

<<王者速读法>>

图书基本信息

书名：<<王者速读法>>

13位ISBN编号：9787533873011

10位ISBN编号：7533873017

出版时间：2008-1

出版时间：浙江教育

作者：齐藤英治

页数：178

译者：姚东敏

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>

## <<王者速读法>>

### 内容概要

《王者速读法》所教的“王者的速读法”可以让人在30分钟内吸取一本书中的精华，学会只阅读重要的二成内容，但获得八成效益。

在阅读时，利用《王者速读法》所介绍的简单知识和技术，无需特别训练，就能获得比常规快15倍的阅读速度。

《王者速读法》还根据不同阅读目的介绍了不同的速读方法，比如“短时间阅读专业书籍”、“备战考试”、“阅读英文书籍”“阅读杂志”等等。

坚持“王者的速读法”可以让知识精华蓄积于脑中，使人在当今的信息化时代里，成为一名王者。

## <<王者速读法>>

### 作者简介

齐藤英治，一九四一年出生。  
毕业于东北大学，医学博士。  
曾在日本最大的医药品公司——武田药品工业从事维生素及脑部科学研究开发工作，现任健康英知研究所所长、日本综合医学会常任理事。  
以提高身心健康和脑力开发为终生事业，他所研究的丰富心灵世界的读书法、提高效率的方法被东芝、富士、东京电力、JR东日本等许多大企业的进修培训所采用，并成为人们的话题，受到普遍关注。  
齐藤作为国际RC学会（RC=Rapid Learning for Value Creation：高效学习价值创造，国内、国外教学点有120处）的会长，正致力于“齐藤方法”的进修培训、普及推广及国际化发展。  
主要作品有《左右脑同时开动的速听训练》、《不可思议迅速提高！右脑英语速听训练》、《优质睡眠创造优质人生》、《速听速读让脑瓜转得更快更灵！》、《便利速读术》、《右脑能力强化术》、《白宫记忆速读术》等。

## &lt;&lt;王者速读法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 朕只有三十分钟！

王很忙，希望利用有限的接见时间吸收更多知识何必配合仆人的时间呢？

书是能够带给我们知识的最优秀的仆人唯有读书高的理由与读书这一行为相比，更重要的在于吸收知识主体是自己，脱离书仆速读有用？

无用？

速读受挫理所当然？

单纯速读无法将知识盘活如何从五十册书中选出十册，一周之内拿出读书报告？

总统不必加班就能搞定一切了吸取从前的速读法中的精华部分，加以优化组合首先来挑战一下吧！

专栏速读法三十年之历史——从第一代到第四代第2章 三十分钟读透一本书——王者的速读法和这本书接触的时间定为三十分钟试着挑战一下看看三十分钟可以了解多少第一阶段——五分钟预览预览的奥秘从封面和内封中读些什么在目录上花些时间通览标题和图表了解书的构成洞悉作者的意图第二阶段——用翻开书本的前两秒检查所有书页浏览图片的奥秘预估一下哪里可能比较重要追求完美是高效阅读的劲敌第三阶段——用跳读法阅读最重要的两成内容，获得八成信息跳读的奥秘与其用平等主义，不如用公平主义接见来客确认一下自己得到了什么忘了也没关系。

书是仆人，可以再次召见总结和活用的启发第3章 根据目录的灵活运用速读法的诀窍熟练掌握速读法快速阅读专业书籍准备考试成为资格王成为优秀的知性创造者一周之内成为专家短时间内精通多个领域阅读英文书籍和资料把最新信息装进大脑整理日积月累堆下的有阅读兴趣的书籍杂志用倒三角形方法阅读网页、邮件和报纸用卢浮宫式和亚瑟式方法读小说第4章 用炼金术提炼出知识精华浅尝辄止要不得在大脑中创造性地运用自如充分调动三种智能从钻石级的信息中提炼出钻石级的东西选出好书的要领识别出自己需要的书把需要的书买来放在手边所谓知识的炼金术速食、暴食无益输入就要输出拖拉时间无益迅速吸收知识，迅速构思，并使之在大脑中成形保持目的意识，增加知识厚度王者的速读法献给您光芒四射的成果第5章 通往王者之路彻底参透符合TPO的速读法只读关键词找出文章大意通过主题句把握要点识别文章的类型利用自己的阅读兴趣的书实现“训练·趣味·实用”一石三鸟知识的王者才是真正的王者输出越多人生越丰富真正享受闲暇时光进入高速知识传输的良性循环王者的速读法也可以应用在工作中结语

