

《谁谋杀了你的大脑》

图书基本信息

书名：《谁谋杀了你的大脑》

13位ISBN编号：9787515806297

10位ISBN编号：751580629X

出版时间：2013-9-1

出版社：中华工商联合出版社

作者：姬广亮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谁谋杀了你的大脑》

内容概要

世界记忆纪录保持者，中国脑力运动领军人物现身说法。记忆术与思维导图双剑合璧，解密脑力超人，开发你的智脑，让你拥有超群的记忆和能力，具备CEO的头脑，掌握财富的思维密码。本书融知识性、可读性、科学性、实用性、趣味性、系统性于一体，以深刻的认知与切实可行的操作方法，打破教条与固化思维，测试、提升、训练、提高你的脑力、智商、思维能力、记忆力、统筹能力、创造力等，让你的学习、工作、生活游刃有余。（关）

书籍目录

推荐序 1	
推荐序 2	
自序：做自己大脑的 CEO	
一、你的智脑开了么？ /1	
偷走乔布斯的脑 /2	
了解大脑，了解你自己 /5	
看不见的魔棒（潜能） /7	
看看你的用脑习惯 /10	
接收信息的五种方式 /17	
处理信息的三种方式 /28	
“心”与“脑”的对话 /30	
附 1：大脑的误会 /32	
二、抓住大脑的“胃口” /33	
第一盘开胃菜 /34	
第二盘开胃菜 /35	
第三盘开胃菜 /37	
最后一盘开胃菜 /38	
附 2：吃点有用的保护好大脑，很有必要 /40	
附 3：那些让大脑更活跃的食物 /41	
附 4：寻找你身边的廉价“记忆果” /42II	
三、记忆的奥秘 /45	
记忆术是一项失传的艺术 /46	
记忆术的终极秘密？ /49	
五大记忆类型 /52	
提升记忆效率的十种方法 /58	
你所不知道的记忆方法 /61	
四、思维的有氧运动 /63	
唤醒沉睡的巨人 /64	
思维导图改变世界 /66	
思维导图的商业应用 /68	
思维导图的个人价值 /69	
传统笔记与思维导图 /70	
五、大脑与思维 /73	
为大脑“分区” /74	
思维的“间接性” /79	
一切思维的产生或延伸皆有“目的性” /85	
擅用大脑的 3 个核心观念 /89	
把大脑从“思维监狱”里解救出来 /94	
让思维给你点“颜色”看看 /96	
六、思维方式的重构 /97	
曼陀罗思考法 /99	
为什么说一切思维都是“点式思维”？ /103	
发散思维释放大脑潜能 /104	
形象思维的四种策略 /115	
“发散式思维”为大脑插上灵活的翅膀 /116目录	
III	
七、思维导图的神话 /119	

《谁谋杀了你的大脑》

思维导图与超强记忆的关系 /120
将“零散”的信息“系统化” /122
铸就“卓越的创造力” /123
彻底激活大脑潜能 /124
塑造 CEO 创富商业脑，倍增企业利润 /125
铸造“财富思维模型” /127
让“问题分析”进入“模型化”时代 /128
让人类进入“视觉化思维”时代 /129
八、破译财富思维的密码 /131
中心图 /132
颜色 /138
分支 /139
关键词 /143
关键图 /146
个性元素 /154
九、手把手教你绘制财富思维导图 /155
准备工具 /156
绘制步骤 /157
再议发散思维 /158
绘制的重要原则 /158
必须注意的 7 个要点 /159
绘制的禁忌 /159
绘制思维导图的四种境界 /160
初学者从手绘开始 /160
绘制你的思维导图 /163IV
关键是：活化思维 /170
十、凸现 CEO 技能 /173
超强记忆力 /174
系统分析力 /178
非凡创造力 /184
商业演讲能力 /190
战略规划能力 /194
卓越领导力 /196
完善营销能力 /200
资源整合能力 /203
十一、财富思维导图成就美好人生 /207
人生规划 /208
知识共享 /209
头脑风暴 /210
应用大师的秘密 /211
复习思维 /213
思维导图软件 /215
附 5：绘制思维导图的软件工具综合 /223
后记 /225一、你的智脑开了么？

