

# 《博赞学习技巧》

## 图书基本信息

书名：《博赞学习技巧》

13位ISBN编号：9787508615455

10位ISBN编号：750861545X

出版时间：2009-8

出版社：中信出版社

作者：东尼·博赞（Tony Buzan）

页数：141

译者：丁大刚,张相芬

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](http://www.tushu000.com)

# 《博赞学习技巧》

## 内容概要

# 《博赞学习技巧》

## 作者简介

东尼·博赞

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

大脑和学习方面的世界超级作家，出版了80多部专著及合著，系列书销售量已达到1000万册。

全球性公众媒体人物，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。

大脑和学习方面的世界顶尖演讲家。被称为“智力魔法师”、“世界大脑先生”。

世界记忆力锦标赛的创始人，世界快速阅读锦标赛的创始人，脑力奥林匹克运动会的创始人。

# 《博赞学习技巧》

## 书籍目录

导言第1章 你的大脑：它比你想象的更优秀1.1 人有两个大脑1.2 另一个达·芬奇密码第2章 高效学习的障碍2.1 勉强的学习者2.2 高效学习的思维障碍2.3 过时的学习方法第3章 博赞有机学习技巧(BOST)3.1 BOST：准备3.2 BOST：应用3.3 记笔记的要点3.4 博赞有机学习技巧小结第4章 快速阅读4.1 阅读速度自我测试4.2 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 3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 越级记忆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？5.8 核心记忆原则5.9 10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

## 章节摘录

插图：第1章你的大脑：它比你想象的更优秀人类神奇的大脑发展演化已经有5亿多年的历史了，但直到最近500年，我们才知道它位于头部，而不是在胃部或心脏（如亚里士多德和许多其他著名的科学家所认为的那样）。更令人惊讶的是，我们所掌握的有关大脑及其工作原理的95%的知识是在最近10年间发现的。我们还有更多的知识需要学习。人类大脑有5项主要功能：1.接收——大脑通过各种感官接收信息。2.储存——大脑保持和储存信息，而且能够在需要时提取这些信息。（虽然你可能不常感觉到这一点！）3.分析——大脑能够识别各种模式，并且以有意义的方式组织信息：通过核查信息和询问意义。4.控制——大脑可以根据你的健康状况、个人态度和环境，以不同的方法控制你管理信息的方式。5.输出——大脑通过思想、言语、图画、运动，以及各种各样的创造性活动输出接收的信息。本书所讲述的技巧将帮助你利用大脑的这些功能，帮助你的大脑根据需要高效地学习、分析、储存和搜索信息。

1.1 人有两个大脑大脑管理这些超高速进程的方式更令人惊讶。其中一个突破性的发现是，我们现在知道我们有两个大脑，而不是一个，而且我们还知道它们在不同的思维领域发挥着不同程度的作用。大脑的两侧（两个皮质）是由神经纤维组成的极其复杂的网络（胼胝体）联结在一起的，它们处理不同类型的思维活动。大多数人的左边大脑皮质处理：逻辑、语言、列表、线性感、数字和分析，即所谓的“学术”活动。当左皮质从事这些活动的时候，右皮质大多处于放松或休息状态，随时准备给予帮助。右边大脑皮质处理：节奏、想象、色彩、梦幻、空间感、整体观念（整幅有条理的画面，或可说“整体大于其各部分之和”）、维度。随后的研究表明，当有人被鼓励开发他们之前认为表现差的一个思维领域时，这一开发不仅没有损害其他思维领域，而且似乎是产生了一种协同效应，即所有领域的思维能力都提高了。另外，与我们以前所认为的不同，每个半脑都拥有另一半脑的许多能力，每个半脑还能够处理更广泛和更微妙的思维活动。例如，爱因斯坦上学时法语考试不及格，然而他在小提琴演奏、绘画、帆船运动、“想象游戏”等方面成绩卓著。爱因斯坦把自己许多重大的科学发现归功于那些想象游戏。有一年夏天，他在一个小山上做起了白日梦，想象自己骑着太阳的光束直奔宇宙遥远的极端而去，但当发现自己很“不合逻辑地”返回到太阳的表面时，他意识到，宇宙一定是弯曲的，而且认为，他之前“合乎逻辑”的训练是不完善的。他围绕这个新意象写出了许多数字、方程式和词语，于是就产生了相对论——左脑和右脑合成的产物。与其相似，伟大的艺术家们都更像是拥有“全脑”的人。他们的日记本上记录的故事不是醉醺醺的酒会，他们也不是随便涂抹一层颜料就能创造出杰作，而是我们发现的类似下面的条目：早上6点钟起床。开始了最新系列的6号作品创作的第17天。把4份橙色与两份黄色混合起来，然后涂在画布的左上角，以便与右下角的螺旋结构形成视觉对应，从而在观察者的眼中产生预期的调和。这些生动的例子说明，左脑参与了大量我们一般认为是右脑所做的事情。

