

# 什么样的读书方法才能快速榨干一本书的所有知识，避免低效阅读呢？

给你分享一个，我亲身实践多年的主题阅读法，别说榨干一本书，运用到极致，一天榨干 10 本书都没有任何问题~

全文共 4000 多字，内容非常硬核，需要你集中注意力阅读，建议先点赞收藏，以供随时翻阅~

## 什么是主题读书？

所谓主题阅读，用一句话解释就是：让所有的书为你的问题服务。

主题阅读的第一步，就是你必须有一个问题或目标。即，我们常说的「问题意识」

### 一：问题意识

什么是问题意识呢？

假设你要追一个妹子，但是你的竞争者很多，你想要在这些竞争者中脱颖而出，赢得女神芳心，哎，这个时候就产生了问题。

你可能会问：

如何赢得女神芳心？

在这么多竞争者我该如何脱颖而出？

如何和女神搭讪，互动建立联系？

和女神在一起的时候聊什么，以及怎么聊？

如何和妹子约会，怎么约，在哪约？

.....

当你脑中有了这些疑问的后，你就完成了主题阅读的第一步，即：问题意识。

这个时候你的阅读就会有一个非常非常清晰的指向，你阅读的所有东西都是为了你「怎么赢的女神芳心」这一个主题服务。

**那为什么读书要带有极强的问题意识？**

没有问题意识读书有多可怕？

随便举一个我们几乎都经历的事情：为啥从学校学完，进了社会后，才发现学的大部分东西没啥卵用？

原因很简单：因为你都不知道为啥学的，将来能用在哪，以及现在和你有啥关系，试问在这种情况下你能开出啥花来？

认知心理学早就证明了，没有「问题」的学习，是最最最差劲的学习方式，应试教育之所以久被诟病，就是在于此，一旦毕业了就全部还给老师了。

但是，当你有了一个明确的问题和目标的时候，这个时候的学习就会完全不同了。

比如，工作不好找，而你业绩极差，马上面临被开除的命运，想要避免被开，你就会把心思全面集中在：如何提升你的业绩这个问题上，你就会全神贯注的去寻找这个问题的答案，此时你对知识的吸收是绝对非凡的。

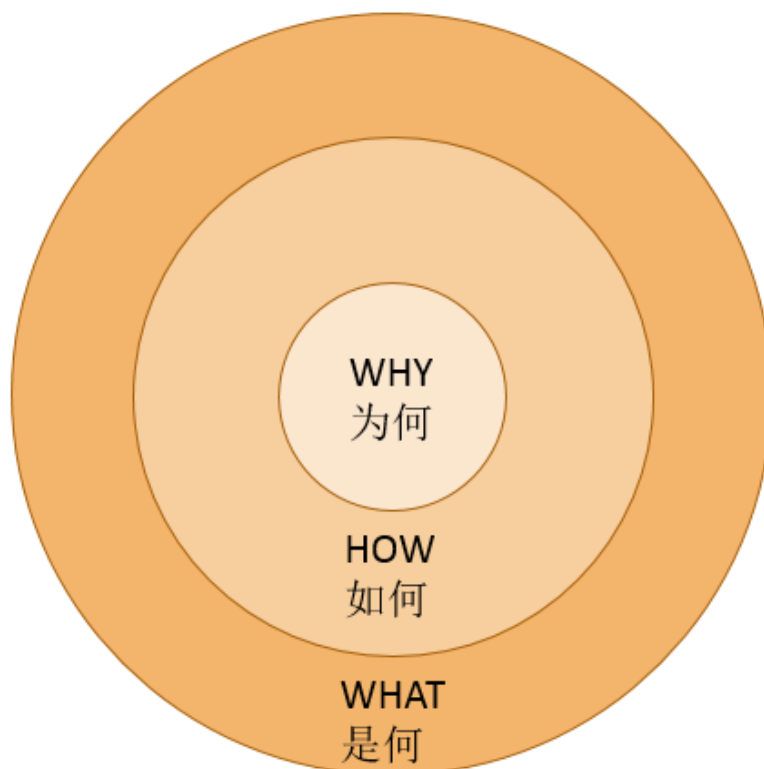
**读书更是如此：有问题意识和无问题意识的读书效果，能造成天和地之间的差距~~**



