

快速抓重點，過目不忘的閱讀術



[快速抓重點，過目不忘的閱讀術_下载链接1](#)

著者:印南敦史

出版者:商周出版

出版时间:2017-10-7

装帧:

isbn:9789864773060

資訊爆炸時代，快速吸收抓重點才是致勝關鍵！

讓月讀20本書成為理所當然！

工作上有非讀不可的書、學生面臨大量考試、職場進修學習……如果還採用「逐字閱讀」的慢讀法，根本來不及消化吸收！

讀書無關乎能力，即便是慢讀者，也能透過本書，學會快速閱讀及記憶的訣竅，成為工作、學習上的利器。

日本亞馬遜暢銷書榜讀書法TOP1

需要大量閱讀、慢讀的你，該講求的是正確的閱讀方式！

「瀏覽式閱讀」教你快速抓重點！「不熟記的閱讀方式」才是過目不忘的祕訣！

即使讀得再熟，仍以忘記的部分居多：龐大資訊量，更是讓人養成不用心閱讀的習慣。本書將從技巧・習慣・環境打造等各個層面說明，讓你對閱讀一本書的方式大為改觀。

只有高產・高評價的書評人才知道的閱讀高招——

如何讓閱讀變成習慣！

邁向大量閱讀的3大步驟

擺脫讀過還是會忘記的魔咒！

高效率書評人才知道的4大過目不忘技巧

不會錯失要點的閱讀技巧！

快速瀏覽的3大參考依據

找出省略不看的部分才能節省時間！

加快閱讀速度的4大步驟

讓大量閱讀生活持之以恆！

書籍挑選與管理的7大重點

即便是「5分鐘讀一頁」的慢讀者，只要掌握上述技巧，再也不用浪費時間讀死書、死讀書！

作者介绍:

印南敦史

書評人、自由作家、編輯、株式會社Ambience代表取締役。

一九六二年出生於日本東京。任職廣告公司期間成為樂評人，接著轉任音樂雜誌總編輯，而後自立門戶。

雖然曾為「五分鐘讀一頁」的超龜速慢讀者，但自從擔任深受上班族喜愛的網路媒體《生活駭客（LifeHacker）〔日文版〕》書評專欄主筆，他發現了快速大量閱讀的方法。

後來，他還成為《新聞週刊（NewsWeek）日文版》、《Suzie》（提供各種日常生活數據的資訊網站）、《WANI BOOKOUT》（由WANI BOOKS書籍編輯部推出的網路雜誌）等其他網站的書評專欄主筆，以一年高達七百本以上的驚人閱讀量享負盛名。

