



高效率極速閱讀術

高效率極速閱讀術

伊森

這本書的網址是 <http://leanpub.com/speedreading>

此版本發布於 2019-06-16



Leanpub

This is a [Leanpub](#) book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process. [Lean Publishing](#) is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

© 2019 伊森

Contents

0.為什麼逐字逐句地閱讀是錯的？	1
1.怎樣選書？大師挑書法	4
結論	5
2.閱讀速度提升的本質是什麼？	6
1.既有知識含量的多寡	6
2.大腦的過濾機制	6
結論	6
3.怎樣快速累積既有知識？影像閱讀法	7
為什麼要進行有目的的主動閱讀？	7
影像閱讀法	7
4.怎樣提升大腦過濾機制的效率？打造自己的知識體系 （一）	9
什麼是知識體系？	9
5.怎樣提升大腦過濾機制的效率？打造自己的知識體系 （二）	10
1.找一個細分的領域	10
2.將領域裡所有的大師之作買來，進行主題閱讀	10
3.進行實作，藉由做中學，改善知識體系	10
4.每次的實務操作，都要進行總結	11
5.持續地遍歷該領域	11
結論	11

CONTENTS

6.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（一） . . .	12
為什麼你應該做網路筆記？	12
7.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（二） . . .	13
8.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（三） . . .	14
結論	14
9.怎樣將知識進行內化？（一）便利貼法	15
要怎麼克服這個問題呢？	15
為什麼便利貼法有用？	16
結論	16
10.怎樣將知識進行內化？（二）輸出倒逼輸入	17
11.一張架構圖，看懂「高效率極速閱讀術」	18

0.為什麼逐字逐句地閱讀是錯的？

在我還是大學的時候，我對於閱讀的想法是，一定要一字一句的讀完一本書，如果不這樣做，我會覺得自己好像沒有看完一本書。但是出社會多年後，我發現這樣的閱讀方法很沒有效率，而且，這種閱讀方法是錯誤的。

為什麼一字一句的閱讀法是錯的呢？

當我們在閱讀一本書的時候，我們肯定是有目的的，如果有人說，他看一本書是毫無目的的，那麼，他一定很難從書中學到什麼。不過，看小說、看漫畫，這種比較屬於放鬆性質、娛樂性質的書，當然例外。

但是，如果你想獲取知識，你想從書中學到一點什麼，你閱讀一本書肯定是有目的的。

就像是今天你想增加自己的行銷知識、業務知識，你肯定是有目的的，你不會拿到一本書，然後還不知道自己要什麼、不知道自己從這本書獲得什麼。

也許有人會反駁，我看書就是沒目的的，我真的不知道我可以從書中獲取什麼。

會有這種疑問的人，多半都是缺少一些工作經驗的人，因為不知道自己工作需要什麼樣的知識，只是覺得自己應該學點東西，所以才會有這種疑惑。

所以，我提倡的「高效率極速閱讀術」，適合那些知道自己需要獲得什麼知識的人，這套方法是我自己多年來的閱讀方式，我可以一個晚上就看超過10本書，每年看超過200~300本書以上。

而且，這套方法，並不是只有看書快，連閱讀效率也很高；也就是我自己創建的這套「高效率極速閱讀術」，除了有閱讀速度快的優點之外，就連閱讀效率以及吸收的知識的效率，同樣也很高。

假如一個人是有目的的開始看一本書，這就說明了：一本書裡面的內容，有些東西是他需要的，有些是他不需要的。

為什麼？因為一本書不會整本都是重點，肯定是參雜一些不重要的部分，甚至我覺得，一本書如果有30%以上的內容是重點，就已經算是好書了，多數的情況下，很多內容都是拿來湊數的。

當然也有些很棒的書，裡面有很多重點，比方說《如何閱讀一本書》、《人類大歷史》、《必然》…等等，但這些好書在市場上是相當少的，面對這種好書，我們當然要進行慢讀，但市場上真實的情況是，這種好書永遠是少數。

