

建立知识体系

路线之争

- 把“野生模式”和“高度规划模式”结合起来：平时去接触各种各样的东西，从里面挖掘书单，一旦发现想深究的方向，马上切换到“高度规划模式”，有意识地去找针对性的书来做针对性的阅读
- “先广”和“先深”：尽快锁定一个主题和领域，先让自己变得专业，自然就能触类旁通
- “以知识为中心”和“以个人为中心”：如果大家不是为了考试而学习，一定要以个人为中心

最快的方式：主题阅读

第一步：圈定主题

- 自问1：我想成为什么样的人
- 自问2：我的人生目标是什么
- 自问3：我目前最需要的能力有哪些
- 自问4：目前最困扰我的问题是什么

建立基础知识体系的五个入门方向

- 入门方向一：建立一个全学科的基础知识框架
- 入门方向二：从自己的大学专业出发，向其他学科延伸
- 入门方向三：从最感兴趣的领域出发
- 入门方向四：从职业发展出发
- 入门方向五：围绕自己的未来目标

第二步：海选书籍

- 使用豆瓣读书
- 使用卖书网站
- 使用图书馆
- 使用微信读书等综合性电子书平台
- 以书找书
- 给自己找几个“阅读导游”

第三步：筛选书单

挑好书，剔除质量差的

- 剔除有显而易见的错误和局限性的书
- 剔除没有创见和新知的书
- 剔除没有成熟和清晰的逻辑结构和体系的书
- 挑选某个主题下认可度高的经典书籍
- 挑选经典教科书
- 挑选豆瓣评分人数多且评分超过8分、微信读书点评人数多且推荐值超过80%的书

选出一份包含3~5本重点书的精读书单

通过五本书“击穿”一个领域

- 该话题下最流行、最畅销的书：《蛤蟆先生去看心理医生》
- 同样很受欢迎，但通常更专业、与主题相关性更强的书：《被讨厌的勇气》
- 仍然有趣，但包含一些专业人士才能看懂的细节的书：《就这样读懂心理学》
- 真正深奥的专业书：《自卑与超越》
- 帮我们了解该主题的未来的书：《心理学通史》

只读三个人的书

- 开宗立派的“开创者”
- 打破界限的“分歧者”
- 总结归纳、集大成的“综合者”

从多视角精选图书

第四步：分别进行精读和速读

第五步：做读书笔记

- 第一种层次：做单本书的笔记
- 第二种层次：用目录矩阵表做横向串联和比较
- 第三种层次：输出书或课程