

# 普通人如何做到30分钟读一本书并做完笔记？

2017-03-31 Xdite Xdite成长黑客



预计阅读时间 10 分钟「文末有彩蛋」

作为有速读功力的非正常人（读书 20000 字 / 分钟），我最常被问的问题是：「如何入门速读？」

这个问题，基本上已经变成一个月经题，我针对这个问题也大概写了 N 篇 FAQ。不过基本上也抵挡不了凶猛询问的群众。

这促成了提笔写下这篇文章的动机。

## 1

### 快速学习已经变成一个趋势

不少学习类型的公众号，最常谴责一种「快速学习」的心态，他们认为功夫是得慢慢练成的。我并不反对这种论点，许多功夫精进真是得需要时间沉淀的。但是我始终认为「入门」这件事，却是有办法加速的。

再来，很多人入不了门，办不成一件事，并不是他们不努力不坚持。

而是实在是他们用了一种在高手看来「绝对错误以及低效」的方式去学习，只是高手没时间出来普渡

大众，也缺乏动机而已。

## 2

### 「快速阅读」成为时代浪潮的下一个标的

今年的知识变现潮，促成了一波学习潮兴起。以前人们对于「买知识」不感兴趣，是因为市场既没有优秀的供应商，也没有好的交易付费渠道。

然而，今年开始不一样了。以往梦寐以求的干货套路，竟然都开始逐渐买得到了。但是下一个问题来了：如果「学费」与「老师是否肯卖」再也不是个问题，那么「找到时间与方法快速消化与内化」就变成了下一个需要解决的议题。

我之前开设并且好评如潮（超过 4000 人报名）的「元学习课」，当初就是设计来解决这个问题的。

而在「元学习」课过后，很多人听说我有速读技能，希望我再开设一门新的课「速读课」，所以后来我在全栈营内也做了几场关于速读、读书的 FAQ。

答完这些相关问题后，我意识到这个问题的背后，并不是「真的想要学会速读技能」。

而是「面对庞大如山的信息量，普通人如何快速读完并且内化」。

## 3

### 普通人对读书效率的突破方向是错的

身为一个货真价实拥有速读能力的人最大的痛苦是，「速读」这件事是没办法教朋友的，你还得必须残忍的跟每个想跟你学习「速读」的朋友说「你没救了」，搞到没朋友。

先别急着反驳，让我跟大家好好解释「速读」是怎样的一回事。

## 4

### 绝大多数人被声音的速度锁住信息接收上限

速读这个能力是这样的，因为我是个天生有速读能力者，在我与许多人谈过「速读」能力这件事之后，发现**其实人人从小都有「速读」能力，只是被学校老师毁坏了。**

- 学校老师在上小学时，教的读书法是一个字一个字读的方式
- 几乎所有人都以为读书应该这样读：step1) 用眼睛看 step2) 在心里默读
- 但是所有拥有速读能力的人，他们读书时是没有「文字翻译成声音」这个机制的。意思就是他们读书的方式是「**眼脑直译**」。
- 一旦有了「文字翻译成声音」这个概念，读书的速度就完全快不上去，因为声音的速度极限就是 200 字 / 分钟，而且可能更低。
- 而绝大多数成人没有救的原因，是因为当他们意识到这件事时，长久的「文字翻译成声音」这个习惯已经用了几十年已经改不掉了。就算之后再去所谓的速读补习班，改善效果也非常有限。

## 5

### 速读能力者也办不到的事： 记得整本书的内容

然而，拥有速读能力的人就比较吃香吗？这也未必，就拿我来说吧，就算我二十分钟能看完一本几百页的书，你问我记得多少？坦白说，**我大概记得这本书的 5 个大重点与其相关案例，而这也是极限了。**

