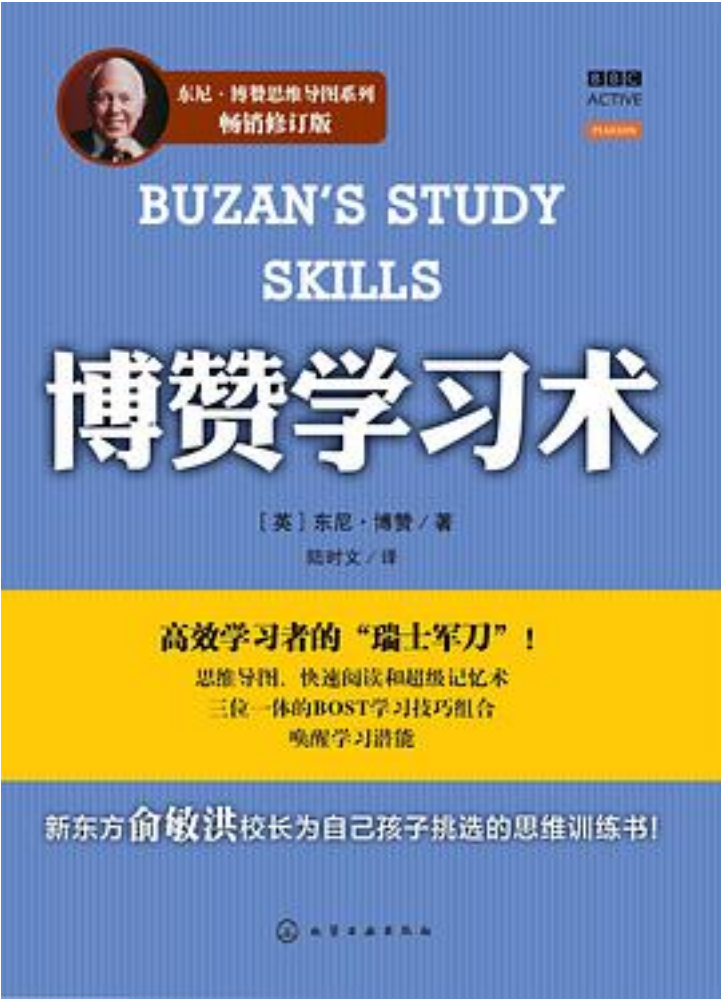


博赞学习术



[博赞学习术_下载链接1](#)

著者:[英] 东尼·博赞

出版者:化学工业出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787122166449

- 显著提升专注力和理解力至你从未设想的高度

- 轻易记住并回忆学习过的内容——即使是在临考这样有压力的环境中
- 更加有效、使用和可靠地记笔记
- 以惊人的速度高效阅读并准确记忆

曾影响世界几代人的“学习的革命”，源自于东尼·博赞40年前首创的BOST博赞有机学习技巧——将快速阅读、超级记忆术和思维导图有机整合为一体的学习技巧组合。

本书为最新修订版，特别更新了由博赞先生本人为国际培训课程所最新研发和改进的一系列实用训练，综合其学习技巧、全脑开发、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40年经验总结，将使你的认知能力得到突飞猛进的发展。

作者介绍:

1942年生于伦敦，1964年毕业于英属哥伦比亚大学，获得心理学、英国语言学、数学和普通科学等学位。

大脑和学习方面的世界超级作家，出版了100多部专著及合著，“东尼·博赞思维导图系列”已畅销35种语言200多个国家超过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，与雷蒙德·基恩共同创立世界记忆锦标赛。

世界脑力奥林匹克运动创始人，被称为“世界大脑先生”

使用东尼·博赞的学习工具和方法的公司和机构有：IBM，通用汽车，汇丰银行，甲骨文，麦克拉伦车队技术中心，英国石油，BBC电视台，微软，迪士尼，强生，惠普，摩根大通，3M，波音公司，施乐，高盛，伦敦警察厅，巴克莱银行，大英百科全书，科威特石油公司……等。

