

极致阅读手册



[极致阅读手册_下载链接1](#)

著者:[韩] 高荣成

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787508677767

《极致阅读手册》是一本运用脑科学、认知心理学和行为经济学帮助人们养成阅读习惯

的指导书。本书向我们揭示了10种读书方法，可根据需要应用于我们的职场或生活。作者逐一介绍10种读书方法的具体方法，并按照读者的读书能力，差异化地给出了具体可行的阅读方案。不论你是专业、就业两头忙的大学生、每天都要看论文的研究生，还是需要庞杂知识的上班族，或是想要培养孩子阅读习惯的家长，不论你从事的是何种职业、年龄几何、阅读能力如何，都能够将这些读书方法灵活运用起来。

作者介绍:

高荣成

韩国版“罗胖”、职业读书人、作家。

他每天从书海中挑出好书介绍给大家，和读者一起阅读，并将阅读的过程写成文字、做成讲义。阅读和写作对他而言是对生命的学习和挑战。本书在韩国问世后迅速登上畅销排行榜，广受读者好评。

他还是儿童教育领域的专家，一直撰写有关子女养育、教育相关的专栏，并连续数年在电台，以职业读书人的身份向大家推荐好书，同时给多家媒体供稿，在博客、脸上获得了大量支持，并通过社交媒体、电台、讲座等多种形式和读者互动。

目录: 序言

Part 1读我：阅读自己

Chapter 1 · 变化的大脑

003 · 人类共性

006 · 脑的可塑性

Chapter 2 成长型思维

013 · 突破界限：成长型思维和定式型思维

018 · 身份认同的形成

020 · 变化的身份认同

023 · 难以达成的读书目标

025 · 心想事成

Part 2多读：多多阅读

Chapter 1 · 没有天生会读书的大脑

031 · 一生可供读书的时间只有10个月

032 · “我压根儿就没有读书的大脑”

035 · 读书改变大脑

037 · 读书家的大脑有何不同？

Chapter 2 · 泄露天机：1年读300本书

041 · 拥抱多读焦虑症

046 · 固定在读书环境中

051 · 从“系读”开始

058 · 特辑1 适合初学者的多读书单

060 · 特辑2 初学者“系读”实战指南——市场营销新手怎么读？

Part 3泛读：多样阅读

Chapter 1 · 通过泛读使自己变苛刻

067 · 谁能在首尔大学拿A+？

069 · 批判思维和创造思维

073 · 名家名作，要苛刻审视

077 · 通过泛读培养批判思维
Chapter 2 · 通过泛读让自己变得更具创造性
081 · 联觉与创造性
083 · 陌生与创造性
084 · 在泛读中寻找创造性
085 · 创造性是陌生之物的联结
088 · 有创意的人的特质
090 · 了不起的泛读家——贾雷德·戴蒙德
Chapter 3 · 通过泛读使自己变得更谦逊
093 · 读书使世界变得更大
095 · 泛读与系读

Part 4慢读：缓慢阅读

Chapter 1 · 孩子的读书活动
099 · 孩子通过父母阅读
102 · 父母读书，孩子才会跟着读
102 · 孩子阅读的是爱
Chapter 2 · 自学者
105 · 缓慢阅读的秘密
106 · 泰勒老师的教学方法
108 · 能够自我学习的人类
Chapter 3 · 高效的 6 段式慢读法
111 · 第1阶段：确定慢读书籍
112 · 第2阶段：反复阅读
113 · 第3阶段：派生阅读
113 · 第4阶段：按章节概述
113 · 第5阶段：按章节写下自己的思考
114 · 第6阶段：写文章
115 · 特辑 成人“快速”慢读法

Part 5观读：带着观点阅读

Chapter 1 · 所见之物

119 · 她所见之物
121 · 他们所见之物
122 · 大众所见之物
123 · 大脑所见之物
126 · 书中所见之物

Chapter 2 · 观点与书

129 · 新视角产生惊人结果
132 · 观读1：读书过程中吸取观点
134 · 观读2：带着一定的观点读书
136 · 熟练运用观读的方法
140 · 特辑 1 观读运用方法 1：我的观读目录
143 · 特辑 2 观读运用方法 2：用观读法激活点子

