



Garantiert
erfolgreich lernen



超级快速阅读

[德] 克里斯蒂安·格吕宁◎著
郝 湫◎译



中信出版社·CHINACITICPRESS

超级 快速阅读



Garantiert
erfolgreich lernen

[德] 克里斯蒂安·格吕宁◎著
郝 焱◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

超级快速阅读 / (德) 格吕宁著; 郝焱译. —北京: 中信出版社, 2011.4

书名原文: Garantiert erfolgreich lernen

ISBN 978-7-5086-2621-5

I. 超… II. ①格… ②郝… III. 读书方法 IV. G792

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第256054号

Garantiert erfolgreich lernen—Wie Sie ihre Lese- und Lernfähigkeit steigern by Christian Grüning, Verlag Grüning, Germany 2009

Copyright © Verlag Grüning

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

All rights reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

超级快速阅读

CHAOJI KUAISU YUEDU

著 者: [德] 克里斯蒂安·格吕宁

译 者: 郝 焱

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 12.75 字 数: 165千字

版 次: 2011年4月第1版 印 次: 2011年4月第1次印刷

京权图字: 01-2010-2498

书 号: ISBN 978-7-5086-2621-5 / G · 650

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84849283

服务传真: 010-84849000

| 序 言 |

学习不再有压力

在格吕宁学院的培训班里，开课时大多数新学员都会迫不及待地提出这样的问题：难道非得天资过人，才能学得快、学得好吗？我这个年纪开始应用新的学习方法，还来得及吗？在带领各位读者进入本书的训练旅程之前，我先给大家吃一颗定心丸：学习的成效并非只取决于与生俱来的禀赋或智商，年龄长幼和起点高低也完全不是问题！尽管每个人天生的学习能力和智商水平都有所不同，成长和受教育的过程中大脑获得的训练和开发的程度也因人而异，但只要有心，任何人在任何年龄都可以使阅读能力获得惊人的进步。反倒是当一个人骄傲自满、不思进取的时候，哪怕他是百年不遇的旷世奇才，也总有一天会被凭借自己努力的普通人超过。事不宜迟，我们不妨现在就开始这段神奇的旅程吧！

俗话说得好：活到老，学到老。人生本来就是一个不断尝试、不断学习的过程。从小学、中学大大小小的测验，到大学的毕业答辩，再到各种各样的在职培训和进修，在现代社会，每个人都必须做好准备，不断学习新的知识和技能。本书的目的就是要帮助大家掌握学习过程中最为关键的阅读技巧，让每个读者在今后的学习过程中都能读得更快，学得更好，懂得更多。通过我在本书提及的各种练习，你将学会如何利用大脑天生的运作原理，用最自然的方式处理最为复杂、深奥的信息，然

后将其融入到自己已有的知识架构之中，把新旧知识系统地整合在一起。要知道，只有按照这种方式建构起来的知识架构，才能保证长期记忆，才能让我们在关键时刻不费吹灰之力就能下意识地调出自己所需的重点信息。当然，不管我们学习的是哪个领域的知识和技能，科学的时间管理策略都是必不可少的。它能够帮助我们在面对日常琐事的时候保持头脑清醒，理清公务和私人大小事务的轻重缓急，集中有限的精力和时间处理最重要、最紧迫的事情。这会逐渐形成良性循环，之后你会惊喜地发现自己变得更积极了，情绪也更加稳定了，工作和学习的动力也越来越大了，来自生活方方面面的压力却越来越小了。反观一下自己现在的生活，这一切听上去还真有点不可思议，对吧？我请大家期待最后的惊喜！当你跟着本书的进度完成了所有训练以后，你就会体验到这种完美的状态绝非遥不可及。

