

<<超強閱讀術>>

图书基本信息

书名：<<超強閱讀術>>

13位ISBN编号：9789866488313

10位ISBN编号：9866488314

出版时间：2009-8-5

出版公司：木馬文化事業有限公司

作者：齊藤英治

译者：王淑華

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>

## <<超強閱讀術>>

### 內容概要

別再說你沒時間看書了！

不是沒時間，而是沒方法！

作者在22年前，46歲的時候，因為工作的關係必須涉獵很多書籍和報章。在當時迫切的情況下偶然接觸了速讀，在短時間內看了很多書。最重要的是透過這些書，認識許多優秀的知識人和他們的知識，人生方向大幅轉變。後來便決定把推廣「能力的提升與健康醫學」當作人生志業，並完成了39本相關著作。

世界情勢瞬息萬變，我們已經進入一個以速度和知識得勝的時代。

本書介紹了32種速讀術，是從日本及歐美的各種速讀術之中精選出來的，並且是作者實際開發出來或經過實證後具效果的速讀術。也都是長年以來，我在東芝、富士製片、東京電力等大公司以講師身分傳授、被認為對業界有所助益的速讀術。

書中32種速讀術都可以透過訓練來達成。它們的重點不在於「快速的轉動眼睛，魔法般的讀完幾萬個字！」而是藉由速讀提高商業效能、讓業界朋友在實績上有所助益、讓所有的讀者都能享受美好知識成果。

以簡單易解的相撲為例來作說明。相撲中有48種既定的招式，訓練的時候必須一項不漏的反覆練習。然而，實際登上土俵的時候，選手們就會個別使出自己拿手的技巧。速讀也一樣。首先，先將本書精選的32種速讀理論一一加以學習體驗，再從中挑出自己最拿手的幾樣組合運用，如此一來，即使只有30分鐘也能輕輕鬆鬆的看完一本書並達到80%的理解率。

從自己最拿手的方式開始，最好找自己想看的書來練習。透過本書，讓閱讀在訓練開始的同時就不會是一種痛苦，不管是在什麼分野，都能自由自在、愉快輕鬆的獲得自己想要獲得的知識。可說是兼具興趣、實益、讀書訓練，一石三鳥的好方法。

## <<超強閱讀術>>

### 作者簡介

齊藤英治

1940年山生於日本山形縣，東北大學醫學博士。

畢業後，擔任武田藥品工業維他命與腦科學的開發研究工作。

歷任日本綜合醫學會常任理事、IMSG大學研究所教授，現任健康英知研究所所長。

從事腦科學能力開發、身心健康醫學研究多年。

獨創的齊藤研習法經常為東芝、富士軟片、東京電力、JR東日本等許多企業研習採用，因而成為話題性人物。

齊藤英治最近更跨足國外，擔任國際RC學會的會長（Rapid Learning for Value Creation：國際快速學習價值創造，國內外的教育據點有120所），推廣齊藤研習法不遺餘力

