

# 高效阅读 青少年版

L'art de lire Vite et bien!

[法]贝蒂娜·苏雷/著 杨榕/译

本书阅读法被推广到**30**多个国家 **数千万**学生从中受益

本书教你**五天**内做到三个第一!

**第**一个打开一本书!  
**第**一个读完一本书!  
**第**一个读懂一本书!

本书对以下活动**100%**有效

- 快速阅读
- 快速理解
- 激活记忆力
- 唤醒创造力

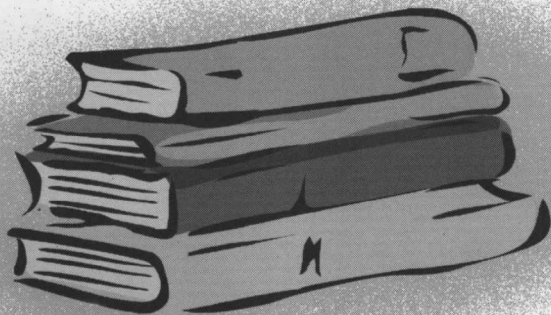
在像**迷宫**一样的书中  
你找到了**有效的阅读法**吗?

上海社会科学院出版社

# 高效阅读 青少年版

L'art de lire Vite et bien!

[法]贝蒂娜·苏雷/著 杨榕/译



在像**迷宫**一样的书中  
你找到了**有效的阅读法**吗？

上海社会科学院出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

高效阅读(青少年版)/(法)贝蒂娜·苏雷著;杨榕译.

—上海:上海社会科学院出版社,2003.12

ISBN 7-80681-352-7

I.高… II.①贝…②杨… III.读书方法

IV.G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第114604号

L'art de lire Vite et bien! by Bettina Soulez

Copyright © Editions d'Organisation,2000

Chinese Copyright © Shanghai Academy of Social Science Press

Copyright licensed by ZB.L & ASSOCIES

### 高效阅读(青少年版)

---

著者 贝蒂娜·苏雷

译者 杨榕

责任编辑 晓放

封面设计 烟雨

出版发行 上海社会科学院出版社

地址 上海淮海中路622弄7号

电话 021-63875741

经销 全国新华书店

印刷 三河市新科印刷厂

开本 32

字数 50千字

印张 3.75

版次 2003年12月第1版 2003年12月第1次印刷

ISBN 7-80681-352-7/G·085

定价 18.00元

---

版权所有

侵权必究

## 高效阅读

高效阅读法是读书的方法，也是生活的方法

### 您属于哪种读者？

1) 当我读一本我喜欢或不喜欢的书，我会读完它。

是 否

2) 如果我买一份报纸，我会把它读完。

是 否

3) 我认为，在一本书上面写字是一种令人愤慨的事。一本书就是一件珍贵的东西。

是 否

4) 在我阅读时，我不明白一段话的意思，我会再读一次刚刚读过的几行。

是 否

5) 当我专心读书时，在头脑中我理解了所读到的内容。

是 否

- 6) 我通常都读一些学习需要的资料，很少有时间读自己喜欢的东西。 是 否
- 7) 我总是读完一本书后再去开始另一本，从来不同时读好几本。 是 否
- 8) 有时我先读书的结尾，之后再去读开头。 是 否
- 9) 我喜欢在家里静静地欣赏一本书，我从来不在书店浏览书。 是 否
- 10) 我从来不买报纸，因为我可以从电视新闻和广播中获取同样的内容。 是 否

