

# 输出式阅读法

## 第一章 聪明人读书与普通人的区别

- 01 聪明人和普通人，读书方法大不同
  - 速读，算不上真正的读书——很多速读法只注重速度，忽略了理解和记忆，并不能真正掌握书中的知识。
  - 即使慢慢精读，如果记不住内容的话，也是白读——精读虽然能深入理解，但耗费时间，且容易遗忘，对于时间有限的现代人效率较低。
  - 只要找到“共通点”，跳着读也能把握整体内容——商务书和实用书存在“共通点”，即隐含主题，找到它就能快速把握全书内容。
  - 寻找隐含主题的方法：理解书的主题，感知作者的人性。
  - 读得不开心，就不要读——读书要以享受为前提，选择自己喜欢的书、喜欢的方式阅读。
- 02 聪明人从不全篇通读，一字不落
  - 如果一本书读得味同嚼蜡，我建议弃读——商务书和实用书的关键内容通常放在前面，如果“前言”“后记”“第一章”读起来无趣，后面的内容大概率也不吸引人。
  - 10分钟读完一本书，再花30分钟进行输出的技巧——作者介绍自己高效读书和写作方法：10分钟读完一本书，30分钟写读书笔记，10分钟投稿。
- 03 聪明人懂得什么是“有效输出”
  - 不能输出，不算读书——读书的最终目的是输出，不能输出则等于白读。
  - 没有理解，就无法输出——理解是输出的基础，无法理解书中内容的原因：
    - 缺乏读书技巧
    - 阅读难度超出自身理解能力
    - 书本内容质量不高
  - 读书前先选——选书很重要，避免把时间浪费在质量不高的书籍上。
    - 推荐去书店翻阅选书，并向店员咨询。
  - 让“输入&输出”反复循环起来，实现快速、高效成长——大量阅读的同时进行输出，才能快速成长。
    - 输出的形式：发送信息和采取行动。
- 04 聪明人读书，让知识真正留在脑中
  - 通过分享，让知识留在头脑中——分享信息是重要的社交沟通手段，可以获得反馈、加深理解和记忆。
    - 分享信息可以帮助整理信息，方便日后使用。
    - 分享的信息可以随时随地访问，有利于知识的传播和升级。
  - 分享知识的理想场所——读书会分享读书会理想的场所，可以获得新书信息、不同观点和人脉。
  - 参加读书会，是高效记忆的好办法——读书会提供书友交流平台，促进信息共享，加深对读书的理解。
- 05 聪明人的读书时间都从哪里来
  - 确保读书时间充足的方法——减少使用智能手机的时间，就能腾出时间读书。
  - 不勉强自己又能养成良好读书习惯的三个方法——
    - 写读书日记记录读书过程、感受，提高读书意愿。
    - 先从轻松的书籍读起，从薄书、简单的书开始，循序渐进培养读书习惯。
    - 把书放在一眼就能看见的地方，视觉刺激读书欲望，更容易养成读书习惯。

