

ICS 03.18

A 18

TB

团体标准

T/ ACCIA 0025-2025

高倍速阅读指导能力培训与评价

Training and Evaluation of High Speed Reading Guidance Ability

2025. 5. 27 发布

2025. 5. 27 实施

中国文化信息协会标准化工作委员会办公室发布

目 次

前 言.....	II
引 言.....	III
1. 范围.....	1
2. 规范性引用文件.....	1
3. 术语与定义.....	1
4. 能力分级与要求.....	3
5. 专业能力.....	4
6. 能力培训.....	9
7. 能力评价.....	11
附录 A（资料性）.....	13
附录 B（资料性）.....	15
参考文献.....	17

前 言

本标准按照 GB/T 1.1-2009《标准化工作导则 第一部分：标准化文件的结构和起草规则》起草。

本标准由晴山卓创文化传播（北京）有限公司、江苏创梦生涯学业规划有限公司联合提出。

本标准由中国文化信息协会归口。

本标准起草单位：晴山卓创文化传播（北京）有限公司、江苏创梦生涯学业规划有限公司、中国成人教育协会生涯教育专业委员会、云南师范大学、马鞍山市第二中学、南京市宁海中学分校、南京市天妃宫小学、江苏省常州技师学院、陕西职业技术学院等。

本标准起草人：潘孝莉、于乐芳、张燕、朱晓波、吴惠、王孟、孙国良、金加林、祖刘艳、钟原、易兴、朱玲、冯秀兰、曾丽娴、南宫北、张勇、张涛、刘燕、张丽等。

引 言

《高倍速阅读指导能力培训与评价》是以国家和社会需求为导向，客观地分析高效阅读指导从业人员现状和市场需求而编制的中国文化信息协会团体标准。

本标准旨在规范高倍速阅读指导师资的培养体系，提升师资队伍的专业水平，确保其能够科学有效地指导学习者掌握高倍速阅读技巧，从而推动高倍速阅读方法的广泛应用和阅读教育的高质量发展。标准将高倍速阅读指导师资分为初级、中级、高级三个等级，明确规定了其应具备的职业素养、基本条件和任职能力，应掌握的专业知识和专业技能，以及能力培训的内容、方式、培训课程与学时、培训质量控制和能力评价的要求。

晴山卓创文化传播（北京）有限公司、江苏创梦生涯学业规划有限公司等联合了国内部分大中小学及多名全民阅读的行业专家，组建了建标工作团队，对该标准的建设进行了深入的研究，并根据成人教育培训服务三项国家标准原则，共同起草了本标准。在后续培训实施中，工作团队将根据国家政策以及实施过程中的建议和意见不断优化和改进。

高倍速阅读指导能力培训与评价

1 范围

本标准规定了高倍速阅读指导能力培训与评价要求。本标准适用于高倍速阅读师资能力培训与评价。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 28914—2012 成人教育培训工作者服务能力评价

GB/T 30663—2014 人才测评服务业务规范

GB/T 33554—2017 职业指导服务规范

GB/T 36967—2018 成年人社会工作服务指南

3 术语与定义

本标准适用于高倍速指导能力培训与评价，涵盖纸质文本和电子文本的阅读材料，包括但不限于绘本、文学作品、科普读物等，不包括影像等资料。GB/T 35295-2017 界定的术语，以及下列术语适用于本标准。

3.1

高倍速 (High Speed)

指效能高地，效率高地，在相同或更短的时间里完成比其他人更多的任务，而且质量与其他人相同甚至更好。

3.2

阅读 (Reading)

运用语言文字来获取信息、认识世界、发展思维，并获得审美体验与知识的活动，是从视觉材料中获取信息的过程。视觉材料主要是文字和图片，也包括符号、公式、图表等。

3.3

高倍速阅读指导 (High-speed Reading Guidance)

通过科学系统的训练方法，帮助学习者在保持或提升阅读理解率的前提下，显著提高阅读速度，实现信息快速获取与深度理解的阅读指导体系。其核心在于通过视幅扩展、信息提取、思维整合等技术，突破传统阅读瓶颈，培养高效阅读能力。

3.4

阅读能力 (Reading Ability)

个体在阅读过程中表现出的认读、理解、分析、鉴赏、评价以及运用所读信息解决实际问题等方面的综合能力。

3.5

高倍速阅读法 (Photoreading)

