

这样读书就够了



[这样读书就够了_下载链接1](#)

著者:赵周

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-12

装帧:

isbn:9787508682471

知识焦虑时代，每个人都明白学习的重要性，但大部分人都有读不完、没时间、看不懂的困惑。

针对如何处理繁杂信息、如何高效迭代知识、如何将常识学以致用用的问题，高级学习者的杀手锏是：

1. 具备高效能学习力，把知识拆为自己的能力。
2. 构建个人知识体系，让一切学习助力我成为专家。

本书是拆书帮创始人赵周基于《这样读书就够了》第一版的完善之作。拆书法与成人教育学的五大公理一脉相承，强调以学习者为中心，关联经验，聚焦实际问题的解决。落到实处即是供组织学习的“RIA现场学习”和供个人学习的“便签学习法”。

这本书将让你收获更高级的学习方法。通过便签法的使用和拆书家的讲解，学习者能快速直击一本书的精髓，并将其转化成工作和生活中用得上的能力。

拆书帮曾服务无数企业、商学院、读书会，它所提供的不只是针对知识的解读，更是对学习者反思力和行动力的催化。学习力是一切能力的基础。拥有学习力，你就拥有了对生活的掌控力。

作者介绍：

赵周

拆书帮创始人，教育实践家，中国人民大学继续教育学院特聘专家，《经济观察报》《销售与市场》专栏作家，著有《拆出你的沟通力》《这样读书就够了》等畅销书，并有多本译作。

拆书帮是中国最大的非营利性学习爱好者组织，践行通过学习改变行为，“释放学习促进者的能量”。截至2017年10月，拆书帮在全国拥有33家正式分舵，18家筹备分舵，覆盖40多个城市。每个分舵每周举办一次线下拆书活动，目前已培养出1100多位拆书家，深度影响数十万人的学习与生活方式。

目录：导+拆为己用
片面追求“干货”是一种病
“RIA现场学习”：把知识转化为能力
第三章 学习者的不同境界
你是哪类学习者？
初级学习者：原始人的学习状态
高级学习者：将推理用于个人生活
学习促进者：积极主动地引导他人
如何正确地提问？
做一个有价值的学习促进者
第四章 “便签学习法”：培养全新思维模式
明确目标：提升学习力
拆解原则：反求诸己
随处可见的辅助工具
“拆书”七步曲
便签使用贴士
切勿陷入误区
你可能会遇到的问题
第五章 打造学习力的三个维度
学习力是元能力
解读知识：为信息添加上下文

便签：辨别知识和信息
不要急于质疑和挑战
如何借助A1、A2便签来追问和反思？
用便签法升级学习力
为什么追逐“干货”是伪学习？
第六章 构建属于你自己的知识体系
知识管理：被加工的碎片化信息
学习不是照搬他人的体系
知识体系让你成为更好的自己
便签法：聚沙成塔的好工具
搭建体系的三种思路
第七章 知识体系如何搭建？
“拆出你的沟通力”
“拆书家成长体系”
拆书学院：为职场赋能
第八章 主动学习的境界
识别自己的核心能力
选择比勤奋重要
经验和反思是最重要的知识
做一个有梦想的行动家！
第九章 拆书家——做一个学习的促进者
一个新专业：拆书家
没有拆书家拆不了的书
拆解：如何提高职场力？
拆解：如何管理下属？
像拆书家一样学习
后记
• • • • • ([收起](#))

[这样读书就够了_下载链接1](#)

标签

学习方法

自我提升

学习技能

个人成长

拆书帮

拆书

个人管理

阅读

评论

记得有句经典的广告词“女人说也许，还不是半推半就吗？男人说够了，其实再多也不够……”同样，当有人说《这样读书就够了》的时候，你就应该注意，这样读书的方法，足够你受用一生，但使用这样的读书方法，帮助自己持续成长，不断精进，会让你读再多的书，也不觉得够！

