

<<启动大脑>>

图书基本信息

书名：<<启动大脑>>

13位ISBN编号：9787508614717

10位ISBN编号：7508614712

出版时间：2009-6

出版时间：中信出版社

作者：东尼·博赞（Tony Buzan）

译者：丁叶然

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>

<<启动大脑>>

前言

《启动大脑》32岁生日版的付梓，标志着自1974年春天出版以来，此书已经持续畅销全球达32年之久。

1974年《启动大脑》出版的同时，10集电视系列片《启动大脑》也同期播出，这是“思维导图”的基本概念首次向全世界正式推出。

为纪念这一时刻，BBC推出了“思维导图”系列丛书（TheMindSet）——第一套讲述如何利用大脑的百科全书。

丛书共分5册，分别由《启动大脑》及其后续产品《超级记忆》、《思维导图》、《博赞学习技巧》和《快速阅读》组成。

《启动大脑》的传奇始于1973年，其时，BBC的高层管理者和本书的作者晤面，决定共同策划并推出世界上第一部揭示“大脑是如何工作的”书籍，并为之配以电视系列节目。

令人惊喜的是，“思维导图”系列丛书及其配套节目一经推出，就在读者和观众中引起了强烈反响。

迄今，这套电视节目已经创下连续10年热播的纪录，而丛书则成为全球畅销书。

巨大的成功将东尼·博赞推向了一项全新的事业，他开始马不停蹄地奔波于世界各地向人们展示大脑的神奇力量。

20世纪70年代末，通过学习《启动大脑》而明显提高记忆力的成功案例相继见诸报端，特别是爱德华·休斯（EdwardHughes）令人振奋的故事更是一时间家喻户晓。

20世纪80年代初一系列令人激动的讲座、演讲吸引了大批的学生。

其中最为知名的就是发生在南非约翰内斯堡的“索韦托2000”行动。

当时，有2000名青少年从索韦托镇自愿参加了为期3天、声势浩大的“启动大脑”活动。

到20世纪80年代末，《启动大脑》第5章中有关“记忆”的概念已经被扩展成了一部讲解记忆技巧的“宝典”——《超级记忆》。

同时，《启动大脑》的销售量还在年年攀升，已经接近：100万册！

<<启动大脑>>

内容概要

如何激活沉睡的大脑，激发人类更大的智力潜能呢？

BBC的经典图书《启动大脑》介绍的自我增强型记忆矩阵（SEM3）可以让您轻松地记忆1万 - 5万个项目，并且能够训练和增强您的记忆力。

《启动大脑》可以让您：认识大脑思维的无限性，最大限度地利用自己的大脑，获得思考和学习的关键技巧，增强创造性的思考和解决问题的能力，找寻实现大脑潜能的信心和技巧，并且超越自我。

《启动大脑》畅销全球30多年，不断修订再版，已经成为影响全球几亿人的大脑使用手册。本书将从人类认识大脑和使用大脑的过程中，提炼出大脑工作的本质，剖析大脑在记忆、阅读和创造性思维方面的工作原理，告诉我们如何驾驭大脑的操作引擎。

<<启动大脑>>

作者简介

东尼·博赞 (TONY BUZAN)

1942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多部专著或合著，系列书销售量已达到1000万册。

全球的公众媒体人物，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，被称为“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。

<<启动大脑>>

书籍目录

致谢1致谢2前言《启动大脑》使用指南第1章 启动大脑的传奇：美梦成真——爱德华·休斯的故事 1.1 故事的开始 1.2 “我一定会得‘A’” 1.3 入学考试及结果 1.4 剑桥岁月 1.5 故事的结局第2章 你的大脑比想象的棒多了！

2.1 人类对自己大脑的了解 2.2 不止一个大脑 2.3 大脑“灰质细胞”的相互联系 2.4 感知模型：眼睛——大脑——相机 2.5 作为大脑模型的全息摄影 2.6 智商与人的天生智力 2.7 婴儿——完美的模型