《谁谋杀了你的大脑》

精彩短评

- 1、心理导图，不过如此，很多东西都老生常谈，真正对个人的发展帮助不大
- 2、一本以思维导图为开发大脑主线的书，感觉还不错。适合想通过思维工具来训练大脑的人。
- 3、真没想到现在标题党这么流行，明明是一本侧重于“思维导图”画法和应用的书却要包装成智力开发和苦大仇深的样子，抄就好好抄呗，偏又是个大杂烩，而且还放上了很多我都不知道的“名人”合影，如果是在实体店看到这样的书，绝对马上丢下。
不过话说回来，本书对于思维导图的具体画法和大脑及思维相关知识的普及还是有用的，至少他是我看过的介绍画思维导图最实用和详细的书，比Tony Buzan的书都要详细。
- 4、想要系统学习思维导图的朋友，可以看一下这本书，内容比国内其他同类书更系统些，提高记忆的部分内容少了些，估计作者想突出思维导图吧。还是比较不错的工具书。

《谁谋杀了你的大脑》

精彩书评

- 1、一个人蕴含各方面的潜能，但重要的是你认为你应该去发挥哪一类的潜能？这也许便是研究乔布斯大脑的人们所提到的思维偏好，也正是维也纳著名的心理学家弗兰克所说，成熟意指每次只选择一种应该去实现、值得去实现的潜能，对其他潜能则弃之如敝屣。
- 2、想要免费获得老师视频课地址和密码的关注，微信公开帐号ibrainsoft，想要免费获得老师视频课地址和密码的关注，微信公开帐号ibrainsoft，想要免费获得老师视频课地址和密码的关注，微信公开帐号ibrainsoft，想要免费获得老师视频课地址和密码的关注，微信公开帐号ibrainsoft...
- 3、最近感觉脑子一直不太够用，或者说有些不好使了，哈哈。看到这本书时，就被封皮和书名吸引了。内容很实用。尤其里面讲思维导图的部分，打开人思考问题的思路，很受益。。。刚刚关注了这本书的书友会微信帐号ibrainsoft。还送视频课，给力。支持。
- 4、听说买书就有机会，呵呵。送的视频课，不错。希望得到记忆术的视频课程。听说买书就有机会，呵呵。送的视频课，不错。希望得到记忆术的视频课程。听说买书就有机会，呵呵。送的视频课，不错。希望得到记忆术的视频课程。。。。。。
- 5、1、《谁谋杀了你的大脑》耶鲁大学历时5年，做了一个剪影视错觉（Silhouette Illusion）的动态图，来测试人的左右脑切换能力。如果你看见这个舞女是顺时针转，说明你用的是右脑；如果是逆时针转，说明你用的左脑。据说，14%的美国人可以两个方向都能看见。2、《谁谋杀了你的大脑》世界记忆纪录保持者，中国脑力运动领军人现身说法。记忆术与思维导图双剑合璧，解密脑力超人，开发你的智脑，让你拥有超群的记忆和能力，具备CEO的头脑，掌握财富的思维密码。3、《谁谋杀了你的大脑》儿童使用创造力有80%，小学生75%，中学生50%，大学生25%，成人却只有10%甚至更少。如何认识大脑、呵护大脑、激发智脑？这是我们要了解的，因为每个人都是充满神奇的未知。4、《谁谋杀了你的大脑》大脑都像一个小宇宙充满变数地运转，也无时无刻不感到退化的威胁。5、《谁谋杀了你的大脑》如果我们了解了离经叛道者给大脑增压以产生新联想的秘密，就可以获得他们的特殊能力。对那些想学习乔布斯思考方式的崇拜者来说，这真是一个好消息。——伯恩斯。6、我们的大脑远比想象的神奇、复杂而精妙。任何人所谓“正常”的大脑，其能力和潜力远比以前我们所认识到的要强大得多。要想拥有超凡的头脑，就必须了解自己的大脑偏好，不断增强大脑的智能训练，不断发掘大脑的潜能。——《谁谋杀了你的大脑》7、《谁谋杀了你的大脑》人类真的有无测量的力量和能量吗？什么样子？在人体的哪里？会怎样爆发，是不是可以合理地锻炼出来？8、一位母亲以连运动员都难以企及的速度狂奔过去接住坠楼的孩子；一位农民一鼓作气抬起压在儿子身上的大卡车...在千钧一发的时刻，至爱亲情唤出了他们超人的力量。在我们被爱所震撼的同时，人体的奥秘也让我们惊叹不已。——《谁谋杀了你的大脑》9、《谁谋杀了你的大脑》人的大脑好比是一台具有无限联想和想象力的机器，而我们对它的使用还不到5%。10、《谁谋杀了你的大脑》一个人蕴含各方面的潜能，但重要的是你认为你应该去发挥哪一类的潜能？这也许便是研究乔布斯大脑的人们所提到的思维偏好，也正是维也纳著名的心理学家弗兰克所说，成熟意指每次只选择一种应该去实现、值得去实现的潜能，对其他潜能则弃之如敝屣。11、《谁谋杀了你的大脑》任何人都有无穷无尽的潜能。如果你抱着积极的心态去开发它，就会化转逆境，急中生智，绝地逢生，你的能力会千百倍地迸发出来，实现自己的人生价值。如果你做什么都是消极的心态，由着自己的惰性，那么到头来你只能叹息命运的不公、自己的无能。12、《谁谋杀了你的大脑》象棋可以同时反映一个人的“聚合性思考”与“分歧性思考”能力；声乐有益大脑，如果能持续紧张地处理多重任务，大脑同时处理多个事情的能力就会得到提高。有很多方式方法有益于大脑的开发，思维导图是其中很有效的一种，它改变了两亿人的思考方式和思维习惯。13、《谁谋杀了你的大脑》普通人的大脑潜能只运用了5%左右，还有95%的潜能未被开发。中国人的大脑有非常大的潜能，中国的汉字复杂多变，相对于26个英文字母，中国人更有优势学好知识，提高大脑创造力，每个人都有可能是天才。14、《谁谋杀了你的大脑》要提高大脑的记忆和思维能力，更需要有氧运动。它不仅指长时间（30~60分）的：慢跑、游泳、骑自行车、步行、原地跑、有氧健身操等，还是一个形象的隐喻。常绘制思维导图来做每天的时间、专题管理，团队会议纪要，计划、梳理思路、做项目安排；工作提纲.....这便是思维的有氧运动。15、《谁谋杀了你的大脑》大脑接收信息时，也经常会产生误会。比如大脑误会让人见光喷嚏：有的人一见到阳光或灯光就鼻腔发痒，容易打喷嚏。还有人打不出喷嚏时，看到强光后一下子就打出来了。16、《谁谋杀了你的大脑》记忆术的终极秘密是什么？其实答案很简单：“按照大脑喜欢的方式去记忆。”。仔细想

