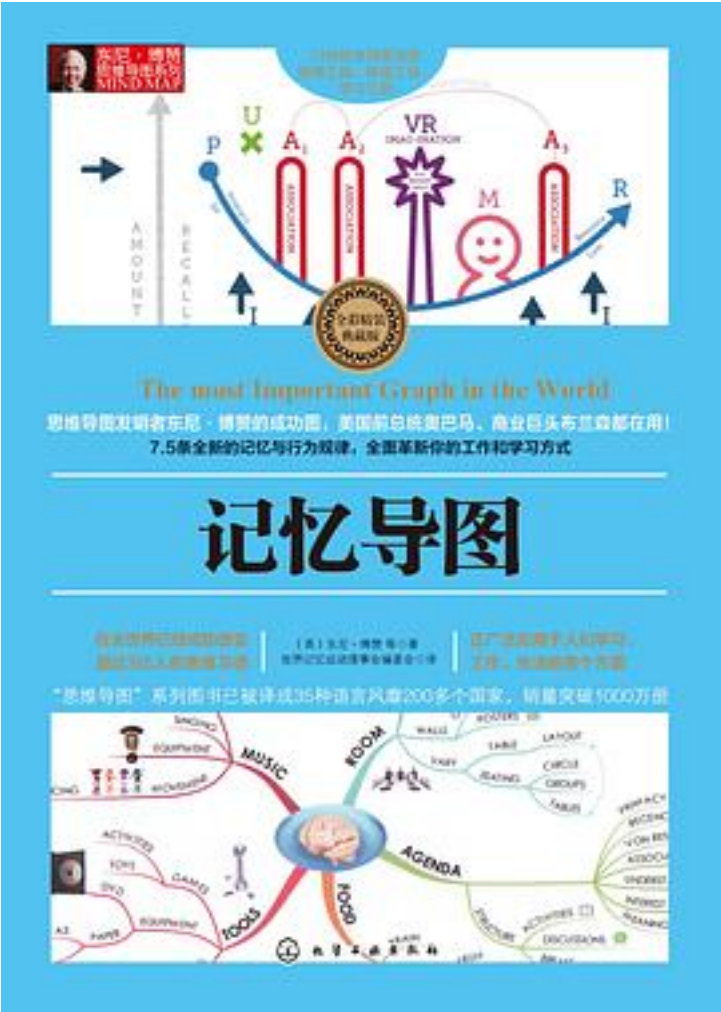


记忆导图



[记忆导图\\_下载链接1](#)

著者:[英] 东尼·博赞 (Tony Buzan)

出版者:悦读名品 | 化学工业出版社

出版时间:2018-4-1

装帧:精装

isbn:9787122310194

【编辑推荐】

1. 思维导图发明者、思维导图系列畅销书作者东尼 ■ 博赞的成功图！

2. 7.5条全新的“记忆和行为规律”大揭秘：首因效应；近因效应；冯 ■ 雷斯托夫效应、想象与联想效应；理解与误解效应；兴趣效应；意义效应，阐明了伟大的成功人士取得巨大成就和影响的方法。

3. 美国前总统奥巴马、商业巨子理查德 ■ 布兰森都在用。

4. “生命短暂，不能默默无闻。” 除非你不想成功，否则不要错过本书！

### 【内容简介】

如果你对神秘重要的宇宙主体——大脑以及如何能高效地利用它感到好奇，那么《记忆导图》对你而言将是一本大开眼界的书。

书中讲解了包括首因效应、近因效应、冯 · 雷斯托夫效应等在内的7.5条全新的记忆和行为规律，并将其归纳到一张简单的记忆导图中。

这张图能为你提供一切所需——从如何给他人留下良好的第一印象，到如何交付一场惊艳四座的演示和演讲；从如何开发创造力和智力，到如何提升社交和情感智商；从对“学习如何学习”的全新解读，到如何像达 · 芬奇一样思考……

本书为全彩典藏版，提供了大量实用练习、颇具启发性的图表，更收录著名演说家、奥运冠军及国际商业巨头等诸多成功事例，以生动有趣的方式为你揭开世界上这张重要图表的神秘面纱。

### 【名人推荐】

"让你的大脑更好地运转，东尼 · 博赞再次做到了！

——享誉全球的管理学者、经典著作《一分钟经理人》作者 肯 · 布兰佳

·

在本书中，东尼教你如何利用一个简单而有效的公式提高记忆，不必学习记忆术，也一样获得更好的记忆，教你如何确保人们能记住更多你所传递的信息。

——《超高效创意思考心智图法》作者 克里斯·葛里菲斯

作者介绍:

