	-----

出版后记	187
------	-----

序章

无法读书的 5 个理由