第3章 大脑受限制的原因 3.1 为什么外在表现与内的潜力不符 3.2 “我们只是普通人！” 3.3 大脑使用说明书第4章 更快、更有效地阅读 4.1 阅读问题 4.2 阅读的定义 4.3 阅读问题存在的原因 4.4 阅读时的眼睛运动 4.5 快速阅读的好处 4.6 对阅读的误解 4.7 高级阅读技巧——快上加快 4.8 动机训练 4.9 节拍训练第5章 记忆 5.1 关于记忆的一些问题 5.2 测试答卷和进一步的问题 5.3 学习期间的回忆——关于测试1和测试2的探讨 5.4 学习后的回忆——关于测试3及其反馈的探讨 5.5 记忆——复习的技巧和理论 5.6 特殊记忆法及记忆术 5.7 记忆的“SMASHIN' SCOPE”法 5.8 数字——韵律法 5.9 “不可能完成”的任务第6章 思维导图——词汇与思维特征的介绍 6.1 练习与讨论——蟋蟀 6.2 记忆性关键词与创意性关键词 6.3 词语的多向性 6.4 关键词/思维导图与标准笔记的比较第7章 思维导图——自然规则 7.1 练习——太空之旅 7.2 口头语与书面语的线性发展史 7.3 你的大脑与思维导图的制作 7.4 思维导图制作原则第8章 思维导图——高级方法与应用 8.1 高级思维导图 8.2 思维导图与左右大脑皮层 8.3 思维导图的应用 8.4 听讲座用思维导图 8.5 会议用思维导图 8.6 讲演和写作用思维导图第9章 思维导图有机学习技巧（MMOST） 9.1 勉强的学习者 9.2 学习恐惧症 9.3 新旧学习方法对比 9.4 思维导图有机学习技巧 9.5 MMOsT的准备 9.6 MMOsT的应用 9.7 小结第10章 指引未来 10.1 1/4世纪的巨变 10.2 复习、智能与年龄后记

参考书目

<<启动大脑>>

章节摘录

插图：第1章启动大脑的传奇：美梦成真——爱德华·休斯的故事1.1故事的开始1974年《启动大脑》一书出版之后，一个“相当一般、各科成绩都为中等水平”的15岁学生，于1982年参加了“普通”水准考试。

考试结果与大家预料的一样，不是“B”就是“C”，跟平常没什么两样。

他感到很沮丧，因为他一心想进剑桥大学深造，并且深知，再这样下去，就没有任何希望了。

这个学生就是爱德华·休斯。

不久之后，他的父亲乔治把《启动大脑》一书推荐给了他，并教给他如何绘制思维导图、学习及进行研究的方法，于是爱德华满怀信心、干劲十足地回到学校。

他宣布，今后每门课的成绩都要得“A”，并且一定要进入剑桥。

可想而知，他的老师们的反应虽各不相同，但都感到他的想法真是不可思议——这也是可以理解的。

一位老师说道：“别胡闹了，小伙子！”

那根本不可能，以你的成绩，恐怕连剑桥大学的边也沾不上！

”另一位老师说：“别傻了，你顶多能得一个‘B’，多半只能得‘C’。”

”而爱德华说，他不仅要参加剑桥大学的入学考试，而且还要写申请奖学金的论文。

校长面无表情地回答：“不必了！”

你去参加考试只会浪费学校的钱和你自己的时间。

因为入学考试非常非常难，你根本过不了关。

连我们选出来的尖子生能过关的也不多。

”在爱德华的坚持下，学校同意让他去参加考试，但为了“不浪费学校的钱”，他必须自己支付20英镑考试费。

第三位发言的是他的任课老师，他说他教这门课已经有12年了，是这方面的专家。

他深信爱德华在这一学科只能得“B”或“C”。

这位老师还提到了比爱德华的成绩好得多的“另一个学生”的名字，并且坚持说爱德华不可能超过他。

爱德华则说：“我不同意他的看法！”

