

如何有效阅读



[如何有效阅读 下载链接1](#)

著者:【日】藤原和博

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-5

装帧:平装

isbn:9787559630551

无法识别哪些是有用的内容

一看书就犯困，买来的书从来没有打开过

不知道怎样安排自己的阅读时间

看了N多内容，却发现什么也没记住

要看的东西太多，不知如何入手

积攒了很多要看的干货文章，却一篇也没有看过

· · · · ·

本书的主要目的就是教给读者“如何有效阅读内容”，这个内容不仅指书籍，还包括微信、微博等网络信息。全书共分为6个部分，从阅读的重要性、3周阅读训练以及阅读的实用意义三个方面来阐述到底“如何有效阅读”，以帮助读者解决阅读速度慢、信息杂、无法精准吸收知识等阅读难题，养成终身阅读习惯，实现人生跃迁。

认知升级、沟通演讲、深度学习、文案写作、独立思考、掌控趋势，是只有实现有效阅读才能获得的能力。

作者介绍：

【日】藤原和博

来自日本的国民阅读大师藤原和博的自荐信：

《穷查理宝典》的作者查理·芒格说过一句我一直无比认同的话，他说：我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业）没有不每天阅读的——没有，一个也没有。

我的一生都在致力于研究真正有效的阅读之法，这本书是我毕生研究的精华。如今，在日本，这本书已经卖出了100多万册，我很开心有这么多人重视阅读且认可我的阅读方法。

如果你是想要不断学习、渴望成长的职场人或者自由职业者，那你可以用我的阅读法，因为我是全球人力资源服务机构第四名Recruit的咨询顾问，这家公司在中国投资了前程无忧和58同城。

如果你是苦恼于不知怎样有效提高成绩的学生或者家长，那你可以用我的阅读法，因为我是日本义务教育史上的第一位平民校长，且曾担任大阪府教委的教育政策特别顾问。

为了推广阅读这件事，本书出版后，在日本我举办了1300多场巡回演讲，真诚希望我的方法可以帮助各位。

我们一起来阅读吧！

目录：序章//

不阅读，难以在社会中更好地生活

社会中，必须自己寻找属于自己的“幸福论”

“从出于兴趣的阅读”到“为了开拓人生的阅读”

如何构筑“只属于自己”的幸福论

被“有阅读习惯的人”和“没有阅读习惯的人”一分为二的社会

第一章//

成长最大的捷径，就是有效阅读一流的内容

唯有阅读，才能成为“十中挑一”的人才

有效阅读量，决定了薪酬高低

人生有效时长“17年”中应当接触的四个领域

通过和作者大脑的碎片链接，我们的大脑将得到扩张

通过阅读所习得的人生中极为重要的两种能力

通过阅读所获得的在社会中“幸福生活”的能力

有效阅读，实现人生跃迁

第二章//////

第一个七天阅读训练

阅读训练一：如何阅读，获得想象力

阅读训练二：如何阅读，修炼“吸引力法则”

阅读训练三：如何阅读，将自己的大脑与作者的大脑连接起来

阅读训练四：如何阅读，让大脑感受器活性化

阅读训练五：如何阅读，以获得更多“mikata”（想法或伙伴）

阅读训练六：如何阅读，预测未来趋势

阅读训练七：如何阅读纯文学书籍

第三章//////

第二个七天阅读训练

阅读训练八：如何阅读经典名著

阅读训练九：创造开始阅读的契机

阅读训练十：生命赐予我与书面对面的时间

阅读训练十一：如何阅读，创造出自己的意见

阅读训练十二：如何阅读，轻松进入别人的话题

阅读训练十三：如何阅读，建立未来规划

阅读训练十四：量变带来质变，突破300本书籍

第四章//////

第三个七天阅读训练

阅读训练十五：如何阅读，实现“信息处理能力”和“信息综合能力”的转换

阅读训练十六：如何阅读，提高沟通能力

阅读训练十七：如何阅读，提高逻辑思维能力

阅读训练十八：如何阅读，提高模拟演练能力

阅读训练十九：如何阅读，提高角色扮演能力

阅读训练二十：如何阅读，提高演讲能力

阅读训练二十一：如何阅读，提高复眼思考能力

第五章//////

有些能力，只有有效阅读才能获得

从今往后的时代中不可或缺的“信息综合能力”