没见过这么实在，信息密度这么高的书。。

提问式引导比直接告知答案学习效果更好，是的，我一直知道这一点，但是课堂上抛给学生的脚手架对于他们来说又不太合适，比起做心理咨询，课堂上设问的难度要更大。《高明的心理助人者》这本书，本科时觉得味同嚼蜡就再也没拾起过，拆书过后，探索式提问+神入，这个技巧给我留下了很深的印象（书读百遍不行，还要从不同角度加工，才能其义自见）。成年知识受众的心态莫不是一一自己萃取的知识，比他人硬塞的好。

太功利的一本书，大部分内容都在推销自己的拆书帮，其实概括起来就四个字学以致用。不推荐。

升级版。。。

之前对拆书帮一知半解，通过这本书可以详细地了解拆书的原理、操作方法，还有一些学员的反馈。

剥开外表也没剩太多骨骼。全书拆书帮三个字反反复复出现看得人头疼……

笑死我嘞 看完试阅就被成功劝退 还好没买（就让本豆瓣和平主义者为你激情献上1星）

看过赵周老师的第一版书，便签读书法让我受益匪浅。用简单的三个便签就能把书中知识拆为己用。这是第二版，在拆书法基础上增加了我最需要的知识体系。希望所有把致用性书当催眠工具的人来看一看，绝对有用！

很久没有在读书的时候有想拍大腿的恍然大悟的冲动了！
原来我以为书读了记不住是问题，没时间没精力读书是问题，纠结于要不要报这个微课那个微课，读了这本书，可算知道了，原来我关注的都是错误的问题！
现在迫不及待想根据书里的方法升级自己的学习能力！

1.5小时，证明这本书是垃圾

2019#阅读记#08《这样读书就够了》功能性图书，刚毕业的年轻人可以看一下，对实用性学习还是有一些帮助。但对于我而言，用这种拆书法读书无异剥夺了阅读的乐趣。但是这本书到真是用了跳读，二小时翻翻完毕。又一单网购图书失败案例 1星推荐阅读

1、感谢作者赠书，终于明白他在捣鼓什么了；2、比《如何阅读一本书》实用；3、不适用于所有的书，似乎更针对于技能类、管理类书籍。

17-125一本书只要其中一个点能为你所用就很值了。通过这书，我了解到自己是一个读者型，优势是可以自发阅读学习，可以反思自己工作实际与经验，可以活学活用某些技巧，缺点是缺乏逻辑思维能力，盲目贪多求快！

这本书，一如拆书帮的风格，理论翔实，思路清晰，毫不浮夸——试看市面上有多少书经得住前面十二字的考验？

这是一本关于个人能力提升的工匠之书，如果你还对读书焦虑，还对知识焦虑，还对成长焦虑，请先放下别的，静心把这本读完吧。

没看过上一版本。内容还是很实用的，将拆书方法实践到形成思维工具~再用思维工具看更多的知识。

书中提到便签读书法，我个人从中受益匪浅。
便签法是可以帮助搭建自我知识体系的有效工具。精通拆书法的人就像一位建筑师，从一处借来A材料，从另一处借来B材料，在不同的地方参考不同人的设计，然后为我所用，搭建自己的大厦或高楼娄。
熟练应用便签法，表面上看是分析和整理信息，促进内化和应用知识，反思和追问经验，实际上是聚沙成塔，构建自己的知识体系。
什么是体系？不是点，不是线，而是网，是立体的网络。

赵周老师是拆书帮创始人，也是现任帮主。他以个人的亲身学习经历为基础，通过本书向学习者展示了在学习过程中的很多故事和个人体会，这些独特的学习干货构建了高效的学习方法。

烂书

点赞数最高的都是拆书帮的人，王婆卖瓜令人作呕。|| 很久以前看过。说“读书谬种”有点狠了，但是过于功利不假。为了豆瓣的和平，送你一星。

[这样读书就够了_下载链接1](#)

书评

作为一名大学教师（生物专业），我每年都要读十多本与本专业无关的“闲书”。这本书是我最近两年读到的最有价值的一本书。所谓最有价值，就是说我本人从这本书学到的东西最多。下面谈一谈感受最深的几点：

1) 成人读书的方法和目的。也许是在大学里养成的习惯，我比较追求理...

很偶然的一个机会，在网上读书频道发现这本书，因为自己一向喜欢读书，所以对这本书名很感兴趣：什么叫“这样读书就够了”？赶快在网上读读看。
这一看不要紧，停不下了，一下午的时间读完了，发现自己竟然在读书笔记上记了8页的书摘。以前，很认同“开卷有益...