1.2 另一个达芬奇密码在过去的一千年间，有一个人是证明两个半脑协同工作的绝好例子：列奥纳多·达芬奇。在达芬奇的时代，有足够的证据表明他在下列每一个领域当中都是最有成就的人：艺术、雕刻、生理学、基础科学、建筑、机械学、解剖学、物理学、发明、天文学、地质学、工程学及航空学。在欧洲的宫廷，随便给他找一把弦乐器，他就可以即兴作曲、演奏、演唱。他并没有把这些不同的潜能区域分开来，反而把它们综合在一起使用。他的科学笔记里满是三维的草图和图像。同样令人感兴趣的是，他的油画杰作的最终设计图常常看起来像是建筑草图：直线、角、曲线和数字，融合了数学、逻辑和精确的测量。

1.2.1 发挥你的思维潜力如此看来，当我们说自己某些方面行、某些方面不行时，我们其实是指已经很成功地开发出来的潜力和尚未被开发出来，仍然处在蛰伏状态的潜力。如果能将蛰伏状态下的潜能开发出来，大脑将释放巨大的“能量”。大脑的两个半球不是分开来工作的——它们需要协同工作才能发挥各自最大的效率。你在同一时刻给予大脑的两个半球的刺激越多，它们就能越有效地帮助你：思考得更好。记忆得更多。回忆得更快。我们可以借助博赞有机学习技巧（BOST）来激励学习。利用这些独特的、经过作者亲自雕琢的学习技巧，再加上思维导图、发散性思维、快速阅读、学习后回忆和其他博赞核心学习技巧，你在复习、学习、理解、备考等方面的能力都将有很大的改观。为了给你信心，我们不妨来看下面两个真实的案例：案例一：伊娃任何人都不能被告知说他或她很愚笨，或者说他们不能有所成就。我们都有潜能，而且至关重要，学习是每个人发挥这一潜能的最佳机会。但我们需要能为我们所用的方法。东尼·博赞的学习技巧非常有效，而且容易掌握，我强烈主张小学、中学和大学教授年轻人这些技巧，以便他们能够在最大限度上喜欢学习。——伊娃，一个通过思维导图而改善自己学习方法的研究者伊娃有一段艰难的求学历程：学校把她归类为愚钝的学生，并且明确地告诉她的父母她根本没有希望能通过考试。伊

## 《博赞学习技巧》

娃就这样被粗鲁地看作是愚蠢的孩子，但她其实只是朗读困难（一种我们现在很了解的症状）。另外，她喜欢学习，在她13岁时，经过一个教育心理学家的评估，她才知道自己的智商高于一般人。“于是，我意识到我必须以一种不同的方法学习，”伊娃说，“当他人说我很愚钝，不可能得‘A’时，我的反应就是努力学习以证明他们错了……我非常固执。”伊娃在16岁那年第一次成为优等生，那时她发现了思维导图。她很幸运遇到了一个真正令人鼓舞的导师，而且她的父母非常支持她，对她充满信心。是她的母亲找到了这位导师。导师认为她需要做的是发挥“潜力”而不是“努力”，并且发现了她的症状，以及她要如何才能做到最好的方法。伊娃的导师教给了她思维导图，为她开启了一个学习方法的新世界。“它对我具有非常大的视觉吸引力，而且我非常喜欢把一切都组织在一个页面上。”伊娃回忆说。无论是在学校成为优等生，还是在营销工作中的专业表现，思维导图在她的人生中都发挥了极大的作用。“我在学习中不断取得很好的成绩，还有许多荣誉。在一次考试中，我取得了最高分，在全国名列第一（CAM广告设计论文）。”伊娃总结道：“学校长期压抑我对学习的热爱，以至于我一想起在大学还需要3年的时间就害怕——这令我非常悲伤，因为我知道我喜欢学习。东尼·博赞的思维导图和学习技巧再次燃起了我对学习的热情，直至今日。”

