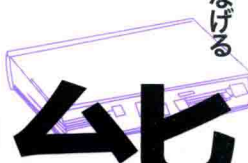
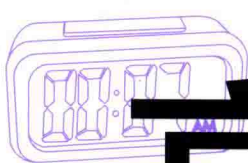


后浪出版公司

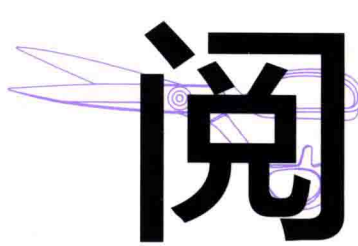
知的アウトプットにつなげる  
超インプット術

黑体字  
读书法



読書  
HACKS!

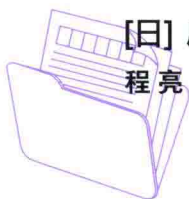
# 高效能 阅读



サクサク読める人へ去るを！  
知的生産力をアップさせる「超読書術」  
失敗続きの読書体験は今日で終わり！

[日] 原尻淳一 JUNICHI HARAJIRI 著

程亮 译



任何人都能实践的“完全阅读术”大公开！

在根源上终结失败的读书体验，从一本书中获得读懂所有书的技巧，  
使读书成为提高工作效率和生活质量的捷径。

江西人民出版社  
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

讀書

[日] 原尻淳一 著  
JUNICHI HARAJIRI

后浪出版公司

程亮 译

HACKS!

高效能  
阅读

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

高效能阅读 / (日) 原尻淳一著 ; 程亮译. — 南昌 : 江西人民出版社, 2017.9

ISBN 978-7-210-09598-9

I . ①高… II . ①原… ②程… III . ①读书方法 IV . ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 178544 号

《DOKUSHO HACKS! — CHITEKI AUTOPUTTO NI TSUNAGERU CHOU INPUTTO JUTSU》

© Junichi Harajiri 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书由日本讲谈社正式授权, 版权所有, 未经书面同意, 不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

内文图版: OUMI KAZUHIRO

本书中文简体版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版发行。

版权登记号: 14-2017-0358

## 高效能阅读

作者: [日] 原尻淳一 译者: 程亮

责任编辑: 冯雪松 温发权 特约编辑: 俞凌波 筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京中科印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 7 印张 字数 137 千字

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-09598-9

定价: 38.00 元

赣版权登字 -01-2017-567

---

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

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

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

## C=编写原创教科书，使知识立体化

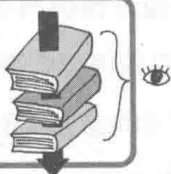
使你成为职场专才的垂直型阅读

⇒技巧 53



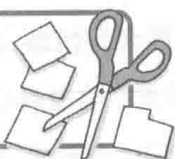
类比阅读  
从所有体裁中找出与专业共通的本质

⇒技巧 61



解剖读书  
收集优质信息片段

⇒技巧 68

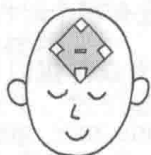


制作“教训手册”



⇒技巧 60

营造“思考的主场”



⇒技巧 53

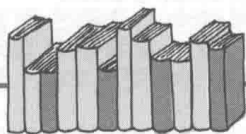
通过 Gunosy 获取策展信息

⇒技巧 72



打造“书脉”

⇒技巧 28



## D=用于产出的体系创建和结构化

利用“读书卡”来集中管理读者数据

⇒技巧 78-84



产出时用文件夹统一管理材料

⇒技巧 86

全部都在!



在云端创建原始数据库

Facebook

Dropbox

⇒技巧 79



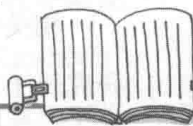
目标!  
著书立说

实现产出!



利用书夹解放双手

⇒技巧 85



早晨是产出的时间

⇒技巧 87



因为大脑  
会在早晨九点  
被整理……

# 前 言

## 为避免被信息洪水淹没而读书

论及“阅读”的重要性，恐怕没有哪个时代能与当今相比。

除电视、广播、报纸、杂志等大众传媒以外，互联网和智能手机等工具的普及使得CGM（consumer generated media，即消费者自主媒体）开始兴起。我们所置身的信息环境，简直可以用“洪水”来形容。

相关调查呈现出了这一实情（见日本总务省信息通信政策研究所于2011年8月公布的《信息流通指数报告书》）。该调查结果显示，2009年的信息流通量约为7.6ZB（ $7.61 \times 10^{21}$  比特，相当于每天2.9亿张DVD），已达到难以想象的程度。

