

极 简 快 速 阅 读

一生忘れない読書

信息时代如何读一本书

[日]金正-著 于航-译



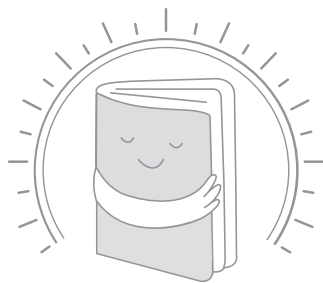
读书超2万册的日本人气作家——金正

为您讲述“100分钟读三遍”“将知识转化为成果”的超实用读书法

极 一生忘れない読書 简 快 速 阅 读

信息时代如何读一本书

[日] 金正 - 著 于航 - 译



原文书名：一生忘れない読書

原作者名：ジョン・キム

ISSHO WASURENAI DOKUSHO

Copyright © 2020 by John KIM

All rights reserved.

First original Japanese edition published by PHP Institute, Inc., Japan.

Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc., Japan.

through CREEK & RIVER CO.,LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

本书中文简体版经日本 PHP 研究所授权，由中国纺织出版社有限公司

独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

编辑协助：上阪 彻

策划：越智秀树（OCHI 企划）

著作权合同登记号：图字：01-2021-1801

图书在版编目（CIP）数据

极简快速阅读：信息时代如何读一本书 / （日）金正著；于航译．—北京：中国纺织出版社有限公司，2021.4

ISBN 978-7-5180-8422-7

I . ①极… II . ①金… ②于… III . ①读书方法
IV . ① G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2021）第 046594 号

责任编辑：李凤琴 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

官方微博 <http://weibo.com/211988771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.75

字数：150 千字 定价：42.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

如果你想成为一个博学的人；

如果你想做一个对自己的命运有掌控力的人；

如果你想要对世界负点责任，

那么这本书或许能帮助你。

>>> 《极简快速阅读》- 核心知识点卡片 <<<

阅读的力量

拜师求知

向巨匠求教
磨练语言
锻炼思维

准备人生

积累思考素材
理论指导实践

提升修养

充实精神
提升自身修养
及综合实力

阅读的方式



散步式

适用:文艺类、小说类
特点:休闲娱乐,漫无目的

如何读

利用空闲时间
遵循作者引导



登山式

适用:商务类、修养类、实用类
特点:有目的性、讲究方法

如何读

找到自己的视角
100分钟读三遍



阅读方法若用错,阅读效果会大打折扣

阅读的要求

主动阅读
与作者“合著”
找自己的视角

①

明确目的
让自己变敏锐

②

敢于「跳过」
只抓20%的
精华核心

③

修养类、哲学类、
古典类书籍
不可荒疏

④

反复,
比集中精力的
效果更好

⑤

遇到毫无
阅读价值的书
要立即放弃

⑥

特意安排
阅读时间,
清除干扰因素

⑦

《《 具有战略性质的读书法：100分钟读三遍 》》

第一遍 10分钟概括阅读



目的

掌握全书要点
和脉络轮廓



- ◆ 一边舍弃一边阅读
- ◆ 捕捉要点：浏览目录、导言、末尾、后记
- ◆ 明确目标，严格限定时间（设闹钟）
- ◆ 读古典书籍要先了解作者生平和背景

第二遍 50分钟划线阅读



目的

找出对自己
有用的部分



- ◆ 捋出树干、树枝，极力排除树叶干扰
- ◆ 关注细节，标记出感兴趣的地方
- ◆ 理解事物可以从三方面入手：
① 挖掘要点 ② 关联性 ③ 整体概况

第三遍 40分钟涂鸦阅读



目的

尽情涂画，留下笔记、
摘抄印记



- ◆ 用10分钟划线（颜色区别于第二遍）
- ◆ 用30分钟对划线内容深入阅读、做笔记
- ◆ 记录所思所感，转述领会的内容
- ◆ 学会三连问：
① 作者初衷 ② 关键内容 ③ 有何帮助

多逛书店
邂逅好书

以送书代替
旧书出售

让知识共享
成为习惯

自序

让我们一起学会有效阅读

书籍让人生更加多彩

摆在我面前的这本书，用破破烂烂来形容可谓是恰如其分。这本书是我写的《拒不谄媚的人生》。讲演结束后，在排队等我签名的队伍中，有一名男性读者手中正拿着这本书。

翻开这本书，可以看出它已经被人翻看了无数遍。可以看得出来，这本书的主人曾经在浴盆里翻阅过这本书，由此可见，他对时间是非常珍惜的。这本书的封皮有些磨损的痕迹，书页中蕴含着水分，整本书简直残破不堪。翻看这本书的内页，只见其中有多处已经被划了线，而有些地方则被反复划线数次。从这些痕迹当中，我似乎看到他发奋苦读时的样子。