我以上说了「问题意识」的重要性，那么，如何训练掌握「问题意识」呢？

我这里推荐给你一个思维模型『黄金圈』，让你快速的掌握「问题意识」。

黄金圈



**读任何一本书的前都要过一遍黄金圈，即，what 是什么、why 为什么、how 怎么做。**

比如上本书《影响力》，我们按照黄金圈的标准很容易就可以问出几个问题？

what：什么是影响力？（知道这是个什么东西）

why：为什么要锻炼影响力？（知道为啥是这个样子的，以及它的作用，和你的关系，以及对你的用途）

how：如何锻炼影响力？（知道如何掌握它）

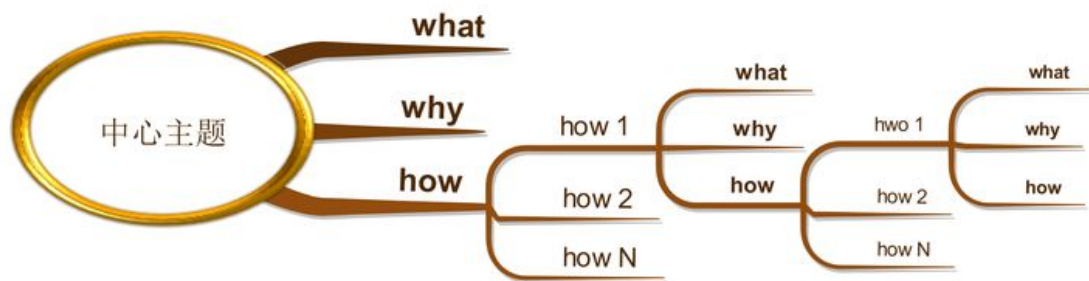
这个是最基础的黄金圈的使用方法，仅仅问出这三个问题，你的「问题意识」基本就被树立起来了，但是还不够，我们还需要加强问题意识。

## **问题意识加强**

所谓的问题意识的加强就是：**当你问出了 what、why、how 后，你先尝试自己去回答这三个问题**，你可以把自己想象成一个正在给学生讲课的老师，或者给投资人讲解搞融资的创业者.....

这个时候，你会发现你或许根本就没法回答，脑袋空白，或即使能回答，回答的点也会非常的稀碎，此时，你对这个主题的好奇心就会升起来，你就会想去寻找答案。

当这个「困惑」扎根在你心里以后，你就可以出发了，此时读书的感觉，就像是允许你开卷考试了一样~



当我们脑中已经建立起了「问题意识」后，我们如何展开主题阅读呢？

这个时候就来到我们主题阅读的第二个模块：建立对问题的感性认知。

## 二：建立对问题的感性认知

什么是建立对问题的感性认知？

一句话说就是：对你要研究的主题，有一个基本的概念或框架。

还是上面那个例子，比如你想要追妹子，但你从来没有过这方面的经验啊，这时候你就需要对于「追妹子」这件事有个基本认知。

比如知道追妹子大概有哪些流程和注意事项，诸如：如何先认识妹子、要微信，搭讪、聊天、互动、约会等等。

那么如何建立对「追妹子」这件事情有个基本认知呢？

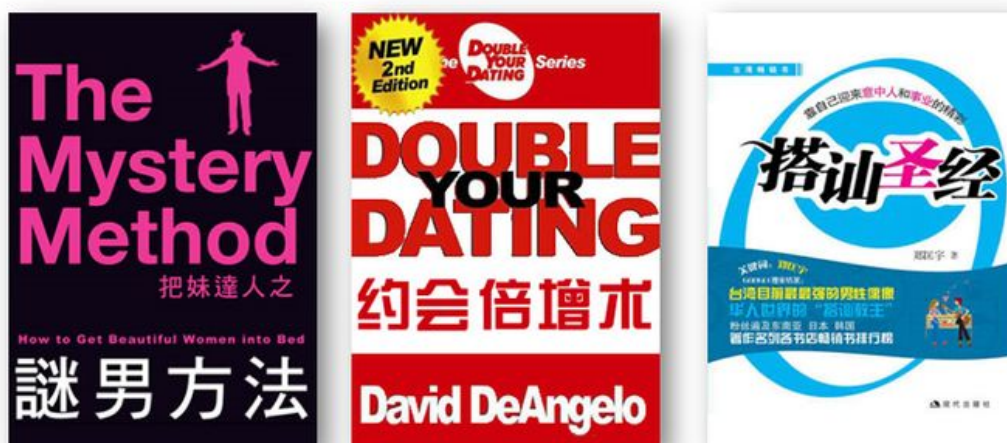
最简单的方式就是去各大平台上直接搜索，找找攻略啥的~，或者先找一本基础的扫盲读书，市面上有太多太多这类的入门书了。