Part 6再读：再次阅读

Chapter 1 · 自我的时间旅行

147 · 此刻读书，为我心安
149 · 神秘的读书之法——再读的力量
152 · 再读，自我的时间旅行

Part 7笔读：边写边读

Chapter 1 · 边画线边读书

159 · 笔记与痕迹

- 160 · 笔读之争
- 162 · 我把书读脏的理由
- 164 · 从读书家到抄写者
- 166 · 从抄写者到作家
- 167 · 如何开始写作?
- 170 · 写好文章的方法
- 173 · 通过笔读制作备忘录
- 177 · 写作的力量

Part 8 朗读：出声阅读

Chapter 1 · 朗读的力量

- 183 · 朗读的历史
- 184 · 朗读为何风行?
- 187 · 读书与听觉
- 190 · 朗读——“坏文章的终结者”
- 192 · 朗读——理解高难度文章的魔法

Chapter 2 · 卓越的读书之法：读书小组

- 195 · 书面文化VS口头文化
- 197 · 人类天生是社会性动物
- 199 · 盲从者：我们不由自主地效仿他人
- 203 · 归属感提升学习能力
- 205 · 讨论中出革新
- 207 · 读书小组的力量
- 206 · 特辑 播客《如何阅读》

Part 9 难读：越读越难

Chapter 1 · 读书的大脑 VS 上网的大脑

- 213 · 数字原住民?
- 216 · 屏幕破坏大脑
- 219 · 上网，通往难读之路的捷径

Chapter 2 · 战胜难读

- 223 · 离书本越来越远?如何解决难读问题
- 224 · 战胜难读的环境设定
- 227 · 利用好“行动契机”
- 228 · 难读的话就换一本书读
- 229 · 难读的终极解决方法

Part 10 掩读：合上书读

Chapter 1 · 智慧之始

- 235 · 掩读的两种含义
- 238 · 为何要偶尔合上书本
- 241 · 合上书本，思考提问
- 244 · 质疑的力量

Chapter 2 · 闲暇时光

- 247 · 空手术室带给我的启示
- 249 · 创造读书时间
- 251 · 放下书后起身前行
- 253 · 最佳读书法：读书后睡觉
- 256 · 梦是另一个突破口
- · · · · (收起)

[极致阅读手册_下载链接1](#)

标签

阅读

读书方法论

方法

读书

思维

阅读指南

个人管理

2018

评论

2018年3月18日读毕，此书是作者在《普鲁斯特与乌贼》《人性中的善良天使》的启发下融合脑科学、心理学、经济学写作而成，可以作为扩展阅读书中提到的各种著作的导读。主要收获包括：（1）多读是突破阅读门槛的有效方法，使大脑对于反复重复的同类信息的刺激形成长期记忆，从而发生大脑物理结构的变化，重塑大脑。（2）泛读有助于增加观察问题的视角、形成批判意识、发散思维形成创意。（3）读书笔记就是人的自传，记录阅读某时某地的感受，可以帮助自己回忆寻找安慰，甚至激发创新。（4）屏幕文本相比纸质文本容易分散注意力，对脑的使用不同，不利于形成会读书的大脑。（5）闲暇是创造力之源，因为创造是陌生事物之间建立联系，足够悠闲，才能遇到足够多的陌生事物。（6）7岁之前的儿童，父母朗读书给他们听，利于开发图像思考能力。

8.5/10

封面上的宣传文案中有一句较为中肯——这本书是《如何阅读一本书》的深度实践版。作者通过脑科学（大脑可塑性）的理论引出“成长型思维”这一概念，将“成长型思维”作为提升“阅读力”的工具，结合自身经历以及心理学的理论与实例，从输入和输出两方面给出了关于阅读的若干建议。输入——粗读（主题阅读和广泛阅读）和细读（培

养孩子和训练自己），输出——笔记、评论。

如果是新手想学读书法的话，还是不要看这本书了，因为准确来讲，这本书应该叫脑科学阅读手册，书中引用了大量的脑科学来解释阅读的原理、好处，实际关于阅读法的内容只占十分之一，其中一条阅读新手有用的建议是：多于 400 页的不要看。

更多的从生理和心理学的角度传授读书方法。一边读一边标记了很多书中提到的书。【我要时刻铭记，即使是我喜欢的作家也会犯错】

案例合集，比较水，阅读视野也较奇怪。

一些认知科学的常识还可以

很值得为读这本书而花时间！！！！

序列和观点比较明确，也可行。为了考虑阅读的通俗，加入了好多事例。作为畅销书或者有效兜售观点的作品，是不错的范本。

对于已经有一定阅读体系的读者，这本书的价值比较有限，作者喜欢在讲自己观点前，用一堆的名人案例科学数据来作证，换句话说，对于观念洗脑的篇幅，远大于后面的实操建议。至于亮点也有一些，总结一下，这本书更适合速读。

书如其名——作者阅读已臻极致化境，对于奋战于浊世中脆弱敏感的正念来说，不啻为超级丰富有营养的大补丸。²
处typo：P174，达尔文读到Malthus应在1838，而非1938；P203，ADIS应为AIDS.

