

对各种考试、商务、
信息整理、职场进修、目标实现……
有极佳效果

1分钟

One-Minute Tips for Effective Notebook Techniques

超强笔记术

石井贵士 著

商倩 译

独家揭露只有榜首、高材生、考场常胜军才知道的笔记术

可以翻转人生命运的惊人笔记术
只教方法不谈理论，神奇笔记技巧完全公开

全系列销售量突破150万册

达芬奇的笔记终极秘诀：复习时，一页只需看一秒！

爱迪生的成功来自于3700本笔记：“笔记是我的救命恩人。”
改变做笔记的方法，可以改变人生！

让你
真正变聪明的
一分钟笔记技巧



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

1分钟

One-Minute Tips for Effective Leading

超强读书法

石井贵士 著

商倩 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

如果你能想象到自己一分钟读一本书的样子，你就能做到一分钟读一本书。

如果一分钟可以读一本书，而且能够理解书的内容，你觉得怎么样呢？这样一来，你的人生是不是会发生天翻地覆的变化呢？本书将教你如何掌握一分钟读一本书并完全理解，在一分钟读一本书这个前提下，掌握“能够走向成功的读书方法”。要不要成为一分钟读一本书这个世界的人，这由您自己决定。

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2016-0814 号

Honto ni Atama ga Yokunaru 1-Punkan Dokushoho

Copyright©2015 Takashi Ishii

Original Japanese edition published by SB Creative Corp.

Chinese simplified character translation rights arranged with SB Creative Corp.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights©2016 Beijing Createbook Cultural Co., Ltd

图书在版编目 (CIP) 数据

1 分钟超强读书法 / (日) 石井贵士著 ; 商倩译. —
北京 : 中国水利水电出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5170-4201-3

I. ① 1… II. ①石… ②商… III. ①读书方法 IV.
① G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 061220 号

策划编辑：杨庆川

责任编辑：邓建梅

封面设计：张佩战

书 名	1分钟超强读书法
作 者	【日】石井贵士 著 商倩 译
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
规 格	145mm×210mm 32 开本 6.5 印张 100 千字
版 次	2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
定 价	39.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

**One
Minute**







人生将就此改变
用对方法，
第一章

「Leading」的结构
One Minute
第二章

与「速读法」的区别
「One Minute Leading」
第三章
的读书术
成功者和平庸者
第四章

将改变你的命运
选书的方式
第五章

遇到改变你命运作家
做到一分钟读书法，
第六章
与书相处方法
第七章

「一分钟一本书」
为了做到
第八章



前言



你可以做到的一分钟读书法

“一分钟读一本书？这怎么可能？”当我告诉大家一分钟可以读一本书的时候，大部分人都是这种反应。最初也有人非常抵触我的说法，他们觉得“一分钟读一本书什么的，肯定是骗人的，大家可千万不要上当”。而且我也遇到过很多人，他们用自己的惯用思维轻易地给我下了一个结论：“一分钟读一本书这种读书速度肯定理解不了书的内容，所以这无非就是



跳读之类的玩意。”

但是，如果一分钟可以读一本书，而且能够理解书的内容，你觉得怎么样呢？这样一来，你的人生是不是会发生天翻地覆的变化呢？

当然，“什么？谎话连篇！怎么可能做到一分钟读一本书，又不是超能力”，也会出现像这样不相信而抵触的人吧。

但是事实胜于雄辩，一分钟读书法已经取得了无数的成绩：2007年以后，接受一分钟读书法的学习者已经有很多人，没有一个失败案例；介绍一分钟读书法的《一分钟超强读书法》（KADOKAWA中经出版社）成为年度最畅销书籍（2009年商务书，日贩调查）；一分钟系列丛书已累计销售150万册。说实话，没有哪一个学习指导者能够超越我，取得如此优异的成绩了。而传授10分钟读一本书的速读教室，最后出现的却都是学不会的受挫者，这样的事情比比皆是。同时，像传授一分钟读书法这样，没有出现一个失败案例的情形，可以说是闻所未闻了。

