

读书早晚会忘，为什么还要读书？

🔍 更多「阅读」讨论 · 273 万条

热议 | 是什么让你开始放下手机去读书？



盐选成长计划

知乎 官方帐号

🔑 会员特权 已解锁价值 ¥99.00 的盐选专栏

盐选专栏名：《告别低效努力：上进青年高效学习方法》

主讲人：@刘媛媛UIBE-PKU 《超级演说家》第二季全国总冠军，毕业于北京大学法学院，媛创文化 CEO。

理解能力在一定程度上可以决定一个人的路有多宽广。

阅读理解能力是人的一个底层能力，特别重要，它影响你的记忆能力，影响你的表达能力，影响你的思考能力，也影响你和人沟通的能力。

有时候，你觉得「我怎么总是记不住东西？」然后就怪自己的记忆能力太差，要学习一些记忆的方法。

其实不是，有可能是你的理解能力、阅读能力太差了，没有办法阅读理解好材料，也没有办法对材料分层，找到它的逻辑线，所以才记不住。

我见过记忆能力有问题的，十有八九都是阅读理解能力有问题。

还有一些人，觉得自己的表达能力差，经常不知道说什么，别人说话不知道怎么反应，那是因为脑子里面没有存货。

也就是说，他的头脑当中，信息输入做的太少，所以才没的说，想不到说什么。

还有思考能力，很多人觉得自己思考不清楚，那是因为信息处理的能力不够，可能一堆东西在你的脑子里面没有条理，没有逻辑，就会越想越乱。

而阅读理解本身就是在处理信息，看到这个东西之后，我要阅读它，理解它，就是在处理这个东西给我的信息。

所以如果阅读理解能力不强，处理信息的能力比较弱，头脑就会思考的不清楚。

最后，为什么阅读理解能力和与人沟通的能力也有关系？

如果一个人在阅读理解能力上没有问题，那么他在听别人说话的时候，就能够了解到话是个什么逻辑说出来的，这段话里面的重点是什么，很容易就理解到别人的意思，就更容易和人沟通。

