

过目不忘的读书法



[过目不忘的读书法_下载链接1](#)

著者:[日] 桦泽紫苑 著

[过目不忘的读书法_下载链接1](#)

标签

评论

本书的文字描述很流畅，如果加深读书的记忆，书中给出了前提，就是对自己有提升的并且是快乐的状态下阅读，巩固记忆的方法是两个，一个是输出法记忆，再一个就是利用碎片时间来增加阅读。有一定价值。

拜读中，从精神科方面结合生活中的有意识训练来阐述提高记忆，通过输入知识的再加工后有效输出来加强记忆，操作性较符合实际，操作性强，可以一看。

每一个故事不一定都有结局，每一本书都有新的收获。简短的几句话胜过无数的赞美。京东不可以使用讯飞语音，那我就不每本书详细评价了，反正不好的话，我也就不会在这里买了。总而言之，价格不贵，遇到促销相当给力，包装可以，快递不错。

觉得对自己很有效。最近听了一些书，又看了一些书。但真是过目就忘了，没记住多久。根据书上的方法，以输出为目的的输入，讲给别人听，做笔记等方法，效果比较好。还有很多读书的方法和一些购书的技巧。觉得很好！推荐有需要的可以买来看一下。

难得的好书，推荐。作者对养成习惯后的读书方法进行了解读，读之大有裨益。虽然作者不主张速度，但是养成读书习惯就要先速度100天，然后慢慢调整。要有作者当年养成读书习惯的练习心态，否则，没有养成读书习惯钱就深读（知道书讲的内容和就书的内容进行讨论），就会三分钟热度。

书并不是很厚，拿在手里很轻，期待内容上也是菁华，能够真正提升读书的效果。加油。

精神科医生的力作，值得一看。

这本书讲的东西都是入门知识，很多道理多次听说过。这本书的核心有两个，一是碎片化时间的利用15分钟读书法。二是一周进行三次以上复读，重复记忆。让我想起上初中的时候背单词，有个记忆法叫艾宾浩斯记忆法，就是按时间不停记忆单词保证永不忘记。

领导推荐书目！认真学习，希望有所收获。快递相当给力，点赞！小哥辛苦了。

不看书，不说话！ 感谢快递小哥，这么沉帮我送上楼了

不错，发货快，推荐京东

好书，有时间都应该看看，一生是离不开读书的，无论你读了多少书，都要找方法——快读速记，记住应用是最佳的读书效果。

一个晚上读完。书中讲的很多读书方法，其实自己以前也在用，但是就是没有总结过。该书不仅讲了读书的好处，读书的方法，选书的方法。很实用。

很好，印刷质量很好，正是需要的。还会买。

看完再买，不过抽时间出来看书，确实也够为难我的，目前就看了两本

书的质量挺不错，物流也挺快

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。

收到了自己精心挑选的书，非常喜欢

我是冲着书名来的，看得多忘得多

都完后才来评价的,很不错的一本书，值得推荐。有教到如何读书,选书,怎样利用好碎片时间提高读书效率等。

为了京豆也要努力的评价啦啦啦啦啦啦啦啦

京东小哥那个地方都给力京东小哥那个地方都给力京东小哥那个地方都给力京东小哥那个地方都给力

一个神经科医生的读书建议。把学到的东西马上用在这本书上的话，就是做到三遍温习内容，并仔细消化它们。如果仅仅是囫囵吞枣地翻书，有的只是自己的自我安慰。

高效学习方法！小学生适合！

读书没有捷径的，时间加坚持，不要相信过目不忘，走捷径，此书内容很垃圾，建议不要买

书本正品，服务到位，物流超快，隔天订购的书今天就到货了，非常满意，下次购书还选京东！

好书是进步的阶梯，选好书读好书。读书是好心情的良药，读书能改变生活状态。

一直在京东买各种日用品，食品，书籍，放心快捷，快递员负责态度好。

京东活动很给力，书折后很便宜，质量好，颜色鲜，物流快，支持网上购书，不出门也能买到满意的书

东西不错，在网上也比对了，东西非常好，京东自营的就是送货快，很快收到，真的不错，推荐。

还没太看，不过似乎都是些阅读小技巧，没有神乎其神的描述…送货速度一如既往的快

一本很轻松翻读书，不是很厚，对爱好读书特别要指导孩子读书的人一定有大帮助。

书很不错，学习到很多方面的知识！？

喜欢，喜欢，老公要买的，挺不错的，大家一起来阅读吧。

还没看，不过包装精美，相信物超所值

质量很好，用着也不错，感觉物有所值，购买也十分方便！

不错的，活动买的，很划算，一次买了好多

收获满满，一定要多看几遍，介绍了好多实用的方式，坚持下去肯定有提高。

不错的说不错的说物流又快得很京东实在退换方便

这本书写的非常好，以平实的文字教授了多种阅读的方法，修正了许多错误的读书认识，对我大有裨益

和描述的一致，快递员服务好。

朋友推荐的，和小孩一起看

看了一遍，没太明白，继续看第二遍

不错不错，对象说，挺好，非常喜欢！！！真的值得购买

书的质量不错，快递也及时，赞一个!

