

讀書別靠意志力



[讀書別靠意志力 下载链接1](#)

著者:克里斯迪安. 格綠寧

出版者:究竟出版社股份有限公司

出版时间:2009-8-31

装帧:平装

isbn:9789861371153

本書特色 提升人際關係、創造好人緣的人際相處書籍

內容介紹會交際才能匯人氣！做好交際的關鍵是什麼？是拚酒拚命拚人氣？還是盡忠盡孝講義氣？其實交際很簡單，只要在與人互動上多留意，凡事給人留點情面，乍看是吃虧其實是默默在累積你的人脈資產，讓交際成為一種習慣，不紅也難！網路資訊發達、宅經濟的趁勢崛起，讓許多阿宅們只要動動滑鼠，網路就像神燈一樣要什麼有什麼，造成很多人漸漸失去交際的機會，最後變成只要一聽到「交際」兩個字，眉頭就打結，總認為這是一門很深奧的學問、一種超難理解的技巧，然而，交際真有這麼難嗎？其實與人交往只要少計較、多尊重，不要一出口就傷到別人的自尊心，人氣王自然非你莫屬，現在一起就跟著本書的經驗法則去做，即可輕鬆的習慣交際，並讓交際融入你的生活，成為你致勝的習慣！

作者介绍：

德國執業律師。曾擔任地方法院簡易庭的法官，後來放棄法官之職，創立格綠寧學院與格綠寧出版社，投入學習訓練及出版的市場。他身兼作家和講師，也為企業提供績效管理(CVM)方面的諮詢服務。

就讀於大學法律系時，格綠寧即已創立市場研究、資訊科技計畫相關的顧問公司。畢業考(即德國律師、法官資格考試)期間，他因無法像同學一樣有充裕的時間K書，而坊間的相關參考書也不敷使用，於是自己整理出一套高效學習法，順利在國家考試中取得高分！後來他更參與培訓一群有特殊記憶力的兒童，參加“世界記憶錦標賽”，並開始密集研究高效率閱讀與學習技巧。

目录：

[讀書別靠意志力 下載鏈接1](#)

标签

读书

学习

思维

方法论

方法

工具书

个人管理

读书别靠意志力

评论

推荐理由：1.调理比较清晰；2.目的明确，内容实在；3.可操作性强。书中有关时间管理，信息整理，复习的意及方法的讨论和建议，都比较适合自己，给目前用的时间管理app的使用方式带来新启发。主要缺点：引用的试验结论没有提供出处；讨论无厘头式联想记忆的部分有些突兀。对于无厘头式联想对记忆的作用原理和适用范围，个人持保留意见。首先，记忆加强可能只是集中注意力并延长加工时间的结果。其次，用联想的办法提取记忆，每次都要经过第三方，看似上手快，但代价是每次提取都要额外在途径无直接价值的联想信息上消耗时间（和记忆资源）。一旦习惯了“拐杖”并每次都要用，反应速度将长期受损，进而使一些对反应速度敏感的活动受影响。自己在低音谱号下读谱慢就是例子（正在改强记）。能强记的，该强记的，强记（这也符合人脑特点。后话。）

可以把本书看做思维导图、一万小时理论、番茄工作法、快速阅读、麦肯锡方法等学习和分析方法论的结合与应用。快速阅读的关键在于记忆和回顾，很多做法都值得借鉴。

Get my mind back to my body.

