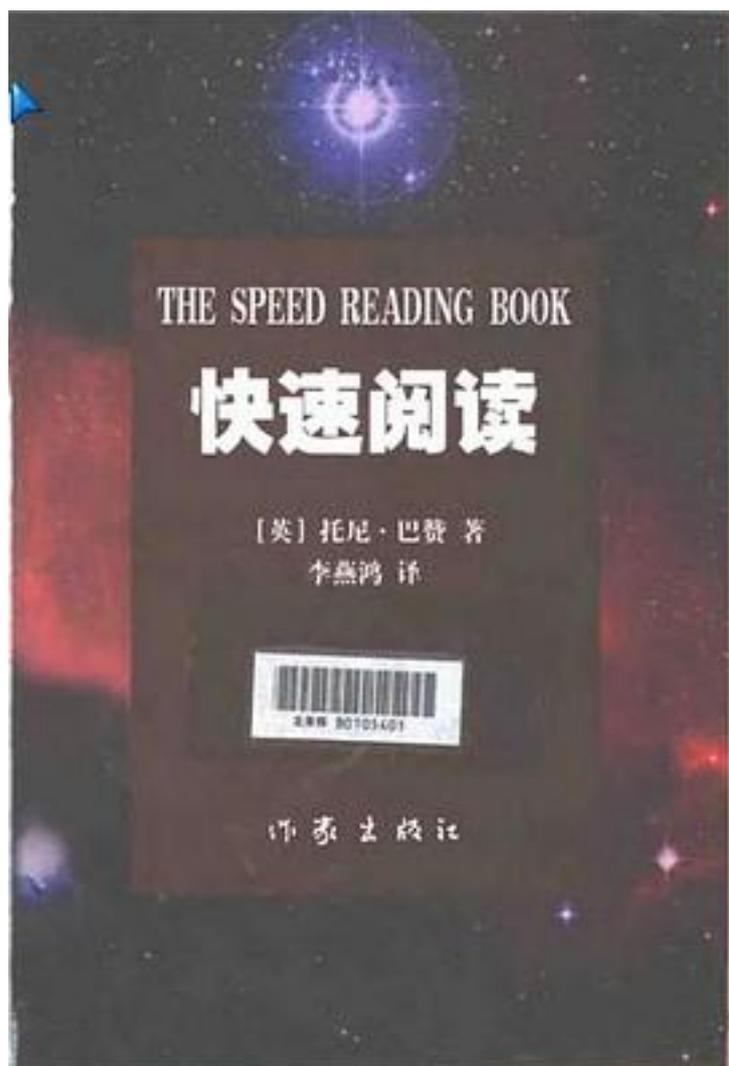


# 快速阅读



[快速阅读\\_下载链接1](#)

著者:[德] 克里斯蒂安·格吕宁

出版者:中信出版社

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787508652153

回想一下，你是否也有这样的阅读经历：在你的家中，各种各样的书散落得到处都是。其中有的你已经读完却记不太清楚内容了；有的你断断续续读过一部分，却再也不曾拿起；甚至有的自买来之后就从未打开。

职场人士抱怨工作太忙，想充电进阶却没有时间读书；莘莘学子抱怨备考的科目太多，辛辛苦苦读完一本书却只记得只言片语。《快速阅读》一书作者克里斯蒂安·格吕宁认为，阅读能力低是导致这些问题出现的根本原因。真正的阅读高手，可以在“一目十行”的同时，深刻理解和记忆书中的知识点，并将其运用到日常生活、学习和工作中。

成功要从掌握学习技巧开始，眼球运动是阅读的关键。本书中提出了“快速阅读进阶法”，用实用练习、趣味测试、知识普及和“视觉卡片”等阅读辅助工具，帮助我们由分行阅读到逐段阅读，再到整篇文章阅读以及整本书阅读，逐步学会调动五种感官、集中注意力、培养理解力、增强记忆力、提高阅读速度，轻轻松松成为阅读高手。

不再为准备考试而发愁，不再为没时间读书而烦恼，即使是资质普通的读者，只要方法正确，就能让自己的阅读速度提高3倍。

作者介绍：

克里斯蒂安·葛朗宁，曾从事法律行业。后来创立德国葛朗宁学院与葛朗宁出版社，投身培训及出版行业，拥有作家和培训讲师双重身份。

他在临近大学时准备律师资格考试期间，因为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。之后便开始密集研究高效率阅读与学习技巧。