下面，我们再从生活的实际感受出发，看看信息量对比前一年的增长幅度。

根据调查结果来看，2001年到2006年的六年之间，信息增

长量约合4400万张DVD，而2007年比2006年约增加了3700万张，2008年比2007年约增加4500万张，2009年比2008年约增加1800万张。简而言之，**2008年一年的增长量超过了2001年到2006年这六年间的增长量总和，达到了可怕的程度。**况且，我们在互联网上所查阅的信息，并非仅限于日本国内信息。因此，我们可以说是正在“信息洪水”中苦苦挣扎。这就是当前的现状。

所以，**我们必须牢牢地掌握“阅读技术”，否则一定会淹没在信息洪水之中，被时代大潮远远地抛在后面。**

而且，现在自媒体非常发达，这使得新型读书变得大有必要。这是因为，个人在博客、SNS (social networking services, 即社交网络服务) 上发布信息的行为，为人们提出了一个新的课题，那就是写文章，亦即自己创造内容。

也就是产出技巧。

在这种情况下，我们必须寻找典范书籍，来作为自己文章的素材或范本。在我看来，这样的**“为写而读”“为产出而投入”，正是时代环境的要求。**因此，无论是玩“Ameblo” (Ameba网站旗下的日文博客网站) 的女大学生，还是使用社交网站“Twitter”的高中生，抑或是利用另一大社交网站“Facebook”进行宣传活动的商人，都必须阅读高质量的文章，以掌握更好的产出技巧。

这里出现了一个新的读书课题：旧有的只专注于投入高效化的读书方式已不再适用，如何做到为了产出而快速阅读，以及能够获取多少高质量的信息，变成了关键所在。

## 真正的学习 = “3D” × “2D”

既然读书的课题已经发生了变化，那么“学习”本身也必须随之改变。迄今为止，日本的教育体系始终是基于教科书进行授课，考验并评价学生的记忆和理解是否正确。从信息和媒体的角度分析，这种体系可以表述为，通过教科书这一媒体所进行的、以二维信息为主的学习。我们称之为“2D学习”。

在日本，从小学入学到大学毕业，主流教育都是这种“2D学习”。然而，这种学习方式的问题在于，学生空有理解而缺乏实际感受，不知道如何将所学知识与现实社会联系起来，也不知道如何将其活用于自己的生活，所以会感到无趣，不明白自己为何学习，自然也提不起劲头。

学生们在经历过各种各样的考试，并切实体会过“2D学习”的痛苦之后，往往会把大学生活视为从痛苦中得以解放的奖励，游手好闲地度过四年时光。

那么，什么才是我们需要的呢？关键词是现实（即三维信息）。

所谓三维信息，就是我们正生活着、接触着的现实世界的信息。尤其是学习社会科学，关键就在于能否先**在学生时代找到真正的兴趣爱好**，然后在**体验的过程中培养出精益求精的意志**。为了促使这种意志萌芽，很多大学提倡实地考察，并积极推行与就业挂钩的实习制度。这就是本书所说的“3D

学习”。

需要注意的是，不管通过“3D学习”找到了多少感兴趣的事物，如果只会“3D学习”，那还算不上是真正的学习，而光靠“2D学习”也是无法改变世界的。**关键是要将“3D”和“2D”结合起来。**

日本的教育体系所面临的问题，正是如何巧妙地形成“3D”×“2D”的结构，给学生装上求知的引擎，使其自行驶上通往智慧的道路。首先，要让学生通过生活实践、商务实践，尽早找到自己感兴趣的事物，然后在学校里进行研究，并阅读大量书籍，做彻底调查，之后产生新的问题，再带着新问题重返实践。这样的循环能够维持求知兴奋度，是使学生意识到读书是自身的事的关键。

如此一来，“2D学习”中读书的问题也就明确了，正是在于学生没有把教科书或读书的相关信息当作自己的事。因此，及早设定主题不仅能够促进信息向“自身的事”转化，还能使学习形成循环。这样一来，从结果上讲，读书将不再是苦差，而是成为探究的工具，变得“令人兴奋”。

本书将要介绍的，不是以往优等生式的、只为学生习得文化的2D读书论，而是为了扫清先前所见的时代背景和读书问题，将行动与读书联系起来，使信息形成循环，并在巩固知识的同时，为实现优质产出而做好准备的**结构优化的“21世纪型读书论”**。



