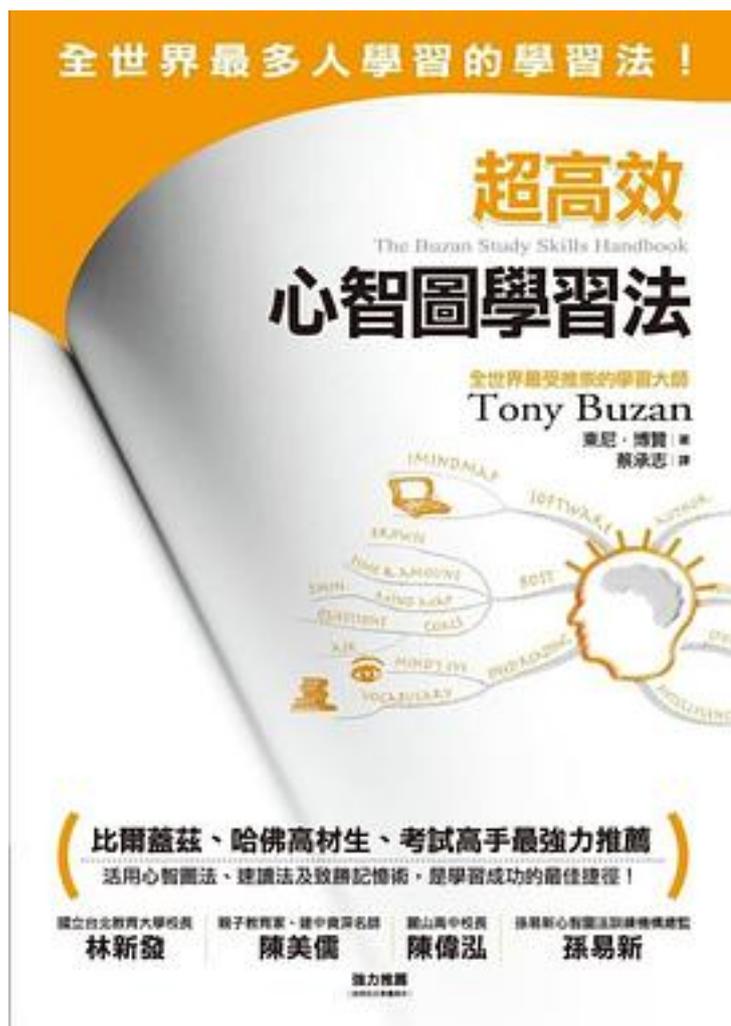


# 超高效心智圖學習法



[超高效心智圖學習法\\_下载链接1](#)

著者:東尼·博贊 Buzan, Tony

出版者:商周文化事業股份有限公司

出版時間:2010-3-9

裝幀:平裝

isbn:9789866285462

◎聯合推薦

國立台北教育大學校長／林新發

親子教育嘉、建中資深名師／陳美儒

麗山高中校長／陳偉泓

孫易新心智圖法訓練機構總監／孫易新

全世界最多人學習的學習法！

比爾·蓋茲大力推薦的有效學習法

高速學習的最佳技巧！

「老師，我已經很努力了，為什麼老是記不住？」

「為什麼同學唸一兩遍就記住，我唸了十遍還是會忘？」

「好學生是不是天生比較聰明，過目不忘？為什麼我的孩子什麼都背不起來？」

其實，學習是一種創意。社會上普遍認同任勞任怨、努力打拚的認真態度，都因為在教育過程中強調死背、硬記，用填鴨的方式學習而不知變通；但我們仍缺乏獨立思考的創意家。博贊發明的心智圖學習法，不僅能讓學習者達到通曉知識、增強記憶力與學習專注力的目的，並且能有效訓練大腦，發展大腦的潛力，培養出清晰的思維，訓練出台灣學子普遍缺乏的判斷、分析、歸納能力。

人類大腦吸收圖像的速度超越過閱讀文字，圖像還能刺激大腦諸多智能，包括色彩、樣式、空間、結構、線條、想像力，圖像學習更能強化創造力與記憶力。以聯想力與想像力為出發點的心智圖學習法，能讓大腦成為最有活力的資料庫，將凌亂的知識分門別類、規劃出系統結構，讓記住所有的事變得輕而易舉！

