

给大忙人的高效阅读课



[给大忙人的高效阅读课_下载链接1](#)

著者:李源

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9787571304683

阅读，是公认的低投入高回报的学习方法。然而，读书人都有这三大烦恼：

- 买太多：买书如山倒，买的时候有点贪；
- 读太慢：读书如抽丝，读的时候有点瘫；
- 记不住：看书很过瘾，读完之后全忘记。

面对这三大痛点，我们应该怎么办？

其实，你和读书达人的差距，不在努力程度和天赋，在读书方法。阅读高手掌握了科学、高效的读书方法，总是能用*少的力气、*快的速度掌握知识，从而为己所用，获得人生的极大竞争优势。

前罗辑思维知识策划人李源，将他十几年的读书经验总结提炼成一套知识管理方法——极简精读法。从极简选书开始，到高效精读，再到知识管理，形成了一整套知识输入产出系统，让你从此彻底摆脱知识焦虑，成为真正高效的学习者：

- 30分钟吃透一本书，而且记得更牢、收获更多；
- 3个星期了解一个新的知识领域，成为一名高效学习达人；
- 用知识树原理快速找出你需要的好书，阅读事半功倍；
- 掌握系统的知识管理方法，构建起你的专属知识体系。

极简精读法是一种神奇的读书方法，不但威力无穷，而且越用越顺手，越用越强大。一旦你掌握了这种方法，就能够在忙碌的间隙实现高效阅读，构建自己的知识体系，将知识转换为能力。

作者介绍:

李源，小白精读创始人，在行一点&十点课堂明星导师，中国人民大学硕士，《罗辑思维》前知识策划人，历史研究学者。

他擅长读书，知识体系之丰富，在八零后中非常少见。他的阅读量惊人：初中读完24史；高中时期，就已读破万卷……被称为“读书怪才”和“大佬背后的知识大秘”。

在罗辑思维任职期间，策划了“成大事者不纠结”“读书人的新活法”等现象级节目，内容涵盖人文、艺术、历史等众多领域，备受网友以及优酷、好未来等互联网企业高管好评。

著有《逆袭：人生进阶的基本逻辑》《你要懂的世界史：大英帝国篇》。

目录: 前言 这样读书，可以根治两大痛点

第一周 精选精读，为阅读减负

第1课 管理自己的知识系统，为知识做减法

(壹) 目标：化解阅读的根本矛盾

(贰) 纷乱的本质是不懂得精简

(叁) 极简精读法理念一：“消灭冗余”“至繁归于至简”

(肆) 极简精读法理念二：“理解本质”

(伍) 理解知识点本质的最佳路径：知识树原理

课后作业

第2课 用对了30%的时间，就能实现30倍的效率

- (壹) 极简精读法理念三：“精华是本质的延伸”
- (贰) “五位一体法”上：作者的知识树ID
- (叁) “五位一体法”下：作者知识点的延伸
- (肆) 什么书不要读

课后作业

第3课 手把手教你画“五位一体”表

- (壹) 案例解读一：《反脆弱》
- (贰) 案例解读二：《乔布斯传》
- (叁) 案例解读三：《红楼梦考证》

课后作业

第4课 深入了解一个领域，只需读三个人的书

- (壹) 不要选书，要选作者
- (贰) 要了解一个领域，就要找到“开创者”
- (叁) “分歧者”让知识不断创新，带来跨界思考
- (肆) 找到“综合者”，将核心论点一网打尽

课后作业

第5课 整理书架，清理不需要的书

- (壹) 四个步骤，整理读过的书
- (贰) 清理书架，提升阅读动力
- (叁) 利用好书单和豆列，管理知识存量
- (肆) 排列书单的实操办法
- (伍) 实操：五步建立一份豆列

