



《读懂一本书：樊登读书法》读书笔记

引言 我是一个用读书改变自己生活的人

君子谋道不谋食。耕也，馁在其中矣。学也，禄在其中矣。君子忧道不忧贫。

读书给了我生活“增量”的勇气。别看我敢做“樊登读书”，我以前可是连PPT（演示文稿）都做不好的人，我最高的IT（互联网技术）能力，就是发电子邮件。但我还是去做了。读书会让一个人充满力量和使命感。你想为这个社会解决什么问题，这才是做一件事时最重要的出发点，而不是说你会什么。即便你什么都不会，只要想解决问题，就努力去学，去读书，你就都能够学会。

第1章 会读书，更要会讲书

永远不要对一个你没有了解过的事物说“不”。如果轻易拒绝，不经意间，说不定你已经错过了一个宝藏。

“樊登读书”一直认为，向别人讲书的本质并不在于你花了多长时间，也不在于你有多好的包装，而在于你有没有给他人带来改变。听书不是一个新行业，也不是知识付费的新行业，而是教育方式的改革，是学习习惯的改变。教育和商业的最大区别在于，商业的本质是迎合，而教育的本质是改变。

1. 复杂时代，阅读是大众反脆弱的武器

听完他的话，我就开始认真思考，阅读在很多地方是一种“奢侈行为”，是属于少数人的习惯。

但是在大学里真正能够给你带来帮助的东西，是你读的那些书，那些你自己去图书馆借来的书，它们是能够浸润到你的身体当中的。

3. 讲书是最高效的沉浸式学习方法

我在准备一本书的时候，大脑始终处于兴奋状态。但准备时间绝对不会超过一天。今天想起来看几页画一句，然后去吃饭，吃完饭回来再看看，画几句话出来——我绝不会这样看书。这时候我们会发现，贯通感、连续性和兴趣点都没有了。我读书的习惯是，从头到尾读下去，不记笔记，也不查资料，甚至有不认识的字也不去管它，看完后过几天再回忆。这时候大脑是警觉的，处在高度兴奋当中。这就是二次学习的过程，这个过程是非常紧张的，而且是不容逃避的。在读书的时候要尽量保持阅读的流畅性和快感。



我现在明显感觉自己了解的事比过去多了很多。我站在讲台上经常要讲三个小时，以前都要提前准备好，一条条地列出来，再演练。现在基本不需要准备，脑海里似乎有讲不完的知识。遇到任何主题我都可以调动知识库里的内容，把它们串联起来，形成完整的逻辑闭环。我可以非常快地把这些知识归纳出第一点、第二点、第三点，条理清晰地围绕主题来论证它。

如果你现在还没有找到更好的学习方式，我强烈建议你开始讲书。不一定要挣钱，你可以给家人和朋友讲，甚至看完一本书以后绘制一张思维导图，给自己讲，让知识和学习形成一个循环。

你会发现自己在讲书的过程中需要旁征博引，而这种引证来自你现在的知识库。不断地积累和练习，会让你的知识库越来越丰富，而且所有的知识连接都会逐渐建立起来，而这种连接数的指数级增长，会令你的大脑更强健。

第2章 工科男的讲书之路

节目的那段时间，我一周大概花上一天时间工作就够，剩下的时间没什么事做，再加上那个节目又做得不顺利，所以每天很郁闷。在那段时间里，我唯一富足的就是有大把的时间。其他人都在上班，我就每天开着车在北京逛寺庙，开车开到野外，一个人在山顶坐着，悠闲极了。

1. 辩论队培养我正确发声和控场

我们的教练特别厉害，有一位是“樊登读书”现在的“知识超市”里开课的韩鹏杰老师。韩老师讲哲学史都不用准备，就是往那里一坐，端一杯茶就开始讲。从古代的泰勒斯一直讲到当代的萨特，引用原文时可以不做任何停顿，全部能记住，非常清楚。所以我听完就震惊了，原来讲课可以这么厉害。

以上是第一项我认为最重要的训练，这奠定了我讲书的硬件条件。发声方法和节奏掌控，都是可以练习的。关于发声方法，我练习了一个暑假；关于时间掌控，读者们可以用秒表练习。