目录: 前言

為什麼「五分鐘讀一頁」的慢讀者能成為「年讀七百本」的書評人？

我的閱讀速度究竟有多慢？

出自前慢讀者的構想，獻給慢讀者的閱讀術

與其講求速讀術，不如講求「正確的瀏覽」

「閱讀量銳減！」的超單純原因

該選擇哪一種「閱讀方式」呢？

第1章 為什麼閱讀速度很慢？

——瀏覽式閱讀的思維

慢讀者唯一共通的主觀意識

究竟「熟讀」了多少？

就算讀得再仔細，「會忘的」還是會忘

從「百分百複寫」變成「邂逅百分之一」

閱讀「那一本書」就是為了邂逅「那一句話」

並非「閱讀速度緩慢」，而是受「熟讀魔咒」干擾

是否過度期待「唯一一次的閱讀」？

猶如「聽音樂」似地變得「會閱讀」

「聽」和「讀」彼此雷同

沒有人打算「熟記」音樂

不再收藏。何謂瀏覽式閱讀？

為何唯有閱讀時會變成「讀書」？

解決現代人的囤書煩惱，「不收藏」閱讀法

拋棄對於「儲存式閱讀」的堅持，邁向大量閱讀的生活吧

第2章 為什麼沒時間閱讀？

——月讀二十本書的習慣養成法

讓月讀二十本書變成理所當然，迎向「大量閱讀節奏」的三大步驟

將閱讀排入「生活節奏」中

閱讀習慣養成步驟①力行「每日・定時」閱讀

首先確保閱讀時間的「範圍」

整合「時段・場景」，讓腦部誤以為是「習慣」

閱讀習慣養成步驟②選書以「能快速閱讀的書籍」為主

故事性的內容就算快速閱讀也毫無意義

以書評人身分閱讀的書籍中，有九成為「可快速閱讀的書」

充實的大量閱讀生活，關鍵就在「九一法則」

閱讀習慣養成步驟③總是閱讀「與昨天不同的書」

為什麼公事包裡一直放著同一本書？

一旦落實「一天讀完一本書」，將能理解至深

以閱讀習慣建立的全新生活作息

「夜間閱讀」不易習慣化

活用iPhone保證沒錯！超專注的醒後即時「臥床閱讀」

第3章 為什麼就算讀過還是忘記？

——儲存閱讀體會的絕招

閱讀屬於呼吸作用。遲遲不會閱讀的真正原因

「光是吸氣・讀取」當然會透不過氣來

只有書評人才知道的唯一高招

去除多餘閱讀最有效的方法

自從負責書評專欄後，變得會閱讀

我的書評與他人「不同」之處

快速・深入的閱讀始於「摘引」

閱讀呼吸法步驟①只摘錄書籍引人入勝之處的「單句取樣」

感興趣的部分切勿熟記，而是謄寫

於A 4白紙寫出整本書的「摘要集」

閱讀呼吸法步驟②選出絕頂好句的「單句選粹」

閱讀之神藏在「唯獨一句」中

相較於「測量」，閱讀更像「尋寶」

閱讀呼吸法步驟③重新想起重要部分的「單句感評」

儲存被那句話感動的「理由」

光憑「一句感想」，就能喚回「整本書的記憶」

閱讀呼吸法步驟④自我評價閱讀的成果

閱讀十二本書的過程中，漸漸了解自我

挑選「最棒的一本書」，評價最近一次的閱讀體會

讓摘引效果倍增的「手寫」魔法為何？

為什麼「手寫摘引」能看出「本質」？

讓閱讀狀況「具體可見」的A 5筆記本感評法

為何「一邊謄寫」，可讓閱讀變得快速・深入？

「不持有時代」的閱讀法

如何讓取捨抉擇的效率急速提升？

第4章 瀏覽亦有其法則

——不會錯失要點的「搜尋式閱讀法」

能一目十行的人，究竟是閱讀書的「哪裡」？

若要省略不看，則以「小標題」為單元

就算省略不看，也能看出「前因後果」

瀏覽的具體技巧

找出瀏覽部分的三種參考依據

快速化的四大步驟

追求快速閱讀的步驟①閱讀速度的九成，取決於「一開始」的閱讀方式

可由「前言」判斷要讀得多快

「目次」值得熟讀

追求快速閱讀的步驟②為什麼光憑「這五句」，就能理解書中的內容？

只要掌握「標題架構」，就能決定「快速閱讀的單元」

若對於是否省略不看感覺猶豫，就只看「開頭和末尾五句」

只是「依序閱讀」並非「正確的閱讀」

追求快速閱讀的步驟③尋找「仔細閱讀部分」的簡單方法

只要「閱讀目的」明確，就能得心應手地進行瀏覽

當我們搜尋某種事物之時，就是在「瀏覽」世界