一分钟读书法的阅读速度，比所谓速读要快10倍之速。并且这种阅读速度下，头脑中所获得的信息量，与平时慢阅读时毫无差别。



前言

人生将就此改变
用对方法，第一章
One Minute
Leading 的结构第二章
“One Minute Leading”
与“速读法”的区别第三章
成功者与平庸者
的读书术第四章
将改变你的命运
选书的方式第五章
遇到改变你命运的作品
做到一分钟读书法，第六章
与书的正确
相处方法第七章
“一分钟一本书”
为了做到

第八章

话说到这里，肯定会有人批评我说：“这个人自己一分钟能读一本书，就在这里自夸自大了！”你会因为自己会刷牙而洋洋自得吗？会因为去泡澡而自大不已吗？恐怕不会吧。同样的道理，一分钟读一本书对于能够做到的人而言，是理所当然的事情。如果你也掌握一分钟读书法的话，你就会知道一分钟读一本书和刷牙毫无差别，都是融入到日常生活中的习惯而已。



改变你的读书方法

迄今为止，市面上有很多介绍读书方法的书。既有提倡精读的论调，也有支持泛读的流派。在这些书中，几乎所有的读书方法都是以“应该花一两个小时读一本书”为前提，他们都认为“如果不认认真真去读一本书是没有意义的，读书不仔细的话，就只有类似一目十行这样跳读的读书方式了”。

而一分钟读书法则颠覆了这一前提。因为一分钟读一本书与认真读书，完全能够兼顾。

以前我表演一分钟读一本书的时候，曾有人问我：“如果我就想慢慢读一本书时，应该怎么办呢？”我



回答他说：“一分钟读书法也是在慢慢读书呀！”他非常不理解，因为他坚信一分钟读一本书这种速度是不可能理解书的内容的，一分钟读一本书就读书速度而言实在是太快了。

事实上，读完一本书的这一分钟，在人的大脑来看，时间是在慢慢流逝的。所以就时间感觉而言，也许在外人眼里一本书只用了一分钟，但是正在读书的人却有一种读一本书用了一小时的感觉。因此，虽然在别人眼中一眼看上去读书的速度特别快，但是就读书的本人而言却是在慢慢地看书。这就是一分钟一本书的速度。

这样一来，读书方法就发生了改变。读书的前提从“要花时间去读书，不然无法理解其内容”，变成了“一分钟读一本书更能理解书的内容”。至于是精读好还是泛读好，也就成了无意义的讨论。因为肯定是“精读也好，泛读也好”。用一分钟读一本书的速度，再加上每年读1000本书的节奏来读书的话，肯定会越来越好。

“理应一分钟读一本书”，秉持这种观点出版的读书方法类书籍，是以前没有过的。其中，一分钟系列丛书销售已突破150万册，现实中向我求学的学生也已



前言

人生将就此改变
用对方法，
第一章「Leading」的结构
One Minute
第二章与「速读法」的区别
「One Minute Leading」
第三章的读书术
成功者与平庸者
第四章将改变你的命运
读书的方式
第五章遇到改变你命运的作案
做到一分钟读书法
第六章相处方法
与书的正确
第七章「一分钟一本书」
为了做到
第八章

有很多人，相信理应用一分钟读一本书的人也在不断增加。

只是，我注意到在已经掌握一分钟读书法的人当中，有些人因为能够做到一分钟读一本书而使自己的人生得以成功，而有些人虽然做到了一分钟能够读一本书，但是他们的人生却并不成功。

是的，我们要明白要想获得成功，仅仅掌握一分钟读书法这种技能是不够的，必须在一分钟读一本书这个前提下，掌握“能够走向成功的读书方法”。而这，正是我想要写这本《一分钟超强读书法》的理由。在这本书中，我将为读者介绍的是“能够一分钟读一本书，而且能够取得成功的读书方法”。



成为“一分钟可以读一本书的自己”

很多人都想要一分钟读一本书，而这里的“想要”就意味着必须去努力。而一旦意识到身边都是“无法做到”的篱笆，只会看到层层障碍，那么最后只会导致失败。比起这种努力，如果你眼中看到的风景，与那些能够一分钟读一本书的人看到的是一样的话，那么你能做到一分钟读一本书。也就是说，通过100%