2. 培养幽默感，吸引眼球

那之后，我就每天看各种各样幽默的片子。我在电脑里建立了一个文档，叫作“幽默素材”，然后把所有我听到的好玩的段子记下来。最后大概搜集了几百个笑话。

3. 第一次实战：三本书撑起一门课

这让我意识到，原来书可以衍生出非常高的价值。后来出现的知识付费，原来早在很多年前我就开始尝试了。这也是后来我创办“樊登读书”的信心源泉，因为知识是硬通货，放在哪个时代，都是高保值的東西。



所以在这个过程中，人们就能够快速地去归纳和总结价值。为什么我从一本书里能够迅速地提炼出很多有价值的东西？因为我知道这东西能卖钱，这些东西就是值钱的东西，别人听了会感动、受到启发，或者觉得耳目一新，是之前完全没有听过的。我对什么内容能产生价值这件事很敏感。

上面提到的三段经历，总结起来就是，辩论的训练是规范发声体系和控场能力；电视台的训练是增加幽默感和趣味性，你想吸引眼球，得有趣味，得好玩儿；校园讲课则是提升内容提炼和价值挖掘的能力。所以我很感激这三段经历对我的重要影响。

4.刻意练习=时间 X 积累

如果想要训练自己的讲书能力，我建议大家先对自己做出一个承诺，比如每周给身边的人讲一本书，给亲戚、朋友或者闺蜜讲都可以。大家聚在一起别总想着玩儿，别总打麻将，我们每周讲一本书吧。一开始，你可能是在逼迫自己做这样的准备，但未来你会发现，自己才是最大的受益者。

所以大家千万不要着急，或者想走捷径，一定不能小看累积的过程。一个人读书绝对不是一下子读得很快，我也不是，我花了很多年才有了今天的一点点积累，更何况有些书我到现在都还不太敢讲呢。

5.学会讲书，为知识松绑

阅读是一件需要毅力的事。因为阅读不仅需要你花费不少金钱去买书，而且，最重要的是你还需要花费大量的精力和时间去读书，成效有可能不明显。绝大部分人是拥有学习、进步、阅读的欲望的，但是最后往往坚持不下来。这是为什么呢，因为阅读是一个辛苦活儿，它特别需要阅读者做深度思考。对于很多人来说，教育环境使然，思考成了一件稀缺品，再加上需要坚持，成为习惯，阅读就更是难上加难。一方面，浅尝辄止的阅读没有乐趣；另一方面，知识得不到有效的转化，难见成效。阅读的时候，我们画线也好，做笔记也罢，过不了多久，你可能就忘记了大部分的内容，好像记忆没有被储存一样，或者被自动清除了。也就是说，你完全没有将这种记忆储存在你的大脑中。在传统的表面阅读之下，读者看似学到了很多，但并没有真正掌握它。那么，有多少知识得到了转化呢？很少。所以有人说自己读过很多书，掌握了快速阅读的方法，实际上，它是现代人“偷懒”的一种途径，它不能解决你阅读的根本诉求。正常的阅读，你需要用眼睛看文本，大脑需要解读文中的信息，然后大脑需要对视觉信号进行识别，识别后解码，解码后传输到神经元，通过神经元储存起来，要用的时候再把它拿出来。正常人的阅读能力为每分钟 500~700 字，超出这个范围，大脑没有能力处理，记忆就会出现。而用嘴讲一分钟话，其信息量可以达到传统阅读的 3~5 倍，也就是说可以传递 2000~4000 个字的信息量。

绝大部分人是拥有学习、进步、阅读的欲望的，但是最后往往坚持不下来。这是为什么呢，因为阅读是一个辛苦活儿，它特别需要阅读者做深度思考。对于很多人来说，教育环境使然，思考成了一件稀缺品，再加上需要坚持，成为习惯，阅读就更是难上加难。



讲解并分享一本书的过程要经历三个环节，第一是筛选，第二是过滤，第三是选择。这就要求我们在阅读的过程中，时刻问自己三个问题：

- 第一，我能不能准确地把握这本书真正的含义，理解这本书？
- 第二，我能不能用自己的语言表达出这本书真正的含义，且表达清楚？我的信息效度和信度如何？
- 第三，我表达出来的内容能不能让没有读过这本书的人无障碍地理解？我的语言风格是否通俗易懂，能否被二次传播？