假如你認清了，一本書不會整本書都是重點，而且不重要的比例常常超過重要的比例，這就帶出了一個問題：

對於那些不重要的部分，為什麼我們還要慢慢讀呢？

我的答案是：對於那些不重要的部分，我們要快速帶過！

也就是，我們看一本書是有快有慢的，當我們碰到重點的時候，我們就要進行慢讀，當我們碰到不重要的部分，我們就要快速帶過。

以這種方式去閱讀，我們的閱讀速度就可以獲得大幅提升，同時又不會漏掉重點。

所以，這就帶出了一個很重要的重點，那就是：我們要如何判斷一本書哪些是重要的，那些是不重要的？因為如果你不會判斷，或是常常判斷錯誤，你可能會漏掉重點而自己不知道。

這個問題，我們可以換個方式來問，也就是：我要怎麼做，才可以提升我判斷一本書重點的能力？

當你可以精準地判斷一本書的重點，你閱讀的效率就會變得很高。

假如你認為有什麼工具或方法，可以快速提升這項能力，那麼我要跟你說：很抱歉，沒有這種事。

這項能力很大程度上，取決於你腦袋裡的既有知識，如果你平常不愛看書，然後突然希望自己可以每天看過五本書，這是不可能的。

一個人的閱讀速度是日積月累的，因為它本身符合馬太效應：當你看越多書，你的閱讀速度就越快；當你閱讀速度越快，你就能看更多書。

我自己創建的這套「高效率極速閱讀術」，不提倡任何訣竅，而是告訴你，要提升自己的閱讀速度，你實務上的操作方法應該怎麼做？

這套「高效率極速閱讀術」的課程，基本上都圍繞在，要提升自己的閱讀速度，你要具備什麼樣的觀念，以及你該怎麼做？

這套閱讀方法，是我目前自己採用的閱讀方法，也是我目前畢生閱讀方法的精華。

這套課程包含以下內容：

- 1.怎樣選書？大師挑書法
- 2.閱讀速度提升的本質是什麼？
- 3.怎樣快速累積既有知識？影像閱讀法
- 4.怎樣提升大腦過濾機制？打造自己的知識體系（一）
- 5.怎樣提升大腦過濾機制？打造自己的知識體系（二）
- 6.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（一）
- 7.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（二）
- 8.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（三）
- 9.怎樣將知識進行內化？（一）便利貼法
- 10.怎樣將知識進行內化？（二）輸出倒逼輸入
- 11.一張架構圖，看懂「高效率極速閱讀術」

1. 怎樣選書？大師挑書法

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

步驟一：找出大師之作

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

步驟二：買遍所有大師著作

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

步驟三：從大師推薦的書中入手

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

步驟四：好書的無限延伸閱讀

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

結論

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

2.閱讀速度提升的本質是什麼？

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

1.既有知識含量的多寡

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

2.大腦的過濾機制

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

結論

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

3.怎樣快速累積既有知識？ 影像閱讀法

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

為什麼要進行有目的的主動閱讀？

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

影像閱讀法

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

Step1.你看書的目的要很明確

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

Step2.界定出你要找的關鍵知識

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

Step3. 開始進行跳讀

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

4.怎樣提升大腦過濾機制的效率？打造自己的知識體系 (一)

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

什麼是知識體系？

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

5.怎樣提升大腦過濾機制的效率？打造自己的知識體系（二）

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

1.找一個細分的領域

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

2.將領域裡所有的大師之作買來，進行主題閱讀

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

3.進行實作，藉由做中學，改善知識體系

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

4.每次的實務操作，都要進行總結

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

5.持續地遍歷該領域

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

結論

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

6.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（一）

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

為什麼你應該做網路筆記？

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

7.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（二）

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

1.你工作上遇到的任何問題，都要做筆記

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

2.你在主動閱讀的時候，要邊做網路筆記

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

3.你的網路筆記要圍繞著你的知識體系

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

8.怎樣極大化提升你的既有知識？網路筆記（三）

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

結論

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

9.怎樣將知識進行內化？(一) 便利貼法

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

要怎麼克服這個問題呢？

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

Step1.用自己的話重述資訊，英文簡稱 I。

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

Step2.描述自己的相關經驗，英文簡稱 A1。

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

Step3.我的應用，英文簡稱 A2

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

為什麼便利貼法有用？

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

結論

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

10.怎樣將知識進行內 化？(二)輸出倒逼輸入

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>

11. 一張架構圖，看懂「高效率極速閱讀術」

該內容沒有包含在樣本書中。您可以在 Leanpub 上購買這本書，網址為 <http://leanpub.com/speedreading>