

《快速阅读》

图书基本信息

书名：《快速阅读》

13位ISBN编号：978712222225X

出版时间：2015-1-1

作者：[英] 东尼·博赞

页数：236

译者：卜煜婷

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

《快速阅读》

内容概要

《思维导图系列：快速阅读（全彩精装典藏版）》是一本在全世界销量高达千万册的畅销图书。书中的思维导图方法结合了心理学、大脑神经生理学、语义学、神经语言学、信息理论、记忆和助记法、感知理论、创造性思维等科学，将发散性思维与开拓性笔记技巧结合在一起，被人们称为“大脑瑞士军刀”。思维导图一经出现，即在全球教育界和商界刮起了一场风暴。目前全世界已有超过3亿人在使用它，并从中受益。

《思维导图系列：快速阅读（全彩精装典藏版）》为我们提供了一个“照相式记忆”阅读的革命性速读理论和学习系统，提升人们阅读速度和理解力并且驾驭专注力，给出了达到水平的超级引导术。根据书中的设计和步骤训练，学生、教师、经理人以及想要改善阅读速度和理解能力的人士，均可以高效地利用眼睛/大脑系统，驾驭专注力，培养理解力，锻炼记忆力，彻底改变并优化阅读的速度和质量。

《思维导图系列：快速阅读（全彩精装典藏版）》为精装全彩典藏版，特别更新了由博赞先生本人为国际培训课程所最新研发和改进的速读技巧，简便易行、实用性强，是我们进入速读时代的首选。

作者简介

东尼·博赞，1942年出生于伦敦，1964年毕业于英属哥伦比亚大学，获心理学、英语语言学、数学和普通科学等学位。大脑和学习方面的世界超级作家，已出版100多部专著及合著，“思维导图”系列图书已被翻译成35种语言，风靡200多个国家，销量突破1000万册。全球的公众媒体人物，在英国和国际电视台出现的累计时间超过1000个小时。拥有超过3亿的观众和听众。1991年，与雷蒙德·基恩共同创立世界记忆锦标赛。世界脑力奥林匹克运动创始人，被称为“世界大脑先生”。

书籍目录

序言

引言

第一部分 记忆的工作原理

第1章 了解你的记忆水平

第2章 记忆节奏

第3章 想象和联想原则以及12种记忆

技巧

第二部分 记忆训练的核心体系

第4章 关联法

第5章 数字—形状法

第6章 数字—韵律法

第7章 罗马房间法

第8章 字母法

第三部分 高级记忆体系

第9章 基本记忆法

第10章 用于创造性思维

第11章 用长数记忆法提高你的智商

第12章 电话号码记忆法

第13章 记忆日程表和约会的方法

第14章 记忆20世纪日期的方法

第15章 记忆重要历史日期的方法

第16章 记忆生日、纪念日等日期的方法

第17章 记忆词汇和语言的方法

第18章 记忆人名和头像

第19章 再记忆——回忆忘掉的东西

第20章 备考记忆

第21章 记忆演讲、诗歌、文章等的方法

第22章 梦境记忆

第23章 改善记忆的练习

第四部分 终极记忆术

第24章 自我增强型大师级记忆矩阵 (SEM3)

附录1 记忆思维运动

附录2 国际思维节

1、文/青岛遇见你白天工作，晚上加班，每天挤挤也就1个小时的阅读时间，看着大神们1天1本书的阅读量，我们可望而不可及。那么如何在最短的时间内获取书中最有用的知识呢？答案很简单：学会快速阅读。接触过思维导图的人，都知道东尼·博赞，他是英国的“记忆力”之父，其发明的“思维导图”被世界各地的人学习并使用。《快速阅读》，作为东尼·博赞“思维导图”系列丛书中的一本，跟其它书一样，是本简单易学的工具书和训练手册。

一．1小时阅读1本书？不用怀疑，运用快速阅读，轻而易举。你的阅读速度是多少赶紧自测一下：阅读本文（约为2000个字），记录时间，用时间（以分钟计）/字数，就是你每分钟的阅读速度。一般情况下，阅读能力的正常范围在：200-400字/分。通过训练，在保证理解水平的情况下，可以达到1000-2000字/分。也就是说，阅读1本10万字左右的书籍，常速阅读需要4-8小时，而运用快速阅读只需要50分钟-1.5小时。所以，1小时阅读1本书，并不是什么传说，通过训练和学习，人人都可以做到。

