读书早晚会忘,为什么还要读书?

Q 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,因为在这个过程当中,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。 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,再或者去百度上搜 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。 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,以及这本书会涉及到大概什么内容」,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。

也有可能会发生这种情况,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,本来就是循序前进的,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。

发布于 2020-03-04