

<<做一个高效的阅读者>>

图书基本信息

## <<做一个高效的阅读者>>

### 内容概要

无论是正在成长中的未来读者，勇敢的读者，正在求学的读者，随波逐流的读者，还是狂热的书迷，试问您自己过去或现在的阅读方式，也许您会从中推测出您还有相当多的才能未被发挥出来：这本书为您所作也必将只因您而存在。

完全杂乱无章的读法，如果您喜欢……您可以从您所感兴趣的这儿或那儿开始或是随着您的心情和需要在书中畅游……

有条理的无序读法，如果您已经形成了完全不按书的结构来阅读的方法……如果您浏览这本书是为了巩固您现有阅读法的基本框架。

按顺序阅读，因为您愿意按照我所安排的结构阅读整本书，此外也因为整个这本书对您来讲是第一次接触这种主题，您还不知道读者有什么权利把编者所建议的阅读顺序当耳旁风而置之不理，尽管按自己的方式去读。

您是自由的！

自由地阅读书中吸引您的地方，自由地去深入研究书中您所感兴趣的東西！根据您对一本书的喜好按您的方式自由地选择。

总之，在您决定阅读之前，请浏览，细看，检验本书的写作风格和目录。

那么就让读者的出色选择从现在开始吧：赞同书中的观点或持相反态度，或者把某人的见解归于己有，或是弃之不管。

相信根据每人不同的需要与兴趣，我们都会有自己的阅读旅程。

## <<做一个高效的阅读者>>

### 作者简介

贝蒂娜·苏雷是一名培训顾问，她帮助许多企业、独立工作者和自由职业者举办培训班来发展他们的事业。

她还在大学和高等院校任教并主持一些辩论会和讲座。

她从事书面交流、口头交流，高效阅读法，记忆技巧，时间管理和网络管理工作。

贝蒂娜·苏雷的作品有：

《

## <<做一个高效的阅读者>>

### 书籍目录

多信息渠道时代 1. 信息、网络、多媒体时代的纸 2. 为什么是我 3. 为什么一种方法 4. 您属于哪种读者第一章 十八个障碍 1. 在书上随意涂写？

决不！

2. 加注，是危险的！

3. 其他人快速阅读时 4. 带着字典阅读 5. 读小说 6. 经典作家：太难读？

7. 缓慢地阅读合同 8. 没有理解快速地阅读 9. 全部都读 10. 跳过一个字：不可能 11. 其他人去读这些书 12. 已经是一个超级 13. 不同的个性，不同的阅读法 14. 读完一本书 15. 记忆力问题

16. 没有时间去消遣 17. 专业书籍：一种优越感 18. 重新捡起老习惯第二章 又快又好阅读法的原则

1. 学习的重点 2. 视觉训练 3. 学习掌握大意 4. 对付类型繁多的书所使用的策略 5. 在书中漫游

6. 眼睛的机械工作 7. 阅读缓慢意味着我们缺乏自信吗？

8. 杜绝倒读现象第三章 提高阅读水平的十八个问答 1. 我想摆脱逐字阅读法。

如何能很快扩大我的视野？

2. 想要成为一名高效的阅读者，只要做到眼睛每次停顿时能够看到几个词就够了吗？

3. 我如何能够在头脑中停止默念单词？

4. 我如何能够同时培养在阅读中非常有用的综合和分析能力？

5. 我能够获得综合能力吗？

6. 如何通过我的行为来提高综合能力？

7. 如何通过读到的书来提高综合能力？

8. 当我写作时，如何培养我的综合能力？

9. 我的综合能力太强，通常两句话就能表达我所写的或我所说的。

我想培养一下分析能力。

10. 有时我不能专心或全神贯注地做事情怎么办？

11. 我阅读时，有时候不能注意力集中，如何能够更加专心致志呢？

12. 如何能够提高我的注意力？

13. 如何能够更好的记忆？

14. 如何能够很轻松地回忆起我所读过的一篇文章的内容？

15. 如果我有较强的听觉记忆，难道表明我需要去听我所阅读的东西？

16. 我很喜欢大声读文章给我的孩子听。

我低声读会降低我的阅读速度吗？

17. 当我加速阅读，我会感觉到我什么都没理解？

18. 您的看法：“我们读得越快，理解得越好”把我弄糊涂了。

第四章 关于如何博览群书的十八个问题及答复 1. 快速读完一本书后，我怎样才能记住书中的全部内容？

2. 匆匆浏览、挑精华的部分读或一目十行地阅读 3. 我想快速地博览群书，并且希望能够记住作品的全部内容 4. 有些文章我读起来比较困难，我怎样才能不顾一切地把它们读下来呢？

