

《超级快速阅读》

图书基本信息

书名：《超级快速阅读》

13位ISBN编号：9787508652428

出版时间：2015-8-1

作者：[德]克里斯蒂安·格吕宁（Christian Grüning）

页数：212

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

《超级快速阅读》

内容概要

《超级快速阅读（新版）》是《快速阅读》作者克里斯蒂安·格吕宁的成名之作。他在临近大学毕业时准备德国司法考试期间，因为不能像其他同学一样有充足的时间复习备考，便在参考众多学习方法类书籍的基础上独辟蹊径，创造出的一套风靡全球的阅读方法。

在《超级快速阅读（新版）》中，这套方法具体表现为“学习流程的四个阶段”：拓宽视野，快速阅读；快速阅读进阶训练；五感并用，超级记忆；把方法应用到你的学习、工作和生活中。

你也许会问，是否非得天资过人，才能学得快、学得好？我这个年纪才开始改用新的学习方法，还来得及吗？作者给大家吃了一颗“定心丸”：学习或工作的成效绝不仅仅取决于与生俱来的禀赋或智商，年龄长幼和起点高低也完全不是问题，更不需要超人的意志力。

俗话说，活到老学到老。从小学中学的考试测验，到大学的论文答辩，再到高效的工作习惯的养成、在职培训，现代社会中的每个人都必须做好准备，不断地充电，学习新的知识和技能。《《超级快速阅读（新版）》告诉我们，只要确定好目标，制订高效的学习和工作计划，掌握科学的读书法、记忆法、笔记法、复习法和时间管理法，学习、考试、阅读、工作、生活都将有条不紊，自然远离压力和焦虑。

《超级快速阅读》

作者简介

克里斯蒂安·格吕宁（Christian Grüning），曾从事法律行业。后来创立德国格吕宁学院与格吕宁出版社，投身培训及出版行业，拥有作家和培训讲师双重身份。他在临近大学时准备律师职业资格考试期间，因为无法像同学一样有充裕的时间复习备考，而自己开发出一套“快速阅读进阶法”，最终顺利通过考试并取得高分。之后便开始密集研究高效率阅读与学习技巧，并著有《快速阅读》一书。

书籍目录

- 序言 学习不再有压力
- 学习流程的第一阶段 拓宽视野，快速阅读
- 01 阅读一本新书前的准备工作
 - 梳理逻辑脉络，明确宏观定位
 - 花5分钟时间快速浏览全书
- 02 主动阅读，积极思考
 - 学习新知识前先激活既有的知识网络
 - 积极提问，双向阅读
 - 合理安排阅读进度
- 03 现在就开始提高你的阅读速度
 - 估算你现在的阅读速度
 - 逐字阅读法的三大常见问题
 - 用手指或笔尖辅助阅读
 - 逐步拓宽视线范围
 - 提高阅读速度的辅助练习
- 第一阶段小结
- 学习流程的第二阶段 快速阅读进阶训练
- 01 完美笔记法——视觉卡片
 - 让逻辑脉络一目了然
 - 促进记忆，启发联想
 - 激发左右脑的协同效应
 - 凸显信息点间的主次关系
 - 随时添加新信息
- 02 制作视觉卡片的三个步骤
 - 把握整体行文结构
 - 提取关键词
 - 画出要点间的逻辑关系
- 03 把阅读看作一种享受
 - 测测你的学习能力如何
 - 动力与压力
 - 释放压力的技巧
- 04 试着画出第一张视觉卡片
- 05 你的视觉卡片是否完整？
- 06 全方位的快速阅读训练计划
 - 活用视觉卡片，养成快速阅读的习惯
 - S曲线式快速浏览
 - 立竿见影的训练计划
- 学习流程的第三阶段 五感并用，超级记忆
- 01 五感并用阅读法
 - 通过讲故事来调动五大感官
 - 眼球的运动有助于激活五大感官
 - 你的主导感官渠道是什么？
 - 注意力与五大感官密切相关
 - 超级记忆力是如何练就的？
 - 训练五大感官的瀑布练习
 - 随时随地训练自己的感官
 - 把枯燥的内容转化为生动的故事