首先，我向大家保证，本书绝对不会出现枯燥无味且毫无实用价值的长篇论述。我会尝试用最简明易懂的方式和最简洁的语言向大家传授所有高效的学习秘诀，并且在合适的环节里插入一些浅显的学术内容，好向大家解释清楚每种方法背后的科学原理。为了不让读者和学员在提高学习能力的道路上走弯路，我尽量把每一分力都使在刀刃上。首先，我进行了多年的理论研究，四处搜寻并提炼出了高效学习领域所有权威著作中的精华；然后，我在自己的亲身实践及教学过程中逐一验证了各套方法的实效性。大家现在捧在手中的这本书，就是理论与实践的宝贵结晶。

严格来说，我学的是法律专业。之所以涉足学习方法这一领域，主要是出于自己学业方面的考虑。回想当年，我在大学里除了修法律专业外，还兼修其他专业，学业以外还要费心经营自己创办的公司，以及在欧洲各国开办关于网页设计和网络编程的培训课程。这样一来，临近毕业时准备德国司法考试的时间自然就少之又少了。在德国，法律系学生一般都得花上一两年的时间来准备这一毕业大考。一门心思读书复习，经常每天从早到晚埋在书堆里，每周只休息一天。可尽管如此，每年的淘汰率仍然居高不下，至少有半数以上的学生无法顺利通过考试。这种形势对我

...VIII...

来说，显然堪忧。既然在时间上无法取得优势，我就只能在学习效率方面下工夫，寻找出路。现在看来，当初的这番苦功还是值得的。尽管我准备司法考试的时间并不长，但最终的结果却出乎意料地好，我的总成绩居然在全德考生里名列前茅。

对我来说，这个奇迹般的结果就是对我的学习方法最大的肯定，也成了我向读者推荐此方法的信心来源。于是，我决定成立格吕宁学院，开办新的学习方法培训课程，通过这个平台与更多的人一起分享我的成功经验和学习方法。而且，无论是出于学业与职业的考虑，还是纯粹为了满足个人兴趣，科学的学习方法都是可以触类旁通的。所以我彻底取消了对授课对象的限制，法律系学生以外的任何人都可以参加我举办的培训班。在我的课堂上和书本里，等待解答的问题并非“学什么”，而是“怎样学”！

回想那段准备司法考试的日子，如果当初有人开办这样的课程，系统地指导我复习，那该多好啊！可是，当时的我却只能凭借一己之力，一本接一本本地研究各种各样的学习方法书籍，报名参加大大小小的培训班，在如此海量的信息中淘出较为有效的方法后，再把这些零星的碎片运用到考试当中，简直毫无系统性可言。现在回想起来，当时接触的书籍无非两类：第一类是最常见的，就是励志类的。在这类学习方法中，我们会读到大量关于高效学习方法的文字描述。那些美好的情景，光是想象一下都让人激动不已。可是，一旦我们冷静下来，试着将书里的诀窍运用到实际学习中去，效果却往往差强人意。我们带着满心期望，以为自己终于找到了高效学习的秘诀，可是希望越大，失望也越大。不管那些关于记忆训练和速读技巧的道理讲得多么头头是道，只要自己试验一下，就会知道那只是华而不实的吹嘘。除此以外，另外一类书则是学术类的，主要涉及各种各样的理论研究成果。这类书籍不仅论述的逻辑十分严密，其内容也有科学依据，但其晦涩的语言和冗长的理论却拒人于千里之外，无法在读者中产生较大的反响。由此可见，如果读者想要获得既切实有效又有一定趣味性的学习方法，就必须自己想办法来填补理论和实践之间的

差距。在本书中，我会在必要的时候简要介绍一下该领域理论研究的成果，从而让大家了解每个练习背后的基础原理，但真正的阅读与学习能力训练还是会侧重于实用性，保证大家不会空手而归。

现在市面上关于记忆力、思维导图和时间管理的书籍可谓琳琅满目。因此，本书涉及的许多内容，相信大家也不会感到陌生。但据我所知，把所有与学习方法相关的内容都融合在一起，逐一探讨每个因素对整体学习效果的影响，这类书籍却十分少见。在我看来，出版物市场的这种现状与学习这一领域的重要性是不相符的，这就是我撰写本书的动力源泉，同时也是本书的特别之处。