## 从读书初级篇到高级篇——体现成长的结构

东洋经济新报社于2008年出版的本书的原版，其目录结构是为商务人士量身定制的。而这一次，借着发行文库版的契机，本书扩大了读者对象，改变了目录结构，使其呈现出阶段性成长，以满足各类水平的读者——从不善读书的人到读书爱好者的需求。请大家阅览目录，根据自己的“读书水平”，自由确定开始阅读的位置。当然，也可以从自己感兴趣的地方开始阅读。另外，已经掌握的技巧大可略过不看。

下面是本书内容的简单介绍。

第1章到第3章是“读书初级篇”。

第1章介绍了对读书不感兴趣的人“养成读书体质的窍门”。由于不善读书的人往往被“必须通读”的强迫观念所束缚，所以本章的重点在于读书意识的转变。

第2章介绍了“沉迷读书的窍门”。本章列举了若干窍门，比如不要贸然从正文入手，而是先调查作者的相关信息；或是倾听作者的声音，从而强化自己的阅读兴趣；或者刺激五感，以帮助精神在读书时进入专注状态。

第3章的主题是如何创造读书环境。本章介绍了如何创造能够维持读书热情的环境，例如从书房、书架，到喜欢的书店，再到参加作者签售活动等。

第4章是“读书中级篇”，以速读为主题。本章对于学术性的读书技巧略有涉及，同时介绍了迅速发现关键词，以便加深

理解的技巧。

第5章、第6章与产出有关，从这一意义上讲，可将它们视为“读书高级篇”。

第5章是确立自己的专题，通过各种体裁找出本质，同时介绍了类似于读书术的相关内容。这是一种使知识立体化的读书法，主要通过垂直型阅读加深专业深度，并通过水平型阅读找出其他体裁也具备的共通本质。

第6章是解剖读书术。本章以如何截取可活用于自身产出的知识信息片段为主题，分别介绍了从标记方法到杂志剪贴等保存技巧。

最后，第7章的主题是如何构建用于产出的数据库。本章介绍了将文化人类学家梅棹忠夫先生的智识生产技术聚合成云端版的要点，以及在图书馆一口气制作读书卡的诀窍等，同时谈到了产出的准备工作。

此外，我将迄今已出版的百余册读书术书籍通读了一遍，其中经我实证有效的内容和本质上能够产生共鸣的内容在这本书里随处可见。这可算是本书的一大特征。因此，本书中出现了众多读书术的标题和诸多作者。出于这种独特的设计，读者若能找来大量感兴趣的读书术书籍同时阅读，应当更能进一步加深理解。

本书既是读书术的阶段论，又是窍门、习惯、技巧的综览。不要读完就算了事，请务必亲自实验其中至少一项，自由判断自己“能不能用”。实验结果当中留给读者的东西，才是“未来

