

<<博赞学习技巧>>

图书基本信息

书名：<<博赞学习技巧>>

13位ISBN编号：9787508615455

10位ISBN编号：750861545X

出版时间：2009-8

出版时间：中信出版社

作者：东尼·博赞（Tony Buzan）

页数：141

译者：丁大刚,张相芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<博赞学习技巧>>

### 内容概要

《博赞学习技巧》包含博赞有机学习技巧（BOST）专题。它是为那些害怕各类考试、课堂测验、学期论文写作等方面的问题的学生专门编纂的，目的是提高他们应对能力。

BOST是博赞在学习技巧、脑力、学习后回忆、发散性思维、专注力、多维记忆工具和思维导图等领域35年经验的总结，是长期磨炼的结果。

本书所介绍的学习技巧将使你的能力得到突飞猛进的发展。

思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。

## <<博赞学习技巧>>

### 作者简介

作者：(英国)东尼·博赞 译者：丁大刚 张相芬 东尼·博赞，1942年生于伦敦，1964年毕业于英属哥伦比亚大学，获得心理学、英语语言学、数学和普通科学等多个学位。

大脑和学习方面的世界超级作家，出版了80多部专著及合著，“思维导图”系列丛书销售量已突破1000万册。

全球性公众媒体人物，在英国和国际电视台出现的累计时间超过1000个小时。

拥有超过3亿的观众和听众。

大脑和学习方面的世界顶尖演讲家。

被誉为“智力魔法师”、“世界大脑先生”。

世界记忆力锦标赛的创始人，世界快速阅读锦标赛的创始人，脑力奥林匹克运动会的创始人。

## <<博赞学习技巧>>

### 书籍目录

导言第1章 你的大脑：它比你想象的更优秀1.1 人有两个大脑1.2 另一个达·芬奇密码第2章 高效学习的障碍2.1 勉强的学习者2.2 高效学习的思维障碍2.3 过时的学习方法第3章 博赞有机学习技巧(BOST)3.1 BOST：准备3.2 BOST：应用3.3 记笔记的要点3.4 博赞有机学习技巧小结第4章 快速阅读4.1 阅读速度自我测试4.2 你是如何阅读的4.3 引导眼睛运动4.4 加快阅读速度的7个步骤4.5 解决阅读“问题”4.6 神奇的眼睛4.7 训练“脑眼”的练习4.8 阅读加油站4.9 3种关键的阅读导引技巧4.10 提高你的快速阅读能力4.11 培养大师级词汇量4.12 前缀、后缀和词根的应用第5章 越级记忆5.1 帮助你的大脑学习5.2 记忆术5.3 对记忆的误解5.4 学习期间的回忆5.5 学习后的回忆5.6 重复的价值5.7 休息一下，还是继续进行？5.8 核心记忆原则5.9 10项核心记忆法则5.10 两个关键记忆法第6章 思维导图6.1 思维导图的定义6.2 线性思维与整体思维6.3 关键词与关键图像6.4 大脑的语言6.5 发散性思维6.6 如何准备思维导图6.7 绘制思维导图的详细技巧6.8 创作思维导图的禁忌6.9 如何创作思维导图第7章 用思维导图和BOST彻底变革你的学习7.1 如何为教科书制作思维导图7.2 如何为讲座、DVD等制作思维导图7.3 思维导图笔记和大师级思维导图的好处7.4 用于集体学习的思维导图7.5 你的未来词汇练习参考答案推荐阅读

## &lt;&lt;博赞学习技巧&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第1章你的大脑：它比你想象的更优秀人类神奇的大脑发展演化已经有5亿多年的历史了，但直到最近500年，我们才知道它位于头部，而不是在胃部或心脏（如亚里士多德和许多其他著名的科学家所认为的那样）。

