

如何快速高效地阅读一本书



判断书的质量 来决定是否阅读

拿到书的时候,根据题目,先想想:这本书大概会是怎样的观点,会以怎样的思路展开。然后,看一下简单的介绍及序言等,如果介绍的主要观点与自己的想法相同,章节的布局也没有新鲜之处,那么,这本书就可以不读或者只是粗略地翻看一下。反之,

就买下来阅读。如果作者观点新颖,或者观点与自己接近但章节中体现出来的思路,有比自己深入、系统和完善之处,也买下来,重点读那些体现出作者深入思考的章节。

通过目录来了解作者的思路

一般都会先看目录。目录是提纲挈领,是作者思路的高度概括。通过目录,知道作者的一个大概思路,一路

走下去,会让你的思路和逻辑越来越系统、严谨和清晰。因为,读书不仅获取知识,开阔视野,更重要的是,打开思路,学会更深入地、更多角度地思考。

带着一个清晰的框架去读书的时候,你会发现,你不再是被动地接受知识,而是在和作者一起思考和洞悉事物的本质,甚至,你是在和作者一起写作。这会让你更清晰地感受到作者的独到之处,也帮你发现作者的不足或欠缺之处。这样,你读一本书,远远超过以普通方式读十本书获取的收益。

有选择地阅读内容

由于此前已经知道哪些部分是自己最关注的,也就知道了哪些应该粗读、哪些应该细读。当然,在读书效率高到一定程度时,这种选择已经不需要了,在阅读中就可以自动做这种筛选,这样就可以更好地分配时间。

做笔记

判断观点是否有道理

读书的时候,一定要有一支笔,

把精彩的观点或阐述划上线,或把自己的感受随时写下来。因为,看别人观点的同时,实际上是在与作者对话,你不自然地会有一些感悟,把它记录下来非常重要。当你养成这种习惯,你会发现你获取知识的速度会更快,效率会更高,思维会更加活跃。

需要注意的是,不要拒绝你非常厌恶的观点,只要对方能够自圆其说,你不妨也了解一下。大多数人也有这样的局限性:会认为与自己想法差别大的观点是荒谬的!往往会从道德层面加以谴责,而完全不理会对方的逻辑关系。其实,荒谬的观点不一定没有道理。我们应该学会通过交流和辩论,让道理越来越清晰,而不是通过情绪化的宣泄让本来可以讨论的话题变得越来越模糊。

阅读之后可以把摘录的内容,完善到思维导图里。在完善时尽量用自己的话来描述,给别人解释时,最好配上一个合适的故事来增强说服力。做思维导图或做笔记的最大好处就是起到总结和思考的作用,如果你能在每次阅读之后都做个总结和记录,然后根据自己的心得和理解汇总成一个系统的知识体系,用思维导图把它展示出来,在进行同类书籍阅读时能节省大量的时间。通过阅读大量同一类别书籍,你就会慢慢形成比较全面的知识体系。 □ 逍遥右脑记忆网

在崇明出行有什么不一样

(上接1版)“普通市民要养成一公里内步行,三公里内使用自行车,五公里乘公交的绿色出行习惯,而对于职能部门,则要树立绿色交通的发展理念。”

倪朝辉介绍,崇明的交通发展要打破以往交通行业发展的传统观念,在功能性满足的基础上,我们在设计、建设、运营等各个阶段树立“施工对环境的影响最小、运行对资源消耗最小、全过程对生态破坏最小”的绿色

交通发展理念。这些理念将会被运用到崇明生态大道、环岛生态景观大道一期、建设公路、北沿公路改扩建等重点项目建设中。“市民最直观的感受将是道路不再笔直得一眼望不到头,而是融入了各种生态景观。”其中,从陈家镇通往城桥镇的崇明生态大道将是快速公交(BRT)通行的一条快速通道,在对现有站点和公交线路进行优化后,不仅大大缩短了行驶时间,沿途还能一览各乡镇的特色生

态景观。

绿色交通的理念还将被运用到全体崇明人热切期盼的轨道交通崇明线上。根据规划,轨交崇明线起自浦东金桥,终至崇明陈家镇,将实现通勤和景观体验相结合的复合功能,乘客沿途将能够依次感受长江之旅、大桥之旅和森林之旅,还没有下车,就已感受到生态岛建设的风貌。

不一样的轨交崇明线,正是崇明不一样出行体验的一个缩影。

如何避免嘴唇干裂脱皮

气候干燥加重嘴唇干裂的情况,这时许多人习惯随时随地涂上护唇膏,但怎么擦就是没效果,令许多女性困扰,干裂的嘴唇擦上唇彩也不好看。

有的女生在这时会不断把嘴皮清掉,但其实嘴唇干裂除了受到气候干燥影响之外,跟身体缺乏营养素与不良习惯也有关。医师指出身体缺水是由于体内缺乏维生素B2,这也是造成唇部干燥的主要原因。天气寒冷,水分摄取量会减少,饮用热饮频率增加易使嘴唇干燥,维生素B2能促进体内的细胞发育,关系到皮肤、毛发、指甲的生长,能预防皮肤的发炎反应,也有助于预防口角炎,若体内

缺乏维生素B2嘴唇就容易干裂。想要让嘴唇滋润,必须注意是否有以下错误习惯:

