



自序

我是一個用讀書改變自己生活的人
書是絕大部分問題的出口

我小時候很不喜歡讀書，曾經認為「讀書很苦」。

我父親是一位數學教授，受他影響，我很少能讀到與數理化無關的書。有段時間，我把讀書和考試視為生命中最大的「敵人」。

二〇〇一年，我在西安交通大學完成碩士學業後，進入中央電視台的《實話實說》節目組。剛開始工作量不大，我總擔心節目的未來，加上那段時間在生活上受房貸壓力困擾，我整天焦慮惶惑，無所適從。

沒辦法改變外在環境，那就只能努力改變自己。我心想，讀書也許會改變我的未來。抱著試一試的心態，我拿起了《論語》。「君子謀道不謀食。耕也，餒在其中矣。學也，祿在其中矣。君子憂道不憂貧。」《論語·衛靈公》書中的這幾句話讓我豁然開朗，壓力瞬間得到了紓解。讀完《論語》，我的心態平穩了，不再憂慮，而是想著努力去提升自己的能力，不斷完善自己。我從未想過《論語》是天下最厲害的「治癒書」。

實際上，那些讓你苦思冥想的問題——關於愛情、升職加薪、創業，大部分人都經歷過。而且這些問題中的大部分都已經被人解決，寫成了書。可以說，書是絕大部分問題的出口。所以，如果你正感到迷茫或焦慮，不妨開始讀書。

大量閱讀，答案自現。

讀書給了我為生活「增量」的勇氣

後來，我以客串嘉賓的身分給企業家講課，運用自己積累的主持技巧，使講臺下原本昏昏欲睡的企業家們興致盎然。於是漸漸開始有大學邀請我為 EMBA(高級管理人員工商管理碩士)班講課。很多學生在課堂上聽得津津有味，下課時還意猶未盡，請我推薦書單。我每次都非常認真地列出書單，他們會很仔細地記錄下來。

但奇怪的是，事後在我追問他們是否看過我推薦的書時，很多學生都說「買了」，就沒了下文。這讓我明白，光列書單不行，必須把書的精華提煉出來發給大家，但這樣做的結果依然是有人不願意看。

直到微信群盛行，我嘗試了一次微信群直播講書，沒想到這種方式深受學生喜愛。這次意外的收穫，使我深受觸動——原來大家喜歡這種把書「講」出來的學習方式，這能夠極大地提高學習效率。

於是我乾脆把課堂搬到網路上。讓沒有時間和能力讀出精髓、讀出味道的人，也能走進書香世界，體會到讀書的樂趣，獲得真正的改變。二〇一三年，樊登讀書會也就這樣成立了。

在此之前，我壓根沒有經商的經歷，創辦「樊登讀書」時，我所有的方法幾乎都是照搬硬套，就是書上怎麼寫我就怎麼做，我甚至要求員工有什麼想法和改變都要告訴我這是哪本書上講的。我當時的想法特別簡單：書上講的未必全對，但總比自己想的強。

讀書給了我為生活「增量」的勇氣。別看我敢做「樊登讀書」，當時我可是連 PPT (簡報) 都不會做的人，我最高的 IT (網路技術) 能力，就是發電子郵件。但我還是去做了。

讀書會讓一個人充滿力量和使命感。你想為這個社會解決什麼問題，這才是做一件事時最重要的出發點，而不是說你會什麼。即便你什麼都不會，只要想要解決這個問題，就努力去學，去讀書，你就都能夠學會。

閱讀「不舒服」，練就強悍的自學能力

現在，「每年一起讀五十本書」已成為「樊登讀書」的口號。我經常和朋友說：「別人家的書論本，我們家的論捆。」從浩瀚書海中找出值得分享的書，我一直樂在其中。

二十一世紀，人們對於閱讀、知識的需求越來越高。但問題是很多人沒時間讀書，或者讀書效率很低。「樊登讀書」一方面是自己讀過的書講給大家聽；另一方面是在解決人們身心安頓的問題，事業、家庭、心理這三個方面是我們共同面臨的考驗，我希望透過讀書會這種模式，幫助更多人養成閱讀習慣，透過有效的知識傳播來提升人們的生活幸福感。

社會已經進入指數級增長時代，一個人在學校學的知識往往無法與社會很妥適地銜接。如果一個人沒有自學能力，不能快速地透過閱讀提升自己的知識水準與能力，他很快就會被社會淘汰。