## &lt;&lt;王者速读法&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 朕只有三十分钟！

那是发生在很久很久以前的故事。

在光明之国和黑暗之国比邻而居的时代，有个名为克拉祖的年轻人从黑暗之国逃到光明之国，为了觐见光明之国的国王，在王宫大殿排队候旨。

宽敞如足球场般的大殿里，来自国内外的人们就像等候迪斯尼乐园开园一样排着长长的队伍。

转眼间，白昼过去，傍晚到来，终于轮到克拉祖了。

“小人是从黑暗之国逃过来的克拉祖。

” “有所耳闻。

在这边生活得如何？

” 听到国王说了解自己的情况，克拉祖感到不胜惶恐。

才逃来数日，刚刚定下住处，事情就已传到了国王耳朵里，光明之国的国王真是让人敬畏啊。

“多谢陛下关心。

承蒙皇恩浩荡，小人打算就此住下来了。

” “那就好。

” 原想肯定被质问“为何逃至此处”，不料根本没有提。

难不成连这也知道了……克拉祖心中有些惴惴不安。

“陛下，我的生身之地黑暗之国和您的光明之国一样，有川流不息的甜美泉水，有鱼儿腾跃的河川，河边有农田，山间有果园。

小河流入大江，大江汇成祖母绿色的平静的大海，有着条件优良的港口。

可是在光明之外来船只络绎不绝，百姓安居乐业、生活富足，而在黑暗之国百姓个个愁眉苦脸，不见外来船只的踪影，生活困苦。

到底差在哪里呢？

” “至于这一点，你在这里住下来，慢慢自然知晓。

虽然难得见面，但朕已经没有时间了。

你还有其他要说的吗？

” 克拉祖拜倒在地：“恳请陛下告诉小人，您是怎样成为一位如此贤明的君主的呢？

在黑暗之国，大家都风传您的国家一定是每天有六十个小时，不，是一年有六百天。

黑暗之国的国王命令国民不眠不休地劳作，连午休都减半了。

甚至几乎没有吃饭的时间，三顿减为两顿，大家已经不堪重负、身心俱疲。

因而小人才逃到此处。

” “哈哈……那也未免太过了。

当然了，朕的国家也是一天二十四个小时，一年三百六十五天，至多四年一度三百六十六天。

再怎么忙碌，夜晚休息的时间还是必需的，接见臣民的时间也不可缺少，而且休闲放松的时间也很重要。

你讲的很有趣，那么从今往后，朕每天抽出十分钟来接见你好了。

” “只有十分钟吗？

” “不，是有十分钟之多哦。

” 克拉祖心中纵有再多不满，也只能满足于此。

就这样，克拉祖迈出了自己所负使命的第一步。

毋庸置疑，这是黑暗之国的国王下达的密令：“去打探一下光明之国的秘密！”