所以阅读理解能力，其实是所有这些，包括思考能力，包括与人沟通的能力，包括表达能力，包括记忆能力的底层能力，特别重要。

这就是为什么我们一定要大量阅读，大量阅读带来的好处非常多。

首先，读书可以让人理性，不读书的话，就很容易缺乏理性。

因为一个人一旦不读书的话，那么他对万事万物的判断，基本上就是来自于自己的经验。

但是一个人一辈子的经验能有多少，他的精力有时候是相当单薄的，所以他看事情的时候，很容易缺乏理性、偏听偏信，缺乏思辨的能力。

当一个人对一个事没什么想法，没什么概念的时候，也很容易盲从。

比如我上次听别人推销一个减肥茶，说减肥茶不仅可以减肥，而且还很健康。

健康体现在你喝完这个茶之后，你发现你的脂肪肝好了，你的体脂率上升了还是下降了，总之你的身体会变得更好。

现场有人以现身说法：「我就是用了减肥茶，就好了。」

凭着经验，一般人都会怀疑这个现身说法有可能是造假？但如果你亲自吃了，发现它确实可以治疗你的脂肪肝，你会怎么想？你会不会觉得很靠谱？

你会觉得好安全、好健康，是一个很好的减肥茶，你立马就买了，就推荐给你的朋友了。

但如果你读书的范围稍微广一些，比如我当时看到减肥茶的时候，我就想起来之前读过一本讲药的书，说到很多药是可以治疗这个病，但是会导致那个病。

我就觉得，有可能是会使你的脂肪肝变好，但不见得就代表茶是健康的，因为你不知道它对你身体其他功能的影响，所以我就会很慎重，不会轻易买，这表现出来的就是理性。

这就是一个人判断能力的来源，当你看到一种说法、做法的时候，你觉得对，你相信了。

可是你曾经看到过相反的说法和做法，在这两种说法跟做法上，你就要去选择相信哪一个，这个过程就是判断。

所以读书越多，你头脑当中存的信息越多，对一个事情的不同看法，你知道的越多，这时候你的判断力就会越强。

读书的第二个好处，书本身是一种很宝贵的教育资源，读好书就是在走捷径。

你说：「我没有钱，从小到大参加课外辅导班，也没有钱出去旅行。」没有关系，你可以读书。

因为好的教育，其实不是在学校，尤其是现在应试教育制度下，那种只会教人考试的学校，好的教育在书里。

如果我将来给我的孩子，只能选择一个课外班。我不会选舞蹈，不会选钢琴，我一定会选阅读课。

你可以通过读书，直接跟比尔·盖茨对话，直接跟巴菲特学习。

当你想要学习的时候，你就看好书，书可以带你突破你的现实，跟这个世界上最聪明、最优秀的人对话。

很多人就忽略了这个资源，他在生活当中，宁肯找一个根本就不着调的朋友聊天，宁肯找一个根本就不靠谱的老师请教，都不愿意读书，所以完完全全把好书这种资源给浪费掉了。

读书的第三个好处，可以让人自信。

我们这里把自信分为：有条件自信和无条件自信。

有条件自信，意思很简单，就是自信是有条件的。

比如外貌自信，长得漂亮的人是可以自信的。

为什么有些女孩子长得很漂亮，但是不自信，因为她没有意识到自己长得漂亮，那些意识到自己很漂亮的女孩子，一般都会有一种很优越的感觉在身上。

还有一种有条件的自信，叫做物质自信。有钱真的会让人自信，如果你不认可这句话的话，就说明你现在还没有钱。

一个人忽然赚了很多钱，你会发现他说话都大声很多，他意识到自己有钱，这会让这个人看上去比较有底气。

除了外貌自信跟物质自信之外，还有一种有条件的自信，叫做知识自信。

一个事别人都不知道，但是我知道，别人都不知道为什么，我知道为什么，别人不知道怎么做，我知道怎么做。所以慢慢的在这样的环境之下，每次被别人肯定，我就变得自信了，我经常可以给别人指导，变成所谓的 KOL（意见领袖）。

我的同学当中，就有一个这样的女孩子，懂得特别多。

我们那时候才初一，读初一的小孩刚知道胖不好看，要减肥。但这个女孩知道减肥的原理，她当时就跟我们小伙伴说：「你们不要吃碳水化合物，这些东西是能量的第一来源。当你缺乏能量的时候，你首先会使用这些碳水化合物，所以如果要是这个东西吃太多，就会变成脂肪，就会储存在你的身体里面，让你胖。」

我当时听到，都惊为天人。我那时候只知道减肥，根本都不知道这些道理，因为那时候，也没有上什么生物课。

这个女孩就知道，她说：「你只要不给身体供给太多的碳水化合物，身体需要能量的时候就会去消耗脂肪，这样的话，你就会瘦。」

然后她又告诉我们：「你不能太饿，因为你太饿的话，身体就会觉得你缺乏食物，你在经历饥荒，它就会保护脂肪减缓消耗的速度，让你能够在饥荒的时候活下去，所以你不能在饿。」

