

10 如何高效读书？如何记住读过的每一本书？

2019-09-23 10:22:43



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何高效读书，以及如何记住读过的每一本书。

01

我所定义的高效读书，是指，能够将我们所读书「物尽其用」，也就是说，不是为了读书而读书，像集邮一样，止步于「已读」，然后读完就忘，而是真正能够用到这本书，并且用得~~好~~。是花最少的时间，从一本书中，得到最多的益处。

我们很多人，把读书变成了一种「到此一游」，追求量的积累，其实没剩下任何东西。

「腹有诗书气自华」，「气自华」不是因为读书这个行为，也不是因为阅读量的多寡，而是因为「腹有诗书」。是书真正经过你的思考成了你的一部分，你懂得了许多应对世界和生活的通透的智慧，内心获得了足够的平和。这些，都会在你的言行举止中体现出来。

02

北大中文系教授吴晓东老师说，中文系文学教育的后果之一，就是使一批本来是文学的理想读者，变成了一些成熟老练目光犀利什么也不在乎的理性读者。这或许就是文学教育令人感到悲哀的地方。

这里有一组概念：理想读者和理性读者。所谓「理想读者」，比较关注阅读本身，能够跟随作者的节奏，较为沉浸地投入于书本之中。

而「理性读者」，常常持着审视、分析、质疑的主动思维，去跟书对话，让书为自己所用。

理性读者，更难体会到阅读本身带来的快乐，不过，多了主动思考的愉悦。

冷冷半道出家去读中文系，对这两种读书状态之间的差别，可以说再了解不过了。我所经历的从「理想读者」向「理性读者」的转变，是一个不可逆、不可撤销的过程。

03

功利性读书确实重要，但是沉浸式阅读更为重要。不要忘掉，最初我们是因为什么爱上读书。

现在我们来谈一谈，读书的时候，如何平衡「非功利的阅读体验」和「功利的为我所用」。

我刚进入中文系，就意识到自己两者都想要。

我的方法是，读书时候尽量追求完全沉浸，如果遇到觉得有用的东西，可以暂且标记下来，不必去想这类问题：

可以用在哪儿？

和谁说的相似来着？

这一段我想记住。

这两句我想摘抄。

有这样的念头出现很正常。一旦你做过理性读者，你就很难再回到完全的理想读者的状态了。

但是，注意克制，在遇到这类有用的片段时，稍微标记下，继续阅读，去追求你完全的沉浸式的体验。

在读完一些章节，甚至整本书后，你再回头看那些标记的段落。这时候，你可以放任自己做一个纯粹的理性读者了，思考怎么用、用在哪儿、如何整理、如何复习。

最好用连续的、前后一致的思路，去做一件完整的事情。也就是我所描述的先「理想读者」，再「理性读者」。这也是更为高效的读书方式。

04

刚才就是从阅读身份、阅读期待的角度谈读书，接下来我们从具体的阅读方法来说。

读书有两种方式，一种是结果导向式读书，一种是漫游式读书。

什么意思？先说结果导向型的读书。

你围绕着一个写作的主题，去阅读相关书籍，寻找相关段落，然后思考、理解、消化，并且生发出自己的观点，输出一篇文章，或者回答一个问题。

这就是结果导向。这种读书方法是高效的。就像是，我们首先知道自己要做一道确定的菜，然后想一需要哪些食材，直接购买、加工就好了。

但是，这里存在的问题是，我们会受限于自己的信息储备，并不知道去哪儿找到足够的素材；而且，很难跳出自己已有的认知范围，无法找到不同角度的新鲜素材。

但是，也别太担心这两个问题。因为一般来说，依据这种思路，找到的素材已经足够用了，而且，在找的过程中，你可以顺藤摸瓜，找到不少之前未想过的材料。

所以，我的结论是，我很提倡这种逆向的读书方式。

05

再说漫游式读书，是指没有具体目的地去读。

与结果导向的读书相比，漫游式读书好像是事倍功半的事情。常常，我们读了好几本书，花了很多时间，却发现能用到的素材，尤其是能立刻用到的，寥寥无几。

令人沮丧。但其实，这种读书依然是需要大量进行的。

这就像是，我们直接去菜市场，去大型超市，我们可以看到很多蔬菜很多肉类，而其中有很多，除非我们真正来到现场，真正看到，我们无法知晓这些存在，那就无法做出此前未曾出现在脑海里的菜。

我打了一颗具体的栗子，但是不是打得不够通俗？

让我再解释一下，我们去漫游式地读书，然后就能看到之前无法想到的新鲜素材、观点和灵感。单单以结果导向的思维去读书，是预先设置了框架，会带来相当程度上的局限和束缚。

这两种完全相反的路径，并无孰优孰劣，二者都是必要的，并且很多情况下，需要结合起来使用。

比如，漫游式地大量读书积累新鲜的或者重复的素材，在之后需要写文章时，进行结果导向式读书，回想某些你之前积累的素材，并且按图索骥，顺藤摸瓜，集中找到更多与这一主题相关的东西。

