

过目不忘

読んだら忘れない読書術

的

读书法

[日] 桦泽紫苑 著

第一精神科医生
揭示让书的内容
长期留在脑海中的
读书方法的书

上市 8 周
销量过 10 万册
日本亚马逊
读书法分类第 1 名

中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS



过目不忘

読んだら忘れない読書術

的读书法

[日] 桦泽紫苑



图书在版编目(CIP)数据

过目不忘的读书法 / (日) 桦泽紫苑著 ; 张雷译.

—北京 : 中国青年出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5153-4097-5

I. ①过… II. ①桦… ②张… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第047411号

“YONDARA WASURENAI DOKUSHOJUTSU”

Copyright © 2015 by Zion Kabasawa

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by China Youth Press

All rights reserved.

Originally published in Japan by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with Sunmark

Publishing, Inc. Tokyo through Eric Yang Agency, Beijing

过目不忘的读书法

作者 : [日] 桦泽紫苑

译者 : 张雷

责任编辑 : 肖佳

美术编辑 : 李甦

出版 : 中国青年出版社

发行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电话 : 010-65511270/65516873

公司网址 : www.cyb.com.cn

购书网址 : zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作 : 中青文制作中心

印刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版次 : 2016年5月第1版

印次 : 2016年5月第1次印刷

开本 : 787 × 1092 1/32

字数 : 115千字

印张 : 6

京权图字 : 01-2015-7557

书号 : ISBN 978-7-5153-4097-5

定价 : 33.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目 录

C O N T E N T S

前 言	009
第1章 为什么要读书? 读书的8种收获	015
读书能让你实现所有人生重要的东西 / 017	
读书的收获 1 知识的结晶——“百货商场地下层的试吃理论” / 017	
读书的收获 2 时间——“时间购买理论” / 020	
读书的收获 3 工作能力——“料理铁人理论” / 024	
读书的收获 4 健康——“缓解压力理论” / 032	
读书的收获 5 更加聪明——“读书使大脑灵活理论” / 037	
读书的收获 6 改变人生——“命运之书理论” / 041	
读书的收获 7 成长——“自我加速成长理论” / 049	
读书的收获 8 愉悦——“读书娱乐理论” / 051	
第2章 精神科医生“过目不忘”读书法的三项基本原则 ...	057
精神科医生读书法的基本原则是什么 / 059	
精神科医生的读书方法基本原则 1 10年也不会忘记——“留在记忆中的读书法” / 059	
精神科医生的读书方法基本原则 2 高效读书——“碎片时间读书法” / 064	

精神科医生的读书方法基本原则 3 深读而不速读——“深读读书法” / 069

第3章 精神科医生“过目不忘”的读书法两个关键词 …… 073

强化记忆读书法的两个关键词是什么 / 075

输出读书法 1 深化记忆——荧光笔读书法 / 075

输出读书法 2 多角度劝人——电视购物读书法 / 080

输出读书法 3 与别人分享读书启发——社交读书法 / 082

输出读书法 4 提高水平后尝试新的挑战——“写书评读书法” / 084

输出读书法 5 榨干书中的知识——西柚鸡尾酒读书法 / 084
为什么碎片时间读书的记忆效果更好 / 087

碎片时间记忆强化读书法 1 时间限制会提高记忆能力——
奥特曼读书法 / 088

碎片时间记忆强化读书法 2 高效利用“干劲”——5分钟—5
分钟读书法 / 089

碎片时间记忆强化读书法 3 最大限度发挥15分钟的效用——
15-45-90法则读书法 / 090

碎片时间记忆强化读书法 4 利用睡眠的力量烙在大脑中——
熟睡读书法 / 092

第4章 精神科医生“过目不忘”读书法之超级实践篇 …… 095

实际中怎么阅读 / 097

精神科医生读书法之超级实践篇 1 确定目的地——浏览读
书法 / 097

精神科医生读书法之超级实践篇 2 先读感兴趣的部分——
跳读法 / 099

精神科医生读书法之超级实践篇 3 选择稍有难度的内容——挑战读书法 / 101

精神科医生读书法之超级实践篇 4 幸福感能够提高记忆力——兴奋读书法 / 103

精神科医生读书法之超级实践篇 5 在兴奋的时候读完令你兴奋的书——趁热打铁读书法 / 105

精神科医生读书法之超级实践篇 6 向作者当面请教——百闻不如一见读书法 / 106

第5章 精神科医生的选书方法 111

掌握选书的方法，挑选适合自己的书 / 113

精神科医生选书的方法 1 遇到本垒打级别的书，有助于实现快速的自我成长——本垒打读书法 / 114

精神科医生选书的方法 2 阅读符合自己现在水平的书——守破离读书法 / 116

精神科医生选书的方法 3 从“入门书”开始学起——入门读书法 / 119

精神科医生选书的方法 4 阅读别人推荐的书——推荐读书法 / 121

精神科医生选书的方法 5 不要依赖畅销排行榜——自我读书法 / 125

精神科医生选书的方法 6 去大型书店找专业书——专业书读书法 / 126

精神科医生选书的方法 7 参考网上书店的评价及推荐——网上书店读书法 / 127

精神科医生选书的方法 8 重视偶遇——机缘能力读书法 / 130

- 精神科医生选书的方法 9 相信直觉——直觉读书法 / 132
- 精神科医生选书的方法 10 从一本书到几本书的追溯——串珠读书法 / 134
- 精神科医生选书的方法 11 选书不失败的4个标准 / 137
- 不失败的标准 1 广泛、深入、均衡地阅读——挖温泉读书法 / 138
- 不失败的标准 2 两只脚走路——扩展优势与克服短板 / 140
- 不失败的标准 3 消除“信息”与“知识”的失衡——营养均衡阅读法 / 142
- 不失败的标准 4 读书的“投资组合”——分散投资阅读法 / 143