更令人惊讶的是，我们所掌握的有关大脑及其工作原理的95%的知识是在最近10年间发现的。我们还有更多的知识需要学习。

人类大脑有5项主要功能：1.接收——大脑通过各种感官接收信息。

2.储存——大脑保持和储存信息，而且能够在需要时提取这些信息。

（虽然你可能不常感觉到这一点！

）3.分析——大脑能够识别各种模式，并且以有意义的方式组织信息：通过核查信息和询问意义。

4.控制——大脑可以根据你的健康状况、个人态度和环境，以不同的方法控制你管理信息的方式。

5.输出——大脑通过思想、言语、图画、运动，以及各种各样的创造性活动输出接收的信息。

本书所讲述的技巧将帮助你利用大脑的这些功能，帮助你的大脑根据需要高效地学习、分析、储存和搜索信息。

1.1 人有两个大脑大脑管理这些超高速进程的方式更令人惊讶。

其中一个突破性的发现是，我们现在知道我们有两个大脑，而不是一个，而且我们还知道它们在不同的思维领域发挥着不同程度的作用。

大脑的两侧（两个皮质）是由神经纤维组成的极其复杂的网络（胼胝体）联结在一起的，它们处理不同类型的思维活动。

大多数人的左边大脑皮质处理：逻辑、语言、列表、线性感、数字和分析，即所谓的“学术”活动。

当左皮质从事这些活动的时候，右皮质大多处于放松或休息状态，随时准备给予帮助。

右边大脑皮质处理：节奏、想象、色彩、梦幻、空间感、整体观念（整幅有条理的画面，或可说“整体大于其各部分之和”）、维度。

随后的研究表明，当有人被鼓励开发他们之前认为表现差的一个思维领域时，这一开发不仅没有损害其他思维领域，而且似乎是产生了一种协同效应，即所有领域的思维能力都提高了。

另外，与我们以前所认为的不同，每个半脑都拥有另一半脑的许多能力，每个半脑还能够处理更广泛和更微妙的思维活动。

例如，爱因斯坦上学时法语考试不及格，然而他在小提琴演奏、绘画、帆船运动、“想象游戏”等方面成绩卓著。

爱因斯坦把自己许多重大的科学发现归功于那些想象游戏。

有一年夏天，他在一个小山上做起了白日梦，想象自己骑着太阳的光束直奔宇宙遥远的极端而去，但当发现自己很“不合逻辑地”返回到太阳的表面时，他意识到，宇宙一定是弯曲的，而且认为，他之前“合乎逻辑”的训练是不完善的。

他围绕这个新意象写出了许多数字、方程式和词语，于是就产生了相对论——左脑和右脑合成的产物。

与其相似，伟大的艺术家们都更像是拥有“全脑”的人。

他们的日记本上记录的故事不是醉醺醺的酒会，他们也不是随便涂抹一层颜料就能创造出杰作，而是我们发现的类似下面的条目：早上6点钟起床。

开始了最新系列的6号作品创作的第17天。

把4份橙色与两份黄色混合起来，然后涂在画布的左上角，以便与右下角的螺旋结构形成视觉对应，从而在观察者的眼中产生预期的调和。

这些生动的例子说明，左脑参与了大量我们一般认为是右脑所做的事情。

1.2 另一个达·芬奇密码在过去的一千年间，有一个人是证明两个半脑协同工作的绝好例子：列奥纳多·达·芬奇。

在达·芬奇的时代，有足够的证据表明他在下列每一个领域当中都是最有成就的人：艺术、雕刻、生理学、基础科学、建筑、机械学、解剖学、物理学、发明、天文学、地质学、工程学及航空学。

## &lt;&lt;博赞学习技巧&gt;&gt;

在欧洲的宫廷，随便给他找一把弦乐器，他就可以即兴作曲、演奏、演唱。

他并没有把这些不同的潜能区域分开来，反而把它们综合在一起使用。

他的科学笔记里满是三维的草图和图像。

同样令人感兴趣的是，他的油画杰作的最终设计图常常看起来像是建筑草图：直线、角、曲线和数字，融合了数学、逻辑和精确的测量。

1.2.1 发挥你的思维潜力如此看来，当我们说自己某些方面行、某些方面不行时，我们其实是指已经很成功地开发出来的潜力和尚未被开发出来，仍然处在蛰伏状态的潜力。

，如果能将蛰伏状态下的潜能开发出来，大脑将释放巨大的“能量”。

大脑的两个半球不是分开来工作的——它们需要协同工作才能发挥各自最大的效率。

你在同一时刻给予大脑的两个半球的刺激越多，它们就能越有效地帮助你：思考得更好。

记忆得更多。

回忆得更快。

我们可以借助博赞有机学习技巧（BOST）来激励学习。

利用这些独特的、经过作者亲自雕琢的学习技巧，再加上思维导图、发散性思维、快速阅读、学习后回忆和其他博赞核心学习技巧，你在复习、学习、理解、备考等方面的能力都将有很大的改观。