案例二：埃德蒙埃德蒙11岁还在读预科时就有清晰的梦想。他想进入温彻斯特公学，一所英国著名的私立学校。但是要达到目标，他就必须努力学习以取得温彻斯特公学所要求的成绩。再有9个月就要举行英国公学入学考试了，但埃德蒙的成绩还差得很远，他的目标似乎遥不可及。埃德蒙的母亲得悉东尼·博赞的工作和他所创立的所有学习技巧，于是开始教授埃德蒙如何制作思维导图，以及如何把思维导图应用到课业中，这对于埃德蒙来说是一个转折点。之前令埃德蒙寝食难安的8个科目很快就处在了他的掌控之中，而且他还能够计划自己复习和学习周期。首先，他为这8个科目创作了一幅思维导图，这让他从总体上认识到哪个学科需要付出更多的努力。之后，他为每个科目创作了一幅思维导图，并且为这一学科中主要的话题都画了分支。这样，他在仅仅一张纸上就有了这一科目的整个大纲，并且能够集中精力学习那些他感觉更需要复习的主题。当考试最终到来时，他没有感到一丝恐慌，相反，他运用粗略的思维导图把自己的思想和回答组织得井井有条。结果非常成功。埃德蒙轻松地通过了所有的考试，进入了他梦想的学校。……

# 《博赞学习技巧》

## 媒体关注与评论

思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。 — 比尔·盖茨，微软公司创始人

# 《博赞学习技巧》

## 编辑推荐

《博赞学习技巧》：21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具！高效学习者的“瑞士军刀”！快速阅读、思维导图和超级记忆技巧三位一体的BOST学习技巧组合，唤醒学习潜能。更加有效地记笔记，信心十足地准备考试和测验，准确地记住和回忆学习过的东西，以远远超出你想象的速度和效率阅读，进入一种复习的思维状态，但仍然享受着放松的时光，使用“大脑的瑞士军刀”——思维导图迅速提高复习能力。



## 精彩短评

- 1、很多人都知道的道理，很多人也想不通的方法，东尼博赞用浅显的语言的图片让我们豁然开朗！
- 2、思维导图实验中==
- 3、至少对于学生来说，还是推荐的。
- 4、适合我
- 5、思维方式的转变，一个潜移默化的过程。强调右脑开发和逻辑思维，内容没什么新意，只怕理论的巨人，实践的矮子。
- 6、还好吧，一般
- 7、大体是他其他几本书的摘录
- 8、看的是《博赞学习术》，思维导图貌似很难搞的样子。还是多学怎么做outline。
- 9、就像从《启动大脑》里分离出部分相关学习的技巧
- 10、有一些方法论
- 11、在思维导图系列书籍里面这本是除了第一本之外最好的一本。这本书总体来说给学习做了一套系统的方法，包括快速阅读、超级记忆、思维导图等。而这本书刚好有一处写到初学者做思维导图的误区正好原来是我这么多年来做得不好的地方，值得参考。这本书的方法落地性非常强，需要第二次阅读把方法落地。
- 12、强烈推荐他出的 思维导图 。这本书是精华。博赞很厉害，思维导图才是他的精华之处。 启动大脑 是集结了记忆和思维导图的，能学到一些阅读技巧。不如 思维导图 给人的震撼力强。目前，使用一个礼拜效果来看，思维导图非常好。这本学习技巧，本来也想买，看了内容才发现跟前面两本书内容是差不多的。所以不推荐。
- 13、有用，可试试
- 14、可作为“ 思维导图系列丛书 ”的导读或总结。
- 15、该突出的重点没怎么突出
- 16、这本书可以说是博赞其他书籍的综合版,虽然简短但是也值得细细品味不过,如果已经买了思维导图\启动大脑等书籍的话就不值得重复购买了
- 17、是思维导图的介绍，还不错，可是我好像全忘记了，只有实践才能记得深刻啊
- 18、博赞学习技巧
- 19、学习技巧流程分为：准备和应用阶段  
准备阶段：对目标的了解的简易脑图  
学习技巧的组成部分：快读阅读，超级记忆，思维导图
- 20、沈晨焯赠书。为毛我到现在都不能看出思维导图的神奇.....明白了。人们便要无限放大自己法宝的欲望让它们死得很狼狈。也可能是读者们太想抓住稻草，眼中的奇书幻灭之后的唾弃。总归都是都不够成熟，不够淡定。应该是一种工具，被改造、被适应的。像毛泽东那样，改造一切，运用、舍弃，我是中心。
- 21、怎么感觉干货少了
- 22、嗯，看看吧，效果不是那么明显，或许是我摸不着门路
- 23、#书单#004《博赞学习技巧 高效学习者的“瑞士军刀”》了解人左右脑不同的特点，因为教育体制的关系，我们对学习恐惧和焦虑而产生学习障碍，其实学习方法重在吸收知识。博赞有机学习技巧，它分为两大主要策略：准备（1浏览2时间与任务量3练习画导图4确定目标）和应用（1总览2预习3精读4复习）。同时本书还介绍了如何运用眼睛快速阅读、使用联想色彩等多种记忆原则和好的记笔记画思维导图的方法。
- 24、方法很好哦 是其他三本的结合体 买这本就挺合算了 所有的方法都有！如果觉得不够详细可以再买其他的~ 很实惠
- 25、前边的朋友说的很有道理，这本书是把他以前的书概括一下出版的，如果看过他的书，这本就不要买了
- 26、关于大脑结构、记忆、阅读、记录的总结性读物
- 27、2011-11

