

# 《博赞学习术》

## 图书基本信息

书名：《博赞学习术》

13位ISBN编号：9787122166449

出版时间：2014-1

作者：[英] 东尼·博赞

页数：151

译者：陆时文

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)

# 《博赞学习术》

## 内容概要

- 显著提升专注力和理解力至你从未设想的高度
- 轻易记住并回忆学习过的内容——即使是在临考这样有压力的环境中
- 更加有效、使用和可靠地记笔记
- 以惊人的速度高效阅读并准确记忆

曾影响世界几代人的“学习的革命”，源自于东尼·博赞40年前首创的BOST博赞有机学习技巧——将快速阅读、超级记忆术和思维导图有机整合为一体的学习技巧组合。

本书为最新修订版，特别更新了由博赞先生本人为国际培训课程所最新研发和改进的一系列实用训练，综合其学习技巧、全脑开发、学习后回忆、发散性思维、专注力、多维记忆工具和思维导图等领域40年经验总结，将使你的认知能力得到突飞猛进的发展。

# 《博赞学习术》

## 作者简介

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

大脑和学习方面的世界超级作家，出版了100多部专著及合著，“东尼·博赞思维导图系列”已畅销35种语言200多个国家超过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，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”

使用东尼·博赞的学习工具和方法的公司和机构有：IBM，通用汽车，汇丰银行，甲骨文，麦克拉伦车队技术中心，英国石油，BBC电视台，微软，迪士尼，强生，惠普，摩根大通，3M，波音公司，施乐，高盛，伦敦警察厅，巴克莱银行，大英百科全书，科威特石油公司……等。

聘请东尼·博赞为客座教授的大学有：牛津大学、剑桥大学，哈佛大学，加利福尼亚大学伯克分校，斯坦福大学，英国哥伦比亚大学，伦敦大学，苏塞克斯大学，沃里克大学，曼彻斯特大学，达拉谟大学，利物浦大学，都柏林三一学院，都柏林大学，爱丁堡大学，斯特拉斯克莱德大学，格拉斯哥大学，加的夫大学，西澳大利亚大学……等。

## 书籍目录

### 导言

#### 第1章 你的大脑：它比你想象的更优秀

##### 1 人有两个大脑

##### 2 另一个达·芬奇密码

#### 第2章 高效学习的障碍

##### 1 勉强的学习者

##### 2 高效学习的思维障碍

##### 3 过时的学习方法

#### 第3章 博赞有机学习技巧(BOST)

##### 1 BOST：准备

##### 2 BOST：应用

##### 3 记笔记的要点

##### 4 博赞有机学习技巧小结

#### 第4章 快速阅读

##### 1 阅读速度自我测试

##### 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 三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 超级记忆

##### 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，还是继续进行呢

##### 5.8 核心记忆原则

##### 5.9 十项核心记忆法则

##### 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

附录东尼·博赞“国际思维节”在线资源

# 《博赞学习术》

## 精彩短评

- 1、看晚了上学的时候看到就好了 在尝试中。。
- 2、大概地扫了一遍 关于准备和应用的部分有一定的道理 总的来说学习方法类的书还是大同小异 思维导图用过一段时间 但是用得不是很熟练 还要加油
- 3、老生常谈，体系看上去很好，但用起来感觉有些繁杂
- 4、浪费钱
- 5、博赞学习方法体系介绍，一般般。
- 6、影响读书学习的主要障碍，  
勉强学习，学习的思维障碍，错误的学习方法。
- 7、读于2014年2月。这本书算是博赞学习法的总论吧。
- 8、好短，好浅，好一个复制黏贴
- 9、好的学习方法是重要的，以前学习确实有很多误区。
- 10、重温一些方法，学到一点儿技巧。但不一定会落实。
- 11、系统的讲了学习术，但都是蜻蜓点水，你可以参考去挖掘每个部分。
- 12、2015-06-24：开始读  
2015-06-28：读完
- 13、1、以个人为取向，主动去学，而不是被动吸收
- 2、加快阅读速度，合理使用跳读、略读技巧
- 3、直接在书上做记号或使用思维导图记笔记
- 4、记忆中的首因效应和近因效应
- 5、忌长时间的连续学习，适当地休息
- 14、一般，主要还是讲记忆的。。
- 15、本书对于思维导图一系列书的总体概括，数字-图形记忆法和数字-韵律记忆法值得学习
- 16、一 快速阅读整本书，快速获得重点；二 学会记忆，及时复习；三 思维导图 ----关键词、联系、粗细颜色
- 17、值得力荐的好书
- 18、好一个复制粘贴.
- 19、一般吧，没看过这类书的可以一看，其实很多都是老生常谈了，有的方法也不适合我平时学习，因人而异吧。
- 20、讲的比较粗浅，对应部分还得看系列中的其他书。