PS：以下图片仅作演示用，本人对该领域没有啥深入了解~~哈哈~~

## 直接搜索，建立感性认知



## 某些领域的基础入门书



就这样，简单走这么一圈，你就对「追妹子」这件事情有了一定认知了。

有了这个基本的概念以后，你的「问题意识」会更有针对性和方向性。

走完了这一步后，你才算刚找到门，入门都算不上，通过这一步，让你的脑子里充满了针对性的问题后，我们就需要进行「深入研究」了，开始慢慢滴通往大师之路。

### 三：深入研究

那如何深入研究呢？

我们看三国的时候，有一回，曹操纠结要不要杀刘备，这个时候他是怎么做的？

曹老板把所有能回答他问题的谋士召集了上来~~~



#### 曹老板军师团队



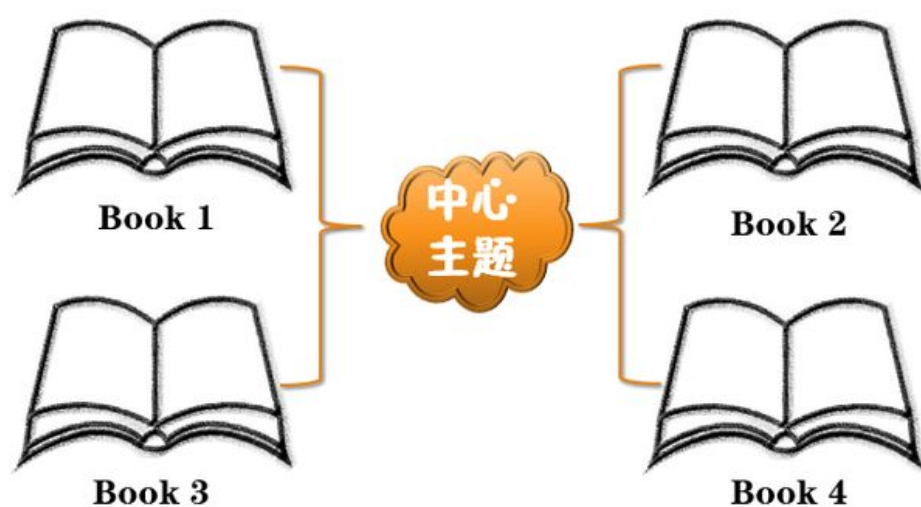
同理，我们解决问题的时候，首先也要把我们的「谋士团」全部召集上来~



## ① 找主题资料：穷尽信息源

根据我们前面建立起的问题找资料：无论是图书、视频、课程、论文，或者有经验的人，只要是这个主题的一切，我们都要尽可能的涉猎。