聘请东尼·博赞为客座教授的大学有；牛津大学、剑桥大学，哈佛大学，加利福尼亚大学伯克分校，斯坦福大学，英国哥伦比亚大学，伦敦大学，苏塞克斯大学，沃里克大学，曼彻斯特大学，达拉谟大学，利物浦大学，都柏林三一学院，都柏林大学，爱丁堡大学，斯特拉斯克莱德大学，格拉斯哥大学，加的夫大学，西澳大利亚大学……等。

目录: 导言

第1章 你的大脑：它比你想象的更优秀

1 人有两个大脑

2 另一个达·芬奇密码

第2章 高效学习的障碍

1 勉强的学习者

2 高效学习的思维障碍

3 过时的学习方法

第3章 博赞有机学习技巧(BOST)

1 BOST：准备

2 BOST：应用

3 记笔记的要点

4 博赞有机学习技巧小结

第4章 快速阅读

1 阅读速度自我测试

- 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 三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 超级记忆
- 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，还是继续进行呢
- 5.8 核心记忆原则
- 5.9 十项核心记忆法则
- 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
- 附录东尼·博赞“国际思维节”在线资源
- • • • • ([收起](#))

[博赞学习术 下载链接1](#)

标签

学习方法

方法论

阅读

博赞

英国

东尼

笔记

记忆术

评论

讲的比较粗浅，对应部分还得看系列中的其他书。

好短，好浅，好一个复制黏贴

老生常谈，体系看上去很好，但用起来感觉有些繁杂

博赞学习方法体系介绍，一般般。

东尼博赞系列书籍的简单介绍，结合其他三本书读会更好。书中很多方法和GTD以及番茄工作法都有交叉，间接证明了这些方法的可行性。

看晚了 上学的时候看到就好了 在尝试中。。

主要两点，快速阅读+思维导图，对应着吸收知识和消化知识。我在考研期间实践过，快速阅读和读过多少书，读书技巧有关，不是短期内能够有质的提升的，主要还是多读，知道好文章都是有脉络可寻的，读的多就有类似庖丁解牛般的感觉，知道哪些知识是这本书的重点，要慢下来，哪些观其大略，那就要快一点，这叫阅读的节奏感，没有节奏感是读的太少找不到感觉或者本身缺少对阅读的反思的结果，快速阅读主要是指读法（保持专注）+庖丁解牛。思维导图，最大障碍在于绘画技术手段的门槛较高，一般人不容易上手，但总的来说我不怀疑作者的观点，即：思维导图利用了人类左脑的逻辑归纳力+右脑的图像视觉力，这一点对人类智能的开发运用，的确足够让人卓尔不群，值得学习挑战。

值得力荐的好书

哈哈，我高中真的求知欲挺旺盛

重温一些方法，学到一点儿技巧。但不一定会落实。

一般，主要还是讲记忆的。。

大概地扫了一遍 关于准备和应用的部分有一定的道理
总的来说学习方法类的书还是大同小异 思维导图用过一段时间 但是用得不是很熟练
还要加油

部分有用

和系列其他书重叠地厉害

本书对于思维导图一系列书的总体概括，数字-图形记忆法和数字-韵律记忆法值得学习

读于2014年2月。这本书算是博赞学习法的总论吧。

一般吧，没看过这类书的可以一看，其实很多都是老生常谈了，有的方法也不适合我平时学习，因人而异吧。

一 快速阅读整本书，快速获得重点；二 学会记忆，及时复习；三 思维导图
----关键词、联系、粗细颜色

170528 3个番茄。这是一本集成系的书，讲如何
速读/思维导图/记，对我有价值。以前以为画思维导图就是是分支分支，今天才了解导图有自己的结构有自己的思考，并不是简单读书笔记。然后速读的部分，也在日常中进行了应用。

[博赞学习术_下载链接1](#)

书评

总结来说，“博赞学习技巧”就是结合人类大脑本身的工作方式，选择适合人类大脑的学习方式，以此来挖掘人类先天的学习潜力。
我主要从人类大脑的特点、超级记忆、思维导图这三个主题来摘录这本书的笔记。
1.了解我们的大脑 1.1 人类大脑的5项主要功能 ①接受 ②储存 ③分析...

