

<<眼腦直映快讀法>>

图书基本信息

书名：<<眼腦直映快讀法>>

13位ISBN编号：9789861772837

10位ISBN编号：9861772839

出版时间：2009-7-6

出版公司：晨星出版有限公司

作者：胡雅茹

页数：168

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>

## &lt;&lt;眼腦直映快讀法&gt;&gt;

## 前言

作者序多數人每天接觸到的人，不會超過1000人，如果只算跟我們說上話，有聊上個幾句的人數，也不超過100人。

雖然人跟人接觸的機會是有限的。

但透過與人接觸所帶來的訊息量卻是兩三倍以上。

閱讀形式有很多種，不限定於看書籍或是雜誌才叫閱讀。

包括看公文、看報告、開車找地點、收發電子郵件、看地圖、填寫申請表、查字典、使用操作手冊、檢閱帳單信件、會議討論與記錄、網站網頁搜尋等，這些需要透過眼睛去處理的動作都是閱讀。

現代生活忙碌，凡事都要求快又有效，快速思考力是立足不敗之地的必然要求。

快速且大量的閱讀是增進快速思考力的最佳方式。

大量閱讀的人，由於輸入大腦的訊息比一般人來得多，所以大腦能輸出的思考結果也比一般人來得多且深入且廣泛，其思考聯想能力充分的被訓練，遇到事情自然能快速反應，並言語之間自然能展現出豐富的內涵與自信。

腦細胞有1012-14個，讀者文摘曾提過大腦的速度大約是每秒1000次的計算能力。

大腦既然可以如此高速的處理訊息，那為什麼我們恐懼大量的接收訊息呢？

為什麼我們的思考還不夠快、還不夠廣泛、不夠深入呢？

原因就在於大腦接收訊息的方式不夠有效率，導致輸入大腦的訊息量太少，大腦輸出的結果當然也少囉。

商業週刊999期也提出「大腦科學這十幾年來的突破性發展，讓我們打破「三歲定終生」的迷思。

大腦的可塑性，讓成年人依然有機會重新改造自己的大腦，進而追求成功人生。

你可以『亡羊補牢』，發育完成的大腦，仍可藉學習活化。

」20世紀的腦科學研究認為大腦的發育只能一次，腦神經元死了就不能再生。

從21世紀開始，越來越多的科學家承認並研究證明，大腦神經元跟神經突觸都是可以再生的，大腦的功能與各項功能的腦部位置是隨時隨地都在改變的。

重複的刺激大腦可以加強大腦的功能與改善原本不足的功能。

大腦既然可以隨時隨地接受訓練而改變，那我們運用大腦的方法（給大腦的訓練）到底對不對？

用對了方法又能達到甚麼樣的效果呢？

羅傑十二歲畢業於美國波伊斯州立大學，並獲得史丹福大學碩士及博士學位，羅傑的父親羅榮雄說：「羅傑是透過有系統的閱讀訓練」，看書是羅傑的嗜好，他的閱讀速度很快，記憶力也特別好，小學時便將圖書館中的每一本書都看過。

台灣大明星林青霞過去也因為報紙張數太多讀不完，而學習速讀。

（獨家報導第37期）學習速讀沒有年齡限制，我是在工作之後才學習速讀的，現在一個月看50本書以上，已經不是天方夜譚了。

快速的閱讀可以培養專注力。

東吳大學心理系朱錦鳳教授強調「專注力決定未來能力」，並建議可透過後天的培養與訓練來增強注意力。

十七世紀起，德國和法國開始研究速讀方法至今天，仍沒有具體的定義，對於其方法和理論更沒有確立。

但改變閱讀方法後，只要閱讀的速度能達到三~四倍的效率，就可以算是速讀方法。

經由速讀訓練，將原來的看書習慣改變，即能把閱讀潛能激發出來。

速讀將改變原本閱讀的不良習慣，讓大腦處理文字接收的速度加快，並提升注意力，大幅提高理解力。

全腦式速讀改進傳統速讀法缺點，本書練習內容不需要購買訓練機器，在快速的閱讀之後不僅掌握大意內容，也全部掌握文章的重點，重點與重點之間的邏輯關係也能全部理解，真正掌握「一目十行」+「完全理解」。

