

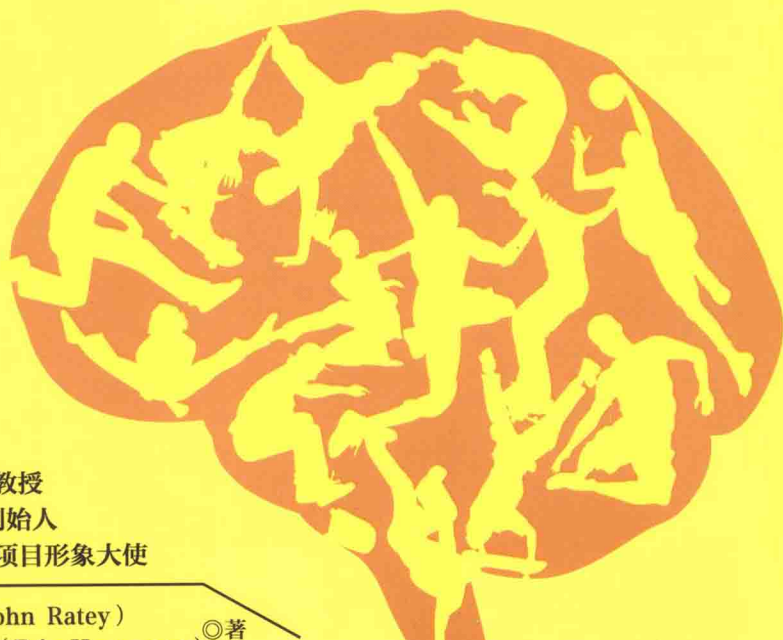
SPARK

The Revolutionary
New Science of
Exercise and the Brain



源自哈佛大学医学院超过20年的潜心研究
美国运动医学会、美国医学会、美国卫生部 特别推荐

运动改造大脑



哈佛大学医学院副教授

SPARK计划创始人

“活力儿童”项目形象大使

约翰·瑞迪 (John Ratey) ◎著

埃里克·哈格曼 (Eric Hagerman)

浦溶◎译



运动不仅可以健身，更可以健脑！
运动让孩子更聪明！

SPARK

The Revolutionary
New Science of
Exercise and the Brain



运动改造大脑

[美] 约翰·瑞迪 (John Ratey) ◎著
埃里克·哈格曼 (Eric Hagerman) ◎著
浦溶 ◎译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

运动改造大脑 / (美) 瑞迪, 哈格曼著; 浦溶译. —杭州:
浙江人民出版社, 2013.11
ISBN 978-7-213-05764-9

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2013-188号

I . ①运… II . ①瑞… ②哈… ③浦… III . ①健身运动—研究 IV . ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 226347 号

上架指导: 运动健身 / 心理学

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

运动改造大脑

作 者: [美] 约翰·瑞迪 埃里克·哈格曼 著

译 者: 浦 溶 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 金 纪

责任校对: 张谷年 杨 帆

印 刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

开 本: 720mm × 965mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 23.9 万

插 页: 3

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-05764-9

定 价: 49.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

湛庐文化2008-2012年获奖书目

★《正能量》

《新智囊》2012年经管类十大图书，京东2012好书榜年度新书。
35年职业经理人养成心得，写给有追求的职场人。
聆听总裁的职场故事，发掘自己与生俱来的正能量。

★《牛奶可乐经济学》

国家图书馆“第四届文津奖”十本获奖图书之一，唯一获奖的商业类图书。
搜狐、《第一财经日报》2008年十本最佳商业图书。
用经济学的眼光看待生活和工作，体验作为“经济学家”的美妙之处。

★《清单革命》

《中国图书商报》商业类十大好书。
全球思想家正在读的20本书之一。
一场应对复杂世界的观念变革，一部捍卫安全与正确的实践宣言。

★《大而不倒》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书入选作品。
美国《外交政策》杂志评选的全球思想家正在阅读的20本书之一。
蓝狮子·新浪2010年度十大最佳商业图书，《智囊悦读》2010年度十大最具价值经管图书。
一部金融界的《2012》，一部丹·布朗式的鸿篇巨制。