” 克拉祖为了完成这项使命，接受了每天和光明之国的国王会晤十分钟的约定。

翌日，克拉祖在既定的早朝时间造访了王宫。

今天并不是接见臣民的日子，四周一片静寂，和昨天全然不同。

他穿越大殿进入会客厅，可是国王并不在那里。

克拉祖在侍者的带领下走过靠近会客厅里面的门，穿越阳光普照的庭院长廊，又经过几扇大门，来到

## &lt;&lt;王者速读法&gt;&gt;

一处风格迥异的房间。

墙壁上整整齐齐地摆满了书籍，光明之国的国王正在把一本书放回书架。

“你来了，克拉祖。

” “是的，陛下。

这间房子真是不同凡响啊。

这里所有的书您都读过了吗？

” “这面墙上摆的是些朕自幼爱读的书籍，朕的父亲和祖父也都读过。

而这面墙上是来自国外的书籍，是朕年轻时爱不释手的。

然后这面墙上摆的是些近期得到的书籍，里面有些还没读过。

” “您如此繁忙，怎么可能读那么多书呢？

” “正因为忙才更要读书啊。

朕有优秀的仆人，还有很多像你一样和朕会面、给朕带来信息的人。

不过，默默竖立在这里的书籍可是能同上述种种相匹敌的最优秀的仆人哦。

” “您说书是仆人？

有这种事？

在黑暗之国，我们受到的教育是：书是贵重之物，故而要慎重保管。

书哪是什么仆人，不应该是伟大的老师吗？

” “书的确是宝贝，但是如若读都不读，只是堆积起来束之高阁也是枉然。

不如读透之后让其成为自己的仆人，不是更为有益吗？

” “没有时间是读不了书的。

如小人之辈，读一本书要花上好几天时间。

” “朕适才刚刚读完这一本。

只用了区区三十分钟。

” “啊？

！

三十分钟？

真的吗？

！

” “朕确实很忙，真正确确。

昨天还接见了许多臣民，每人大概五分钟不到，但必要的东西朕已尽皆了然。

包括你名叫克拉祖，从邻国黑暗之国逃来。

而且还包括，你是来探听我们光明之国的秘密的。

” “不，不！

没，没那回事……” “没什么的，没有什么所谓的秘密。

你只需学到朕的方法，将其带回黑暗之国就可以了。

再在贵国将此法推广开来。

如此一来，想必贵国一定能够变成较之于前快乐富庶的国家。

可以一日三餐，餐餐足食，夜夜安眠。

国家也会更为繁荣昌盛。

” 光明之国的国王依旧心无芥蒂、坦诚以待。

就这样，克拉祖每天十分钟，从国王那里学到了方方面面的知识。

王很忙，希望利用有限的接见时间吸收更多知识 那么，现在的我们又是怎样的状况呢？

不是正像克拉祖一样，住在黑暗之国吗？

自在地读透书籍，让其成为自己的知识运用自如，惟其如此才能让人心满意足吧。

大家肯定认为：一旦下定决心要读所需的书籍，就得揉揉困倦的双眼，谢绝一切朋友的邀约，全身心投入其中，读到物我两忘……工作也好，学习也罢，恨不得“一天有六十个小时”、“一年有六百天”。

## &lt;&lt;王者速读法&gt;&gt;

但是，请稍等一下。

让我们从此刻开始，摆脱像黑暗之国一样的做法。

“嗯，朕的做法能否对大家有所帮助呢？”

“哇，大王登场了……现在光明之国的国王来了，来把我们从苦难之中解救出来，带我们进入充满欢欣和乐趣的世界。

让我们从这里开始，也和克拉祖一样，一边侧耳倾听国王的话一边向前走吧。

“是的，就是这么简单。

试着稍微转变一下想法，尝试尝试，肯定会令您满意的。

您大概会想：‘什么呀，就凭那么简单的东西吗？’

来吧，让我们抓紧时间一起往下看吧。

大王可是没有那么多空闲的哦。

“何必配合仆人的时间呢？”

大王和仆人之间职能分配的区别在哪里呢？

“朕要考虑国家大事，考虑朕本人和整个王族，考虑如何才能领导国家走向更加富庶、快乐。

为此朕必须了解国民的想法，了解邻国以及更遥远的国家的事情。

只要拥有知识，一切便迎刃而解。

仆人就是specialist，其职能就是只专注于一项事情，每天只考虑那一件事。

我接受着来自仆人的支持。

大家不都是如此吗？”

