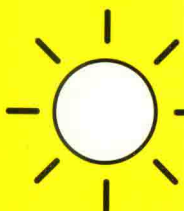


沃伦·巴菲特、比尔·盖茨、马克·艾略特·扎克伯格

史蒂夫·乔布斯、李嘉诚、马云

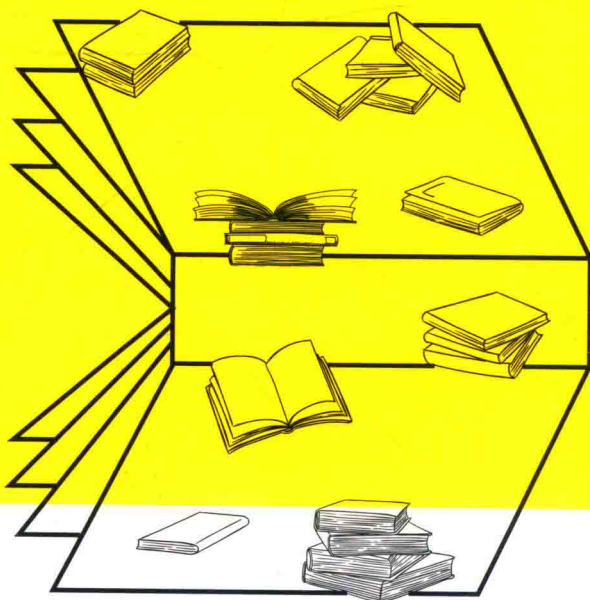
这些牛人为什么越是成功越是读个没完？



成功人士都是 阅读控

齐昌博 张灵芝◎著

阅读是通往成功的路上性价比较高的方法



本书不仅教你阅读方法和技巧

帮助你读得更快，更明白，记得更牢

还教你在不同的人生阶段挑选应该阅读的书籍

台海出版社

成功人士都是 阅读控

齐昌博 张灵芝◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功人士都是阅读控 / 齐昌博, 张灵芝著. -- 北京:
台海出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5168-1617-2

I. ①成… II. ①齐… ②张… III. ①读书方法

IV. ①G792

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第269298号

成功人士都是阅读控

著 者: 齐昌博 张灵芝

责任编辑: 戴 晨 曹文静

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 张丽娜

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 天津嘉杰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210 1/32

字 数: 140千字

印 张: 7

版 次: 2018年2月第1版

印 次: 2018年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1617-2

定 价: 26.80元

版权所有 翻印必究



前言

preface

读书让你成为不一样的自己

知识改变命运，阅读改变人生。成功人士都是从书中汲取营养而让自己变得逐渐强大。

书籍是人类进步的阶梯。很多人，一生的改变皆源于读书。

当然，不同思想层面的人对读书的见解也不同。

叔本华在《读书与书籍》里提倡我们去读伟人的已有定评的名著，他认为只有那些书才是开卷有益的。

莫洛亚在《生活的艺术》中说：名著之多，我们已经无暇一一问津。要相信前人的选择。一个人或许会看错，一代人也

或许会看错，而整个人类却不会看错。

泰戈尔说：我们只有通过沉思，才能认识最深的真理。当我们的意识完全沉浸在沉思之中的时候，我们就会明白，那不仅是一种获得，而且是我们与它的合一。因此，只有通过沉思，才能让我们的灵魂与思想的最高峰联系在一起。

巴尔扎克曾说，一个能思想的人，才真正是一个力量无边的人。

.....