改掉一字一句默念的习惯

02 合理安排学习节奏

信息过滤与短时记忆

有限的记忆力与劳逸结合的学习计划

03 时间管理的最优法则

设定具体明确的目标

记时间日记，抓住“时间窃贼”

制订每日计划

有效率地完成任务

检查自己的计划完成情况

过平衡的生活

04 系统复习法打造超级记忆力

根据记忆规律安排复习时间

“记忆文件夹”复习法

05 五大感官的协同练习

妙趣横生的姓名记忆法

共感技巧练就超级记忆力

学习流程的第四阶段 把方法应用到你的学习、工作与生活中

《超级快速阅读》

精彩短评

- 1、读了一章。个人感觉是对于同类型（学习、速度及记忆法）书籍的一个提炼与总结，但是确实如作者所说，避免了冗长的导入和模糊的论述，比较言简意赅，逻辑清晰。推荐阅读。
 - 2、并不是特别好。
 - 3、还行吧，前面内容比较新颖，后面内容和同类书就差不多了。
 - 4、这本书读过的人并不多，但是我却觉得很实用，内容更像是对学习方法的凝练，阅读（作为知识的获取）是很重要的一部分，养成快速阅读的习惯，你会不知不觉从中受益，要有意识的去练习。而且很切合我看文章的实际，之前读文献很慢，现在变快很多，会凝练，有目的的看书了~
 - 5、先看该作者的《快速阅读》，本书和《快速阅读》有一部分内容是重叠的，但两者可以说互为补充。前者更注重“Visual Reading”，后者还包括了“时间和压力管理”，还有人生目标之类衍生的部分，重点用了一大章来介绍“视觉卡片”，这是《快速阅读》所欠缺的
 - 6、这本书是一本很好的教会我们快速阅读方法的工具书，如果觉得自己读书太慢的可以试试看一看。
 - 7、收获最大的就是学会写视觉卡片，现在每读完一部分，就会制作一张视觉卡片代以总结，复习的时候也很方便，也增加记忆力。
 - 8、前几个月就读过一遍了，今天想起来，花了一个多小时又读了一遍，也算是练练快速阅读吧。感觉这是蛮好的一本书，相比于《博赞学习技巧》，这本书内容丰富了许多，对于快速阅读、时间管理、超级记忆等方面都讲的很具体，我也从中学到了许多东西。书中关于视觉卡片讲了很多，我认为比思维导图要好那么一些，毕竟思维导图感觉太过于繁琐了，而视觉卡片则简单多了。书中还有具体的提升阅读速度的3-2-1方法，还有释放压力的呼吸放松法，以及训练感官的瀑布练习法等等。总之，看了这本书使我收获很大，也期待未来的自己会更加优秀。
 - 9、如何快速阅读一本书并学习。
 - 10、书的逻辑脉络清晰，还给了思维导图。很多方法值得去实践和练习，虽然看上去比较艰难，一步一步去尝试，相信会收获惊喜，就从3-2-1练习法开始吧~
 - 11、对于没有受过阅读训练者还是有所帮助吧
 - 12、比较实用。
 - 13、说实在的 可读性完胜那本如何阅读一本书
 - 14、书不厚但内容精炼丰富，涉及大脑的功能知识以及在此基础上的阅读、理解和记忆方面的技巧，任务分解、压力管理和时间管理等知识。
关于阅读：1、使用手指辅助阅读，可更专心更快速；2、阅读就是读取信息，应以词汇或句子等单元读取，逐字阅读是很原始不科学的方式。
关于理解：1、理解是将二维的文字顺序信息还原成有逻辑关系的三维立体世界的过程，反过来，写作就是将三维鲜活有逻辑的世界转化为二维的文字形式然后记录下来。2、视觉卡片的效用和制作。
关于记忆：1、形象信息和文字信息并用促进记忆。2、形成知识体系后，有助于记忆。3、大脑记忆衰退曲线与复习的设计。
- 另外，关于我们的大脑，大脑的一切反应根本缘于生存意识，脑干、缘脑和皮层的功能，大脑的40分钟记忆量极限，信息主渠道的识别（视觉听觉触觉等）
- 15、这本书真的非常棒！
书中干货很多，技巧不少。
值得长期学习。也是阅读方法论中必读的一本
 - 16、听这个书名我一定会觉得这本书可能是那种市场上泛滥的浮躁方法论鸡汤文。在天天的推荐下去看这本书，才发现原来是很有料的。作者并非一味推崇速读，他其实更强调边输入边理解，与自己的知识网架结合，并且应用于实践。很多观点和方法都让我眼前一亮！
 - 17、提高阅读和思维有帮助，干货比较多，结合思维导图的书籍一起看了的效果会很好，细嚼了思维导图的一些部分，值得花时间的
 - 18、读了之后真的觉得以前的读书方法好垃圾，现在阅读速度提上来了，很开心~~