6.讲书的五种必备能力

讲书的人需要具备哪几种能力呢？

- 第一，逻辑思维能力 很多人读书抓不住重点，不知道一本书的主题是什么，不了解一本书的论证过程。什么是逻辑思维能力？就是要知道什么叫作前提，什么叫作假设，什么叫作论证，什么叫作论点，什么叫作论据，这些东西要搞明白。所有的论证，要么是用归纳法，要么是用演绎法。.....归纳法带来的结论是我们需要警惕的。.....归纳法得出的结论有时候在逻辑上是站不住脚的。

第3章 一年只选 52 本书，标准是什么

1.对于读书的五大误解

遇到读不懂的书，你可以先读一些跟这本书更接近的书。

读书这件事情，我们不需要执着，不需要痛苦，能读就读下去，能吸收就吸收。如果暂时读不懂，可以听听别人讲的，再接着读下去。

3.TIPS 原则

樊登读书”的主编慕云五老师在历经多年的选书工作后，总结了一套 TIPS 原则。什么意思呢？

- T (Tools) 是工具。“樊登读书”讲的大部分书，基本上都能提炼出工具性的内容。换句话说，这些书都会教给听众一套方法。另外，能够提炼出有效的工具也意味着这本书建立在坚实的实践基础之上。

- I (Ideas) 是新的理念。图书的作者能够带来一些新的理念、新的发现、新的想法。
- P (Practicability) 是实用性。它能够给大家的生活带来改变，可以应用在日常生活中。
- S (Scientificity) 是科学性。它不是凭空捏造，不是简单归纳，它一定经历了科学性的验证过程。



而我个人认为，选书最重要的两个原则是科学性和建设性。

4.科学性是选书的第一标准

我们在看待一个事物、看到一个理论的时候，通常有两种衡量的角度，一种叫工具性的角度，一种叫现实性的角度。

什么叫工具性的角度？就是我知道这件事未必是这样的，但是它可以很好地解释现有的情况，能为我所用。

想要理解这个概念，最该读的一本书就是《世界观》。

在今天看来，什么是符合科学性的呢？可证伪的就是符合科学性的。你知道了可证伪这件事，就能够判断一个理论是否符合科学。

5.具有建设性的好书值得你读

这种知识是简单的归纳。有一本书叫《从优秀到卓越》，还有一本书叫《基业长青》，作者都是吉姆·柯林斯，他追踪了很多大企业的发展沿革，总结出来这些大公司为什么成功，最后在书里面——列举，供大家参考学习。

所以在科学性之外，我们也应该关注评判图书的另一个重要的角度，就是这本书是不是具备建设性，就是读完了以后，你是不是有感悟和启发。

一本好书也是这样。它一定是在试图帮你从痛苦的、复杂的、难以解决的社会问题当中，探索出一条好的路径，让你能够看到希望，看到解决的方向。基于这样的原因，像《经营者养成笔记》《活好》《高效能人士的七个习惯》这样的书，虽然不是科学的，也不一定符合理论体系，但它是经验、智慧，是建设性的东西。

符合以下三点之一的便是具有建设性的图书。 ● 给我们的生活带来新的意义。 ● 使我们产生强烈的动力。 ● 给我们的生活带来改变。

意义、行动和改变，如果三者有其一，我们就说这本书是具有建设性的。综上所述，科学性和建设性是我选书的基本逻辑。

6.每本好书都自带使命

我买书的时候有什么秘诀呢？

● 第一是看出版机构。原来我们都说买书看出版社，但现在你会发现，买书也要看出版公司。因为中国出现了很多很好的出版公司，它们是跟各种出版社合作的，所以出版公司变得越来越重要。一家好的出版机构会对自己的品牌负责，所以在出书的时候会严选内容，它们会先替你把一道关。全世界能够出的书那么多，它们一定是慎重选择过的。



● 第二是看作者背景。我现在对大量的畅销书作家的书已经开始“自动屏蔽”了。尤其是美国的一些畅销书作家，他们写书多是一种套路——尽量简单化，快速得出一个简单的结论。这种书，译者一般很快就翻译完成了，一卖就是几百万册、上千万册，但实际上不具备太高的价值。

我建议大家挑选一些有学术背景的书。我喜欢读大学教授写的书，往往这个教授一辈子没写几本畅销书，但是他这一辈子的研究的精华就在这几本书里。比如《刻意练习》，就是典型的教授写的书。作者做了多年的研究，写出一篇关于刻意练习的论文，其中有很多的实验和数据。