1、本书主要讲了，你的大脑、高效学习的障碍、bost、快速阅读、超级记忆和思维导图。首先作者要你知道如何利用你的大脑，学习不再是一项充满焦虑和压力的活动，而且还会变的快速、轻松和富有成效与以往的教育体系不同，而是首先教会学习者了解自的一切---如何学习、思考、记忆、创造、解决问题等。问题不在于你的注意力，而在于你注意的方向和焦点。这是一本需要实践的书，而且不断持续的训练才能达到你想要的结果。

2、作为思维脑图的创作者，东尼·博赞不仅是一位非常著名的心理学和语言学的专家，而且是大脑和学习方面的超级作家。今天我阅读的《博赞学习术》就是在于他自己开发的一种能够帮别人更加容易理解，更加高效率掌握学习技巧的作品。这本书的目标是把自己所有的知识融入到一个综合的学习精神状态，让人可以高效率的学习，有效地组织知识和积累，高速的阅读教科书，双倍效率的记忆。。听上去很不错，经过分析核心技能包括三点：快速阅读思维脑图超级记忆本书一共七个章节，从第三个章节开始，进入了课程的核心部分。有机学习技巧托尼博赞的有机学习技巧简称bost，分为两大主要策略：准备和应用准备包括哪些内容准备主要包括浏览，时间和任务量，五分钟思维导图练习，提问和距离目标准备的目的是通过拍照似的快速浏览，最大速度的掌握书的框架结构，难度环节和文字比喻，以及一些关键性结果总结和结论的所在位置等等，随后，估算或判断学习所需要的时间和任务量，给自己确定一个时间和量的范围，然后才能确立目标，让自己学习的内容和精力来安排正确联系起来不至于杂乱无章。这个让我想起来了一个关于日本人跑马拉松比赛获得胜利的故事：日本马拉松冠军山田本一说过：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一标志是银行；第二标志是一个古怪的大树；第三标志是一座高楼.....这样一直画到赛程的结束。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，被我分解成几个小目标，跑起来就轻松多了。开始我把我的目标定在终点线的旗帜上，结果当我跑到十几公里的时候就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路吓到了。算得上是殊途同归吧！对于五分钟思考练习在我看来就是用很短的时间，把自己刚才略读出来的框架，书面化下来，目的是激活自己的大脑，让大脑状态调整到正确方向上。作者解释为什么这时候目标这么重要？考试的时候如果让你全书复习，或者是让你有重点的复习，成绩会完全不一样。选取目标就是告诉你重点是什么。应用的主要内容学习准备完成以后，就可以进入了应用阶段，应用阶段也包括四个部分总揽，预习，精读和复习。纵览就是先前学《如何阅读一本书》中介绍的检视阅读。预习也就是预先学习。在快速阅读一篇文章之前，如果想让自己大脑看到一整篇文章，那么在第二篇阅读时，就能够有效地驾驭他。方法是先略读文章，找出核心内容，关注作品的小结，结果或结论部分，然后检查，这些实际内容是否符合或总结了文章的主题。精读是萃取知识的内容。他放在总揽和略读之后进行。之所以这样，是因为刚刚学习一本书的时候可能有很多难点，通过纵览进行略读，这样的话可以不着急处理这些难点，让自己大脑有一个接受的潜意识过程。复习就是完成之前步骤未完成的部分，重新反复的提炼精华。在这个部分中，作者提出了记笔记的要点。作者认为边学习边记笔记的形式主要只有两种：第一种是写在书上的笔记，而另一种是思维导图。辅助学习的笔记法作者就针对写在书上本子上的笔记，如何更有效率进行了总结和梳理，区分出7、8种不同的记录笔记的方法。具体包括：下划线灵感和感悟批评性评注重点或值得注意的内容旁画直线模糊或疑难地方画曲线如有疑问或者需要进一步研究的内容画问号精彩内容作感叹号标记用自创的符号为那些和自己目标有关的内容进行标记随后作者强调了笔记在持续复习中的作用——就是要增进自己的记忆力，让自己的记忆力不随着遗忘曲线的下降而下降。思维导图分享完一般的笔记方法之后，作者隆重推出了用思维导图记学习笔记，这是一种高效能的学习方式。的确，随着学习进度的不断扩展，思维导图有一个非常好的方式，就是能把大量的未定的信息具体化，综合化。不断的在学习过程中，扩展自己的思维导图笔记，不仅可以迅速地回顾和参考已经阅读过的内容，更加容易让知识点和知识点之间相互融会贯通。这种学习技巧在我看来是一种非常出色的闪击战战术。二战期间德国采用装甲主导，和战术空军密切协同，对重要的战术目标，进行快速的突击，迅速突破防线后，向纵深目标进行快速穿插，用强大的机动力把敌人分割包围，从而对敌进行歼灭作战。面对一本本学习资料，用这种方法也可以很快的分割出他们的体系，了解他们之间联系，然后迅速建立框架，掌握其难点和关键点，就是有机学习法的闪电战。他的装甲部队就是思维导图。和在作者其他关于思维导图的专著里面不同，在这本书中，作者把思维导图当做一个做记笔记和备考的核心学习技巧来分享的。其实思维