该领域下的大师、权威学者，都是我们解决问题的「军师、谋士」，让他们为我们的问题服务，我们也当一把曹老板~



但是要注意的是，人生苦短，大家时间精力都有限，对于一些垃圾我们是不需要碰的，我们这里针对的是经典，高价值的东西我们是必须要穷尽的，那么如何找到经典呢？

这一点，我们在前面的文章《[四步告诉你，如何选出有价值的书？](#)》已经介绍过了，这里不赘述了，如果你没看过这篇文章，可以稍后点进去了解。

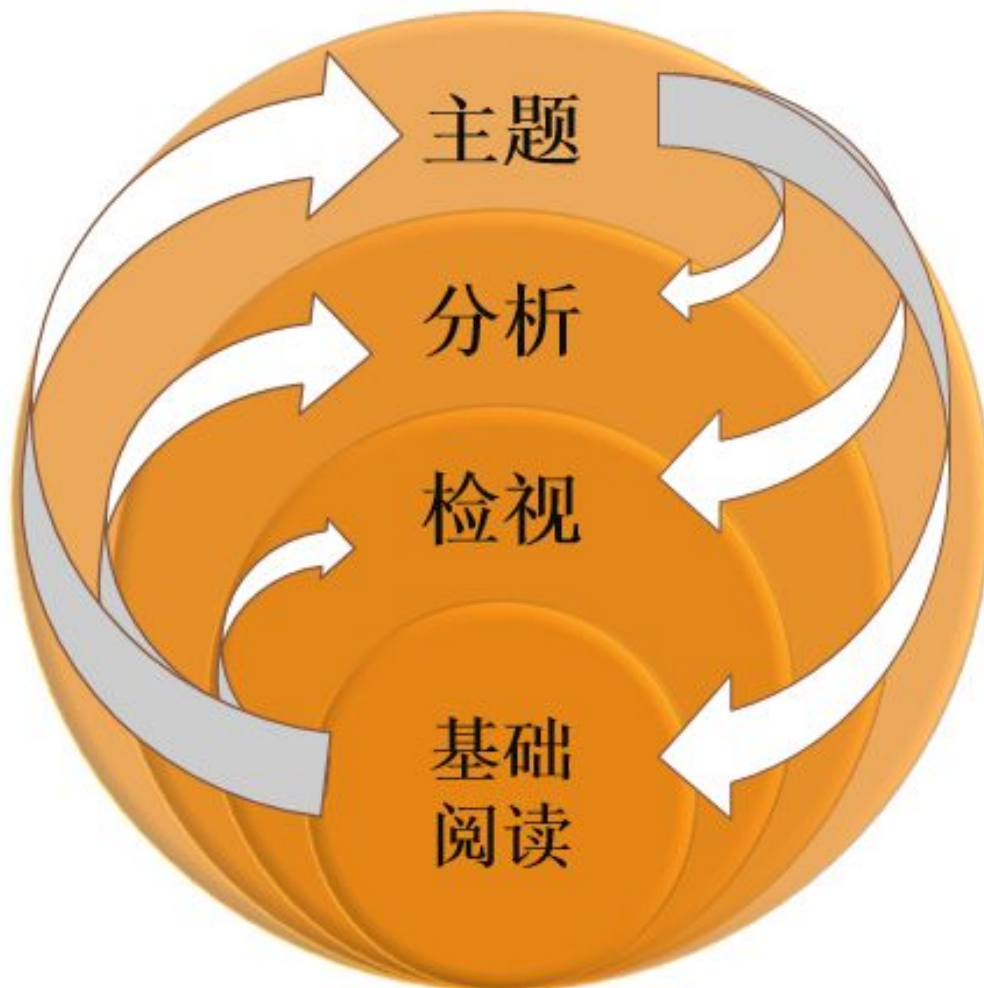
当你已经找出有关主题的经典书后，你就可以开始进行主题阅读了，那么如何进行呢？

就是我们前面提到的阅读方法论，只不过，这次我们把它们全部结合起来使用，四个阅读层次并用。

## ② 四个阅读层次并用

### ✦ 1：快速过书

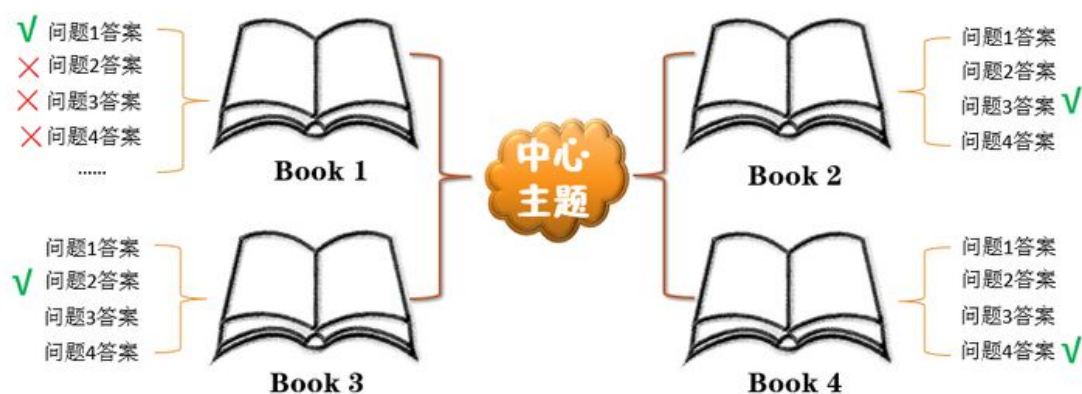
把之前文章提到所有的阅读方法论，融入一体，以主题为单位，开始为「目的」服务，四个层次并用，你中有我，我中有你。



