

超级快速阅读

作者：[德] 克里斯蒂安·格吕,郝湑译

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，还来得及吗？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，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、记记法、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。



图书再版编目（CIP）数据

超级快速阅读/（德）格吕宁著译者：郝湑；.北京：中信出版社，2011.4

书名原文：Garantiert erfolgreich lernen

ISBN 978-7-5086-2621-5

超级快速阅读

CHAOJIKUAI SUYUEDU

著者：（德）格吕宁著

译者：郝湑

策划推广：中信出版社(China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

承印者：北京京师印务有限公司

开本：787mm×1092mm/16印张：12.75字数：165千字

版次：2011年4月第一版第一次印刷

京圈图字：01-2010-2498

书号：ISBN 978-7-5086-2621-5/G.650

定价：35元

版权所有·侵权必究

内容

[图目录](#)

[序言 学习不再有压力](#)

[学习流程的四个阶段](#)

[一幅阅读旅程的完整地图](#)

[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，明确宏观定位](#)

[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](#)

[低效阅读](#)

[无法集中注意力](#)

[视线下意识地游移](#)

[用手指或笔尖辅助阅读](#)

[逐步拓宽视线范围](#)

[一目十行的“3-2-1练习”](#)

[提高阅读速度的辅助练习](#)

[整行阅读练习](#)

[三级跳练习](#)

[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](#)

[发散性思维与线性文字间的转换](#)

[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](#)

[最节省时间的笔记法](#)

[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](#)

[心流效应](#)

[压力反应](#)

[释放压力的技巧](#)

[运动减压法](#)

[放松减压法](#)

[兴趣减压法](#)

[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](#)

[01理解是记忆的重要前提](#)

[02联想建立在知识网络的基础上](#)

[03五感并用阅读法](#)

[通过讲故事来调动五大感官](#)

[眼球的运动有助于激活五大感官](#)

[你的主导感官渠道是什么？](#)

[测测看 你是什么学习类型的人？](#)

[注意力与五大感官密切相关](#)

[超级记忆力是如何练就的？](#)

[训练五大感官的瀑布练习](#)

[随时随地训练自己的感官](#)

[把枯燥的内容转化为生动的故事](#)

[改掉一字一句默念的习惯](#)

[04合理安排学习节奏](#)

[信息过滤与短时记忆](#)

[有限的记忆力与劳逸结合的学习计划](#)

[05时间管理的最优法则](#)

[订立具体明确的目标](#)

[记时间日记，抓住“时间窃贼”](#)

[制订每日计划](#)

[列出重要的事务](#)

[分清事务的轻重缓急](#)

[合理分配时间](#)

[有效率地完成任务](#)

[检查自己的计划完成情况](#)

[过平衡的生活](#)

[06系统复习法打造超级记忆](#)

[根据记忆规律安排复习时间](#)

[复习的节奏](#)

[复习的动力](#)

[“记忆文件夹”复习法](#)

[07五大感官的协同练习](#)

[妙趣横生的姓名记忆法](#)

[共感技巧练就超级记忆](#)

[数字图像记忆法](#)

[轨迹记忆法](#)

[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](#)

图目录

序言图I- 1格吕宁学习流程示意图	12
序言图I- 2格吕宁学习流程视觉卡片	16
第一阶段01章图1- 1图1-1阅读好比玩拼图	18
第一阶段01章图1- 2人脑的构成	20
第一阶段01章图1- 3新的行为模式对原有习惯的挑战	21
第一阶段01章图1- 4新的行为模式发展成新习惯	22
第一阶段01章图1- 5“国家司法考试”视觉卡片	22
第一阶段01章图1- 6“继承法”视觉卡片	23
第一阶段01章图1- 7左脑和右脑的功能分工	24
第一阶段02章图1- 1图1-8脑神经示意图	27
第一阶段02章图1- 2-图1-9蜘蛛网是不完全对称的	28
第一阶段02章图1- 3-图1-10知识-学习时间曲线	29
第一阶段02章图1- 4-图1-11能力-练习时间曲线	31
第一阶段02章图1- 5-图1-12学习的四个阶段	32
第一阶段02章图1- 6-图1-13学习过程中的信息传输	34
第一阶段02章图1- 7-图1-14阅读的过程好比马拉松比赛	35
第一阶段03章图1- 1图1-15阅读速度计算步骤	37
第一阶段03章图1- 2图1-16大多数人以为的视线移动轨迹	38
第一阶段03章图1- 3图1-17视线移动，眼球对焦，读取信息示意图	38
第一阶段03章图1- 4图1-18阅读高手读取信息的过程	40
第一阶段03章图1- 5图1-19控制眼球画圆时眼球实际的运动轨迹	44
第一阶段03章图1- 6图1-20用一根手指来引导阅读	46
第一阶段03章图1- 7图1-21用中指作为主要的视线引导工具	47
第一阶段03章图1- 8图1-22用左手翻页	48
第一阶段03章图1- 9图1-23视网膜成像区域	50
第一阶段03章图1- 10图1-24舒适区示图	54
第一阶段03章图1- 11图1-25舒适区扩大示意图	54
第一阶段03章图1- 12图1-26阅读速度进度表	56

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《超级快速阅读》[德] 克里斯蒂安·格吕, 郝湑译 著. epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1143.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