大家在下文中即将看到的这幅示意图，就是我特意为格吕宁学院的培训班设计的学习流程图，其中囊括了整个学习流程中从读入信息到应用知识的四大阶段，以及其他一些与学习间接相关，却不容忽视的关键因素。迄今为止，格吕宁学院培训班的学员总数早已过万，而大家手上捧着的这本书就是从这套课程的培训内容中总结得出的精华。

学习流程的四个阶段

我曾经有一段时间对大型企业的信息管理非常感兴趣，阅读了有关这一领域不少的理论著作。当时，我突发奇想，试着将其中的经典步骤援引到学习过程当中，于是便创作出了图I-1这幅学习流程示意图。

从这幅简单明了的流程图中，我们可以大致看出获取信息的过程主要包括4个阶段和4个要素。在第一阶段里，我们首先要做的就是从书本中读取所需的文字信息。而在这个与文字打交道的过程中，大脑读入信息的效率则主要取决于我们阅读文本的整体效率。所以，掌握各种各样的阅读技巧就是这一阶段的重点。在阅读技巧中，“快速阅读”的概念已经相当普及，凡是对这方面感兴趣的读者，肯定已经

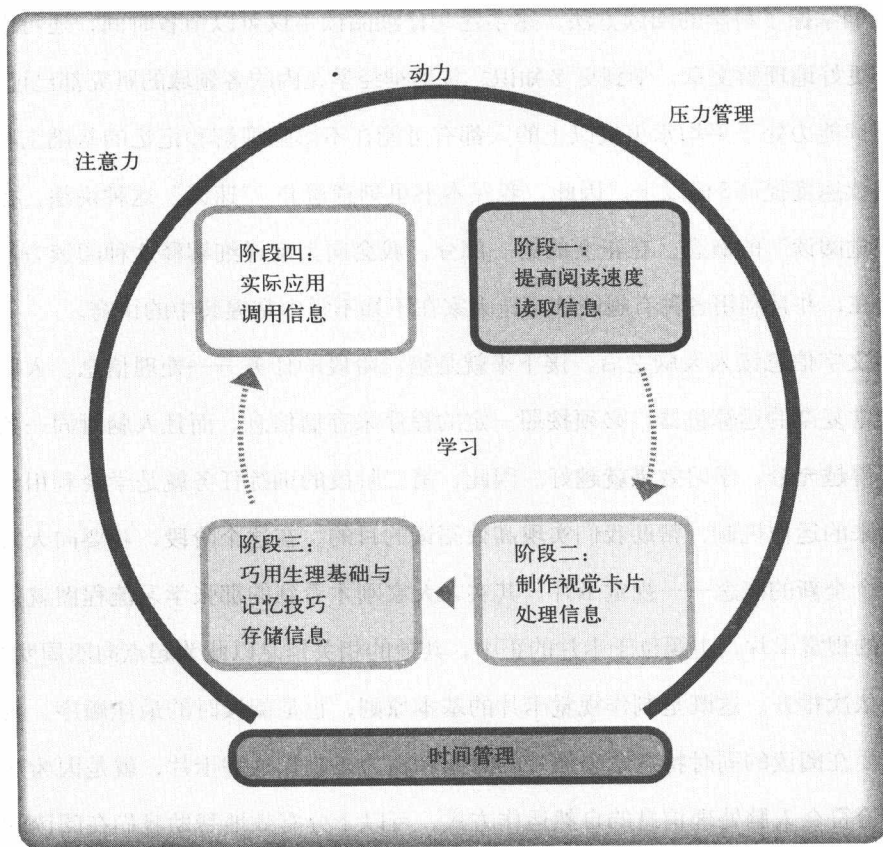


图1-1 格吕宁学习流程示意图

或多或少了解过一些相关的训练方法。但在我看来，这个概念已经无法确切体现读入信息的重点了。因为过去几十年来在对阅读技巧的研究中，不同领域的专家学者早已达成共识，一味强调速度不仅无法全面提高阅读能力，而且在某些特定情况下还会对阅读效果产生负面影响。从本质上来说，阅读的目的就是为了获取新的知识，而学习新知识的基础则始终在于理解、吸收并且长期记忆所读内容。换言之，只有在读懂了每一个字的基础上提高阅读速度，才是真正地完成了阅读任务，提高了阅读能力。一直以来，人们都误认为这种通篇阅读的做法是在浪费时间，但实际上，

只要我们掌握了科学的阅读方法，逐字逐句仔细阅读不仅可以节省时间，还可以帮助我们更好地理解文章，学到更多知识。包括神经学在内的各领域的研究都已证明，每个阅读能力处于平均水平线以上的人都有可能在不影响理解和记忆的基础上将自己的阅读速度提高3倍以上。因此，我在本书里刻意避开“速读”这种说法，提出了“视觉阅读”的概念。在正文的第一部分，我会向大家详细解释这种阅读方法的意义所在，并且利用各种有趣的练习让大家在不知不觉中掌握其中的诀窍。