谨以此书  
献给青少年朋友们



## 光明书架可供书目

光明书架网址: www.lightbooks.cn

	书 名	作 者	国家/地区	定 价
光明 书架 新书	成长	凌志军	中国	18.00
	女孩儿二十	朱莉娅·伯兰	美国	22.00
	睡个好觉	查里斯·艾德茨考斯基	英国	20.00
	强力思维	卡特丽娜·兰多	美国	22.00
	创新	亚当斯·乔利	英国	25.00
	连接宇宙	唐纳德·戈德史密斯	美国	25.00
	青少年野外生存指南	程国鑫	中国	16.80
	心智的力量	哈里·洛拉尼	美国	25.00
	科学音乐会	郑载承	韩国	20.00
	动物记:动物英雄	塞顿	美国	18.80
	动物记:猎物的生活	塞顿	美国	20.00
	动物记:我眼中的野生动物	塞顿	美国	18.00
	与物理学家一起看电影	郑载承	韩国	22.00
	天才是怎样思考的	安德雷·阿莱尼柯夫	美国	18.00
	写给你的日记	钟文音	中国	18.80
	都市生存手册	克里思·麦克纳伯	英国	22.00
	高效阅读(青少年版)	贝蒂娜·苏雷	法国	18.00
	青少年美德书(修订版)	威廉·贝内特	美国	20.00
	《肠内革命》	光冈知足	日本	12.00
《卡帕传》	阿列克斯·凯尔肖	美国	26.00	
思 想 类	《思想解放史录》	新华音像中心学习部	中国	29.80
	《变化》	凌志军	中国	25.00
	《夏娃日记》	马克·吐温	美国	20.00
	《灵与性》	克里福德·比肖普	英国	66.00
	《性格完全指南》	余子龙	中国	19.80
	《神学的灵泉》	安德鲁·洛思	英国	18.80
	《不死与自由》	以利亚德	法国	29.80
	《信仰的深情》	乔纳森·爱德华兹	美国	19.80
	《与神在爱中相遇》	保罗·费尔代恩	比利时	19.00
历 史 艺 术 类	《理解艺术》	约翰·基西克	美国	39.80
	《千年记忆》	周 鑫	中国	28.00
	《图文世界大战争》(上下)	欧文·布奥斯	美国	38.00
	《SARS 调查》	《财经》杂志编辑部	中国	18.00
	《三峡:我们在路上,我们眺望故乡》	严 平	中国	25.00



	书 名	作 者	国家/地区	定 价
旅 游 类	《孤独的沙漠》	爱德华·阿比	美国	22.00
	《法兰西之旅》	伯努瓦·杜特里特	美国	18.00
	《喜爱新鲜空气的人》	保尔·梭罗克斯	美国	28.00
	《世界上最糟糕的旅行》	阿普斯科·德里·加勒德	美国	38.00
	《风、沙与星星》	圣埃克苏佩里	法国	16.80
	《美国景象》	亨利·詹姆斯	美国	28.80
	《西行 25°》	潘石屹	中国	28.00
健 康 类	《生存手册》	约翰·怀斯曼	英国	28.00
	《强身手册》	约翰·怀斯曼	英国	20.00
	《训练手册》	约翰·怀斯曼	英国	20.00
	《记忆的七宗罪》	丹尼尔·夏科特	美国	18.80
	《我的怀孕、我的孩子》	勒内·弗里德曼	法国	46.00
	《女人的身体、女人的智慧》	克里斯蒂安·诺斯鲁普	法国	36.00
	《岁月时钟》	约翰·梅迪纳	英国	19.80
	《男人问题》	让·贝拉依什	法国	46.00
	《女人问题》	安娜德·凯尔瓦杜埃	法国	42.00
	《无压力生活》	迈克·乔治	英国	28.00
	《异形人》	简·邦德森	美国	20.00
	《婚恋百分百》	霍货德·J. 马克曼	美国	22.80
	《好心情》	大卫·伯恩斯	美国	38.00
教 育 类	《小焦虑大恐怖》	克里斯朵夫·安德烈	法国	23.80
	《儿童希望书》	黛安娜·麦克德莫特	美国	25.00
	《游习世纪》	马克·佩斯	美国	25.00
	《142个阅读起点》	詹姆斯·柏克	美国	28.00
	《亨利·亚当斯的教育》	亨利·亚当斯	美国	38.00
	《P.O.W.E.R学习法》	R.S. 费尔德曼	美国	39.80
	《演讲的艺术》	S. 卢卡斯	美国	58.00
	《做一个高效的阅读者》	贝蒂娜·苏雷	法国	18.80
	《青少年美德书》	威廉·贝内特	美国	24.00
	《中国社会团体组织大全》	陈冬东	中国	880.00
成 长 类	《101个望子成龙的方法》	陈大为 吴姝	中国	19.80
	《卡尔·威特的教育》	帕斯特·威特	德国	16.80
	《倪亚达 fun 暑假》	袁哲生	中国台湾	16.80
	《倪亚达很不屑》	袁哲生	中国台湾	16.80
	《倪亚达脸红了》	袁哲生	中国台湾	16.80
	《所有男孩都应知道的》	特鲁德·奥斯费德	德国	18.80
	《所有女孩都应知道的》	特鲁德·奥斯费德	德国	18.80
	《所有父母都应知道的》	马克斯·弗里德里希	德国	18.80
	《孩子是个哲学家》	皮耶罗·费鲁奇	意大利	18.80
	《六六和米咪之浪漫生活》	胡梅林	中国	18.00
《好莱坞幼稚园》	吴 鑫	中国	22.00	