第6章 实现更快、更划算、更多的阅读——电子书终极读书法

- 145
- 灵活运用电子书，增加读书量 / 147
- 电子书与纸质书，哪个更方便 / 148
- 电子书的优点 1 便于携带 / 148
- 电子书的优点 2 便于保管图书 / 149
- 电子书的优点 3 比纸质书便宜，可以读到更多的书 / 150
- 电子书的优点 4 购买后马上就可以阅读，节约时间 / 151
- 电子书的优点 5 随时可以回看 / 152
- 电子书的优点 6 标注功能便于复习 / 152
- 电子书的优点 7 方便在拥挤的地铁中阅读 / 153
- 电子书的优点 8 适合老花眼 / 154
- 根据纸质书和电子书的优缺点来区分使用——宫本武藏读书法 / 154
- 阅读器的选择、标注和独门技巧——kindle读书法 / 156

第7章 精神科医生告诉你怎样买书	161
正确的买书方法相当于以复利方式赚钱 / 163	
遇到想买的书不要犹豫——年度预算购买法 / 164	
买书时要当机立断 / 167	
对自己需要的书进行分类和整理 / 169	
第8章 精神科医生推荐的31本书	173
精神科医生推荐的本垒打书是什么 / 175	
有关大脑与健康的10本书 / 176	
有关精神医学、心理学和心灵治疗方面的11本书 / 179	
经营管理、网络相关图书，以及其他对桦泽影响较大的10本书 / 182	
后 序	185

过目不忘

読んだら忘れない読書術

的读书法

[日] 桦泽紫苑



图书在版编目(CIP)数据

过目不忘的读书法 / (日) 桦泽紫苑著 ; 张雷译.

—北京 : 中国青年出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5153-4097-5

I. ①过… II. ①桦… ②张… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第047411号

“YONDARA WASURENAI DOKUSHOJUTSU”

Copyright © 2015 by Zion Kabasawa

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by China Youth Press

All rights reserved.

Originally published in Japan by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc. Tokyo through Eric Yang Agency, Beijing

过目不忘的读书法

作者 : [日] 桦泽紫苑

译者 : 张雷

责任编辑 : 肖佳

美术编辑 : 李甦

出版 : 中国青年出版社

发行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电话 : 010-65511270/65516873

公司网址 : www.cyb.com.cn

购书网址 : zqws.tmall.com www.diyijie.com

制作 : 中青文制作中心

印刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版次 : 2016年5月第1版

印次 : 2016年5月第1次印刷

开本 : 787 × 1092 1/32

字数 : 115千字

印张 : 6

京权图字 : 01-2015-7557

书号 : ISBN 978-7-5153-4097-5

定价 : 33.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目 录

C O N T E N T S

前 言	009
第1章 为什么要读书? 读书的8种收获	015
读书能让你实现所有人生重要的东西 / 017	
读书的收获 1 知识的结晶——“百货商场地下层的试吃理论” / 017	
读书的收获 2 时间——“时间购买理论” / 020	
读书的收获 3 工作能力——“料理铁人理论” / 024	
读书的收获 4 健康——“缓解压力理论” / 032	
读书的收获 5 更加聪明——“读书使大脑灵活理论” / 037	
读书的收获 6 改变人生——“命运之书理论” / 041	
读书的收获 7 成长——“自我加速成长理论” / 049	
读书的收获 8 愉悦——“读书娱乐理论” / 051	
第2章 精神科医生“过目不忘”读书法的三项基本原则 ...	057
精神科医生读书法的基本原则是什么 / 059	
精神科医生的读书方法基本原则 1 10年也不会忘记——“留在记忆中的读书法” / 059	
精神科医生的读书方法基本原则 2 高效读书——“碎片时间读书法” / 064	