## 《博赞学习技巧》

- 28、主要讲思维导图的制作以及快速阅读技巧，快速阅读方面还是有一些值得学习的东西
- 29、需要实践。
- 30、博赞,英国人
- 31、快递态度很好，速度快，书也好
- 32、中午四十多分钟快速阅读了这本书，还是有用额，等自己啥时候去实践一下！

说不定以后还会看，毕竟是略读！

- 33、书质量挺好的，但是服务态度实在不敢恭维。不是承诺送货上门吗？快递员却说他只到某个地点，让我自己取！只好麻烦附近的朋友帮忙代收，这种态度让人很失望！
- 34、接着忽悠
- 35、熟练是王道
- 36、看了这本书后，学会了思维导图，受益挺大
- 37、对任务的量化，对知识的管理，速度，复习。还有一些记忆小技巧。
- 38、非常适合学院教育的工具书。思维导图这个工具背后的理论应该就是发散思维。
- 39、相当不错的东东很适合我使用，比较舒服，相信你也行
- 40、读书学习技巧值得借鉴，不错！
- 41、用了一些技巧吧
- 42、书内容本身并不多。从改变学习习惯和思维方式角度已经很受益。打算试试。导图不是新玩意儿，只是从未实践过。
- 43、虽然你们说学习是一种情感体验，但是我觉得有些学习方法我以前真的不知道，还是可以可以的，实践大于理论是真的。
- 44、艾玛这么水
- 45、真心觉得一般 开篇写的也太像广告文案了但还是有点用的，比如抓重点，分清主次和《如何阅读一本书》有相通之处
- 46、也是给别人买的书。。
- 47、老讲一些假大空的东西，实用性和可操作性差
- 48、大三遗留下来的书，最近拿来换脑子用，大概打发了15分钟时间。1.中信的印刷质量奇差，不然就是京东盗版 2.这个方法是给傻子用的，我见过的聪明人都有更高效的学习体系 3.开头一章典型传销写法，综合给负星
- 49、还不错 书本装帧还是可以的
- 50、买了博赞的整个系列，然后觉得自己好傻。。。何必都买。。。
- 51、书中很多内容与其它几本有很多重复
- 52、入门读物。右脑创造辉煌
- 53、这本书很好~我是在中关村买的~后来发现joyo上也有~而且价钱很便宜
- 54、他这个系列的都差不多，连例子居然都是一样的。
- 55、配合该系列的其他书一起看效果更好~
- 56、对我影响最深的学习法
- 57、编制思维导图部，有用处
- 58、学习论
- 59、挺好的书就是没看，有时间再看
- 60、这系列的书共有5本，这本书可以说是从另外四本书中东抄一句西抄一句而成的。巴赞太会赚钱啦！真是个不负责任的作者！鄙视！
- 61、思维导图入门一本就够啦
- 62、这本书是我在书店偶然发现的！对那些还没有掌握学习方法的同学很有帮助！而且也会对现在很多人学习的方法产生积极的影响！很优秀的书 推荐
- 63、以后开会 领导讲话的时候绝对要尝试用思维导图玩一玩~
- 64、速读+复习+思维导图
- 65、看完唯一知道的是思维导图的重要性，仍不知道怎么做思维导图。最好多一些范例引导我们初步制作导图。