我就算能够读的很快，一天看个 3-5 本，对我来说也是大脑能够承受的信息上限。

这也是有些酸民的「速读无用论」：认为「速读」并不会带来实质上的「提升效益」。

所以，当有人问我如何学习速读呢？

至少他也想要像我一样，快速看完书并且归结出 5 大重点。我给的建议就是：

带著你的问题去看，放弃逐字阅读。只在一本书翻解法，当你心中有特定疑问时，你就能快速看到许多重点并记得这些资讯。

## 6

### 终极大招：普通人如何做到 30 分钟读一本书做完笔记并真正理解？

我知道很多人对于我给的这些读书建议，并不满足，即便我每次直播已经给出十足诚意的回答。但听的人内心是这样想的：

不给速读如何入门的法门，还说「你没有救了」。

1. 放弃逐字阅读，功利的只找答案。这个答案「有讲等于没讲」，更何况这样
2. 读书法，根本无法吸收整本书的精华。


烂人！！！！

听好，别再骂我烂人了。**今天就要教各位怎么样做到「30 分钟读一本书并做完笔记」这件事！**

这个问题，其实一直以来我也都在研究，毕竟我目前的研究主要方向：**就是如何突破人体的极限，对自己的大脑进行 Hack，来得到高效率的升级。**

这里提供一个模版：提供各位下载，请各位使用这个 A4 模版读书。

百度云盘链接：<https://pan.baidu.com/s/1eStF2i2>

书名：		要点：		
问题：				
动机：				
				视觉点：
				总结：

这个模版怎么使用呢？

**Step 1：**找出你最想问这本书的一个问题

请你下载这个 A4 模版，每次读书的时候，就写上

- 书名
- 你最想要在书中得到的一个解答
- 你提出这个问题的动机

**Step 2：**限时 30 分钟快速摘出 16 个关键字

- 然后开始「快速读书」
- 我指的「快速读书」是指开始快速翻阅这本书，看到你认为「最相关的关键字、段落」就记进去
- 总共有 16 格，填下你观察到的关键字
- 记得读书时，旁边放一个计时器，严格限制最多只能读 30 分钟

**Step 3：**针对这 16 个关键字，整理出 3-5 个重点

- 看着这 16 个关键字，整理出你认为的 3-5 个重点

- 这 16 个关键字，你会发现其实都在讲同样的几件事，而且他们可以浓缩成 3-5 个重点或一系列的动作


#### Step 4：复述心得

- 拿着这张 A4 笔记，马上复述给朋友听，你在这本书得到的心得。
- 你会震惊于：自己竟然可以复述整本书所有的要点以及来龙去脉。

先别急着喷这个看似粗糙的方法。

只要 30 分钟，你就可以证明我到底是对的还是错的。在我跟别人讲这个方法时，很多人下意识的反应都是嗤之以鼻，然而实际试过一遍之后，跪下的机率是 99.99 % 。

这是我妹妹（非技术专业）30 分钟读完「认知设计」写的笔记。

书名：認知設計=提升學習體驗的藝術 問題：如何讓學生更有效率學習 動機：很多學生容易落下				要點： 宏宏 
不要讓學習者討厭你 R31	嵌入初學者需要的一些信息	利用他們的專長	pull 模式 vs push 模式	察覺點： 提高學生學習效率 1. 了解學生痛點並 2. 給予成功案例 3. 將學習遊戲化 4. 提供支援輔助 5. 一起學習互相
使用演示	提供支援	使用比喻或類比	與學習者進行交流	
告訴他們痛點在哪裡	確定目標 R45	設定目標 R48	回憶 應用 理解 分析 評估 創造 R51	
情境挑戰 行動反饋 R140	評估設計 R205	觀察 成功案例 R214	學習 支持 練習 重溫 反饋 擴展 R185	
				總結： 一個人學習總是牛 孤獨，大環境下 交流吸取經驗 成功案例設定巨 提升自信心

这是我同事 30 分钟读完「认知设计」写的笔记。

书名：《认知心理学》陈永明			要点：王博强
问题：如何让学生更有效学习			
动机：很多学生容易落下			
知识/技能/动机态度/习惯	了解受众(学情) 动机：内在/外在 学习风格 教学手段：双向互动	目标 · 学习风格 · 类型程度	保持记忆 → 长期 吸引注意力 刺激 记忆类型
教育过程 多维交流 立即应用	竞争/外在性奖励 内在性奖励	CUAT模型	建立习惯
减少明显反馈 和需要是缺乏动力主因	习惯—触发因素 ↓ 分解行动计划	技能重要元素   练习—反馈	避免不断增加 新的信息
结构化目标   实践成果跟进 参与	适当阻力 社交互动	让学生逐渐感到 自信和挑战	吸引注意力方法 用故事 情感参与 挑战性...

