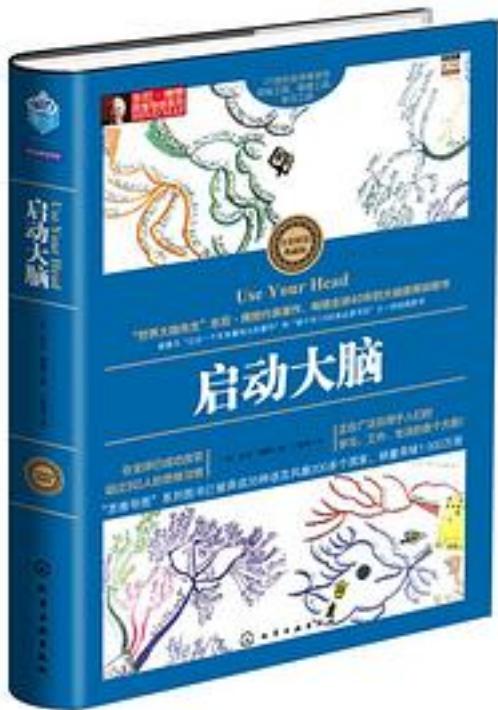


# 启动大脑



[启动大脑 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:2015-1-1

装帧:精装

isbn:9787122222589

适读人群：学习、生活、工作中需要提升大脑思维能力、记忆力的读者。

东尼 · 博赞 “思维导图” 系列图书，已被译成35种语言，风靡200多个国家，总销量突破1000万册！

“思维导图” 这一21世纪全球革命性的思维工具，正被越来越多的人接受、学习、掌握和使用。目前，新加坡已将思维导图全面引进全国的中小学教育中；剑桥大学、牛津大学、哈佛大学、斯坦福大学等世界名校专聘东尼 · 博赞为客座教授，讲授思维导图的实际应用；微软、IBM、甲骨文、迪士尼、通用汽车、强生、3M、摩根大通、汇丰、高盛

、伦敦警察厅等，正在使用东尼·博赞的学习方法，并将思维导图加入到员工的培训之中。

全球几乎所有发达国家、大型组织、跨国集团、知名院校，都在教授和使用思维导图，以这一工具来训练人们的高级思维方式，开发拓展大脑无穷潜力，提升个人、组织甚至整个社会的效率！

本次最新修订东尼·博赞最经典、最核心的五本“思维导图”系列。系列采用全彩色、精装，加入最新修订内容，包括：特别由东尼·博赞本人更新了为国际培训课程最新研发和改进的一系列实用训练实例、众多从未披露的精美思维导图、写给中国读者的亲笔信等，全新改版，重装上市。经典中的经典，非常适合收藏及赠送友人。

东尼·博赞“思维导图”系列包括：

《思维导图》《启动大脑》《超级记忆》《快速阅读》《博赞学习技巧》

“世界大脑先生”东尼·博赞“思维导图”系列代表作品《启动大脑》，是一本最大限度开发大脑潜能的终极指南，也是一本畅销全球40年、已影响全球3亿人的大脑使用手册。

《启动大脑（全彩精装典藏版）》将从我们人类认识、使用大脑的过程中提炼总结出大脑工作的本质，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（全彩精装典藏版）》为全彩典藏版，东尼·博赞进行了全面修订，并特别更新了为国际培训课程最新研发和改进的一系列实用训练实例，展示了博赞所有突破性训练技巧。

作者介绍：

东尼·博赞

1942年出生于伦敦，1964年毕业于英属哥伦比亚大学，获心理学、英语语言学、数学和普通科学等学位。大脑和学习方面的世界超级作家，已出版100多部专著及合著，“思维导图”系列图书已被翻译成35种语言，风靡200多个国家，销量突破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。1991年，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”。

目录: 第一部分 认识你的大脑

第1章 你的大脑比想象得棒多了

第2章 走进你的大脑

第3章 智商与天生聪慧

第二部分 驾驭你的脑力

第4章 改善你学习信息和回忆信息的能力

第5章 掌握记忆术让记忆力翻倍

第6章 精力加入记忆产生无限的创造力：

第三部分 杰出头脑的基本“思维工具”