将文字信息读入大脑之后，接下来就是第二阶段的任务——处理信息。人脑是一台异常复杂的运算机器，必须按照一定的程序来存储信息。而且人脑对同一条信息处理得越充分，学习效果就越好。因此，第二阶段的训练任务就是学会利用大脑与生俱来的运作机制，帮助我们实现高效阅读的目的。在这个阶段，我要向大家介绍另一个全新的概念——视觉卡片。其实，大家刚才看到的那张学习流程图就是一张完整的视觉卡片。主题位于卡片的正中，其他的相关信息以此为起点向四周发散，顺时针依次排开。这既是制作视觉卡片的基本原则，也是阅读时的最佳顺序。我们之所以要在阅读的同时特意拿出额外的时间和精力来制作这种卡片，就是因为这种布局恰恰符合人脑处理信息的自然运作方式，可以十分有效地帮助我们在阅读的同时深度处理信息，为接下来的两个阶段打好基础。说到这里，相信你也有点动心，想要亲自动手制作自己的第一张视觉卡片了吧。不要着急，讲解完整个流程的基本内容以后，我就会在后面的章节详细讲解更多关于视觉卡片的内容，并且给大家布置相应的练习内容。

图表处理信息的方式效率极高，历史也非常悠久。毫不夸张地说，早在人类文明起源之初，我们的祖先就已经着手探寻人类思维的运作原理了，试图依此设计出更高效的学习技巧、工作技巧。早在史前的岩画时期就已经出现了从一个中心图形出发、发散式构图的壁画，古希腊哲学家亚里士多德也曾提出过利用关键词增强记忆的方法。我在本书里提倡的视觉卡片正是基于这个原理设计出来的。时至近代，

越来越多的人发现了这样做笔记的优点，并且按照自己的理解为其冠以各种不同的名称，其中流传最广的就是英国著名心理学家东尼·博赞（Tony Buzan）在20世纪70年代提出的“思维导图”（Mind Mapping）了。他在当时的研究基础上进一步发展了这种表现形式，直到今天仍有非常大的影响。在本书里，我之所以避开这一传统概念，转用“视觉卡片”这种新的提法，则主要是为了配合“视觉阅读”的理念，大家大可以把视觉卡片理解成思维导图的同义词。

接下来就是学习流程的第三阶段。在这一阶段，主要是存储信息。一说到储存和记忆，很多人就会愁眉苦脸，以为这种工作就是单纯的死记硬背，但事实却恰恰相反！只要掌握了正确的方法和技巧，存储信息的过程不但一点儿都不累人，反而是整个流程中最有趣、最简单的一个阶段。