《谁谋杀了你的大脑》

一下，你的大脑喜欢什么？17、《谁谋杀了你的大脑》你所不知道的记忆方法：最具代表性的记忆术有（1）挂物钉式记忆法、（2）连锁记忆法、（3）关键词记忆法。另，用谐音、联想、加减字等方法去记东西，其速度远比机械记忆要快得多！实际上它是把昔日枯燥、费力的记忆变成了轻松、有趣的编故事的游戏。18、读脑术，开发脑力的顶级工具，请注意：《谁谋杀了你的大脑》。

6、儿童使用创造力有80%，小学生75%，中学生50%，大学生25%，成人却只有10%甚至更少。如何认识大脑、呵护大脑、激发智脑？这是我们要了解的，因为每个人都是充满神奇的未知。我们的大脑远比想象的神奇、复杂而精妙。任何人所谓“正常”的大脑，其能力和潜力远比以前我们所认识到的要强大得多。要想拥有超凡的头脑，就必须了解自己的大脑偏好，不断增强大脑的智能训练，不断发掘大脑的潜能。

1、《谁谋杀了你的大脑》的笔记-自序

做自己大脑的CEO

我们每个人都想拥有一颗“智慧型”的大脑，却不知道自己就是自己大脑的“隐形杀手”。因为，大部分人经常以“爱”的名义伤害自己的大脑。所谓己所不欲勿施于人，更何况己所欲之未必适于