第7章 为什么关键词很重要

第8章 思维导图与发散性思维概述

第9章 如何创作思维导图

第10章 快速阅读

第11章 不可思议的“超级”阅读能力  
第12章 用博赞有机学习技巧变革你的学习技能  
结论：思考未来  
附录 国际思维节  
· · · · · (收起)

[启动大脑](#) [下载链接1](#)

## 标签

学习方法

思维导图

东尼博赞

大脑

个人管理

思维

学习

提高学习能力

## 评论

1974 BBC 出品的经典名著，也是博赞写得做好的一套书籍：  
1999，作家出版社，11元；2004，世界图书出版公司，22元；  
2009，中信出版社，16元；2015，化学工业出版社，45元。  
中信版最好，原来打折打下来近10元，无耻之徒，除了涨价你还会干嘛，擦。

思维导图是个好的思考工具。不过对左右脑的区分不太认同。

学霸又推荐了一本，小的看不懂～嗷呜

看了下作者其他书，惊异于这本书每一章节都可以单独写成一本书…所以看这本就好

哈哈，很不错的学方法论，普适性也很强啊，难怪长销书。

快速阅读、提升记忆、清单管理、思维导图、发散思维。

认识大脑原理并为我所用的好工具

你对现有的知识体系掌握得越多，你能吸收和掌握的知识就越多。在学习时你能控制的知识数量不断增加，使你能更易于消化新知识，并将每条新的信息吸收到已有的、相关知识的存储中去。这一过程就像滚雪球：雪球越大，滚得越快，最后它能在自身冲力的作用下继续滚动。

12个核心记忆原则：1、感觉/感觉；2、运动；3、联想；4、性；5、幽默；6、想象；7、编号；8、符号；9、颜色；10、顺序/次序；11、积极；12、夸张。思维导图。快速阅读。博赞有机学习技巧。

理论依据太过时了。没有一点新东西，这些话在一套书里颠来倒去地说。一个导图牵强附会在所有事情上甚是可恶，虚假理论-营造畅销书-瞎扯扩大理论-制造欺诈产业链……

里面讲的是快速阅读和思维导图技巧，还有学习期后的回忆什么的，甚至用的例子都和《博赞学习技巧》里的一样，排版有点差别而已。但《博赞学习技巧》里没有讲到过的一个：关键字要画名词、动词之类的，形容词、副词、连词可以忽略，但是如果有必要

的话(比如删掉他们原文意思就不一样了)，还是可以有关键的词句。

英语好，对文字敏感，所以现在每次看翻译本，总觉得读起来不太通畅，有机会还不如去看原版～

根据自己的兴趣和需要，跳读部分章节就好，这叫先把书读薄；然后用书中的建议指导生活，在实践中检验别人的理论，填充自己的想法，这叫再把书读厚。

很有启发，解释了一些问题的原因，也开拓了问题解决思路，对近期的一些困惑感觉有了新的思考方向。

才开始，方法论的内容应该多学习，觉得应该是有收获的。目前看就一个思维导图这个东西有些用，还有就是每晚做总结

言之有物，脑洞大开。

大拼盘，没劲

对呀，这本书每一章都另写了一本书，所以这本书就很鸡肋。

快速阅读，博赞的书读一本就差不多了，浅现

直接找本心理学专业书看里面的智力或者记忆相关的章节就好。

干货有但是实在太少

## 书评

博赞的五本书出版顺序是这样的《启动大脑》——《快速阅读》——《思维导图》——《博赞学习技巧》——《超级记忆术》。后面四本书都是在启动大脑的各章节基础上延伸出来的。

所以这系列书上很多内容完全是重复的（遣词造句完全照搬），一开始读起来比较令人厌。不过多读几遍...

掩卷的时候才发现这本书其实也还蛮古老的了～上个世纪中后期的产物。

看书评讲得很轰动，

各种见证都在宣传一种让人生与众不同的神奇效果才专门找来看的～感觉跟如何增进记忆力这样的书一样，早先的书讲的大多是一些放之四海皆准的，或者在很早很早以前我们读小...

