

<<阅读力提高手册>>

图书基本信息

书名：<<阅读力提高手册>>

13位ISBN编号：9787538859805

10位ISBN编号：7538859802

出版时间：2009-7

出版时间：黑龙江科技

作者：翟文明

页数：333

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>

## <<阅读力提高手册>>

### 前言

美国学习型组织的倡导者彼德·圣吉曾提出一个现代社会人类的生存公式——学习速度小于变化速度等于死亡。

最新的统计资料显示：15世纪全球出版的各种书籍为3万种，16世纪为15万种，19世纪为700万种，20世纪为2.5亿种。

科技、工业、农业、商业各个领域的知识和相关著作成倍地增长，过去的20年中出现的信息已经超过了有史以来信息的总和。

我们的阅读能力和学习速度必须得到相应的提高，否则就会被时代淘汰。

快速掌握大量有效信息的能力对我们的生存和发展越来越重要。

掌握阅读技巧，更快更有效地阅读各种信息可以帮我们创造成功的人生。

学习中，掌握阅读方法和技巧可以提高阅读速度和记忆力。

生活中，快速阅读大量信息，获得广博的知识，能让你在处理生活琐事、人际关系等问题时游刃有余。

工作中，迅速掌握丰富的业务知识，快速搜集行业信息，能让你在激烈的职场竞争中脱颖而出……无论在哪个领域，取得成功的人都是那些能够把握最新资讯的人，只有把握最新资讯才能抓住机遇，获得发展。

对于广大青少年和学生来说，更应该具备好的阅读力，这对提高学习效率和学习成绩十分重要。

阅读能力如此重要，但是很多学校的教育却忽略了阅读能力的培养。

## <<阅读力提高手册>>

### 内容概要

《阅读力提高手册》在科学分析阅读原理的基础上，分别从理解、速度、记忆3方面介绍了提高阅读能力的技巧和方法，同时还从阅读步骤、阅读方式、注意力和词汇量等方面介绍了如何培养良好的阅读习惯。

通过阅读《阅读力提高手册》，能帮助你培养良好的阅读习惯、迅速提高阅读力，从而甄别最有价值的信息，抓住机遇，迈向成功人生。

美国学习型组织的倡导者彼德·圣吉曾提出一个现代社会人类的生存公式——学习速度小于变化速度等于死亡。

快速掌握大量有效信息的能力对我们的生存和发展越来越重要。

无论在哪个领域，取得成功的人都是那些能够把握最新资讯的人，只有把握最新资讯才能抓住机遇，获得发展。

对于广大青少年和学生来说，更应该具备良好的阅读能力，这对提高学习效率和学习成绩十分重要。

## <<阅读力提高手册>>

### 书籍目录

第一章 认识阅读和阅读力第一节 阅读与阅读力第二节 个体阅读的阶段第三节 阅读的4个层次第四节 阅读的两个目标第五节 阅读与学习第六节 检验你的阅读能力第七节 发掘你的阅读潜力第二章 阅读的原理第一节 视觉感知第二节 开拓右脑视觉第三节 单词辨认第四节 阅读中的眼动第五节 语义加工与推论第三章 阅读与理解第一节 阅读与思考第二节 理解的问题第三节 高效学习第四节 搜索信息第五节 辨别真伪第四章 阅读与速度第一节 什么是速读第二节 速读与理解第三节 训练眼力第四节 一目十行第五节 逗留与回顾第六节 防止眼疲劳第七节 保护眼睛第五章 阅读与记忆第一节 记忆的奥秘第二节 我们是如何记忆的第三节 阅读时的记忆第四节 多感官记忆第五节 为什么会忘记第二篇 培养阅读力第一章 阅读的步骤与训练第一节 阅读的准备第二节 全文预览第三节 熟悉语言与条理第四节 寻找中心思想第五节 找到自己想要的知识第二章 学会正确阅读第一节 明确阅读目的第二节 培养阅读兴趣第三节 改正阅读习惯第四节 选择正确的阅读方式第五节 调节阅读速度第三章 提高专注度第一节 效率在于集中第二节 注意力缺乏与分散第三节 情绪与注意力第四节 环境与注意力第五节 改善注意力的方法第六节 呼吸和放松练习第四章 扩大词汇量第一节 词汇量与阅读力成正比第二节 扩大词汇量的技巧第三节 词汇的特点和地位第四节 了解造词法和构词法第五节 词义的特点和构成第六节 掌握成语和谚语第三篇文章的阅读第一章 工作中获取资讯第一节 只阅读必要的文件第二节 辨清主次第三节 快速信息查询第四节 新客户资料的阅读第五节 减少阅读量的方法.....第四篇 怎样阅读一本书