她说话有条、有理、有根据，所有人都相信她，她就越来越自信。

但是这些自信哪里来的呢？都是在书里看的，所以书会让人自信。

最后，读书会让人变聪明。听起来像套话，但一点都不是，读书真的可以让人变聪明。

当你读了很多书，已经积累了很多背景知识之后，你会发现你的理解能力在不断的上升。

读过很多书的高晓松，和一个常年不读书的人读同样一本书，请问谁理解得更快、更深刻、更准确？

肯定是高晓松，所以高晓松看上去会比较聪明，那是因为读书这个过程，其实是不断把书里的信息输入到自己的脑子当中，而且在读的时候，也要不断脑补。

一本书不可能把理论、知识点所有背景相关的知识，全给你罗列上，那样的话，这本书就写不完了，所以它会省略很多东西。

那么拥有丰富背景知识的人，就会脑补出来，理解的就很快、很对。

而且有可能两个人同样读了一本书，一个人把这本书读得很厚，他通过这本书脑补了很多背景知识，得到了很多的新知，另外一个人读起来就很表面、很薄。

所以多读书会让你读书越来越快，理解起来越来越快。

阅读就是大脑一种很重要的输入方式，你输入的越多，阅读的越多，你想问题的速度越快，越聪明。因为你的大脑每天都在处理这些信息，所以会越用越好用。

为什么相比于城市的人，那些面朝黄土背朝天的农民伯伯看上去没有那么聪明，有时候看上去反应比较慢，有点木？

那是因为他们的生活经历非常单一，就是回家吃饭，白天干活，大部分时间都是对着土地，没有其他信息输入，所以大脑会越来越木。

读书会让人反应快，比如今天大家谈到一个经济学理论，你很快给出反应，因为你的大脑里面存的信息够多，你很快就能调用相关的知识、信息给人反馈，不会看上去一问三不知。

所以读书让人理解的更快，反应得更快，看上去更聪明。

以上，就是我们跟大家解释的：为什么读书？

加入了一些小的理论，这些都不是什么空话、套话，是我自己切切实实体会到的读书的好处，如果你迷茫了、焦虑了、自卑了，读书就对了。

读书的时候，我们经常会碰到几个问题。

第一个问题，不知道应该读什么书。

天天有人给你推荐书，「年轻人必读 30 本、必读 20 本」「提高情商必读 10 本」，这些书都会累计在书架上，你都不知道应该先读哪个，后读哪个，哪个要读，哪个不要读？

所以，这是我们遇到的第一个问题，就是不知道该往哪个方向读书。

第二个问题，读书这件事很难坚持，坚持不下去。

你经常做一个计划「今年一定要读 100 本」，到最后就读了一本，还没有读完。

第三，读了之后，会经常忘。

我有个朋友读了很多书，每次读书还在豆瓣上做笔记，结果下一次我给他推荐这个书的时候，他发现读过，当时还做了笔记，但就是忘了。

所以，这是我们遇到的第三个问题。

怎么解决这些问题呢？书按照功能可以被分为四类。

第一类，获得体验的书。

最典型的就是言情小说，读完言情小说之后，你可以获得什么具体、有用的东西？

其实说不上来，但是你读的过程很爽，你可以一口气读完，因为在这个过程中，你可以跟随男 1 号、女 1 号，体会到快乐痛苦，甚至关键情节的时候还会哭，这就叫做体验。

所以整本书读完之后，你唯一获得的东西，或者你获得的最重要的东西，就是体验。这就是体验类的书。

第二类书，获得资讯的书。

有一些书可以给你一些信息，比如时尚杂志会给你一些时尚的资讯，还有每年我都会买一些行业报告的书，里面就是一些行业的资讯。

从这种书里面，我们获得的最重要的东西，就是一些我们不知道的信息。

第三种书，获得知识的书。

比如你今天看了一本经济学的书，你知道了「沉没成本」这个名词，这个名词本来是不存在的，知识点也是你以前不知道的，是经济学家长期研究发现总结出来的，你学会了，你就获得了这个知识点。

基本上，这一类书比如经济、法律，还有心理，都会让你获得一些知识。

最后一种书，获得思维方式和方法的书。

比如哲学书，帮你开阔一个思考的方向，给你一个思考的方式，这些都是获得思维方式的书。

其实不用分得太清楚，只要有一个大概的概念在里面，就可以。

我们用这个分类想说明一个问题，就是大家一定要注意阅读的均衡，从第一种到第四种，大家可以发现，整个阅读难度在增加的。

体验类的书是最好读的，我看看小说，爽了就完了，可能知识类的跟方法类的书，就比较难读，所以我们一般都会倾向于阅读一些小说，第一种体验类的，还有第二种资讯类的，我们都会喜欢看，导致我们读书结构是失衡的。其实第三种跟第四种书，更能增长我们的知识。

我们今天讲的读书方法，主要针对于第三种和第四种书，因为第一种第二种基本不用讲。关于体验类的书，不用教你办法，你就可以一口气读完，速度很快，也不拖延。所以我们主要是讲第三种跟第四种书，应该怎么读。