	书 名	作 者	国家/地区	定 价
人 物 类	《我的非正常生活》	洪 晃	中国	20.00
	《水天皆有情》	兰珍珠	中国	17.00
	《激情浪花》	孙 莉	中国	20.00
	《欲望城市》	坎黛丝·布殊乃尔	美国	20.00
	《萨德大传》	莫里斯·勒韦尔	法国	46.00
	《那一代》	约瑟夫·J. 埃利斯	美国	22.00
励 志 类	《快乐处方》	时台明	中国	20.00
	《乐观思考》	罗萨琳·格利克曼	美国	20.00
	《在下沉的世界里上升》	齐格·齐格勒	美国	18.80
	《闲谈:突破沟通的障碍》	阿伊·杰伊	美国	18.80
	《带着希望出门垂钓》	保尔·昆内特	美国	24.00
	《成功要走 12 步》	福布·安	美国	20.00
	《爱情课》	玛丽·雅卡什	英国	28.00
	《踏入新职第一年》	克劳斯·彼得·米勒-图劳	德国	12.80
	《如何进入领导层》	克里斯塔·范·温森	德国	14.80
	《自我时间管理》	克莱门斯·博松	德国	13.80
	《业务关系的建立与利用》	古罗伦·费伊	德国	14.80
	《勇敢地面对上司》	克罗地娅·哈斯	德国	13.80
	《生活策略》	菲利普·麦格劳	美国	19.81
	《青少年生活策略》	杰伊·麦格劳	美国	18.00
	《正方与反方:辩论者手册》	特里华·萨塞尔	英国	23.80
财 经 类	《钓鱼课》	保尔·昆内特	美国	22.00
	《简朴生活读本》	司各特·萨维吉	美国	22.80
	《企业导师》	路 晓	中国	25.00
	《地产领袖》	路 晓	中国	29.80
	《麦格劳—希尔中英商务手册》	安妮·波伊	美国	48.00
	《追逐财富》	罗伯特·索贝尔	美国	38.00
文 学 类	《财富故事》	美国尔·利伯曼	美国	25.00
	《谏言》	张 者	中国	16.80
	《爱情不风流》	周国平	中国	14.80
	《灵魂只能独行》	周国平	中国	14.80
	《智性时光》	周国平	中国	14.80
	《风中的纸屑》	周国平	中国	19.80
	《南极无新闻》	周国平	中国	20.00
	《黑客》	沙 子	中国	16.80
	《爱死你》	江 南	中国	19.80
	《草莓实录 MV》	李五月	中国	18.00
	《食草动物要彼此相爱》	黑可可	中国	16.80
	《丁克家庭》	汉唐妮儿	中国	22.00
《诅咒》	蔡 骏	中国	20.00	
《朝着鲜花去》	张 者	中国	19.80	