启示之一，生活平衡的重要性，启示之二，休息的重要性，启示之三，定期复习的重要性。盲点：手指阅读，心智图，瀑布练习等

读书有方法，速读绝对有效。

繁体的电子书看的真心累啊

挺实用的，有些地方蛮适合我的。

蛮系统的，不少有用的建议。发现我果然是默读的类型，这一般跟学习语言的方式有很大关系吧，不少语言都是从听力突破的，要改变真不容易

内容不错，就是我不理解为啥要叫这个题目，说到底还是心智图。台版的看的有点累。
。。

方法都知道，一定要实践。1，读书&拼图，看目录2，读之前对自己提问（主动阅读）
3，手读4，关键字概括5，善用五官（联想）eg：妓女的定义6，有计划

鸟枪换炮方法论

今天才发现简体版叫《超级快速阅读》，自己后来也存在kindle DXG里了orz…

将市面上的一些行之有效的方法进行了总结，但关键还是在于坚持应用并使之成为潜意识的一部分。

在理解的基础上提高阅读速度，用思维导图做笔记，按照艾宾豪斯遗忘曲线的规律周期性地复习。

很实用，受益很多，慢慢转成实际行动！还发现原来我专注的时候只能使用单一感官，尤其是视觉的，听觉等严重缺失，必须补上啊

好书的说……(*^__^*) 嘻嘻……

做了一个知识的整合。

科学的学习方法，教会我如何学习。

同样是翻译成中文，台湾版翻得就比较好，很通畅。虽然彩色只有绿色，通过深浅的对比也非常突出重点，倒是和这本书的理念相符。相比大陆版，翻译又烂又是黑白版，难怪当初读了也没记住什么。

值得一读。

[讀書別靠意志力](#) [下载链接1](#)

书评

本书有简体中文版，中信出版社出版，副标题叫“超级快速阅读”，我读的是台版的，做笔记的时候有些按照自己的习惯改了过来。P8 结构式阅读法 (1) 在学习流程的第一阶段，学习者必须先做咨询的概览，阅读效率愈好的人，浏览内容也越容易。在这个阶段，若能运用各种阅读技巧...

本书简单实用，里面提到的视觉卡片其实就是思维导图笔记法，相比《如何阅读一本书》，这本书专注于提升阅读速度，其中关于大脑原理、阅读机制、提速方法等都颇有可取之处，关于练习视角广度和注意力，推荐舒尔特表格，在网上可以找到下载或在线练

习。

逐字逐排阅读是害人的。速度慢，理解不方便，应用能力和记忆时间也不理想。
我想本书真是我要找的。

我们阅读太看重文字，其实文字没有错，但是重点应该是意义和书籍的脉络。我们不需要一字一排的阅读.即便是一字一句阅读了也不要线性的记忆，而要发散式的记忆。发散式的记忆...

在阅读的同时提取文章的脉络，从而简化此后存储信息的步骤。这项任务不仅不会影响原有的阅读速度，反而能让大家在不知不觉中读得更快。一阅读前的准备
宏观定位要读的书，找到一个明确的定位，缘脑对信息的反应就会马上变得更平和；反之，毫无目的、杂乱无章地向大脑输入信...

强烈推荐的一本书！

不仅内容翔实，而且整体的编排非常合理，总是在读者刚刚闹钟有问号的一瞬间，下文马上提出了解答，很棒！

不是那种浮夸的理论，而全部都非常具有实操性，而且例外情况也讲得很全面。
另外，作者的心理学功底也很深厚。受益匪浅！！

书中受到的启发：平台期。掌握任何技能都会出现平台期。

最难熬却最关键的其实是在同一个水平层次上停滞不前的那段时间，也就是所谓的平台期。22

尽管我们在主观上觉得自己毫无进步，但平台期正是大脑建立新的神经联系的过程。
必须等这个生物过程结束了，大脑才能获得一条崭...

这本书拿到手上，就不会给人压迫感。比较轻，字体也比较大，看着比较舒。这是我读的第二本关于阅读技巧的书，第一本是《如何阅读一本书》，很早之前看了，当时觉得比较受启发，但是后期缺乏回顾与实践，书本里的内容已经记不清了。看了《超级快速阅读》后，明白自己在“...

近一段时间，对各类工具书都比较失望。言之无物有之，文笔拙劣有之，假励志真迷信有之。好不容易才遇上一本比较靠谱的工具书。

我和作者一样是一名法学学生，最近也在准备司法考试，正在死去活来的路上滚来滚去。我一直知道自己看专业书的方法很有问题，就是从头看到尾巴...

一直以来很奇怪有些人读书为什么那么快，读了这本书之后找到了答案。一般人阅读的速度是每分钟300-500个字，但是经过坚持不懈的快速阅读练习之后，阅读速度可以提高到3000-5000个字。如何提高阅读速度呢，我们要改变读书的习惯，读的时候不要一个字一个字看，而是让自己每次尽...

这本书涵盖的内容蛮多的。书中很多让你拿来练习阅读的段落本身就是和“提升阅读效率”相关的内容，算是一箭双雕吧。

我觉得最最难的地方就是1-2-3练习的升级版，即在理解的基础上做出视觉卡片（也叫思维导图）；难就难在制图的时候不允许看书，记忆不完整就先把记得的东西画出...

[讀書別靠意志力](#) [下載链接1](#)