目录：前言 一起登山吧！ / 1
第一部分 起程前的准备工作
第一章 测测你现在的阅读能力 / 3
趣味测试1：有氧慢跑的益处 / 6
趣味测试2：测试理解程度 / 16
第二章 逐字阅读是低效阅读的症结所在 / 19
趣味测试3：眼球的运动 / 22
趣味测试4：哪种版式的文章读起来更省力？ / 25
○知识普及1：为什么我们常常走神儿？ / 27
○知识普及2：左右脑的思维模式 / 30
第三章 如何真正提高自己的阅读能力？ / 33
○知识普及3：潜意识下操作的能力 / 35
第四章 阅读的出发点是一笔一画 / 41
第二部分 登山之旅
第五章 提高阅读速度 / 49
趣味测试5-1：转动眼球画一个圆圈 / 52
趣味测试5-2：加上食指的引导，会怎么样？ / 53
○知识普及4：生存的本能 / 54
第一节 辅助阅读法 / 57
实用练习1：用笔辅助阅读 / 59
实用练习2：用阅读辅助的方法读书 / 62
实用练习3：把“练习书”读3遍 / 63
实用练习4：反复练习辅助阅读 / 65
○知识普及5：心理舒适区 / 69
○知识普及：大脑的“高速公路效应” / 72
实用练习5：3-2-1练习 / 73

实用练习：拓宽视野 / 76  
趣味测试：文字的上半部分与下半部分，哪个信息量更多？ / 78  
○知识普及：突破平台期 / 80  
实用练习：收尾练习 / 82  
趣味测试：科学饮食，维持大脑的正常运转 / 84  
实用练习：2-2-2练习 / 91  
实用练习：1000个单词/分钟练习 / 93  
第二节 拓宽视野练习 / 95  
○知识普及：男人的方向感比女人要好？ / 96  
实用练习10：字母树练习 / 97  
实用练习11：读报练习 / 100  
第三节 逐步摆脱对阅读辅助工具的依赖 / 101  
实用练习12：符号练习 / 102  
实用练习13：文本练习 / 104  
实用练习14：1-2-3练习 / 105  
实用练习15：语义单元练习 / 107  
第四节 试试“一目几行”阅读法 / 109  
实用练习1：画圈练习 / 112  
○知识普及：成功的两大秘诀 / 115  
第五节 提高阅读能力的5类练习 / 117  
第六节 练习3个星期后，再测试一下你的阅读能力 / 118  
趣味测试：真真假假的谣言 / 119  
第七节 快速阅读与好书精读 / 127  
第六章 集中注意力 / 131  
第一节 找到注意力的“归宿”——后脑勺上的那个点 / 134  
○知识普及10：压力源于心理和生理两个方面 / 136  
第二节 建立自我放松的条件反射 / 138  
实用练习1：高尔夫球练习 / 139  
第七章 培养理解力 / 143  
第一节 养成梳理文章脉络的阅读习惯 / 145  
☆案例示范1：如何梳理文章脉络？ / 146  
第二节 线性文字与发散性思维的转换 / 151  
第三节 制作视觉卡片，培养新的阅读习惯 / 153  
实用练习1：自己动手制作视觉卡片 / 154  
○知识普及11：制作视觉卡片的基本原则 / 155  
实用练习1：逐段制作视觉卡片 / 159  
实用练习20：10分钟练习 / 165  
实用练习21：给一整篇文章制作视觉卡片 / 166  
实用练习22：更多的视觉卡片练习 / 170  
实用练习23：“3-2-1练习”升级版 / 173  
实用练习24：给本书制作一张视觉卡片 / 174  
☆案例示范2：一个学科的视觉卡片 / 175  
○知识普及12：用电脑制作视觉卡片 / 176  
第八章 增强记忆力 / 179  
第一节 建立明确阅读目标的条件反射 / 182  
○知识普及13：记忆姓名的原则 / 183  
○知识普及14：明确阅读目标的好处 / 184  
第二节 建立激活知识储备的条件反射 / 185  
○知识普及15：知识—学习时间曲线 / 185  
○知识普及1：蜘蛛网与知识网络 / 187  
第三节 建立复述文章内容的条件反射 / 188  
○知识普及1：复述的重要性 / 188  
实用练习25：“阅读+复述”5分钟练习 / 189  
实用练习2：找出自己的复述间隔 / 190