完成了前三个阶段以后，那些新知识就牢牢地记在我们的大脑里了。到了关键时刻，我们只需调出大脑中已有的信息即可。这个最后的阶段看似简单，却是每个人刻苦学习的根本目的所在。在前面的阶段，我们已经简要地提过学习所需的各种能力。但最为基础也最为关键的一种能力就是时间管理的能力。要知道，不懂得如何掌控时间的人，就无法真正掌控自己的学习。如果没有切实的目标、合理的计划和明确的重点，再多的努力也只是蛮干，不仅辛苦了自己，还在无形中浪费了大把的时间和精力。从这个角度来看，时间管理的最大意义并非让我们在同样的时间里学会更多的内容，而是帮助我们提高学习效率，从而在改善学习效果的同时有更多休闲时间，并且心安理得地享受这些休闲时间。

每个学生都肯定有过类似的经历。大考临头，可偏偏就是没有动力学习，强迫自己坐在书桌前面却一会儿动动这个，一会儿摸摸那个，始终异常难熬，既没有完成复习任务，也没有放松。因此，适当的自我激励也是学习过程中不容忽视的因素之一。有了源源不断的动力，我们就自然会让越来越多的任务一拖再拖了。想象一下，一有任务就马上开工，尽快收工，这难道不是学习最理想的状态吗？此外，

学习的成效还在很大程度上取决于我们是否能够在关键的时候集中注意力。如果忽视了这一点，我们就会经常傻兮兮地发现自己又在开小差、做白日梦了，然后不得不伸个懒腰，晃晃脑袋，揉揉眼睛，回过头去把刚才读过的内容重新读一遍。最后，我还想强调一下压力管理的重要性。人在遇到难度太大的学习内容时，必然会感到压力，而压力则难免会阻碍大脑思考，从而形成恶性循环。因此，要想打破这个怪圈，让自己重新进入吸收新信息、积极思考的状态，我们就得额外掌握一些快速减压的技巧，以备不时之需。

在书中，你将一一学到上述技巧，从而提高学习能力。但在正式开始训练之前，我还是建议大家先按捺一下自己的好奇心，跟着我来了解一下学习流程各个阶段之间的逻辑关系，梳理出清晰的脉络，为今后的训练打好基础。

一幅阅读旅程的完整地图

许多抱怨自己记性太差的人都认为问题出在“调用信息”这一环节，但这其实是一种错觉。在调用信息的阶段，大脑的任务就是按照实际需要重新整理已保存的信息，然后将其输出，用来解决具体的问题。但在学习的整个过程中，每个阶段都是环环相扣、密不可分的。如果我们在存储信息（也就是建构信息结构）时没有采取正确的方式，信息存放的次序不当，那自然就无法重构了。换言之，调用信息这个阶段能否顺利进行，主要取决于存储信息的效果。而要想高效地存储信息，我们又得在处理信息时就根据大脑的自然工作原理用科学的方式进行。也就是说，在第一阶段，我们只有先保证深度理解，才能充分了解文本中隐含的信息。总而言之，每个阶段都依赖上一阶段。只有了解了每个阶段的重点所在，掌握了相关的技巧，我们才能建构起良性循环，保证整个学习过程的高效率。只可惜，不管是在小学、中学这样的基础教育阶段，还是后来的高等教育和职业培训中，我们都始终没有机

会接触到相关的技巧。没有人告诉我们从小到大的学习方法其实都是有问题的！因此，我从心底里希望本书能够帮助大家补上这至关重要的一课，或多或少地弥补大家在学习这一知识体系中的缺漏。

