

# 讀懂一本書

作者：樊登

報告人：葉山青. 2020/6/12



# 會讀書，更要會「講書」

---

- 「講書」是最高效地沈浸式學習方法
  - 主動性：解決問題的慾望，彌補知識缺口，自學能力。
    - **EX:**好辯士—想贏的慾望，自發地學習，如饑似渴
  - 針對性：收穫是個性化的。
    - 「一千個讀者，就有一千個哈姆雷特」
- 以講書為目的的深度學習
- 認知天性—大腦有足夠多的提取（摩擦、挑戰），才更容易記住。
- 刻意練習—世界上的事只要有一人能做到，其他人就都能做到。
- 講書：「溫故而知新，可以為師矣」

# 工科男的講書之路

---

- 刻意練習：**EX.**自己跟自己辯論
- 腦子裝很多背景知識後，再去吸收新事物，就會覺得很簡單
- 講書的五個必備能力
  - 1.邏輯思維能力：能夠把握書籍的邏輯性、遞進關係
    - 歸納法： $n$ 正確， $n+1$ 正確
    - 演繹法：大前提、小前提、結論，三段論
  - 2.大局觀：不要被細節帶偏了，注意其主要觀點
  - 3.語言能力：簡潔、幽默、說服力，讓人有行動的動力
  - 4.同理心：了解聽眾的需求和感受
  - 5.愛：對書和聽眾充滿愛，有慈悲和給予的精神

# 選書標準

---

- 對於讀書的五大誤解

- 一、讀書無用？ — 「keep learning」（持續學習）是一個必然的趨勢
- 二、讀書只追求有用？ — 善用「鄧寧—克魯格（Dunning-Kruger Effect）效應」  
不知道自己該知道什麼？不知道自身不足之處。
- 三、有的書我讀不懂？ — 小心你的存量技能  
未來不同時空環境背景就能讀懂
- 四、讀書是一件私事？ — 交流才能突破舒適圈
- 五、自己讀的效果最好？ — 把書講給別人，以人為鏡

# 選書標準

---

- 選書原則

- 一、**TIPS**。

- T : Tools** -- 工具性的內容

- I : Ideas** -- 新的理念、發現、想法

- P : Practicability** -- 實用性，可應用在日常生活中

- S : Science** -- 科學性的驗證

- 二、科學性

- 三、建設性

# 如何讀懂一本書？

---

- 理解力的池子有多大，就能夠讀懂多難的書
- 不斷進步，量變產生質變

辯論	書
一辯：定義	定義解決什麼問題？
二辯：邏輯背景	解釋寫作背景
三辯：事實例子	提供哪些解決方案的討論過程
四辯：總結陳詞	一句話總結價值昇華

# 把書讀薄：如何解構一本書？

---

- 圖書畫線有學問：什麼才是精華？
  - 一、當你感覺概念被清晰界定的時候
    - EX.反脆弱：玻璃杯-摔破-受損、鐵球-不變-堅固、乒乓球-反彈-反而更好
  - 二、當你感覺問題很嚴重的時候
    - EX.穀物大腦：麵食吃太多，易得阿茲海默症
  - 三、當你感覺某種解釋令你很意外的時候
    - EX.抽菸不靠毅力，靠認知
  - 四、當你看出遞進關係的時候
    - EX.先解釋大範圍、再細節、再深入剖析含義
  - 五、當你看出轉折關係的時候，要留意轉折後的內容
    - EX.順逆順、轉淚點、觀點上的反轉
  - 六、不同面向彰顯書籍內在價值
    - EX.同主題，不同層面的應用
  - 七、當閱讀的時候感受到心靈衝擊
  - 八、書中的奇聞軼事，增添講書的趣味性

# 內容的再創作，組織講稿及準備講書

---

- 建構坡道：最打動人的一個點入手，引人入勝
- 把最珍貴、最核心的部分放在最前面講。聽眾先重視，才能聽得進去。
- 不斷地拓展認知的邊界，「先學再有興趣」，你的心才可能撕開一個「知識的缺口」。當你打開知識的缺口時，你才能夠發現新的知識。
- 心智圖：知識輸出方法

# 結語

---

- 「書」是絕大部分問題的出口。大部分的問題都已被前人解決，並寫成了書。
- 「讀書」：在幾小時的閱讀過程，能得到作者幾十年的經驗累積，這是最有效的學習方式之一。
- 培養「不舒服」的讀書原則（不想讀或不常讀），練就強悍的自學能力
- 若無自學能力，未能快速透過閱讀提升知識與能力，很快會被淘汰。
- 本書以推廣培養「講書人」為主要訴求，從
  1. 讀書前的選書、該具備的知識
  2. 讀書中的讀懂書、解構書，抓住核心
  3. 讀書後的內化成心智圖、再藉由講書來檢視自己對讀完書的了解。
- 不斷的積累後，才能將知識轉化為能力，進而在生活、工作、家庭等提升。