这是我在读书和码字过程中，所总结出来的，两种高效的输入-输出方式。

接下来，我们讲如何记住读过的每一本书。

06

首先要跟大家说明的是，不需要背书，不需要记住。

适用场景和目的：不是为了消遣而读书，也不是为了应对考试而读书；是为了增长见识，并且尽可能地真正吸收和利用；又或者是为了平时写论文。使用的场景是开卷，而非闭卷。

我中文系的师妹问我：

我现在看书的时候做读书笔记，因为自己的知识太少了，感觉书上说的每一句话都有道理，所以就不停地抄里面的观点，虽然有提炼和概括，但是每页抄完，发现和书本差不多厚，这是一个必经的过程呢？还是我的方法有误？

方法有误。

不停地抄每一句话，是不必要的；而且，抄本身就不必要；另外，提炼和概括，发生在这个时候，其实意义不大，效率太低。

这几个问题，我们接下来逐个解决。

07

关于平时读书时如何做笔记，我的建议是，做粗浅的标记，留下可供追溯的线索，就足够了。

比如我在看《改变心理学的40项研究》时，其中谈到人格的基因决定论，以及人的多元智能理论。

书中用了很长很艰深的篇幅进行详细的介绍，追根溯源，不厌其烦。而且，我需要承认的是，其中很多段落，我都觉得十分有用。

但即使这样，我也并没有做更多停留。我在大致把握它的观点，以及了解到这一段的重要性后，会把这一段都标记出来。

我并没有特别透彻地理解或记忆。只是留下印象。

大家可以看一下我做的笔记：只是做了粗浅的标记。让自己知道，这一块有用。

我为什么这么做？

08

一个事实是这样的：你所读过的书，如果没有用到，你会忘记，那就相当于没读过；只有你真正用到了的，才是真正「读过」。

所以，在读的时候，以及做笔记的时候，要做的，只是发现有价值的东西，并且大致知道它的价值，留下回顾的线索，就足够了。

在需要用的时候，凭借残存的印象，翻到那里，然后，直接引用某句核心观点，或者，用自己的语言，组织到自己的文章或者表达之中。

所以我刚才说，师妹在做笔记时进行提炼和概括，效率很低。

再次提醒大家注意一下适用场景：我们需要大量读书增加知识储备，且不需要应对闭卷考试。我们此时做的一切笔记，之后的使用场景都是「开卷」。

而且，如果你也曾经像师妹一样做笔记，你回头使用时，会发现，其实并没有几句能够用到自己的表达中。都是华丽的表演罢了。

如果你亲自去写了就会知道，一般来讲，你只会引用一两句概括性的总结，更多时候，你会需要用自己的语言重新组织。

所以，按我前文所说的做吧：粗略地做笔记，留下印象和线索，能够回溯即可。

09

如何复习这些书？是否要把这些笔记背下来？

师妹在那条留言里，提到自己会把书中笔记，以及老师讲的一些观点，都逐字逐句背下来，试图模仿。

如果你已经很好地理解了我前文的内容，你大概已经知道答案了：不需要去背，我们的使用场景是开卷。那么，在用的时候，进行模仿或者自己的创造，是更为高效的做法。

而且，当你完成了「使用」或者说「输出」，你也就不会忘记了。

打颗栗子，我学妹和我探讨过感情。

我：这也是客观环境决定的，从演化心理学的角度来说，人类的根本动机是繁衍。

我：女性35岁就是高龄产妇了，而男性，一生，都可以。所以，男性喜欢年轻小姑娘，也是有科学依据的。潜意识里，要把自己的基因传递下去。

学妹：我就喜欢听你说话，有理有据的，哈哈哈哈哈。

这段对话发生在微信上面。我前段时间正在看一本心理学的书，刚好探讨到这个话题用上了。我并没有直接引用原文，而是用自己的逻辑进行表达，于是这个知识点我掌握得更加牢固了。

而且，有很多时候，当我无法保证自己能够确切地表达时，我甚至跟对方说：

你等我一下！我现在去翻书，某本书上讲过这个问题，我没法准确地回忆了，我必须把这个问题给你讲明白了！

这个凭借印象，根据线索，去查找、使用的过程，就是记住你所看的书的，最高效的方式。

不必逐字逐句摘抄，更不用刻意去背诵。当你用了，你就记住了。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、有意识地同时保持「理想读者」和「理性读者」的双重身份，阅读体验和主动思考，我们全都要。

2、结果导向式读书和漫游式读书，都是必要的，前者是先有菜谱后去采购相应食材，后者是直接去市场大量收集新鲜素材。二者结合使用，会做到更高效的输入和输出。

3、平时读书的时候做读书笔记，不需要抄写。粗略地做笔记，留下印象和线索，能够回溯即可。适用场景：我们需要大量读书增加知识储备，且不需要应对闭卷考试。我们此时做的一切笔记，之后的使用场景都是「开卷」。

4、在需要用的时候，凭借残存的印象，翻到那里，然后，直接引用某句核心观点，或者，用自己的语言，组织到自己的文章或者表达之中。

5、不需要去背。你所读过的书，如果没有用到，你会忘记，那就相当于没读过；只有你真正用到了的，才是真正「读过」。当你用了，你就记住了。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

👤 1

1条评论

最新

zero 4

十、高效阅读 阅读身份：理想读者→理性读者 阅读期待：沉浸式读书>功利性读书 读书方式： 1.结果导向式读书 方式：已知→深入 目的：单领域纵深 2.漫游式读书 方式：未知→入门 目的：多领域横展 关于笔记： 1.标记：留线索 2.使用：用进益，废忘记

2019-09-28 22:46:39

已加载全部

发评论