第三种书和第四种书，比较难坚持读下去，所以我们在这提出：在阅读方向上，只读有用的书，只读那些能够对自己的生活有改变的书。

比如你是律师，那么首先读一些心理学、律师专业的读物，比如你最近有个问题是「想离婚」，你不知道应该怎么办，就读一些离婚相关的书。

总之，记住这个原则「只读有用的书」，要么出于兴趣，要么出于问题。之前我们在学习的理论当中讲过，只有出于这两个目的的学习，才不痛苦，可以坚持。

所以大家一定要养成一个习惯，当你想学什么的时候，当你想解决一个问题的时候，要习惯通过搜索网络跟读书解决，这个可以说是现代人的基本素养。

大家经常问我一些问题的时候，我都会觉得我的回答未必会比那些大师的回答更好。所以问我，不如去读书，有时候一些常识性的问题，问我不如去百度。

总之在出现问题、想学习的时候，通过网络和读书这两种方式解决，应该是现代人的一个素养。

举个例子，我最近是在公司战略上出现了一些问题，那么我首先想的就是主动去搜索公司战略相关的一些书籍，这样不麻烦别人，又可以请教到一些我根本就交往不到的高人。

当我找到这些书之后，很迫切的把它读完，读书的效率也很高，体验也很好。

所以大家一定要记住，这个也是李嘉诚的读书办法，叫做「只读对自己有用的书」。

我在读书上犯过最大的错误，就是认为应该从经典开始读，这也是从小到大，老师跟家长灌输的理念：你应该读好书，应该读国外的《呼啸山庄》，应该读国内的《红楼梦》，都是好

书，应该读这些。

但是这应该读的，说实话，当时作为一个小朋友的时候，根本就读不下去，而且非常伤害我读书的热情。

我认为这个书是经典，别人都说那么好，为什么我读不懂，为什么我体会不出来好？我就会强迫自己一遍遍的读，然后就读不下去，理解不了，也不喜欢。

导致这样一本经典，其实本来是我 20 多岁之后，才能读懂，才感兴趣的经典，在我十几岁的时候，因为看完剧透了，读的时候就少了很多的乐趣。

所以我在这把经验分享给大家，就是这个世界上，根本就没有什么非读不可的书，你就从自己出发，去读自己感兴趣的和对自己有用的就好，从第二个方向出发会更好。

接下来，我们教大家一个阅读的方法，叫做「主题阅读」。就是我选一个主题，比如创业，那么我就这个主题读底下所有的好书。

主题阅读的好处非常大，因为你对这个主题做了很多阅读，里面必然会提到不同的观点，所以你会对这个问题的理解更深刻，也更理性。

还有就是你读的时候，速度会加快，效率会提高。因为你读这本的时候，就对这个领域了解的差不多了，你读下一本的时候，基于前一本带来的背景知识，阅读速度会很快，你再读一本，会发现到后面越来越快，这就是主题阅读的好处。

我们接下来，直接看方法。

步骤一：先,根据主题搜索书籍，你的主题必然有一个关键字，用关键字去豆瓣上搜索。

比如你搜索「创业」这个关键字，你发现关键字下的书目，有很多评分还不错，找到其中评分相对比较高的书籍，这是一种搜索方法。

当你搜索到创业书籍的时候，你会发现这个书籍下面，有推荐的相关书籍。比如推荐的数据里面给出两个字「战略」，这就是相关关键词，你再用相关关键词去搜索。

还有一个方法，这本书会被收藏在一些豆列里面，这个豆列可能就是一个主题，你完全可以从豆列里面，去找相关的书。

总之，你要想尽各种办法，把这个主题下的相关好书给找到。

第二个步骤，看书的简介和书评，感受一下这本书你要不要读，要怎么读。

很多人会在豆瓣上写书评，这个书评其实就是个笔记，笔记大多数时候是一个框架，你完全可以通过看别人的笔记，知道这个书大概在讲什么，以及讲得好不好。判断这个书的质量要不要读，要怎么读。

第三步，通过评分还有底下的笔记，去判断哪本书是要读的，把它选出来。

然后看一下豆瓣上是不是有书的电子版本，或者去卓越上搜索 kindle 版，又或者去百度上搜 pdf 版。

我在这主要提倡的阅读电子书，尽量摒弃掉纸质书。

因为纸质书，第一，携带不方便，导致你读书一直拖延；第二，搬家时候也很困难；第三，阅读速度太慢。

所以在我这，基本上是不推荐读纸质书的，除非你有特别的癖好，不读纸质书不行。大家尽量适应电子书的阅读，电子书效率更高，速度更快。你觉得读了之后特别特别好，你再买一本纸质书收藏就可以了。

