

《我在包裡放本書》

图书基本信息

书名：《我在包裡放本書》

13位ISBN编号：9789866037566

10位ISBN编号：9866037568

出版时间：2012-11-1

出版社：大是文化有限公司

作者：松本幸夫

页数：240

译者：劉錦秀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我在包裡放本書》

內容概要

那些你認為能幹的人、聰明的人、有自信的人，平常到底是怎麼看書的？

「閱讀」就是翻開書，一頁一頁往下讀？

錯。真正的高手都用你意想不到的方法看書：

變形蟲閱讀法：鎖定一位作者為圓心向外延伸，知識廣度就這麼培養的。

一心兩用法：讀書就是要專心？不，一心兩用可以訓練你成為多工人才。

軟硬書交錯法：書太硬啃不下，就找本入門書來輔助！還能一次讀兩本。

「黃金時間」法：找出最能集中注意力的時間，15分鐘就能讓人生大不同！

「反骨式」閱讀法：一面讀書一面批判，思考力就是這樣鍛鍊出來。

累積兩百多本暢銷著作的日本超人氣講師松本幸夫，教你一套兼顧「輕鬆」與「有目的」的讀書法，讓你從此不再「沒有時間看書」、「沒有耐心讀完」、「不知該買什麼書」：

用天馬行空的關鍵字選書，然後衝動購買。

何必正經？讀自己喜歡、擅長的，刻意在精采處中斷。

爽快拆書、捨得丟書，刻意看看唱反調的著作。

寫給小孩的傳記，放鬆心情的繪本，你更該讀。

把讀到的內容說出來，挑出令你怦然心動的句子。

松本幸夫也是日本知名的效率達人，為了找機會讀自己喜歡的書，於是成了高效率的工作者，也讓自己成為一位「雜學者」。他除了是一位作家外，還擁有：瑜伽研究家、腦醫學研究家、能力開發研究家、教育訓練顧問等各種頭銜，也對武術抱持濃厚興趣。甚至因為看書，克服從小患有的焦慮症。他親身體驗到，看書、閱讀其實是件輕鬆又有趣的事。只要試試他獨到的養成閱讀習慣的超簡單方法，你也能像他一樣能幹又聰明，例如：

聽著喜歡的音樂伴讀、

逛舊書街和舊書店、

向親朋好友宣告、

踴躍參加簽書會……等。

此外，松本幸夫也教我們如何高效率地閱讀：

與其用色筆畫重點，不如在空白處書寫。在書上畫線其實是干擾。真的非畫不可，顏色不要超過三種，不過，等讀完再畫線。

睡前適合讀什麼？可以是內容艱澀的書也可以是如名言錄那種從什麼地方開始都無妨的書。

該瀏覽的就別精讀。就像看報，確定哪些是不必花時間、瀏覽即可的資訊。最簡單的區分法：和工作有關的書，瀏覽便足夠；經典文學、名人傳記或自己買的書，請精讀。

你想嘗試不同又特別的閱讀方式嗎？你想在這不確定時代中脫穎而出成為能幹又搶手的人才嗎？你想讀得比人多、吸收比人快、甚至馬上成為準專家？該怎麼開始？很簡單，先在包裡放這本書吧！

《我在包裡放本書》

作者簡介

松本幸夫 (Yukio Matsumoto)

一九五八年生於東京，作家，日本Human Learning人才培育與管理顧問公司代表董事。從小即患有焦慮症，曾經藉由瑜珈、武術、討論會、讀書等各種手段，尋找克服緊張的方法。之後因為培養了閱讀習慣，克服了自身的焦慮症，現在更是一月舉行兩百場教育訓練的人氣講師。