根據統計，受過完整訓練後，生活上面對文字的處理速度提升5~10倍以上，對文章的理解也達

<<眼腦直映快讀法>>

到85%以上。

## <<眼腦直映快讀法>>

### 內容概要

作者引進英國「全腦式速讀法」，結合多年教學經驗與個人所學，提出：視野寬度、字群閱覽、眼腦直映、視覺導引、立體多項學習四大速讀法 並藉由：快速瀏覽、圈出重點、重覽重點、驗證自我理解程度四大步驟，經由每天5分鐘，21天練習，徹底跳脫傳統速讀囫圇吞棗、消化不良的閱讀病徵。

每天5分鐘，21天練習題，徹底提升閱讀速度，同時增強專注力，提高學習與工作效率，成為資訊時代裡不敗的達人！

## <<眼腦直映快讀法>>

### 作者簡介

胡雅茹 (Monica Hu) 台灣學習力訓練師 著作：超強學習力訓練法 (晨星出版社)  
專欄： 孩子寶貝雜誌、 孩子雜誌 獲獎：2007中國教育學會一等獎 現任：廣翰思惟國際教育機構教育長 廣諭婦幼健康服務有限公司母嬰護育總監 經歷：台北市政府公務員訓練中心、台北市公務人力發展中心 中華職訓中心、台北縣新莊市社區發展學會 台北縣新莊市紳士協會、世新大學推廣教育部 台北市萬華社區大學、三重市社區大學 主要研究課程：超強記憶、全腦式速讀、mindmap思考法、創意思維訓練、時間管理、會議 技巧、生活理財、演說魅力、全腦師資培訓

## <<眼腦直映快讀法>>

### 書籍目錄

(推薦序) 學得速讀, 即可與時間賽跑 / 李永然律師 (推薦序) 知識的基礎, 建立在閱讀上 / 吳明雄師範大學教授 (推薦序) 學習是一種思考的歷程 / 潘裕豐師範大學副教授 (推薦序) 再忙, 也要享受閱讀!

/ 蘇一仲和泰興業—大金空調董事長序— 一個月讀50本書的祕密序 高效率的學習, 是怎麼做到一輩子帶著走的能力?

一、全腦式速讀的優勢1.上班族 2.學生3.享受閱讀的好處二、現代人閱讀的困擾1.看過就忘 2.沒時間進修、要學習的項目太多3.抓不到重點4.惡性循環三、不良的閱讀習慣1.口讀、默讀2.逐字閱讀3.分心停頓4.再讀一遍四、速讀者的準備工作1.心態動機2.情緒的準備3.法則4.對速讀的錯誤認識5.學前測驗五、輕鬆速讀的原因1.視野寬度、字群閱覽 2.眼腦直映3.視覺導引 4.立體多項學習法六、擴大視野寬度的練習1.眼球速度練習2.線的視野拓展練習3.面的視野拓展練習4.文字字群閱覽練習5.二十一天練習進度七、抓取關鍵字、掌握重點的練習1.名詞、動詞、專有名詞 2.5W2 H3.提示用語詞 4.圖像式筆記5.練習題八、各種材料的閱讀方式1.預讀2.略讀3.精讀4.文章的閱讀5.一本書的閱讀6.比較式閱讀7.電腦螢幕的速讀九、文章速讀三步驟1.快速瀏覽2.圈出重點3.重覽重點4.自我驗證理解程度十、文章閱讀速度的測定十一、速讀者進步實例十二、學後測驗與檢討1-1 練習題庫與記錄表1-2 練習題庫與記錄表 (附21天的練習紀錄、與測驗題目) 解答篇備註

<<眼腦直映快讀法>>

編輯推薦

律師/李永然 師範大學工業教育系教授/吳明雄 師範大學特殊教育系教授/潘裕豐副 大金空  
調董事長/蘇一仲

<<眼腦直映快讀法>>

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>