也被称为影像阅读+全脑思维系统，是一种综合性的速读方法。它不仅能提高阅读速度，还强调在有限时间内完成阅读并获得所需的理解效果，从而成倍提升学习和吸收新知识的能力。这种方法包括以每秒1页的速度进行影像翻阅，并进行一系列后续的激活和理解步骤。

3.6

阅读心理学 (Reading Psychology)

研究阅读过程中的心理现象和规律，包括读者的认知、情感、动机等因素对阅读行为和效果影响的学科。

3.7

阅读教学法 (Reading Teaching Method)

用于指导高倍速阅读教学活动的各种方法和模式，如情境教学法、合作学习法、问题导向教学法等。

3.8

评价标准 (Evaluation Criteria)

依据一定的原则和方法，对高倍速阅读指导师的专业知识、技能水平、教学能力、职业素养等方面进行评估和判断所遵循的准则和尺度。

3.9

阅读预习 (Reading Preview)

在阅读前对文章结构和内容进行大致了解，有助于提高后续阅读的针对性和效率。

3.10

阅读复习 (Reading Review)

在阅读后对已摄取的信息进行分类、识别和整理，以加强记忆和理解。

3.11

影像翻阅 (Image browsing)

影像翻阅是一种高倍速阅读的关键技巧，指在阅读过程中，通过特定步骤实现快速摄取信息并输送至大脑潜意识领域的阅读方式。

4 能力分级与要求

4.1 能力分级

高倍速阅读指导能力区分为初级、中级和高级等三个级别，三个级别依次递进，高级别涵盖低级别的相关能力要求。

4.2 基本要求

4.2.1 以德立学，以德施教，以德树人。

4.2.2 遵纪守法，忠于职守，严守行业规范。

4.2.3 严于律己，勤勉尽责，勇于创新。

4.2.4 拥有积极的生涯发展信念。

4.3 基本条件

4.3.1 初级

4.3.1.1 身体健康，能胜任本职工作。

4.3.1.2 大学专科以上学历，或中专相关专业学历并具有1年及以上教育工作经验。

4.3.2 中级

4.3.2.1 身体健康，能胜任本职工作。

4.3.2.2 大学本科以上学历，或大专相关专业学历并具有3年及以上教育工作经验，或经高倍速阅读指导初级能力培训并评价合格。

4.3.3 高级

4.3.3.1 身体健康，能胜任本职工作。

4.3.3.2 大学本科以上学历，或大专相关专业学历并具有8年及以上教育教学工作经验，或经高倍速阅读指导中级能力培训并评价合格。

4.4 任职能力

4.4.1 初级应熟练掌握高倍速阅读基础理论知识，包括阅读心理学基础、阅读技巧的基本原理等；掌握基础的咨询方法，为学员提供针对性的阅读建议。

4.4.2 在初级能力要求的基础上，中级应具备高倍速阅读方法的专业指导能力，能够根据不同学员的阅读水平和需求，制定个性化的阅读指导方案；拥有先进阅读方法教学的实践能力，熟练运用多种教学方法。

4.4.3 在中级能力要求的基础上，高级应具备高倍速阅读方法的专业研究能力，能够深入研究阅读领域的前沿问题，探索创新阅读指导方法和理论；具备商业模式体系建设能力，能够结合市场需求，构建高倍速阅读指导的商业运营模式，推动行业发展；同时，具备对初级、中级师资的专业性指导与培训能力，能够制定科学的培训计划，提升师资队伍整体水平。

5 专业能力

5.1 初级

5.1.1 专业知识

5.1.1.1 高倍速阅读法的基本理论

清晰认知高倍速阅读法的起源、发展脉络以及核心理念，明确其是致力于大幅提升阅读速度与信息捕捉能力的阅读方法。深度掌握影像阅读 + 全脑思维系统的基本原理，涵盖如何跨越主观意识，使潜意识收集信息，以及借助全脑思维整合与处理信息的方式。

5.1.1.2 阅读能力评价

拥有对学员阅读能力开展专业评价的能力，评价维度包含识字量、理解力、阅读速度、阅读习惯以及兴趣等，为学员量身定制个性化阅读提升方案奠定基础。熟练掌握科学的评价工具与方法，保障评价结果的精准性与客观性。

5.1.1.3 影像翻阅技巧

熟练掌握影像翻阅的完整流程，包括准备阶段的环境营造、进入快速学习模式的状态调整、开始与结束时的自我肯定，以及进入摄像焦点状态后，如何以稳定节奏翻页，并学会运用“软眼”观看页面，将视觉信息顺利输送至大脑潜意识领域。

