

# 《快速阅读》

## 图书基本信息

书名：《快速阅读》

13位ISBN编号：9787508652150

出版时间：2015-6

作者：[德]克里斯蒂安·格吕宁（Christian Grüning）

页数：262

译者：郝湑

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](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

- 前言 一起登山吧！ / 1
- 第一部分 起程前的准备工作
- 第一章 测测你现在的阅读能力 / 3
  - 趣味测试1：有氧慢跑的益处 / 6
  - 趣味测试2：测试理解程度 / 16
- 第二章 逐字阅读是低效阅读的症结所在 / 19
  - 趣味测试3：眼球的运动 / 22
  - 趣味测试4：哪种版式的文章读起来更省力？ / 25
    - 知识普及1：为什么我们常常走神儿？ / 27
    - 知识普及2：左右脑的思维模式 / 30
- 第三章 如何真正提高自己的阅读能力？ / 33
  - 知识普及3：潜意识下操作的能力 / 35
- 第四章 阅读的出发点是一笔一画 / 41
- 第二部分 登山之旅
- 第五章 提高阅读速度 / 49
  - 趣味测试5-1：转动眼球画一个圆圈 / 52
  - 趣味测试5-2：加上食指的引导，会怎么样？ / 53
    - 知识普及4：生存的本能 / 54
- 第一节 辅助阅读法 / 57
  - 实用练习1：用笔辅助阅读 / 59
  - 实用练习2：用阅读辅助的方法读书 / 62
  - 实用练习3：把“练习书”读3遍 / 63
  - 实用练习4：反复练习辅助阅读 / 65
    - 知识普及5：心理舒适区 / 69
    - 知识普及：大脑的“高速公路效应” / 72
  - 实用练习5：3-2-1练习 / 73
  - 实用练习：拓宽视野 / 76
  - 趣味测试：文字的上半部分与下半部分，哪个信息量更多？ / 78
    - 知识普及：突破平台期 / 80
  - 实用练习：收尾练习 / 82
  - 趣味测试：科学饮食，维持大脑的正常运转 / 84
  - 实用练习：2-2-2练习 / 91
  - 实用练习：1 000个单词/分钟练习 / 93
- 第二节 拓宽视野练习 / 95
  - 知识普及：男人的方向感比女人要好？ / 96
- 实用练习10：字母树练习 / 97
- 实用练习11：读报练习 / 100
- 第三节 逐步摆脱对阅读辅助工具的依赖 / 101
  - 实用练习12：符号练习 / 102
  - 实用练习13：文本练习 / 104
  - 实用练习14：1-2-3练习 / 105
  - 实用练习15：语义单元练习 / 107
- 第四节 试试“一目几行”阅读法 / 109
  - 实用练习1：画圈练习 / 112
    - 知识普及：成功的两大秘诀 / 115
- 第五节 提高阅读能力的5类练习 / 117
- 第六节 练习3个星期后，再测试一下你的阅读能力 / 118

- 趣味测试：真真假假的谣言 / 119
- 第七节 快速阅读与好书精读 / 127
- 第六章 集中注意力 / 131
  - 第一节 找到注意力的“归宿”——后脑勺上的那个点 / 134
    - 知识普及10：压力源于心理和生理两个方面 / 136
  - 第二节 建立自我放松的条件反射 / 138
  - 实用练习1：高尔夫球练习 / 139
- 第七章 培养理解力 / 143
  - 第一节 养成梳理文章脉络的阅读习惯 / 145
    - 案例示范1：如何梳理文章脉络？ / 146
  - 第二节 线性文字与发散性思维的转换 / 151
  - 第三节 制作视觉卡片，培养新的阅读习惯 / 153
  - 实用练习1：自己动手制作视觉卡片 / 154
    - 知识普及11：制作视觉卡片的基本原则 / 155
  - 实用练习1：逐段制作视觉卡片 / 159
  - 实用练习20：10分钟练习 / 165
  - 实用练习21：给一整篇文章制作视觉卡片 / 166
  - 实用练习22：更多的视觉卡片练习 / 170
  - 实用练习23：“3-2-1练习”升级版 / 173
  - 实用练习24：给本书制作一张视觉卡片 / 174
    - 案例示范2：一个学科的视觉卡片 / 175
    - 知识普及12：用电脑制作视觉卡片 / 176
- 第八章 增强记忆力 / 179
  - 第一节 建立明确阅读目标的条件反射 / 182
    - 知识普及13：记忆姓名的原则 / 183
    - 知识普及14：明确阅读目标的好处 / 184
  - 第二节 建立激活知识储备的条件反射 / 185
    - 知识普及15：知识—学习时间曲线 / 185
    - 知识普及1：蜘蛛网与知识网络 / 187
  - 第三节 建立复述文章内容的条件反射 / 188
    - 知识普及1：复述的重要性 / 188
  - 实用练习25：“阅读+复述”5分钟练习 / 189
  - 实用练习2：找出自己的复述间隔 / 190
  - 第四节 建立回放视觉影像的条件反射 / 191
    - 知识普及1：注意力与记忆力 / 192
    - 案例示范3：如何让小朋友们记住九大行星的名字？ / 193
  - 实用练习2：形象思维练习 / 195
    - 案例示范4：抽象的故事与具象的故事 / 197
- 第三部分 阅读整本书的步骤与技巧
- 第九章 阅读前要明确阅读目标 / 203
  - 知识普及1：能过滤信息的潜意识 / 206
- 第十章 阅读整本书的步骤 / 207
  - 第一节 泛读全书，把握整体脉络 / 209
    - 知识普及20：脑干就像指南针 / 210
  - 实用练习2：高空侦察练习 / 213
  - 第二节 快速阅读与反复精读相结合 / 215
    - 知识普及21：标注重点的正确方式 / 218
    - 知识普及22：处理难点的正确方法 / 219
  - 第三节 回顾知识点，系统理解全书 / 220

## 《快速阅读》

结语 充分享受阅读的乐趣 / 223

附录一：“阅读整本书”视觉卡片 / 227

附录二：“视觉阅读”训练进度表 / 229

附录三：影响世界的25部经典著作 / 231

## 精彩短评

1、跳读的理念很有用

自检是一种非常踏实的保证当方式

强调：关注小标题，关注数字，关注列表，关注结论，关注关键证据

很多地方不如《如何阅读一本书》优化的好

2、快速阅读的四个阶段：一提升阅读速度；二集中注意力；三培养理解力；四增强记忆力。文中提供的许多方法既实用，又易于掌握，要常常练习。

3、看的第一本讲阅读方法的书。

# 《快速阅读》

## 精彩书评

1、本书按照如下顺序对如何快速阅读进行了阐述。1、如何使用眼睛来阅读，避免逐字阅读，而应该尽可能的使用最小阅读单元来阅读。2、利用思维导图（书中叫视觉卡片）来梳理思路，刺激记忆与理解。3、如何通过前面的内容，来快速阅读一整本书。对个人比较有作用的，除了以上所提到的如何快速阅读外，本书最后一部分关于整本书的阅读方法也给了我一定的启发。1、明确读这本书的目标2、泛读，掌握全书脉络，并形成粗略的思维导图3、根据目标，将快速阅读与反复精度结合，并完善思维导图4、在脑海中回顾整本书，借助思维导图，记忆并理解全书要点总结：如果读者从来没有过相应的了解或训练，则可以读读本书，试着加强一下自己的阅读能力。如果有度过别的类似的书，或者经历过训练，那么本书的价值就十分的低了。

## 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](http://www.tushu000.com)