人。在日常的培训过程中，我会经常问学员这样一个问题：我们参加大脑潜能开发课程的目的是什么？这些学员中不乏上市公司的老板、企业高管，以及社会各界精英人士，他们回答的大多是：为了提高记忆力；为了提升逻辑思维、创造力；为了让大脑变得越来越聪明；为了更好地解决问题；为了学以致用，等诸如此类的答案。当然，他们的答案都是对的。但是，并没有说到本质上。其实，我们参加任何所谓新技能与课程的学习，本质目的只有一个，那就是：让大脑做本职工作。我们总以为我们的大脑不够聪明，不够灵活，反应不够快。殊不知，它天生就是善于学习、记忆、思考与解决问题的高手。只是你从来没有好好的认知过它，没有启动它的“引擎”开关而已。所谓老师，也就是那个比你提前启动“大脑引擎”的人。

所以，不要轻易告诉自己你的大脑不好用，你只是从来没有通过正确的方式使用它。记得千万不要随意给它贴上任何负面的标签。

英国思想家、教育家弗兰西斯·培根曾说：“一切知识只不过是记忆”。这句话不仅阐述了记忆的重要性，更告诉我们一个非常深刻的道理，那就是：如果我们连想要掌握的知识都记不住的话，又何谈学以致用。

对于想要掌握记忆术的朋友来说，必须要明确的一个事实是：记忆术属于修辞学的一部分，是一门语言艺术。它是对信息材料的高效输入、有效管理，以及在需要时能够应变输出的一种综合性的大脑操作能力。现在市面上流行着各种各样的记忆方法。我敢说：这些方法都是有用的，只是“人没用”。因为，大部分人在不了解大脑使用说明的情况下，学得一知半解，最终半途而废。

死记硬背是一个有着几千年历史的传统记忆方法，它在过往的人类文明进程中发挥着不可磨灭的作用。我们必须承认的是：死记硬背肯定是可以帮助我们记住知识的方法之一。只是大多数情况下，采取死记硬背的方法费时、费力，而且容易遗忘。从眼科学的角度来讲，所有通过我们的眼睛感知到的一切信息都是存储在大脑里的，只是你的脑海实在太大了，你不知道把它存放在了大脑里的哪个位置，最后找不到了。但是，找不到，并不代表它不存在。所以，大部分人并不是记不住，而是回忆不起来了。书中我将用最直白的语言从脑科学的角度详细阐述记忆产生的整个过程。只有那些真正体验了完整过程的人，才能掌握这套最科学的记忆系统。举例来说，如果从北京到上海有更便捷的方式，为什么不尝试一下呢？Why not？

文中还有一个重要的内容，那就思维导图。说到思维导图，我必须要和大家很认真的来谈论这个话题。因为，思维导图不是绘画课，它是一套风靡全球的思维拓展与训练体系。也许你是第一次接触“思维导图”这个新的领域；也许你只是一个思维导图的初学者；更有可能你是一位思维导图的忠实粉丝。不过，无论你是谁，请你记得：思维导图其实是可以应用于记忆、思维、阅读、知识管理、问题分析与企业管理运营的一种发散性的图像思维模式。许多世界500强企业、世界上最知名的大学都在进行着与思维导图相关的课程学习与推广。更有甚者，通过思维导图的运用扭转了个人与企业的命运。

为了便于理解，一般我们把思维导图形象的称之为“图文并茂”的学习笔记、思维笔记或管理笔记。也就是说，平时我们所看到的思维导图作品，只是它的一种呈现形式而已。所以，真正的思维导图不是你眼前所看到的“思维导图作品”，而是制作整个思维导图作品过程中的“思维策略”。

综上所述，只有那些真正掌握“大脑操作系统”的人，才能创造不一样的人生。因为，人类一切的思维活动都离不开大脑。另外，健康的体魄和均衡的营养是高效使用大脑的前提条件，只有动力系

《谁谋杀了你的大脑》

统稳定、动力材料充足，大脑才能有“力气”工作。

此时，我真的很想站在地球的表面，对着全世界正在认真“虐待”和“谋杀”自己大脑的人，大喊一声：“不许动，放过那颗大脑！”所以，请你把大脑当成你“最爱的人”，照顾好它的感受，来和自己的大脑认认真真谈一次“恋爱”吧！因为，只有那些抓住大脑“胃口”，摸清大脑“脾气”的人才能成为真正的大脑CEO。

姬广亮

2013年5月

2、《谁谋杀了你的大脑》的笔记- 偷走乔布斯的脑

.....