## 第二章 怎样阅读一本书才更合适

- 06 任何书都可以用10分钟读完的小技巧
  - 我一年读1000本书，发表400篇读书笔记——作者介绍自己高效的读书和写作方式：一年读1000本书，发表400篇读书笔记，并从读者反馈中不断学习和改进。
  - 有些书只读三分之一就够了——介绍“三分之一阅读法”，即每页只读左侧三分之一内容，利用大脑的预测和修正能力理解文章大意。
  - 10分钟读完一本书，再花30分钟进行输出的技巧——强调10分钟阅读+30分钟输出的技巧，是大量阅读、快速成长的关键。
  - 读书时不要默念——出声朗读或默念会降低阅读速度，应避免在心中默读出文字的声音。
  - 使用报纸训练阅读能力——推荐用报纸训练阅读能力，因为报纸排版紧凑，一行字数适中，适合一眼看一行。
- 07 只读三分之一也能理解整体内容
  - “三分之一阅读法”具体该怎么做？——介绍“Typoglycemia现象”，即单词字母乱序不影响阅读，是“三分之一阅读法”的理论基础。
  - 为什么只读三分之一就可以理解整本书？——举例说明“Typoglycemia现象”，大脑会自动预测和修正词语，即使只看到部分信息也能理解。
  - 一本书只读两成，便可知道其余八成的重要信息——引入“帕累托定律”（二八定律），强调把精力集中在书中最重要的那两成内容上，就能掌握八成信息。
    - “三分之一阅读法”的目的是找到并精读最重要的两成内容。
- 08 “三分之一阅读法”实践篇
  - 10分钟，理解一本书60%的内容——以作者自己书中的“前言”为例，展示“三分之一阅读法”的实际应用，并设计问题检验读者理解程度。
  - 非商务书籍，也可以实践这种阅读法——以“待处理文件”为例，说明“三分之一阅读法”不仅适用于商务书籍，也适用于其他需要快速确认内容的文件或文章。
  - 经过练习，任何人都可以快速阅读、快速输出——强调“三分之一阅读法”简单易学，经过练习任何人都能掌握，从而实现快速阅读和输出。
- 09 10分钟阅读，也能深化理解力
  - 读目录，把握书的整体框架——强调读目录的重要性，目录是书的框架结构，可以帮助读者快速了解内容，提高阅读效率。
  - 对不懂的表述方式或词语，果断跳过去——阅读时遇到不理解的内容，不必纠结，可以跳过，不必追求完全理解。
  - 学会勾画和批注，读完一本书不能让它依然干净——鼓励读者在书上勾画、批注，记录重要内容和感想，加深记忆和理解。
  - 站在作者的角度阅读——强调站在作者的角度思考问题，才能更深入地理解书中含义，并形成自己的理解。
- 10 带着目的去读书帮你事半功倍
  - 明确目的，可以极大提高阅读速度和理解程度——强调明确读书目的的重要性，有目的的阅读才能更快、更好地理解 and 记忆。
  - 先把“输出”设定为读书的目的——建议将“输出”作为读书的最终目标，通过输出将知识内化，并应用于实践。
- 11 找准“必读之书”来提升效率
  - 一本书，与知道该读哪里相比，更重要的是知道不该读哪里——强调选书的重要性，应该选择对自己有价值的书籍，避免浪费时间在无用之书上。
    - 不推荐盲目阅读畅销书和流行书。
  - 选书的三个要点——
    - 明确读书目的，根据目的选择适合的书籍。
    - 阅读原著，避免阅读改编或解读类书籍。
    - 强调选书的目的应该是获取有用信息，并将其应用于实践。
- 12 如何在有限的时间读更多的书
  - 保证大量读书的时间管理术——对于商务书和实用书，建议采用速读、略读等方法，快速了解内容。
    - 阅读时要果断放弃无趣的书籍，避免浪费时间。
  - 不管浏览性、习惯程度，还是阅读速度，都是纸质书更好——分析电子书无法取代纸质书的原因：阅读习惯、便捷性、书店的信息收集功能等。
  - 一天一小时读书时间，让工作、人际关系都变得更加丰富——总结每天读书的好处：
    - 了解不同的人生和思维方式。
    - 提高工作能力和注意力。
    - 学习人际交往技巧。