★《金融之王》

《金融时报》·高盛2010年度最佳商业图书。
蓝狮子2011年度十大最佳商业图书，《第一财经日报》2011年度十大金融投资书籍。
一部优美的人物传记，一部独特视角的经济金融史。

★《快乐竞争力》

蓝狮子2012年度十大最佳商业图书。
赢得优势的7个积极心理学法则，全美10大幸福企业“幸福感”培训专用书。

★《大客户销售》

蓝狮子·新营销2012最佳营销商业图书。
著名营销及销售行为专家孙路弘最新作品，一本提升大客户销售能力的实战秘笈。

★《自营销》

百道网2013年度潜力新书。
全球最具创意广告公司CP+B掌门人的洞见之作，让好产品和好营销同唱一首歌。

★《认知盈余》

2011年度和讯华文财经图书大奖。
看“互联网革命最伟大的思考者”克莱·舍基如何开启无组织的时间力量。
看自由时间如何成就“有闲”世界，如何引领“有闲”经济与“有闲”商业的未来。

★《爆发》

百道网2013年度潜力新书。
大数据时代预见未来的新思维，颠覆《黑天鹅》的惊世之作，揭开人类行为背后隐藏的模式。

★《微力无边》

2011年度和讯华文财经图书大奖“最佳装帧设计奖”。
中国最早的社会化媒体营销研究者杜子建首部作品，一部微博前传，半部营销后传。

★《神话的力量》

《心理月刊》2011年度最佳图书奖。
在诸神与英雄的世界中发现自我，当代神话学大师约瑟夫·坎贝尔毕生精髓之作。

★《真实的幸福》

《职场》2010年度最具阅读价值的10本职场书籍。
积极心理学之父马丁·塞利格曼扛鼎之作。
哈佛最吸引人、最受欢迎的幸福课。



延伸阅读

《让大脑自由》

- ◎ 长踞亚马逊书店神经心理学类销售榜首。
- ◎ 美国知名生物学家、神经学家约翰·梅迪纳最畅销作品。
- ◎ 用专业的态度和幽默的文笔告诉你，在职场、家庭、学校中，你的大脑是如何工作的？
- ◎ 微软全球资深副总裁张亚勤、果壳网创始人姬十三倾力推荐。

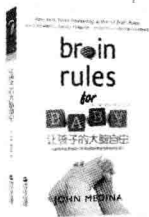


扫码直达本书购买链接



《让孩子的大脑自由》

- ◎ 《纽约时报》畅销书《让大脑自由》作者最新教养力作。
- ◎ 0-5岁宝宝黄金成长期最震撼、最靠谱的大脑教养法则！大脑科学家教你如何养育出聪明幸福有教养的好宝贝。
- ◎ 《父母世界 Parents》执行主编朱正欧智慧推荐。



扫码直达本书购买链接



《一万小时天才理论》

- ◎ 《纽约时报》畅销书作家颠覆巨献，推翻你对天才的一切想象。
- ◎ 揭秘《异类》背后的天才理论，为你打通通往异类的每个环节！
- ◎ 《追求卓越》作者汤姆·彼得斯，冬奥会金牌得主阿波罗盛赞推荐。



扫码直达本书购买链接



《分心不是我的错》

- ◎ 注意力缺陷障碍国际顶尖权威爱德华·哈洛韦尔作品。
- ◎ 全球最畅销的分心症读物，正确认识分心症的第一本书。畅销16年，同类图书中永远无法超越的经典之作。
- ◎ 中国分心症领域顶级专家北京大学精神卫生研究所教授王玉凤、北京师范大学咨询与临床心理研究所所长刘翔平鼎力推荐。



扫码直达本书购买链接



John Ratey. Spark.

Spark © 2008 by John Ratey.

Simplified Chinese language edition published in agreement with John Ratey , c/o Baror International, INC., Armonk, New York, U.S.A., through The Grayhawk Agency.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Cheers Publishing Company

All rights reserved.