● 第三是看推荐人。推荐人也要甄别，有的人是乱推荐。平常找我推荐书的人特别多，我有时候碍于面子也会同意推荐。后来我发现这样是不负责任的，于是我就慢慢地变得越来越挑剔，总要跟人说“不”。这需要很大的勇气。

比如，比尔·盖茨推荐的书几乎没有一本让我失望，他是很认真、严肃的人。

买书的时候看推荐人很重要。

● 第四是看好书中的推荐书单。我常说，书都是从书里边来的。比如，我最早知道《瓦尔登湖》，是因为我读的很多书里面都提到这本书。我很好奇，为什么这些书里都提到这本书？它一定是本好书，如果不是一本好书，不可能出现在别的好书当中。所以，当你在一本好书里看到作者提到别的书，被提到的大概率是好书。

● 第五是看书后的参考书目。我有时候看书会看书后的参考书目。参考书目里有好玩的书，我就会找来看。这时候你会发现，其实从一本好书切入就够了。从一本好书切入就会产生指数型的推荐，然后慢慢地，所有品类的书都会来“找你”。你想读下一个品类，然后在下一个品类里再插进去一本书看，最后慢慢又会延伸出更多的阅读可能。

● 第六是看内容，主要看这本书解决什么问题。每本好书都有一个使命。这本书解决的问题是真问题还是假问题，需要你甄别。但是千人千面，很难说一本书里的问题对所有人来说都是有效的。所以，我们可以换个角度去看一本书讨论的问题，它有没有提供解决方案？它的论证过程是否严谨？

● 第七是看翻译和图书印制质量。如果一本书的文字翻译得很糟糕，那说明出版过程不上心；或者错别字特别多，也会影响它的可信度；再加上印刷、装帧设计等，这些都代表着出版人对一本书的重视程度，间接地决定了这本书的价值。

搜集书单的过程很愉快，而且能够搜集到很多很棒的书，然后你就能慢慢地找到适合自己的方向，拓宽自己阅读的范畴。

第4章 如何读懂一本书



我刚才讲的例子更像是用非虚构作品的阅读方法阅读虚构作品。但要承认的是，文学带给人的感受绝不是单一的，由于每个人的生活阅历不同，其理解和感受也是多样的。

1. 理解力的池子有多大，就能够读懂多难的书

这里边最核心的就是《论语》《道德经》《庄子》《孟子》，把孔子、老子、庄子、孟子的四本书搞明白就够。如果你还有兴趣的话，可以读《荀子》《孙子兵法》《韩非子》《墨子》，作为前四本书的延续和扩展。

学习管理学知识时，我觉得不需要读特别老的书，读最新的就好，像《非暴力沟通》《关键对话》《掌控谈话》《可复制的领导力》就是很好的书。

关于哲学的书，我推荐《学会提问》《思辨与立场》《哲学起步》。我不建议大家读《小逻辑》这样的书，因为太难了，不具备一定哲学学科基础的人很难读懂。

人生经验在读书的时候是很有效的一个帮助。比如看《科学史》《世界观》这样的书，我就能够看到整个人类是怎么样一步步地从蒙昧走到今天，每一个环节都是严丝合缝的，是在不断地向前推动。

人生的阅历怎么扩展呢？我的办法就是尽量扩展我的生活界限，慢慢地就会意识到自己的局限在哪儿。人首先得知道自己的局限在哪儿，才能突破这个局限。意识不到的时候，你没法儿突破。只有生活阅历足够多，才更有可能发掘出突破的机会，才能让你突然意识到，在某件事上自己怎么这么幼稚，你对于某件事的观点竟然是完全错误的，所以被别人批判。

2. 知识的自我反刍

要想把一本书读懂，还要养成读完以后总结的习惯。这个可能得益于我过去读的很多书都是为了讲课挣钱。我读完一本书，必须写个 PPT，然后拿出去讲课，所以养成了这个习惯。

“樊登读书”最早的盈利模式不是讲书卖录音，而是卖 PPT。把读过的书总结成一个 PPT，这个方法非常重要。

读完之后放下，给自己一段时间间隔。时间间隔大概为一周。一周时间也差不多忘了快一半。这时候一边回忆一边绘制思维导图，或者写 PPT。跟随回忆的过程，再去打开那本书，然后去翻摘抄，这样比边读边画线更有效。因为人的大脑经过了间隔，经过了回忆的挑战，对内容的记忆力就会更强。