著作相當豐富，尤以速讀系列特別受到歡迎。

台灣近期翻譯出版的有《國王的快讀法》、《最厲害的圖解速讀術》、《有效率的分割睡眠法》等。

## <<超強閱讀術>>

### 書籍目錄

序

從競速的時代，邁向實踐性的速讀  
將日本引以為傲的QC技術導入閱讀之中  
速度、理解、效果，三面俱全的速讀術

第1章 開始學習速讀術之前

1 你還在使用老式的讀書方法嗎？

因應資訊結構瞬息萬變的速讀術

現代人容易犯的三個毛病

2 妨礙閱讀的四個習慣

閱讀速度的計算方法

閱讀速度測驗1

戒除朗讀的習慣

有意識地加快閱讀速度

閱讀速度測驗2

因應目的或需求的閱讀方法

3 以最少的時間獲得最多的知識

利用速讀術加強資訊處理能力

4 讀出資訊達人

征服了書本就等於征服了知識

有空就看書

專欄 閱讀達人1

第2章 美日精選速讀術即學即用

商務人士不能不懂的速讀術

連美國總統都學的速讀術

企業界也開始重視速讀

歐美型實踐速讀術.....增強「理解力」的科學速讀術

歐美型速讀理論1經科學實驗證明的視點移動法則

從實驗中找出閱讀達人

歐美型速讀理論2以視讀瞬間理解

暖身運動1 注意力集中強化訓練

定點凝視訓練

視力回復訓練

歐美型速讀理論3利用關鍵語法輕輕鬆鬆節能閱讀

歐美型速讀理論4利用大綱讀法瞬間理解

暖身運動2 閱讀視幅擴大訓練

歐美型速讀理論5歐美速讀術的精華 - 閱覽法

暖身運動3 視點移動訓練

歐美型速讀理論6利用掃描法快速檢索式閱讀

朝目標挺進！

暖身運動4 掃描訓練

歐美型速讀理論7利用水平讀法二次元閱讀

暖身運動5 上下視幅擴大訓練

視幅擴大訓練

## <<超強閱讀術>>

歐美型速讀理論8利用定位法鎖定目標

歐美型速讀理論9利用複寫法建立個人腦內資訊網

將接收到的資訊留在腦內的好方法

歐美型速讀理論10有助於跟上文章步調的寫作模式認知

留意顯示文脈走向的文字號誌

QC速讀術.....將日本引以為傲的QC 品管 生產技術加以運用的速讀術

QC速讀理論1利用QC重點管理法則達成五倍速速讀！

從兩成的書中獲得八成的必要資訊

把省下來的時間拿來做更多想做的事

「帕列托法則」訓練

QC速讀理論2利用QC要因分析法一舉命中要點

只要掌握住文章的構造閱讀速度將可提高到十倍

時間不充裕的時候速讀標題

QC速讀理論3把「恰好趕上」(just in time)的模式應用在閱讀上

QC速讀理論4運利用QC散布圖法取得重要資訊

轉眼讀完一卡車的書

QC速讀理論5QC的原點、作業分析法的應用

法蘭西斯培根的讀書法

QC速讀理論6利用QC直方圖法 histogram 的法則掌握重要資訊

專挑「好吃的」

QC速讀理論7利用左右腦平衡速讀法提高理解力

右腦類比讀法、左腦數位讀法

右腦、左腦、腦幹的活化

QC速讀理論8建立個人信念和目標，有助於提升閱讀的速度及深度

QC速讀理論9與其把速讀當作眼力的訓練，不如把它當作是心的訓練

QC速讀理論10速讀使資訊的輸出和輸入成正比

專欄 閱讀達人2

第3章 全腦平衡速讀術 訓練篇

一回三分、一日十五分、一週即成的速讀訓練

訓練開始前

有關速讀訓練表

十二個速讀基本型的階段式訓練

利用階段式訓練提升速讀即解能力

十二個階段的基準表說明及其訓練

十二個速讀基本型的標準練習法

利用電腦也能做到的速讀訓練

以速讀來說各種資料應該這樣看

專欄 讀書達人3

第4章 達到月讀五十本書的實踐速讀術

善用三系列讀書輕鬆的月讀五十本書

利用機動性速讀法有效利用空檔

事先決定好目標後直奔書店

因應目的善用讀書術

1 第一系列 速讀系讀書 - 「書店是最新資訊的發信基地」

可以在書店做到的實踐速讀訓練

2 第二系列 精讀系讀書 - 「與速讀併用提升閱讀效果」

<<超強閱讀術>>

即使是同一本書也可以自由地改變讀法

再忙也要精讀時的方法

3 第三系列 視聽系讀書 - 「活用空檔時間的視聽覺攜帶式讀書術」

可以豐富心靈的古典名作錄音

為了開發腦力的四倍速電子研修音聲

能在大蕭條時代存活下來的讀書術

#### 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>