



本を買うときは  
即断即決  
しなさい

P223

買うか買わないかは

1分で判断する

サラリーマンの平均時給 約2000円

10分迷ったら、330円の損失

失敗しない  
本選びの4つの基準

P185

読んだら忘れない  
読書術  
樺沢紫苑 著

P126

P28 他人の経験はお金で買える

本には何千人もの成功体験と  
失敗体験が載っている  
ありとあらゆる 成功事例と 失敗事例の  
集大成が 本

P64 読書量と収入は比例する

	月額購入
年収800万以上	★2.910円 ↑
400~800万未満	2.557円 ↓

P78 精神科医の読書術「基本原則」

① 広く深くバランス良く読む

記憶に残る読書術「HOW TO」

- ② 両輪で成長する  
長所伸展/短所克服
- ③ 「情報」と「知識」の  
偏りをなくす
- ④ 読書のポートフォリオ  
を作る

- ① 目的地を把握する
- ② 知りたい部分を先に読んでしまう
- ③ 自分にとって少し難しいくらいがいい
- ④ 幸福感に包まれて記憶力も高まる
- ⑤ ワクワクする本をワクワクしている内に  
一気に読む
- ⑥ 著者に会いに行き勉強する

- ① 記憶に残る読書術  
1wに30冊アウトプット
- ② スキマ時間読書術  
スキマ時間だけで月30冊を済ませる
- ③ 深読読書術  
本は議論できる水準で読む