也许我们的情况也都与之类似。

如今是个要自行负责的时代，这种说法由来已久。

我们凡事都需要自己思考、做决断。

所以看事情不能只看部分，还要顾及整体。

不能在一件事情上花费过多时间，而应获取更多的知识，通盘考虑。

恐怕现在绝大多数朋友要处理的信息量都数倍于过去的大王，而且也都在做着重大的决断吧。

学什么东西，做什么工作，住什么地方，钱怎么花，家人怎么照应，吃些什么，哪里的医生好，如何保险，年老后怎样……满眼都是必须做决断的事情，整天忙得不可开交。

大王很重视自己的日程表，哪怕做一点小小的改动，都可能给很多人带来麻烦，有时还会错失良机。

“仆人只需考虑自己的工作就可以了。

而像朕这样的王，就必须在最短的时间内从仆人那里获取必要的信息。

如果拥有优秀的仆人，就可以获取最优质的信息，也不会再有浪费了。

“即便如此，大家还是没有很多和仆人面谈的时间。

公司里简直就是文山会海。

“没有那回事。

朕也是在朕的时间范围内活动，朕也只被赐予了和大家同样多的时间。

时间对于大家都是平等的。

因此朕不会去配合仆人的时间，而是让仆人来配合朕的时间。

一个小时就是一个小时，三十分钟就是三十分钟，十分钟就是十分钟，仆人的义务就是利用有限的时间向王提供必要的信息。

“是的，我们过分尊重仆人的时间了，反而丢失了自己的时间。

就让我们从今天起告别处处迁就仆人时间的生活吧。

我们身为大王，只会用有限的时间来接见仆人，仆人就要在那有限的时间内把最为重要的信息提供给我们。

一旦建立这种理想的关系，信息量不足，或者身陷海量信息迷城的情况就会大为减少。

我们也可以从因为了解不够而无法做决断的不满中得以解脱。

如果总是心怀不满，很快就会转变成惴惴不安，最终产生放弃的念头：“总是没有时间嘛……”

## &lt;&lt;王者速读法&gt;&gt;

无法很好地掌握知识和智慧，就会跌入信息的汪洋大海，沉溺其中透不过气来。有时还会盲从别人不负责任的意见，抱着“大家都是那么做”的态度尾随其后，最终难免徒然慨叹。造成这些的责任其实都在于自己，在于那个不动脑筋不假思索的自己。

“略微明白一了吗？”

“不过，请稍等。”

过去的君王也许确实能够募集到优秀的仆人，可我们呢？

现在已经没多少还拥有仆人的的人了吧。

顶多在公司里有部下、秘书什么的，这样的人也只是少数吧。

书是能够带给我们知识的最优秀的仆人 “不要总是满腹牢骚嘛。

比起朕的时代，你所处的时代拥有更多更优秀的仆人哦。

“是说电脑吗？”

有网络，还有手机，再加上电视的话，信息可以不花一分钱地滚滚而来。

上网一查，什么事情都可以知道个大概。

“不对不对，你说的离题太远了。”

不是有位更好的仆人直在静候着我们召见吗？

那就是书呀，是书！

“书？”

书是仆人？

还很优秀？

“是呀。”

这是一个很棒的时代，任何人都可以选择最优秀的仆人。

而且这个仆人成本低廉，一旦购买，就可以多次反复阅读，也不需要花什么保养费。

摆在书架上也行，堆在那里让它睡大觉也行，装进箱子也行，书都全无怨言。

这样优秀的仆人满大街都是。

真是梦幻一般的时代。

在朕所处的时代，要得到一本书可是要大费周章的呢。

“可是，陛下，话虽如此，读书这事儿也相当辛苦。”

这一点无论现代还是从前都是一样的吧。

还是需要保证一定的时间，而且不细细阅读的话是无法收为己用的吧。

但是有那样的时间、那样的余裕的人寥寥无几。

真想什么时候可以像大王一样悠然自得地读读书，可是每天都在忙忙碌碌地工作、学习。

“看，看，你就和来自黑暗之国的克拉祖一样嘛。”

要说没有时间，大王也是一样的哦。

首先还是要挑选好的仆人。

在短时间内从他那里获取足够的知识。

“如果能做到那样就不用再那么辛苦了。”

“可以做到的呀。”

朕不是已经在做了吗？

“可我还是有些不得要领。”

