

过目不忘的读书法



[过目不忘的读书法_下载链接1](#)

著者:桦泽紫苑

出版者:中国青年出版社

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787515340975

上市8周，销量过10万册。精神科医生首次揭示让书的内容长期留在脑海中的读书方法。

刚刚读过的书，马上就忘记内容。

特意细细品读的书，结果在记忆中没留下一丝痕迹。

明明是一本超级好玩的书，但没过多久就回忆不起来了。

或许你也有这样的情况么？

这种过目即忘的读书，即便一年读100本书，最终也如竹篮打水，是在浪费时间。

只有将书中的知识内化为自己的知识，促进自我成长，读书才有意义！

那么，我们是要认真细致地精读才能记住，还是要花较长的时间去阅读才能保证我们不会忘记呢？但遗憾的是，仅仅依靠这些还是完全不够的。

在《过目不忘的读书法》中，作者从精神科医生的角度，首次公开了他的被大脑科学所证明的“过目不忘的读书法”。这一读书法的关键词是“输出”与“碎片时间”。为什么有了上述两个关键词就可以做到“读书过目不忘”呢？如何通过控制脑内物质来提高记忆效率？本书都将一一解明。

“过目不忘的读书法”不仅教你怎么去读书，帮助你使阅读内化为你自己的知识，而且会提升你安排时间、写文章、提升注意力等各方面的能力，从而实现自我的飞跃性成长。

作者介绍:

桦泽紫苑，精神科医生、作家。1965年出生于日本札幌。1991年毕业于札幌医科大学医学部。2004年起在美国芝加哥伊利诺伊大学留学3年。回国后创立桦泽心理学研究所。

通过社交媒体为40多万读者提供心理学和精神医学等专业领域的知识讲解，被认为是“日本最懂网络的精神科医生”，受到多家杂志和报纸采访。

此外，过去20年间的读书量超过6000册，利用其有科学依据的高效记忆读书法获得各种知识和信息，并通过社交网站进行传播和输出。

主要著作有《精神科医生告诉你12种熟睡方法》《放下压力，疾病自愈》《不要再浪费时间了！99种简便方法让你每天90分钟处理完邮件、网络 and 社交媒体》等。

目录: 前言

第1章 为什么要读书？读书的8种收获

读书能让你实现所有人生重要的东西

读书的收获1 知识的结晶——“百货商场地下一层的试吃理论”

读书的收获2 时间——“时间购买理论”

读书的收获3 工作能力——“料理铁人理论”

读书的收获4 健康——“缓解压力理论”

读书的收获5 更加聪明——“读书使大脑灵活理论”

读书的收获6 改变人生——“命运之书理论”

读书的收获7 成长——“自我加速成长理论”

读书的收获8 愉悦——“读书娱乐理论”

第2章 精神科医生“过目不忘”读书法的三项基本原则

精神科医生读书法的基本原则是什么

精神科医生的读书方法基本原则1 10年也不会忘记——“留在记忆中的读书法”

精神科医生的读书方法基本原则2 高效读书——“碎片时间读书法”

精神科医生的读书方法基本原则 3 深读而不速读——“深读读书法”

第3章 精神科医生“过目不忘”的读书法两个关键词

强化记忆读书法的两个关键词是什么

输出读书法 1 深化记忆——荧光笔读书法

输出读书法 2 多角度劝人——电视购物读书法

输出读书法 3 与别人分享读书启发——社交读书法

输出读书法 4 提高水平后尝试新的挑战——“写书评读书法”