的自身感受体会一分钟读一本书的“印象”之后，就能够轻松掌握一分钟读一本书这种技能了。

当你参加跳高比赛的时候，是看着跳杆起跳呢？还是想象着“我已经跳过去了”起跳呢？

很多人不能做到一分钟读一本书的原因就在于他“想要”做到一分钟读一本书。如果眼中只看到跳杆，那么就会撞到跳杆上了。出版这本《一分钟超强读书法》正是为了让你脑海中有有一个“已经能够做到一分钟读一本书的自己”。

华特·迪士尼曾说“如果你能梦想，那么你就能实现”。

诚如迪士尼所言，如果你能想象到自己一分钟读一本书的样子，你就能做到一分钟读一本书。如果你能够清清楚楚地想象到自己已经做到一分钟读一本书的样子，那么这就是你读完这本书之后，收获的东西。

要不要成为一分钟读一本书这个世界的人，这由您自己决定。

石井贵士

前言 /01



第一章

用对方法，人生将就此改变

- 01 读书是回报率最高的自我投资 /03
- 02 增加信息输入量，提炼出有价值的信息 /07
- 03 教材虽不能快进，书却能一分钟读一本 /10
- 04 学习 2000 小时 + 行动 1 万小时 = 成功方程式 /12
- 05 阅读 2000 册成功者的书 /16
- 06 读书应在成功前，而非成功之后 /21
- 07 读 2000 本专业相关书吧 /25
- 08 一天最大读书量 20 本 /28
- 09 每个月留出买 20 本书的预算 /33
- 10 书最好去买，不要在图书馆借 /36
- 11 翻书的速度 = 大脑的处理速度 /40



第二章

One Minute Leading 的结构

- 01 一分钟读书法的 One Minute Leading /45
- 02 一分钟读书法的 3 个训练阶段 /51
- 03 Ten Minutes Leading 的训练方法 /55
- 04 Five Minutes Leading 的训练方法 /59
- 05 One Minute Leading 的训练方法 /62
- 06 最快两天即能掌握 One Minute Leading /66



第三章

“One Minute Leading”与“速读法” 的区别

- 01 “One Minute Leading”与“速读法”完全不同 /73
- 02 One Minute Leading 教你 0.5 秒读完双页 /75
- 03 One Minute Leading 眼球无需动 /79
- 04 One Minute Leading 理解就出局 /81
- 05 One Minute Leading 眼睛不累，手和脑累 /84
- 06 One Minute Leading 无需关注关键词 /87



第四章 成功者与平庸者的读书术

- 01 不读书的生意人永远不会有光明的未来 /95
- 02 没有比读书风险更小的投资 /101
- 03 读书是为了“be”，而非“do” /106
- 04 为了进入成功者的圈子，读书吧 /110



第五章 选书的方式将改变你的命运

- 01 买书速度可以控制在“一分钟之内” /117
- 02 选书的时候可以参考包装 /120
- 03 逛书店才会遇到“意外之书” /125
- 04 不能要求别人推荐书目 /130



第六章 做到一分钟读书法，遇到改变你命运的作家

- 01 一分钟读一本书，将遇到改变你命运的作家 /137
- 02 将钟爱作者的艺术风格融入到体内 /142



第七章

与书的正确相处方法

- 01 与书交往和与女人交往的道理相同 /147
- 02 即使令你大失所望的书，也不要将其归为“坏人” /150
- 03 有写书评的时间，不如读下一本书 /154
- 04 书与其他的书内容雷同，也不要抱怨这本书 /159



第八章

为了做到“一分钟一本书”

- 01 给读书方法寻个“导师” /167
- 02 正确看待小说、采访报道类书籍 /171



专栏：石井贵士藏书 200 本以上的作家 /176

- 01 中谷彰宏先生 /176
- 02 竹村健一先生 /180
- 03 伊吹卓先生 /183



后记 /187



第一章

**用对方法，
人生将就此改变**