的粮食”。

前言到此为止，下面马上进入正文吧。

2013年8月

原尻淳一

# 目录

## Contents

前 言 .....	12
-----------	----

### 第 1 章 读书体质改善技巧——刺激与习惯的时间轴

#### 读书技巧 01

达尼埃尔·佩纳克先生的“读者权利十条” .....	2
---------------------------	---

#### 读书技巧 02

学习的引擎与读书的能量 .....	4
-------------------	---

#### 读书技巧 03

从“2D 学习”到“3D 学习” .....	7
------------------------	---

#### 读书技巧 04

“实验”读书的建议——注重以行动为中心的阅读 .....	9
------------------------------	---

#### 读书技巧 05

遇见“座右书” .....	11
---------------	----

#### 读书技巧 06

“听现场”能降低读书的门槛 .....	14
---------------------	----

## 2 高效能阅读

### 读书技巧 07

追溯作者人脉，发掘知识的本质 ..... 17

### 读书技巧 08

从名人的薄书开始读起 ..... 19

### 读书技巧 09

参加读书会，了解他人的观点 ..... 21

### 读书技巧 10

“游牧读书”的建议——在家里读不进去的人不妨出门 ..... 23

### 读书技巧 11

开展全年读书活动 ..... 25

### 读书技巧 12

给爱书排名 ..... 27

### 读书技巧 13

总结：变成读书体质的窍门和习惯 ..... 29

## 第 2 章 沉迷读书技巧——跟书谈恋爱与契机管理

### 读书技巧 14

通过维基百科阅读作者的轶事 ..... 32

### 读书技巧 15

先倾听作者的声音 ..... 36

### 读书技巧 16

利用播客，耳听心记 ..... 38

### 读书技巧 17

书读累了不妨看看 TED，激发“内在动机” ..... 40

**读书技巧 18**

通过互联网与作者对话，“力争做第一读者” ..... 42

**读书技巧 19**

事先把握作者的读书履历和人际关系 ..... 44

**读书技巧 20**

提前通过采访报道获知大概“结论” ..... 46

**读书技巧 21**

去实地前禁止读书 ..... 47

**读书技巧 22**

阅读网络书评“千夜千册”选拔的书籍 ..... 49

**读书技巧 23**

通过“刷牙读书”分散畏惧意识 ..... 51

**读书技巧 24**

使进入专注状态的“仪式”模式化 ..... 54

**读书技巧 25**

总结：两种“契机管理” ..... 56

### 第3章 读书环境技巧——求知兴奋 × 环境设定 × 实体书店的刺激

**读书技巧 26**

打造家庭图书馆 ..... 60

**读书技巧 27**

利用无印良品的小物件，将餐厅变成书房 ..... 62

**读书技巧 28**

利用“书脉”，使自己的思维体现在书架上 ..... 65

## 4 高效能阅读

### 读书技巧 29

利用网站“Booklog”，在云端创建自己的书架 ..... 66

### 读书技巧 30

搬到大学或图书馆附近居住 ..... 68

### 读书技巧 31

不要被亚马逊网站的用户评论所迷惑 ..... 70

### 读书技巧 32

在兴趣相投的书店里，有“美好的邂逅”等着你 ..... 72

### 读书技巧 33

时刻在手机里暗藏“书单” ..... 74

### 读书技巧 34

参加大型书店的活动，保持“热情”充沛 ..... 76

### 读书技巧 35

在书店附近有常去的休息场所 ..... 78

### 读书技巧 36

在 Facebook 上创建“读书社群” ..... 80

### 读书技巧 37

总结：营造刺激环境与维持动力 ..... 82

## 第 4 章 速读技巧——“假设”与“验证”的互相追逐

### 读书技巧 38

速读术的诀窍——“关键词发掘”和“假设验证型读书” ... 86

### 读书技巧 39

通过目录读书把握结构，预测内容 ..... 88

<b>读书技巧 40</b>	
速读的基本技巧和阶段论 .....	90
<b>读书技巧 41</b>	
任何人都能在一小时内读完商业书籍的“黑体字读书法” ...	92
<b>读书技巧 42</b>	
用便利贴在重要位置做标记 .....	94
<b>读书技巧 43</b>	
书是文本化的“笔记” .....	96
<b>读书技巧 44</b>	
活用“指针”，快速找到重要位置 .....	97
<b>读书技巧 45</b>	
通过索引阅读，进行精准定位 .....	99
<b>读书技巧 46</b>	
设定消极条件，切除文章 .....	101
<b>读书技巧 47</b>	
无趣的书应立刻停止阅读 .....	103
<b>读书技巧 48</b>	
读书家导师将为你带来“命运的邂逅” .....	105
<b>读书技巧 49</b>	
利用软件“Sokudoku”把握读书速度 .....	107
<b>读书技巧 50</b>	
利用“读书套件”抓住间隙时间 .....	109
<b>读书技巧 51</b>	
总结：通过实验积累教训，将为人生带来好运 .....	112



## 第5章 加快理解的“类比读书”技巧

### 读书技巧 52

垂直型阅读与水平型阅读 ..... 116

### 读书技巧 53

营造“思考的主场”的垂直型阅读 ..... 119

### 读书技巧 54

商务人士的首要目标是成为“部门的专才” ..... 121

### 读书技巧 55

观察业务能力强的前辈的书架 ..... 123

### 读书技巧 56

以产出型的读书方式为基本 ..... 125

### 读书技巧 57

把读书的七成投资在垂直型阅读上 ..... 127

### 读书技巧 58

谷歌检索的进阶——联想检索技术 ..... 130

### 读书技巧 59

利用图书导航系统总揽信息 ..... 132

### 读书技巧 60

通过笔记积累“属于自己的教训” ..... 134

### 读书技巧 61

类比读书的建议——用主场的知识看待一切情况 ..... 137

### 读书技巧 62

叔本华为多读敲响的警钟 ..... 139

### 读书技巧 63

通过客场洞彻本质 = 使专业变得更强的力量 ..... 141