《超级快速阅读》

- 19、很不错的工具书，里面的方法很实用。科学。提高阅读理解速度的必备书籍。
- 20、哈哈竟觉得用手指引导阅读的方法挺好，我是不是又返回到童年了--
- 21、看后，阅读速度并未显著提高。更多篇幅集中在理解、记忆、运用所读取的信息上，追求的高效。略有启发。不过话说回来，阅读速度已碍于固有习惯，要想提速又岂会在朝夕。。。
- 22、双向阅读 五感并用
- 23、很精练，方法在博赞的书里面看到过一些
- 24、本书基本是基于东尼博赞的思维导图和记忆方法为核心研究的阅读方法，如果你看过东尼博赞的书和《如何阅读一本书》就会觉得作者新鲜观点并不多，大体就是将一些方法进行了整合和再塑造，包括在速读和时间管理的方法上。我个人比较有启发的是关于“学习新知识前先激活既有的知识网络”和“记忆文件夹”复习法这部分。当然，如果你没看过我上述的书，那么这本看一看应该还是有一定效果的。个人觉得学习和阅读方法还是因人而异，不能千篇一律，可以遵循科学，如记忆规律、左右脑分工等，但要自己摸索最适合自己的一套方法。
- 25、比较具有实操性，可以在看看《快速阅读》，两本书内容差不多
- 26、12.25-12.26
- 27、关于阅读、目标、时间管理等，都非常具有启发性。
- 28、不错，今天看了50页，3-2-1法不错，马上用起来！期望这个月过去提升速度杠杠的.....
- 29、今天刚读完。感觉还不错，待我实践一下再说吧。居然是第二个读完这本书的...活活把百分百的五星率拉到了50%

《超级快速阅读》

精彩书评

1、《超级快速阅读》这本书是一个有名的人推荐的，因为名人推荐，所以就买来看了。大概花了不到一个星期就看完了，最大的一个感觉是，作者说话浅尝辄止，很多东西还没说出来，就过渡到下一节了。比如双向提问，作者只是让读者去提问，但是提什么问题？怎么提？作者没有细说。再比如所谓的速读，没有强调要在理解的情况下速读，而只是简单地提供了技巧。阅读《超级》的时候，最大的感受就是，《如何阅读一本书》写得真够详细的，许多细枝末节的地方都提供了参考。看了《超级》，再读第二遍，我翻开了放在书架上沾灰的《如何阅读一本书》，两本书结合在一起看。顿时发现，当年觉得单调、无聊、看不懂、翻译巨烂、枯燥乏味的《如何阅读一本书》是多么的引人入胜。许多我们读书时候有困惑的地方，在这里都得到了解答。《超级》是一本不错的书，在联想记忆方面，我觉得还是很有参考价值的，至少在《如何》当中，对联想记忆只是提到了一句而已。在《超级》里面，对联想记忆还是有比较多的阐述的。其他的还有《超级》中提出的思维导图做笔记，我用Xmind免费版来做的。个人觉得这个比《如何》里面的做笔记方式要好。思维导图做笔记能够提供比较直观的图像来展示知识的脉络，对梳理一本理论性的书籍来说，是一个不错的选择。传统的笔记无法将逻辑给展示出来，这是一个弊端。个人觉得，这两本书在一起有互补的作用。如何阅读一本书

章节试读

1、《超级快速阅读》的笔记-第57页

学习流程的第一阶段：拓宽视野，快速阅读

2、《超级快速阅读》的笔记-第41页

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