第四节 建立回放视觉影像的条件反射 / 191  
○ 知识普及1：注意力与记忆力 / 192  
☆ 案例示范3：如何让小朋友们记住九大行星的名字？ / 193  
实用练习2：形象思维练习 / 195  
☆ 案例示范4：抽象的故事与具象的故事 / 197  
第三部分 阅读整本书的步骤与技巧  
第九章 阅读前要明确阅读目标 / 203  
○ 知识普及1：能过滤信息的潜意识 / 206  
第十章 阅读整本书的步骤 / 207  
第一节 泛读全书，把握整体脉络 / 209  
○ 知识普及20：脑干就像指南针 / 210  
实用练习2：高空侦察练习 / 213  
第二节 快速阅读与反复精读相结合 / 215  
○ 知识普及21：标注重点的正确方式 / 218  
○ 知识普及22：处理难点的正确方法 / 219  
第三节 回顾知识点，系统理解全书 / 220  
结语 充分享受阅读的乐趣 / 223  
附录一：“阅读整本书”视觉卡片 / 227  
附录二：“视觉阅读”训练进度表 / 229  
附录三：影响世界的25部经典著作 / 231  
· · · · · (收起)

[快速阅读 下载链接1](#)

## 标签

快速阅读

读书方法

阅读

方法论

自我提升

阅读方法

学习方法

管理

## 评论

成长基本功之一 ==

-----  
几年前就开始读这本书了，但是每次都想循规蹈矩的按书里面的步骤来，所以价几次都卡在了提高阅读速度的练习上，这次终于跳过了练习的内容，把书看完了，不能说想见恨晚，但确实打开了一条新的读书思路，读经管类别的书很受用。理解了，一年读书上千本的人是如何做到的，有了这个，我想正常情况下，今年的阅读量应该可以提升了吧。  
。

-----  
快速阅读的四个阶段：一提升阅读速度；二集中注意力；三培养理解力；四增强记忆力。文中提供的许多方法既实用，又易于掌握，要常常练习。

-----  
重读这本书，不过速读只能针对一些流行文化书籍（<https://www.douban.com/doulist/1969572/>），有些没法子速读。有些书我每个月重看一遍，而且特别慢，甚至都几乎要背下了：其中一类是非常深刻的，如尼采叔本华的一些书，还有些是和社会经验结合，需要边读边思索的，比如曾文正公嘉言钞，还有一类像IT/科技书籍需要探索式的阅读，数学类需要变读边先尝试自己证明，读的快作用是0。

-----  
这本不错。

-----  
非常赞！

-----  
如何快速阅读？要提高阅读速度，集中注意力，提高理解力并且增强记忆力。克里斯蒂安给每个技能都设计了训练方法。同时还介绍了如何阅读一整本书。学习方法容易，是否坚持训练和实践才是决定学习者是否能成功的关键。加油吧！

-----

阅读术看过不少，这本算比较实用的，可以照着操作，但术再好也只是术而已，关键还在练，我坚持每天训练眼睛，现在速度已经提升不少了

-----  
有实用性，梳理一下干货：速读要学会跳读，不要出声，要集中注意力，要复述，在大脑要建立类似于树形图的画面，要调动五官，读书前要明确目的，先泛读，理顺层次结构，再精读，最后要总结梳理。感觉并不是完全适用每一本书，尤其对于文学作品和大家经典，很容易漏掉妙笔和名言。

-----  
感觉本书的方法还蛮有用的，当然需要后期坚持练习才能让人读得更快，懂得更多、记得更准。以后再看一遍吧

-----  
方法到时提供，也有心理上的解释，关键自己去不去用

-----  
德国人写东西，还是有不错的：有原理、有方法、有实践；行文不啰嗦，也比较真诚。  
1、视野练习 2、高尔夫球练习 3、1-2-3默读联系 4、阅读+复述 5、形象思维有启发；  
视觉卡+视觉阅读

-----  
方法实用，简洁有效，应该早点读到，以后需要多加练习，时时提醒注意阅读方法

-----  
快速阅读的原理，方法讲的非常细致，现金非常畅销的各种阅读方法类书籍里，感觉都源自本书作者的很多观点

-----  
扩充版已读。竖线标记重点get。视觉卡片get。附录书单牛逼了。

-----  
篇幅不长，方法实用

-----  
大有收获

-----  
习惯跨行阅读方式，主动深度处理信息。力求速度与理解度兼得。

-----  
方法很多，贵在实践

-----  
读书方法论，给想要阅读却被卷帙浩繁吓退的读者一份鸡汤，也给『野心』的读者一点助推。

-----  
[快速阅读\\_下载链接1](#)

## 书评

《快速阅读》，[德]克里斯蒂安·葛朗宁，中信出版社2010年12月版。  
讲读书方法的书很多，没有哪本书能够穷尽。前几天推荐的几本书各有侧重，现在先做一个小的总结。

《如何阅读一本书》讲的是系统读书法，从阅读的四个层面出发，基础阅读、检视阅读、分析阅读和主题阅读，...

