

<<快速阅读>>

图书基本信息

## &lt;&lt;快速阅读&gt;&gt;

## 前言

不瞒大家说，我也有过这样一段不堪回首的阅读经历……想当年，无论是在家还是在办公室，我都被淹没在纸张的海洋里。

各式各样的书散在桌子上、堆在柜子里、摆在枕头边，就连地板上都被报纸和杂志占得满满当当。有的书还算勉强翻过几页，有的却连拆封都还没来得及。

每一张纸、每一行字都争宠似的冲我喊着：“来读我吧！”

快来读我吧！

”爱书的心情难以抑制，阅读的兴趣又偏偏广泛得无边无际，没有办法，只得抱怨时间太少、空闲不足。

更让人沮丧的是，我的阅读效果实在是太差了！

每当我站在书架前尝试着回忆不久前读过的内容时，都会发现过去二三十个小时的埋头苦读只换来了模糊的印象、零散的关键词和满心的挫败感……后来，我终于找到了症结所在。

我认识到，只有从根本上提高自己整体的阅读能力才能摆脱两难的处境。

于是，我开始潜心研究阅读技巧，亲自试验五花八门的练习方式。

时至今日，我可以骄傲地告诉大家，在此过程中投入的每一分钟和每一滴心血都将让我受益终生。

在这个漫长的过程中，我的生活发生了许多惊人的变化。

过去耗在读一本书上的时间，现在读完6本书还绰绰有余。

不过，速度只是其次，更重要的是我读书的兴趣也日渐浓厚。

只要方法得当，我们就能彻底摆脱周围环境的影响，随心所欲地进出属于自己的阅读国度。

试想一下，如果你能充分利用上下班的时间，即使在嘈杂的公交车上也无须每隔几分钟就重新阅读上一段读过的内容，这样难道不是很好吗？

无论对于学生还是上班族来说，流畅的阅读体验都是一种享受。

一旦有了这种体验，你就会从“要读书”变成“爱读书”，阅读也会成为你生活中不可或缺的自信来源。

这种改变就好比从婴儿蹒跚学步到酣畅淋漓地快跑。

可惜我们在学校里学到的阅读方式大都是初级的，要想快速提高，还得自己另下工夫。

我的本行是律师，研究这套阅读方法的初衷，其实也只是为了准备当时的国家统一司法考试。

所以，速度固然重要，但囫囵吞枣式的阅读无疑是自欺欺人。

我读书的最终目的是要透彻理解文章，汲取信息，并将其尽可能完整地转化成自己的知识储备。

事实证明，我成功地实现了这个目标。

尽管准备时间有限，但我在两轮考试中都顺利地拿到了“优”。

希望这个鲜活的例子能够消除大家心中的疑虑，相信我的阅读方法绝非只求速度而不求甚解。

正是出于这个原因，我有意避免了用“快速阅读”这类较为常见的说法，创造了“视觉阅读”这一全新的概念，并把它作为本书的主题。

道理很简单：如果只是一味地追求速度，那随便一个3岁小孩都能一目十行，但这叫“看”书，而不是“读”书。

真正爱读书、懂读书的人追求的是消化与理解，然后把阅读的收获运用到日后的学习和生活当中。

通过不断研究，我惊喜地发现，加快速度非但不会影响阅读效果，反而能促进对文章的理解。

乍听之下，这确实有点不可思议。

但只要我们考虑到阅读的流畅度，道理就明了了。

绝大多数人在阅读的同时都喜欢在脑子里一字一句地跟着默念，我把这种做法叫做“念”书。

这样一来，不仅阅读的整体速度会受默念速度的限制，阅读还会变成鹦鹉学舌，耗费了大量的时间和精力不说，脑子里却还是空空的，半点收获都没有。

要知道，孤立的字词是无法表达完整的意思的。

在默念的过程中，我们的注意力几乎完全集中在读音上面，真正能够传递信息、帮助理解的语义单元反而被抛到了九霄云外。

## &lt;&lt;快速阅读&gt;&gt;

从根本上来讲，提高阅读能力的关键就是要强化视觉渠道，彻底改掉“听觉阅读”的习惯，把“看书”和“念书”变成真正的“读书”。

不少人认为我的理论只是“新瓶装老酒”，我绝对举双手赞成。

我坦率地告诉大家，这本书里的每一个理念都不是什么开天辟地的独创。

回顾人类的文明史，我提倡的所有阅读方法其实早就都有人想过，有些甚至还被付诸文字。

但问题就在于，那些历史的精粹能否沿袭至今，我们又能否将其运用到具体的生活和学习当中。

以亚里士多德和西塞罗为例，他们的著作其实已经涵盖了学习与阅读方法论的所有要点，西塞罗的《论演说家》一书中就有许多关于提高记忆力的精彩内容。

在我看来，大部分的历史著作都比现代出版物的含金量高，实用性也毫不逊色。

这是我一直偏爱古希腊语和拉丁语的原因。

为了更好地理解这些经典著作，我在德国维尔茨堡大学读书期间还特意选修了一个学期的拉丁语课程。

