

<<早上3分鐘躍升人生勝利組的速讀>>

图书基本信息

书名：<<早上3分鐘躍升人生勝利組的速讀法>>

13位ISBN编号：9789866487668

10位ISBN编号：9866487660

出版时间：2011-5-20

出版公司：八方出版股份有限公司

作者：橘遵

页数：95

译者：陳欣怡

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>

<<早上3分鐘躍升人生勝利組的速讀>>

內容概要

【體驗版】初級 高級。「SP速讀法」完全攻略考上公職和研究所超倍速 K 書祕訣一次考上！
錄取國考、大考、資格考必勝！

一晚5本！

資料再多也不眼花！

圖解速讀法！

新一代SP速讀法是真正針對考試、工作所開發的實用型速讀法，結合腦科學研究，導入認知心理學，在追求閱讀速度的同時，兼顧「精讀」（確實且詳盡的理解）與「熟讀」（同時思考問題並解答），完全超越舊式速讀法僅能做到粗略概要式理解，在速讀中同步理解、記憶，讓大腦潛能火力全開！

日本最夯！

SP（Speed & Power）速讀法6大特點！

1.訓練自動化焦點移動 2.改正唸出聲音的壞習慣 3.感官高速化訓練 4.高速圖像訓練 5.改正反覆閱讀惡習，進行詞彙再認 6.將資訊化零為整，掌握整體意涵 圖解階段式訓練 & 實例測驗！

1.讓「速讀」兼顧「理解?記憶」的秘訣 2.精通眼睛運用方式的基本訓練 3.速讀中同步理解的實作訓練 4.讓理解力大幅躍進的高速訓練 SP速讀法超讚！

熱烈迴響：~視野一旦變廣闊，閱讀速度爆增！

~短時間就能理解專業書籍、艱澀難懂的知識與資料！

~學會「精讀」與「熟讀」，考試解題不慌張！

~記憶&理解力提昇，增進集中力！

~打開感官高速化，讓頭腦資料處理能力再進化！

<<早上3分鐘躍升人生勝利組的速讀>>

作者簡介

橋遵 生於1951年。
曾任NHK學園高級中學社會科講師、NHK學園函授聯盟學校訓導處長。
1997年設立SP速讀學校。
現任SP速讀學校校長，同時在東京、大阪、名古屋與京都指導學生。
2006年開始於美國擔任楊百翰大學的速讀課程講師。
著有《以速讀法通曉日本歷史》（幻冬舍，合著）、《SP式速讀記憶訓練教材》（右腦教育研究所）等。

譯者簡介 陳欣怡，目前為OL上班族，兼職翻譯。
戀上日本文化十餘年，愛看日文小說、食譜以及各式各樣的工具書。
翻譯作品：《菓子學校1海綿蛋糕》（八方出版）、《早上3分鐘打造頂尖上班族》（八方出版）。

<<早上3分鐘躍升人生勝利組的速讀>>

書籍目錄

前言工作和學習都將突飛猛進．腦科學革命帶動速讀的進步．舊式速讀法的缺點．對工作或考試有助益的速讀所需的條件．「SP式速讀法」具有何種成效．「SP式速讀法」的優點為何第一章讓「速讀」兼顧「理解．記憶」的秘訣．如何迅速且正確地理解內容由眼睛捕捉資訊，再由大腦進行理解．這項「連鎖效應」就是速讀之鑰！

