

<<超高效心智圖學習法>>

图书基本信息

书名：<<超高效心智圖學習法>>

13位ISBN编号：9789866285462

10位ISBN编号：9866285464

出版时间：2010-3-9

出版公司：商周文化事業股份有限公司

作者：東尼·博贊 Buzan, Tony

页数：172

译者：蔡承志

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>

<<超高效心智圖學習法>>

前言

推薦文：揮別考試的壓力，迎接快樂的學習 / 孫易新 Mickey Sun （本文作者為浩域企業管理顧問股份有限公司董事長、孫易新心智圖法訓練機構總監） 很多人可能會跟我有一樣恐怖的童年… 早上起床第一個念頭是「今天可不可以不要上學？」因為我實在不願意去面對每天的小考、大考、模擬考，更慘的是發考卷時老師總是以無情的籐條伺候，我的書包裡一定準備了一瓶「面速力達母」，那是挨打完之後要擦的，事隔四十年了，如今摸摸手心餘「痛」猶存，不僅是皮肉的痛，更是心中無比的痛。

「為什麼讀書要讀的這麼辛苦？」

「有沒有比較有效的方法來幫我讀書呢？」

這兩個簡單的問題一直到我大學畢業也還沒得到解答。

相信捧著這本書的你，也一定很期待的到答案，對不對？

前教育部長郭為藩教授引述Matlin與Sternberg在認知心理學的見解指出，其實是有方法可以提升學習效果的。

例如：透過聯想嘗試賦予欲記憶的事物相近的關聯或特別主觀的意義來取代硬邦邦的死記硬背；利用視覺心象建構法，把要記憶的事物轉化成一個有趣的畫面來幫助記憶；透過一個虛構的情節將欲記憶的事物串起來，就不容易漏掉；把要記憶的內容，經過自己消化吸收，重新按照自己的習慣，提綱挈領整理一遍，印象就會特別深刻，再經常複習，久而久之自然可以融會貫通，銘記於心。

「有沒有一種讀書的「工具」可以讓我輕鬆達到上述的所有要件？」

有的，那就是被譽為大腦瑞士刀的「心智圖法Mind Mapping」。

1989年參加國際青年商會的一項講習活動時，是我第一次接觸到心智圖法這項思考與學習的工具，後來陸續在國外一些研習的場合，偶爾也會看到講師用心智圖來解說教學內容以及引導學員討論的進行。

這種方法帶給我非常強烈的震撼，因為我發現不但上起課來不會枯燥無聊，而且可以全盤理解講師教授的內容，與同學互動討論時，透過心智圖我的「菜英文」一點溝通上的障礙都沒有，最主要的原因是，心智圖是一種提綱挈領的關鍵字思考法，再以放射思考（Radiant Thinking）的結構來組織關鍵字，讓思緒更有系統、更符合邏輯；同時心智圖強調發揮想像力運用到大量的色彩、圖像與聯想技巧，這可以充分激發創造力與對內容的長期記憶效果。

如果我從小原本就是功課很好的學生，今天我來推薦心智圖學習法是何等的神奇，對考試有多大的幫助，大家一定會懷疑我考試能夠過關斬將，與心智圖法應該沒多大關係，那是因為我原本就很會讀書。

但是，從小我的確不是一位功課好、會讀書的學生，高中唸的是當時高雄地區省立高中排名倒數第二的左營高中，因為在校成績太差，到了高二只好休學重考唸五專（正修工專），專科畢業考插班大學也是在南陽街補習班惡補之下，勉強才考上文化大學，所以從小我就不是一位很會讀書的人。

1989年學習心智圖法之後，為了驗證「心智圖學習法」對學習的成效，我用它來準備國家考試、研究所考試等等。

果然如預期所料，原本一位學習成就差、自信心薄弱的人，竟然也能一次就考上國家考試以及國立大學的研究所。

由此可見，不論原本你的成績如何，只要用對了方法，尤其是使用符合大腦思考與學習方式的「心智圖法」，成績差的人可以突飛猛進，原本功課就好的人，讓你如虎添翼。

我與作者東尼?博贊（Tony Buzan）先生相識於1997年，他給人家的第一個印象就是非常Smart，除此之外，由於經常有機會私下聚會，我還發現他是一位充滿想像力與幽默感的人，而且熱衷學習新事物。

記得有一次，我們去倫敦街上的一家日本料理店用餐，我很驚訝的發現他不僅會用筷子，而且右手、左手用的一樣好，要夾右邊的菜就用右手拿筷子，要吃左邊的東西就改用左手，我問他怎麼這麼厲害，居然左右手都會用，他回答「只要知道正確拿筷子的方法，再加上多練習就可以了」。

這句話正是一語道破有效學習的原則，我們一定要掌握正確的學習方法，並不斷練習，每個人都可以

<<超高效心智圖學習法>>

成為學習高手、考試達人。

本書是作者歸納整理35年來在大腦領域的研究、閱讀方法、記憶技巧、專注力培養、全方位心智圖筆記技巧以及放射思考所淬煉出來的心血結晶，並賦予新的名詞BOST（Buzan Organic Study Technique）。