1、亮点：脑科学的引入；2、缺点：a.内容中行都是斜的，这也能上市，要不是纸张和

清晰度好，我就认为是盗版书；b.中信出版社太心机，自己出的书就加页下注。

虽然谈的大都是些常识，但运用脑科学、心理学等来谈读书，角度比较独特，加一分。

脑科学 认知心理学 行为经济学 共同作用于阅读，多因素系统观

挺好的！

这是本给新手读书家看的书，里面讲了很多实用的读书方法；《书籍是斧》；强烈建议新手读书家拥抱多读焦虑症；适合初学者的多读书单选择标准:教科书式，超过400页的不入选，不仅仅选择内容简单的，从自己熟悉领域中挑选；

3.5。初学者值得一读。由于我在这个主题上已经比较熟悉，所以很快读完，但有一个亮点收获：对于大多数人，为了满足自己的虚荣心和成就感而去读很多书，追求读书的量，其实真不是什么坏事啊！

49:没想到旁征博引这么多 好书

有所启发，值得一读！

一个半小时速读16万字快餐作品，东拼西凑全是案例没有什么实质研究。主要在讲认知科学，罗列的书单很适合我自己。6.5分

很新鲜的视角，介绍了学会读书要掌握的10种方法，更是从脑科学心理学等层面，分析了为什么这些方法有效，而不是干巴巴的干货堆砌，这最是让我欣赏的。这些内容如果用“会读书的大脑”细细读过，再用书中的方法，比如“掩读”，合上书页再细细想想，其实每一条都是人生的智慧，除了读书，用在人生其他方面，比如，自我成长，育儿

，亲子关系等，也都完全适用。

[极致阅读手册_下载链接1](#)

书评

前段时间各种直播答题大火之时，我和孩他爹也跟风玩了一阵子，刚开始是一人一部手机答，后来变成了我一个人面前摆三个手机，他还是固守一个。往往是我这边三个账号答案都点完了，他那边连题还没有读完急吼吼的来问我答案。当然我的答案未必是完全正确，但是在阅题速度上我绝对...

这是一本讲阅读，但又不只是谈阅读的书。
成长的遗憾之一就是学生时代没有培养成读书的好习惯，自然也就没有机会体味到读书带来的许多乐趣。虽然一直知道读书很重要，但迫于诸多无奈（可能就是单纯的懒吧）迟迟没有爱上读书，当然了，很多时候也就把自己“没文化”怪罪到小时...

极致阅读手册 练出会读书的大脑 【韩】高荣成
摘要：借助大脑、心理和行为学科知识，详细介绍了多读、慢读等多种差异化阅读方式适用情况，帮助人们养成阅读习惯。
高荣成，职业读书人，他每天做的就是从书海中挑出好书，写好文字讲义，然后以自己的方式介绍给听众。他所擅长的...

“买书如山倒，看书如抽丝”，已经成为多数都市人的阅读状态，由此引发的对于阅读效率的焦虑，衍生出了一大批解析阅读方法的图书。这类图书的作者往往会从自身经历出发，以每年的读书数量，告诉读者如何在短期内快速读完同样数目的书籍。
然而，这一类的图书都不约而同地存有一...

09 | 《极致阅读手册》高荣成,号称韩国版的‘罗胖’。哈哈不知道真人和罗胖一样自带喜感,本书中提到的大量例子罗胖在之前的节目都有提到过可以说是英雄所见略同。
唯一不同的是两人都提到《魔鬼经济学》这本书都对这本书赞不绝口,但在其中一个案

例两人有着不同的看法:对于1991...

《极致阅读手册》在看到这本书之前，我的带着问题翻开的，我想很多人跟我一样也有这些问题：我要怎么能快速看完一本书？看完一本书我需要做点什么？从书中我能提炼到什么知识点，我能收获什么？如何有计划地看书？如何选择适合我自己看的书？怎么精读怎么泛读？这本书是一本...

[极致阅读手册_下载链接1](#)