察觉点：  
1. 了解学生的情况，识别差距  
2. 明确目标，(学习程度及熟练程度) ↑  
3. 利用CUAT模型帮助用户建立习惯  
4. 在过程中及时用奖励  
总结：(让用户感到成功，实际成果跟进参与，给与即时反馈)  
竞争/外在性奖励  
内在性奖励，立即参与  
5. 提升用户动机

7

背后的原理：

开放性问题 V.S. 封闭性问题

这个实验，我在几十个人身上做过。普通人，一本 200 多页的书，读完并写完笔记只要 30 分钟。当然，我个人比较神，10 分钟基本上可以做一本。

为什么这个效果这么神呢？

这当中有几个关键：

1. 人类的工作记忆区只有 5 格



许多人看书时是抱着一个开放的心态，希望在一本书当中 GET 到许多精髓。但是，人的「工作记忆」（不知道这是什么的读者，请百度一下认知心理学）只有 5 格。也就是**读这本书，读一次的时间内，你不可能记得超过 5 件事，这是铁铮铮的人体限制。**

所以在书中，依照顺序看到很多不同面向的重点时，就会变成捡了西瓜、掉了苹果，捡了橘子、掉了西瓜，捡了柠檬、掉了橘子。到最后什么都掉了。。。。。。。

这就是看完一本书后，几乎绝大多数人，什么重点都会忘掉，只会记得这是一本「好书」的原因 X D D D

只有读者抱着「我要苹果、我要苹果、我要苹果、我要苹果、我要苹果」的心态，最后怀里才可能真的剩下 5 个苹果。而且当眼中只有苹果时，其他在路上出现的水果都会被扔掉，所以读书效率就会变得无比的高。用 30 分钟读完一本书的速度找出书中所有的苹果，完全是可能的。

## 2. 限制才能带来效率

为什么又要设计 16 格笔记（还很小格），而且还得在 30 分钟内完成。几个原因：

- 你得用笔写，写在纸上。纸就是你的篮子，人的暂存格只有 5 格。如果不用笔记，最后看完一本书里面只有 5 个苹果而已。
- 再来，书里面可能有 50 个苹果，有些苹果其实不好吃，只有 16 个格子，可以逼读者记下重点的重点。
- 而格子为什么很小，是因为有些段落很好。格子这么小，就是要逼读者能够用 1-2 话讲清楚这个重点。
- 如果不限制时间，就不会加快效率。

当你摘了 16 颗苹果之后，自然而然你就能看到哪 5 类的苹果是好吃的。而且你还记得一路上摘苹果的过程，学到怎么样挑出苹果的秘诀，总结出摘苹果的套路。

用这个方法，轻轻松松就能在 30 分钟内，就做出一本读书的笔记摘要，而且还不用搞爆自己的工作记忆区。

## 3. 其他注意事项



如果觉得路上看到很多橘子却不能摘很可惜，请你再印一张表格，重新「我要橘子、我要橘子、我要橘子、我要橘子、我要橘子」的这个过程。这其实就是「每次读书都有不同滋味」的概念，不用担心你真的落下什么哈。

- 「不能只字不差的阅读书」感觉很有罪恶感。但，想想当你在用搜索引擎时，不也是针对茫茫大海只取你要的一部分资讯吗？那时候你怎么没有罪恶感了？你没发现，对一本书「搜索」其实超有效率。
- 还有，这个方法就是一直记关键字、一直记关键字不要停。不要在找写关键字时还在回想总结你以前的经验，「把格子当作心得栏写」，这样完全是错的！错的！错的！这个方法的重点就是快进快出工作记忆区，头脑零酸爽负担感。

我现在改用这个方法简直是停不下来啊。实在太兴奋了，你知道突破人体极限的感觉实在太爽了，我在办公室分享这个方法时，同事简直暴动了。。。。。。每个人都要流泪了。。。。这么多年来，堆在家里的书终于有重见天日的一天了。

其实这技能，我完全是可以拿来卖一堂「极速阅读」课了。但我觉得这技巧真是太逆天了，着实反人类。所以想想干脆分享给各位，反而还能促成一波知识大升级。所以，就变成现在这篇文章了！