本书中文简体字版由作者授权在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

运动改变世界

影响十万人

5年前，《运动改造大脑》首次在美国出版发行，向全世界的人们传递了运动能够改善情绪、调节与优化大脑功能的启示。如今，《运动改造大脑》重印了16次，被翻译成10种语言，在日本、巴西、韩国、中国台湾等世界多个国家和地区风行。

我给超过12万人做过160多场有关运动益处的演讲，听众中包括颇有影响力的教育家、政府官员、健康专业人士、保险公司人员、CEO、企业员工以及健身团体的成员。我的书和演讲对许多领域产生了影响。

通过在哈佛医学院的教学以及面对医学界人士的大量演讲，我推动了运动能够减轻并预防一系列认知障碍的理念，这些认知障碍包括帕金森氏病、阿尔茨海默病、焦虑症、恐惧症、抑郁症、注意力缺陷障碍、成瘾行为（包括游戏成瘾），等等。另外我和同事们还认为，运动能够治疗儿童及成年人的自闭症障碍以及各类学习问题。与此同时，《运动改造大脑》还进一步证明，在治疗轻度和中度抑郁与无助感方面，运动的效果和抗抑郁药一样好。

2012年，美国精神病学会（American Psychiatric Association）终于将运

SPARK 运动改造大脑

动纳为情绪障碍的治疗方法之一，这标志着这个保守组织的思维发生了非常重大的改变。最近，类似的研究在全球大量涌现，美国疾病控制与预防中心（CDC）的负责人托马斯·弗雷登（Thomas Frieden）博士感慨道，运动是最接近“灵丹妙药”的东西了，因为它的效果广泛且令人信服。我曾在联合国全球健康会议（United Nations Global Health Conference）上做过嘉宾演讲，还在强生公司担任了两年的科学顾问，并共同开发新型健康与预防公司。

在教育领域，《运动改造大脑》同样产生了意义重大的影响，引发了教育系统许多积极的改变——“活力儿童计划”（简称，BOKS 计划）便是核心项目之一。这个项目由锐步公司资助，目的是让 4~10 岁的在校儿童参与每周两到三次、每次 40 分钟的晨间体育运动。目前，美国和加拿大有 290 所学校采用了 BOKS 计划，预计到 2013 年年底将增加到 750 所学校。美国第一夫人米歇尔·奥巴马（Michelle Obama）在白宫召开的《儿童肥胖问题峰会》上，BOKS 项目以及其他三个由《运动改造大脑》启发发起的项目受到表彰。出席颁奖仪式时，我不只是这本启蒙书的作者，也是锐步 BOKS 项目的大使。玩耍和运动有助儿童的情绪发展，有助改善孩子的成绩和考试分数，能让他们的认知获得最优的发展，这一理念在过去 3 年中，始终受到锐步公司的大力支持和传播。

美国各州政府官员也非常关注《运动改造大脑》提出的理念。在犹他州，我担任了州立法院的官方顾问。我还与伦敦奥运遗产基金会（London Olympic Sports Legacy Foundation）合作，帮助他们改革英国的公立学校，争取奥林匹克运动会的举办权。在加州，我担任了州政府体育运动委员会（Council on Physical Fitness Activity and Sport）的顾问，并且成为健康联合会（Health Corps）的董事会成员。健康联合会是奥兹博士（Dr. Oz）赞助的以学校为基础的组织，目的是培养新一代的健康儿童。我还在美国很多州担任重要的顾问职务，他们都希望采纳《运动改造大脑》提出的理念，将它体现在体育教育法案的法规中，最

近伊利诺伊州就通过了这样的法案，正由于出现了这些新的法规，学生们在毕业时便会熟知运动对大脑产生积极效应的相关知识。在美国，《运动改造大脑》还成为很多研究项目的基础，涉及很多学校和政府机构，微软教育、闪电自行车（Specialized Bicycles）等组织也参与其中。