毫无疑问，现代科学对人脑的研究已经为我们解开了许多人类思维过程的谜团，但实用的学习方法却仍然是千百年流传下来的那一套。

当时的古罗马人确实连人类记忆究竟是源于脑袋、肚子还是心脏都没弄清楚，可谁又敢说《论演说家》在现代社会已经一文不值了呢？

所以，我对“新瓶装老酒”这样的批评一向只是一笑置之。

在我看来，那些声称自己发明了一套革命性的全新学习方法的人才大言不惭，让人哭笑不得呢。

要知道，任何一种锻炼思维能力、提高阅读效率的方法其实都是“老酒”，有的甚至还可以追溯到人类文明史的起源。

早在4万年前的史前时期，我们的祖先就已经学会利用岩画来辅助思维，帮助大脑系统地组织信息。

现在，越来越多的人发现了这种方法，还给它冠上了各式各样的时髦名称，如“思维地图”、“思维导图”、“灵感触发图”。

我的“视觉卡片”也是其中之一。

但这种方法并非任何人的独创或专利，因为这就是我们大脑与生俱来的思维模式。

既然如此，本书又有何特别之处呢？

很简单，既然“老酒”不变，那关键就得看“新瓶”质量如何了。

只有好的瓶子才能真正帮助读者掌握技巧、提高能力：所以，给自己的“新瓶”冠以特有的名称，以示区分，也是完全合情合理的。

在这本书中，我们将围绕视觉这个感官渠道展开讨论，所以我选择以“视觉阅读”和“视觉卡片”来为自己的“新瓶”命名。

学习阅读技巧、提高阅读能力的过程就好比登山。

尽管我们的最终目标是登顶，但在起程之前，一系列的准备工作还是必不可少的。

首先，我会带领大家地图上找到自己的起始位置，然后再仰望一下山顶，也就是那些已经能够快速读取信息、深度理解并吸收的阅读高手，以此预测攀登的难度；最后，我们还要回顾一下自己从小到大已经走过的阅读之路。

在正文部分，我会介绍一系列有针对性的练习。

只要坚持每天练习，你的阅读速度、专注程度、理解力及记忆力都会有明显提高。

请大家相信我、相信自己。

事不宜迟，现在就让我们一起踏上这段精彩的旅程吧！

## <<快速阅读>>

### 内容概要

回想一下，你是否也有这样的阅读经历：在你的家中，各种各样的书散落得到处都是。其中有的你已经读完却记不太清楚内容了；有的你断断续续读过一部分，却再也不曾拿起过；甚至有的自买来之后就从未打开过。

职场人士抱怨工作太忙，想充电进阶却没有时间读书；莘莘学子抱怨备考的科目太多，辛辛苦苦读完一本书却只记得只言片语。

风靡全球的“逻辑K书法”创始人葛朗宁认为，阅读能力低是导致这些问题出现的根本原因。真正的阅读高手，可以在“一目十行”的同时，深刻理解和记忆书中的知识点，并将其运用到日常生活、学习和工作中。

成功要从掌握学习技巧开始，眼睛的移动是阅读的关键。

书中提出了“视觉阅读”进阶法，用实用练习、趣味测试、知识普及和“视觉卡片”等阅读辅助工具，帮助我们从分行阅读到逐段阅读，再到整篇文章阅读以及整本书阅读，逐步学会调动五种感官、集中注意力、培养理解力、增强记忆力、提高阅读速度，轻轻松松成为阅读高手。

不再为准备考试而发愁，不再为没时间读书而烦恼，即使是资质普通的读者，只要方法正确，就能让原来的阅读速度提高3倍。

## <<快速阅读>>

### 作者简介

克里斯蒂安·葛朗宁，曾从事法律行业。

后来创立德国葛朗宁学院与葛朗宁出版社，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“逻辑K书法”，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。

## &lt;&lt;快速阅读&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 一起登山吧！

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 趣味测试1：有氧慢跑的益处 趣味测试2：检测自己的理解程度 第二章 逐词阅读是低效阅读的症结所在 趣味测试3：眼球的运动 趣味测试4：哪种版式的文章读起来更省力？

知识普及1：为什么我们常常走神？

知识普及2：左右脑的思维模式 第三章 如何真正提高自己的阅读能力？

知识普及3：潜意识操作的能力 第四章 阅读的出发点是一笔一划 第二部分 视觉阅读进阶之旅 第五章 提高你的阅读速度 趣味测试5-1：用眼睛在空中划一个圆圈 趣味测试5-2：加上食指的引导，会怎么样？