要想更快更准确地读懂一本书，首先要建立一个理解力的池子，其次是要读一些比较难攻克的书，最后是养成读书总结的习惯。这是我的读书方法。

第 5 章 把书读薄:如何解构一本书

2. 带着目的阅读 vs 自由阅读



这就叫作带着目的去看书。带着目的看书的时候，你就需要了解一本书的框架和脉络。你得知道问题是什么，研究现状是什么，怎么解决问题，这里边最有价值的部分是什么，最有力的案例是什么，怎么论证的，最后对对方有什么好处。这是你自己有要学习的内容的时候的读书方法。

带着目的读书，往往读的是你舒适圈周边的东西。自由阅读则是突然跳到一个未知黑暗区域，你会慢慢探索这个未知黑暗区域，当你发现了一点亮光，它开始亮起来的时候，你又跳到更大的区域，又亮起来一点，最后，这些亮光集中在一起，全亮了，整个大脑变成了解放区。这种感觉特别令人愉快。当你能够找到不同的书之间的联系时，两种方法就殊途同归了。

所以我们在阅读的时候，一开始不要有直奔答案的想法，先积累再精简。目的性太强，就减少了大量的脑力摩擦所带来的意外惊喜。

7.图书画线有学问：什么才是精华？

1) 当你感觉概念被清晰界定的时候，一定要记下来

这就是界定概念。当你在一本书里面读到这样的内容，把一个主题界定清楚的时候，一定要记住它的手法和这个概念本身。

2) 当你感觉问题很严重的时候，要记住它

为什么这部分是有价值的？如果你在读书的时候都没有觉得问题很严重，那又怎么说服别人读呢？每本书里边强调问题很严重的部分，往往是作者的着力点，它会让你觉得这本书太值得看了。

所以你在看这本书的时候，里边一定有这方面的论述。一定要留意这本书提出的严重后果，把它记下来。

3) 当你感觉某种解释令你很意外的时候

当一本书里出现了让你意外的东西，这是最令人兴奋的，而且弥足珍贵，一定会给你带来新的启发。

4) 当你看出递进关系的时候，这部分很重要，值得记录

一般来说，一本书会先解释大范围的问题，接下来探究一个细节，再接下来会深入研究和剖析它背后的含义。上面这句话里有很多表示递进关系的词。如果你仔细分析，就能看到内容的层层递进，越挖越深，这就是递进的结构。当你能够在一本书中读到这种递进的结构，读到它在不断往里边延伸的这种感觉的时候，每一个递进的点都需要记下来，否则的话就容易错过要点。一环扣一环，你少了一环就连不上了。

5) 当你看出转折关系的时候，要留意转折后的内容



如果我们在书中读到了转折点，或者读到了观点上的反转，这部分一定要详细读一读，要分析情节是怎么发生转折的，这是很重要的内容提取点。

6) 不同侧面彰显书籍内在价值

展开具体写应用性的时候，读者往往能在里面捕捉到有价值、有意义的应用，这些内容是需要记录下来的。

7) 当阅读的时候感受到心灵

当你看到让你怦然心动的内容，被震撼，深受启发的时候，这样的内容就值得保留下来。如果把论证和逻辑比喻成一本书的“骨架”，那这些产生触动的内容就是书的“肌肉”。“肌肉”就指精彩的文字，精彩的故事。

8) 书中的奇闻逸事，增添讲书的趣味性发现特别有趣的小故事时，你也可以留心记录下来。不为别的，就为好玩儿

我们在讲书的时候，可以有意识地搜集一些小故事，把这些有趣的故事留下来，讲书的时候就不会太枯燥。以上是我归纳的读书要点，虽然不一定科学，但我认为这8种内容素材，是每个人在读书的时候，脑子里边要提醒自己注意的。每看一段，就要想想这里面有哪几类是值得保留的东西。这时候你会发现，书里可讲的东西变得越来越多，留下来的精华也是一本书最有价值的部分。其实所谓的“讲书”，就是取舍的过程。作者写书时肯定觉得自己写得都对，他的东西都很重要，于是出版人把它全保留下来。但在讲书的过程中，我觉得这里边未必都重要，比如内容有重复，有不太精彩的内容，就要把它删掉。我们要给别人留下精彩的部分，让大家觉得这本书是经过“科学瘦身”的。