从美国走向全球

《运动改造大脑》对教育领域的影响已经超越了美国本土。在亚洲的一些国家和地区，这本书甚至影响了在校学生运动量的全国性政策。在韩国，教育部部长将学生每天的在校时间增加了一个小时，其中 50% 以上的时间被用于身体锻炼和体育运动。在韩国，还同时设立了 38 个 BOKS 项目。

《运动改造大脑》提出的理念在日本同样很受欢迎。在两次访问日本期间，我拜会了日本的教育部副部长，并在各大中小学巡回演讲。通过宣传运动有助治疗心灵受创的症状，我还为福岛的震后重建提供了一些帮助。目前，日本已有 12 所学校积极参与到 BOKS 项目中。随着 Xeibo 体育用品公司开始赞助这个项目，参与学校的数量一定会快速增加。

在加拿大，我在很多省做过演讲，也是加拿大媒体的常客。最近，在多伦多举办的青年健身大会（Youth Fitness Conference）上，我担任了主讲嘉宾。在亚伯达省和安大略省，我为省立法机构做演讲以推动校内的体育运动。在新斯科舍省、安大略省、亚伯达省和萨斯喀彻温省，《运动改造大脑》带动了很多研究项目，加拿大足联鼎力支持我们，希望让全国的孩子动起来。与加拿大的情况类似，《运动改造大脑》的理念同样传播到了英国、德国和丹麦。在英国，英国广播公司（BBC）的工作人员与一些奥运会奖牌得主共同筹划了一部纪录片，目的就是让全国的小学课程中增加更多的体育健身活动，而我有幸受邀进行了细致的讨论。

SPARK 运动改造大脑

在中国，湛庐文化策划引进并促成了《运动改造大脑》中文简体版的出版。2013年冬天，湛庐文化还将组织中国的商业领袖与媒体精英访问美国，与我一同体验运动带来的改变。

接下来，我计划再出一本书《改变，从运动开始》(*Spark in Action*)，在这本书里，锐步公司将《运动改造大脑》提出的启示纳入了公司理念，鼓励员工运动，养成健康的生活方式。另外，锐步公司还改变了它的营销策略，不再展示耀眼的体育明星，而是鼓励普通人把身体变得更强壮。

小布朗出版公司(Little Brown)的编辑在这本书的最后写道：“撒撒野：将你的身体与心灵从文明的束缚中解放出来。”这也是我想说的！

运动，重新建立身心连接

众所周知，运动让我们更健康，但大多数人都不知道其中的原委。我们仅仅认为运动释放了压力、减轻了肌肉张力，或者增加了内啡肽（endorphin）。其实，我们血脉贲张时令我们心情愉快的真正原因是：运动使我们的脑处于最佳状态。而且，运动不仅对身体有益，还有更为重要和更吸引人的优点。强健肌肉和增强心肺功能只是运动最基本的作用。我经常告诉我的患者，**运动最关键的作用是强健或改善大脑。**

人类天生就要动

如今，我们生活在一个由科技推动的世界中，处处充满电子屏幕，很容易忘记自己是天生的运动家——动物，因为我们的日常计划里完全没有“运动”这一项。人类的梦想、计划及创造出的社会让我们失去了运动的生理天性。颇具讽刺意味的是，梦想、计划和创造的能力恰好源自大脑中负责支配运动的那部分区域。经过 50 万年的进化，我们逐渐适应了这个变化的环境，思考型的大脑也从运动技能的磨炼中进化而来。我们把那些依靠狩猎采集而生的原始祖先想象成拥有强健体魄的野兽，为了长期生存下去，他们必须运用智慧寻找和储存食物。食物、体力活动和学习之间的关联性成为我们大脑回路系统（bra-

in's circuitry) 中与生俱来的习性。

现在，我们已无须去狩猎和采集，但这却成了一个问题。**久坐不动的现代生活方式破坏我们的本性，而且成为我们长期生存的最大威胁之一。**这种迹象随处可见：美国 65% 的成年人超重或过度肥胖，而且在这部分人群中，有 10% 患有 2 型糖尿病。这种可预防却很烧钱的疾病源于缺乏运动和营养不良。过去，糖尿病几乎就是中年人的噩梦，现今它已开始成为儿童的梦魇。这简直等于自杀，它不仅仅存在于美国这种超级快餐式的生活节奏中，而且是整个发达国家共有的问题。令人不安的是，人们还没有意识到，缺乏运动也在毁灭我们的大脑——大脑正发生实质性萎缩。

