

<<10倍速影像阅读法>>

图书基本信息

书名：<<10倍速影像阅读法>>

13位ISBN编号：9787806398753

10位ISBN编号：7806398759

出版时间：2006-9

出版时间：哈尔滨出版社

作者：保罗·席列

页数：195

字数：120000

译者：李毓昭

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>

<<10倍速影像阅读法>>

内容概要

如何在一天之内轻轻松松看完一本书，比别人快10倍。

如何发掘自己的优点，发展多元化的智能。

找出最适合自己的学习方法，达到事半功倍的效果。

10倍速的阅读秘诀，让你轻松享受成功。

最强、最有效的学习、办公技巧和工具，本书巨细弥遗地完全公开。

<<10倍速影像阅读法>>

作者简介

保罗·席利（Paul R. Scheele）是美国学习策略公司的创办人之一，影像阅读法的研发者，是神经语言程序及加速学习领域的世界级权威，致力于让学习在短时间内突飞猛进的课程研究，备受各界人士赞誉。

他有着丰富的演讲资历，同时承担多个国家企业或政府的顾问咨询工作。

<<10倍速影像阅读法>>

书籍目录

用25分钟看完本书

谢辞

第1部 更广泛的选择

第一章 影像阅读的起源

第二章 你还在沿用旧式的阅读法吗？

第2部 学习10倍速影像阅读法

第三章 步骤一——准备

第四章 步骤二——预习

第五章 步骤三——影像阅读

第六章 步骤四——活化

第七章 步骤五——高速阅读

第3部 活用技巧

第八章 使10倍速影像阅读法成为生活的一部分

第九章 在团体活化下共享信息

第十章 利用影像阅读终身学习

第十一章 用直接学习来发现你的才能

第十二章 10倍速影像阅读的精髓

复习指南

参考书目

<<10倍速影像阅读法>>

章节摘录

我们的头脑擅长整理所吸取的信息，还有认识文章的结构。

预习对这两方面都很有用，能帮助我们整理文章的内容，认识文章的结构，找出主旨，然后全面地了解。

只要预习几本书，你就会知道，实现阅读目的所需要的重要信息其实只占了整个文章的4%~11%。文章还没有被整理之前，就像新生儿初次看到世间的情景一样，充满了毫无关联的声音、景色和种种不同的感觉，一如心理学家威廉·詹姆斯所形容的“喧嚣嘈杂的混乱”状态。

预习的成功秘诀是：不深入阅读。

在预习的过程中，你也许会禁不住想要照平常的方式继续看下去。

如果眼睛产生想要看得更详细的征兆，你就要控制这种冲动，继续预习下去。

我们要从花在阅读上的分秒时间上，得到最大限度的价值。

过早详细阅读只会使你降低速度，忽略阅读目标，而看起与目的无关的段落或书页，如此将使你变得没有心情，觉得兴趣索然，甚至打起瞌睡来。

要避免这种情况，就要暂时抑制详读的欲望。

有所抑制，自然会增强阅读的兴趣，因而也就会产生“我想多知道一些”、“我想去充实脑中形成的骨架”等需求。

预习的另一个重要任务就是培养对信息的渴望，这种心情会让你专心去阅读文章，为了满足需求而活化整个头脑。

阅读任何书刊都一定要先预习，否则你在阅读冗长或艰涩的文章时，就会像是为了买一个苹果而在超市的所有货物架上胡乱寻找一样。

如果直接走向水果区选一个苹果，不就可以避免浪费时间了吗？阅读本书时也是一样，请你直接前往和你的目的最契合的地方。

<<10倍速影像阅读法>>

媒体关注与评论

老买说，我以前一星期也看不完一本书。

虽然有心要看，但是每次钻进被窝里看了10分钟就睡着了。

现在，我一天可以看完一本书，不仅是我，我公司所有的员工现在也都能一天看完一本书。

一家公司有没有运用“10倍速影像阅读法”在几年之后所产生的差距，将会大得惊人。

——神田昌典 《你的公司可在90天内赚到钱》的作者 “10倍速影像阅读法”是人类在阅读方面很自然的进化步骤。

——温·文嘉博士 摘自《爱因斯坦要素》(The Einstein Factor) 能让阅读力在短时间内提高的方法中，“10倍速影像阅读法”无疑是到目前为止最棒的一个，而且这套方法让任何人都可以终身受用。

——明尼苏达大学教授J·马可·贝奈特 《经理人的高效阅读》(Efficient Reading for Managers)的作者 《10倍速影像阅读法》是一座云山，对于想要构筑美好人生的人，它的确是一个强有力的工具，我很自信地向大家推荐。

——大卫·马克纳利 《连老鹰都需要助推》(Even Eagles Need a Push)的作者 “影像阅读法”实在令人感到惊异，它的方法是让潜意识如拍快照一般，只看一眼就把书页内容摄进脑中。对于21世纪的学习者来说，这可能是很普遍的方法。

——席拉·欧丝特兰达&林·休罗达 摘自《超级学习2000法》(Super Learning2000)

<<10倍速影像阅读法>>

编辑推荐

《10倍速影像阅读法》是人类在阅读方面很自然的进化步骤。
——温?文嘉博士

<<10倍速影像阅读法>>

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>