第6章 内容的再创作：如何组织一个讲稿

1.讲书前要了解的两大原则

我们之所以需要讲书，需要听书，就是因为看原文的时候，有的读者读不懂；或者有些文字过于书面化，读起来很累；或者原文是外文翻译过来的，略显生涩。我把讲书比喻成“中文翻译成中文”，把原文读不懂的中文转换成简单好理解的中文。切记，讲书的过程一定不是念原稿，也不是删节版原稿。讲书是再创作的过程，是用自己的语言使它通俗化以便于大家理解的过程，所以你可以加入很多创作的东西在里面。

首先要尊重原文，但同时一定要创作，要把它变得更加容易被别人理解和接受。

2.原文和再创作的比例及尺度



虽然我还没有摸索出一个固定的比例，但照搬的情况最好不要超过原文的 10%。我一般会选书里精彩的总结性语句做结尾。因为每本书的作者在写结尾的时候都下足了功夫，一般都写得很精彩，很有诗意，所以我会把结尾拿出来做我们整本书的解读收官。

讲书是按照吸引力高低的顺序进行，还是按照章节的顺序进行呢？我的建议是，在整个论述的过程当中，最好按照章节顺序进行。

3.讲书最重要的步骤是构建坡道

我看完每本书之后，都会绘制一幅思维导图，绘制思维导图最难的是第一笔。这第一笔也是最有意思的，我把它叫作“坡道”，这个坡道完全是根据自己对书的理解建立的。构建坡道的时候，你可以用书里的内容，可以用自己的经验，也可以用自己的故事。

如果书里的内容让你觉得意外，耳目一新，那这些内容就值得被记录下来。

很多人在开场的时候，喜欢先客气客气。我也有过类似的经历，但我发现，只要讲书的人有一点客气，都会影响效果。

所以一开始要直击主题，把最有价值的内容放在最前面讲。什么是最有价值的内容？比如最棒的故事、最棒的案例、最具颠覆性的新知，还包括生活场景的代入。

把最珍贵、最核心的部分放在最前面讲，这才是正确的做法。有人会说我要藏着这个包袱，最后再把包袱抖出来。千万别这样，你这样做其实是高估了听众的耐心。听众一定是先重视，才能听得进去，越听进去才会越重视。

4.选取重要章节，陈述整体结构

把坡道讲完了以后，接着论述背景，再接下来进入正文。

对待正文，很重要的原则是，对每一个部分都要给予充分的论证。充分的论证是指什么？就是我们说的实验数据、案例、故事。

第 7 章 开口讲书，还需要做这些准备

2.调整心态，讲书不为取悦听众

我现在讲课基本上不需要暖场，也不需要刻意让大家高兴，不需要刻意让大家都喜欢自己。

在讲书之前，你只要想清楚第一个环节就好。想好第一句话，就能顺着坡道讲好第一个段落。万事开头难，只要开始，就会很自然地往下进行。即便紧张，忘记了下面的内容，也没关系，这时你可以看一下思维导图，实在不行查一下书，这都很正常。



3. 聪明地和听众互动

要想深层次地解决上台紧张的问题，就要从心理的角度进行自我调适。有一些简单的方法可以借鉴，比如先尝试在台下找一些面善的人，或找那些愿意跟你互动的人互动。因为台下总会有一些愿意积极互动、愿意主动为你鼓掌的人。我们可以先从他们身上去吸取一些能量，慢慢获得自信。

4. 对方比你认知水平高，你该如何讲书？

你可能会觉得对方的认知水平比你高，比你厉害，你讲的内容对他们来说都不新鲜了。其实不需要担心，因为每个人都有知识盲区，所以你讲的内容是能够弥补他们的某些不足的。另外，我还发现一个特别有意思的事情，真正听过很多课的人，在听课的时候，他反而会找到新的灵感和收获。越爱学习的人，越不会说他全部都掌握了，他们一定是虚怀若谷的。