只要你是个具备思考能力、是个有思想的读书人，即便是打工仔也能成为研究生。

郭荣庆是一边读着《资本论》一边卖菜的打工仔，为了保证看书时间，他只打零工。2004年9月，他被中国社会科学院录取，成为法学所研究生。

郭荣庆初中毕业后辍学，在工地上做过建筑工，在马路市场上卖过菜。9年漂泊中，他始终没有放弃他的爱好和梦想——学习。他说：“我每到一个地方就先办个借书证。”

郭荣庆1974年出生在山东省青驼镇东冶村。在那个贫困的山村里，郭荣庆是父母眼里争气的孩子，优秀的成绩实现了他最初的光荣与梦想。1991年，17岁的郭荣庆念到了初中毕业，

因家境贫困而辍学。他带着行李跟随村里人踏上了打工的征程，要到更远的地方寻求生存。

1995年，郭荣庆来到大连，在一家马路市场卖菜。一个月起早贪黑，能挣到400元钱。收入稳定了，郭荣庆决定在大连待下去。这时高中的课程他基本上看完了，他喜欢哲学、法律方面的书，感觉能解答自己人生的困惑。

每天一停下来，哪怕只有两分钟，他也会打开书看上一会儿。他的事迹在见诸报端后，许多人打来电话，向郭荣庆讨教学习方法，其中年轻人居多，打工仔也为数不少。郭荣庆总是告诉他们：“读书要讲‘零存整取’，就是每天都要挤出时间看书，不要今天看个够，明天又一点不看。”

古今中外，多少人都为人类的思想历程探索着、指引着。在这个世界上，没有什么比思想更有力量。军事、政治、经济、如果它们遇到思想，都会乖乖地俯首称臣。

实践后的沉思，需要一颗宁静的心灵；吮吸沉思的养分，同样需要一颗宁静的心灵。所以：

如若你是一位成功者，你需要读书，她会使你沉静；

如若你是一位失败者，你需要读书，她会使你成功；

如若你是一位平凡者，你需要读书，她会使你超凡。

为何成功人士都是阅读控

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”古往今来，但凡成功之士，多是嗜书之人。他们或因某一本书而功成名就，或因某一本书而流芳千古，或因某一本书激发灵感，完成史无前例的创造……

现代金融投资领域泰斗级人物莫过于巴菲特了。这位八十多岁的老人在“福布斯2016全球富豪榜”中排在第2位。老人家虽然年事已高，但仍每天坚持阅读。可以说，他每天大部分的时间都花在了阅读上，他不仅要阅读业界动态，更要了解国际趋势、经济动向，以及各方面的声音。巴菲特的经典之语

是：“要投资成功，就要拼命阅读。不但读有兴趣购入的公司资料，也要阅读其他竞争者的资料。”或许，这就是他成功的秘诀。

在当代，很多热爱读书、靠读书成就一番事业的人有很多。苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯，他的整个人生都贯穿着读书，他经常去研究读书对人的意义；曾被当作差等生、在学校不太受老师和同学待见的微软创始人比尔·盖茨，为了便于读书，有意结交父亲的图书馆管理员朋友，终日遨游书海；自1999年被福布斯评为全球华人首富以来，连续15年蝉联华人首富宝座的李嘉诚，从小就手不释卷；家境贫寒、被迫辍学的前日本总理大臣田中角荣每天都坚持利用闲散时间勤学苦读……

不只在当代，在我国古代也有很多仁人志士以读书作为契机，攀登到人生的巅峰，张良就是其中之一。张良是秦末汉初杰出的谋士、大臣，与韩信、萧何并称为“汉初三杰”。

传说有一天张良在桥上散步，得遇一位身穿粗布短衣的老年人。老人见其天资聪颖、对自己恭敬有加，很是高兴。便相约某日在桥头会面，和颜悦色地递给张良一部书——《太公兵法》。据说，张良得此书后，悉心阅读，认真研究，终于学会

运筹帷幄、决胜千里的本领，成为一代谋臣。

《汉乐府》中有一则流传千古的名句：“少壮不努力，老大徒伤悲。”说的正是读书的重要！从小，大人就教导我们多读书。那时，我们或许因为年龄小，还不知道读书对一个人的重要意义。但随着年龄的增长，才越加理解父母、老师的一片良苦用心。