5. 我怎样才能抽出时间读一读我的专业书呢？

6. 为什么当我要阅读一份法律文本，或简单地说，在读我的保险合同时感觉那么困难呢？

7. 您真的认为我们可以用高效阅读方法阅读法律文本？

8. 我从不看报纸，我非常讨厌报纸，我感觉很惭愧 9. 我从来没有读完某些作者的著作，尽管我非常想拜读他们的大作，在您看来，这是为什么呢？

10. 您向我们解释了那些好文章的组织方法，但如果文章组织得不好，我们该怎么办呢？

11. 您谈到文章的字体和拼写。

快速阅读时，我们还能找出我们的拼写错误吗？

那么我们以后是否可能不会正确书写文章了呢？

12. 我们为什么不像作者希望的那样从头到尾地阅读所有的文章？

## <<做一个高效的阅读者>>

13. 我能不能第一眼就判断出一篇文章是否值得一读？

14. 为什么要不断变换自己的读物，强迫自己去读一些并不吸引自己的读物？

15. 我只读那些对社会、政治或是企业的评论。

这是否有害呢？

16. 我慢慢读书的时候总是很认真，我感觉我已经记住了文章的内容。

我没必要再回过头来看看里面讲些什么。

17. 我能同时读几本书吗？

18. 我能用这种读书方式阅读外文书籍吗？

读者的结论作者的结论

## &lt;&lt;做一个高效的阅读者&gt;&gt;

## 章节摘录

我们依靠并在阅读中保留大家对这些大作家固有的看法，是可以帮助我们去读懂这些作家的作品的。

这样，我们被唤醒的评论意识也让我们产生了自己的立场。

比如：“人家认为这个作家很好，据我观察，他不像人们所说的那样”，或者“这个句子恰好表达出人们对我所讲的那种观点”。

不管怎样，这都会给我们机会去超越自己，挑战自己。

最好是去读一部分或不完全的去读一些作家的作品，这总比一点都不读要好。

为什么总是在投入你的阅读之前就期望了解一切，知道一切呢？有关这三位作家的只言片语，我希望会让你们对他们产生兴趣，并渴望去阅读其中一些作品。

同时，我也希望您很快觉得我对某部作品的评价是武断的，让人难以置信的！总之，也许：今天我的话激起：了你们当中一些人的反感，我希望不久我会成为鼓动你们去读书的那个人。

这里所建议的方法是以事先对所读书本已有一个看法和建立一个轮廓为基础的。

每读一本新书，每当看到其中一些内容或观点与您所想的相一致，每当您发现还有一些观点超出了您理解的范围，此外还有一些内容又能令我们改变原有的观点，这都令我们兴奋不已，惊叹不已！然而，所有这些惊奇事实上都可以来源于每一个作者所特有的写作风格。

注意力，记忆力，胆量和直觉都被激发出来了。

为了提高记忆力，在做事的时候应该思想要集中到你所做的事情上。

在前面的回答中你已经看到注意力集中的重要性了。

2. 我们所有的人总是在试图重新记起一个观点时才会非常留意我们的记忆力。

但实际上似乎只有重新恢复对观点记忆的那个时刻很重要。

尤其是当我们感悟、领会一件事情时应该全神贯注。

就像拉普·达尼埃尔在法国出版的一本书中所说的那样，“如果你记住了海浪，就不应该在回忆起海浪时感到吃惊”。

3. 我们很少留意在我们做事时周围环境提供给我们的多种形式的记忆信号，因此，我们就丧失了激活记忆的能力。

仔细地读完一本书后要记住书中的全部内容，也就是说同时要记住书中所包含的要点、中心思想、意义、作者的写作目的以及所有的信息。

无论怎样，记住书中的全部内容并不代表要将文章一字一字地背下来，利用记忆技巧可能将一本书背下来的人微乎其微，即使天资过人，这点也难做到。

想要达到您阅读的目的，您在阅读之前、阅读过程中以及阅读完后要不断地自问，您还要同您所读文章对话，使它生动起来，并通过您的耐心等待去掌握它。

首先，您要根据文章的排版、题目、副标题、分段以及连接语找出文章的框架和指导思想。

然后，您开始阅读文章的引言。

文章的引言通常由三句话或是三个阶段构成：逻辑上讲，第一句话通常是开始文章的整体思想，第二句话要讲出作者想要论述的主题，最后是作者展开主题论述的提纲。

接着，您要读一下作者的结论。

文章的结论部分一般会给出作者的最终思想、他动笔写此文章的目的以及他在文中试图展开论述的思想观点。

您会很轻松地发现，文章的结论部分逻辑上也是由三句话或是三个阶段构成：作者首先回顾一下他所展开论述的思想观点，然后将其阐明，对于作者来说，这一点是最基本的；结论的最后一部分或是总结主题，或是拓展一下向新的境域的思考。

您可以找出很多个让自己不去读报纸的理由；报纸会把手弄脏！您看到的报纸上的新闻通常都是令人失望的！或许，您通过排斥看报纸来保持您“灵魂的清新、精神之花的常青、精神的年轻、快乐和天真”！你们当中有些人也会马马虎虎地看上5分钟的电视新闻：“看看标题新闻就足够了，赶紧看电视连续剧吧！看电视剧多有意思呀！”因此，一些人逐渐相信信息没有什么用处，但他们的推理是站