把他们融为一体后，你就会进入最高境界的读书境界。

这也解释了，为什么有些高手一年可以读上百本书，他们并不比你时间多，或比你多只眼。

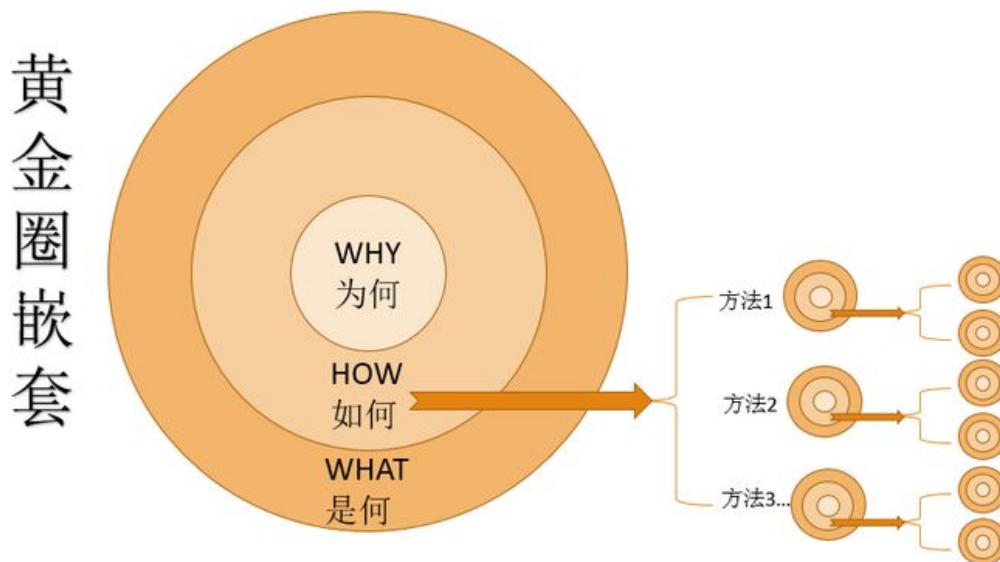
最主要的原因就是：他们的阅读都是为了一个「具体的问题」服务，同时读 3-5 本，甚至还有一些高手同时阅读几十本书，你试想下这个效率如何~~



除了四个层次并用的阅读方式外，在进行主题阅读的时候，你还需要把读出来的东西建立知识框架，始终紧跟着主题。

## ✚ 2：建立框架

我们前面聊到了黄金圈，通过黄金圈的嵌套，你很容易就建立一个关于该主题的完整框架。



还是拿上面提到的《影响力》这本书为例子~

看过书的同学都知道，作者定义的《影响力》底下有很多原则构成，比如：「权威、互惠、稀缺、承诺和一致性、偏好等等」，那么我们就可以随意的拿出这些原则，再次用黄金圈嵌套，一层层往下追。