东尼·博赞 (Tony Buzan)

·

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: 概述 IX

前言 XIII

背景 XIX

·

第一部分 “掌握” 图表

第1章 开启改变人生的奇遇之旅 // 003

第2章 第一印象：重中之重 // 019

第3章 如何利用近因效应 // 031

第4章 砰！冯·雷斯托夫效应 // 039

第5章 人类元语言：想象与联想 // 055

第6章 区别理解和误解 // 063

第7章 爱上记忆女神摩涅莫辛涅 // 071

第8章 达·芬奇：万物互联 // 083

第9章 发现了！万物各得其所的秘密 // 091

第10章 头脑大爆炸：思维导图诞生 // 099

第11章 迷人的回忆曲线 // 109

第12章 学习后回忆曲线 // 115

·

第二部分 应用，应用，再应用

第13章 如何创建你的成功图——全新7.5透镜公式 // 123

第14章 学习如何学习 // 133

第15章 关键时刻 // 141

第16章 创造一种丰富多彩、值得回味的生活 // 147

第17章 成功有效的沟通 // 153

第18章 彻底毁灭近因效应（运动生涯和生活的方方面面） // 167

第19章 远离马尾藻海：21世纪的营销、公关和销售 // 175

第20章 时间管理：管理自我和休息 // 183

结论 第一近因 // 193

致谢 // 197

附录 国际思维节 // 201

• • • • • ([收起](#))

[记忆导图](#) [下载链接1](#)

## 标签

记忆导图

东尼博赞

记忆

思维导图

学习方法

2018

农大图书馆

## 评论

炒冷饭，就像一个导演拍了一部好作品之后，接着又出了一部衍生剧集，偶有小亮点，但整体不出彩，不了解思维导图和相关题材的朋友可以看看。

-----  
差书

-----  
学会运用7个记忆要素：首因效应、近因效应、基于想象的冯.雷斯托夫效应、联想效应、理解与误解效应、兴趣效应、意义效应加深你的记忆。  
而这七个记忆的要素也融入在了每一张的思维导图之中，从而形成了记忆导图

-----  
书非借不能读也

-----  
一会就翻完了，里面运用到的学习方法跟以前看一位大神短时期高效率通过考试所用的方法一样。实践性很强的，但就是废话太多凑字数

-----  
太一般了

-----  
书店不会儿翻完了，有些地方叙述好像不严谨但确实有趣，首因近因重点联想，只记住这些。

-----  
唯一有价值的点：2007年由知识时代进入智力时代，未来孩子们都将成为智力工作者。  
。

-----  
老板安排必读书目

-----  
简直不知道在说些什么

-----  
大脑需要运动，会用多用记忆导图，思维导图等于给大脑做运动。7.5条全新的“记忆

和行为规律”，TEFCAS是尝试、结果、反馈、检查、调整和学习过程。

-----  
过时理论和个人片面观点杂糅成书

-----  
老生常谈

-----  
原理都是老的，比如心理学常说的首因近因效应，记忆常说的联想记忆和调动感官，但是写的很清楚和系统，实操细节也比较多，提到一定要休息，因为5到10分钟休息会产生更多首因和近因。内容和之前在cousera看的learning how to learn差不多，没有课程做得好，因为课程刺激的感官更多。讨论上课或者演讲需要注意细节，比如多用图片，色彩，声音，短视频，联想，总结，休息和小组讨论也很重要，要让人有参与感

-----  
可以快速看完。像个PPT，第一部分讲理论，第二部分讲应用。但其实都是相关的。重点的关于记忆的七个效应，他说叫7.5透镜。首因，近因，冯，联想，理解与误解，兴趣，全局。

-----  
满篇废话 不知道怎么编辑出书的 世界记忆运动理事会编委会这个组织太神秘

-----  
不得不说挺烂的

-----  
记忆的一些规律总结，关于生活、学习、沟通等的应用实例有些牵强附会，翻一翻就可以了。

-----  
没有很实际的方法

-----  
整本书废话太多...明明一篇文章就能说完，偏偏要说一本书

-----  
[记忆导图\\_下载链接1](#)

## 书评

首因、近因、冯.雷斯托夫、联想、理解、兴趣、意义这七大因素，决定了我们记忆的程度。这也恰好与导图的元素融合。  
不过，这一切的最终目的是为了可以更好的学习一项知识，TEFCAS是一套不错的学习模型。记忆导图很好的成为了TEFCAS模型的配套工具。  
确保TEFCAS流程的方方面面都...

-----  
[记忆导图\\_下载链接1](#)