为了给你信心，我们不妨来看下面两个真实的案例：案例一：伊娃任何人都不能被告知说他或她很愚笨，或者说他们不能有所成就。

我们都有潜能，而且至关重要，学习是每个人发挥这一潜能的最佳机会。

但我们需要能为我们所用的方法。

东尼·博赞的学习技巧非常有效，而且容易掌握，我强烈主张小学、中学和大学教授年轻人这些技巧，以便他们能够在最大限度上喜欢学习。

——伊娃，一个通过思维导图而改善自己学习方法的研究者伊娃有一段艰难的求学历程：学校把她归类为愚钝的学生，并且明确地告诉她的父母她根本没有希望能通过考试。

伊娃就这样被粗鲁地看作是愚蠢的孩子，但她其实只是朗读困难（一种我们现在很了解的症状）。

另外，她喜欢学习，在她13岁时，经过一个教育心理学家的评估，她才知道自己的智商高于一般人。

“于是，我意识到我必须以一种不同的方法学习，”伊娃说，“当他人说我很愚钝，不可能得‘A’时，我的反应就是努力学习以证明他们错了……我非常固执。

”伊娃在16岁那年第一次成为优等生，那时她发现了思维导图。

她很幸运遇到了一个真正令人鼓舞的导师，而且她的父母非常支持她，对她充满信心。

是她的母亲找到了这位导师。

导师认为她需要做的是发挥“潜力”而不是“努力”，并且发现了她的症状，以及她要如何才能做到最好的方法。

伊娃的导师教给了她思维导图，为她开启了一个学习方法的新世界。

“它对我具有非常大的视觉吸引力，而且我非常喜欢把一切都组织在一个页面上。

”伊娃回忆说。

无论是在学校成为优等生，还是在营销工作中的专业表现，思维导图在她的人生中都发挥了极大的作用。

“我在学习中不断取得很好的成绩，还有许多荣誉。

在一次考试中，我取得了最高分，在全国名列第一（CAM广告设计论文）。

”伊娃总结道：“学校长期压抑我对学习的热爱，以至于我一想起在大学还需要3年的时间就害怕——这令我非常悲伤，因为我知道我喜欢学习。

东尼·博赞的思维导图和学习技巧再次燃起了我对学习的热情，直至今日。

”案例二：埃德蒙埃德蒙11岁还在读预科时就有清晰的梦想。

他想进入温彻斯特公学，一所英国著名的私立学校。

但是要达到目标，他就必须努力学习以取得温彻斯特公学所要求的成绩。

再有9个月就要举行英国公学入学考试了，但埃德蒙的成绩还差得很远，他的目标似乎遥不可及。

埃德蒙的母亲得悉东尼·博赞的工作和他所创立的所有学习技巧，于是开始教授埃德蒙如何制作思维导

<<博赞学习技巧>>

图，以及如何把思维导图应用到课业中，这对于埃德蒙来说是一个转折点。

之前令埃德蒙寝食难安的8个科目很快就处在了他的掌控之中，而且他还能够计划自己复习和学习周期。

首先，他为这8个科目创作了一幅思维导图，这让他从总体上认识到哪个学科需要付出更多的努力。

之后，他为每个科目创作了一幅思维导图，并且为这一学科中主要的话题都画了分支。

这样，他在仅仅一张纸上就有了这一科目的整个大纲，并且能够集中精力学习那些他感觉更需要复习的主题。

当考试最终到来时，他没有感到一丝恐慌，相反，他运用粗略的思维导图把自己的思想和回答组织得井井有条。

结果非常成功。

埃德蒙轻松地通过了所有的考试，进入了他梦想的学校。

.....

媒体关注与评论

思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。  
——比尔·盖茨，微软公司创始人



## <<博赞学习技巧>>

### 编辑推荐

《博赞学习技巧》：21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具！

高效学习者的“瑞士军刀”！

快速阅读、思维导图和超级记忆技巧三位一体的BOST学习技巧组合，唤醒学习潜能。

更加有效地记笔记，信心十足地准备考试和测验，准确地记住和回忆学习过的东西，以远远超出你想象的速度和效率阅读，进入一种复习的思维状态，但仍然享受着放松的时光，使用“大脑的瑞士军刀”——思维导图迅速提高复习能力。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>