coggle
made for free at coggle.it

十倍速影像閱讀法

- 1準備
  - 設定明確目的
    - 看這本書目的是什麼?
    - 這份文書對自己有多重要?
    - 我需要多詳細的資訊?
    - 我現在需要花多少時間?
  - 進入閱讀理想狀態
    - 橘子集中法
- 2預習
  - 2.1調查文書
    - 書名/副題/目次/第一頁/最後一頁
      - 5~8分鐘
  - 2.2尋找關鍵字
  - 2.3重新檢討閱讀方針
    - 值得讀嗎?
    - 2.4不深入讀
- 3.影像閱讀
  - 3.1進入精神集中的放鬆狀態
  - 3.2進行自我肯定
    - 我想達到XX的目的
    - 影像閱讀的資訊會永遠留在我的潛意識中為我所用
    - 在影像閱讀時我的精神很集中
  - 3.3用軟眼看
    - 翻頁節奏,1~2秒一頁
    - 深呼吸,保持相同速度
  - 3.4懷著成就感結束
    - 我期待以後以各種形式引用這些資訊
    - 我的頭腦要吸收並加以整理
    - 我對這本書留下印象
- 4.活化
  - 4.0複習
    - 5~10分鐘
    - 大致看過了解結構及要點
  - 4.1等待成熟20MIN或一晚
    - 對頭腦發問
      - 為了提高成果,我要知道什麼?
      - 那些資訊對我有幫助
      - 主旨是什麼?
  - 4.2超閱讀
    - 手指在各頁中間移動
    - 覺得重要就挑讀
      - 每次看1~2頁
      - 提出問題後找答案
  - 4.3跳讀
    - 進入閱讀最佳模式
    - 再度確認目的
    - 閱讀標題及開始與結尾的段落
    - 其他的用眼睛快速掃過
  - 4,4製作心圖
- 5.高速閱讀
  - 不可停下來思考
  - 以自己適合速度從頭到尾一口氣看完