乔布斯打下的基业还有他的惯性，不会戛然而止或马上随他而去。尽管这次他一去不返，但他的精神遗产、他的梦想和创举将世代被人铭记，留下一个时代的传奇，甚至无人企及。他近乎偏执的坚持和强大的个人意志，却缔造了苹果神话，他也曾遭到很多人的反对甚至引起公愤，但是最终证明他是正确的。

他那“嬉皮士”加“苦行僧”的双重性格，影响着我们的思维方式。他拥有科学家的大脑，艺术家的心灵。“无数人希望从他的众多经典决策中寻找出一些蛛丝马迹，来分析这个伟人的性格特质乃至人生趋向，试图模仿或者学习。但至今为止并没有一个官方的工具可以准确的解读乔布斯，他的个性、激情、完美主义、阴暗面、欲望、艺术气质、残酷以及控制欲，都是世人渴望深挖的元素。”

“但人们似乎忘记了一个重要的纬度：他的思维偏好。俗语说：脑袋决定手脚，思维决定行为或结果。可以说乔布斯的思维偏好决定了他的决策，同时，他的决策时机也决定了他一生的成就。那么他的思维是独一无二的吗？”

——一些网友曾分析乔布斯的大脑，依据美国的奈德·赫曼博士发现并发展出来的HBDI（全脑优势）工具分析，说明了这一切来自于他超前的思维偏好。

老乔生前，在2011年初曾宣布辞任苹果行政总裁，公司股价一度急跌7%。加拿大《星岛日报》曾发表社论：“如果以此蒸发的财富计算，乔布斯的大脑价值超过百亿美元。.....作为苹果的大脑，乔布斯拥有公司的其中313项专利。相比之下，创办微软的盖茨，只拥有公司9项专利。乔布斯拥有的专利，遍及技术到产品设计多个层面，连苹果专门店的玻璃梯级设计，乔布斯都拥有专利权。”

“乔布斯是一个典型的离经叛道者，经常大胆地寻找、攻击然后颠覆传统的观念。根据受人尊敬的埃默里大学神经科学家格雷戈里·伯恩斯坦的研究，离经叛道者，尤其是那些事业成功的例子，都与未知的体验之间存在一种共鸣。.....伯恩斯坦宣称，如果我们了解了离经叛道者给大脑增压以产生新联想的秘密，就可以获得他们的特殊能力。对那些想学习乔布斯思考方式的崇拜者来说，这真是一个好消息。”

老乔说，活着就是为了改变世界，难道还有其他原因吗？

老乔说，领袖和跟风者的区别就在于创新，没思想的人如同行尸走肉。

老乔说，这一直是我的座右铭——关注和简单。要想做到简单，可能比变得复杂更加艰难：你必须花费大量的精力让你的思维变得清静，从而让思维变得简单，但是，最终还是值得这样做，因为一旦你达到了这样的境界，你就可以获得强大的力量，甚至可以撼动高山。

老乔说，制度就是没有制度，这不表示我们没有流程。

作为苹果CEO的老乔，生前对老一套的做法颇为不屑。他最痛恨那些循规蹈矩的所谓创新模式和系统，那些条条框框，框住了人的思想。

他善于学习和思考；他善于打破常规；他删繁就简，突出精要；他吸引那些志同道合的人，兜售伟大的梦想而非产品；他激情四射，总是创造着神奇的体验；他恐怕是世界上最会讲故事的商业领袖

《谁谋杀了你的大脑》

，每一次产品发布会都被他变成一场艺术的盛宴。——在《非同凡“想”》中，美国的卡迈恩·加洛告诉我们这就是乔布斯那些灵感产生的普适法则，“这些法则不是我们用来复制乔布斯的初衷，我们最终目的是盗窃他的大脑，来创造我们自己的奇迹。当然，这样遐想的前提是乔布斯还在我们身边。”

在所有的法则中，卡迈恩·加洛谈到“激活你的大脑”，一位叫桥挥的朋友评论说，人类的知识之所以在不断地增加丰富是源于人类对未知的恐惧。而这种恐惧却又能激发人大脑的思维，激发人的创造力。没有创造力，何谈创新。对乔布斯来说，创造力就是整合事物的能力。而且，要想有更好的创造力，就得让思考变得非同凡“想”，不能落入俗套。

《谁谋杀了你的大脑》

版权说明

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.tushu000.com