直至今日，我仍然信奉「不舒服」的讀書原則，一本書讀得太舒服了，反而容易故步自封。所以遇到不懂的問題我就買書來看，看不進去也要堅持。我是一個非常相信書的人，透過讀書解惑，我看到了知識的力量，感受到了知識對生活的影響。

讀書改變生活。現在回想起來，我從不愛讀書到痴迷讀書，再成長為一名講書人，這個轉變歷程是我人生中一筆很重要的財富。在我心中，讀書是一輩子的事。我始終堅信，無論生活中遇到什麼樣的困難與挫折，總有一本書能指引我砥礪前行。

同時，我也希望越來越多的年輕人加入讀書人的隊伍。讀書不一定能使我們成為影響世界的偉人，但可以讓我們成為更好的自己。

註 1 樊登讀書會現已正式更名為「樊登讀書」，以下均稱「樊登讀書」。

推薦序

讀懂書，讓人生擁有更廣的選擇和格局

讀書，原本就是一個難得機會，和各個不同領域大師學習交流；不管是有著時間距離的歷史古人，抑或是有著空間距離的現代巨擘，只要手中有了他們著作，我們便能恣意狂飲智者們知識精髓的瓊漿玉液。

隨著科技日新月異，知識的型態和傳遞或許有所不同，但是一本好書所代表的通常是作者有系統、有架構、有驗證以及有邏輯的價值瑰寶，永遠都值得用各種不同方式和形式分享交流。

最近幾年，我就是透過紙本圖書到電子書，然後到影音聽書、看書，進而角色互換，用說書的方式，開始傳遞自己看過的書。透過咀嚼、消化、精煉、再創作，但秉持原作的精神，不過多增加個人批判，完整呈現說「素書」的方式，把好書推薦給讀者。

說實話，在這個過程中，不僅幫助了他人，真正最大的受益者其實是自己。

在這整個學習「說書」過程中，樊登的《讀懂一本書》可以說是幫助我一步一腳印循循善誘最佳的導師。

總地來看，樊登的《讀懂一本書》，不僅幫助我提升說書人的功力與技巧，更重要的是，他提供了「懂」得怎麼讀書的方法，更突顯出了「讀懂書」的重要價值，而這些價值就個人而言主要可以歸納為四點：

一、教學相長：自己看書是一回事，當你說書給別人聽的時候，你就必須「懂」這本書說什麼，你才能夠說得讓別人「懂」。這個過程其實就是「教學相長」，而這個從「自己懂」到讓「別人懂」的過程，是極具深化及內化知識的價值歷程。

二、刻意練習：書中提到了很多出人意表的看書、說書方法和觀念，著實令人腦洞大開；譬如說不要手畫重點、讀完一陣子再事後回想、手繪心智圖、找人練習試著說書等等。這些實用務實的練習方式，我就傻傻地跟著樊登指點刻意練習，短短的時間內竟讓我如此練習學習過的書，彷彿刻印般地烙在腦中，可以隨取隨用，大大地提升了各種不同場合，包含演講授課等知識交流的能力。

三、高效學習：從看過一本書到讀懂一本書，是有著很大差異的。書中所提供的方式，會實質地提升我們學習的效率與效能。他真正的目的是要我們「懂」，而不是一開始讓你看得多而貪快；一旦你讀「懂」了，就會不斷累積你的知識庫，擴大你的知識池子，那麼我們的理解力和參透力，也就會有指數型的巨幅成長。

四、多元思維：所有的知識都是相通的，書中特別強調每一本好書都會帶出更多的好書；所以認真讀懂一本書之後，在書中推薦的其他好書，會持續不斷地擴張我們知識網絡的邊界，進而讓我們的思維能夠更加多元而不被侷限，如此在人生各種不同議題的面對上，也就會有更廣的選擇和格局。

除了《讀懂一本書》之外，我也是「樊登讀書」忠實讀者。就像樊登說的，「讀書」說到底其實沒什麼特別的，如果什麼讀書方法都不想了解，就多讀便是了，讀久自然就會有所理解、有所洞察。但是，「書」本身就是經驗的累積，學習別人寶貴經驗，避免不必要的冤枉路，讓自己早點發掘讀書樂趣，更有效學習並拓展認知維度，又何樂而不為？