我们不仅要多读书，而且要广读书，各类书籍都要看。看地理可知地方风物、地形地貌、风土人情；看天文可知宇宙变化、敬畏自然、敬畏生命，知道生之不易、人之渺小；看历史可知世事浮沉、兴衰成败；看财经可知社会经济运转规律，掌握生存必备的本领，少走弯路，找到令自己和他人生活得更好的途径……

当你脑袋里的知识储备越来越多时，你就会越来越自信，做起事来更加勤于思考，更讲究方式方法，更容易走向成功。

成功的人生，让我们从学会阅读开始！

目录

contents

1 你为何要读书：阅读改变人生

关于读书那些事儿	002
原地激活你的阅读潜能	007
找准个人阅读突破点	009
制订你的阅读清单	012
培养专业的阅读能力	016
平稳度过阅读“更年期”	019

2 你在为谁读书：重新认识你自己

你的阅读动机是什么	024
阅读就要一丝不苟	030
阅读就要不断地尝试	033
阅读让你成为更优秀的人	038

3 你该读什么书：好书不厌百回读

什么样的书是为好书	044
-----------------	-----

主动去阅读好书	048
你需要不断地努力	050
读书的N个理由	054

4 如何阅读一本书：坚持有效阅读

提高阅读的速度	060
改进阅读的技巧	064
抓住阅读的重点	072
拓宽阅读的领域	076
如何做好碎片化阅读	079
信息时代如何深阅读	081
读书的总与分、精与泛	084
读书的“博”与“破”	090
朗诵阅读好处多	097

5 如何深入阅读：读书必备十法

模型读书法	104
区别对待读书法	107
先读序文读书法	111
舞文弄墨读书法	113
深钻细研读书法	118
触景生情读书法	124

以书喻敌读书法	128
厚积薄发读书法	134
“SQ3R”读书法	138
Five Step读书法	151
 6 如何精准阅读：刻意训练的技巧	
扫清阅读障碍	158
管理阅读时间	163
制订阅读计划	166
计算计划的效益率	169
提升阅读速度的关键	174
 7 你也要当阅读控：像名人那样读书	
巴金的“静坐回忆”读书法	180
李嘉诚惯用耳朵读书	186
李敖读书的三大要诀	189
田中角荣的“撕书”读书法	193
巴菲特是这样阅读财报的	196
乔布斯独特的读书笔记	199
马克思的“轮流”读书法	203
 后记 如何使用本书引领你阅读	207

I 你为何要读书： 阅读改变人生

我读书越多，书籍就让我 and 世界越接近，生活对我也变得越加光明和有意义。

——高尔基

关于读书那些事儿

知识改变命运，阅读改变人生。我们的学习离不开阅读——甚至于我们每天都在进行阅读活动：读书、看报、浏览网页……如何有效地收集和提炼有用信息，这是时代的需要。

大家或许都有这样的经历或体验，上学时班级里总有几个不爱学语文甚至反感上语文课的同学。而且，越是不想学，越学不好。最后的结果是语文落下的知识太多，涵盖面太广，根本不是一时补课就可以追上的。

因为，语文知识本身包含着以文史哲为主的各科知识；语文学科又是学习其他各个学科的工具学科、基础学科。谁都知道，其他学科的定义、概念的叙述和诠释，判断、结论的演绎和推理，都要依托语文来完成。没有语文这个工具和基础，任何学科也无法站立起来，只不过是一盘散沙。因此，学好语文的第一步，必从阅读开始。

有的人爱读书，但是只知学习却不会休息。西方有句名言：光学习，不玩耍，聪明的孩子要变傻。适当的体育锻炼和

1 你为何要读书：阅读改变人生

娱乐活动在生活是是必不可少的，大家都知道一个学习效率公式： $7+1$ 大于等于8，就是每天7小时学习，1小时娱乐锻炼，效果大于8小时连续不断地学习。所以，保持充沛的体力和精力，也是提高效率不可缺少的一个方面。