跳过科学直奔建议是没用的，了解了每个策略背后的原因才有助于实施。
——凯利·麦格尼格尔。《自控力：和压力做朋友》
《这样读书就够了》是赵周老师写的一本个人学习力升级指南。中信出版社已经是第二次出版啦，而且还是精装版的，封面也超赞的好看。此书多次提到拆书帮，我觉...

怎么推荐也不够——这样读书就够了
这样读书就够了。以这样几个字作一本书的书名是不是足够古怪。反正我是被它吸引住了。接着看了看这本书的目录，题目很耸人听闻，不过不仅仅耸人听闻。还有点别的。别的什么呢？不管了，下单买这本书。书很快就到手了。...

写评价前我尽量不去看其他的书评或摘要，但抬头看到这本书的评分这么低，实在是觉得有点咂舌。说说我的感受：1、读书的目的是为了应用。
本书的前提是，你是带着目的去读书的，是为了解决某个问题的。读书是为了从中吸取知识，进而促进行为的改变，以解决之前的问题。如果不...

一次偶然的的机会，加入了一个拆书群，作为一个读书圈的小透明，我从来不敢去参与他们的活动，总怕自己解读错了误人子弟，小心翼翼的看着大神们分享的读书心得，好书千万，知书难得，每一本书都在等一个懂他的灵魂，就好像是千里马遇伯乐一样的等待。除了自身储备的知识，我们应...

最早知道这本书是很早之前，剽悍一只猫在他的公号文章中的推荐，说这本书对他帮助很大（大概意思）。还有彭小六有段时间也运用。
后来我也买来看了，现在的记忆里就是开头讲刘一秒的培训，讲得很好。
再就是RIA的便签阅读方法，读到金句、写下自己的感悟过往的共鸣、下一步怎么...

不拆，不破，不破，不立。我和@拆书帮赵周老师的认识，缘于秋叶的介绍，秋叶对我说，这个拆书的方法不错，让我留意一下。有次到上海做活动，赵周老师也要去，我临时抱佛脚地想买本书，结果当时在北京，书难以及时送到，于是向赵老师要了一本《这样读书就够了》，为示真诚支...

很少有书能让我读的津津有味并且不断的做笔记，最近的一本应该是《新战略营销》，读完《新战略营销》后，让我对销售工作有了一个全新的、逻辑性的、结构性的认知，可是读完《这样读书就够了》之后，我突然明白我读《新战略营销》几乎是无用的。
首先引用一段不知道谁写的一段...

几乎一夜之间，这本书突然在豆瓣被连连黑砖砸中，这种事情我还是第一次见到，开始感觉很愤怒，因为这样的一本好书，竟然被无耻的攻击，太令人齿冷了！而冷静下来想想，这本书倒是的确有被黑的理由和价值：
如果社会上大多数人都自己通过购书（甚至从图书馆借书）、拆书的方式去...

作者曾在阿里巴巴做管理培训，后来成立拆书帮，反对只看只听精华部分的干货式读书法，强调把书上的知识用起来。
总体就是作者的拆书帮的介绍，包括具体的拆书法（也就是作者提倡的读书方法）和组织结构。读后感觉本书的内容和作者的拆书法有以下几个缺陷： 1：拆书法的具体...

到了年末，很多人又在盘点一年来自己看了多少书。豆瓣直接发起了一个年度读书报告的话题，简书里流行的一个标题《201X年我看了XX本书，我推荐X本书》，知乎里有人提问“2017年，你看过的书哪些值得推荐？”等等。
元旦到了，很多人又在制订目标，比如“2018年，我要阅读100本书...

昨天下午在新浪读书看到了这本书，包括了引子和前三章的全文。

<http://vip.book.sina.com.cn/book/catalog.php?book=229904>

好多不爽这个书名的人，可能是没了解作者只讲关于致用类的图书阅读吧。我也一直有觉得，有明确目的的阅读和出于兴趣的读书，应该是不一样的法子。 ...

[这样读书就够了_下载链接1](#)