先提一点这类直接翻译过来的训练类读物的通病——思维方式上没有做变通，这让读者读起来感觉费力；并且东西方习惯、文化、生活方式迥异，如果盲目照搬，其理论的可操作性就变得很弱了。这本东尼·博赞的《启动大脑》也一样，是以英国人为本体作为研究对象的，所以很多地方不是很容...

出来混，拥有快速学习的能力非常重要。所以很想看这本关于阅读、理解、记忆的书。快速阅读：读得快，非但不会影响阅读效果，反而可以更有效、更轻松。这个观念是读了这本书才知道的。

关于快速阅读技巧：这本书里写得比较少，就两条：1) 每次看词组，而不是单个字...

最开始知道思维导图是在一次讲座上，有人用MindManager做的展示，当时觉得太炫了，以后展示也可以用这样，有木有很高端霸气上档次？于是开始对“思维导图”这个词敏感起来，最近开始看东尼·伯赞的思维导图系列图书，《启动大脑》是这个系列的第一本。本来还以为这个系列是介绍...

看了启动大脑和快速阅读启动大脑整个看的，快速阅读大略看的

感觉快速阅读只是一个拓展，很多东西都原封不动还是启动大脑更加简洁全面一些

尤其是第九章思维导图有机学习技巧从118到137页，短短20页讲的清清楚楚好书啊

爱因斯坦的脑子，并不是我们想的如此的偏左，而艺术家的脑子也不是我们设想的如此偏右，许多天才和大师基本上都是“全脑”，但也有偏向某一脑的天才。阅读的时候，人的眼睛由一系列的跳动和停顿组成，而非通常认为的线性和平均的。因此，小时候使用的那种，使用手指辅助阅读...

---

如果有志于学习思维导图，推荐大家还是先阅读这本书，其作用类似于“前言”，涉及概念的介绍（老外的思维：要讲清楚这个事情的科学道理，从生理到心理展开论据），也许会显得有点枯燥

每次讲高一必修一《宇宙中的地球》，都会讲到地球的特殊性——具有高级智慧生命，之所以高级是因为我们人类的大脑！最近读了Tony Buzan的《启动大脑》，收获颇多。从启动大脑到思维导图再到快速阅读，然后就是博赞有机学习法……它是一个循序渐进的学习方法，理论已经有四十多...

---

比较全面，虽然都是浅尝辄止，也有很多早就了解到的，但是还是提供了一些新颖的观点。博赞大胆挑战旧的教育观念，所以有点颠覆的意思，几乎都在强调运用形象思维，思维片段化；为了吸引读者，也用了大篇幅去夸赞大脑的能力；为了凸显思维导图的强大，而把思维导图弄得过于复...

在书店购买的，当时只有《思维导图实践版》《启动大脑》、《超级记忆术》，买了这三本。实际还有《学习技巧》和《快速阅读》。先看《思维导图》，无奈不能理解，看了一部分看不下去搁置了，隔了一段时间又拿起来再看，还是看不下去，因为按照传统学习法会觉得博赞的思维导图...

---

思维导图是知识联想的瑞士军刀。知识的巩固需要学会回顾，在阅读后立刻梳理重点的思维导图，在读书笔记中进行整理，在晨间日记中重读，在每年的印象笔记笔记中有同一天笔记循环时再温习一次。知识的整合需要学会对“关键词/标签”的使用，我们阅读的书本中，很大一部分是无用的...

主要讲了4个部分：1、对大脑的认识 2、快速阅读的方法 3、记忆术  
4、思维导图的应用

读书笔记：<http://blog.csdn.net/doubleuto/article/details/9184433>

本书具有比较好的可操作性，可以作为一本自己大脑的操作手册来使用。不过因为本身篇幅较短，而涉及的领域不小，主要内容为围绕快速阅读的准备、进行与反馈还有通过思维导图为  
主要方式，对知识进行选择、完善思维导图及建立长久的记忆机制。在解释上并没有细致展开，另外由...

[启动大脑](#) [下载链接1](#)