学习的胜利意味着获得新知识，但学习消耗的却是大量的时间和精力。如果一味地发挥“拼命”精神，整天只知道学习，头悬梁，锥刺股，最终只能是筋疲力尽，学无所成。列宁十分反对这种“学习狂”的精神和做法，他说：“不懂得休息，就不懂得工作。”

学习是一种高级的精神活动，视觉神经在接收到外界的信号刺激以后，把信号传到大脑，引起大脑皮质响应区域的兴奋，信号刺激强度和持续时间与这种区域兴奋成正比例关系，即强度越大，时间越长，兴奋就越高。大脑在这种兴奋状态下进行分析综合、判断推理、记忆理解等。一旦学习的时间超过大脑兴奋的极限，大脑皮质的该区域便由于工作过度，而逐渐失去兴奋的能力，开始由兴奋过程向抑制过程转化，于是疲劳就产生了。

如果你发觉自己反复读一段文字仍然不能吸收，那就表明，你已经达到了一天学习量的最高峰，应该立即停止学

习。科学家调查表明：大多数人认为，他们一天学习最适合的时间长度是五小时。如果你是精力旺盛的人，学习的时间会延长些。

大脑是学习的机器，它的工作状态直接影响着学习的效率。学习作为脑力劳动，和体力劳动一样都会产生疲劳。当体力劳动产生疲劳之后，立刻休息片刻就可以恢复，但是，脑力劳动的恢复就不同了。即使停止学习，大脑兴奋也很难在短时间内平静下来，因此，对于大脑的保护就是休息和放松。

爱因斯坦疲劳后，就拿起他的小提琴拉上几首喜欢的曲子，使自己从那些符号中解脱出来。当有人问他的业余爱好时，他毫不犹豫地说：“小提琴。”马克思在研究中一旦感觉到疲劳，就找出一张草纸，画一些图，借助这种方法转移大脑的兴奋区域。

聪明的学习者，善于在自己的大脑产生疲劳前，及时转换学习的内容，或通过休息和运动转移兴奋点，巧妙地把紧张和放松交替在一天的学习中，保持最佳的身体和心理状态。

有一年高考，一位上海卷作文满分得主名叫凌超，他在小学时就读了《安徒生童话故事全集》《钢铁是怎样炼成的》《骆驼祥子》《古文观止》等作品；进入初中，他读了《史

1 你为何要读书：阅读改变人生

记》《汉书》《资治通鉴》《李白诗选》等古代名作，还读了《荷马史诗》《堂·吉珂德》《约翰·克利斯朵夫》《莎士比亚全集》等外国名著；进入高中后，他除了继续阅读中外文学作品外，又读了不少文学论著，如《人间词话》《王国维经典文存》等，尤其读了大量哲学书籍，如《周易十讲》《西方哲学原著选读》《西方哲学史》《哲学研究》等。

正是这些大家作品、大师专论，极大地丰富和充实了凌超的文化底蕴，滋养着凌超的成长，使他在阅读和写作方面远胜同龄人一筹。他的作文立意高远、文字流畅、才气充溢，还在高二时获得上海市“韬奋杯”作文大赛一等奖，高三时又获得上海市高三学生作文大赛一等奖；而且，他的数理成绩也依靠扎实的逻辑哲理基础而出类拔萃。他终于以566分的高分被北大中文系录取。

可以说，凌超重视阅读，他的实际能力充分体现了阅读的价值。纵观现今不少学子，埋头题海，以解题来填空自己的求知岁月，却置阅读于脑后；不少家长也不鼓励子女阅读，只要看到孩子在做题目就心安理得。诚然，把大量时间花在解题上，在测验、考试时也许能暂时取得纸面上的良好成绩，但解题获得的知识毕竟十分有限。由于不重视阅读，知识面必然狭