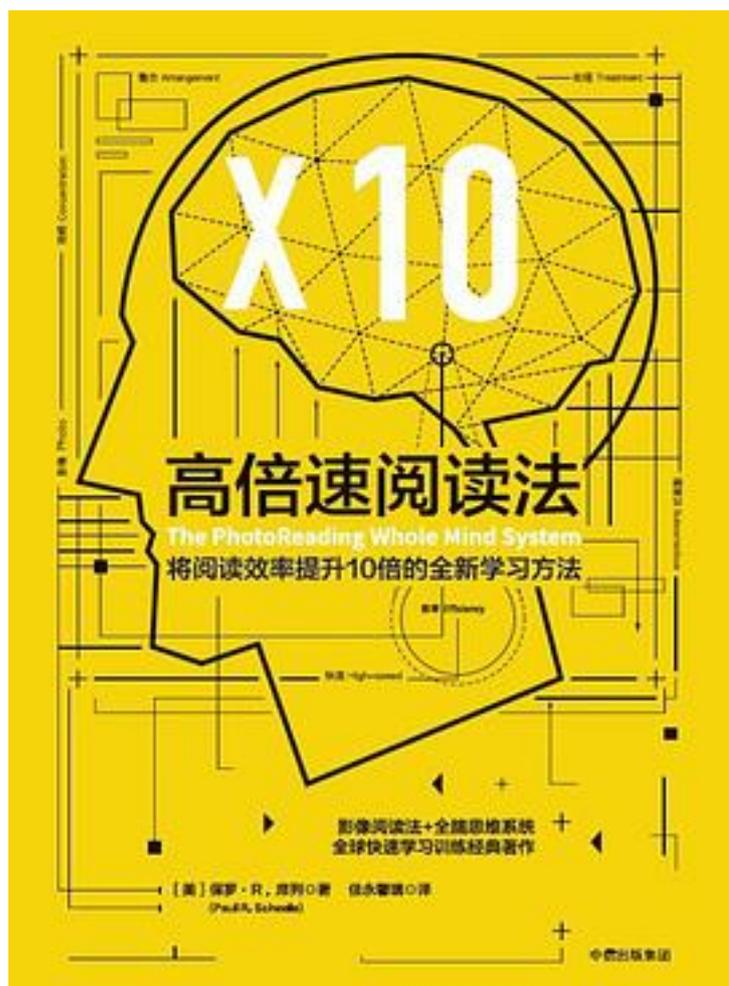


高倍速阅读法



[高倍速阅读法_下载链接1](#)

著者:[美]保罗·R.席列

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787508674094

如果你也希望:

一天就能轻松看完一本书

快速、准确地获取有效信息

提高记忆力、让注意力更集中

考前准备更高效

发掘自我潜能、过上更快乐的生活

在本书中，这些都可以实现。掌握PhotoReading高速阅读法，像拍照一样一秒看完一页，轻松摄入书本所有的精华，便等同于掌握了高效的资讯处理术。无论是短期备考的大量专业书目，还是待处理的堆积如山的商业文件，抑或是希望通过阅读挖掘天赋和才能，你都能轻松应对。

《高倍速阅读法》是一本用科学的方法教会人们自主阅读的书。作为美国联邦快递、IBM、苹果电脑等一流大企业用于培训员工的最强商务工具，影像阅读法推翻了旧有的被动式阅读方法。通过利用人类左脑的分析和理论思考能力、右脑的理解和创造能力，高倍速阅读法鼓励人们抱着明确的目的去阅读，并将阅读具体拆分成为五个步骤：准备、预习、影像翻阅、复习、激活，以此突破大脑强大的潜意识，唤醒记忆力和理解力。

掌握影像阅读法后，还可以结合同主题阅读、团队激活、直接学习等实用、有效的学习方法，这些技巧不仅能够帮助你提高效率，还是提升个人思维能力的有效工具，并将为你的人生带来十分惊人的改变！

作者介绍:

保罗·R.席列 (Paul R. Scheele)