期待並相信《讀懂一本書》在您快樂學習與分享知識的道路上，會成為您事半功倍的良好師益友。

養成閱讀習慣讓你變得不一樣，活得更好！

SmartM 大大學院創辦人 許景泰

樊登，是我認為中國最會說書的一位說書人！現在已有上千萬的華人聽他說書，而我也是一。樊登善於把一本艱澀、難懂的書，說得有趣、易懂、受用，讓你聽完想再去買這本書來看。

與其說，這本書是樊登教你如何讀懂一本書，不如說，讀完這本書將讓你重新認知，閱讀一本書可以一次習得「聽、說、讀、寫」終生受用的技能。讀書的樂趣不止於此，當你愛上讀書，它會變成一種你生活常態的一部分。你會發現讀書是豐富工作、日常的最好滋潤、洗滌、持續更新的養分。樊登說：「多數人認為，讀書無用！這肯定是最大誤解。讀一本書，你只要幾個小時或幾天的閱讀，就能掌握一個人幾年甚至幾十年所總結的智慧，怎麼會無用呢？」我認為當你讀懂、讀通、讀多了，你的思維模式、談吐行為也會跟著轉變，成為你不可分離、不可缺少的一部分！書，就是你最好的良師益友；讀書，也將成為人生最美的風景之一！

你多久沒有讀一本書了？

我也喜歡讀書，每一年讀五十本書，甚至跟樊登一樣，在三年前，我開始線上說書給別人聽，創辦了「大大讀書」，目前在台灣已有上萬名付費聽書的忠實訂戶。讀書早已成為我不可缺的一部分，這絕不是因為我每天聽書、說書、寫書，也教課而逼自己如此行！

事實上，我也不是一開始就喜歡上讀書，更非如樊登從學生時期就是一位博學多聞、辯論冠軍的高手。跟多數人一樣，我哪怕知道讀書對我有益，但讀書的誘因總是比其他事來得吸引力低，一年讀不到十本書是正常的。

看了樊登這本書，我開始回想，我是何時開始愛上讀書的？學生時期，我總認為讀書最主要的目的是為了應付考試、求學旅程中必要的功課。出社會後，讀書早已是我每日工作忙碌、休閒娛樂之餘，少而為之的「特殊行為」。我看到一項數據統計，更證明了我不是「特例」，因為台灣每年每人平均閱讀的書量不到兩本，每日滑手機的時間則超過五小時。

但台灣卻有最好的閱讀風景：誠品書店、特色主題書店，有華文最多和最好的出版社。然而從小的教育、周遭的人不斷傳遞給我們一個根深蒂固的觀念，就是讀書是為了考試、升學、讀好學校，不讀書未來會找不到好工作，「讀書」成了帶有壓力、有目的性、功利

主義的詞彙。出了學校，解脫升學考試壓力包袱之後，讀書自然難以成為日常生活的一種好習慣，甚至失去重拾一本書、好好讀書的樂趣。

終生學習，終生樂趣

後來，我重新認識閱讀、喜愛讀書，是在出社會工作了五年後，我在創業路上遇到瓶頸，多方尋求解答始終求助無門之下，我開始重拾一本書去找解答。一本書當下沒有答案，帶著問題再往下一本書去讀。從商業管理、行銷學、心理學、歷史.....有時間就拿起書來看，從書中尋求解惑、找智慧，這時我才發現，讀書真正的樂趣，在於刺激你去思考未想到的盲點，破除自以為是、打破你舊有的認知框架、啟發去探求問題的本質。

我試著把讀到有所得的，用自己的話寫下來，開始跟不同人交流，甚至書中覺得十分受用的道理、方法、分析工具，自己也試著融合工作場景去實踐。讀書這件事，在很長的一段時間內成了我最好的朋友，我重拾閱讀之樂，成為一位終身學習者！隨著我事業發展，結識的人愈多，就愈覺得取之於讀書而來的知識力量，對於個人視野的廣度、深度，最直接、最快速能深刻啟迪自己，成為更好、更有趣，甚至有料的人！

我很感謝樊登出了這本好書，我多麼希望更多人看了這本書之後，開始享受重拾讀書的樂趣。知道如何讀好一本書？如何享受一本書帶給你的價值，讓讀書成為你人生日常中習以為常、不可或缺的一部分。在變幻莫測、快速變遷的時代中，能夠享受閱讀的樂趣、在書中獲得成長，我堅信這將會是你人生中最值得持續的一件事！