什麼是超高效心智圖學習法？

博贊有機學習技巧BOST+速讀術+超級記憶法+運用心智圖

◎什麼是博贊有機學習技巧（BOST）？

BOST=Buzan Organic Study Technique

1.準備工作：包括瀏覽、閱讀時間與量、用心智圖練習五分鐘、提問並確認要學習的知識

2.應用階段：分為四階段——總覽、預習、精讀、複習

3.記筆記的要點：用心智圖記筆記、持續複習

BOST是根據博贊35年來在學習技巧、大腦能力、記憶與回憶、放射思考法（Radiant Thinking）、專注力養成，以及多維度記憶工具——心智圖（Mind Map）等領域研究的經驗粹鍊而成的學習法。它補充了作者先前諸多著作中提到的MMOST（Mind Mapping Organic Study Technique），這對要準備考試的讀者，尤其是面對如何整理大量的書籍重點筆記，真是一大福音。

◎超強又有效的速讀術

- 1.閱讀速度自我測試
- 2.檢視自己的閱讀方式
- 3.引導眼球運動
- 4.加快閱讀速度的七大步驟：辨識、吸收、理解、整合、儲存、回憶、交流
- 5.解決閱讀上的問題
- 6.訓練腦眼合一
- 7.三種關鍵閱讀技巧：雙行掃瞄、多行掃瞄、反向掃瞄
- 8.提高閱讀能力應有的注意事項

### ◎全世界最知名的記憶大師教你記憶法

- 1.基本原則：想像＋聯想
- 2.兩種關鍵記憶法：數字－形狀記憶法、數字－音韻記憶法

### ◎心智圖運用法

- 1.找出關鍵詞與關鍵圖像
- 2.發散性思維練習
- 3.製作心智圖的基本步驟
- 4.繪製心智圖的進階技巧
- 5.創作心智圖應避免的錯誤

全書內容條理清晰，深入淺出，每一個學習步驟都有實際演練的指導，並提醒階段學習的關鍵要點。只要照著全書安排的步驟去做，就能激發出學習潛力，學習不再痛苦！

作者介紹：

#### ■作者簡介

東尼·博贊

全世界最受推崇的學習大師東尼·博贊是世界知名的心智圖發明者，世界記憶錦標賽的創辦人，也是大腦與學習方面舉世聞名的權威。他的著作在一百多個國家大受歡迎，而且已有三十種以上的譯本。他發明心智圖法，來對抗傳統填鴨式教育帶來的學習恐懼。他經常巡迴世界各地演講，並且擔任許多跨國企業及政府的顧問。

#### ■譯者簡介

蔡承志

英國愛丁堡大學數學博士，目前任教於馬偕醫學院。著有《邏輯學的故事》（洪葉文化

），譯有《語言與真實》（國立編譯館）、《極地惡靈》與《雲圖》（商周）等書。

目录: 前言

1. 大腦比你想像的更優秀，真的！
  2. 超高效學習的障礙
  3. BOST學習法
  4. 速讀術
  5. 增強記憶術
  6. 心智圖法
  7. 利用心智圖及BOST徹底改變你的學習方法
- 解答  
進階閱讀  
• • • • • [\(收起\)](#)

[超高效心智圖學習法\\_下载链接1](#)

## 标签

思维导图

学习

思维

学习方法

自我修炼

管理

心理学、思维、决策

脑科学

## 评论

又见BOST。。。虽然书里很多东西其他书里也有提到，不过讲的很全面详细，还有图解，不管是初见还是复习都很不错。越来越觉得心智图除了做读书笔记还是有很多其他作用的。。。

---

前天看完了,不錯的內容,目標--下周筆記..

---

很多内容跟德国人写的《超级快速阅读》一样，终于看到第七章讲bost，没法读下去了。。一个人可以凭学习方法翻来覆去的写多好本书，神奇。

---

大腦皮質作用的說明錯誤，但裏頭的BOST方法、速讀及心智圖是經過驗證的有效方法。

---

在看

---

[超高效心智圖學習法\\_下载链接1](#)

书评

---

[超高效心智圖學習法\\_下载链接1](#)