## 《博赞学习技巧》

66、思维导图有什么用？

67、这是其他几本书的汇总，讲了一下原理。但是它是思维导图的核心，没有这些分散的来看基本其余的书也是需要考验概括能力的。我是因为年底记忆，学习分的很混乱才是买了这一套。虽然从看此书之日起就知道失去了读书的那种随意，但是收获的可不随意，有得有失，至少再加快读小说的方面绝对飞速发展

68、这套书中，我最喜欢的就是这本，实用性很强但是对学习外语用处似乎不大。

69、方法很好，能坚持下来就有大作用

70、哎，感觉自己又匆匆的只为看书而看书了。

71、开始用！

72、简单的对同系列《启动大脑》的提炼，看过《启动大脑》，这本根本不用看了

73、学习方法需要改进

# 《博赞学习技巧》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《博赞学习技巧》的笔记-超级记忆

信息至少需要重复5次才能永远被转化为长期记忆。

学习结束之后立即复习一次

1天之后

1周之后

1月之后

3月或6月之后

每学习20至50分钟，休息一下很有必要

想象+联想

促进记忆方法：

（全息）感觉

夸张

韵律和动作

色彩

数字

符号

顺序和模式

吸引力

欢笑

积极思维

### 2、《博赞学习技巧》的笔记-第1页

。

### 3、《博赞学习技巧》的笔记-快速阅读

加快阅读速度的7个步骤

辨识

吸收

理解

知识

保留

回忆

交流

默读  
手指引导阅读  
复读  
回跳

默读的好处是，它可以强化正在阅读的内容。你可以根据需要来增加音量或在内心喊出来，从而选择性地使你的内在声音来强调重要的词语或概念。

是你的大脑在阅读——你的眼睛直视阅读时所用的高级透镜。

#### 4、《博赞学习技巧》的笔记-第70页

首因效应 primacy effect  
近因效应 recency effect

p. 70

mnemonic 记忆术 mnemonic mnemonic mnemonic

Every good boy deserves favour. EGBDF, the notes on the lines of the treble clef.

P. 71

#### 5、《博赞学习技巧》的笔记-第20页

开发大脑潜能

#### 6、《博赞学习技巧》的笔记-第47页

大脑的视觉区域——枕骨脑叶。  
“脑袋后面长了眼睛”

#### 7、《博赞学习技巧》的笔记-第23页

BOST应用：总览，预习，精读，复习。举例P126

#### 8、《博赞学习技巧》的笔记-第30页

3.3 记笔记的要点写在书上的笔记包括：

1. 下划线。
2. 由学习材料所激发的个人感想。
3. 批评性评注。
4. 在重点或值得注意的内容旁画直线。

5. 在模糊或疑难的内容旁画曲线或波浪线。
6. 在你希望进一步研究或你发现有疑问的内容旁画问号。
7. 在精彩的内容旁画感叹号。
8. 用自创的符号为那些与自己目标有关的内容做标记。

#### 4.10 提高你的快速阅读能力

##### 4.10.4 环境因素3. 桌子和椅子的高度

让自己感到太舒服反而不好，因为太舒服会使你犯困，而不会使你集中注意力！椅子最好是竖直的，有竖直的靠背，不要太硬，也不要太软。旋转椅和办公椅应该可以让你感到舒服，保证良好的坐姿。椅子的高度应该能够调节，其高度应足以使你的大腿与地面平行，因为这样你的坐骨才能承受压力。书桌的高度应该比椅面高大约20厘米。