美国学习策略公司 (Learning Strategies) 的共同创始人之一，影像阅读·全脑思维系统的开发者。保罗·席列是神经语言程序及快速学习领域的世界级权威，致力于让学习在短时间内突飞猛进的课程研究，备受各界人士赞誉。他有着丰富的演讲经历，同时承担多个国家企业和政府的顾问咨询工作，并著有《潜在能力能够解决所有问题》等热销书籍。

目录: 目录

01 更宽广的人生选择

第一章 | 影像阅读法是如何诞生的

009 · 学会影像阅读法，你也能做到这些

第二章 | 继续执着于老旧的阅读方法？还是……

017 · 我的未来我做主

018 · 摆脱旧有的习惯

020 · 勇于尝试新的学习方法

021 · 1分钟之内无法读完60页

023 · 为了成功，尝试一些出其不意的新方法

023 · “做不到”这个借口已经行不通了

024 · 旧的不去新的不来

026 · 这就是影像阅读·全脑思维系统

031 · 影像阅读法：惊人的成功实例一

02 学习影像阅读·全脑思维系统

第三章 | 步骤一：准备

034 · 明确目的

- 038 · 阅读时的“理想心理状态”——进入集中学习模式
- 041 · 如何在30秒内进入集中学习模式
- 041 · “橘子集中法”的由来
- 044 · 小结
- 第四章 | 步骤二：预习
- 046 · 快速扫读内容
- 048 · 确认其价值是否符合阅读目的
- 049 · 决定是否要继续读下去
- 049 · 预习的重要性
- 050 · 小结
- 第五章 | 步骤三：影像阅读
- 053 · 影像阅读的准备工作的准备工作
- 053 · 进入加速学习模式
- 055 · 自我肯定
- 056 · 进入摄像焦点状态
- 063 · 保持稳定状态，有节奏地翻页
- 065 · 拥抱成就感，结束影像阅读
- 067 · 睡前的影像阅读
- 067 · 小结
- 第六章 | 步骤四：复习
- 070 · 调查文章
- 071 · 寻找触发词
- 072 · 设定问题
- 第七章 | 步骤五：激活
- 078 · 自然发酵期
- 079 · 重新审视问题
- 081 · 超读和蘸读
- 091 · 绘制思维导图
- 096 · 高速阅读
- 100 · 影像阅读系统是这样运作生效的
- 104 · 来做一个“5天测试”吧
- 106 · “自然而发的激活”
- 107 · 影像阅读法：惊人的成功实例二
- 03 活用这些技巧，熟练掌握它们吧！
- 第八章 | 将影像阅读·全脑思维系统运用到生活中去
- 111 · 立即可用的5个时间管理法
- 112 · 用影像阅读法阅读不同类型的文章
- 第九章 | 用影像阅读·全脑思维系统来学习
- 121 · 应用到学校的课堂和各种讲座中
- 125 · 使用全脑模式应对考试
- 第十章 | 终身学习的极致阅读法——同主题阅读法
- 128 · 同主题阅读法的威力
- 130 · 同主题阅读法的10个步骤
- 136 · 同主题阅读法包含了数百位作者的心血
- 137 · 具体想象这10个步骤
- 第十一章 | 最强大的商务工具——利用团队激活共享信息
- 141 · 团队式激活
- 146 · 在商业之外的场合应用此方法
- 147 · 召集更多的伙伴进行影像阅读
- 第十二章 | 积累经验，丰富影像阅读法的体验
- 150 · 强化视觉和脑部的连接
- 151 · 请试着训练自己的视觉
- 151 · 扩大周边视野
- 154 · 如何进入身心放松的精神集中状态

- 157. 明确目的
- 第十三章 | 唤醒沉睡的“天才”——直接学习法
- 162. 体验直接学习法的奇迹
- 164. 直接学习法的步骤
- 167. 开启天赋模式
- 170. 唤醒你的直觉
- 172. 完善这个技能
- 175. 如何使用影像阅读·全脑思维系统
- 第十四章 | 影像阅读·全脑思维系统的真谛
- 177 · 最终选择权在你手中
- 180 · 全新剧本，结语
- 182 · 影像阅读法：令人惊异的成功实例三
- 184 · 影像阅读法：日本的成功案例
- 187 · 复习指南
- 193 · 致谢
- 194 · 附录
- 226 · 参考文献
- · · · · (收起)