身、心、大脑的联系

我们的文化把思想和肉体一分为二，而我却想把它们重新联系在一起。身心连接的问题已经令我痴迷了很多年。1984 年，我在哈佛向医学专业人员发表了第一次演讲，题目就叫《身体与精神病学》(*The Body and Psychiatry*)，主要介绍一种治疗攻击行为的新药。攻击行为对身体和大脑都有危害，这种治疗方

法是在马萨诸塞州州立医院当住院医师时偶然发现的。我曾治疗过最复杂的精神患者，这一经历让我踏上一条通过治疗身体改变精神状态的研究道路。这是一次扣人心弦的历程，尽管研究还在继续，但是也到了把信息公之于众的时候了。仅在过去的 5 年里，神经学家的研究成果已经描绘出了身体、大脑和精神之间生物学关系的精彩画面。

为了使大脑保持最佳活动状态，我们的身体需要努力

工作。在本书中，我会具体说明身体活动为什么以及如何对我们的思考和感受方

运动关键词



● 内啡肽 (endorphine)

一种通由身体和大脑产生的激素，它就像是天然的吗啡。当身体和大脑负荷过重时，就会释放出内啡肽阻止疼痛信号。

式起到至关重要的作用，同时还将解释运动如何促使大脑的学习功能区域开始工作，如何影响情绪、焦虑和注意力，如何预防压力以及如何逆转大脑中某些老化因素的影响，如何帮助女性避免有时因激素变化而引起的紊乱。我并不是在谈论跑步者的欣快感这种模糊的概念，我谈论的都是已经在实验室的小白鼠身上或人身上得到验证的实质性改变。

我们已知运动可增加体内血清素（serotonin）、去甲肾上腺素（norepinephrine）和多巴胺（dopamine）的水平——这些都是传递思维和情感的重要神经递质。你可能听说过血清素，也许还知道抑郁症与血清素的缺乏有关，不过，许多我认识的精神科医生都不了解二者的关系。他们既不了解压力的毒性水平会破坏大脑中几十亿个神经细胞之间的连接，也不了解慢性抑郁症会缩小脑部一些特定的区域。他们更不知道，运动能释放一连串影响神经系统的化学物质和生长因子，而这些物质能扭转血清素的缺乏，并真正维护大脑的基本结构。实际上，大脑和肌肉的反应一样——用进废退。大脑内的每个神经元（也称神经细胞）通过树枝状分支上的“叶片”相互接触，而运动则可以促进这些分支生长并发出许多侧支，因此能从根本上增强大脑的功能。

神经学家正开始研究运动对脑细胞内部的影响——即基因本身所产生的影响。在生物学层面，神经学家也发现了身体对大脑产生影响的迹象。研究已经证实，肌肉运动产生的蛋白质经血液运送到大脑，这些蛋白质在我们最伟大的思考机制中发挥了关键性作用。它们不但有着胰岛素样增长因子（IGF-1）、血管内皮生长因子（VEGF）之类的特殊名字，还为身心联系提供了前所未有的见解。仅用了短短数年，科学家就开始着手描述这些因子以及它们如何起作用，而且每一次新的发现都进一步加深了人们对它们的敬畏之心。大脑这个微观世界还有许多未解之谜，但我认为，正是我们所了解的东西才可以改变人类的生活，也许还能改变人类社会本身。