此用户未填写评价内容

看过电子书，然后买的纸质书，觉得作者的输入与输出观点很赞同

京东就是买啊买，实在太优惠了～ 京东就是买啊买，实在太优惠了～

精神科医生的细节细腻，碎片时间+输出，学以致用，共享式成长。

好，，，，，，，，，，，，，，，，

还可以，刚开始翻阅，不能全面理解

非常不错的购物体验，速度很快，卖家服务态度很赞，一直都在使用京东，没别的！！
！

好评，包装好，内容不错，值得一看。

还挺好看的，小孩子挺喜欢看的。

具体内容还没有看，应该不错吧

凑单买的书，过目不忘有点夸大，关键还是良好读书习惯的培养，至于方法神马的也没什么过人之处。

还没看，期待有我要的东西。

绝对喜欢的一本书。

很棒的一本书，有很多有用的方法。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

不错，不错，还有作者推荐书。

挺好的。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

到了(*^▽^)/★*☆，快，好

没来得及看的，不过包装很精美。

塑封完整，纸质不错 满意

快递很快。东西收到了。很不错。

包装精美，内容充实

包装还可以，看了一部分，暂时没有太多的收获

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

经常在京东购买书，效果很好，低碳经济环保？

买来送给小朋友的 不知道效果如何。

好好好好好好好好好好好好好好

收到了立马拆开，超喜欢。京东的东西有保障

送货快，还没看，先屯着，习惯好评。

想过目不忘，必须要有好方法。

看完之后看书还是忘啊 看来是天生的

包装完好，送货稍慢，还行。

东西不错，经典好书，值得购买

习惯了京东购书，便宜又快捷。

印刷质量不错，至于内容还无法评价。

还没看，外观不错，物流也快

学习效果好，真心感觉不错

纸张很好，印刷清晰。

很喜欢，物流也很快。

还没有怎么看，

致力于提升自己

准备抽时间好好看一看，好好学一学方法

“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。

不错的书，值得读

好好好好好好好好好好

满意满意满意满意满意满意满意满意满意满意

很好很好很好很好很好很好

过目不忘，方法挺好的。

哎哟，不错喔!!!

??????

适合复习书中的知识!

没有太多新的东西

好很好，非常好

看着还不错

不错不错不错

活动价格，十分实惠。

好好不错的呢

看着不错。

专注看下吧

书的印刷纸张确实不怎么样，字的印刷还可以，整幅底色就不行了

还可以。

值得购买

货真价实

很不错。

随着年龄的增长，记忆却是减退的，看过的书只能保留一两天，过一周基本就忘光光，买这本书不是本着他的书名“过目不忘”，而是作者一天一本书，每年还出3本书，而且他还每天在网络上发表文章等等，如此他是怎么做到的？买来就是想学习作者的经验。第一章对读书的重要性侃侃而谈，因为自己知道读书有好处，现在是“书到用时方恨少”，爱读书却记不住。所以第二三章才是我想要的方法。作者有读书三原则&二要素。
读书三原则：1.10年也不会忘记——留在记忆中的读书法（137重复记忆读书法；写笔记、摘要、书评等输出法）；2.高效读书——碎片时间读书法（设定读书目标，限定时间）；3.深度而不速读——深读读书法（读完要达到就书中内容可以讨论的水平）。
两要素：时间，输出。第四章是作者的实践方法，有一定的借鉴作用。
第五章是讲选书的方法：一是根据自身的阅读能力选合适水平的书，太过简单的看不上眼，太过深奥的看不下去。二是根据自身需求买真正有用可以帮助到自己的书，切记随大流买当下流行的而非所需的书。
第六章是电子书与纸质书的对比，各有利弊，根据自身爱好选择读书方式。
其实就是好脑子不如烂笔头，一定要学而有思，并执行下去。

看后回评

不错的书

学习一下

讲故事？?啰嗦。看不下去，浪费！

同是在京东购的书，上次是8本，这次是26本，8本的那次是在上海接的单，书是新的，而这次的26本是在北京总部发来的货，我现在看的好几本都是别人看过的，里面到处是铅笔留下的小痕迹，心里不舒服，以后还是在*上买吧。破坏了我地京东的信任。

很一般，从苏州仓过来的书，皱巴巴的。懒得换，把书里有用的资料剪下来，剩下的扔了。

嚶嚶嚶

有收获

读书是一种习惯，这类书也就是谈些阅读习惯养成的方法，基本千篇一律，算不上多实用

研究中

一般，很具体的读书办法，但水分太多。

是正版，但内容只能算一般！

我觉得不适合孩子看

书的内容非常一般，不明白哪来的这么多好评，无语

没什么特别的

推荐

OK

可以

好！

nnd，该评与此书无关，主要是莫名扣了我1500的积分，由于有事未在，你大爷的，是你送货人让我退回重新下单，牛B了，说扣就扣，我不评了，分你留着吧

待试

一般般

性价比差

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

11111111111111111111

.....