选出要读的书之后，下一步就是阅读它。我在这重申两个原则。

第一，可以从感兴趣的章节开始读。

我那时候读《红楼梦》，就坚持从第一章开始读，怎么读都没兴趣，其实从中间读也可以的，有时候你从中间读，反而更能读下去。

所以我们在读书的时候，未必非得从第一章开始，一页页，一个字一个字地读，你完全可以先挑出自己感兴趣的章节，如果读这个章节发现有很多问题不是很理解，这时候你带着问题去读前面的章节，你会更投入，效率也会更好。

第二个原则，书真的不一定要读完，有的时候你把感兴趣的章节读完了，其他都不是特别感兴趣，真的不需要一个字一个字非得读完，读一本书就跟吃一顿饭一样，吸收到你想要的营养，就可以。

我们太容易把书看成一个很庄严神圣的东西，因为我们从小就被教导要爱书护书，所以就觉得是不是应该从推荐序言到最后作者的结语，都要全部一个字一个字的读。其实根本不是这样的，没有必要非得读完，因为书很多，好书也很多。

正确的阅读步骤是什么？

我建议大家，首先，看一遍目录，知道这本书大概讲了一个什么逻辑框架，这一步特别重要。

很多人读完一本书，不知道这本书的框架是什么，就记住了一些零零散散的点，也不知道作者的逻辑是什么。

所以上来第一步，要去研究目录，大部分作者就把目录做的非常有逻辑性。

第二步，看序言。一个比较专业的作者，会在序言里面讲「他为什么要写这本书，以及这本书会涉及大概什么内容」，不要看那种根本没用的推荐序。

第三步，开始阅读了，以前我们都是一个章节一个章节地读，甚至在做读书计划的时候，会写「5月1号读1到2章，一周读完，一天两章」，我们会这么做计划，然后就一章章地读，今天两章，明天一章。

结果读完了，你都不知道他们之间的联系，都不知道这个框架是什么，所以我们不能够在读书的时候把框架丢掉，把目录丢掉。

应该从目录出发去读，在这个逻辑框架体系之内，去理解每一章的内容是什么，这样的话，理解起来会更容易一点。

我最好的阅读体验，是在 kindle 上，大家一定要在电脑上下载一个 kindle，kindle 在阅读的时候可以把目录调出来，目录右侧就是书的内容，你就一页一页地往下读，你特别清楚现在读的这一页属于目录当中的哪个章节，跟上下章节的关系是什么。

这样的话，阅读体验会非常好，效率更高，理解更深。

读的时候，一定要以输出的心态来读，就是如果让你去跟别人讲这本书，你会怎么讲？

所以你在读的时候，一定要带这种心态读，这个是我跟朋友最近的一个体验，我们俩都是非常喜欢读书的人，我们最近在交流体验的时候，就提到这个事。因为我要去做一个读书的节目，所以我要把这本书去分享给别人，我就发现在读的时候效率更高，效果更好。

我们一定要带着这样的心态去读，在读的时候，给自己提以下三个问题。

第一个问题，这本书讲的是什么？第二个问题，这本书是怎么讲的？第三个问题，我是怎么想的，怎么评价的？

你读完每个章节，也可以这样问自己，然后可以给自己提供一个分享的机会。

比如读完一本书之后，你可以在朋友圈里面分享，这本书主要讲了什么东西，在分享的时候，你就会发现对这本书的理解更好了，读的时候效率也更高了。

有人就会说：「你这样读书，会不会很慢？」

其实并不是，在我看来，一个人读书慢，基本上是由下面三个原因造成的。

第一个原因，回读。就是他读完之后，不知道这段讲的是什么，觉得莫名其妙，也不知道跟其它章节的联系是什么，所以就得重新把这章再看一遍，看完了才知道是这个意思。

我们在读书的时候，用目录出发法去读，也可以避免回读，避免回读，本身就提高了速度。

第二，有些人喜欢在读书的时候，一边读一边抄，一个句子一个句子的抄，一个句子一个句子做笔记，就导致读书速度很慢。

第三个，读了会忘，也是变相读书慢的一个说法。就是读了会忘，就得读第二遍，所以也算是效率低、速度慢。

接下来，我们跟大家分享一个做笔记的方法，把做笔记的速度提上去。

我们应该怎么做读书笔记，我在这介绍一个神器「印象笔记」，印象笔记搭配电子书是绝配。

你下载印象笔记之后，你的印象笔记会出现在右上角，一个「大象」的小标志，你点它有一个截图的功能，所以你在读书的时候，摊开你的电子书在电脑上，左边是目录，右边是书的内容，读到其中特别好的一段，想把它摘下来，特别简单，就点击你右上角的印象笔记图标，点击截图，把你想要摘的地方截图下来，就可以了。