[高倍速阅读法_下载链接1](#)

标签

学习方法

阅读方法

工具

阅读

行动派

好书，值得一读

我想读这本书

很值得推荐的一本书

评论

安慰剂效应，在10年前影像阅读法刚出来的时候，花了不少精力去学习和探索，但在活化这一步完全无效。当时不少速读方面的爱好者都同样花过大量的时间去研究这种方法，但最终都无法达成效果，后来全部放弃了。早期推广者童牧晨玄专门写过文章来批判这个阅读方法。不要在这种方法上浪费时间

全是废话，这么忽悠人的方法要是可以一分钟读六十页的话，那么就没人需要学习阅读法了，人人都会读了。

说句实话，用处不大，其实就是选读和甄别的读。如果仅仅是为了了解大体框架，完全可以只看目录，做一个脑图（当然思维导图的图像有利于记忆是有科学依据的），一个好文章最好是骨肉一起记忆，骨是框架，肉是案例，不仅为了知道，还要如何告诉别人也能懂。几个关键词：视读，有目的，复习（步骤见目录）

方法：1.准备2.预习3.影像翻阅4.复习5.激活。试了一下，确实能提高阅读速度。

我用PR的方法，读完了这本书。历时1小时左右。
后来我突然意识到，我其实曾经用过PR，那时我正在微博上批阅大家的作业。我当时还跟阳哥说，我出现散眼，不需要逐字看，都能get到大家打卡的内容。
但我没意识到，其实可以把当时德状态迁移到阅读上。

说的特别玄乎的感觉，我试了一下，眼睛都看花了

反正这本书我读的倒是挺快的，对于其中的影像翻阅部分似懂非懂。一眼看起来最有效的部分当然还是读之前的甄选、阅读大框架、画思维导图。

100分钟读完，速度不突出但比之前的我强多了，应该有的是尾声里说的“带节奏通读”，这种感觉不错；从两眼一行推进到1.5眼一行之字形阅读；
五个关键步骤其实等于包含读三遍，准备，预习，影像阅读，复习，激活；
背诵当然不可能，但核心道理已经明白了。

单是看书去实践可能不是很能理解。

带着问题阅读；提纲挈领，只阅读核心内容；增强视读；提取关键词；画思维导图；跳读重点内容。捞干货还是有用的，直觉那一节就有点扯，而且也要看是什么类型的书，人文社科可能更适合，量子物理你这么读试试呵。

1.准备。橘子集中法：想象有一个橘子在后脑勺的斜上方，保持平衡。2.预习。先看目录，是否符合目的，再分类。3.影像翻阅。一次性看整页，视线分散。视网膜上的中心的视锥细胞，意识；周围的视杆细胞，潜意识。4.复习。寻找触发词（20-40个）和向自己提问。5.超读+摘读。视线集中在中心，快速滑动，寻找有意义的词语。摘读控制在2页之内。

有点尴尬的是，除去影像翻阅一点，其他的阅读方法论我倒是很赞同……

这个书是上PR课的教材，光靠看书不如去上课，跟颠覆。

与刚读完的渡边康弘所著《高效阅读 20分钟读懂一本书》异曲同工，但可操作性略逊一筹，稍有难度，体验影像翻阅时能看到悬页，但达不到眼睛放松文字清晰的效果，是需要练习达到的。

有些书是很适合用这个方法阅读的

感觉没有宣传的那么好，可能是自己看的不够深入，有空再读读

对我来说几乎无用，但是打算划重点给学渣侄子

阅读方面，给我惊喜的一本书，提供了非常系统的阅读方法——影像阅读法！

其中两个方法说的也太过简单 有点失望 没有宣传的那么神化 无法学会软眼等技能

我想不是阅读方式快，而是当今的书都太水了。

[高倍速阅读法 下载链接1](#)

书评

每个人眼中的世界都不一样，不同的心境下、不同的环境下，都会有不同的认知和理解。大脑中存在着上千亿的神经元，彼此之间又有着百万亿的连接，即使是最复杂的计算机，也难以望其项背。一般人可能对人脑存在观念上的错误认识，其中最重要的一个就是把人脑跟计算机做类比。人的...