## &lt;&lt;阅读力提高手册&gt;&gt;

## 章节摘录

大脑工作机制的关键是想象和联想。

人类通过右脑的感觉将外界信息以光波的超高速射入大脑，并以图像的形式处理语言、文字、数字、声音、气味。

当你看到“水果”两个字之后，大脑中呈现的不是打印的“水果”两个字，而是一幅关于水果的图像，可能是你爱吃的一种水果，也可能是装满苹果、香蕉、葡萄的水果篮。

你甚至能看到水果的颜色，闻到水果的香味，这时你运用的是想象和联想的能力。

大脑是一个超级计算机。

1990年，俄罗斯科学家的科研报告中指出人类的脑细胞中有IMS——一种由微小管组成的信息管理系统。

这种系统使脑细胞能够快速传递信息。

微小管呈管状，直径约为1毫米的四万分之一。

所有脑神经细胞都存在这种微小管，大脑就是通过这些微小管处理大量信息的生物计算机。

大脑可以自动把学到的每个词汇归入不同的类别，就像图书馆相互参照的书籍和书后的索引。

当你看到一个词汇时，大脑就会进行四通八达的联想。

比如，如果我们要你举出你所知道的水果种类，你会把苹果、橘子、梨子、香蕉、葡萄等存储在水果这个分类上的信息列举出来。

如果我们要你举出紫色事物的名称，你会从“紫色”这个类别中搜寻信息，也将葡萄包括在内。

我们的大脑是一部虚拟的词典，存储了每个单词的字形、发音、意义以及与之相关的所有信息。

当我们看到一个单词的时候，与之相关的一切就会自动被查阅。

总之，这个单词会牵动与之相关的各种信息，引导你期望与这个单词相关的单词出现在后面。

如果后面出现的单词满足了你的期望，那么你就能很快处理这个单词传递的信息，辨认这个单词的时间会缩短。

研究者还发现，阅读者的期望效应是缓慢培养起来的，这说明阅读者的期望有助于对后面词汇的辨认，这种期望得到鼓励之后，就养成了习惯。

认知心理学家尼利通过对语义启动效应的研究得出了两种解释。

一种是启动词与目标词是否具有相关性，另一种是目标词是否符合阅读者的期望。

试验表明语义启动可以大大提高单词辨认的速度。

如果文章情境中出现一个多义词，多义词后面紧跟一个目标词，那么如果目标词的词义与前面句子中的多义词一致，就比较容易辨认。

这也是一种典型的情境效应。

例如，情境句子是“老鹰的眼睛很锐利”。

如果后面的目标词是“目光”，就比目标词“宝刀”更容易辨认。

## <<阅读力提高手册>>

### 媒体关注与评论

读书须知出入法。

始当求所以入，终当求所以出。

见得亲切，此是入书法；用得透脱，此是出书法。

盖不能入得书，则不知古人用心处；有能出得书，则又死在言下。

唯知出知入，得尽读书之法也。

——陈善 我们自动的读书，即嗜好的读书，请教别人是大抵无用，只好先行泛览，然后决择而入于自己所爱的较专的一门或几门，但专读书也有弊病，所以必须和现实社会接触，使所读的书活起来。

——鲁迅 读书之于思想犹如运动之于身体，运动使人健壮，读书使人贤达。

——爱迪生 书读的越多而不假思索，你就会觉得你知道得很多；但当你读书而思考越多的时候，你就会清楚地看到你知道得很少。

——伏尔泰 阅读是永恒的乐趣。

——罗伊·兰德

## <<阅读力提高手册>>

### 编辑推荐

系统介绍最新的阅读方法和技巧，帮你迅速提升阅读力，用科学的方法培养阅读兴趣，指导阅读，提高学习效率和学习成绩，有效的提高阅读速度，快速甄别最有价值的信息，抓住机遇，迈向成功人生。

快速掌握大量有效信息的能力对我们的生存和发展越来越重要。

无论在哪个领域，取得成功的人都是那些能够把握最新资讯的人，只有把握最新资讯才能抓住机遇，获得发展。

对于广大青少年和学生来说，更应该具备良好的阅读能力，这对提高学习效率和学习成绩十分重要。

学习中，掌握阅读方法和技巧可以提高阅读速度和记忆力。

生活中，快速阅读大量信息，获得广博的知识，能让你在处理生活琐事、人际关系等问题时游刃有余。

工作中，迅速掌握丰富的业务知识，快速搜集行业信息，能让你在激烈的职场竞争中脱颖而出……

<<阅读力提高手册>>

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>