课后作业

第6课 提炼核心论点，才能真正读懂一本书

- (壹) 提炼核心论点的好处和方法
- (贰) 梳理作者著作之间的关联
- (叁) 梳理作者著作的三个方法

课后作业

第二周 如何快速吃透一本书

第7课 两种精读方法

- (壹) “精读”的理念
- (贰) 独木舟精读法
- (叁) 核潜艇精读法

课后作业

第8课 两种精读方法实操

- (壹) 《自下而上》的五位一体信息
- (贰) 独木舟精读法实操
- (叁) 核潜艇精读法实操

课后作业

第9课 掌握两种基本思维模型，阅读速度提升10倍

(壹) 你一生到底需要读多少书？

(贰) 积极阅读

(叁) “思维模型”：人类思维的底层代码

课后作业

第10课 人类的基本思维模型：严父思维和慈母思维

(壹) 民主党的逆袭：《别想那头大象》

(贰) 理解人文社科核心思想的钥匙：严父思维和慈母思维

课后作业

第11课 知识树（上）：深化了解两种思维

(壹) 两种思维的底层逻辑

(贰) 练习：掌握思维模型的法

(叁) 阅读速度提升十倍的技巧

(肆) 熟读这本书，就可以彻底掌握两种思维

课后作业

第12课 知识树（下）：大幅提升阅读速度的方法

(壹) 严父思维和慈母思维如何应用

(贰) 用思维模型“猜”知识树ID信息

(叁) 掌握知识生产的规律，才能吃透一本书

课后作业

第三周 如何管理你一生所需的知识

第13课 你这一生究竟要读些什么书？

(壹) 复习一下两种思维模型

(贰) 什么是极简精读？

(叁) 如何利用思维模型选书？

课后作业

第14课 怎样用极简精读法阅读非虚构著作

(壹) 非虚构书的三大类型

(贰) 实战：快速阅读一本书

课后作业

第15课 怎样做好一份“知识树笔记”

(壹) 核心论点

(贰) 找到关键证据

实操：找到《人类简史》的核心论点和关键证据

(叁) “猜”出分论点之间的逻辑

实操：如何“猜”一本书在讲什么？

课后作业

第16课 知识地图与知识库：集中式管理法

- (壹) 为什么要管理知识?
- (贰) 知识库管理的两个理念
- (叁) 集中式管理法第一式：二进制
- (肆) 集中式管理法第二式：按照职能分类
- (伍) 书籍ID文件夹的两个作用

课后作业

第17课 知识地图与知识库：分散式管理法

- (壹) 集中式系统和分散式系统的区别
- (贰) 第一式：让点成为中心，自发扩散
- (叁) 第二式：完成知识的区域整合
- (肆) 第三式：从需求出发，倒逼知识体系迭代

课后作业

第18课 课程总结和操作心法

- (壹) 极简精读法的整体框架
- (贰) 关于“阅读”的一个“心法”
- (叁) 四个最常见的问题

结业作业

附录：好好读书书单

• • • • • ([收起](#))

[给大忙人的高效阅读课_下载链接1](#)

标签

阅读方法

方法论

读书

学习

李源

个人管理

评论

慈母/严父二分法！鼓励读者思考作者的论述“底色”，教大家如何看目录猜内容。举例的时候总结了一些畅销书的核心论点和关键论据，起到踏实的示范作用。

算是比较有干货的一本功能性书籍了，作者把自己阅读中总结出来的经验很系统地按课时的方法分享给了我们，这样看起来，我还真不算是大忙人，还是比较享受慢慢阅读这个过程。但是对于学术类的书籍，这种阅读方式还是很高效的，对于小说类的感觉就没那么有用了，因人而异吧。

李源老师的各种课我都很喜欢。工欲善其事必先利其器，于是做了功课我就把书买回来了。然而打开我有种预感，这是我听过的21天史记精读班的课程摘选出来的内容，即使这样，这本书买了也值，毕竟那个课程给了我很多读书的启发。今天已经看完，理念不错，能完全做到不容易，常翻常新吧

选书的部分写的很好，值得认真实践学习。后面的底层思维其实有些刻板了。博览群书与精读也并不冲突。

感受一般，原因有三:1.笔者认为创造者、分歧者、综合者之外的书籍皆大可不看，主观意识会影响阅读者对知识的主观判断，按此逻辑本书也属于阅读范围外。2.全书的方法论呈现主要分为A、B或A、B、AB两种模式，就阅读方法上并无新奇之处，其次严父和慈母的概念有点硬，每个人对知识的理解大多依存过往经历，有些书籍的阅读并非为了寻找对立，而是寻求认同或解惑。3.每本书就像每个我们遇见的人，先耐心接触，再沟通观察，才能确定能否长期相伴。当然，随着我们经历的人多了，自然会学会辨别哪些人需要投入精力，哪些人可以成为莫逆？读书也同理，有时候启发我们的也可能是本不出名书籍中的某句话。

高效的阅读是保持一颗谦卑之心先吸纳知识，再去其糟粕，逐渐选择更适合的知识，然后打造出属于自己的知识架构，最终能够把知识灵活应用。

这本书是用一堆作者自创的看似高深的概念、思维模型堆砌起来的，实则概括起来就是搜索背景+跳读+生搬硬套价值观，真正实用的技巧基本没有。其实使用作者这种方法阅读还不如看百度百科加豆瓣阅读书评五分钟搞定。作者完全不考虑自己文字的可读性，奇葩的概念、蹩脚的推演让人不忍卒读。

很好的介绍阅读方法的书，选书过程很重要，了解书的作者，通过各种途径（豆瓣，知乎，书评，类似每天听本书这类节目的解读）了解书得基本内容和框架能让人更快更好的掌握书的要旨，有些书看目录看前言就能了解绝大部分内容，老实地从第一页看到最后一页绝不是好的阅读办法。