## 第四章 聪明人获取、加工信息的方法

- 18 聪明人懂得“有效上网”
  - 网络媒体的实效性最佳——对比网络新闻与传统纸媒的实效性，指出网络新闻更新速度更快，更及时。
  - 读取网络信息的要点——引入数据说明新闻App的普及率和影响力不断提升。
    - 提醒读者注意网络新闻中存在的问题：信息过载、虚假新闻、质量参差不齐等。
    - 建议选择官方网站、门户网站或报纸电子版获取信息。
  - 网络检索的要点——分析网络检索的优缺点，指出维基百科等信息源并非完全可靠，需要进行多方比较和验证。
  - 从推特等社交媒体获取信息的要点——介绍推特等社交媒体获取信息的优势：专业性、匿名性高、信息传播快。
    - 建议关注专业人士的账号，并积极参与互动，加深理解和记忆。
- 19 聪明人懂得利用报纸把握社会动向
  - 报纸可以帮助我们整体上把握世界的动向，这一点报纸比网络强——强调报纸的信息质量仍然较高，可以帮助读者了解社会整体动向。
    - 建议根据个人需求选择订阅不同类型的报纸。
  - 分析日本四大报纸的特点和主张：
    - 《日经新闻》：经济新闻为主，适合商务人士阅读。
    - 《读卖新闻》：大众报纸，简单易懂，发行量大。
    - 《朝日新闻》：自由主义倾向，主张较为激烈。
    - 《产经新闻》：保守路线，观点相对独立。
  - 商务人士，一定要读《日经新闻》——推荐商务人士阅读《日经新闻》，并介绍阅读方法：
    - 重点关注第一版和社论。
    - 不必记忆所有数字，掌握事件内容即可。
    - 进行关联阅读，深入挖掘相关信息。
  - 可以利用《日经新闻》建立数据库的重要性——以《日经新闻》的“人事栏”为例，说明如何利用报纸信息建立数据库，并强调数据库对商务人士的重要性。
  - 杂志的内容比报纸更深入——指出杂志内容的深度，适合对特定领域进行更深入的了解。
  - 20 不同类型的杂志有不同的阅读技巧
    - 《钻石周刊》的阅读技巧——介绍《钻石周刊》的特点：
      - 排版灵活，阅读轻松。
      - 提供优惠订阅方案。
    - 《东洋经济周刊》的阅读技巧——介绍《东洋经济周刊》的特点：
      - 内容比《钻石周刊》略难，适合入门及进阶商务人士。
      - 提供公司财务报告，适合股票投资者和企业分析人士。
      - 深入挖掘重大新闻事件，提供深度解读。
    - 《日经商业》的阅读技巧——介绍《日经商业》的特点：
      - 主要面向企业中层以上管理者。
      - 内容专业性强，分析深入。
      - 采用横向排版，信息量大。
  - 21 怎么读书能有效提升自身修养
    - 增加自身修养的途径——重学教科书和参考书——强调修养是解决问题的基础能力，建议从政治、经济学起步，建立正确的世界观和价值观。
      - 推荐重温学生时代的教科书和参考书，并重新学习小学数学的道理。
    - 经典名著，是修养之源——强调阅读经典名著的重要性，并建议带着问题去阅读，思考其成为经典的原因。
      - 举例说明如何从不同角度解读经典名著，并鼓励读者找到适合自己的阅读方式。
  - 13 怎样读书才能“过目不忘”
    - 读过的内容，人为什么会遗忘？——介绍“艾宾浩斯遗忘曲线”，说明人类大脑的遗忘规律，并强调赋予内容意义可以降低遗忘率。
      - 赋予内容意义，更容易记忆。
      - 无意义的内容容易遗忘。
      - 不断学习可以积累知识。
      - 及时复习可以降低遗忘率。
      - 分块记忆效果更好。
    - 如何将读书的学习效果最大化？——
      - 介绍加拿大滑铁卢大学的研究成果，强调及时复习可以将记忆率恢复到100%。
      - 推荐具体复习方法：当天复习、一周内复习、一个月内复习。
  - 14 怎样输出别人才愿意听
    - 读书时产生的灵感，就直接写在书上做笔记、写感想——强调输出是记忆知识的有效方法，建议直接在书上做笔记、写感想。
    - 在书上信手涂鸦，让读书的印象更深刻——鼓励读者在书上自由地勾画、批注，不用拘泥于形式，抓住灵感和想法。
    - 说、写，是头脑进行整理的过程——强调将读到的内容说出来或写出来，是整理信息、加深记忆的过程。
  - 15 哪个时间段读书更能提升整体效率
    - 将读书专注力提升至最高的诀窍——建议选择专注力最强的时间段读书，例如“早上起床后”和“晚上睡觉前”。
    - 提高专注力的最强方法——
      - 强调保证充足睡眠的重要性，并介绍睡前放松、提高睡眠质量的方法。
      - 指出熬夜无法通过周末睡觉来弥补，要养成规律作息的习惯。
  - 16 不可忽视的仪式感，帮你更快进入状态
    - 读书前的“热身”，让我们是放松身心状态——强调读书前的仪式感，例如选择舒适的场所、准备好文具等，可以帮助读者放松身心，进入阅读状态。
    - 飞跃性提高专注力的方法——建议选择安静、舒适的环境读书，例如酒店、咖啡馆等，并利用环境转换心情，提高专注力。
  - 17 意想不到的“小工具”帮你提升读书效率
    - 厨房用的计时器，是高效读书的好伴侣——推荐使用厨房计时器进行时间管理，因为它功能简单，不容易分散注意力。
    - 记录读书时间，体验快乐成长能力的提升和成长——建议记录读书时间，感受时间的累积，并体会阅读能力的提升和成长。

- 22 能合理输出，才算真的读完
  - 如何在有限的时间里获得最佳的效果——强调读书后进行输出的重要性，并介绍几种输出方法：勾画批注、口头讲述、写文章等。
  - 先写结论——建议写文章时先写结论，方便读者快速了解文章主旨，并更容易理解作者的观点。
  - 吸引读者读到最后的“小套路”——介绍一些吸引读者的小技巧，例如设置悬念、添加互动元素、撰写“编辑后记”等。
- 23 聪明人输出的3个小技巧
  - 学会讲故事——
    - 强调写文章要具备完整的故事结构，并指出设定写作目的的重要性，避免文章中途“触礁”。
    - 介绍故事的构成要素：时间轴和起伏。
    - 举例说明如何利用生活中的故事元素，提升文章的吸引力和感染力。
  - 最后的关键——推敲！——强调文章完成后要进行认真推敲，以挑剔的读者视角审视文章，发现并改进问题。
  - 客观推敲、修饰文章的方法——
    - 隔天再读文章，以更冷静客观的角度审视。
    - 打印出来阅读，更容易发现错误。
    - 出声朗读，通过听觉感受文章的节奏和韵律。
- 24 有助深化记忆的“推敲法”
  - 通过读书和输出，重新审视自己——
    - 强调输出是改变人生的唯一方法，并以自身经历说明输出带来的成长和成就感。
    - 指出读书的目的不仅是获取知识，更要将其运用到实践中，才能真正改变现实。
  - 实现快乐成长，是读书的最高境界——鼓励读者积极探索不同的读书方式，例如逛书店、借阅图书等，并享受读书带来的快乐和成长。
- 25 聪明人通过“读书+输出”的循环不断成长