在书中，我除了介绍相关技巧，还会按顺序逐一介绍学习流程中的四个步骤。不过，各位读者也可以忽略我的论述顺序，直接从目录里挑选自己最感兴趣的技巧学习。如果你觉得自己在时间管理方面有所欠缺，希望首先解决这个问题，那你完全可以先读这一部分内容。但如果你有足够的空闲时间，希望按部就班地了解整个学习过程的结构，当然也可以跟着我的节奏，从头开始逐章阅读本书。尽管如此，我也建议大家偶尔跳过一章或是打乱一下阅读顺序，或许这种新的阅读方式会给你带来更多的乐趣和新鲜感。

图I-2较为详细地展示了整个学习流程及各个阶段训练的重点，它将一直伴随大家走过整本书的阅读旅程。你可以把它当做这次旅程的地图，每进入一个新的阶段就回过头来，重新寻找自己的位置，这样一来，你就可以清晰地把握全书脉络，时刻追踪自己的进度了。在正文的各个章节，我会按照逆时针的顺序对结构图中的每一个点进行详尽的讲解。当大家阅读完整本书以后，你们的脑海中就会生成一幅关于学习流程的完整图像，彼此间的逻辑关系也会无比清晰。有了这样一幅图像，以后的学习自然就得心应手了。

