

《思考的艺术》

图书基本信息

书名：《思考的艺术》

13位ISBN编号：9787122222985

出版时间：2015-1

作者：[英]雷蒙德·基恩,东尼·博赞

页数：276

译者：卜煜婷

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

《思考的艺术》

内容概要

《思考的艺术》

作者简介

《思考的艺术》

书籍目录

《思考的艺术》

精彩短评

- 1、了解博赞的官方传记
- 2、传记讲述自己的丰功伟绩！
- 3、感觉用处不大，只是了解了一个人的一生
- 4、想打开记忆的大门，在运动中发现人生的乐趣。东尼的人生太丰富了，好好学习他的发现。
- 5、不要被它的名字给迷惑了，书中并没有详细具体介绍如何更高效思考的原则和方法。实际上，这是一本关于东尼·博赞的传记，总而言之就东尼如何地逆袭，结交了哪些大人物，做了哪些大事，得到了哪些高度评价。所以这本书的指导性作用并不怎么强，不过对东尼感兴趣的人不妨借来看看

1、定义聪明 谁有权利定义“聪明”？考试第一名就是聪明吗？现代的教育体系和大型组织“天然地”制造整齐划一循规蹈矩的人。Tony Buzan的定义是“应对生活每时每刻抛来的挑战的能力”。我们的孩子具备这样的能力吗？我们的企业有具备这样能力的人吗？正确的方法 如果一个运动健将要陷入沼泽中，就会下沉，如果他发挥身上全部的力量，奋力挣扎，他只会下沉的更快。如果方法错了，你越聪明、专注、努力、投入，你下沉的越快。你必须找到正确的方法。智能时代人类经历过多次思维革命。第一次是农业革命，当时我们的思考模式是农业化的；第二次是工业革命，我们的思维变得工业化。最近出现的是信息化/电子化/知识管理/互联网/智能化的革命。但，这些描述准确吗？Tony Buzan认为我们正处在智能时代的开端，是对人类大脑潜力的释放和开发。学习记忆 学习记忆的两大核心原则是想象和联想。雷斯夫原则：与众不同的事容易记；兴趣效应：兴趣越大记得越牢；首因效应：首先出现的容易被记住；近因效应：最后出现的容易被记住。正向思考 BBH(Big Bad Habit)，你最深恶痛绝的坏习惯，你不止一次地在内心告诫自己，“我不要.....”你越是说不要做某事，实际上这是在内心强化这个坏习惯本身。例如，你默念“我再也不要抽烟了！”的时候，实际上你在强化“抽烟”这件事。GNH(Good New Habit)，超级正向思考法:1.用第一人称，“我.....”；2.用现在时，“我正在.....”；3.强调过程，“我正在变得.....”；4.正向结果，“我正在变得健康！”。TEFCAS心智图 Try - 保持兴趣，挑战大脑；Event - 不要定义“事件”是“好”还是“坏”，从中学习，不对事件进行评论；Feedback - 不要关注“失败”，关注“反馈”；Check - 与高手对比，与自己的目标对比，与自己和他人的反馈做对比；Adjust - 不只是重复，如果你做的事情没用，就调整；Success - 恭喜你，你离成功不远了。

《思考的艺术》

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