更新了读书的综合方法

2019071作者提出的用五位一体法以及找开创者、分歧者、综合者的方法选择要读的书这两点很有启发，还有那两个思维模型，严父思维和慈母思维对理解一些学科的作者的思想看起来也挺有帮助，但是还是要自己实际操作起来才行，试试。

他教的方法得有相当阅读基础才能有体会。适用研究性的书和以研究为目的的阅读，不太适用于科普类，小说，传记等。

难得看到一本逻辑性和实用性结合的指导读书的书，这本书体系很严谨，快速阅读是成体系的读，按照领域中开创者、分歧者和综合者去选择书，用“严父思维”和“慈母思维”的思维模型来理解一本书的重点，最后知识总结所用。个人觉得难度有点大，自主的五位一体需要花大力气。

运用知识树原理和思维模型来构建的高端阅读方法，实际操作起来有难度，但是非常有效。唯一问题就是练习起来难度大。关于乔治莱考夫的框架，在严父与慈母的思维模型构建上一旦理解就非常容易。

有干货推荐。缺点是有些地方层次不够清晰。

方法论不错，模型需要每个人自己定义

查作者背景+参阅参考文献顺藤摸瓜+有目的性+整理知识索引。
1.选书部分有些过于偏颇，除三类人以外皆可不入眼。这种方法对知识领域学习来讲确属高效，但有种莫名的傲慢。 2.二元法概述作者核心思想，非黑即白是否过于极端？
3.去猜测一本书的作者所想，可能也只有阅读量足够大的人才能做到了。
总的而言，大多聚焦思想概念，方法似乎很好，然而并不是十分实用。p.s本书作者的阅读偏好显示如果用二元论概括，他大概率是个严父派。

还行吧，2020/1

可用之书。

如何高效阅读这一直是很多人读书遇到的问题，李源的这本书正好将自己的逻辑思维的经验 and 读书方法结合，带给了我们一些与众不同的读书方法。

据说这本书可以30分钟帮助我们记住一本书，我读完后，亲自测试了下，如果活学活用，是可以达到这个目标的。

这本书是前逻辑思维知识策划人李源写的，还是值得一看的，书中有很多好的读书方法。

[给大忙人的高效阅读课 下载链接1](#)

书评

本书是在某图书馆公众号留言的赠书，一翻才知道还没正式发行。本书的名字类似快消品，读之前产生一点轻视心理，本以为这书不会超越《如何阅读一本书》的范畴，类似

什么快速阅读法、影像阅读法一类的，没想到本书别有洞天，简直是阅读一切社科类书籍的心法，令人喜不自禁。上来...

这本书全篇都围绕这五位一体法来讲的，是全文的主脉络，五位一体法指的是，而写作的逻辑是传承师门的观念，完善补充研究开创者罗列的体系，反驳相反的观念；或者是在此基础上另立门派，反驳师门的观念；或者是整合前人的观念，做一个集大成者。依照这个逻辑，阅读的方法是先研...

看完觉得李源真是读书的大师啊，厉害了，爱了爱了
不知道为啥豆瓣分这么低，而我想给满分！
这个信息大爆炸的时代，我们太需要知道如何筛选好书来读了。
这个信息迭代的时代，我们也太需要拥有一向快速读完一本书，了解核心重要的知识的能力了。在这个焦虑的时代，我们都读了...

01 最近读了一本挺特别的阅读效率类的小书，《给大忙人的高效阅读课》。
虽然与同类书籍有诸多相似之处，但这本书仍旧有一些很亮眼的优点，很值得我们去学习借鉴一下。相信很多朋友在读书时会遇到这两点困惑：
觉得自己读书速度太慢。读一本书往往要花费很长时间，一个月下来...

很棒的一本书 一直觉得思维导图对我理解事物的帮助不大 现在终于找到其用处了
书中令我受益的观点包括： 1.五位一体法（作者：个人背景 师承关系&队友 对手
作品：代表作 核心观点 内在逻辑） - 其实就是读一本书前先好好读读作者的百科
2.想要了解一个领域 选三个作者的作...

非常好的一本书，凡夫俗子还没有发现！ 一遍遍读，一遍遍践行。
天下奇人一大推，找见一个不容易。
一，突破了对世界的认知。既然古贤圣人的有些思想在现代变为垃圾，目前许多台前的小丑一定也会招摇撞骗混饭吃。
二，解决读书人三大阅读瓶颈，直撸痛点，大神估计曾经也有所困...

这本书是根据作者的在线课一字不差的贴上去的。他的阅读角度很新颖，但书中的各种概念的描述缺乏用户思维，没有很好的考虑到转述给别人时对方是否能听懂。
本书的实操性很差，因为不简单。想实操，必须理解作者所讲述的逻辑框架，但这个理解成本过大，不适合新手阅读。 很...

[给大忙人的高效阅读课_下载链接1](#)