

<<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：9787508626215

10位ISBN编号：7508626214

出版时间：2011-4

出版时间：中信出版社

作者：[德] 克里斯蒂安·格吕宁

页数：182

字数：165000

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<超级快速阅读>>

内容概要

本书是《快速阅读》作者克里斯蒂安·格吕宁的成名之作。他在大学毕业前准备德国司法考试期间，因为不能像同学一样有充足的时间复习备考，于是在参考众多学习类书籍的基础上独辟蹊径，创造出的一套风靡全球的读书方法。

在书中，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：视觉阅读进阶训练；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，还未得及吗？

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，不断充电、学习新的知识和技能。

本书告诉我们，只要订立好目标，制订出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。

作者简介

克里斯蒂安·格吕宁，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，拥有作家和培训师双重身份。

他在大学毕业前准备律师职业资格考试期间，因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。
之后便开始专门研究高效阅读与学习技巧。

<<超级快速阅读>>

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

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

合理计划阅读进度

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 视觉阅读进阶训练

01 完美笔记法——视觉卡片

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 把阅读看做一种享受

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 全方位的视觉阅读训练计划

活用视觉卡片，养成视觉阅读的习惯

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

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

章节摘录

所有脑部分区中最为原始的部分叫做脑干，负责指挥人体的四肢和其他器官履行最基本的功能。许多低级脊椎类动物(乌龟与蜥蜴等)、爬虫类及鱼类也有脑干，所以这个分区又被称为“爬虫类脑”。

脑干这个原始的脑部分区是完全没有学习功能的，它主要辅助人类的本能冲动作出反应。我们一旦察觉到异物向自己飞来，就会本能地抬起双手保护头部，这就是脑干发出命令的结果。此外，在日常生活中也随处可见脑干的指挥作用，例如有些人在图书馆总习惯坐在同一位置，我们在办公室或是自己的车上会有意无意地留下一件私人物品，就好像动物划分领地一样。看到这里，有些读者可能会问：大脑的工作原理固然有趣，可是这些本能反应跟学习新知识又有什么关系呢？

我们之所以要了解脑干的功能，就是为了避免在无意中踏入“雷区”，引起脑干不必要的抵抗反应。

比如，如果我们在学习的时候压力过大，或是感觉到竞争威胁，我们的脑干就会本能地活跃起来。我们的大脑一旦切换到这种应激状态，血液会从大脑外部的其他分区流出，逐渐向内部聚集，最终集中于脑干部分。

这时，这个毫无学习功能的脑部分区就会成为主导，我们会感到自己无法思考，也学不进新的东西，轻则学习效率下降，重则根本无法进入工作或学习状态。

对于现代人来说，这种情况大多出现在考试前或是在工作上遇到新挑战时。

我们的配偶或是上司有时也会成为我们压力的来源。

在讲到压力管理的内容时，我们会进一步讨论这方面的内容，学习如何在较短的时间里重新找回积极的学习和工作状态，摆脱脑干本能的应激机制。

从进化的角度来看，比脑干稍先进一级的脑部分区是缘脑。

猴子、奶牛及海豚等哺乳类动物也有缘脑。

这一脑部分区主要支配人的感觉和情绪，负责保持人体内环境的动态平衡。

说得通俗易懂一些，就是让我们始终处于身心健康的状态。

而且，缘脑也与长期记忆和性生活息息相关。

在人脑的各个分区中，最晚进化形成的是大脑皮层，也就是我们平时所说的大脑，它是人类特有的脑部分区。

这个区域的功能十分强大，其中最重要的功能包括语言、逻辑分析、分类整合、推理辩论、创新发明、执行策略与决策等。

有了这一系列的能力，人类才能拥有自己的思想，而不只是一味地服从或执行命令。

每当人脑接收到一条新信息时，缘脑就会首先被激活。

如前文所述，这部分主要负责人体的生理及心理平衡，而人脑所有分区从本质上来说只有一个功能，那就是确保生命安全。

因此，缘脑必须充当信息过滤器，将新的信息与既有经验进行分析比较。

如果得出的结论是正面的，也就是说同类的信息曾经给我们带来积极的影响，那么缘脑就会开绿灯，允许这条信息传递到大脑皮层，等待进一步深度处理，我们也会从主观上感到愉悦，产生处理这条信息的动力。

比如，你曾经成功地完成过一次产品展示，那你在今后的工作中也自然会更加乐意接受此类任务。但如果你曾经有过一次失败的经历，那么缘脑在下次接收到同类信息时，或许就会亮起红灯，试图拦截这一信息，从而保护心理不再受到同样的负面影响。

毕竟，心理上的稳定对于生存的意义也是不可小觑的。

最后一种情况，如果人脑接收到的信息没有太大的倾向性，既不是特别积极的，亦非完全消极的，那么它仍然能够通过缘脑的过滤与监控，顺利进入大脑皮层，但在这种情况下，大脑皮层无法得到强烈的刺激。

<<超级快速阅读>>

这就意味着，这条信息不会给我们留下很深的印象，自然也无法进入长期记忆区域。

接下来我们会进一步探讨这方面的内容。

从上面的分析中我们不难看出，缘脑是严格依照既定的模式来完成工作的。

只要成功过一次，就相当于获得了长期的通行证，因为心理上的积极反应对人类生存来说无疑是不可或缺的。

但从另一个角度来说，如果我们一直墨守成规，始终遵循既定的工作与学习模式，那么我们就永远学不到新知识，无法取得进步。

我相信，每个人都曾经体验过改变有多么难。

因此，每个人其实都在时刻与自己的习惯作斗争，试图挣脱惯性的束缚。

回到学习的话题上来，缘脑的这种工作原理会使得我们越来越抗拒学习。

小时候在学校里的种种不愉快经历已经让许多人在潜意识中把学习和消极情绪联系在一起了，这使得我们的缘脑在接收到新信息时，自动屏蔽了许多至关重要的内容，加大了我们的工作与学习的难度。

。P7-9

<<超级快速阅读>>

编辑推荐

快速阅读、高效工作、超级记忆，只要方法正确，每个人都可以成为阅读和！
读书不再靠蛮力，工作不当穷忙族！

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>