-----  
我读书速度很快，但记忆力和理解力平平，一直想找一本书能讲述一下:如何在快速阅读的基础上提高理解能力。

很遗憾，这本书关于如何提高阅读速度方面写的不错，有理有据，有方法有练习，但就如何集中注意力和提高理解力方面，要么讲的比较简单，要么所提供的方法，比...

-----  
我们都知道我们处于信息爆炸的时代，同样的，每年出版的书籍实在数不胜数。如果要阅读新书，同时还要兼顾经典，在快节奏的生活下，如何可能呢？

格吕宁在《快速阅读》中提供了应对方法。本书的德文书名直译过来应该为“视觉阅读”，作者讲授了一整套围绕视觉阅读的...

-----  
总体评分 颜值：★★★★ 干货值：★★★★★ 可操作值：★★★★★

阅读时长：4个小时 页数：237页 读这本书是怎样的一种体验

最近的我陷入一个怪圈，原因是这样的。

2015年年初定下今年要读300本书的计划，就努力、加快速度阅读各种不同类型的书籍，然而读书过程中发现自己读...

-----  
因为本身阅读量一直还算不错，所以没看本书之前阅读速度就有在800之上。但是理解度至多只能冲到50%。本书我也只是大概翻阅希望能找到提高理解力的方法。

其实这类书看了几本。归结起来就是：

一，注意力要集中，这是大前提，不然全免谈，书中说到用手指做引导还是可行性...

-----  
目标是速度？不是，是流畅的阅读体验。

“读”书指透彻理解文章，汲取信息，并将其尽可能完整地转化为自己的知识储备。

老酒装新瓶——“视觉阅读”和“视觉卡片”（注：其实本来这本书就叫visual reading视觉阅读，不晓得怎么就翻成了快速阅读 - -||） 阅读观点（1-4章）：（...  
-----

-----  
我现在书看到80页了，不得不停下了，因为书上让练习“3-2-1”三周。按照他的练习，确实在第三遍的时候可以到每分钟1000字以上。但是感觉好笼统啊。开始做第一个训练的时候，并没有标注训练文章有多少字，很是郁闷，有一种不想读下去的感觉。后来想想既然买了，就读吧，就...  
-----

-----  
1、思维导图：可以在读书前、读书后画。读书前用来决策读书目的和进度安排，读书后用来梳理思路，加深记忆，形成长期记忆。  
2、提前明确读书目的：闯入原始森林之前必须准备好装备，走出来的时候才会安全且有所收获。  
3、找到意群：非常类似口译，但是是落在纸面上的。定位一行...

-----  
-----  
本书还是应该以视觉阅读作为书名比较好，快速阅读一词太浮躁，但若不是以快速阅读为书名，又有多少中国读者能找到它呢？就连当时的我都是如此浮躁的想要快速阅读，之后才觉得，原来是要思考、目标、泛读精读相结合的。  
一本书，当你知道对于自己而言，哪些重要，哪...

-----  
书名叫《快速阅读》，但我却读得最慢，从夏天一直读到冬天。这本书我得的是电子书，存在电脑和移动端里，以备随时看。因此，总是有一搭无一搭地看，昨天看了看今年的阅读记录，这本书还未读完，就用了中午的时间把剩下的读完，前面的看过太久，又粗略地浏览了一遍。看这本书...

-----  
3  
建立复述文章的条件反射：复述不仅是一种有效的自测方法，还能够在无形中加深印象，有助于长期记忆。通过用自己的语言重新组织读过的内容，可以使短期记忆转化为更加牢固的中长期记忆；还能帮助我们在需要的时候将记住的知识加以应用。复述虽然花费时间，但并不浪费时间，值...

-----  
大概用了三个小时快速浏览全书，对我启发最大的是以下部分： P182  
养成一种全方位的阅读习惯： 1  
明确阅读目标的条件反射：集中注意力关注某个特定主题，可以让大脑在阅读过程中更加积极主动地思考读到的内容；还可以让读者对细节更加敏感，迅速找到有用信息。  
2 建立激活...

-----  
最近准备搬新家，对于整个家的设计都交给了设计师，但是我心心念的书房，我是反复细致看了方案后不断提了各种的建议。买过的书有几百本，实在太多，必须得有一个喜爱的书房来收纳我这些心爱的书。  
在这次收拾过程中，家人问了我个问题，这么多的书，我是每一本每一页都翻看了吗...

-----  
[快速阅读\\_下载链接1](#)