第一图书网, tushu007.com

<<心智图增强你的记忆力和注意力>>

图书基本信息

书名：<<心智图增强你的记忆力和注意力>>

13位ISBN编号：9787534148439

10位ISBN编号：753414843X

出版时间：2012-9

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：托尼·巴赞

页数：116

字数：120000

译者：陈昭如

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

第一图书网, tushu007.com

<<心智图增强你的记忆力和注意力>>

内容概要

这是一本能帮助你快速提高学习力的书。
作者利用一种神奇的记忆法，教你如何增强记忆力。
你很快就会发现自己花在学习上的时间变少了，可以有更多的时间跟朋友一起玩耍。

掌握了心智图，你可以由一个知识点延伸开去，记住和了解与该事物相关的更多知识点，从而在考场上游刃有余，而且每科都能拿到A，然后会有越来越多的人来向你请教如何帮助他们记住很多的知识。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

托尼·巴赞是世界知名的心智图发明者，也是世界记忆锦标赛的创办人。
他同时是《孩子学习心智图》、《大脑儿童》、《如何绘制心智图》等书的作者。
托尼?巴赞的文章常见于媒体，并常对政府、教育局、全球奥林匹克选手及主要跨国企业提出建言。

其作品已翻译成30种不同文字，并在100个国家发行。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Chapter 1：你拥有不可思议的记忆力
一、记忆女神妮牟辛
二、奥林匹克记忆力
三、运用左右脑，你的记忆力将突飞猛进
1. 想象力
2. 联想力
Chapter 2：记忆的心智图
一、最棒的记忆工具
二、如何绘制心智图
三、让思想起飞
hapter 3：复习与休息，记性会更好
一、休息一下，能让你的记忆力更好
二、练习专注力，成为一个耍宝专家(Juggling Genius)
三、你觉得怎么样
四、你的注意力之驹
五、拯救你的想象力
六、救命啊！
我考试时脑袋一片空白
七、把一件事重复想五次
八、练习“重复记忆”
Chapter 4：牢记攀物的小诀窍
一、电影记忆法
……
Chapter 5　动动你的大脑
掌控你的记忆力

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 二、练习专注力，成为一个耍宝专家 你想要学习耍宝，却不知道该从何入手吗？太简单了！
你只需要三个小小的、软软的、同样大小与重量的球或豆子，以及一点点的决心。
步骤1：一个球 请你用一只手握住一个球，把双手放在腰部前方的高度，然后将手上的球以抛物线的方式向上抛到另一只手上。
反复做这个动作，让手上的球来来回回地保持在抛掷状态，直到你可以不经思考就可以完成这个动作。
小贴士：请你把球从肘部的前方往上抛，而不是从腰部。
请你面对一面墙持续做下去，直到你知道向上抛球的诀窍。
步骤2：两个球 现在请你左右手各拿一个球。
首先，请你把1号球（在你右手）以抛物线的弧度向上抛到你的左手，最高点应该与眉毛齐平。
当球到达最高点时，请你开始把2号球（在你的左手）向上丢到你的右边。
然后用左手去接住1号球，并用右手去接住2号球，然后停住！
请你重复做一次这个动作，不过这次不是从你的右手，而是从你的左手开始做起，直到你可以不慌不忙地把球顺畅地在两手之间抛来抛去。
步骤3：三个球 用你最灵活的那只手（也就是右手。
不过如果你是左撇子的话，请你用左手）拿1号球和3号球，而另一只手拿2号球。
然后开始将1号球（放在右手的前面）以抛物线的形式抛向你的左边。
当1号球到达最高点时，请你开始将2号球以抛物线的形式向上抛向你的右边。
就像步骤2一样。
当2号球到达最高点时，请你把右手的3号球以抛物线的形式向上抛向你的左边，并且用右手接住2号球。
小贴士：在丢3号球之前，让它在手的正前方转动一下，会简单许多。
当3号球到达最高点时，将1号球以抛物线的形式向上丢到你的右手，然后再用左手接住3号球。
像这样再练习一次，并持续做下去。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

使用心智图是波音公司的质量提高项目的有效组成部分之一。
这帮助我们公司节省了一千万美元。
——Mike Stanley，波音公司，美国我们的课程建立在心智图的基础上。
这帮助我们获得了有史以来最高的毕业分数。
心智图教学必然是未来的教学工具。
——Jean Luc Kastner，高级经理，惠普医疗产品，德国巴赞的心智图在我们办公室内的重要性越来越明显。
它在帮助我们打开思路上的作用是惊人的。
我们使用心智图安排会议议程，做头脑风暴，设计组织结构图，记笔记和写总结报告。
这是一个通向未来的必备工具。
—— William L. Maxillae，副总裁，Fluor Daniel，美国作为一个头脑风暴的工具，心智图让我们感觉到想象力一下子打开了，新点子层出不穷，真是思如泉涌，这种感觉以前从来没有过，真是太棒了。
——Sean Adams，总裁，Alpha Learning，荷兰大脑的力量是我们未来成功的金钥匙。
—— Keith Bradley，国际管理教授，英国公开大学商学院心智图可以让复杂的问题变得非常简单，简单到可以在一张纸上画出来，让你一下看到问题的全部。
它的另一个巨大优势是随着问题的发展，你可以几乎不费吹灰之力地在原有的基础上对问题加以延伸。
—— Dr. Tony Turrill，管理学作家，英国

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

使用心智图是波音公司的质量提高项目的有效组成部分之一。
这帮助我们公司节省了一千万美元。
——Mike Stanley，波音公司，美国 我们的课程建立在心智图的基础上。
这帮助我们获得了有史以来最高的毕业分数。
心智图教学必然是未来的教学工具。
——Jean Luc Kastner，高级经理，惠普医疗产品，德国 巴赞的心智图在我们办公室内的重要性越来越明显。
它在帮助我们打开思路上的作用是惊人的。
我们使用心智图安排会议议程，做头脑风暴，设计组织结构图，记笔记和写总结报告。
这是一个通向未来的必备工具。
—— William L. Maxillae，副总裁，Fluor Daniel，美国 作为一个头脑风暴的工具，心智图让我们感觉到想象力一下子打开了，新点子层出不穷，真是思如泉涌，这种感觉以前从来没有过，真是太棒了。
——Sean Adams，总裁，Alpha Learning，荷兰 大脑的力量是我们未来成功的金钥匙。
—— Keith Bradley，国际管理教授，英国公开大学商学院 心智图可以让复杂的问题变得非常简单，简单到可以在一张纸上画出来，让你一下看到问题的全部。
它的另一个巨大优势是随着问题的发展，你可以几乎不费吹灰之力地在原有的基础上对问题加以延伸。
—— Dr. Tony Turrill，管理学作家，英国

第一图书网, tushu007.com

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