



高效阅读

20分钟读懂一本书

[日] 渡边康弘◎著
金磊◎译



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

高效阅读

20分钟读懂一本书

[日] 渡边康弘◎著
金磊◎译



1册20分、
読まずに「わかる！」
すごい読書術

图书在版编目 (CIP) 数据

高效阅读 / (日) 渡边康弘著; 金磊译. —北京:
北京联合出版公司, 2017. 11
ISBN 978-7-5596-0970-0

I. ①高… II. ①渡… ②金… III. ①读书方法
IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第234485号

1-SATSU 20-PUN, YOMAZUNI “WAKARU!” SUGOI DOKUSHOJUTSU
BY YASUHIRO WATANABE

Copyright © 2016 YASUHIRO WATANABE

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

All rights reserved.

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2017 by Beijing Xiron
Books Co., Ltd.

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with Sunmark
Publishing, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

著作权合同登记 图字: 01-2017-6354号

高效阅读

作 者: 渡边康弘

译 者: 金 磊

责任编辑: 郑晓斌 徐秀琴

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)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

字数125千字 880毫米×1230毫米 1/32 7.75印张

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0970-0

定价: 38.00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, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

推荐序

阅读越主动，越高效

公众号“章鱼读书”创始人：陈章鱼

“二战”期间，纳粹德国在整个欧洲焚毁了超过1亿册图书。而在大洋彼岸，全美国的图书馆管理员发起“胜利图书运动”，号召全国民众捐赠图书，号召出版社出版专供军队的图书。整个“二战”期间，一共有1.4亿册图书被发放到士兵手中。文化以它特有的温柔坚韧的方式，打赢了自己的战争。

故事还没有结束。

这些捐赠的图书，让很多士兵爱上了读书和学习，战后，美国大学中有超过一半的学生是退伍军人，这些老兵认真、勤奋，以至于被平民学生称为“该死的平均分提高者”。

这就是阅读的力量，让我们的心灵免受摧残，让我们的伤口更

快愈合。

感谢这个时代，大家越来越认识到阅读的重要性，秉持读书无用论的人越来越少。身边那些以前不怎么读书的朋友，现在也都纷纷表示要多多拿出时间读书。

这固然是好事，但是我们却不能止步于此。知道多读书，只是一个起点，接下来，我们还会面对更多问题。

我们应该读哪些书？

我们应该怎么读书？

我们如何借助书籍真正改变自己？

我们在阅读之前需要做哪些准备？

我们在阅读之后还需要做些什么？

阅读能给我们带来改变，但是并不代表随随便便的阅读就能达到我们想要的效果。读书也是一个技术活，只有正确的方法，才能让我们更轻松、更高效、更有收获。

只有这样，我们才能借助书籍的力量改变自己，我们才会更加

相信阅读，依赖阅读。

这本《高效阅读》提供了一个完整而系统的“技能包”。从选择书籍，到阅读书籍，再到应用书籍，每个阶段都给出了简单易学又非常实用的方法，帮助我们提升自己的阅读技巧。尤其是重点介绍的“共振阅读法”，相信能让你的阅读事半功倍。

更为难得的是，作者在书中体现出阅读的“战略观”。

在那本著名的《如何阅读一本书》中，作者提出了一个非常重要的观点：阅读越主动，效果越好。而在这本《高效阅读》中，作者处处体现出了这种“主动”的阅读观。读者不是被图书牵着鼻子走的人，而是有着明确方向，借助书籍完成提升的自我教育者。这样主动进取的态度，也是当下大家在读书时多多少少需要学习的。

所以，这本书为我们带来的，不只是方法上的升级，也有战略的转变。希望你能在这本书的帮助下，成为更聪明的读书人。

本书的使用说明

关于本书的阅读方法，你可以像平时一样，从第1页第1行的内容开始，一字一句地读到最后。当然，也可以采用跳跃式，甚至运用此前你所掌握的快速阅读法来浏览本书。

但是，如果你尝试下面这些方法，**将会使你的阅读发生极大的改变哦。**

▲试着去判断本书中的内容是否对你有帮助

用3分钟去做……

请一边保持深呼吸，一边快速翻阅本书。同时心中自问：“我最想了解的内容，在哪一页上呢？”然后随机翻开一页。如果这一页的内容能够激起你继续阅读下去的兴趣，或者正好就是你想