	书 名	作 者	国家/地区	定 价
文 学 类	《我们都是陌生人》	董懿娜	中国	20.00
	《病毒》	蔡 骏	中国	14.80
	《流氓的歌舞》	稻 壳	中国	16.80
	《一本女大学生日记》	一 人	中国	14.80
	《罗西与苹果酒》	洛瑞·李	英国	18.80
	《在托斯卡纳的阳光下》	弗朗西丝	美国	22.80
	《甜美生活》	弗朗西丝·梅耶斯	美国	22.80
	《蛴螬》	欧文·爱默森	美国	18.00
	《苏菲的选择》	威廉·斯泰龙	美国	38.00
	《唐诗三百首赏译》	范晓燕	中国	29.80
	《宋词三百首赏译》	范晓燕	中国	29.80
	《我的射雕时代》	丁磊 王毅	中国	16.80
	《悟空传》	今何在	中国	14.80
	《天蓬传》	火 鸡	中国	12.80
	《E故事》	李唯心斯	中国	18.80
	《轻功是怎样炼成的》	沙 子	中国	16.80
	《你不是一粒沙子》	沙 子	中国	22.00
	《二十首情诗与绝望的歌》	聂鲁达	中国	20.00
	《鲁拜集》	莪默·伽亚谟	波斯	22.00
	《好莱坞的丈夫们》	杰姬·科林斯	美国	19.80
	《好莱坞的妻子们》	杰姬·科林斯	美国	18.80
	《朵朵小语——轻盈的生活》	朵朵	中国台湾	18.00
	《朵朵小语——飞翔的心灵》	朵朵	中国台湾	18.00
	《朵朵小语——心灵的魔法》	朵朵	中国台湾	18.00
	《朵朵小语——四季的恋歌》	朵朵	中国台湾	18.00
	《酸糖果》	红胶囊	中国台湾	18.00
	《凉风的味道》	红胶囊	中国台湾	18.00
	《红胶囊的悲伤1号》	红胶囊	中国台湾	18.00
	《红胶囊的悲伤2号》	红胶囊	中国台湾	18.00
	《英诗200首赏译》	周永启	中国	35.00
《风景》	查尔斯·莫尔 威廉·米歇尔	美国	22.00	

联系人:郭晓怡 联系电话:010-64030760 传真:010-64077398  
 邮购地址:北京西城区鼓楼西大街甲158号东楼215室(100720)



美国时代生活

## 《图文第二次世界大战史》

三十九卷

历时三十余年完成的宏大战争画卷！

获三任美国总统推荐！

美国图书馆必备藏书！

权威：全书由近百位亲历二战的记者、参战将士和战争史家撰写  
全面：6000余幅图片、400余万文字展示一个完整的历史画卷  
生动：数千个历史细节、历史故事令人不忍罢读

卷一：战争序幕

卷二：纳粹

卷三：战争中的德国

卷四：闪电战

卷五：沙漠之战

卷六：英国之战

卷七：战争中的意大利

卷八：意大利战役

卷九：地中海战役

卷十：斯堪的纳维亚战役

卷十一：欧洲的空战

卷十二：大西洋海战

卷十三：开辟第二战场

卷十四：突出部之战

卷十五：跨越莱茵河

卷十六：突击队

卷十七：爱国者与游击队

卷十八：秘密战争

卷十九：抵抗

卷二十：战俘

卷二十一：中立国

卷二十二：困囿中的苏联

卷二十三：红军的崛起

卷二十四：苏维埃战车

卷二十五：解放

卷二十六：欧洲的胜利

卷二十七：欧洲的结局

卷二十八：战争中的日本

卷二十九：战争中的美国

卷三十：肆虐的太阳旗

卷三十一：太平洋底的战争

卷三十二：中国-缅甸-印度

卷三十三：边缘战场的争夺

卷三十四：岛屿之战

卷三十五：重返菲律宾

卷三十六：轰炸日本

卷三十七：通往东京之路

卷三十八：日本的崩溃

卷三十九：亚洲的结局

定价：980元/套

获美国国家图书馆最佳图书奖

《出版家周刊》强力推荐



欢迎加入光明书架书友会 只需邮购，  
即可享受7折优惠!