”第四位老师笑着说，他相当钦佩爱德华的雄心壮志，但他认为爱德华的梦想理论上是可行的，而实际上却不可能。

因为他认为爱德华再怎么努力也只能得个“B”。

但他说他一直都喜欢有进取心的人，因此，他祝爱德华好运。

1.2 “我一定会得‘A’”对老师和任何怀疑他志向的人，爱德华最后的回答总是很简单：“我一定会得‘A’”。

”开始时，学校并没有打算把爱德华推荐给剑桥，在同意推荐之后不久，又知会剑桥各学院，说校方对这名特殊学生能否进入剑桥并不抱什么希望。

随后，是学院的面试。

在这些面试中，剑桥的学监把学校对他的看法告诉了爱德华，并且说他也同意学校的看法，认为爱德华考取的可能性很小。

尽管他很欣赏他的进取心，但他告诉爱德华，他至少需要两个“B”一个“A”，如果两个“A”一个“B”或三个“A”那就更好了，并祝他走运。

爱德华并不气馁，继续执行“启动大脑”的计划并积极锻炼身体。

用他自己的话来说：考试越来越近了，我把两年来的学习笔记进行了小结，并把它们制成了思维导图。

然后把思维导图涂上颜色，突出重点，并为每门课制作了一幅巨大的大师级思维导图，而且有时还为每门课程的各主要章节制作了思维导图。

通过这种方式，我就能弄清楚一些更详细的内容是在何处、以何种方式组合起来的。

此外，对课程本身也有更好的整体认识。

这样，我能以十分精确的回忆“蜻蜓点水”般地在该门课程的各章节之间穿行。

<<启动大脑>>

我坚持每周复习一次思维导图，越临近考试越有规律！

我试着不看书或其他任何笔记来回忆思维导图，并简要地画出我能记住的知识及对这门课程的理解的思维导图，再将这些思维导图与总的思维导图进行对比，找出其中的差别。

我还阅读了所有重要的著作，并从中筛选出少数几本特别重要的书，然后深入地阅读，将其制作成思维导图。

这样我的理解和记忆能力就发挥到了极致。

此外，我还研究优秀文章的风格和体裁，并以自己的思维导图为基础来练习短文和写作考试。

能完成这些学习任务全靠我一直注意锻炼身体。

每周跑步2~3次，每次2~3英里，多呼吸新鲜空气，做俯卧撑、仰卧起坐。

还经常到健身房锻炼，我的身体状况越来越好。

我发现好的体魄使我的注意力格外集中。

俗话说：有健康的身体才能有健康的大脑，有健康的大脑，才会有更健康的身体。

我对自己的感觉越来越好，对我的功课也越来越满意。

1.3入学考试及结果爱德华参加了4门考试：地理、地理学奖学金论文、商务研究及中世纪史。

其最终成绩如下：课程分数等级地理A顶尖学生地理学奖学金论文优秀顶尖学生中世纪史A顶尖学生商务研究A和两个优秀顶尖学生成绩揭晓不到一天，爱德华在剑桥首选的学院就接受了他的入学申请，并准许他在开始大学生涯之前“休学”一年，先到世界各地游历一番。

在这一年的“休假”中，他在新加坡做过事，在澳大利亚当过牛仔，在斐济和夏威夷度过假。

后来，他又飞往美国加利福尼亚，在胚胎移植中心及牧场工作了一段时间。

他以在农场上打工的方式走遍了美国，最后回到了英国。

入学之前，爱德华就立下志愿：在剑桥的几年中，除了在学业上要力争上游外，还要创建一个新的学生社团，多参加学院的活动，广交新朋友。

简而言之，就是要拥有“无限的”美妙时光！

1.4剑桥岁月在体育运动方面，他很快就成功地加入了学院的足球、网球和壁球队。

在学生社团活动中，他也许可被称之为“过于有成就者”。

因为他除了成立“青年企业家协会”这一欧洲同类社团中规模最大的组织之外，还应邀担任了“全优协会”——一个拥有3600人的慈善团体的会长。

在他的领导下，会员增至4500人，并成为该校有史以来最大的社团。

鉴于爱德华在这两个社团中的杰出表现，其他社团领导人请求爱德华组建并领导一个“会长协会”。

他果真成立了这么一个协会，并成为“会长俱乐部”的主席！

在学术上，他研究了“一般学生”的学习习惯并得出这样的结论：他们往往花12~13小时去阅读一篇文章、记录有关的信息，并尽可能的阅读所有与之相关的书籍，此后，再花3~4小时去写文章（有些学生实际上要重写，因而有时要把整整一周的时间花在一篇文章的写作上）。

根据在入学考试中的准备及考试经验，爱德华决定每周用5天、每天花2~3小时的时间用于学习。

“在这两三个小时的时间内，我去听一堂重要讲座，然后用思维导图的方式将各种有关信息进行归纳总结。

我给自己定下一个目标，一旦选定某些论文，我就把我对这一主题所知道的一切或认为与之有关的内容做成思维导图。

然后再把它放几天，在心中反复思考，然后快速、分类地阅读相关的书籍，并将书中的有关信息做成思维导图。

然后我会休息一下或锻炼一下身体，再回来就论文本身做一幅思维导图0做好论文梗概之后，再休息一下，然后坐下来，在45分钟的时间内就完成论文。

用这种方法，我常常得高分。

在剑桥的期末考试之前，爱德华拟订了一份与当初准备得“A”时同样的考试计划后参加了6科的期末考试。

结果如何？

1.5故事的结局第一门课只得了个“及格”，通常情况下“及格”的成绩只能算一般，但在这里却要算

<<启动大脑>>

“优”，因为参考者有一半没有过关，而且没有人得“优”。

第二、三、四门课都是双优。

在期末考试中得双优，这不只是第一流的成绩，而是超一流的，因为这是该校给这一科的最高分。

毕业之后，立即有一家跨国企业聘请他担任决策顾问。

据剑桥大学说，这是该校本科毕业生所获得的最好职位。

就像爱德华所总结的那样：“剑桥是一个神奇的地方，我非常幸运地从那儿获得了很多东西——一大群朋友、许多经验、丰富多彩的体育活动、对学术的浓厚兴趣、成功的体验，以及3年绝对快乐的生活。