要了解的内容，那么本书一定就是对你有用的一本书了。

▲在开始阅读本书前，先试试这样做吧！瞬间提升阅读速度的诀窍

1.阅读的同时保持缓慢的呼吸

很多快速阅读法的共通之处，就在于对“呼吸”的要求。在看书的同时，用5秒钟的时间吸气，再用5秒钟的时间呼气，以此为一个循环进行“深呼吸”的动作。（这么做的理由，请参考第20页的内容）

2.以无法看清书中文字的速度，快速地翻阅书籍

虽然眼睛无法看清文字，但是信息已经进入我们的脑中了。（其原因，请参考第47页的内容）

3.想好阅读的目的

这样能让我们更有效地找到想要了解的信息。（其原因，请参考第69页的内容）

▲立刻付诸实践！共振阅读法

当你将本书看完一遍以后，请再尝试下面的流程，这样能加深你对本书内容的理解。

用20分钟去做……

花20分钟的时间，来把握本书内容的要点。尝试按照第2章所介绍的“共振阅读法”步骤，快速地阅读本书。

再用30~60分钟去做……

之后再60分钟的时间，来完全掌握“共振阅读法”的内容。如果正好有自己想看的书，可以准备好纸和笔，然后去亲身实践这个方法。按照之前所了解的步骤，一边阅读，一边在纸上绘制“共振地图”。

通过本书所介绍的“共振阅读法” 改变了自己人生的人

■ “未读完的书”大大减少

“共振阅读法”能让我仅用20分钟的时间就掌握一本书的整体内容，真的非常有用。对于我这种有“从第一页读到最后一页”习惯的人来说，真可谓是一种革命性的改变，是划时代的一种方法。现在，我一天能看大约三本书，宛如做梦一样。“未读完的书”，也大大地减少了。

——项目经理、培训讲师小林正和

■ 以前那些敬而远之的书籍，现在也能轻松阅读

不用从第一页读到最后一页，只需要从书中找到对自己来说必要的信息，这种方式让我恍然大悟。以前那些敬而远之、晦涩难懂的书籍，现在也能轻松地阅读，这种变化让我自己都大吃一惊。

——大型物流公司职员、网络杂志作者下良香林

■冒出了很多令人惊讶的想法！

我现在在德岛地区运营“创客空间”与“创业孵化器”项目。

之前一直为思考新的活动创意以及产品企划而烦恼。在使用了“共振阅读法”以后，我冒出了很多此前从未有过的想法，新产品的开发、服务方案、商业模式的架构等一些必要的关键词，都自动从书中涌现了出来。让我能更得心应手地去应对交流或会议，同时，也想出了很多具有可行性的想法。

——德岛创新中心观元真人

■即使是英文书籍，也只需一个小时就能读完

对我来说，这种阅读方法有两大优势：其一，原先需要用两个月的时间才能看完的英文书籍，现在只需短短的一个小时就能读完。其二，之前一直是利己主义式的生活方式，完全没想过周围的人。但通过这个阅读方法，让我开始去体会作者的心情，从而在现实生活中也开始注意他人的心情，相较于以前来说，会更多地实施利他主义的行为。

——IT公司顾问奥田将史

■不再被书籍牵着鼻子走，变为双向交流式的阅读

在我看来，“共振阅读法”就是可以让读者“不再被书籍牵着

鼻子走”的一种阅读方法。

读者能够与作者保持平等的关系，就某一主题进行思考。如果是从头开始阅读的话，很容易受作者理论的影响。作为读者，也许会不断地在“被说服”与“反驳”之间徘徊，但最终还是会回到作者的观点上来。而通过“共振阅读法”，就能将这样一种单方面的阅读，变为双向交流的形式。

迄今为止，我从未在阅读方面遇到过问题。在与书籍建立“关系”方面，也属于比普通人更快的那一类人。正因如此，我对这种双向交流的形式感到非常惊讶与感动。

——心理学家筒井顺子

■马上就能进行“输出”