运动让大脑保持最佳状态

为什么你应该关心自己的大脑如何工作呢？首先，它掌控着一切。就在此刻，你的大脑前部区域正在发射你所阅读内容的信号。你能理解多少，很大程度上取决于连接神经元的神经化学物质和生长因子之间是否有一种适当的平衡。事实证明，运动对这些基本组成要素有显著的影响。大脑建立起这个过程，当你坐下来学习新知识时，这种刺激又强化了相关的连接点。通过反复练习，整个大脑回路形成清晰的轮廓，就好像你正踩出一条穿过森林的路一样。形成这些连接点的重要性将贯穿在本书讨论的所有问题中。比如，为了应对焦虑情绪，你在创建一些替代路径的同时，也需要扩展一些陈旧的路径。了解身体和大脑之间的这种相互作用后，你就可以控制这个过程、处理诸多问题，让你的大脑顺利地忙碌起来。要是今天早晨你花半小时锻炼的话，你就会有好心情安静地坐在这里，全神贯注在这段文字上，而你的大脑也更有能力记住书中的内容。

在过去 15 年中，我所写的文章都是为了让人们了解他们的大脑。当你掌握了关于大脑的实用知识后，你就改变了生活。当你认识到某种情感问题是有生物学依据时，你就不会再有内疚感。另外，当你知道自己可以影响那种生物学因素时，你就不会再有无助的感觉。这是我反复和患者们强调的一个观点。人们很容易把大脑想象成一个坐在象牙塔内发出命令的神秘指挥官，外界无法接触到它，其实根本不是这样。运动打破了那些屏障。我期望，一旦你了解运动如何改善大脑功能后，你会把运动当成生活的一部分，而不是把它当成被迫要做的事。当然，你应该运动，但我不想在这里说教。（这很可能没什么帮助：老鼠实验表明，强制锻炼无法起到和自愿锻炼相同的效果。）假如你一直不停地对自己说锻炼是你喜欢的事，做到这一点，你就是正在为通往那个与众不同的未来开辟一条道路。那将是一个生机盎然的未来，而不是只求生存的未来。

运动是最佳的健脑丸

2000年10月，杜克大学（Duke University）的研究人员向《纽约时报》介绍了一个研究项目。这个研究证实，用运动治疗抑郁症的效果要好于抗抑郁药物舍曲林（商品名左洛复，Zoloft）。这真是个好消息！然而不幸的是，它被淹没在《纽约时报》第14版的“健康与健身”专栏里。如果运动是一种药丸的话，那它肯定会占据《纽约时报》的整个头版，而且会被誉为是21世纪的畅销药。

我上面提到的这则消息最初引起了广泛关注，而随后却没有了下文。美国广播公司《世界新闻》（World News）报道，运动有可能治愈老鼠的阿尔茨海默病（Alzheimer's disease）^①，而美国有限电视新闻网（CNN）立刻发表了一份关于肥胖危机不断扩大的统计学报告，《纽约时报》则对习惯于用昂贵药物治疗患有双相情感障碍儿童的做法进行了调查，这些药物疗效甚微却有可怕的副作用。我们所忽略的是，这些表面上看起来毫无关系的线索在生物学的基本层面上有着密切联系。我会通过探索大量尚未公之于众的新研究，来解释这是怎么回事。

在这里，我想以通俗易懂的文字介绍“运动可以锻炼大脑”这个鼓舞人心的科学观点，同时还将阐述运动如何出现在普通大众的生活中。我想要强化这种观念，即**运动对人的认知能力和心理健康有着极其深远的影响**。它绝对是我们治疗大多数精神问题的最佳方法之一。

我曾亲历我的患者和我的朋友通过运动改善自己的身体疾症，他们中的大多数人都同意我把他们的故事写进本书中。不过本书中的案例不仅仅包括我在办公室的研究个案，还包括我在芝加哥城外的一个城郊学区中发现的典型范例，这个具