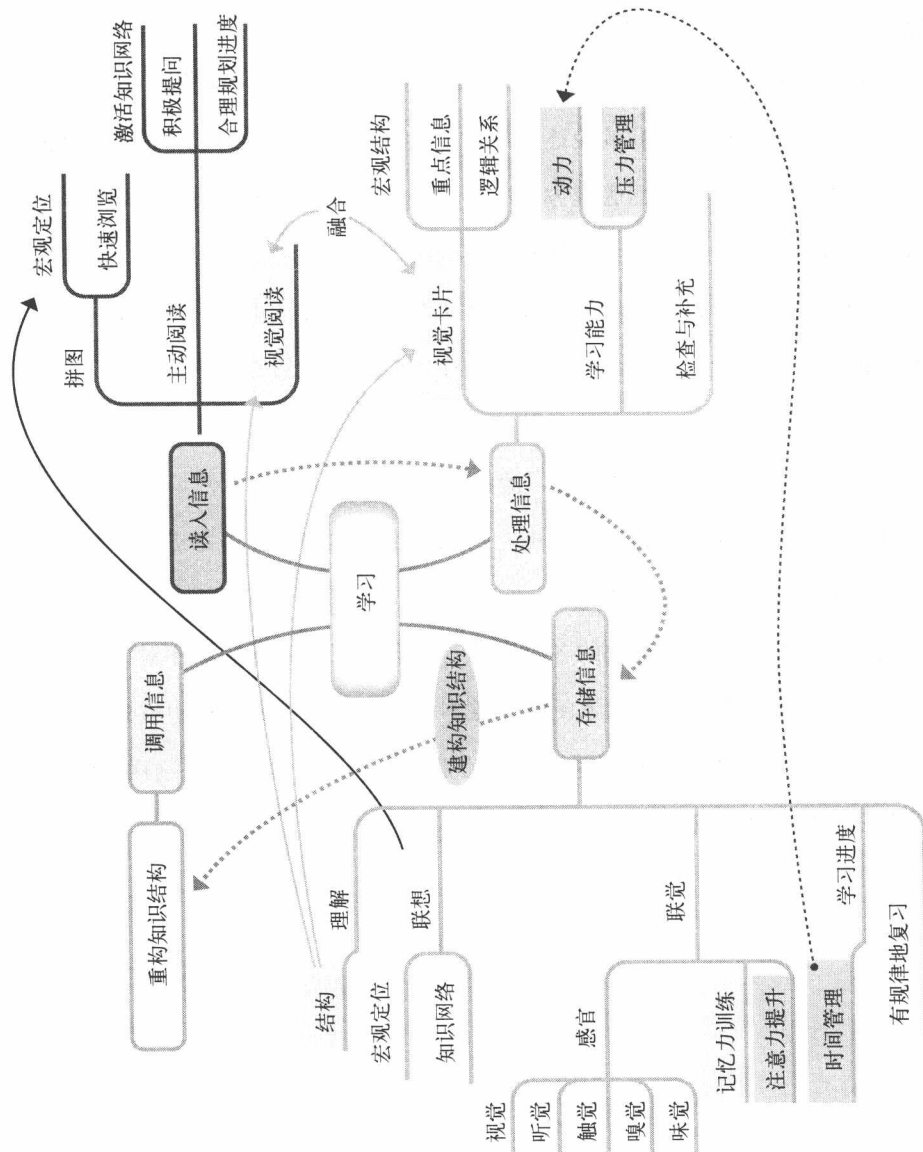


图1-2 “格吕宁学习流程”视觉卡片

| 目 录 |

序言 学习不再有压力→VII

学习流程的第一阶段 拓宽视野，快速阅读→1

- 01 阅读一本新书前的准备工作→4
 - 梳理逻辑脉络，明确宏观定位→5
 - 花5分钟时间快速浏览全书→12
- 02 主动阅读，积极思考→16
 - 学习新知识前先激活既有的知识网络→17
 - 积极提问，双向阅读→24
 - 合理计划阅读进度→25
- 03 现在就开始提高你的阅读速度→26
 - 估算你现在的阅读速度→28
 - 逐字阅读法的三大常见问题→29
 - 用手指或笔尖辅助阅读→38
 - 逐步拓宽视线范围→43
 - 提高阅读速度的辅助练习→51
 - 第一阶段小结→54

学习流程的第二阶段 视觉阅读进阶训练 → 55

- 01 完美笔记法——视觉卡片 → 58
 - 逻辑脉络一目了然 → 59
 - 促进记忆，启发联想 → 64
 - 激发左右脑的协同效应 → 66
 - 凸显信息点间的主次关系 → 67
 - 随时添加新信息 → 68
- 02 制作视觉卡片的三个步骤 → 69
 - 把握整体行文结构 → 69
 - 提取关键词 → 69
 - 画出要点间的逻辑关系 → 72
- 03 把阅读看做一种享受 → 74
 - 测测你的学习能力如何 → 74
 - 动力与压力 → 75
 - 释放压力的技巧 → 80
- 04 试着画出第一张视觉卡片 → 86
- 05 你的视觉卡片是否完整？ → 90
- 06 全方位的视觉阅读训练计划 → 90
 - 活用视觉卡片，养成视觉阅读的习惯 → 91
 - S曲线式快速浏览 → 92
 - 立竿见影的训练计划 → 96

学习流程的第三阶段 五感并用，超级记忆 → 99

- 01 理解是记忆的重要前提 → 101

02 联想建立在知识网络的基础上 → 102

03 五感并用阅读法 → 102

通过讲故事来调动五大感官 → 103

眼球的运动有助于激活五大感官 → 106

你的主导感官渠道是什么? → 110

注意力与五大感官密切相关 → 115

超级记忆力是如何练就的? → 119

训练五大感官的瀑布练习 → 121

随时随地训练自己的感官 → 123

把枯燥的内容转化为生动的故事 → 124

改掉一字一句默念的习惯 → 129

04 合理安排学习节奏 → 131

信息过滤与短时记忆 → 131

有限的记忆力与劳逸结合的学习计划 → 133

05 时间管理的最优法则 → 142

订立具体明确的目标 → 143

记时间日记, 抓住“时间窃贼” → 147

制订每日计划 → 149

有效率地完成任务 → 155

检查自己的计划完成情况 → 156

过平衡的生活 → 157

06 系统复习法打造超级记忆 → 160

根据记忆规律安排复习时间 → 161

“记忆文件夹”复习法 → 167

- 07 五大感官的协同练习 → 172
- 妙趣横生的姓名记忆法 → 172
- 共感技巧练就超级记忆 → 176

学习流程的第四阶段 把方法应用到你的学习、工作与生活中 → 183