精神科医生的读书方法基本原则 3 深读而不速读——“深读读书法” / 069

第3章 精神科医生“过目不忘”的读书法两个关键词 …… 073

强化记忆读书法的两个关键词是什么 / 075

输出读书法 1 深化记忆——荧光笔读书法 / 075

输出读书法 2 多角度劝人——电视购物读书法 / 080

输出读书法 3 与别人分享读书启发——社交读书法 / 082

输出读书法 4 提高水平后尝试新的挑战——“写书评读书法” / 084

输出读书法 5 榨干书中的知识——西柚鸡尾酒读书法 / 084
为什么碎片时间读书的记忆效果更好 / 087

碎片时间记忆强化读书法 1 时间限制会提高记忆能力——
奥特曼读书法 / 088

碎片时间记忆强化读书法 2 高效利用“干劲”——5分钟—5
分钟读书法 / 089

碎片时间记忆强化读书法 3 最大限度发挥15分钟的效用——
15-45-90法则读书法 / 090

碎片时间记忆强化读书法 4 利用睡眠的力量烙在大脑中——
熟睡读书法 / 092

第4章 精神科医生“过目不忘”读书法之超级实践篇 …… 095

实际中怎么阅读 / 097

精神科医生读书法之超级实践篇 1 确定目的地——浏览读
书法 / 097

精神科医生读书法之超级实践篇 2 先读感兴趣的部分——
跳读法 / 099

精神科医生读书法之超级实践篇 3 选择稍有难度的内容——
挑战读书法 / 101

精神科医生读书法之超级实践篇 4 幸福感能够提高记忆力——
兴奋读书法 / 103

精神科医生读书法之超级实践篇 5 在兴奋的时候读完令你
兴奋的书——趁热打铁读书法 / 105

精神科医生读书法之超级实践篇 6 向作者当面请教——百
闻不如一见读书法 / 106

第5章 精神科医生的选书方法 111

掌握选书的方法，挑选适合自己的书 / 113

精神科医生选书的方法 1 遇到本垒打级别的书，有助于实
现快速的自我成长——本垒打读书法 / 114

精神科医生选书的方法 2 阅读符合自己现在水平的书——
守破离读书法 / 116

精神科医生选书的方法 3 从“入门书”开始学起——入门
读书法 / 119

精神科医生选书的方法 4 阅读别人推荐的书籍——推荐读书
法 / 121

精神科医生选书的方法 5 不要依赖畅销排行榜——自我读
书法 / 125

精神科医生选书的方法 6 去大型书店找专业书——专业书
读书法 / 126

精神科医生选书的方法 7 参考网上书店的评价及推荐——
网上书店读书法 / 127

精神科医生选书的方法 8 重视偶遇——机缘能力读书法 / 130

精神科医生选书的方法 9 相信直觉——直觉读书法 / 132

精神科医生选书的方法 10 从一本书到几本书的追溯——串珠读书法 / 134

精神科医生选书的方法 11 选书不失败的4个标准 / 137

不失败的标准 1 广泛、深入、均衡地阅读——挖温泉读书法 / 138

不失败的标准 2 两只脚走路——扩展优势与克服短板 / 140

不失败的标准 3 消除“信息”与“知识”的失衡——营养均衡阅读法 / 142

不失败的标准 4 读书的“投资组合”——分散投资阅读法 / 143

第6章 实现更快、更划算、更多的阅读——电子书终极读书法

..... 145

灵活运用电子书，增加读书量 / 147

电子书与纸质书，哪个更方便 / 148

电子书的优点 1 便于携带 / 148

电子书的优点 2 便于保管图书 / 149

电子书的优点 3 比纸质书便宜，可以读到更多的书 / 150

电子书的优点 4 购买后马上就可以阅读，节约时间 / 151

电子书的优点 5 随时可以回看 / 152

电子书的优点 6 标注功能便于复习 / 152

电子书的优点 7 方便在拥挤的地铁中阅读 / 153

电子书的优点 8 适合老花眼 / 154

根据纸质书和电子书的优缺点来区分使用——宫本武藏读书法 / 154

阅读器的选择、标注和独门技巧——kindle读书法 / 156

第7章 精神科医生告诉你怎样买书	161
正确的买书方法相当于以复利方式赚钱 / 163	
遇到想买的书不要犹豫——年度预算购买法 / 164	
买书时要当机立断 / 167	
对自己需要的书进行分类和整理 / 169	
第8章 精神科医生推荐的31本书	173
精神科医生推荐的本垒打书是什么 / 175	
有关大脑与健康的10本书 / 176	
有关精神医学、心理学和心灵治疗方面的11本书 / 179	
经营管理、网络相关图书，以及其他对桦泽影响较大的10本书 / 182	
后 序	185

前 言

P R E F A C E

不要再“过目即忘”了

“书是读过，但里面的内容很快就忘记了！”

“好不容易看了一遍，但基本上没留下什么印象！”

“内容是很有趣，但过段时间就记不起有什么内容了！”

不知道大家是否有以上的感触？！

迄今为止，我一共写了18本书，经常有读者跟我说：“桦泽老师，我曾经拜读过您的作品。”

遇到粉丝总是一件令人愉快的事情，于是我就回应道：“觉得书里面哪一部分写得还可以啊？”“哪些内容对你有帮助啊？”等等。但他们的回答大多与上面许多人的感触一样：“读了有一段时间了，细节部分都记不起来了。”“很久以前读的了，现在也记不起当时的感想了。”好不容易读了一本书，却没有在脑海中留下什么印象……

貌似，“过目即忘”的人比我想象的还要多。

在读书的过程中，有时会遇到一些令人拍手叫好的文章，有时会学到一些生活中很实用的技能。但是，如果我们看过这些内