我在主办名为“金泽历活”的历史朝活^①活动。每周都要就新的主题发表讲话，多亏了“共振阅读法”，让我能轻松准备每周的讲话内容。“共振阅读法”的魅力就在于，不仅能对大脑进行“输入”的工作，也能让大脑马上“输出”内容。

——“金泽历活”主办人安藤龙

① 在日本，越来越多的白领开始利用短暂的清晨时光，给自己的生活增添一些乐趣。他们利用早晨的时间学外语、学茶道、学弹琴，形成了“朝活一族”。

■让自己成长的一种阅读方法

通过坚持使用这种阅读方法，让我感觉“只用几十分钟就能看完一本书”“一天内进行海量的阅读”等这样强调“**只用很少的时间**”，不过是其众多优势中的一个而已。实际上就我自己来说，既有花20分钟的，也有需要用90分钟才能看完的书。这是一种能够自由控制的阅读方法。除此之外，其最大的魅力还在于，能将阅读获得的信息化作自己的行为。**让自己从明天开始一点点地发生变化，播下成长的种子。**

——一级建筑师、在线读书会主办人川口孝男

■接触到这一阅读方法，一用就是五年多

“共振阅读法”通过一张“共振地图”，就能让读者体验到自己与书籍之间的关联。通过向作者提问、依照自我的情绪进行阅读，从而在找出答案的“瞬间”，感受到这种阅读方法的“妙处”。曾经有好多次，我体验到“**通过关注身边未曾留意过的信息，让所有事物都联系在一起**”，能够让我们从作者那里获得只针对自己而非其他任何人的答案。这些内容也是对我们强有力的支持，促使我们进一步落实到行动中。

——学校教员西胁美江子

■一年阅读600本书，让顾问意见的质量也得到了提升

我在前20年里，基本上能做到一年的阅读量达到300本以上。在掌握了“共振阅读法”之后，这个数字翻了一倍变成了600本。此外，我向他人给出顾问意见的质量也有很大改善，思考内容的速度也比以前有了大大的提升。

——经营顾问新田晃

目 录

序 章	阅读和英语都很弱的我， 如何做到一年阅读500本商业管理类英文书籍？	001
第1章	为什么不用从头看到尾，也能“明白书的内容”？	
	不仅能让你读得更快，还能改变你人生的阅读方法	016
	一分钟呼吸，帮你集中注意力	020
	换个看法，就能克服“不擅阅读”	022
	即使不从头到尾读完，也没问题	027
	国外电影的字幕与“阅读”之间的关系	030
	一上来就看目录？或许只会适得其反	033
	获取真正想了解的信息必须要做的事	036
	“共振”提高阅读的速度	039
	物体的本质，在触碰的瞬间就能感知	041

为什么随意翻阅就能在脑中留下信息?	047
确定阅读的目的,提升阅读速度与记忆力	052
改变阅读立场,你能更好地理解	055
好莱坞剧本创作法,帮你提升阅读速度	059
为你带来阅读效率变革的“5步共鸣”	063

第2章 只用20分钟就能掌握的“共振阅读法”

步骤0 接触书本并明确自己的目的	068
步骤1 通过随意翻阅,让大脑“下载”信息	075
步骤2 使用三栏表格绘制曲线	078
步骤3 在曲线上感兴趣的那一页摘出单词	081
步骤4 凭着感兴趣的单词,带着问题去阅读	084
步骤5 根据从书中获得的想法,制订行动计划	089

关于“共振阅读法”的常见问答Q&A 093

第3章 养成阅读的好习惯，随时随地都能快速阅读并记住内容

在电车上也能读完一本书 100

利用午餐时间来阅读，一年能看250本 103

晨读，让你的孩子跟你养成阅读好习惯 106

怎么做才能记住读过的内容呢？ 109

通过微小的“输出”，让自己不再忘记 111

为什么回看“共振地图”就能想起书中的内容？ 114

从此不再害怕与他人交流感想 116

先从自己被感动的内容开始分享 120

如何在社交网络上输出高点赞量的书评 122

想写出令人喜欢的书评，关键要“放松” 125