入会步骤：

1. 即日起，以邮购方式购买书目表中任意一本图书（每册邮资4.5元，与书款一并以挂号方式寄出）；
2. 详细填写读者信息回执表（见下）并及时寄回；
3. 我们收到回执表后，即确认您为会员。



## 光明书架书友会

图书邮购及会员回执表回寄地址：北京市鼓楼西大街甲158号东楼215  
邮编：100720 联系电话：010-64030760 传真：010-64077398

### 光明书架书友会 会员回执表

姓名：	性别：	年龄：	职业：
身份证号码：		联系地址：	
E-mail：		电话：	
传真：		邮政编码：	
您最喜欢的图书：			

成为会员后您将享受如下优惠：

1. 会员购买任意一本光明书架图书，都可7折优惠（每册邮资4.5元）。
2. 您将不定期收到光明书架宣传册（全四色印刷、精彩书目、精彩内容简介、图文并茂）。
3. 凡购买10本以上（含10本）图书，可免付邮资。

注：解释权归光明书架

## 目 录

### 多信息渠道时代 / 1

1. 信息、网络、多媒体时代的纸 / 3
2. 为什么是我? / 3

### 第一部分 阅读障碍

1. 在书上勾勾画画, 不可能? / 7
2. 放弃自己的读书风格 / 9
3. 带着字典阅读 / 10
4. 读小说 / 11
5. 一口吃成胖子 / 12
6. 从头读到尾 / 13
7. 一字不漏地啃下去 / 15
8. 他人读的书有趣 / 17
9. 犹豫不决 / 19

### 第二部分 又快又好阅读法

1. 浏览 / 23
2. 记忆力技巧 / 24

3. 一目十行 / 25
4. 眼睛的机械工作 / 26
5. 阅读缓慢意味着我们缺乏自信吗? / 30
6. 倒读? 万万不可! / 31

### 第三部分 提高阅读水平

1. 摆脱逐字阅读法, 扩大视野 / 35
2. 做个阅读杂家 / 40
3. 逐步放弃默念单词 / 41
4. 在阅读中培养综合和分析能力 / 43
5. 通过行为来提高综合能力 / 44
6. 通过读到的书提高综合能力 / 45
7. 克服心不在焉 / 47
8. 专心地阅读 / 48
9. 提高注意力 / 50
10. 快速阅读却没理解, 怎么办? / 52
11. 迷惑: 读得越快, 理解得越好 / 54

### 第四部分 贝蒂娜·苏雷的小礼物

1. 新鲜事物——计算机 / 59
2. 游戏阅读法 / 70

附录 I：名人谈读书 / 95

附录 II：青少年必读书目 / 98

附录 III：博览群书 / 100

1. 童话故事 / 100

《哈里·波特》；

《安徒生童话》，《格林童话选》；

《艾丽丝漫游奇境记》

2. 人物传记 / 101

《甘地自传》；

《爱迪生传》；

《肖邦传》；

《居里夫人》

3. 社会科学 103/

《苏菲的世界》，《世界五千年》；

《上下五千年》，《法律的故事》；

《漫话圣经》

4. 科普读物 / 104

《昆虫记》，《克隆的世界》；

《未来时速》，《寂静的春天》；

《魔鬼出没的世界》



## 多信息渠道时代

我们的思想先天是混乱的，但又有一种本能需要去理清这些混乱。

——保尔·瓦勒里 摘自《文学》

有哪位读者不愿意和他所读作品的作者交流？有哪位作者不渴望倾听读者的问题？

高效阅读法主张来源于观察到的两个现象：很多年来，认为阅读成功的读者都强制自己去费力地读懂每个字；然而，今天



多信息渠道时代