让作者看到这本书被他弄得这么狼狈，他感到十分不安，并向我表示歉意，但是他还是非常希望我能为他在这本书上签字，他这样恳求着。

当时我感动得眼泪都快掉下来了。我费尽心血写的书，对方也读得那么认真，这让我感到十分震撼。真的不枉我写这本书花费的一番心血。我真想给这个年轻人一个大大的拥抱。



很多日本人认为，书要保持干干净净才行，认为那表示对作者的尊重。我非常理解他们的这种心情。日本人真的都是待人和蔼、彬彬有礼，所以他们也总是非常在乎对方的想法，以至于把书弄脏了这种小事，都会令他们感到十分不安，甚至会产生一种罪恶感。

然而我却自始至终都不是这样读书的，当然，从图书馆借的书另当别论。我看书的时候，总要把书彻底弄脏才肯善罢甘休。因为我觉得书要是看得干干净净的话，很快就会忘得一干二净。所以我看书的时候总是会在书上划线、做笔记、折页，总之是会把一本书看得一塌糊涂。我觉得只有这样看书，才是对作者最大的尊重。

为什么这样说呢？那是因为每本书的作者都想让自己写的书有益于读者。每一本书的作者都希望自己的观点能够深入读者的心扉，希望读者能够在自己的著述中跟自己进行交流。每一本书的作者，也都希望读者对自己写的书善加利用。

我的观点虽然无法代表所有作者的观点，但要是有人问我作为作者，最值得高兴的事是什么时候，我总会说起那本破烂不堪的书的事。听了我的话，总会有些读者一脸讶异，问我怎么可以在书上涂抹写画呢？我回答说，当然可以，而且我很高兴你们能够这样做。

较之保持清洁，其实我更希望你们这样做，我这样说道。把你的所思所感全都写在上面，这样一来，这本书就成了一本世界



上独一无二的、你与我的合著。

我还希望你能够把这样一本书拿到我的面前，好让我知道你对我写的东西有何感想，以及你在看过这本书以后有什么新的发现。对于作者而言，这将是最大的欣喜。我想让你们知道，你们看到我写的东西有所感悟，并因此而留下某些文字，这对我将会是莫大的鼓舞！

一直以来，书籍对我都有着很特别的意义。我的人生与书籍简直无法割离。书籍让我的人生更加多彩，也引发了我很多思索。

很多人认为读书的目的就是为了获取更多的知识。但于我而言，书的意义却非止于此。书籍最能锻炼人的思考能力，而并非仅仅是为人们提供信息素材那么简单。优秀的书籍能让人展开一系列的思考。打个比方，书籍就好像是烹饪的方法。

只是获取知识的话，就相当于只有食材，而没有烹饪的方法。只有知道烹饪方法，才能做出美味的佳肴。我认为，看书的目的就是为了让自已掌握更多的“烹饪”方法。

读书的关键在于发现自己的视点

我生于韩国，19岁时作为公费留学生进入日本的大学学习。在此之前，我虽然在韩国学过日语，但在日本生活却是头一回。从那个时候起，我才开始接触规模庞大的有关科学技术方面的日



语书籍、报道及论文，而时至今日，我已经成为一位研究尖端科学技术的学者。

在美国留学期间，我每天依然为数之不尽的课题奔忙着，不过这回我发奋苦读的是数量巨大的英语书籍、资料以及论文。

其后，我又返回日本，在庆应义塾大学任教。从那时起，我就开始教授研讨班里的学生读书方法等方法论，其间得到了班上学生的大力支持。当然，我的方法论也在他们找工作时派上了很大的用场。

我并非在日本出生，为什么日语却用得如鱼得水呢？我了解日本吗？我能够向别人介绍日本的情况吗？为什么我过去从未涉足过科技领域，却又选择了尖端的科技项目作为自己的专业呢？

面对人们这样那样的疑问，我想要告诉人们，正是读书造就了这样的一个我。那么，我的读书方法究竟是怎样的呢？很多人都向我咨询这个问题，于是这本书就这样诞生了。由于我需要阅读大量的书籍，所以非常渴望能有一套适合自己的读书方法。简而言之，这套方法就是：

“100分钟读三遍”的读书法。我会在本书中向大家介绍这套读书法的相关技巧。

我强烈向下列人士推荐这本书：

没有时间读书的人；

不知道读什么书才好的人；



读过以后马上就忘了书中所写内容的人；

读过书以后也无法将其应用于工作与生活的人。

各位读者在读书时应注意以下事项：

带着战略眼光去读书（选择对自己来说有必要的书）；

提高读书的效率（快速阅读数次，可以借此节约时间）；

加强读书的效果（掌握了要点以后再将其记住）；

主动阅读（重视自己对书籍的理解，并能够将书籍中内容转化成为自己的语言）；

带有实践目的的阅读（不能读完就知足了，要能够将其中观点应用于实际生活当中）。

本书中介绍的读书法主要适用于以“商务类书籍”“实用类书籍”及“人文修养类书籍”为主的各类书籍。因此，本书当中介绍的是如何获取信息、增强思维能力、如何提高工作效率以及提高生产率的读书法。