输出读书法 5 榨干书中的知识——西柚鸡尾酒读书法

为什么碎片时间读书的记忆效果更好

碎片时间记忆强化读书法 1 时间限制会提高记忆能力——奥特曼读书法

碎片时间记忆强化读书法 2 高效利用“干劲”——5分钟—5分钟读书法

碎片时间记忆强化读书法 3 最大限度发挥15分钟的效用——15-45-90法则读书法

碎片时间记忆强化读书法 4 利用睡眠的力量烙在大脑中——熟睡读书法

第4章 精神科医生“过目不忘”读书法之超级实践篇

实际中怎么阅读

精神科医生读书法之超级实践篇 1 确定目的地——浏览读书法

精神科医生读书法之超级实践篇 2 先读感兴趣的部分——跳读法

精神科医生读书法之超级实践篇 3 选择稍有难度的内容——挑战读书法

精神科医生读书法之超级实践篇 4 幸福感能够提高记忆力——兴奋读书法

精神科医生读书法之超级实践篇 5 在兴奋的时候读完令你兴奋的书——趁热打铁读书

精神科医生读书法之超级实践篇 6 向作者当面请教——百闻不如一见读书法

第5章 精神科医生的选书方法

掌握选书的方法，挑选适合自己的书

精神科医生选书的方法 1

遇到本垒打级别的书，有助于实现快速的自我成长——本垒打读书法

精神科医生选书的方法 2 阅读符合自己现在水平的书——守破离读书法

精神科医生选书的方法 3 从“入门书”开始学起——入门读书法

精神科医生选书的方法 4 阅读别人推荐的书——推荐读书法

精神科医生选书的方法 5 不要依赖畅销排行榜——自我读书法

精神科医生选书的方法 6 去大型书店找专业书——专业书读书法

精神科医生选书的方法 7 参考网上书店的评价及推荐——网上书店读书法

精神科医生选书的方法 8 重视偶遇——机缘能力读书法

精神科医生选书的方法 9 相信直觉——直觉读书法

精神科医生选书的方法 10 从一本书到几本书的追溯——串珠读书法

精神科医生选书的方法 11 选书不失败的4个标准

不失败的标准 1 广泛、深入、均衡地阅读——挖温泉读书法

不失败的标准 2 两只脚走路——扩展优势与克服短板

不失败的标准 3 消除“信息”与“知识”的失衡——营养均衡阅读法

不失败的标准 4 读书的“投资组合”——分散投资阅读法

第6章 实现更快、更划算、更多的阅读——电子书终极读书法

灵活运用电子书，增加读书量

电子书与纸质书，哪个更方便

电子书的优点 1 便于携带

电子书的优点 2 便于保管图书

电子书的优点 3 比纸质书便宜，可以读到更多的书

电子书的优点 4 购买后马上就可以阅读，节约时间

电子书的优点 5 随时可以回看

电子书的优点 6 标注功能便于复习

电子书的优点 7 方便在拥挤的地铁中阅读

电子书的优点 8 适合老花眼

根据纸质书和电子书的优缺点来区分使用——宫本武藏读书法

阅读器的选择、标注和独门技巧——kindle读书法

第7章 精神科医生告诉你怎样买书

正确的买书方法相当于以复利方式赚钱

遇到想买的书不要犹豫——年度预算购买法
买书时要当机立断
对自己需要的书进行分类和整理
第8章 精神科医生推荐的31本书
精神科医生推荐的本垒打书是什么
有关大脑与健康的10本书
有关精神医学、心理学和心灵治疗方面的11本书
经营管理、网络相关图书，以及其他对桦泽影响较大的10本书
后序

• • • • • ([收起](#))

[过目不忘的读书法_下载链接1](#)

标签

读书法

读书方法

学习方法

阅读

日本

读书

个人管理

工具书

评论

其实精华都在目录里哈哈哈，不想买书的可以先阅读下目录里面有没有感兴趣的部分，然后找来感兴趣的章节来跳读。

这是个标题党，实际上不是教记忆法，而是教读书方法的，适合初入门者。

这本书跟记忆术基本无关，中规中矩的读书经验谈。虽然作者是精神科医生，但同时也是网络写手，这书写得就偏网文风。道理都很常见，划线、发个微博（类似于胖达书摘）、书评，重点是输出和碎片时间，但是作者拟标题能力很强，奥特曼都出来了，另外还涉及了谷歌学术以及如何使用kindle