## &lt;&lt;做一个高效的阅读者&gt;&gt;

不住脚的。

方法很简单：如果避免让自己了解发生在世界各地的惨剧就能够使自己免除问题的话，那么，很早以前就已经没有多少个想要大量获得信息的人了！然而，获取信息是非常必要的。

在这样一个变化频繁、各行各业以及个人前途不明朗的世界中，我们应该了解我们周围的环境，甚至应该锻炼和培养对可能会突然发生的事情的直觉反应力。

电视新闻做的再好也不能代替报纸，这两者是相辅相成的。

我们不能每天都看报纸或电视。

，但我们应该根据自己的实际情况，强迫自己保持一个最低进度。

为了培养对报纸的兴趣，可以试试下面几种方法：想象报纸也能给您带来与电视剧同样的乐趣。

每天，报纸会给您讲述局势的演变，它会让您思考您以前没有觉察到的现象，它提出问题让您思考。

不要再强迫自己去看别人替您买来的报纸。

花点时间，每天您都根据自己的爱好、个人的政治观点以及报纸的大标题来选择自己的报纸。

避免让自己掉进订阅报纸的陷阱中，它会给您带来额外的作业，订阅报纸不能维持主动的乐趣，不能保持新鲜感，相反，当报纸堆积成山，变得无法处理的时候，会很快令您产生内疚感！最后，您要

区分报纸、周刊以及月刊给您带来的收获。

根据出版速度的不同，撰写者的步代和读者的步代也总在变化着。

最后，如果您能更加大胆地、更加活跃地选择您的读物，那么，您的读书生涯会变得令您陶醉不已…… 字/分钟。

经常有人问我：“您自己呢，您每分钟读多少个字？”这个问题是永远不会有答案的，因为传授者只启蒙人的才能，而不是为了树立榜样。

我不是任何人的参照，我只是给你们“开启大门”，唤起你们学习和博览群书的欲望，因为你们的时间得到了更好的安排。

我相信自我超越。

阅读是一项私人的、丰富多样的很好的活动，它只牵扯到两个人：作者和读者。

阅读的时候，分不清谁是提供方法的人，也分不清谁是发现您的能力的人……然而，我可以说我

不能一直保持每分钟多少个字不变……我每分钟读多少字一直根据我所阅读的文章的内容及表象、我的读者计划、我所选择的阅读战略、我的阅读目标、我的接受能力、我的阅读热情以及我的时间变得

不断地变化着。

用一句话说呢，就是我的阅读速度在每分钟土到15字之间摇摆。

其实，我自觉是个效率读者，因为，我对某个读物的主题感兴趣，我总会用这种或那种方法去阅读它。

这也不是说我什么书都读，这是说，如果我决定不去读哪本书，我知道我为什么不去读它：“我应该先深化我对这个主题的知识，我不喜欢这个作者的写作方法，我在个人上和工作上都没有阅读某些作者的作品的！需要，我以后再花时间的。

解这个或那个作者……相反，根据自己确定的次序，我阅读所有我想读的和我需要读的书。

在我的书架上，我精心选择的、我非常乐于去读的书在等我阅读。

在我的书架上和我的脑袋里有一些长远的计划……像所有的人一样，我也通过读书不断地变化着。

” 每分钟能看120到180字的人是一个用口语来破译文章的慢性读者。

他脑袋里也许在练声。

如果他能逐渐减少他能听到的字的数目，他就会有非常大的变化。

常看到有些人在培训初期每分钟能读150到土60字，经过仅仅两天的培训后，他每分钟就能读350到500个字。

举一个例子，本页共有222个字。

这本书从头到尾大约有38 000个字。

您可以通过了解您每分钟读多少个字来计算一下您的阅读速度。

如果您每分钟读300个字，您可以在在此基础上更快一些，通过将提议系统化来让您的阅读速度达到每分钟400个字或500个字。

## <<做一个高效的阅读者>>

您还可以再取得一些进步。

如果您每分钟读500个字、600或是800个字，您就是一个好读者，甚至是一个非常好的读者，因为您知道如何根据自己的心情寻找和挑选要读的书、加快或是放慢自己的阅读速度。

继续努力…… 因此，根据阅读目的以及基础素质的不同，如果您的阅读速度在每分钟400到600字或是500字到1000字之间，您就可以认为您是一个效率型读者。

……



## <<做一个高效的阅读者>>

### 编辑推荐

这本书以一种问答的方式向您介绍了现代读书法，这本书对于掌握我主张的机繁灵活和漫游的阅读法有很大的帮助。

这里，我希望读者在对新事物进行研究时消除对它的犯罪感觉，并希望我能够引导读者去享受美妙的、自由的、有创造性的阅读.....

<<做一个高效的阅读者>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>