因为具备了“信息综合能力”，我拿下了大项目

阅读是一种工具：独处的最好方式便是阅读

培养信息综合能力，孩童时代的阅读“游戏”是关键

阅读是一种工具：读书给孩子听，可以加深亲子间的羁绊

成年人要如何磨炼信息综合能力

阅读是一种工具：迅速和你想认识的人熟络

第六章//////

让讨厌阅读的人也能养成阅读习惯的方法

首先，要认识到阅读的方式是各种各样的

我到底是怎样选择书的

畅销书能畅销自有它的理由

有百分百遇到好书的方法吗

只有先看到了书本的外观，才会想读这本书

在阅读成为习惯之前，强制方法也是必要的

单单看书是远远不够的

后记

· · · · · (收起)

[如何有效阅读](#) [下载链接1](#)

标签

阅读

读书

日本

方法

方法论

思考

阅读力

认知

评论

只好奇一件事，这个质量的书是怎么在日本卖出100万本的？有用的内容极少，想做笔记都无从下手

空无一物。每次看到阅读方面的新书出来，每次都感到失望，看来除了自己写教材，真的没有别的办法了。

嗯，或许本书更适合还没有爱上阅读的人儿，另外，或许像作者说的，应该为宝贝的阅读找一个输出口，来增加她的兴趣

不是方法论，而是鸡汤学：激烈大家为什么读书、读书的好处。告诉大家多读书、读杂

书，以使自己拥有诸多的记忆碎片。

基本在谈阅读的必要性，阅读方法很少。

我是有多绝望会去看这本shi

书店翻完。主要在讲读书有多好—但能看这本书的想必这个道理都知道。

本书用了大量篇幅来说明读书的好处，而关于如何阅读写的却不多，总感觉书名不是很妥帖。

作者从33岁开始看书，到59岁的26年间看了3000本书，着实令人佩服，但真正的好书却只占了10分之一，可见能找到对自己有启发并学以致用的书有多难得。

和稻盛和夫的《京瓷哲学》一样，作者写得大部分都是自己的真实经历和感受，可能有人会觉得这种书太主观，缺乏科学严谨性，但我却偏偏对这一类的书情有独钟（也许应该多看看自传类的书），作为一本规劝读书的作品，虽然很短，也算及格了吧。

又是一本絮絮叨叨的书，但对于阅读多多少少还会有一些新启发。还是要多积累碎片，说不定哪天就能拼成自己想要的形状了。

大脑碎片这个印象深刻

我竟然看完了一本评分这么低的书…日本人真的很爱给人上课，迷之自信～但是吉光片羽中还是有闪光点的

反复强调获取更多信息

有价值的新东西很少，本书可以不读，但也有些东西有启发。比如信息处理能力和信息

综合能力的区别和应用趋势。

主要内容如下 1.社会转变为成熟社会，个体应打造自己的综合实力。

2.打造个人综合实力的方法之一是有效广泛地阅读，将应试教育里培养的拼图思维转化为乐高积木思维，即单一答案思路向思考型成长型创造型思路转化。

3.5个方法一个技能：通过阅读训练提升提高沟通能力、逻辑思维能力、模拟演练能力、多角度思考能力、演讲及表达能力以及批判性思维技能。

日本书的通病，鸡汤并不够简洁，部分插图比文字更实用。

适合无阅读习惯的人看，因为大多数的观点都很常规，着重讲了阅读的好处：通过读书我们可以获得别人亲身体验或是调查而得到的知识，同时读书还与扩大我们的内在世界观有着密切关联。21条阅读训练基本看一下标题就行。不过有几条世人质疑较多的问题，作者倒是和我观点一致：要着眼于自己不擅长的领域广泛阅读；大量阅读，量变带来质变；想要避开无用的书，高效地选择好书，根本就是异想天开；有的人期待着读书可以立即帮助到自己，但我觉得这是不对的。看到哇看到哇，不要再问看那么多书有用哇，看那么多书你记住了多少，不要再强调看书求精不求多，我根本懒得理你们。