书到底是什么呢？

为什么是书呢？

“好的，你想想看，拥有比其他人都丰富的知识，会成为这个人的财富。

接下来就可以做出更为恰当的判断，也就有了整理信息、发掘必要事物的能力，并且具备了将知识传播给更多人的交流能力。

书是我们人类共同的财富，就像那些古典书籍，全世界的人都在阅读。

书中总有一些放之四海而皆准的道理。

“单是在日本，每年就有高达七万种以上的书出版发行。”

## &lt;&lt;王者速读法&gt;&gt;

算起来每天都有大约两百种新书诞生。

长久以来的出版物累计起来会是一个非常庞大的数字。

据说日本国立国会图书馆本部和新馆所藏书籍大概有一千两百万册。

这些还不够，书籍电子化的进程还在不断推进。

要想读完一千两百万册书的话，假设人有八十年寿命，那么读书的时间就要占去其中的七十年，也就是说每天要读四百册以上。

这不是强人所难嘛。

“哈哈。

那确实是连朕也望尘莫及的。

但是请想一想，如果掌握了挑选出于己有益的书的技巧，掌握了能够比其他人更加迅捷地从那本书中获取所需信息的技术，情况又会怎样呢？

即便无法读完所有书籍，至少自己眼下所需的书应该可以全部读完。

” 啊！

可以吗？

说起来世上有这么多的书，对我们必要的也就是那么一部分。

这是个不容忽视的事实。

只要掌握了灵活运用这份财产的方法就行。

“是的。

现在不是闲聊什么‘忙着呢，书那玩意儿，不读也无大碍’或者‘没有读书的空儿’的时候。

开门见山地说，归根结底，没有掌握必要知识的人做事不会有胜算。

正因为人生苦短，正因为机会稍纵即逝，我们才必须让书和我们站到同一阵营，必须挑选到优秀的仆人，而且多多益善。

不是吗？

” 把书变成自己的仆人很简单，只要读就行了。

确认一下那本书里写了什么，自己从中收获了什么就可以了。

能够从书中得到的可不仅仅是信息。

书是信息的一种表现形式，是将信息输入大脑的最佳媒介。

从书中获得的知识经过打磨，就会转化成智慧，进而升华为睿智。

多读书对于我们打磨知识也大有助益，可以让我们跨越时空与众多精英人才共同分享智慧的世界。

这样的最佳仆人不是应该多多益善吗？

“对，就是要有这种气概。

” 可是，为什么书能起到这种作用呢？

我还是不大明白。

“你还是有点转不过弯来，那么让我们再进一步往下看吧。

” 唯有读书高的理由 为什么说开卷有益呢？

有时我们一时兴起买本畅销书回来，花费了宝贵的时间去读，读完却只能徒留埋怨：“什么呀，没什么大不了的嘛。

” 于是就此作罢，大有浪费生命之感。

“有好书也有差书。

有有益的书，也有无用的书。

但这并不单是书本身的错，问题多半出在选书的一方：读哪本书，怎样读。

换言之，在挑选仆人的时候出了错，于是在支使仆人时遭遇失败。

这样的话，花再多的时间，再怎么放出要读书破万卷的豪言壮语，其实都是徒劳。

不是吗？

” 选对自己来说必要的书并从中得到信息需要花费必要的时间。

所以首先要培养鉴别力。

不是说“因为是畅销书，读读吧”不好，而是那样未免有些缺乏主体性。

<<王者速读法>>

因为读得漫无目的，就只好逐字逐句读下去，结果浪费掉很多宝贵时间，平添吃亏上当的感觉。

## <<王者速读法>>

### 编辑推荐

《王者速读法》3个月内畅销日本突破10万册。

东芝、富士、东京电力、JR东日本，员工培训都采用此读书法，阅读重要的2成内容，获得8成效益，不同阅读目的，不同速读方法，无需特点训练，就能获得比常人快15倍的阅读速度。

坚持“王者速读法”，让知识精华蓄积于脑中，在当今信息化时代里，成为一名真正的王者！

<<王者速读法>>

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>