其实，我与他人的主要差别仅在于我知道如何思考、如何使用我的大脑。

在我知道如何得‘A’之前，我也总是得‘B’或‘C’。

我成功了，别人也一样能成功。

”2.1人类对自己大脑的了解自1974年我为《启动大脑》第一版撰写有关介绍大脑的章节以来，人们在这一领域的研究已经取得了突破性的新进展，有了很多令人激动的新发现。

以前，我说过，“只是在过去的150年当中，这个领域的研究才有了长足的发展。

”现在，我应该说，只是在最近的30年间，关于这方面的知识才骤然增多。

相对于地球上出现生命已有350万年的历史，这个时间可真是太晚了。

可是，我们得记住，人类知道自己大脑的位置不过才500年时间。

从某种程度上说，这一点也不令人吃惊。

我们可以假设，你丝毫也不知道到哪里去找自己的大脑，而一个朋友问你说：“你的感情、情绪、思想、记忆、需求和欲望的中心在什么位置？”

”你可能会跟其他人（包括亚里士多德在内）一样有理由推断说，你的大脑在心脏和胃部，因为你常常就是在这些地方直接体验到精神活动的生理表现的，而且非常明显。

即使现在，我们人类可以利用计算机和电子显微镜，探索曾经追寻过的最难以把握的跟踪目标，我们还是得承认，我们今天已经获取的有关大脑的全部知识，可能还不到必须掌握的知识的1%。

正当某些试验似乎要向我们证明，大脑是按既定的方式工作时，另一种试验，或者出现了另外一些人，却可以推翻上述结论，以至于我们不得不重新修订整个理论的框架。

人类目前努力工作获得的成果就是：我们已经知道，我们的大脑远比以前想象的精妙得多。

任何人的所谓“正常”的大脑，其能力和潜力远比以前我们所认识到的要强大得多。

举几个例子将有助于我们把这一点弄清楚。

大部分更具科学性质的学科，尽管其研究方向明显不同，现在都被一个旋涡深深吸引，而旋涡的中心就是大脑。

化学家们的研究现在已经涉及存在于大脑中并相互作用的一些复杂的化学结构；生物学家试图揭示大脑的生物功能；物理学家们正试图在遥远太空的最深处找到一些与大脑类似的物质；心理学家们想彻底把大脑搞清楚，可发现实现这种想法就像把一滴水银放在手指上一样困难；为复杂的计算机甚至这个宇宙本身建立了模型的数学家们，面对每天在我们的大脑中有条不紊地进行着的运算却束手无策——他们无法用公式来说明这种大脑活动。

<<启动大脑>>

后记

当你看完《启动大脑》一书，我希望你能意识到：一切并没有结束，而是一个全新的开始。大脑及其巨大的智慧、情感能量及吸收、处理记忆知识的能力将不断提高。通过本书学习到的新的方法与技术将使大脑能在更为复杂的情况下组织调节自己，并能使你在阅读、学习、生活中心情愉悦、进展顺利，从此告别痛苦与沮丧，快乐与自信将伴随你终生！

<<启动大脑>>

编辑推荐

《启动大脑》被誉为“过去1,000年以来最伟大的著作”和“新千年1,000本必读书目”之一！迄今为止，人类对大脑的使用只占到大脑机能的6%~10%，即便是人类有史以来最聪明的爱因斯坦，也仅仅使用了大脑机能的18%！

如何激活沉睡的大脑，激发人类更大的智力潜能呢？

畅销全球30多年，销量已达100余万册，且仍在不断修订再版，已经成为影响全球2.5亿人的大脑使用手册——《启动大脑》介绍的思维导图有机学习技巧（MMOST），可以让你轻松地训练和增强学习力。

《启动大脑》将从人类认识大脑和使用大脑的过程中，提炼出大脑工作的本质，剖析大脑在记忆、阅读和创造性思维方面的工作原理，告诉我们如何驾驭大脑的操作引擎。

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，微软公司创始人畅销全球30多年，影响全球2.5亿人的大脑使用手册。

<<启动大脑>>

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>