知识普及4：生存的本能 第一节 辅助阅读法 实用练习1：用笔辅助阅读 实用练习2：用辅助法阅读本书 实用练习3：把“练习书”读三遍 实用练习4：反复练习辅助阅读 知识普及5：心理舒适区 知识普及6：大脑的高速路效应 实用练习5：3-2-1练习 实用练习6：拓宽视野 趣味测试6：文字的上半部分与下半部分，哪个信息量更多？

知识普及7：平台期的突破 实用练习7：收尾练习 趣味测试7：科学饮食，维持大脑的正常运转 实用练习8：2-2-2练习 实用练习9：1000词/分钟练习 第二节 拓宽视野练习 实用练习10：字母树练习 实用练习11：读报练习 第三节 逐步丢掉阅读辅助工具 实用练习12：符号练习 实用练习13：文本练习 实用练习14：1-2-3练习 实用练习15：语义单元练习 第四节 试试“一目几行”阅读法 实用练习16：画圈练习 知识普及8：成功的两大秘诀 第五节 提高阅读能力的5类练习 第六节 练习3个星期后，再来测试一下你的阅读能力 趣味测试8：真真假假的谣言 第七节 快速阅读与好书精读 第六章 集中注意力 第一节 找到注意力的“归宿”——后脑勺上的那个点 知识普及9：压力源于心理和生理两个方面 第二节 建立自我放松的条件反射 实用练习17：高尔夫球练习 第七章 培养理解力 第一节 养成梳理文章脉络的阅读习惯 案例示范1：如何提取文章脉络？

第二节 线形文字与发散性思维的转换 第三节 制作视觉卡片，培养新的阅读习惯 实用练习18：自己动手制作视觉卡片 知识普及10：制作视觉卡片的基本原则 实用练习19：逐段制作视觉卡片 实用练习20：10分钟练习 实用练习21：制作一整篇文章的视觉卡片 实用练习22：更多的视觉卡片练习 实用练习23：“3-2-1练习”升级版 实用练习24：给本书制作一张视觉卡片 案例示范2：一个学科的视觉卡片 知识普及11：用电脑制作视觉卡片 第八章 增强记忆力 第一节 建立明确阅读目标的条件反射 知识普及12：记忆姓名的原则 知识普及13：明确阅读目标的好处 第二节 建立激活知识储备的条件反射 知识普及14：知识—学习时间曲线 知识普及15：蜘蛛网与知识网络 第三节 建立复述文章内容的条件反射 知识普及16：复述的重要性 实用练习25：5分钟“阅读+复述”练习 实用练习26：找出自己的复述间隔 第四节 建立回放视觉影像的条件反射 知识普及17：注意力与记忆力 案例示范3：如何让小朋友们记住十大行星的名字？

实用练习27：图像思维练习 案例示范4：抽象的故事与具象的故事 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 知识普及18：能过滤信息的潜意识 第十章 整本书阅读的步骤 第一节 泛读全书，把握整体脉络 知识普及19：脑干就像指南针 实用练习28：高空侦察练习 第二节 快速阅读与反复精读相结合 知识普及20：标注重点的正确方式 知识普及21：处理难点的正确方法 第三节 回顾知识点，系统理解全书 结语 充分享受阅读本身的乐趣 附录一：“整本书阅读”视觉卡片 附录二：“视觉阅读”训练进度表 附录三：影响世界的25部经典著作

## &lt;&lt;快速阅读&gt;&gt;

## 章节摘录

在做这个实验之前，大多数实验者都以为自己的视线会随着阅读的进度一直匀速向前移动。如果把这个路径画出来，就类似一条平滑的直线。

但这只是我们大脑的错觉而已。

通过观察，你会发现人的眼球在阅读的过程中其实一直处于跳动状态。

这种现象的原理是这样的：要想看清一个物体，首先我们的眼球必须停止跳动，把视线停留在某一点上，才能像照相机一样调整焦距，生成清晰的图像。

举个简单的例子，我们坐在高速行驶的火车上时，是很难看清路边广告牌上的文字的，这是因为我们的眼球与广告牌处于相对运动的状态，无法定焦。

如果观察得再细致一些，我们就会发现，一个人的眼球在阅读时的跳动次数是有一定规律的。

一般来说，在阅读德语或英语这类拉丁语时，眼球跳动的次数会与每行的单词总数大致相符。

如果把眼球在行与行之间的跳动次数也计算进去，两个数值甚至会完全吻合。

在刚才那个实验里，如果同伴发现你的眼球跳动次数少于一行的单词总数，那就恭喜了！

你的阅读能力已经属于中上水平了！

从下面这张简化图中，我们可以看出大多数人眼球跳动的模式：视线的焦点首先落在第一个词上，眼球停止运动、对焦、读取信息，然后再跳到下一个词，重新对焦、读取信息，依此类推。