1、经常抿嘴唇:嘴唇干燥时,大部分人都

会习惯抿嘴唇让唇部湿润,但唾液的蒸发速度快,只会让唇部更干,且唾液含有多种消化酵素易刺激唇部皮肤。

2、习惯用嘴巴呼吸:有些人会不自觉用嘴巴吸气呼吸,使唇部接触较多的空气,加速唇部水分蒸发,尤其是在睡眠中,起床后总会觉得唇部特别干。

3、爱吃辛辣、重口味食物:秋冬

饮食大多脱不了辛辣、油腻的食物,此类食物会刺激唇部黏膜,使唇部干裂情况更严重。

4、护唇膏挑选错误:应使用成分

单纯的护唇膏,成分复杂或有香味的护唇膏易刺激唇部。

想让唇部润泽水嫩,平常应多喝水,并补充富含维生素B2的食物,如牛奶、鸡蛋、菠菜、香菇、红萝卜等等,另外唇部脱皮时,可热敷唇部3分钟,软化死皮并轻轻搓掉,再涂抹护唇用品,可达到滋润唇部的效果。

□ 健康 365

《小主人报》小记者班招生启事

招生对象:小学一年级到四年级
招生计划:小班教学,每班最多招16人
报名时间:即日起到4月15日,可来电或来校报名
说明:登记报名的小朋友将在5月1日统一进行笔试和面试的选拔,择优录取,选拔前会短信通知具体时间和地点。

机器人班招生启事

招生对象:4-16岁学生
招生计划:小班教学,每班最多招6人,即日起开始报名
报名热线:021-69696018、15201711958
地址:城桥镇西门路111号《小主人报》

适量吃豆制品 对身体有益

大豆是中国重要的粮食作物之一,最常用来做各种豆制品、榨取豆油、酿造酱油和提取蛋白质。大豆蛋白质的氨基酸组成和动物蛋白质近似,其中氨基酸比较接近人体需要的比值,所以容易被消化吸收。适量吃豆制品对身体有很大益处,豆制品的益处多多主要是因为含有大豆异黄酮。关于豆制品,以下几点你有必要知道:

1、大豆蛋白是植物中的佼佼者,它属于优质蛋白,可以与动物蛋白相提并论,但严格地说,大豆蛋白的氨基酸成分不如鸡蛋、肉类和奶类中的蛋白质,所以目前临床广泛应用的蛋白质粉为乳清蛋白,而不是大豆蛋白。

2、豆腐、豆腐干、素鸡等大豆制品可以补钙,但豆浆、内酯豆腐、豆腐脑、腐竹、日本豆腐、千叶豆腐等大豆制品含钙较少,因为后面这些大豆制品均未添加含钙的凝固剂(卤水或石膏),凝固剂才是钙的主要来源。

3、大豆制品对素食者营养的重要性无可比拟,素食者应该多吃大豆制品。《中国居民膳食指南2016》建议全素人群每天要吃50克至80克大豆(相当于一大块400克左右的豆腐),蛋奶素人群每天也要吃25克至60克大豆(或与之相当的大豆制品),这一数字是普通人群的2倍。

4、腐乳、豆豉、豆浆等发酵大豆制品通常都是高盐食品,并不在推荐的健康食物之列,但它们的确有独到之处,含有其他植物性食物均不含有的维生素B12,这一点对全素食者特别重要,《中国居民膳食指南2016》建议,全素食者每天吃5克至10克发酵的大豆制品。

5、大豆含有丰富的磷脂,是生产保健食品“卵磷脂”的两大原料之一,叫“大豆卵磷脂”,另一种生产卵磷脂的原料是蛋黄,叫“蛋黄卵磷脂”。

6、大豆含有甾醇、低聚糖、皂苷、大豆黄酮(植物雌激素)、大豆纤维、植酸、抗胰蛋白酶抑制剂等多种植物化学物。这些成分几乎都被提取出来作为保健食品售卖,所以在豆腐、豆干、腐竹等大豆制品中,这些物质大多已经流失,保留量很少,但在豆浆、煮黄豆、豆豉、黄豆粉等大豆制品中,这些物质大多得以保留,而在豆油中,这些物质统统归零。

7、大豆主要指黄豆、黑大豆和青大豆,它们的营养价值与绿豆、红豆、扁豆、蚕豆、腰豆等杂豆有本质区别,后面这些豆子都含有50%以上的淀粉和极少脂肪,而大豆淀粉的含量几乎为零,并且含很多脂肪。 □ 人民网

上海市崇明区广播电视台 持有记者证人员名单公示

袁玲玲	陆佳	周挺	巨现乐
童建萍	张永昌	张峰	杜烨
朱竞华	徐晨	咸明	朱卓君
马坚毅	薛建平	吴仲亨	王惠祥
余莺	盛志军	钱德明	顾利娟
万建飞	陈红	刘欣飏	陈忠涛
施希	沈翔	陈奕	朱敏欢
汤圣一	程雪	陆施燕	沈雯瑾
吴雄	陈冲	黄天奇	施越
汪佳	王宁	李涛	

特此公示
举报电话:上海市新闻出版局
64339117

上海市崇明区广播电视台
2017年3月1日

孝老 是福

中华有福



富强
民主
文明
和谐
自由
平等
公正
法治
爱国
敬业
诚信
友善