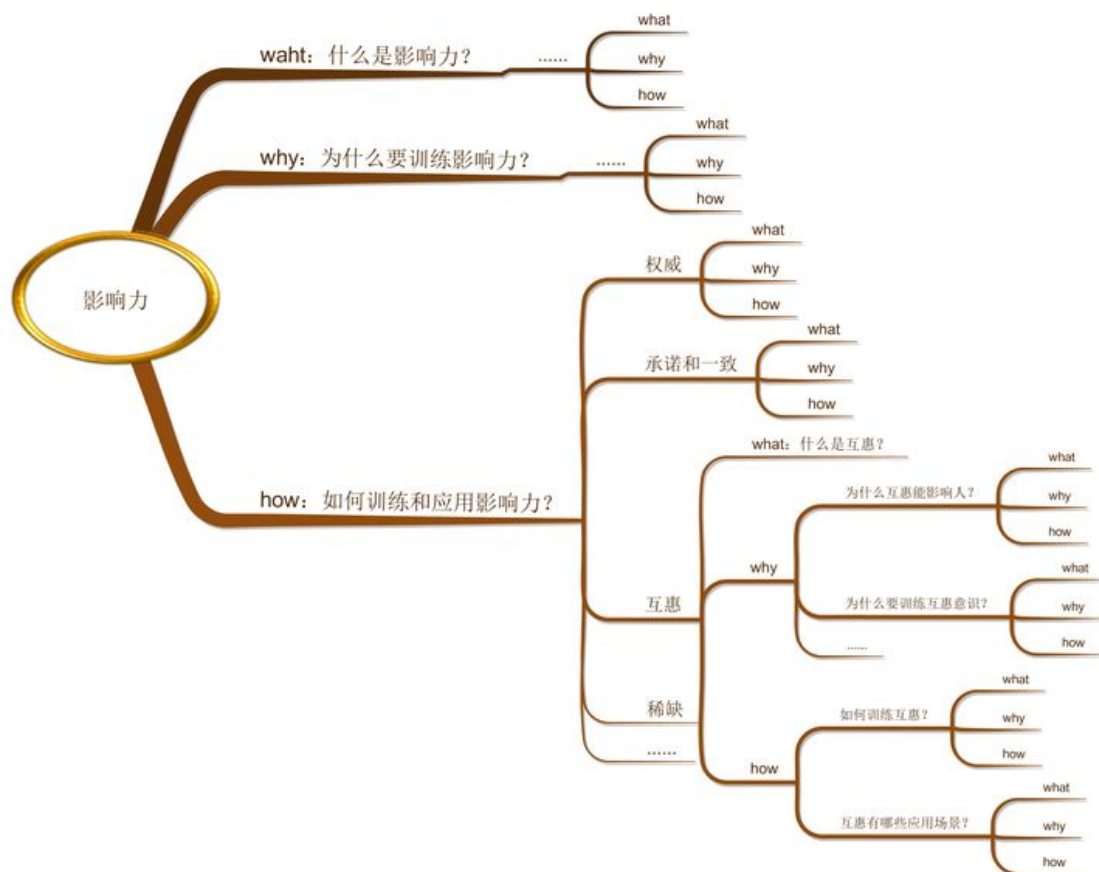
比如再拎出来「互惠」这个原则，进行黄金圈嵌套~

what: 什么是互惠？

why: 为什么互惠会影响人？为什么要学习互惠的原则？ .....？

how: 如何应用这个原则？有哪些应用场景？

你就这样通过黄金圈的嵌套，不停地盯着某个模块的某一个问  
题，持续往下追问，不知不觉的你就把问题的框架拿下来了。

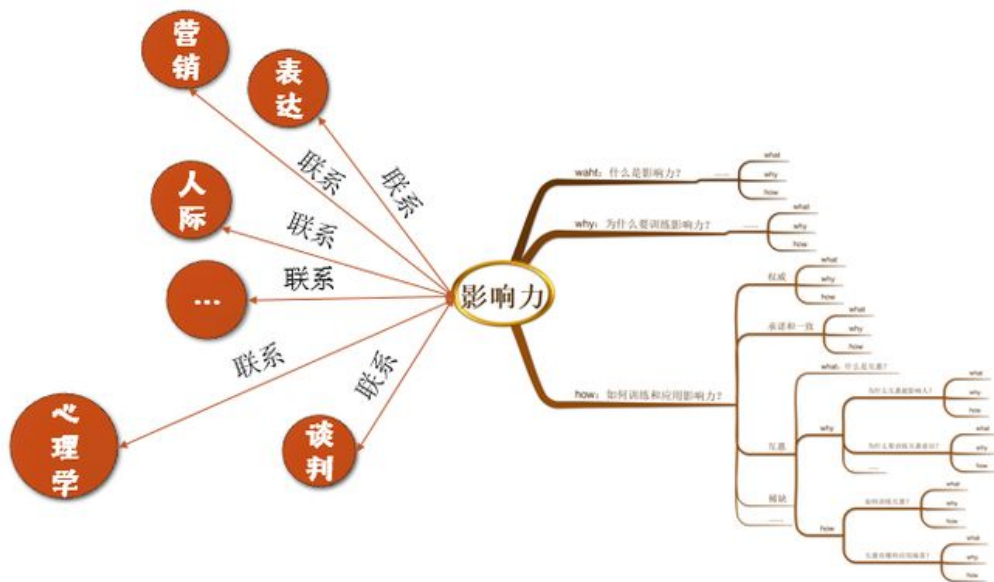


当你通过以上提到的，建立起框架以后，接下来又当如何呢？

这个时候，我们就需要对我们接触过的多个知识框架进行重新整合和整理。**把获得的零碎信息，用更具有逻辑关系的框架整理出来，打入到自己的知识体系中。**

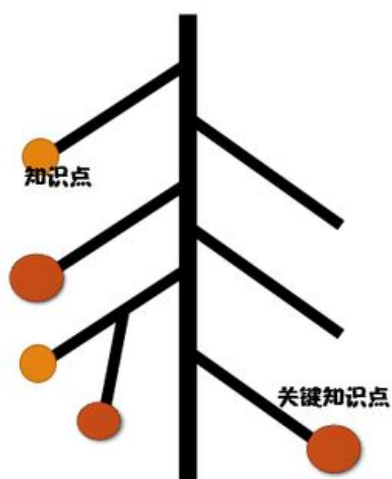
### ③ 整理框架

比如上图的影响力的框架，我们就可以把它纳入到我们已有的框架，**打入到你已有的知识体系中。**



你已经有的知识

书本上来的



书本的知识体系



你的知识体系

通过以上层层步骤以后，你基本就可以解决你最初的问题了，但是如果你还想对问题有更输入的理解和见解，还需要进行下一步的研究。

#### ④ 持续深入：知其然，还要知其所以然

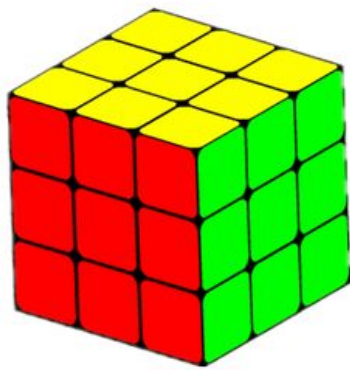
假如还是你要追一个妹子，书中告诉你，要给妹子送花，要会哄妹子~，你单单知道这一点是不行的，你还需要知道，为什么



要送花，什么时候送、以及以什么方式送.....

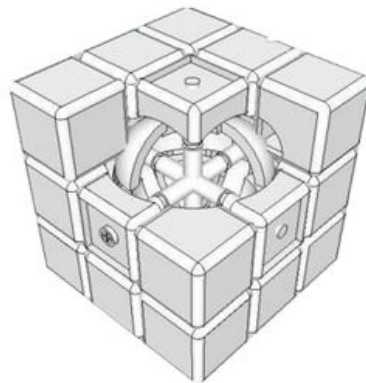
否则冒然下手，拍马屁拍到蹄子上，你就有乐了。