#### 4. 眼睛与阅读材料之间的距离

眼睛与阅读材料之间的自然距离大约应该是50厘米。这个距离可以使你的眼睛轻松地聚焦于一组组的字词，而且还可以减轻眼睛疲劳或头痛。

### 9、《博赞学习技巧》的笔记-第18页

#### 1、浏览

把握结构框架。就像在书店挑书一样。

#### 2、计划时间和任务量

把书的框架分类，并安排每部分的阅读时间，给自己一个读书Schedule。就像听讲座一样，主讲人告诉我们有几个主题，每个主题大概要讲的时间，让我们不那么杂乱无章和恐惧看不到头。

#### 3、用思维导图把每个任务量放到地点桩上，让我们在思维导图这张地图上轻松走完整个任务。

如果读历史书，用地图和城市设定地点桩非常好。

#### 4、提问和确定目标

有目的的阅读，而不是漫无目的地顺序往下读。就像一个人选择太多，却没了选择。想抓住一切，反而一无所获。

### 10、《博赞学习技巧》的笔记-导言

有机学习技巧，提高应对能力

### 11、《博赞学习技巧》的笔记-第1页

本书思维导图下载地址：<https://docs.google.com/open?id=0BzBZeiRfzCSrV2FzVE1WQXd6YkE>

### 12、《博赞学习技巧》的笔记-第62页

扩大词汇量可以提高你的智力

### 13、《博赞学习技巧》的笔记-第41页

我们在阅读的时候，要想获得信息，眼睛必须有规律地做小“跳跃”、停顿或“凝视”。

### 14、《博赞学习技巧》的笔记-第1页

A.记住：是你的大脑在阅读——你的眼睛只是阅读时所使用的低级透镜

## 《博赞学习技巧》

B.新信息首先被储存在短期记忆中。要把信息转变为长期记忆，你需要不断演练。一般来说，至少重复5次才能永远被转化为长期记忆。

学习结束后立即复习一次

1天之后再复习一次

1周之后再复习一次

一个月之后再复习一次

3个月或6个月之后再复习一次

C.每学习20-50min，进行短暂的休息是很有必要的

D.发散性思维：你记录信息的方式越接近大脑的自然工作方式，你的大脑就越能够高效地回忆起重要的事实和激发个人的记忆。

E.思维导图代表一个人在纸面上的思想旅行

F.对于一个小时的学习内容，最佳的复习间隔和每次的时间限制如下：

10分钟以后——复习10min

24h以后——复习2-4min

1个月以后——复习2min

6个月以后——复习2min

1年以后——复习2min

### 15、《博赞学习技巧》的笔记-第1页

克服学习障碍：勉强学习者，高效学习的思维障碍，过时的学习方法。。‘跳越式，停顿和开始’阅读。首因效应，近因效应。10项核心记忆法则：感觉，夸张，韵律和运动，色彩，数字，符号，顺序和模式，吸引力，欢笑，积极思维。快速阅读，及时复习，重点笔记。思维导图。

### 16、《博赞学习技巧》的笔记-第1页

博赞的书看了好多本，从一开始的崇拜到现在的不以为然。原因就在于博赞先生的著作都像是一本产品说明书，缺少与人共鸣的笔触。世界大脑先生难道忘了吗，学习首先应该是一种情感体验。

1、15，新的教育体系图。学习者首先建构自己的学习结构：学习 - 思考 - 回忆 - 感觉 - 创造 - 笔记 - 研究。。。

2、思维导图可以集体使用。这是第五项修炼里的内容了。

### 17、《博赞学习技巧》的笔记-第四章 快速阅读

1、阅读速度自我测试

2、你是如何阅读的

3、引导眼睛运动

4、加快阅读速度的7个步骤

### 18、《博赞学习技巧》的笔记-第89页

联想要奇异 疯狂 色彩斑斓 从而使你能够记住它们 你的联想越荒谬 越过分 越感性 你就越能够走进你的想象



## 《博赞学习技巧》

### 19、《博赞学习技巧》的笔记-第18页

BOST 准备：浏览；时间与任务量；5分钟思维导图练习；提问与确定目标。举例P126

### 20、《博赞学习技巧》的笔记-第80页

想象和联想是所有记忆技巧的核心。十项记忆法则：感觉，夸张，韵律和运动，色彩，数字，符号，顺序和模式，吸引力，欢笑，积极思维

### 21、《博赞学习技巧》的笔记-1 你的大脑：它比你想象的更优秀

人类大脑的5项主要功能：  
接收 储存 分析 控制 输出

# 《博赞学习技巧》

## 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](http://www.tushu000.com)