① 又叫老年性痴呆，是神经系统的原发性退行性脑病，一种持续的高级神经功能活动障碍，即对记忆、思维、分析判断、视空间辨认和情绪等方面产生障碍。——译者注

SPARK 运动改造大脑

有突破性的体育教学项目展现了新科学研究振奋人心的结果。在伊利诺伊州的内珀维尔市 (Naperville)，体育课让这个地区 1.9 万名学生成为了全美国体质最强健的孩子，二年级学生中只有 3% 的学生体重超标，而全美国平均有 30% 的学生体重超标。更令人惊讶乃至震惊的是：这个项目使那里的学生进入全美国最聪明的孩子之列。1999 年，来自世界各国的 2.3 万名学生参加了国际数学和科学研究趋势项目 (TIMSS)^① 的国际化测试，内珀维尔市八年级的学生也参与其中。TIMSS 评估的是数学和科学方面的知识。近些年，中国港台地区、日本和新加坡的学生在这些重要学科上的成绩已经赶超了美国的孩子，不过内珀维尔市的学生显然是个例外。他们在 TIMSS 数学测试中获得第六名，而在科学测试中则获得第一名。政界人士和权威专家认为美国的教育岌岌可危，还指出在如今科技主导的经济形势下，学生们不具备成功的素质。正当他们发出这些警告的时候，内珀维尔带来了一个非同寻常的好消息。

几十年来，我还没有见到像内珀维尔这样令人振奋和鼓舞的项目。每次当我们耳畔充斥着青少年体重超标、缺乏动力或成绩较差这类消极消息时，内珀维尔的例子让我们看到了真正的希望。在本书第 1 章中，我会带你去内珀维尔，它正是我写本书的灵感之源。

① TIMSS (The Trends in International Mathematics and Science Study) 是国际教育成就评价协会发起和组织的国际教育评价研究和评测活动。主要测试四年级和八年级学生的数学与科学学业成绩，目前，中国大陆没有参加项目测试。

如何阅读商业图书

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法，先从一本书开始尝试，再熟练应用。

阅读原则1 二八原则

对商业图书来说，80%的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。

阅读原则2 集中优势精力原则

在一个特定的时间段内，集中突破20%的精华内容。也可以在一个时间段内，集中攻克一个主题的阅读。

阅读原则3 递进原则

高效率的阅读并不一定要按照页码顺序展开，可以挑选自己感兴趣的部分阅读，再从兴趣点扩展到其他部分。阅读商业图书切忌贪多，从一个小主题开始，先培养自己的阅读能力，了解文字风格、观点阐述以及案例描述的方法，目的在于对方法的掌握，这才是最重要的。

阅读原则4 好为人师原则

在朋友圈中主导、控制话题，引导话题向自己设计的方向去发展，可以让读书收获更加扎实、实用、有效。

阅读方法与阅读习惯的养成

(1) 回想。阅读商业图书常常不会一口气读完，第二次拿起书时，至少用15分钟回想上次阅读的内容，不要翻看，实在想不起来再翻看。严格训练自己，一定要回想，坚持50次，会逐渐养成习惯。

(2) 做笔记。不要试图让笔记具有很强的逻辑性和系统性，不需要有深刻的见解和思想，只要是文字，就是对大脑的锻炼。在空白处多写多画，随笔、符号、涂色、书签、便签、折页，甚至拆书都可以。

(3) 读后感和PPT。坚持写读后感可以大幅度提高阅读能力，做PPT可以提高逻辑分析能力。从写读后感开始，写上5篇以后，再尝试做PPT。连续做上5个PPT，再重复写三次读后感。如此坚持，阅读能力将会大幅度提高。

(4) 思想的超越。要养成上述阅读习惯，通常需要6个月的严格训练，至少完成4本书的阅读。你会慢慢发现，自己的思想开始跳脱出来，开始有了超越作者的感觉。比拟作者、超越作者、试图凌驾于作者之上思考问题，是阅读能力提高的必然结果。

好的方法其实很简单，难就难在执行。需要毅力、执著、长期的坚持，从而养成习惯。用心学习，就会得到心的改变、思想的改变。阅读，与思想有关。

[特别感谢：营销及销售行为专家 孙路弘 智慧支持！]