在阅读的过程中，如果你还想对问题了解的更深入，你就绝不简单接受作者给出来的方案，而是要不停的往下追问，直到搞清楚 what、why、how 为止~



**知道现象**

Know what



**知道底层原理**

Know why and how

比如，你对「男女之事」比较好奇，那么你就可以顺着这个问题一直往下深入，到社会学到人类学，到生物学的进化论，到历史文化，哲学.....

你把所有的关于这个问题的解释穷尽，提炼，升华，直到把最底层的原理给挖掘出来。当你涉入的足够深了，恭喜你，神功大成了~




## ⑤ 主题阅读中的分析阅读：交叉阅读来验证框架

在主题阅读的过程中，我们决不可轻信一家之言，要把上一篇文章讲的「批判性思维」，贯穿到整个阅读过程。

对同一个议题，当你深入的足够深后，你就会经常发现，其实大师们也都是针锋相对，互为冲突，**找到完全不同视角的论述**，把他们综合到一起，你就会对这个议题有一个比较全面而深入的认识。



	问题1	问题2	问题3
	A这样说 观点一致	未找到答案	A这样说
	B这样说 观点一致	B这样说 观点冲突	未找到答案
	C这样说	C这样说	C这样说 观点冲突
	D这样说 观点冲突	未找到答案	E这样说
	E这样说	未找到答案	E这样说

所以在阅读的任何阶段，都要具有极强的批判和挑剔意识，我们通过大师来批判大师，大师验证大师，大师完善大师，让大师帮助我们搭建和完善我们的知识体系。

			<b>批判性思维最高境界</b> Critical Thinking
普朗克	薛定谔	费曼	
	Question?		
爱因斯坦		牛顿	<b>大师批判大师</b> <b>大师验证大师</b> <b>大师完善大师</b>
			