我认为，在阅读文艺类书籍的时候，可以跟随作者的思维导向，完全遵照作者的观点去理解。但是其他书籍，尤其是商务类书籍，我们可以在一定程度上无视作者的诱导，要带着战略眼光，自主地、有目的地去阅读。

读书的目的在于“视点的转换”。不要妄图在书中找到普遍性真理。现实并非是平面的绘画，而是立体的雕刻。不同的人从



不同的角度看，其观点自然也不尽相同。有些事物，在有些人看来或许是真实的，但在另外一些人看来或许就是虚幻的。人生并非是非物理或是数学，可以有多个正确答案。

读书的关键在于如何才能发现属于自己的视点，除此之外，还要学会如何调整自己的视点，这一点也很重要。

在读书的过程中，我们会渐渐发现属于自己的“转换视点”的方法。在读一本书之前和读一本书之后，如果我们能够分别锁定不同的视点来眺望这个世界的话，那就说明我们本次的阅读是成功的。所以我们一定要找到适合自己的视点，去眺望包括书籍在内的整个世界。

对于抱有想要将书籍中的内容应用于工作及人生的想法的读者朋友来说，本书如果能为你提供些许帮助的话，本人将会感到无上的欣慰。好，那就让我们一起进入学习之旅吧！

金正



目 录

第 1 章 001 具有战略性质的读书法——100 分钟读三遍

- 003 多读书，读好书
- 006 读书要讲究方法——散步式和登山式
- 009 带着与作者“合著”的想法去读书
- 013 具有战略性质的读书法——100 分钟读三遍
- 017 “跳跃式阅读”能带来巨大阅读量
- 021 用速读来把握书的核心
- 024 把阅读升华到另一境界
- 028 阅读时，要有跳过和舍弃的勇气
- 032 带着明确的目的去阅读



第2章

037

阅读是一种投资

- 039 读书的真谛——提升自身综合实力
- 043 读书会让人精神饱满
- 046 成年以后学习外语的优势
- 050 “岩波文库”带给我的阅读方便
- 054 三岛由纪夫带给我的思索
- 058 修养类、哲学类、古典类书籍是人生的根基
- 061 人生的核心在于自我修养的完备
- 065 读书是自我成长的起点
- 068 书的价值与网上的信息不可同日而语

第3章

071

阅读第一遍：10分钟通读全书

- 073 要以舍弃80%的心态去阅读
- 076 时间就是生命，绝对不能浪费
- 079 有时间要读，没有时间也要读
- 083 阅读一定要在设定的时限内完成
- 088 快速阅读也能迅速抓住要点



- 091 将一系列流程融入阅读习惯
- 095 对毫无阅读价值的书，应当即放弃
- 098 将人生的决定权掌控在自己手中
- 101 调整至“非日常模式”的要点

第4章

105

阅读第二遍：用50分钟详细阅读

- 107 既要掌握整体，又要注意细节
- 110 快速找到适合自己的书
- 114 商务类书籍的正确阅读法
- 118 读古典书籍要了解作者的时代背景
- 121 读懂古典书籍并不难
- 124 提高自我修养的途径
- 128 自我启蒙类书籍中的八成都没有必要读
- 132 从优秀的作者那里知道另一位优秀的作者
- 136 多逛书店能提升选书能力
- 140 书中的语言蕴含着巨大的能量
- 143 大人读书时，孩子自然也会跟着读
- 146 要养成送书籍的习惯
- 150 在普拉达包里放一本诗集吧



第5章

153

阅读第三遍：花40分钟深入阅读

- 155 记笔记是对一本书最大的敬意
- 159 “眼过千遍不如手过一遍”
- 163 记笔记能更好地把读过的书变成精神财富
- 166 读书是学习，更是创作
- 170 牛人读书都喜欢在边白处批注
- 173 读书令人的思维焕然一新
- 176 书籍引导我开启新世界的大门
- 179 最大限度地对书籍进行有效利用
- 182 让知识共享成为一种习惯
- 187 “读书三连问”的巧妙运用
- 192 阅读是一种有力量的行为
- 194 “100分钟读三遍”读书法的十大战略

- 197 后记



第 1 章 

具有战略性质的读书法

——100 分钟读三遍

CHAPTER ONE