二．为什么要学会快速阅读？1.快速阅读是一种工具、方法和技能，而且是工作的必备技能学会快速阅读，就像你学会了游泳，学会了跑步，学会了EXCEL，学会了PPT一样。它是一种提高阅读速度的工具、是一种有效获取信息的方法，更是一种提高工作效率的技能，其目的在于应用，用到我们的日常工作，学习和生活中。在这个信息爆炸的时代，如何快速浏览并获取最有价值的信息？如果你的工作有大量文字需要阅读，你不可能一字一句的去推敲去欣赏，你怎么样去高效提取所需信息并进行整合？如何才能在短时间内学习新知识，形成框架构成，进行信息处理？这些都需要我们去灵活运用快速阅读。

2.快速阅读的好处增强记忆力和专注力发掘潜能锻炼思维能力增加词汇量和知识面增加信心节省时间，提高效率三．如何学会快速阅读？1.动机是阅读速度快慢的重要因素如果只是想依着兴趣，一杯茶一本书，打发一下午的时光，享受悠然自得的读书空间，给心灵放个假，书完全可以慢慢读慢慢品。但是，如果我们需要在短时间内阅读大量资料，或者并没有那么多时间去研读一本书，就必须提高阅读效率，快速吸收书中的知识和养料，为己所用。阅读的动机和目的不同，阅读速度也不同。

2.明白阅读的新定义，并且找出自己需要改进的部分阅读的新定义：1.识别（对字母符号的认知）2.吸收3.理解（内部融合--连接信息片段，将阅读信息适当联系起来）4.领会（外部融合--将书本内容同外部其他领域知识联系起来，分析、批判、鉴赏、选择和摒弃）思考——内外部融合的延续。5.保留（储存信息）6.回忆（诱取信息）7.交流（将信息立即或最终投入使用，运用所获得的知识，从中创造和学习。交流包括：书面、输入、口头以及具象沟通。）

3.自信，强烈的求知欲和好奇心因为离开自己的舒适区，集中精力做一件事情的时候，会出现紧张和厌烦的心理。所以要把快速阅读的训练过程，当个需要去探险的旅程一样，踏出第一步的时候就要相信自己一定可以做到，并且带着强烈的好奇心，把它当成一件有趣的事情，去不断挑战自己的思维和创造能力。

4.有意识的不断练习任何能力的提升，都是一个循序渐进的过程。“阅读与大脑的关系，就像有氧锻炼与身体的关系一样”，快速阅读就像运动一样，需要经常而且有意识的去练习，一开始你可以做10个俯卧撑，后来慢慢的经过一段时间的锻炼，你就可以做20个；一开始跑2000米，你可能需要15分钟，但是随着不断的训练，你可以缩短到8分钟。熟能生巧，讲的就是这个道理。速读练习中，我们要有意识的想读得更快一些，将目标定得比原来最快的阅读速度每分钟再多一个字，通过不断的练习，我们就可以真真切切的感受到这种进步的喜悦。

5.自我激励快速阅读训练，是个相对重复和枯燥的过程。设定目标，每个阶段给自己小小的奖励和激励，才能有坚持练习下去的动力。

6.一点小技巧a.消除如下不良习惯：回跳复读每次凝视时吸收的字太少b.略读：（寻找大意的过程）确立一个基础结构。跳读：（寻找特定信息的过程）了解信息基本布局，找到特定所需信息。c.增强段落分析能力：说明性段落，描述性段落，连接性段落，注意开头和结尾的段落。为每一段的主题和次要主题设定一个关键词，用思维导图配图像建立基本架构。通读一个段落时，把第一句与其余部分联系起来，并问自己这一段：是介绍，是过渡，是总结，与后面的词句实际上没有任何关系。d.预读：利用现有知识，对书中概念产生新的联想，并提出一些合适的问题，记录问题或评论，与阅读内容互动；像侦探般阅读，不断尝试预测文中接下来会发生什么事。e.阅读引导术：双行扫视可变扫视反向扫视“S”形“之”字形圈形垂直波形双边引导简易“S”形f.利用引导物：比如细长的钢笔其实，我们并不需要像速度大师般一目十行，但是我们真的有必要去学点儿快速阅读，因为它像一扇大门，打开后会是一个更广阔的天地；它像一双翅膀，带给你不曾想象的飞翔。

章节试读

1、《快速阅读》的笔记-第202页

2、《快速阅读》的笔记-第67页

67当孩子首次用发声的方法阅读时，焦点集中在单个字母上，一般的阅读者焦点在一个单词上，好的阅读者焦点每次集中在4-5个单词上，高级阅读者聚集在单词群或单词串上（用于检验孩子的阅读水平，还是在于不断的练习阅读。英文的会不会好一些）

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