我把这种读取信息的方式称为“逐字阅读”。

不管是有意的还是无意的，绝大多数人都是用这种方式阅读的，而这正是低效率阅读的症结所在。

这就好比登山，外行人都误以为一步一步小心翼翼地往上爬才够安全，只有真正的登山运动员才知道节奏的重要性。

很多人越是碰到难读的文章就越是一字一句地慢慢啃，却不知道自已犯了阅读的大忌。

首先，逐字阅读会影响整体速度。

科学研究表明，眼球对焦一次的时间大概是1/4秒，从一个焦点跳到另一个焦点却只需千分之几秒，完全可以忽略不计。

所以，阅读每个单词所需的时间就约等于1/4秒。

换算一下，就相当于每秒阅读4个单词，阅读速度约为240单词/分钟。

据统计，德国人的平均阅读速度为215单词/分钟，略低于我们计算得出的理论值。

除了拖慢速度，逐字阅读的方式还会引发其他一系列的麻烦，我们将在后面的章节逐一探讨。

在准备阶段，你只需知道阅读速度受限是众多问题中最明显的一个，阻碍理解和掌握才是最严重的问题。

比方说，你的眼球首先看到了“一个”这个词，一个孤立的词显然无法传递出任何整体的信息。

1/4秒以后，你的视线跳到了下一个字“小”上。

这时，大脑会自动把这两条信息叠加在一起。

但显而易见，我们还是没能得出结果。

大家千万不要小看这个简单的叠加步骤，大脑完成这个运算需要发生上百万个不同的化学反应，只可惜如此复杂的运算工作还没换来任何有用的信息。

接下来再看一个字——“青”。

现在，我们的大脑一共读入了3条信息——“一个小青”，完成了两次叠加运算，但却仍然没能理解其中的含义。

人的左脑主要负责线性思维和数字化的分析工作，右脑则需要完整的图像信息才能形成理解。

在上面这个例子里，我们的右脑一直处于闲置状态，不仅浪费了半个大脑的资源，还会阻碍左右脑的协同效应，加大理解的难度。

图像是大脑的自然语言，文字却只是人造的符号系统。

右脑缺少了图像信息的支持，就相当于整个大脑正在阅读外语，自然会感觉比较吃力。

试想一下，如果只能用语言向一个非洲土著解释“下雪”这个词的意思，你会怎么做？

即使你精通他的母语，在语言沟通上也没有障碍，还是会面临这样一个棘手的问题：赤道地区是从来

## &lt;&lt;快速阅读&gt;&gt;

不会出现下雪这种自然现象的，可想而知，当地的土著语言也自然不需要任何相关的词汇。

巧妇难为无米之炊，没有了基本的词汇，我们又怎能解释一个陌生的概念呢？

这时候如果手边有一张雪景的照片，那就好办多了。

即使一辈子都没见过雪的人，也能够通过照片里的图像在脑海里形成初步的印象。

要是身边恰好有一台结了霜的冰箱，那就更容易了。

大脑能够调动视觉以外的其他四种感官机能，即听觉、触觉、味觉和嗅觉，来成倍地增加信息摄入，从而加深理解和记忆。

不要忘记，在逐字阅读的过程中，我们的大脑不仅要不断叠加读入的信息，完成运算工作，还需要随时记忆。

上面的例子字数少，当然没有问题。

可一旦句子长了，我们就很可能像熊瞎子掰苞米一样，读完了最后一个词，却已经把句子的开头忘得一干二净。

最后，让我们再回到刚才的例子上来，看看最后出现的一个词——“苹果”。

大脑在经过了上千万次化学反应之后，终于得到了一个有意义的词组——“一个小青苹果”。

随着“苹果”这个中心词的出现，我们的右脑终于生成了相应的图像。

要知道，大脑生成图像的过程只需要不到半秒钟，可事前的准备工作却如此繁琐。

为了进一步说明这个问题，请大家跟我一起来做一下下面这个测试。

P22-25

## <<快速阅读>>

### 编辑推荐

快速阅读，快速记忆，充分享受一目十行的读书乐趣吧！

视觉阅读进阶之旅 · 提高阅读速度 眼睛的移动是阅读的关键。

即使是资质普通的读者，只要方法正确，阅读速度一样可以提高3倍！

· 享受阅读乐趣 用大脑习惯的方式学习。

运用视觉辅助工具，发展大脑的潜意识阅读能力，读书可以像冲浪一样畅快！

· 提高理解力和记忆力 左右脑、5种感官和视觉卡片协调并用，明确阅读目标，把握整体脉络，管理阅读时间，每个人都可以成为阅读高手！

<<快速阅读>>

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:<http://www.tushu007.com>