如果你想对这个图进行说明，或者你想在阅读的时候，把书的框架给记录一下，你可以在右上角点击那个「大象」，它就会出现一个框，这个框里面就可以输入现在读的是第几章第几节，放截图就可以了。

等你把这本书的需要记录的地方都记完之后，可以一键转存到印象笔记里面，转存完了再对它进行一个梳理，这时候你对这本书基本上就理解的没问题了，记忆的也没有问题了。

也有可能发生这种情况，就是你记不住这个书的具体内容是什么，或者其中提到了某一个知识点，你后来想不起来了。

完全没有问题，印象笔记会支持你搜索，它的搜索功能非常强大，你只要记得这个书大概讲了什么，以后想到了，你不用像以前一样，在书架里面先把这个书找到，然后看目录，又看

看自己到底在哪个章节画下了重点，或者翻自己记的笔记本，什么时候抄了哪句话，这样效率很低，但印象笔记支持你搜索，所以你只要记个大概，需要用到具体的知识点忘记了，搜索就可以。

这是我给大家介绍的这个方法，叫做印象笔记搭配电子书是阅读绝配。

在今天课程的最后，我们再介绍两个方法：第一个叫「指读」，第二个叫「只读」。

首先指读，如果你在读书的时候很容易分心，很容易走神，你就用手指指着它读，你在指的时候，一方面可以让你聚拢注意力，另外一方面可以用手指引导你的阅读速度，如果你想读快一点，手指下意识移动快一点，就可以。

第二个只读，就是只读一小时。大家在做读书计划的时候，千万不要贪心，因为读书这个事情，本来就是循序渐进的，说实话，很多时候都不如看电视愉快，不如看小说爽快，所以大家给自己定计划的时候，不要定的太复杂，定得太多，一定要记得就是「只读一小时」这个理念。

这个理念配合网易「蜗牛读书」APP 使用，这个 APP 有个好处，就是每天只给你发放一个小时的免费阅读时间。

在这一个小时之内，你读完之后就需要去付费，把这免费的一小时读完就可以，有一种占便宜的心态，时间也不长容易坚持。

网易阅读 APP 特别适合在零碎的时间阅读，比如上班路上读五分钟，它会帮你记录你读了五分钟，你关闭手机去上班，下班时候再读五分钟会继续帮你计时，累计完一个小时之后，就可以获得一只蜗牛奖励。

你每天只要保证把这一个蜗牛拿到，就已经很厉害了，一个人一天阅读一小时已经很厉害了，长年累月读下来，会读很多本书，所以我提出的这个概念「只读一小时」，可以防治我们的阅读拖延。

今天这节课到这，就差不多了，最后再提一个建议，就是大家在一年的五一、十一、端午假期这些比较长的空闲时间里面，做两三次主题阅读，你会发现这样一年对两三个领域进行了深刻了解，知识累积就已经不得了，做三年五年，你对十个领域就非常了解。

所以我建议大家零碎时间只读一小时，在较长的时间段里面，做深度的主题阅读，当你对一个领域进行了主题阅读之后，你在今后市面上看到一些相关主题的信息，

比如新闻消息或者一些观点，你的反应非常快，而且理解非常深刻，很容易把那些新的信息、评论、观点，加到你原来的知识体系当中，就不会像别人一样每天都觉得跟自己有关，

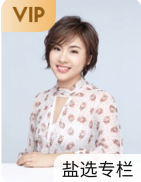
又觉得跟自己没关，看了都白看。

以上，就是我们关于读书一些经验的分享。

该盐选专栏共 28 章，96% 未读

继续阅读 ▶

VIP



告别低效努力：上进青年高效学习方法

刘媛媛UIBE-PKU

共 28 节

盐选专栏 会员专享 ¥99.00

加入书架 >

发布于 2020-03-04