两个小时可以看完系列。书背是个很好的总结...随时输出和碎片化时间阅读是本书的重点。之前看了很多书都不提倡碎片化阅读（除非是真的没时间硬要挤时间读书），这本书倒是觉得人的注意力集中有限，利用初始效应和末尾效应，将读书时间压缩在15分钟之内效果更好。

输出+碎片时间，很受启发，文字通俗易懂。

呵呵，这就是作者书中分类的属于那种2小时可翻完的地铁读物。一些个人的阅读体会，如一个星期输出3次，荧光笔画线，加强记忆。电子书的众多好处，不过作者看的是fire而非kindle；其实电子书最大的好处还是不占空间，现在书多了后，发现要容纳这些宝贝真的需要地方，记得艾柯也算过，藏书的成本远远超过书本身的价格了。除非你有一个大书房，否则书多了后还真无解。倒是读书可以在6分钟内减压还是头一次了解，阅读居然还有这功效。推荐了些积极心理学读物《运动改造大脑》《让大脑自由》《快乐竞争力》等。

三星半。满足三次输出，集中注意力读完，调动肾上腺素、多巴胺、内啡肽等，事半功倍。

输出3次

虽然书中并没太多高深的东西，但是确实提醒了读书最重要的一点。为何读书？读书的目的是什么？如果没有，那也是白读书，空浪费了时间无异于刷手机。首先要明白先确

定读书的目标，然后再利用1.3.7的每周三次输出，这就是写出感想与人分享讨论。才能更好加深记忆。读自己感兴趣的书，扩大自己的兴趣范围，不急于求成，先入门再研究！

已购，以输出引导输入，没太大作用

挺不错的一本书，三行重要的：1、输出让输入记忆更深；2、阅读的分类协助我做了一下自己应该阅读的类别分类，很棒！3、荐书不错！

鸡汤过多，不过是劝人读书要有目的，要利用碎片时间读书，要做读书笔记而已。

没什么干货的初级入门读物。

全书八章主要论述了读书的一些方法 读书的重要性 利用碎片化时间读书 写书评 做标记加强对书内容的理解 可以参考

其实一本书看完到底行不行，还得靠实践，别老说一本书的内容1000字内就能说完，能不能激励到你去尝试、能不能真正影响到你的行为、思想、生活，才是是否值回票价的唯一标准吧

该医师作者的书还是一贯的通俗易读。介绍了读书的好处和阅读的方法技巧以及实践。书籍作为信息筛选提炼后的结晶，可以让人高效的收获知识。只要将阅读在自己日常生活事项的优先级调高，就可以保持较好的阅读量。哪怕15分钟，也是高效的阅读时间。阅读过程中做标记，看完后写书评，过段时间后回顾，三段记忆点，就是很好的利用了大脑的记忆规律，加深印象。且阅读是比较个人的，每个人的知识层面和价值观不同，阅读同一本书获得的成长对有些人来说就是扩展优势，而对有些人来说就是克服短板。总结就是要提高优先级，选择自己感兴趣和理解程度适中的来阅读。读多了，记多了，生命就会呈现另一番景象。

一些章节有用。

比较简单，好操作

输出+碎片化时间是两大关键。要将知识内化，还是得靠大量的输出。

翻一翻就过了，日本人真是事无巨细。可以跳读。

[过目不忘的读书法_下载链接1](#)

书评

——读《过目不忘的读书法》有感
一天，在网上书店买其他的书的时候，一本关于读书方法的书的推荐中，给出了一本《过目不忘的读书法》，标题正好击中了自己的痛点，于是买下来。该书作者桦泽紫苑有着多重身份，他是一名精神科医生；他也是社交媒体大V，通过网络为网友提供...