5.1.1.4 复习与激活

熟练掌握复习方法，包含调查、寻找触发词以及提问等步骤，以便在阅读后对获取的信息进行分类、识别与整理。深入学习通过激活步骤深度理解与内化知识，实现阅读目标，其中涉及超读、摘读等进阶技巧。

5.1.1.5 指导与沟通技巧

学会指导学员开展高倍速阅读，具体内容包括设定明确的阅读目标、提供个性化阅读计划，以及解答学员阅读过程中遭遇的各类问题。熟练掌握有效的沟通技巧，便于与学员及其他教育工作者进行高倍速沟通与协作。

5.1.2 专业技能

5.1.2.1 阅读理论与方法

熟悉并熟练掌握基础阅读理论，如阅读心理学、阅读认知过程等，为指导学员高倍速阅读提供理论支撑。了解并能运用多种阅读方法，依据学员实际情况与需求，精准推荐适配的阅读方法。

5.1.2.2 学员阅读能力评价

能够运用科学方法对学员现有的阅读能力与阅读速度进行评价。根据学员具体情况，制定个性化的阅读提升计划，明确提升目标与阶段任务。

5.1.2.3 阅读材料选择与推荐

依据学员阅读水平与兴趣爱好，为其推荐契合的阅读材料。同时，传授学员选择有价值阅读材料的方法，培养其自主选择能力。

5.1.2.4 阅读指导与跟进

在学员阅读过程中，实时提供专业指导与反馈，及时纠正问题。定期跟进学员阅读进度，确保其按照既定计划进行阅读训练，适时调整计划。

5.1.2.5 沟通与互动能力

与学员建立良好沟通机制，深入了解其阅读需求与困难，提供针对性帮助。鼓励学员分享阅读心得，激发阅读兴趣，营造积极阅读氛围。

5.1.2.6 组织阅读能力测试与活动

定期组织阅读能力测试，准确检验学员阅读提升效果，为后续教学提供数据参考。策划并组织阅读相关活动，如读书会、阅读分享会等，丰富学员阅读体验，增强阅读积极性。

5.2 中级

5.2.1 专业知识

在初级专业知识的基础上，应掌握如下知识：

5.2.1.1 深入理解高倍速阅读法

全面掌握高倍速阅读的核心理论，包括其发展历程、理论基础以及在不同场景下的实践应用。深入了解高倍速阅读的具体实施方法与技巧，能够精准指导学员操作。

5.2.1.2 中级阅读技巧教授

能够向学员传授更高级的阅读技巧，助力学员提高阅读速度与理解能力。教会学员根据不同类型阅读材料，灵活运用不同阅读策略，提升阅读效率。

5.2.1.3 定制个性化阅读方案

根据学员个人特点、阅读需求，定制高度个性化的高倍速阅读方案。指导学员依据自身进步情况，适时调整阅读策略，持续优化阅读效果。

5.2.1.4 阅读能力深度评价与提升

掌握多种先进的阅读能力评价工具与方法，对学员阅读能力进行深度剖析评价。依据评价结果，为学员提供切实可行、针对性强的阅读能力提升建议。

5.2.1.5 阅读心理辅导

熟知学员在阅读过程中可能出现的心理障碍，如焦虑、挫败感等。能够运用专业知识提供有效的心理辅导，帮助学员克服心理障碍，增强阅读信心。

5.2.1.6 组织阅读活动与推广

具备策划和组织各类阅读活动的的能力，如读书沙龙、阅读竞赛等，丰富阅读形式。能够运用多种渠道有效地推广高倍速阅读法，吸引更多人参与学习。

5.2.2 专业技能

在初级专业能力的基础上，应具备如下能力：

5.2.2.1 理解与应用高倍速阅读法

深刻掌握高倍速阅读法核心理念与技巧，能有效提高阅读速度与理解能力。能够根据不同阅读材料和阅读目的，灵活运用高倍速阅读法，实现阅读效率与质量的双重提升。

5.2.2.2 阅读指导能力

具备针对成年人的专业阅读指导能力，根据学员阅读水平与兴趣，制定个性化阅读计划与指导方案。引导学员养成良好阅读习惯，提高阅读兴趣与自主阅读能力。针对学员阅读中遇到的问题与困难，及时提供有效的指导与帮助。