5. 如何提高语言组织能力

我的训练方法是，首先要看很多优秀的电影，从那些电影里面去学习人物讲话的节奏。

这个过程当中，我就能从这些很有表现力的电影人物身上学到很多演讲的节奏、演讲的方法。还有什么高级，什么是低级；什么是不伤害人的幽默，什么是讽刺人的挖苦。

所以，要学习好的电影、好的相声、好的演讲，然后进行科学的练习，不断迭代自我。谁都不是天生就会讲课的，我也一样。我今天用的语言模式，所谓的套路或各种包袱，都是在刻意练习中积攒的。只有积攒得足够多，人才能产生创造力，形成自己的风格。

6. 不断地拓展认知的边界

当你局限于只读一种书，并且一直这么读下去的时候，有时候会错过更多的好东西。

所以我希望大家能够拓展自己的认知边界，慢慢把自己变得更丰富，这样才能不断解读各种类型的书，并且把知识传播给更多的人。

后记 给未来讲书人的一封信

学习者之间的差别是一个复杂的体系。

书籍是有个性的，文字是有门槛的。一本有价值的名著对一个看不懂的人来说与辍学无异。所以，柏拉图和苏格拉底害怕文字会戕害真理，因为文字真的高傲、冷漠，像密码——想要引起共鸣，意解心开，需要有能解开密码的人。

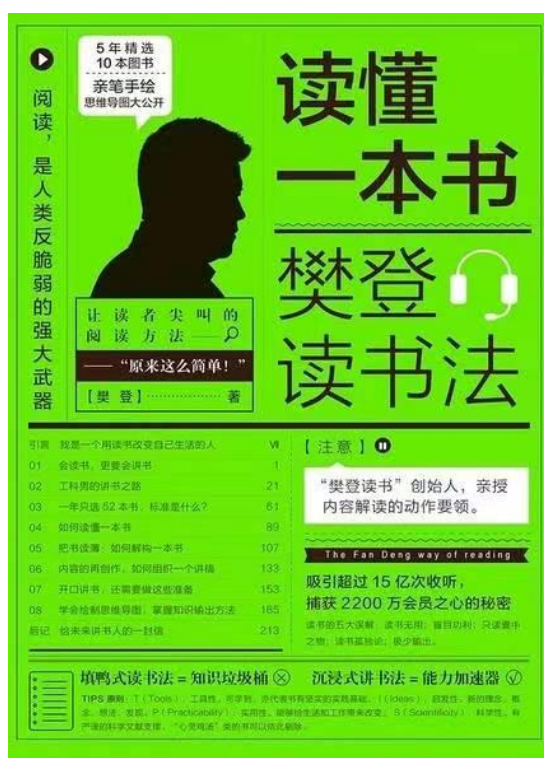
老师们总是高估自己对学生的影响。如果你非要完全读懂一本书，自己理解没有瑕疵之后，才敢讲给别人听，那就干脆别讲了。这个世界没有什么理解是不可以辩论的。教师的作用不是不犯错，而是让学生知道即便犯错，也不能停止求知。你能通过自己的讲解，让一个人爱上一本书或对一个话题



产生兴趣，剩下的事，就交给他（她）自己吧。你的体系是只有你自己能爬上去的歪七扭八的脚手架，而学生们的未来，也只能走在他们自己搭建的脚手架上。

本读书笔记摘录自《读懂一本书：樊登读书法》 作者：樊登出版社：中信出版社 出版时间：

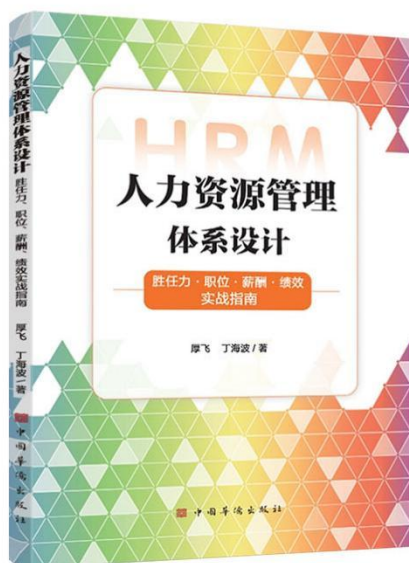
2019-10-01



中信出版集团



购书方式



扫码购书



扫码关注作者

配套课程



课程已上架学浪 千聊 网易云课堂[可观看]

视频号 小红书店[仅商品链接]



学浪



网易云课堂



千聊