．利用速讀活化大腦若能建置複雜的神經細胞網絡，就能提昇大腦的資訊傳導能力．平均運用左右腦是很重要的積極活用平常較少使用的右腦，就能讓潛藏的能力開花結果．右腦擅長「同步處理」若運用右腦將資訊影像化處理，將工作效率大幅提昇．用速讀建立自己的「知識資料庫」在大腦中累積大量的資訊與知識，進而提高創造力．發揮集中力的訣竅瞭解大腦構造，便能打敗壓力，發揮實力．你應該知道的大腦記憶機制讓「短期記憶」轉化為「長期記憶」便是強化記憶力的關鍵．讓記憶效率突飛猛進的訣竅為了加強記憶所作的「複習」其實存有陷阱．右腦與左腦在記憶上擔任不同角色將記憶影像化會比文字更加難以忘懷．與速讀成效直接相關的「心理辭典」讓資訊在大腦中不斷運行就能強化記憶．大腦會在睡眠中整理記憶大考之前與其熬夜K書，不如好好睡一覺．輕鬆開啟記憶的抽屜將資訊分門別類記憶，可以更方便輸出．提高記憶正確性的秘訣技巧是將新的資訊與過去的記憶連結起來併同記憶第二章精通眼睛運用方式的基本訓練．測量你的「閱讀速度」瞭解自己目前的能力就是自我提昇的第一步．在有限的時間裡充實自己的秘技只要提高閱讀的速度，取得的資訊量就能確實增加．速讀必須具備的能力是「視野」及「速度」鍛鍊「眼睛」，喚醒沈睡中的潛能．你的「視野範圍」有多大？

視野範圍可能正因為某些生活習慣而日漸縮小．瞭解雙眼「視物」的過程鍛鍊眼球肌肉，培養出「能速讀的雙眼」吧步驟1：眼肌伸展運動訓練前的熱身運動絕對不能省略！

．視野範圍究竟如何決定？

雙眼看到的事物，只能理解並辨認其中一部分的原因步驟2：閱讀廣度提昇訓練視野一旦變廣闊，瞬間可理解的文字數量也會劇增．「切換(interchange)效果」可促進大腦活化透過簡單技巧引導出沉睡中的能力．適合速讀的閱讀方法與「雙眼視讀」相較，「唸出聲音」與「默唸」無端浪費許多時間．減少因換行閱讀所浪費的時間眼球若不經過充足訓練，就無法完全隨自己的想法移動步驟3：眼肌訓練學會如何流暢地移動視線，速讀能力就會向上提昇．就算快速閱讀也能同步提高理解能力的原因以快慢交替的速度移動視線，可以讓大腦運作活躍起來．依據不同目的作成閱讀理解的方式區分「整體理解」、「精讀」及「熟讀」的適用情況，就能更有效地進行學習第三章速讀中同步理解的實作訓練．妨礙速讀的壞習慣「重看」導致閱讀途中突然無法理解上下文脈絡的兩項原因．閱讀理解能力不可或缺的「詞彙再認」若無法迅速自心理辭典中找出資訊，將會削弱閱讀理解能力．使詞彙再認自動化的訓練只要鍛鍊工作記憶，就能迅速地查閱心理辭典．再次測量閱讀速度，確認自己進步多少挑戰在不重看的情況下，確實理解文章內容吧！

．唸出聲音導致閱讀理解能力偏低的原因默背的學習方式為何會降低重要的大腦運作效率．高速詞彙影像化訓練訓練將文字以影像方式記憶，可刺激右腦並加強記憶力．電影影像訓練訓練將不斷移動的影像記憶在腦海中，可進一步鍛鍊想像力．文章影像化訓練比照看電影的狀態，想像出文章中的場面或情景並加以記憶第四章讓理解力大幅躍進的高速訓練．段落閱讀訓練如果能一眼掌握多個段落，理解程度就會同步提高．滑行式閱讀訓練訓練眼球自行移動的第一步！

．漫畫逆讀訓練愉快閱讀同時訓練速讀的一石二鳥訓練法．順讀逆讀訓練熟悉此種閱讀法，就能減少換行所浪費的時間！

- ．8字閱讀訓練若能一眼閱讀多行文字，閱讀速度將急遽暴增！
- ．螺旋式閱讀訓練同一文章內容兩度進入視野，搭配速讀就能提高閱讀理解力！
- ．波浪式閱讀訓練以較小幅度移動視線，更能大幅減少焦點移動所浪費的時間！
- ．平行式閱讀訓練以最高速率閱讀的終極速讀訓練！

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>