5.2.2.3 教学与培训技能

具备基本的教学设计与组织能力，能够策划并实施阅读指导课程或培训项目。运用多种教学方法与手段，激发学员学习兴趣与积极性，提高教学效果。具备培训和指导其他教师的能力，推广高倍速阅读法与阅读指导理念。

5.2.2.4 评价与反馈技能

能够运用科学方法评价学员阅读水平与进步情况，提供针对性反馈与建议。根据学员反馈与需求，及时调整与改进阅读指导方案和教学策略，提升教学的适配性。

5.2.2.5 咨询信息检索和收集资料技能

具备高倍速的资讯信息检索能力，能够快速准确地收集与阅读教学相关的资料，为教学与研究提供丰富素材。

5.3 高级

5.3.1 专业知识

在中级专业知识的基础上，应掌握如下知识：

5.3.1.1 高倍速阅读法的深入研究

精通高倍速阅读法的理论体系，深入了解其背后的科学原理与实践基础。对高倍速阅读的步骤有透彻理解，能够指导他人灵活运用，解决实际阅读问题。

5.3.1.2 个性化教学方案的制定

根据学员个体差异、阅读需求与兴趣，制定高度个性化的阅读提升方案。熟练掌握通过评价学员阅读能力与阅读习惯，为其量身打造阅读计划的方法，实现精准教学。

5.3.1.3 高级阅读策略

掌握并运用多种高级阅读策略，如同主题阅读、比较阅读等，应对不同类型阅读材料。了解不同学科领域的阅读特点，能够为学员提供专业的学科阅读指导，助力学员拓展知识领域。

5.3.1.4 心理与认知科学知识

熟悉阅读过程中的心理机制与认知过程，能够帮助学员克服阅读障碍，提升阅读效果。了解学员阅读心理，能够提供有效的心理辅导与激励，激发学员阅读动力。

5.3.1.5 教育技术的运用

掌握现代教育技术提升教学效果。能够利用技术手段对学员阅读过程进行追踪与分析，为个性化教学提供数据支持。

5.3.1.6 阅读与写作的结合

深刻理解阅读与写作之间的紧密联系，能够指导学员通过阅读提升写作能力。掌握将阅读材料转化为写作素材的方法，帮助学员提高写作水平，实现读写协同发展。

5.3.2 专业技能

在中级专业能力的基础上，应掌握如下能力：

5.3.2.1 高倍速阅读技巧的精通与运用

熟练掌握并能够传授高倍速阅读的核心技巧，针对不同类型阅读材料，指导学员灵活运用高倍速阅读技巧，提高阅读效率与理解深度。

5.3.2.2 个性化阅读指导方案的制定与实施

具备根据学员阅读水平、兴趣与需求，制定个性化阅读指导方案的能力。根据学员进步情况，动态调整阅读指导方案，确保教学效果最大化，实现因材施教。

5.3.2.3 高级阅读策略的教学与应用

教授学员运用高级阅读策略，提升学员阅读能力与思维品质。引导学员阅读不同领域经典文献，拓宽知识视野，培养跨学科综合素养。

5.3.2.4 教育技术的整合与应用

熟练掌握现代教育技术，并将其有效融入阅读教学中。利用大数据和人工智能技术，对学员阅读过程进行精准分析与个性化推荐，提升教学效果与质量。

5.3.2.5 团队协作与沟通能力

具备与其他教育工作者和学员进行有效沟通的能力，形成教育合力。能够组织并带领团队开展阅读教学研究与实践活动，促进团队成员之间的协作与交流，共同推动阅读教育发展。

6 能力培训

6.1 教学模式

教学模式应以学习者为中心，针对成人认知特点，采用线上和线下相结合的学习模式。

6.2 教学条件

具有满足培训所需合理的教学平台及场地，适合高倍速阅读指导教学。

6.3 课程内容

6.3.1 课程目标

培养具备专业高倍速阅读教学能力的师资人才，掌握快速阅读核心技巧、教学方法及学员训练策略。

模块一：理论基础与核心原理

1. 高倍速阅读的科学基础

- ① 阅读的认知心理学机制。
- ② 眼球运动与信息处理效率。
- ③ 快速阅读的常见误区与科学验证。

2. 速读技术分类与适用场景

- ① 线性阅读、略读、扫读、区块阅读等。
- ② 不同文本类型（学术、商业、文学）的适配方法。

模块二：核心技能训练

1. 视觉能力开发

- ① 视幅拓展训练。