目前包括國外的授權作品在內，著作已多達二百本。

作品如：《輕鬆做，創造十倍效益》（三笠書房，台灣春光出版社）、《學習中村天風》（總合法令出版）等暢銷書，全部作品累計銷量已超過95萬本。

目前正努力地著書與閱讀，並朝累計銷售百萬本的目標邁進。

松本幸夫官方網站：www.kenjindo.jp/

書籍目錄

推薦序 閱讀，是成就夢想的法寶、聶建中

前言 再忙，也要為自己找本書

第一章：沒想到，閱讀有這些好處

01 利用入門書，輕鬆開啟話題

02 自信不是天生，這樣培養最省力

03 看小說，體驗人生百態

04 哭過、笑過，書可以釋放你的情緒

05 邊讀邊思考 推演的能力

06 閱讀助你守、破、離

07 哪本書，能引爆你的熱情？

08 我們都需要暫時離開地球表面

09 三本書，就能激發創意

10 該瀏覽的地方就別精讀

11 讀二十本書，你就成為「準專家」

12 喜歡閱讀、廣結善緣，你會成功

13 幫你描繪出鮮明的人生目標

14 每天只要十五分鐘，人生大不同

第二章：這些方法，讓閱讀變好玩！

15 當個閱讀偵探，預測書的內容

16 讀書當然可以一心兩用

17 用圖解，便能得知自己的理解程度

18 關於書，你得衝動購買

19 對作者的成長背景保持好奇

20 聽著喜歡的音樂來伴讀

21 讀了幾頁之後閉上眼睛，想像

22 何必正經？讀你自己喜歡、擅長的

23 刻意在精采處中斷

24 逛舊書街、舊書店

25 不偏食！書要軟硬交錯著讀

26 只用一句話，為書總結

27 看書，也看書評

28 刻意看看唱反調著作

第三章：到哪都能讀 就從包裡放本書

29 你的包裡，要有三種書

30 閱讀，也需要開機

31 如何能夠「不管到哪都能讀」？

32 這個時候，我一定在閱讀

33 多多利用圖書館

34 製造一個「今天只做」的日子

35 趁心情好的時候閱讀

36 四種方法讓你說「喜歡」

37 我的字典裡沒有放棄

38 堆書、看書、移書、送書

39 閱讀也要「公休」

40 向親朋好友宣告：我讀完了

41 達到目標，就給自己一個小獎勵

《我在包裡放本書》

42 有些書，你得細細品味

第四章：我的包裡該放什麼書？

43 看電影原著

44 買本名言錄，出口成章

45 變形蟲閱讀法

46 走進書店，得到「偶遇」的樂趣

47 別只讀暢銷書，讀讀長銷書

48 寫給小孩的傳記，你也該讀

49 問人之前，先問包裡這本書

50 想看原文書？從對照本開始

51 包裡該放這本書嗎？看前言和第一章

52 哪類書是最棒的心靈導師？

53 用天馬行空的關鍵字選書

54 繪本：換心情、助發想

55 找本值得你讀上一整年的書

56 找讀書達人推薦

第五章：怎麼閱讀才能聰明又有效？

57 為了表達自己想法而讀

58 品味，來自你的讀書量

59 三個方法，讓你讀得快又多

60 在書上畫線，其實是干擾

61 書本空白處要寫什麼？

62 筆記，三種色筆就夠了

63 不急，等讀完再畫線

64 把讀到的說出來

65 挑出令你怦然心動的句子

66 何時該瀏覽，何時該精讀？

67 該花多少錢買書？看你多想投資自己

68 寫下讀後感

69 睡前看什麼書最好？

70 在「黃金時間」讀書，事半功倍

71 作者到底想說什麼？

第六章：你當然可以這樣對待書

72 爽快拆書、捨得丟書

73 攤牌閱讀法：讀點不一樣的

74 用俄羅斯輪盤選書

75 踴躍參加簽書會

76 選定一天不碰觸任何文字

77 更換閱讀順序，刺激腦袋

78 讀出聲音

79 只讀喜歡的那一頁

80 和作者對話

81 故意挑戰枯燥無味的書

82 決定一整個月的讀書主題

83 在大自然的懷抱中讀書

84 平行閱讀法：軟硬書交錯讀

85 「反骨式」閱讀：和作者唱反調

第七章：把閱讀當練功，好處無窮

86 拿書當禮物，考驗你的識人能力

《我在包裡放本書》

- 87 以成為「達人」為目標
- 88 你有沒有反覆閱讀的愛書？
- 89 「武者修行」，增強職場專業
- 90 找朋友來一起評論
- 91 千人斬：留下閱讀的紀錄
- 92 確認閱讀，相信自己選對了
- 93 讀一段之後，要想一想
- 94 盤點藏書，再一次確認閱讀
- 95 以作者的視角來閱讀
- 96 適得其反也不錯
- 97 啦哩拉雜，讓工作和生活平衡
- 98 「松本流閱讀法」 一口氣讀二十本
- 99 成為「讀書強者」的好處
- 100 一個月讀一百本，怎樣算一本？

