**过目不忘的读书法**

[](https://img3.doubanio.com/lpic/s28686736.jpg)

作者: [桦泽紫苑](https://book.douban.com/search/%E6%A1%A6%E6%B3%BD%E7%B4%AB%E8%8B%91)   
出版社: 中国青年出版社  
原作名: 読んだら忘れない読書術  
译者: [张雷](https://book.douban.com/search/%E5%BC%A0%E9%9B%B7)   
出版年: 2016-5-1  
页数: 192  
定价: 33  
装帧: 平装  
ISBN: 9787515340975

## 内容简介  · · · · · ·

上市8周，销量过10万册。精神科医生首次揭示让书的内容长期留在脑海中的读书方法。

刚刚读过的书，马上就忘记内容。

特意细细品读的书，结果在记忆中没留下一丝痕迹。

明明是一本超级好玩的书，但没过多久就回忆不起来了。

或许你也有这样的情况么？

这种过目即忘的读书，即便一年读100本书，最终也如竹篮打水，是在浪费时间。

只有将书中的知识内化为自己的知识，促进自我成长，读书才有意义！

那么，我们是要认真细致地精读才能记住，还是要花较长的时间去阅读才能保证我们不会忘记呢？但遗憾的是，仅仅依靠这些还是完全不够的。

在《过目不忘的读书法》中，作者从精神科医生的角度，首次公开了他的被大脑科学所证明的“过目不忘的读书法”。这一读书法的关键词是“输出”与“碎片时间”。为什么有了上述两个关键词就可以做到“读书过目不忘”呢？如何通过控制脑内物质来提高记忆效率？本书都将一一解明。

“过目不忘的读书法”不仅教你怎么去读书，帮助你使阅读内化为你自己的知识，而且会提升你安排时间、写文章、提升注意力等各方面的能力，从而实现自我的飞跃性成长。

## 作者简介  · · · · · ·

桦泽紫苑，精神科医生、作家。1965年出生于日本札幌。1991年毕业于札幌医科大学医学部。2004年起在美国芝加哥伊利诺伊大学留学3年。回国后创立桦泽心理学研究所。