导图本身是一个极富创造力的全新工具，不仅可以用于学习上，更多的时候可以用于思维和工作上。对我来说，从这本书中学习如何制作导图意义不大。因为我已经很熟悉如何制作一幅思维导图，不管是纸上绘制的还是软件制作。但对于以前没有接触过思维导图的学生来说，这本书讲解思维导图制作方法已经足够细致，流程也足够清晰，完全可以一步一步照着做。本书关于思维导图的部分价值最高的就是：教给我们如何为教科书制作思维导图，也就是思维导图学习上的应用。思维导图笔记准备首先，在准备过程中，应该先通过浏览，用快速阅读的方式进行一个总的框架式了解。然后，用思维导图的方法，绘制基本图形、总结主题，把各个分支用发散的思维画出来，密切联系自己的具体学习目标。其次，确定阅读时间及主要目标。也就是根据自己的学习目标，书本的内容和难度以及自己已经具备的知识和掌握的东西，为整个学习任务分配时间，并确定每个学习阶段需要完成的任务量。这就是如何学习的教科书的问题进行计划。第三，用思维导图的方式联系知识点。拓展的把自己已经掌握的与该学科课本有关的知识，使用思维导图画下来。这样可以很快地建立一个框架体系，并能够快速扫描出自己薄弱环节，为下一步有针对性的练习做准备。第四，是针对自己的教科书学习目标进行思维导图。以目标为抓手，以问题为导向进行思维导图，有利于自己更快更好的掌握这本书。思维导图的笔记应用在学习应用阶段，强调的则是两条：一是一边学一边思维图画。用思维导图方法，在思维层面上与本书作者进行不断对话，随着阅读的进展，思维导图可以反映出知识的发展模式，这样可以让自己不断检查、理解，水平调整获得信息的焦点。另外一种应用方式就是事后话思维导图。在自己完全理解书的内容和各部分之间关系以后，开始创作思维导图。这样出来思维导图，将会更加的具体完整和全面，焦点问题也会更加集中。在作者眼中看来，思维导图是无所不能的。因此，他紧接着又讲解了如何用思维导图来听讲座，如何用思维导图来写文章，如何用思维导图来应对考试等章节的内容。有些对我也很有启发。超级快速阅读法作者还在这本书中介绍了有关快速阅读的方法和技巧。快速阅读是旨在提高自己学习能力，增强读书速度的阅读技巧。对我而言，感觉这种技能可以掌握，但不可以迷信。我们在阅读比较简浅的读物，或为了快速了解某个领域的书籍时，完全可以使用快速阅读法，节约自己大量的时间和精力，这也是《如何阅读一本书》中反复强调的“略读”。这本《博赞学习术》里边讲解的快速阅读和之前专门看过的《快速阅读》，《影像阅读法》比较接近，接近“术”的层面，最关键的技能就是“引导自己眼睛进行扫视一样的跳读”。与众不同是：作者详细分解了加快阅读速度的几个步骤，把快速阅读从技巧上升到技能阶段。都说“看书”是个非常简单的事情，但实际上它包括几个层面的内容：辨识，就是对于文字符号知识的了解吸收，只光从字上反射，并被眼睛吸收再由视觉神经传送到大脑的物理过程。理解，只将正在阅读信息各部分以及其他相关部分联系起来，内部整合成为有意义的句子知识，是知把先前学过的知识整体运用在阅读的新信息中，将两者恰当地联系起来，这一步骤包括分析，批评，鉴赏，选择和屏弃等一系列外部整合。保留，是信息的基本储存过程回忆，是从记忆库中提取所需信息的能力尤其是在需要的时候将其快速提取出来交流，是指知识的及时或最终应用。包括写作、考试、创造力展示，思维的方式，将学到的东西进行输出。作者提出了几个通常用到的快速阅读技巧：如默读，指读法阅读，复读后回跳等等，都是训练自己“眼到即入脑”的方法，具体细节也是我看过阅读类书籍中最详细的之一。这本书考虑的非常细致，甚至考虑到快速阅读时自己坐的位置和光的强度，学习资料放置的便利性，桌子和椅子的高度，眼睛阅读材料之间的距离，自己的坐姿，最佳精力学习时间，环境安静程度等等。另外，对于阅读尤其是英语阅读，作者在词汇量方面进行了测估和详解，对想要学习英文阅读的朋友来说，非常具有参考价值。以上就是这本书教给我们的有机学习技巧，这种技巧实际上是以思维导图为核心，以快速阅读为重要前提的学习形式方法。这种学习方法在应对应试教育的范畴中来说是一种很好的记忆方法，因此我相信掌握这种技能的孩纸，会在考试中无往不利。

## 章节试读

### 1、《博赞学习术》的笔记-第32页

随着学习的进度不断扩展思维导图的好处是，能将大量的未定信息具体化、综合化。

# 《博赞学习术》

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