《我在包裡放本書》

精彩短评

1、香港诚品看到冲动买下。其实100则里面至少三分之一以上有重复，只是换个说法叙述而已。但还是让人重新有勇气了呀！第一次意识到励志类书籍的可爱~！

2、一本写给不读书的人看的书，主要教他们如何养成读书习惯。对已经有读书习惯的人来说，至少前3/4的内容都是没有什么意义的。

准备送给身边不读书的朋友，但是既然不读书，送来又有有什么用呢？！！

3、1.尝试挑战每月一本新领域的入门书。

2.20本专业书，你就可以变成该领悟的准专家。（好励志，哈哈）

4、是一本怎样读书的好指南

5、重点是有，但重复太多

6、实用 四月计划以 色彩 为圆心 20本300字 或笔记或想法 #是为了雨天不致郁#

7、找书，阅读，思考。

《我在包裡放本書》

精彩书评

- 1、第一次让我意识到阅读方法的是《怎样读书》，认识到阅读方法有哪些的是《如何阅读一本书》，告诉我阅读重要性的是《大量阅读的重要性》，使我付诸实践的K书法是《读书别靠意志力-风靡德国的逻辑K书法》，而《我在包裡放本書》则让我看到原来阅读还有这么一些有趣的做法，像“不同类型的书有不同的读法”、“平行阅读法”、“俄罗斯转盘选书”等等有趣的法子令人耳目一新，忍不住一个一个去尝试。当然在尝试过程当中找到适合自己的方法才是最重要的。很感谢这些大师、读书达人给我们的一些建议！个人认为阅读是挺重要的，但也要注重方法。像我大学前得到的一些读书的方法都是应试教育下的产物，不太适合大学学习，熬过大学考试才得出一些教训和经验，才有意识去看一些关于阅读方面的书籍，从中受益良多。虽然这本书比不上《如何阅读一本书》，但也提供不少作者平时读书用的比较有趣简单的方法，挺适合去实践。因为读书不仅仅是为了知道，更重要的还是要实践，这样我们才能真正从这本书中学到东西。所以大家也不要看看就过了，还是要去体验才知道其中对你而言的好方法。
- 2、没有死板的教条，也没有啰嗦的说教，只有真诚而温和的建议。对于爱阅读的人，这本书可以查漏补缺，发现自己需要完善和补足之处；对于讨厌阅读的人，或许读过后会开始改变心意，从此喜欢上阅读。我非常喜欢这本书，读的过程很愉快，因为作者很多方法和观念和自己不谋而合，感觉就像在跟一个志同道合的朋友聊天般亲切，但仍然发现自己阅读存在很多问题：量不够多、重读的书少，范围不够广，以后还要改进。
- 3、我是被书名吸引来看这本书的，感觉“在包里放本书”这个动作，在信息时代的今天有点复古，又很美好。不过很多时候的确很难实现，那么在包里放个Kindle，或者在手机里放本ebook也一样美好。书中介绍了100个关于阅读的方法，很简单，很实用，大家看目录就能有个大概的了解了。我觉得大致可以分为三类——如何找书，如何养成阅读习惯，及阅读后的思考。我一直觉得阅读很重要，但又是很难养成的习惯，难在开始和坚持。关于开始，我觉得每天只要给自己15到半小时，找个舒服的地方，摆个惬意地姿势去读就行。慢慢和阅读培养感情，坚持应该就不难了。让我们从今天起一起在包里放本书。
- 4、因为喜欢读书，所以对关于阅读和书籍的书天然地就喜欢。这本书里面列举了很多读书的好处，读书的方法还有习惯，有些挺有意思，值得借鉴，而有些就见仁见智，因人而异其实日本人写书，特别是这种畅销书/快餐书，非常容易废话，一百字能搞定的东西，能够写一百页这本书也一样，如果没有太多时间其实可以直接读目录对于小学文化以上水平，基本看目录就能猜到内容不过，即使如此，由于是关于书的书，还是值得休闲的时候读一读，作为休息文中最有感触的一句：除了畅销书，更要读长销书亦即经典。同意。

《我在包裡放本書》

章节试读

1、《我在包裡放本書》的笔记-第1页

按作者的建議，建立一個自己的閱讀日記和計劃。豆瓣應該可以提供這樣的服務。

《我在包裡放本書》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com