

《世界上最好的记忆法——思维导图》

书籍信息

版次：1

页数：212

字数：190000

印刷时间：2012年09月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511325846

编辑推荐

“思维导图”概念的提出，标志着人类对大脑潜能的开发进入了一个全新的阶段。如今，这一由英国“记忆之父”东尼·博赞发明的思维工具，已成为21世纪风靡全球的革命性思维工具，并成功改变了全世界超过2.5亿人的思维习惯。作为一种终极的思维工具、管理工具、学习工具，思维导图的出现，在全球教育界和商界掀起了一场超强的大脑风暴，被人称作“大脑瑞士军刀”。

思维导图又叫心智图，是表达发散型思维的有效图形思维工具，它运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接，充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。全世界已有超过2.5亿人认识到思维导图的巨大价值，使用思维导图并从中获益，希望你也成为其中一员！

内容简介

思维导图图文并重，这有助于开发人的智力；思维导图是发散性的，这有助于培养全面性思维与逻辑能力；思维导图是无局限的，可以应用于生活的各个方面；思维导图充满想象，记录联想的过程，可以激发更多创意。思维导图的出现，带来了一场深刻而广泛的思维革命。思维导图可以帮助人们更轻松地学习和记忆各类知识，更有效地支配生活，更高效地完成工作，更完美地规划自我。

今天，在哈佛、剑桥等著名大学，学校师生都在使用思维导图这项思维工具；在新加坡，思维导图已经基本成为中小学生的必修课，用思维导图提升智力能力、提高思维水平已经得到越来越多的认可。名列世界500强的众多公司更是把思维导图课程作为员工进入公司的必修课，其中不乏IBM、微软、惠普、波音等世界著名的大公司。

本书融科学性、实用性、系统性、可读性于一体，以思维导图的形式介入各行各业学习者的学习、生活和工作中，用简明易懂的讲解和实用易学的心智图挖掘其创造潜能、思维潜能、精神潜能、记忆潜能、身体潜能、感觉潜能、计算潜能和文字表达潜能……解决各类疑难问题，使我们的学习、生活、工作更加轻松、更富有成效。

目录

第一篇 大脑使用说明

第一章 思维导图概述

第一节 揭开思维导图的神秘面纱

第二节 让2.5亿人受益一生的思维习惯

第三节 怎样绘制思维导图

第四节 教你绘制一幅自己的思维导图

第二章 由思维导图引发的大脑海啸

第一节 认识你的大脑从认识大脑潜力开始

第二节 启动大脑的发散性思维

第三节 思维导图让大脑更好地处理信息

第四节 大脑是人体最重要的保护对象

第五节 建立良好的生活方式

第六节 及时供给正确的“大脑食物”

第三章 风靡全球的头脑风暴法

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

《第二节 改变命运的记忆术》

记忆无时无刻不在与人们的生活、学习发生着紧密的联系。没有记忆人就无法生存。历史上，从希腊社会以来，就有一些不可思议的记忆技巧流传下来，这些技巧的使用者能以顺序、倒序或者任意顺序记住数百数千件事物，他们能表演特殊的记忆技巧，能够完整地记住某一个领域的全部知识等等。

后来有人称这种特殊的记忆规则为“记忆术”。随着社会的发展，人们逐渐意识到这些方法能使大脑更快、更容易记住一些事物，并且能使记忆得保持得更长久。

实际上，这些方法对改进大脑的记忆非常明显，也是大脑本来就具有的能力。

有关研究表明，只要训练得当，每个正常人都有很高的记忆力，人的大脑记忆的潜力是很大的，可以容纳下5亿本书那么多的信息——这是一个很难装满的知识库。但是由于种种原因，人的记忆力没有得到充分的发挥，可以说，每个人可以挖掘的记忆潜力都是非常巨大的。

思维导图，最早就是一种记忆技巧。

从以上章节介绍中，我们已经了解到，人脑对图像的加工记忆能力大约是文字的1000倍。让你更有效地把信息放进你的大脑，或是把信息从你的大脑中取出来，一幅思维导图是最简单的方法——这就是作为一种思维工具的思维导图所要做的工作。

在拓展大脑潜力方面，记忆术同样离不开想象和联想，并以想象和联想为基础，以便产生新的可记忆图像。

我们平时所谈到的创造性思维也是以想象和联想为基础。两者比较起来，记忆术是将两

个事物联系起来从而重新创造出第三个图像，最终只是达到简单地要记住某个东西的目的。

思维导图记忆术一个特别有用的应用是寻找“丢失”的记忆，比如你突然想不起了一个人的名字，忘记了把某个东西放到哪去了等等。

在这种情况下，对于这个“丢失”的记忆，我们可以采用思维的联想力量，这时，我们可以让思维导图的中心空着，如果这个“丢失”的中心是一个人名字的话，围绕在它周围的一些主要分支可能就是像性别、年龄、爱好、特长、外貌、声音、学校或职业以及与对方见面的时间和地点等等。

通过细致的罗列，我们会极大地提高大脑从记忆仓库里辨认出这个中心的可能性，从而轻易地确认这个对象。

受此启发，你也可以回想自己曾经忘记的人和事，借助思维导图记忆术把他们一一“找”回来。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)