一本不错的阅读倡导书。没太多方法，就是聊人生。

垃圾书

只有片面的观点输出，没有明确的方法。应该改名读书有何好处，总之很讽刺的一本书。连战隼都说这本书水，那可见是真的水。

其实不是阅读会带给人改变，而是在坚持阅读背后的那些不断提升的意愿和行为，会给人带来人生红利。

一本只用看一集标题就足够的书，洋洋洒洒的所谓读书技巧，全都是在讲读书对人的生活会多有帮助。可是会看这本书的人，谁不知道读书的重要？再次对日本的工具类书籍失望。

书评

去年，我读了近五十本书。而今年一年已经过半，我猜测我大概只看了十多本。说起自己为什么会坚持持续阅读，其中一个很大的原因就是——我担心我停止了阅读，脑袋会“锈”掉。倒不是真的就生锈了，而是慢慢地对一些事情的看法，思维会变得越来越狭窄，变得人云亦云。而藤原和博...

我与这本书相遇在某平台的特价区，由于疫情影响，陷入书荒的我被它美丽的价格冲昏了头脑，封面和纸质让我意乱神迷，然而读了一半，我就想创一个专门打假的书评系列。并不是内容有多烂，而是给人一种挂羊头卖狗肉的感觉。本着对那几块钱书钱负责的心理，我还是花了两个晚上，认...

先放在前头，如果你是为了书名而买的这本书，我建议您别买了。

首先，序章还是很符合自己设定的标题：不阅读，难以在社会中更好的生活。就是讲20世纪的日本是需要得出正确答案的人才，21世纪需要的是有发散性思维的人才、然后再举出诸多读书的好处的例子说明：幸福的生活建立于...

如果你本来就有读书的习惯，并且不偏向单一的种类，那么没有必要看这本书。

摘录有价值观点一二 / 要求自己读120~200本/年。/读书要摘录好的句子，思考 /输入+输出=完整阅读 最后，本书是一个凌乱书单，主要提到日本一些作家和作品 作家 夏目漱石 太宰治 宫本辉 连城三纪彦 重...

这本是凑单买的。我个人读书习惯断断续续，17和18年读了不少书，19年歇了整整一年。所以我很喜欢看这种关于阅读的有点鸡汤小书。也算是找点继续坚持读书的动力。说实话，本书并没有给出很多有价值的如何读书的建议。只是从作者自己的经历出发说了一些他为什么要读书，如何培养...

买这本书的原因，是我决定重新开始读书了，希望能有一本书来告诉我如何更有效率的读书，如何快速的将书中的知识分解吸收。而且关于这本书的推介和广告也告诉我它能满足我的需求。

但当我看到一半的时候，我才略微失望的发现，这本书并不是我最初期待的“工具书”，它一直在讲一...

不喜勿喷，我玻璃心。

本书主要从各个角度阐述了读书的意义，看完这本书唯一的感想是人要多读书。但和有效阅读可能没有什么关系。有些一些其他的感想如下：

1、兴趣爱好要抛弃一些非生产性行为，学会放下手机，社交平台虽然无法彻底放开，但尝试每天减少投入的时间，苹果正好也...

一直有这样一个说法：世界上年人均读书量最多的是犹太人，甚至做乞丐的犹太人依然会看书。相反，中国的人均年阅读量一直很低。这几年，随着知识收费增多、生存压力越来越大，人们开始更重视读书了。另外，在这个信息爆炸的时代，网络、视频这些媒介容易让人们陷入“泛娱乐化”...

整本书都在灌输读书如何如何好的鸡汤，没有写任何的阅读技巧。感觉被骗了，我竟然还买了一本实体书。哪怕里面说的阅读训练，例如如何阅读获得想像力，只是在解释什么是想像力，再加上自己的一点读书小过程，完全没有说如何获得。这是一本心灵鸡汤散文，而不是一个教技巧的书籍...

出院后在家看的一本书，藤原和博的《如何有效阅读》，虽然这本书中的内容是有不错的部分，比如提出“拼图形思考”和“乐高积木型思考”的概念，“信息处理能力”和“信息综合能力”的概念，但是书中的内容与书名《如何有效阅读》似乎一点关系都没有，可以说是标题党吧！“在拼...

[如何有效阅读 下载链接1](#)