- ② 焦点移动与节奏控制。
- ③ 消除默读与回读的习惯。

2. 理解力与记忆强化

- ① 关键词提取与逻辑框架构建。
- ② 分层记忆法与思维导图应用。

3. 速度进阶训练

- ① 节拍器辅助训练。
- ② 速读软件工具实操。

模块三：教学方法与课程设计

1. 教学流程设计

- ① 分阶段教学：基础→进阶→实战。
- ② 个性化训练方案制定（针对不同学员类型）。

2. 课堂工具与资源

- ① 教材选择与练习题库开发。
- ② 互动游戏与小组训练设计。

3. 学员评价与反馈

- ① 阅读速度与理解率的量化测试。
- ② 常见学习障碍分析与解决方案（如注意力分散、理解力不足）。

模块四：教学实践与案例分析

1. 模拟授课与点评

- ① 分组试讲：设计 15 分钟速读微课。

- ② 导师反馈与优化建议。

2. 真实案例研讨

- ① 成人学习者 vs 青少年学习者的教学差异。
- ② 企业培训场景应用（如企业中高管速读训练）。

模块五：职业发展与行业应用

1. 速读课程商业化运营

- ① 课程体系包装与定价策略。
- ② 线上/线下教学模式结合。

2. 行业趋势与创新方向

- ① AI 辅助速读技术的前沿发展。
- ② 速读与其他技能的结合（如速记、速学）。

6.4 培训周期：

初级：30h，线上教学（录播+直播+社群）

中级：40h，线上教学（录播+直播+社群）

高级：60h，线上教学+线下演练混合模式

7 能力评价

7.1 评价条件

应参加相应等级的能力培训。

7.2 评价考核

考核分为理论知识考试和实践技能评价，理论知识考试采取电子问卷或纸质问卷的闭卷考试，实践技能评价采取阅读沙龙、线上读书会、直播读书等任一形式进行实战考核并提交案例实战报告。理论知识考试在培训结束后 7 日内完成，实践技能评价在培训结束后 30 日内完成。

7.3 评价合格

考核实行百分制，统一命题和评分，设理论知识和实践技能两门科目，理论知识考核占比 60%，实践技能考核占比 40%，两门考核均在 60 分以上，考核合格。

7.4 证书

考核合格者，颁发相应等级的能力合格证书。证书的具体样式和内容另行规定。

附录 A

思想品德和综合素质评价要点

（规范性）

A.1 职业素养

高倍速阅读指导的核心使命是为国家和民族培育有文化底蕴与创新思维的人才。以家国情怀、社会公德、家庭教育和个人素养协同发展为根本，秉持“通理论、擅实操、能创新、会指导”的导向，推动高倍速阅读发展。

A.1.1 激发学习动力与兴趣

依据教育心理学理论，把握阅读者心理和需求，帮他们明确目标，挖掘内在动机，剖析学科学习、课外活动与高倍速阅读的关系，将高倍速阅读融入终身学习，提升学习能力。

A.1.2 增强社会认知

借助多学科知识，指导阅读者了解当代职业构成、发展趋势及人才需求，通过实践调研等拓宽视野，认识阅读对提升职业竞争力的作用，为职业发展做准备。

A.1.3 树立积极未来信念

基于积极心理学，引导阅读者把阅读当作自我超越的工具，培养积极心态，鼓励突破认知局限，结合兴趣和需求规划未来，自信迎接挑战。

A.1.4 培养关怀他人意识

运用人际关系学和社会学原理，认清阅读中的多重角色，学会平衡任务，理解他人期待。通过组织活动培养关怀意识，促进共同进步，营造良好学习氛围。

A.2 职业技能

A.2.1 专业化体系化教学能力

从教育学、认知科学角度理解知识结构和认知规律，把握知识深度和广度，整合知识构建网络。遵循教学原则，用先进方法梳理呈现阅读知识，根据学习者特点制定方案，提升教学效率，培养自主和终身学习能力。

A. 2. 2 多样化教学方法运用能力

掌握多种教学方法的适用场景和技巧，融合多媒体和在线教育技术，打造沉浸式学习环境。通过设计活动引导学习者理解阅读知识，激发创新和批判性思维，培养知识应用能力，实现高倍速知识转化。

附录 B

专业知识和教学技能评价要点

(规范性)