【本文原创首发于个人读书公众号：深夜书桌（ID: shenyeshuzhuo）】

读书太慢、读不进去，怎么办？

这大概是可以和“减肥减不下去，怎么办？”并列的难题。曾经被一项统计吓到：能将自己买回来的书读到第一章的人竟然不到10%！更多的人甚至连封皮都没有翻开过！

所以很多读者特...

看到这个题目，你是不是觉得我疯了：“吹牛皮也要先打草稿吧？1分钟读60页书，那绝对是骗人的！”

恭喜你，第一反应跟我一样，我当时看到这本书的介绍的时候，也是怀着这样极度怀疑的心情，忐忑翻开这本书的啊。翻书的时候，还担心是什么“邪教”之类的，万一给我洗脑了怎么办...

今天对我来说是值得纪念的一天，七夕，NONONO，
今天是我学习PhotoReading第365天！一周年啦！365天，会有多大改变？
虽然幻想过自己会成为读书达人，但是，真的没敢设想自己成为理想中的样子，
过上理想中的生活！如果追根溯源，这些变化真的源于——阅读 据我身边的大...

泛读、精读的读书方法，在很多书都有教，从来没有用它这种“营销”
：阅读速度25000字
英文书刊大部分助词、冠词等是没有什么意义的，所以即使高速跳过也不会损失些什么。
即使如此，阅读速度25000字，也是值得怀疑的。但是，中文汉字是高度浓缩、组合
带有不同含义。另外，文...

楼主你这水平是刚入组的萌新吗 这书丢了吧 半个月前刚看过 用时半个小时够快吧
观后感就是这本书确实能教会你快速阅读
因为这书就完美展现了一本速读书的显著特征 毫无干货毫无内容毫无水准
而对于三无作品难道需要很多时间去品读吗
联想一下你读故事会知音是不是半个小时就能...

我是一个喜欢买书、但看书很慢的人。家里到处都是书，随手可触，可每次拿起一本书
看不了几页就会被这样那样的干扰打断，合上的书下次打开又要从头再来。
正是~买书如山倒，看书如抽丝。某一天突然与《高效阅读》建立了联系，二十分钟读
懂一本书，试用了一下书中的方法，让我一...

因为之前看过旧版的，所以阅读《高倍速阅读法》已经可以看到书里所说的“悬页”，
这一次对书的激活过程还算是顺畅的，希望了解的内容真的会在跳读中主动出现。

整本书的学习脉络其实还是很清晰的，重点突出，但不知道是不是因为整个阅读学习系统比较繁杂，但这本比较简化，很多...

#Books #2020 | No.10 《高倍速阅读法》 作者：保罗·R.席列

关键词：阅读方法、影像阅读法、全脑思维系统

这本书教的是一种高倍速的阅读方法，首先预习提问的方式锁定阅读目的、决定是否阅读，然后通过“弱眼”的方式对全书快速翻阅，在潜意识层面对...

软眼：简直不敢恭维，这么不靠谱的潜意识，也是头一次听说。

软眼是书中的关键一环，是速读和高质量阅读的基础。

这东西太玄，练了一下，眼睛疼。

至于其他各环节，说实话和别的速读书基本一样。都强调明确目的，有目的的去读书。确定目的，就看框架，快速翻阅，最后集中看重...

从刚开始的几页就开始，再说一分钟之内能读60页，几分钟之内看一本书，之前在网上有一个很搞笑的视频，就是说靠量子力学随便把书翻一番就可以把整本书背过，感觉跟这个真的是异曲同工。

不过有个别的地方可以去借鉴一下，第一，比如说读书之前应该明确自己的目的，浏览全文，我...

从打开书的一刻起我就有些失落感。喜欢阅读的人都希望自己能够更快速的获取知识，然而实际并没有两全其美的。当我们快速去阅读的时候因为速度影响了我们深度思考的能力，对书的理解失去了自己的看法。如樊登读书每个人读书都会有不同的看法，他的想法并不代表对于你就是有效的...

[高倍速阅读法_下载链接1](#)