通过社交媒体为40多万读者提供心理学和精神医学等专业领域的知识讲解，被认为是“日本最懂网络的精神科医生”，受到多家杂志和报纸采访。

此外，过去20年间的读书量超过6000册，利用其有科学依据的高效记忆读书法获得各种知识和信息，并通过社交网站进行传播和输出。

主要著作有《精神科医生告诉你12种熟睡方法》《放下压力，疾病自愈》《不要再浪费时间了！99种简便方法让你每天90分钟处理完邮件、网络和社交媒体》等。

## 目录  · · · · · ·

前 言  
第1 章 为什么要读书？读书的8 种收获  
读书能让你实现所有人生重要的东西  
读书的收获 1 知识的结晶 ——“百货商场地下层的试吃理论”  
读书的收获 2 时间——“时间购买理论”  
读书的收获 3 工作能力——“料理铁人理论”  
读书的收获 4 健康——“缓解压力理论”  
读书的收获 5 更加聪明——“读书使大脑灵活理论”  
读书的收获 6 改变人生——“命运之书理论”  
读书的收获 7 成长——“自我加速成长理论”  
读书的收获8 愉悦——“读书娱乐理论”  
第2 章 精神科医生“过目不忘”读书法的三项基本原则  
精神科医生读书法的基本原则是什么  
精神科医生的读书方法基本原则 1 10年也不会忘记——“留在记忆中的读书法”  
精神科医生的读书方法基本原则 2 高效读书——“碎片时间读书法”  
精神科医生的读书方法基本原则 3 深读而不速读——“深读读书法”  
第3 章 精神科医生“过目不忘”的读书法两个关键词  
强化记忆读书法的两个关键词是什么  
输出读书法 1 深化记忆——荧光笔读书法  
输出读书法 2 多角度劝人——电视购物读书法  
输出读书法 3 与别人分享读书启发——社交读书法  
输出读书法 4 提高水平后尝试新的挑战——“写书评读书法”  
输出读书法 5 榨干书中的知识——西柚鸡尾酒读书法  
为什么碎片时间读书的记忆效果更好  
碎片时间记忆强化读书法 1 时间限制会提高记忆能力——奥特曼读书法  
碎片时间记忆强化读书法 2 高效利用“干劲”——5分钟—5分钟读书法  
碎片时间记忆强化读书法 3 最大限度发挥15分钟的效用——15-45-90法则读书法  
碎片时间记忆强化读书法 4 利用睡眠的力量烙在大脑中——熟睡读书法  
第4 章 精神科医生“过目不忘”读书法之超级实践篇  
实际中怎么阅读  
精神科医生读书法之超级实践篇 1 确定目的地——浏览读书法  
精神科医生读书法之超级实践篇 2 先读感兴趣的部分——跳读法  
精神科医生读书法之超级实践篇 3 选择稍有难度的内容——挑战读书法  
精神科医生读书法之超级实践篇 4 幸福感能够提高记忆力——兴奋读书法  
精神科医生读书法之超级实践篇 5 在兴奋的时候读完令你兴奋的书——趁热打铁读书  
精神科医生读书法之超级实践篇 6 向作者当面请教——百闻不如一见读书法  
第5 章 精神科医生的选书方法  
掌握选书的方法，挑选适合自己的书  
精神科医生选书的方法 1 遇到本垒打级别的书，有助于实现快速的自我成长——本垒打读书法  
精神科医生选书的方法 2 阅读符合自己现在水平的书——守破离读书法  
精神科医生选书的方法 3 从“入门书”开始学起——入门读书法  
精神科医生选书的方法 4 阅读别人推荐的书——推荐读书法  
精神科医生选书的方法 5 不要依赖畅销排行榜——自我读书法  
精神科医生选书的方法 6 去大型书店找专业书——专业书读书法  
精神科医生选书的方法 7 参考网上书店的评价及推荐——网上书店读书法  
精神科医生选书的方法 8 重视偶遇——机缘能力读书法  
精神科医生选书的方法 9 相信直觉——直觉读书法  
精神科医生选书的方法 10 从一本书到几本书的追溯——串珠读书法  
精神科医生选书的方法 11 选书不失败的4个标准  
不失败的标准 1 广泛、深入、均衡地阅读——挖温泉读书法  
不失败的标准 2 两只脚走路——扩展优势与克服短板  
不失败的标准 3 消除“信息”与“知识”的失衡——营养均衡阅读法  
不失败的标准 4 读书的“投资组合”——分散投资阅读法  
第6 章 实现更快、更划算、更多的阅读——电子书终极读书法  
灵活运用电子书，增加读书量  
电子书与纸质书，哪个更方便  
电子书的优点 1 便于携带  
电子书的优点 2 便于保管图书  
电子书的优点 3 比纸质书便宜，可以读到更多的书  
电子书的优点 4 购买后马上就可以阅读，节约时间  
电子书的优点 5 随时可以回看  
电子书的优点 6 标注功能便于复习  
电子书的优点 7 方便在拥挤的地铁中阅读  
电子书的优点 8 适合老花眼  
根据纸质书和电子书的优缺点来区分使用——宫本武藏读书法  
阅读器的选择、标注和独门技巧——kindle读书法  
第7 章 精神科医生告诉你怎样买书  
正确的买书方法相当于以复利方式赚钱  
遇到想买的书不要犹豫——年度预算购买法  
买书时要当机立断  
对自己需要的书进行分类和整理  
第8 章 精神科医生推荐的31 本书  
精神科医生推荐的本垒打书是什么  
有关大脑与健康的10本书  
有关精神医学、心理学和心灵治疗方面的11本书  
经营管理、网络相关图书，以及其他对桦泽影响较大的10本书  
后 序