宝贝很好的，服务很好，送货很快，非常满意。期待下次购买。

看过以后，一本书今天看完，三天后在略过，7天后还要再略过。就记住很多了。

非常喜欢的一本书。推荐购买。促销也很给力。赞一个。

书有所值。比较满意

京东快递一如既往那么快，东西也不错！

搞活动凑单的时候买的。还没看呢

还不错的，618入手的，很实惠。

还没来得及看，后期看了再来评论吧

在京东都上买书就是划算，给孩子和自己囤了很多书，可以看个两三年了。

实用，还没拆，慢慢看

学习，书的质量还可以

一下买来很多本书，还没看！

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目、然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲，使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀，于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买，东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱，待打开包裹之时顿时金光四射：屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀：哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝，人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨且赞吾独具慧眼与时尚品位，产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌，实乃大家之风范，忠义之商！家，这个商品还真好，非常喜欢，也很欣赏京东的售后服务和配送速度真的不错，买东西就在京东买，选自营没有错更：多正品保障更多售后保障更快到货和退换速度无人能敌，看！天下网购发货速度谁最快答京东商城售后服务谁最好答：京东商城配送服务谁最强：京东商城，品质保障谁最棒答：京东商城，正所谓：要问电商哪家强，中国网购数京东我为！什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到！

包装挺不错的，家里小孩挺喜欢看。

很不错，在京东买就是好，东西一点问题也没有，快递小哥很快送到。

正品，京东送货快，一直购买

孩子暑假看别的书了，这个还没有看

很不错，小孩很喜欢，就是活动的券不怎么好抢。

一切都超级给力

别人推荐买的，希望有所帮助

这本书我全部看了一遍，里面还是有一点干货，虽然啰里八嗦的东西很多，但是有几个要点还是不错的，反正这种书都大同小异

东西不错，包装完好。

我在京东买了这么多年，所谓阅商无数，但与卖家您交流，我只想说，老板你实在是太好了，你的高尚情操太让人感动了，本人对此卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情是久久不能平静，自古英雄出少年，卖家年纪轻轻，就有经天纬地之才，定国安邦之智，而今，天佑我大中华，沧海桑田5000年，神州平地一声雷，飞沙走石，大雾迷天，朦胧中，只见顶天立地一金甲天神立于天地间，花见花开，人见人爱，这位英雄手持双斧，二目如电，一斧下去，混沌初开，二斧下去，女娲造人，三斧下去，小生倾倒。得此大英雄，实乃国之幸也，民之福，人之初也，怎不叫人喜极而泣……

非常好，跟自己的阅读理念不谋而合

搞活动买的。一下买了不少书。不过都是我挑选的，都是好书。开卷有益。

正在读，感觉还不错！

好书。好书。

很佩服那些过目不忘、倒背如流的人。书中介绍了一些很好的方法，值得好好学习。

就那样吧，凑单买了本，有时间了看

到手质量完好
书本不到两百页，读了过半但，对我这类不常读书，不常选书的人有帮助

一直在京东上购物 相当不错

适合我这类经常看过就忘的人

趁活动买来凑单的，结果看了觉得还不错。

非常棒非常棒非常棒非常棒非常棒！

好书，给力，值得一看，推荐大家看一下。

质量非常好，正版图书，价格优惠，闲来无事的时候可以看看学习学习！！！！ 京东大赞

6.18搞活动买的很划算

很好的书，618一百多整这么一大堆。

总体上来说还可以吧，以后还会买！

618真非常实惠，原来一本的钱买了一堆，一定要给京东送货的师傅点个赞，都大晚上八点八还送货呢，而且态度非常好，还因为少送了一件又返程了一趟，其实真的不用，因为还有好多在途的商品呢～

书本轻便携，挺好的。每本都有塑封，包装挺好。

好。

真能过目不忘？期待一试。

不知道怎么说，反正自己没读完就不想看了。

很好，很满意，是一本值得购买的书。

很不错看的还可以呢有好多时间来读书了

读完了，收获还是有的

读书明理，读书明智

书本内容通俗易懂、深入浅出，帮助增进读书技巧，价格比实体书店优惠一半，性价比高。

京东自营的图书又好又便宜啊

喜欢买的所有书，给力，发货太快了，喜欢。

有用！看书方法提高了效率，工具书要找感兴趣的看，小说类轻松看！

[过目不忘的读书法_下载链接1](#)

书评

[过目不忘的读书法_下载链接1](#)