思维导图系列总共5本。这5本的关系是：《博赞学习技巧》是另外4本的浓缩精华。这到不是说看了《博赞学习技巧》就不用看其他4本了，而是应该先看《博赞学习技巧》，确定觉得自己对哪块内容感兴趣后，再去找专门的部分继续阅读，会比较省钱省时间。《快速阅读》很适合学习和准...

读完感觉还是挺有收获的，虽然有用的东西不是那么多，也不是什么新鲜技巧，但是把自己本身的一些东西有所提高，我就很感谢这本书了
主要是印证了曾经曾经学的“杨鹏17天背单词”，还有一些阅读技巧（笔读），其对于思维导图系统的介绍，可以把我复习的结构图画得更好一点 主...

博赞学习记巧（BOST） 两大主要策略：准备和应用。 A.准备： 浏览。时间和任务量。（确定在一定的时间内要看完多少页事先做出合理的选择。） 5分钟思维导图练习。 提问与确定目标。 B.应用： 总览。 预习。 精读。（核心内容：小结，结果，结论） 复习。 记笔记的要...

不要看懂的是多还是少，要看自己能做到的有多少： BOST： 准备： 浏览--随意快速的总体框架； 时间与任务量--决定时间长短、学习量； 5分钟思维导图练习--良好状态、部分知识； 提问与确定目标--决定学到什么。 应用： 总揽--目录、副标题、结论、统计数字、日期…… 预习--已...

磨刀不误砍柴工，最近想好好研究学习方法——之前看了同系列的《快速阅读》，还有《如何阅读一本书》——也希望慢慢摸索出自己的方法。
读的过程中，自己知道的部分可以跳过，很多例子可以跳过，还有一大堆说明为什么要这么“做”的也可以跳过。这本书的中心线索为：总览——...

早知道博赞学习技巧涵盖了其它四本书的精华，我就不浪费时间去看《启动大脑》《思维导图》《快速阅读》了。总体感觉我能用到的有：思维导图可以运用到讲课和复习中，还有旅行等各种计划中，快速阅读的一目十行需要练习，启动大脑倒是自我感觉良好，很多测试结果都不错，和作者...

01《博赞学习技巧》为我打开了一扇全新的学习大门
“终生学习”在今年是一个热词，这个时代和以前都不一样了，知识更迭越来越快，不要说你不学习，就算你学习慢了都有可能被淘汰出局。
不管是学生还是职场人士在学习中都会遇到3大问题：
1.学生：学习的时候认为教材太难...

读了这么多年书，还是第一次接触关于学习技巧类的书籍，不禁感叹在学校那么多年都干什么去了——“过时学习方法”的重度受害者。即传统的填鸭，目的是把不同的学科填进来。
科学的学习方式——学习是一门技术，好好打磨你的学习技巧，以技术称霸不同学科。
所谓的BOST博赞学习...

2014年有部很火的电影，讲女神开挂变成U盘（大雾）……对不起，重来。
据说，正常人的大脑，其实只有10%的容量被开发出来利用了，而开发到20%的海豚开，会用超声波探索物体，电影里的女神，通过药物开发了100%，达到了释迦牟尼菩提树下静坐7年、达摩面壁10年的效果——无所不...

带着目标去读书
无论阅读什么，你都应该有一个目标，这个目标将决定你采用什么样的态度去读它，以及你将采取什么样的阅读方法。1、一个科学合理的试验
《博赞学习技巧》这本书当中提到了一个实验，来验证有目的性读书和无目的性读书，对全书理解程度的差异。实验组分a和b...

读书，请给自己设定一个Deadline

我们不应该非常功利的读书，但是需要有明确的目标和适当的时间压力，这能让我们有更多一点的收获。 1、你在读书过程中的疑惑：时间都去哪儿了？

已经买了很读书，书房、床头、桌子上都摆好了书、笔、纸，你打算今天、现在、立马就看开始书，而...

系统的学习方法的重要性 1、推荐一本总结性书籍《博赞学习技巧》

百部百科对这本书的介绍是：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...

[博赞学习术_下载链接1](#)