## 8

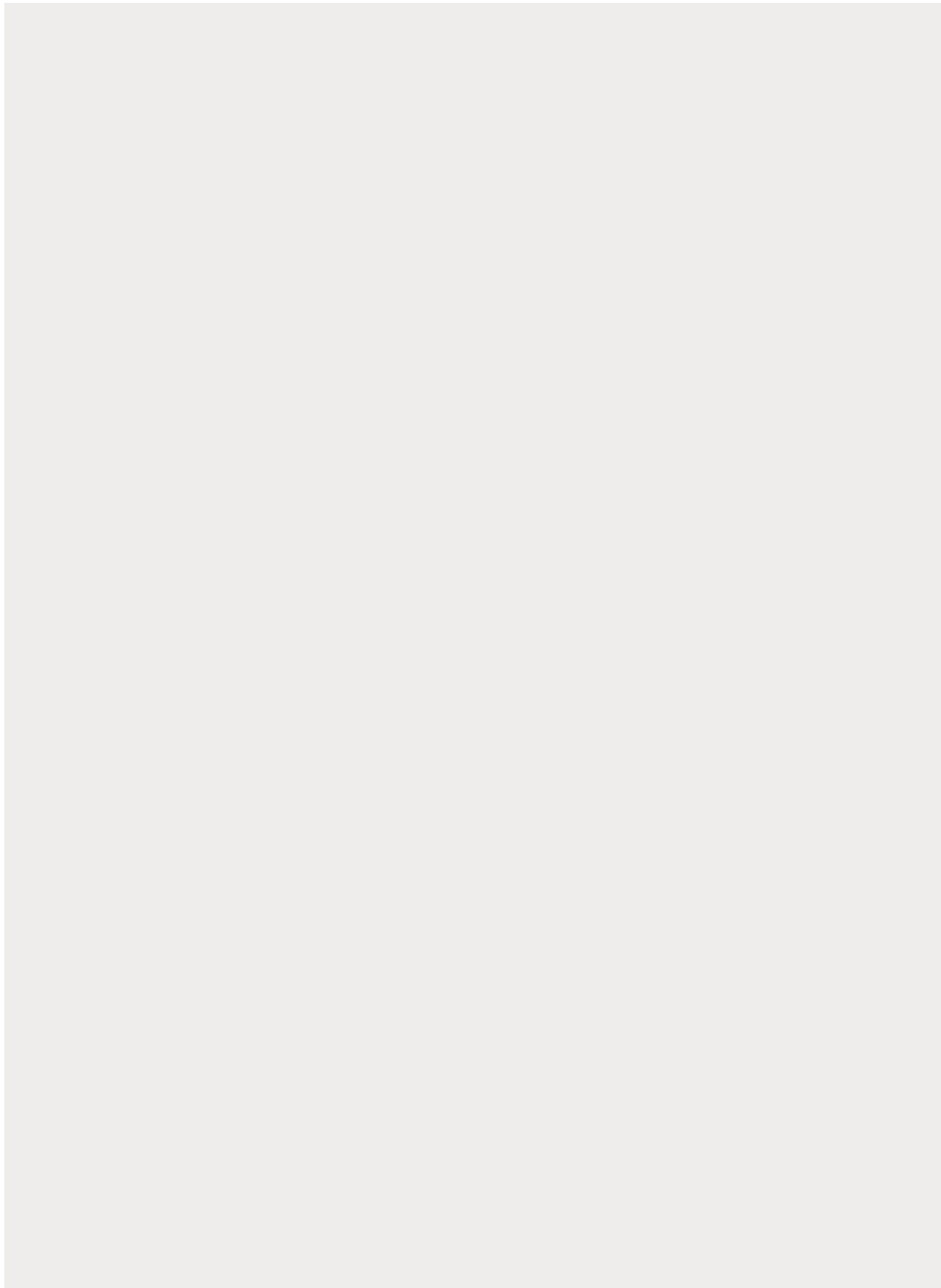
### 加入小密圈

然后，我昨天想着，既然大家都有办法能「极速阅读」了，干嘛不一起组个读书俱乐部呢？这样大家就可以GET 到更多书的提取笔记了，我也可以跟其他人分享我持续在进化的读书技巧。

所以我就决定开了这样一个小密圈，这个小密圈叫 **xdite 极速读书**。开这个圈有几个目的：

- 我分享我的读书笔记
- 圈友分享ta的读书笔记
- 我持续更新以认知心理学为基础的极速读书技巧（我还有很多研究中的杀招。。。。）

总之就是跟各位书友交个朋友。这个圈子加入起价 365 元 / 年，每多 100 人加 100 元。欢迎各位加入哈。



**END**

我是郑伊廷 Xdite | 全栈营创办人

这是一个上瘾到停不下来  
更新高能思想炸药包的后花园

欢迎转发此篇文章到朋友圈  
高能轰炸周遭人的大脑

—— **Xdite** 成长黑客