只有渴望獲得的資訊進入視野！「關鍵字搜尋閱讀法」

追求快速閱讀的步驟④一邊「變速」，一邊調整速度緩急

掌握感覺最舒適的閱讀節奏

或許只是因為閱讀節奏單調，才導致「感覺緩慢」

「不熟記的閱讀方式」就是「過目不忘」的祕訣

不建議採用「劃線式閱讀」

即使劃再多線依然會遺忘，也不會翻開書來閱讀

因為想要記住，所以更會忘記！不「熟記」的「記錄」閱讀法

第5章 如何邂逅書籍？如何揮別書籍？

——七百本書的挑選・管理術

大量閱讀技巧①書籍挑選篇 以「一週閱讀計畫」讓「每日一書」變成理所當然

以「週讀六本」為一大目標

務必訂出規劃「本週閱讀清單」的日子

「隨時都能讀」等於「永遠」不能讀

大量閱讀技巧①書籍挑選篇 打破「興趣藩籬」，增加「喜好的書」
如果「只有想看的書」，閱讀將流於公式化
閱讀的奧義，就在興趣萌芽的瞬間
所謂書評人就是「書籍DJ」
「他人推薦書籍」勿只挑所好，一律照單全收吧
大量閱讀技巧①書籍挑選篇 「慢讀書籍」的正確閱讀法
如果沒有閱讀「故事」，內心將變得貧瘠
花時間的閱讀安排於「空出」的那一天
大量閱讀技巧②書籍取得篇 讓選書地點具有多元性
唯有能大量閱讀的人才有的奢侈煩惱
唯獨全新的書無須閱讀
去圖書館吧！拓展視野的選書法
去二手書店吧！大享挖寶樂趣
去實體書店吧！閱讀「暢銷書」的意義
大量閱讀技巧③書籍管理篇 愈是熱愛閱讀之人，愈能順利揮別愛書
令大量閱讀之人深感煩惱的問題「書架該怎麼處理？」
一旦丟棄不需要的書，將變得更愛書
大量閱讀技巧③書籍管理篇 以這種方式區別「清理掉也無所謂的書」
掃蕩頑強的囤書！書架的「流動管理術」
以「書脊朝外」與「依時序排列」為基本
大量閱讀技巧③書籍管理篇 書架向來都是反映自我的明鏡
書架整理以「每三個月一次」為原則
從「絕不可丟的書」認清真正的自己
終章 成為大量閱讀之人才恍然大悟的事
九歲那年的意外
雖然父親身為編輯，自己卻對閱讀抱持「逃避心理」
不看書也無所謂！所以「閱讀生活」才令人開心
「為了知識涵養而閱讀」嗎？這種論調太無聊了！
結語 十年後「七千本書的世界」正等待著你
．．．．． (收起)

[快速抓重點，過目不忘的閱讀術 下载链接1](#)

标签

读书方法

印南敦史

繁体中文书

评论

一本书可以记住一句话就很了不起了。

脉络大同小异，正在这样读，只是读书种类要做调整，十年后，七千本书应该问题不大吧。

[快速抓重點，過目不忘的閱讀術_下载链接1](#)

书评

《快速阅读术》是一本实用型的阅读指导类书籍，可以说是刷新了我对于阅读以及写书评速度的认识。作者印南敦史，是一名书评人，他同时为多家网站撰稿，每个月为近60本书撰写书评，也就是说一天为2本书写书评，一年就是720本，十年呢，就是7200本，这是什么数量级，简直难以想象...

流水阅读法: 步骤一：仔细阅读序言和目录。 步骤二：仅读开头和结尾的5行。 步骤三：确定了关键词之后再阅读。 步骤四：使用多种阅读节奏阅读。 这4个步骤，大家不必从阅读之初就全部付诸实施。 书读的容易，一些读书道理也不错。尤其是读书就是个乐趣，不该抱着读书就是来涨知...

首先从这本书的封面上看到“从1页读5分钟到每年读700本书”都让人怦然心动，到底作者是使用的什么方法做到的呢？而且已经坚持了10年，读了7000本书了。也许你会说，看那么多书有什么用，他都记住了吗？本书的作者不仅读了这么多书，而且他还是一个书评人，为“生活骇客”“新...

《快速阅读术》 0216 BEN 讲快速阅读的书很多，这本书对我说的特别之处有2点。
一、用很浪漫的说法来表达厌恶损失心理：

“流水式阅读”，让书籍内容从心中“流过”，只要流过便有意义。
二、学到了一种新的写读书笔记的方法：
读书的真正意义并不在于复制百分之百的原文， ...

[快速抓重點，過目不忘的閱讀術_下载链接1](#)