B.1 专业知识

B.1.1 理论掌握程度

深入探究高倍速阅读理论基础，包括起源的社会文化背景、发展关键转折点，以及心理学、认知科学等多学科依据，从跨学科视角阐述核心内涵，为教学提供理论根基。

理解左右脑在阅读中的独特功能，如左脑语言分析、右脑图像感知，掌握促进其协同工作的方法，实现阅读从信息获取到知识加工的转变。

B.1.2 技法熟悉程度

熟练且精准掌握高倍速阅读各步骤，包括准备、预习、影像翻阅、复习与激活，能根据阅读材料和目的灵活调整步骤，实现阅读效果最大化。

准确运用阅读技巧，如找触发词挖掘文本内容、用提问策略培养批判性思维、绘制思维导图构建知识框架。

B.2 教学技能

B.2.1 个性化教学能力

依据教育心理学、发展心理学，运用多元智能等理论分析学员个体差异，包括学习能力、兴趣等，为学员定制个性化阅读计划，激发学习潜能。

识别学员阅读障碍，如语言、理解、心理障碍，制定解决方案，激发阅读兴趣，提升阅读能力。

B.2.2 教学实践能力

在教学中融入高倍速阅读技法，通过案例演示和练习引导学员掌握要领，提升阅读速度和理解能力，根据学员反馈灵活调整教学。

建立教学反馈机制，及时给予学员反馈和指导，帮助其优化阅读策略，培养自主学习和反思能力。

B.2.3 教育技术应用能力

掌握多媒体和在线教育平台功能，根据教学内容和学员特点整合资源，打造互动课堂，如用多媒体展示技巧、在线平台开展活动。

了解大数据和 AI 技术在教育领域的应用，掌握评价学员阅读效果的原理和方法，运用数据分析工具为个性化教学提供数据支持。

B. 2. 4 沟通与指导技巧

运用积极倾听、同理心表达等沟通技巧与学员建立良好关系，了解其阅读需求和困难，根据情绪和心理需求调整沟通方式。

运用专业知识和经验提供有针对性、启发性的指导，引导学员自主思考，培养解决问题能力和终身学习意识。

参考文献

- [1] [美]保罗·R.席列. 高倍速阅读法: 将阅读效率提升 10 倍的全新学习方法[M]. 佳永馨璃, 译. 北京: 中信出版社, 2017.
- [2] 中共中央、国务院. 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)[Z]. 北京: 人民出版社, 2010.
- [3] [日]渡边康弘. 高效阅读: 20 分钟读懂一本书[M]. 金磊, 译. 北京: 北京联合出版公司, 2017.
- [4] [美]斯蒂芬·克拉生. 阅读的力量[M]. 李玉梅, 译. 新疆青少年出版社, 2012.
- [5] 朱双健. 数字时代阅读的变与不变[N]. 经济日报, 2023-04-26(009).
- [6] 杨凤. 人工智能能否带来“超级阅读”[N]. 中国教育报, 2023-06-14(005).
- [7] 晏山嵘. 高倍速能阅读: 聪明人有效阅读二十五法[M]. 北京: 机械工业出版社, 2020.
- [8] [美]丹尼尔·T. 威林厄姆. 心智与阅读[M]. 李丹, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2020.
- [9] [美]莫提默·J·艾德勒, 查尔斯·范多伦. 如何阅读一本书[M]. 郝明义, 朱衣, 译. 南京: 江苏文艺出版社, 2004.
- [10] 罗振宇. 阅读的方法[M]. 北京: 中信出版社, 2022.
- [11] [日]奥野宣之. 如何有效阅读一本书: 超实用笔记读书法[M]. 刘晓辉, 译. 北京: 北京联合出版公司, 2016.
- [12] [日]山口周. 阅读变现: 如何通过读书提升自我竞争力[M]. 刘晓辉, 译. 北京: 中信出版社, 2021.
- [13] 樊登. 读懂一本书: 樊登读书法[M]. 北京: 磨铁文化, 2019.
- [14] [德]克里斯蒂安·格吕宁. 超级快速阅读[M]. 北京: 中信出版社, 2011.
- [15] 圆桌对话: 数字化时代, 如何推进阅读[N]. 中国教师报, 2023-04.
- [16] AI 赋能数字阅读 效率体验双提升[N]. 《人民日报》海外版, 2024-08.

中国文化信息协会团体标准

T/ACCIA 0025-2025

中国文化信息协会标准化工作委员会办公室

晴山卓创文化传播（北京）有限公司

江苏创梦生涯学业规划有限公司

2025年5月27日