這是本書的精髓之處，它補充作者先前諸多著作當中所提到的MMOST（Mind Mapping Organic Study Technique），過去MMOST只有概念的陳述，而在本書第三章與第七章不僅有詳細的闡述，更有不同應用領域的解說，這對要準備考試的讀者，尤其是面對如何整理大量的書籍重點筆記，真是一大福音。

快速記憶課程最近十年來在台灣掀起一股風潮，可見大家是多麼希望提升記憶力，但是動則數萬元的學費以及課後持續的成效不顯著，讓許多人為之卻步，甚至對快速記憶課程起了反感，主要原因是一些教快速記憶的機構倒因為果。

聯想、掛勾等快速記憶的技巧是培養超強記憶力的過程，不是結果。

但是，國內許多教記憶的老師只會運用聯想、掛勾來記憶課本的重點，頂多稍微提一下心智圖的技巧，但是不夠完整，甚至方法都是錯誤的。

這在快速記憶課堂上有短暫的神奇效果，學員當下的滿意度也會很高，但後續應用在學校功課的成效就不得而知。

曾經有人對快速記憶的老師可以把50個隨機的數字排列成一個矩陣，幾分鐘之後不僅可以按照順序背出來，還可以倒背、斜背、抽背等佩服不已，好希望自己也有這種功力，我只能好言相勸，這的確是一種訓練記憶力的過程，但是，過兩天你再去問那位表演數字記憶的老師當時那50個數字，看他還能說出幾個？

你的夢會破滅的！

因此，本書作者在第五章增強記憶術裡，正本清源的先從認知心理學的角度讓我們了解大腦是如何吸收資訊，甚麼樣的訊息型態才是大腦容易記憶的，接著才提出十大核心記憶原則，這十大原則就包含快速記憶機構常運用的聯想、掛勾等技巧，但還提出更多有效強化記憶的原則，對於想增進記憶力的讀者，本章要好好研讀。

一個有效的學習因該包含以下幾個範疇： 1.正確學習態度的建立與主動思考的習慣。

2.培養快速閱讀與掌握重點的技巧。

3.透過心智圖將閱讀過的內容重點，很有邏輯、系統的整理。

4.有系統的複習與生活應用。

要如何做到以上四點，在本書當中你都可以獲得解答。

祝福大家 輕鬆學習 快樂成長

<<超高效心智圖學習法>>

內容概要

全世界最多人學習的學習法！

比爾蓋茲、哈佛高材生、考試高手最強力推薦活用心智圖法、速讀法及致勝記憶術，是學習成功的最佳捷徑！

BOST學習法適合所有需要考試的學生、在職進修者、擔心喪失競爭力的上班族！

如果你想要：找到讓學習獲致最大成功的路徑？

一分鐘閱讀1000個英文單字？

增進專注力與理解力？

上課及讀書時，更有效率地抄筆記及整理筆記？

更有效地記憶和回憶學到的資訊？

進入全力複習的備戰狀態，仍然有「休息時段」來放鬆身心？

自信滿滿地準備學習、考試及測驗？

<<超高效心智圖學習法>>

作者簡介

東尼·博贊 全世界最受推崇的學習大師東尼·博贊是世界知名的心智圖發明者，世界記憶錦標賽的創辦人，也是大腦與學習方面舉世聞名的權威。他的著作在一百多個國家大受歡迎，而且已有三十種以上的譯本。他發明心智圖法，來對抗傳統填鴨式教育帶來的學習恐懼。他經常巡迴世界各地演講，並且擔任許多跨國企業及政府的顧問。

譯者簡介 蔡承志 英國愛丁堡大學數學博士，目前任教於馬偕醫學院。著有《邏輯學的故事》（洪葉文化），譯有《語言與真實》（**編譯館）、《極地惡靈》與《雲圖》（商周）等書。

<<超高效心智圖學習法>>

書籍目錄

前言1.大腦比你想像的更優秀，真的！

2. 超高效學習的障礙3. BOST學習法4. 速讀術5. 增強記憶術6. 心智圖法7. 利用心智圖及BOST徹底改變你的學習方法解答進階閱讀

<<超高效心智圖學習法>>

章节摘录

推薦文：有效率的學習法，是邁向成功的唯一途徑 / 陳美儒（本文作者為親子教育家，建中資深名師） 曾經有媒體記者訪問物理大師愛因斯坦，如何才能創造「成功」？

結果這位頂著蓬鬆亂髮，二十世紀最偉大的科學家這樣回答他：「成功呀，成功的定義就是不斷的努力加上正確的方法，還有，少說廢話！

」 這位發明相對論，被人類公推為二十世紀最聰明、具重大影響力的科學家，明白告訴了我們，所有邁向成功的道路就是不斷的學習和使用正確的方法。

就物理學而言，不斷的學習是一種十分重要的動

<<超高效心智圖學習法>>

媒体关注与评论

國立台北教育大學校長 林新發 建國中學老師 陳美儒 麗山高中校長 陳偉泓
孫易新心智圖法訓練機構總監 孫易新 強力推薦 (按照姓氏筆畫順序)

<<超高效心智圖學習法>>

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>