冯诺依曼	费米	波尔	

OK，到了这一步，如果你对某个主题走完了以上步骤，恭喜你，你已经是半个专家了，而要想成为该主题下「专家」我们还需要走完最后的步骤。

## 四：用作品完善框架：主题意识

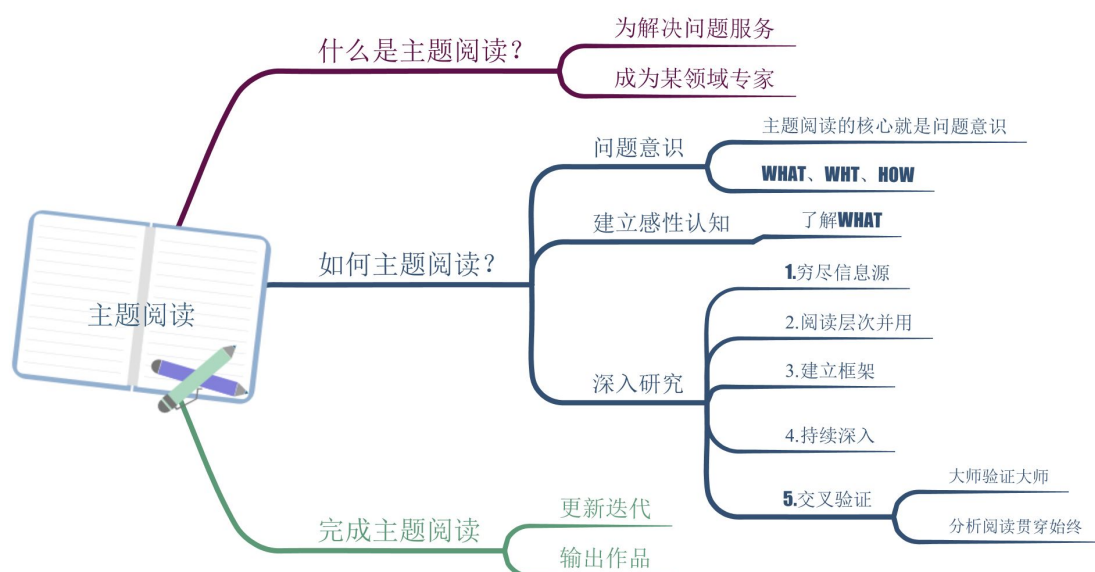
没错，最后一步就是对你研究的主题，写一篇高标准的论文，或者出一本书，做出一门课程去教给别人，来形成和完善自己的理论。

这个过程会重新构建你对该主题下的知识，会让你具有极强的系统意识，你肚子里到底有没有货，此时一测便知。

当你成功输出了作品以后，并且能获得他人以及该领域的大拿认可后，恭喜你，你已经成为这个领域的权威了。

但无论如何，几乎所有的知识都是需要去落地的，去反复的刻意练习的，把你学到的知识与实际贴合去刻意练习，用理论指导实践，实践反哺理论，这才是大道。

## 最后



我还有其他好文，你也许感兴趣~

看似厉害的人是怎么分析问题的？世界上真的存在记忆宫殿吗？常人能掌握吗？怎么有效锻炼自己的记忆力？学过的东西马上就忘了怎么办？常青：小白如何养成运动健身的习惯？常青：超级干货！让你快速恢复精力的高效休息法！！常青：快速入眠，无痛早起，规律作息！绝不外传的高效睡眠法！！常青：精力管理：提升你颜值，让你精力充沛的饮食习惯！常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！！（二）常青：超级干货！如何让你的精力充沛到令人发指！！常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（三）常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！（二）常青：超级干货！分分钟让你成为时间管理高手！20-30岁怎么规划自己的人生呢？常青：如何制定计划？为什么你做的计划执行不下去？常青：目标必达！如何做到长期、持续、稳定的努力？常青：理解能力差怎么办，如何提高理解能力？常青：拯救懒癌！如何提升行动力，想到就能做到？常青：如何成为问题分析高手，拥有化腐朽为神奇的力量？常青：如何练就超强的分析能力，一眼看穿事物的本质？常青：如何快速搭建知识体系？常青：这或许是最牛逼的做笔记的方法！常青：如何迅速成为一个领域的专家？常青：读书不懂这个方法，你永远只能被洗脑！常青：三步让你30分钟，读完一本书！常青：4招让你快速读懂一本书！！常青：读书：4步告诉你，如何选出有价值的书？