今天阅读了一本关于过目不忘的书，很多人容易出现的问题“好不容易看完一本书，结果发现读完了什么都不记得？”“内容很有趣，但是过段时间马上就忘记了。”为什么我们读书容易忘呢？今天我会用手账的方式教你做读书笔记。
【过目不忘的读书法】是日本亚马逊读书法分类第一名...

回家之前我去了一趟图书馆，想着借几本书带回家，寒假的时候看一看。结果想借的书几乎都被借走了，最后我借了《非暴力沟通》、《过目不忘的读书法》和《撒哈拉沙漠》。

其实我一开始想借的是《如何阅读一本书》，我在图书馆四楼电脑查询到这本书在六楼北库，编号是G792.71。结...

读书重要的是通过实把读到的东西深入到自己的思考行为模式中

读书过目不忘的方法：关键词是输出+碎片时间+重复

输出：输出的方式（最好对每本书都要有书评）+输出的频率

输出：输出的方式（最好对每本书都要有书评）+输出的频率

碎片时间：5分钟和15分钟读书法、睡前15分钟高...

过目不忘的读书法:（日）桦泽紫苑 关键词:输出、碎片化

1."留在记忆中的读书法"三步输入三步输出强化记忆，一、三、七天复习。人的大脑每天都要吸收特别多的东西，如果全部记下来的话，脑袋都要被涨破。大脑只会记住重要的东西↓多次使用↓能否打动内心 2.深读而不速度（部分...

《过目不忘的读书法》

我发现日本的写作真的很厉害：每次读到喜欢的作品，都是日本的居多。有一种茅塞顿开的感觉，主要以技巧实用，故事引人入胜，道理一说就懂，讲道理明事理。

不用再次翻阅本书我记忆主要有以下几个方面：

01举例说明了读书的种种好处，比如说节约时间，获得...

这本书的作者是精神科医生，说自己每年读三百本，写三本。也是个牛人。

书中说，1500日元一本书，折合人民币八十块。国内书价便宜得多，这一本定价三十三，打折之后也就十几块钱。读完这类书，大概也就一个小时。

每个人都需要找到他的生命之书，这个东西可遇不可求，如果找...

评述：

是一本适合普通人应用的读书方法入门书。谈未来提升个人能力该怎么读书，而不是为了读书做学问那种读书。 要点：

首先，读书要有质量标准。所谓“读过一本书”的定义应该是“能够就书中内容评述10-20分钟”。反过来如果读书不求甚解，结果只会导致“过目即忘”。而要达...

这是一本能在几小时内读完的书，内容简明，分类也算合理，适合想要提高阅读效率的人。

作者从一名精神科医生的角度分享了自己的诸多阅读方法，提供技巧的同时给予多种阅读方式供读者参考。比如要阅读各类书籍以保持“知识”和“信息”获取的平衡，要学习“三次输出读书法”加强...

这本书并不是教我如何过目不忘，记住书中的每一句话，并没有教我们提高记忆力的方法。而是教我们如何通过读书来使自己成长，防止让自己“读过就忘”。

作者在第一章用一整章的篇幅介绍读书能带来的好处，例如能增加智商、提高思维能力、时间管理能力、学习别人经验、体验他人的...

是看完桦泽的《精英为什么都是时间控》，作者曾表达过-读书是唯一让你获得你想获得的任何东西的方式（时间、金钱、健康、快乐），所以才被吸引过来的。看完《过目不忘读书法》后也确实没让我失望，里面依然干货很多，包括作者是怎么利用碎片时间一年阅读300+的书，作者这本书也...

序 为我所用就是读书有用

*不能自我成长的读书无意义，需做到输入与输出循环关系的平衡。 第一章

读书的8种收获

)读书能让你实现所有人生重要的东西。如健康，时间，金钱，亲情，自我实现等

1知识的结晶 网络与书籍是信息与知识的区别 2时间购买理论

)书费购买节约的时间，购...

[过目不忘的读书法 下载链接1](#)