

<<记忆导图>>

图书基本信息

书名：<<记忆导图>>

13位ISBN编号：9787506031561

10位ISBN编号：7506031566

出版时间：2010-1

出版时间：东方出版社

作者：微拉·F·比肯比尔

页数：279

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：<http://www.tushu007.com>

<<记忆导图>>

前言

每当我们听到某个作家已经出版了许多书时，就会自然而然地想到一个问题：这些书究竟提供了多少超越自我的东西。

一些作家出版拥有的只是一个相对较小的“孤岛”（我不愿指名道姓），他们不断出版的书中周而复始地描述着这座“孤岛”。

还有一些作家，比如肯·威尔伯（Ken Wilber），他会将一个核心主题不断向前拓展，他在每一本新书中都会更上一层楼（或者进入意识的更深层次）。

还有一些人则像艾萨克·阿西莫夫（Isaac Asimov），他是我在写作方面的榜样之一，他所出版的120多本书大约有一半是科幻小说，另一半是专业书籍。

此外，他还提出了机器人制造技术的三项法则以及机器人的正电子大脑（上述两项已成为人工智能研究中的先驱理论）。

他的大量作品在主题和内容上都存在一些重叠（我的书也是如此），当然，重叠的部分是为了帮助读者更好地理解他们正在阅读的内容，在一次采访中，阿西莫夫曾经说（大意如下）。

<<记忆导图>>

内容概要

本版分三个部分： 第一部分基础知识 这部分将涉及您大脑的能力，尤其是您的记忆力，因为您的记忆力是其他所有行为的基础，这一点我们将会看到。

如果您对本书旧版已经有所了解，或者读过其他相关的书（或者参加过训练记忆的课程）并且想要寻找具体的某个切入点，您会发现感兴趣的关键词，然后“放马过去”。

对于那些早在课堂上使用本书的培训者和受培训者来说，一些重要的原有的“思维模式”现在仍然能够让人受益匪浅，在本版中它们被保留下来，不过也有一些内容被删掉，或是因为按照最新的研究成果，它们已经不再正确了，或者为了给新的东西留出空间来，不然这本书就会膨胀到600页！

如果您看过本书旧版，现在要寻找新的内容，那您可以发现大量的新内容！

第二部分实践 这一部分的篇幅大约是前一部分的2倍，这也说明本书的目的和宗旨在于注重实用价值。

这里您会找到许多重要的建议，比如：关于如何避免正常看电视对大脑的损害；如何利用电视机进行毫不费力、毫无痛苦且不需投入太多宝贵时间的学习。

请您最好先看一下目录，为自己挑选一个美好的开始，因为数量众多的指示标记会将您指引到文中相应的重要位置。

这些论述对于入门或者补充都很有帮助，这样您就可以真正在这本书里“信马由缰”、“纵横驰骋”了。

第三部分附录 附录一：温故知新。

这里有一篇重要的文章（“类比&数字：左右脑的分工”）是从本书旧版中“转移”过来的，尤其适合初学者。

但如果您想要读得少而精，也可以直接跳过这部分内容。

因为本书旧版的核心比喻就是“分开”的两个大脑（大脑“左先生”和“右先生”），而本书新版的核心比喻则是知识网络。

附录二：记事帖。

这部分内容主要为那些想要深入了解的读者提供背景知识。

另外，在准备这次“全新改版”的时候，我惊讶地发现，尽管旧版记事帖中的有些内容我早在1982年就发表在《科学技术百科全书》中，但这些内容至今仍然很重要。

当然，其中也有一些记事帖是全新的。

<<记忆导图>>

作者简介

薇拉·F·比肯比尔是德国最顶尖的管理咨询专家、著名的心理学家。

迄今为止，经她培训过的来自世界各地的学员已超过30万人。

比肯比尔女士精通数国语言，在记忆力训练及学习策略领域成就卓越。

她所创建的学习模型深受各国读者推崇。

同时，比肯比尔也是一位畅销书作家，她的作品发行量已超过200万本。

薇拉·F·比肯比尔这个名字已经成为学习策略及学习方法的象征。

在德国，比肯比尔被认为是与《思维导图》的作者博赞齐名的大脑及学习专家。

<<记忆导图>>

书籍目录

前言 第36版本的结构 第36版前言 第40版致谢第一部分 基础知识 一、A即开始 二、类比图式 Ka Ga & Ka Wa是什么 案例：网络、知识网络和知识 三、“心流” 四、记忆就像网络 知识网络 五、分类思维 记忆就像筛子 逻辑类别中的思维技巧 六、学习，但是学什么 知识或者行为 七、学习曲线是否令人满意 应该如何学习 我们的学习是否有意识 知识不等于能力 我们能从讨论课上学到什么 回到知识曲线 另一种学习曲线——行为（训练） 八、非我的悖论 九、阅读问题 学习阅读 通过书写来阅读 十、温故知新第二部分 实践 一、让新信息适应大脑 案例1：计算机语言 案例2：医学基础知识 案例3：法律基础知识 案例4：基础知识的形式 二、内心资料库 改善记忆力、智力和创造力 城市—国家—河流 训练任务：制作大量的知识字母表 三、每个人都能绘画 拉姆隆与艺术家 四、绘制类别蛋糕图 知识类别 五、增加创造性思维的技巧：90秒+ 第一点：向其他人询问 第二点：独自一人 六、大脑神经操 日常生活中的大脑神经操 七、平行学习 八、正性表述 指令中预先设置好的错误 鼓励 九、修辞法与考核 专业的准备：（演讲）河流中的石头 题外话：给同事、教练或者演讲者的建议 修辞训练：讲话或者边讲边思考 十、语言学习 过去的语言学习 传统的方法：四个步骤 比肯比尔方法与传统方法的根本区别 比肯比尔方法：四个步骤 十一、超级学习 洛扎诺夫博士法 十二、训练，但是如何进行 善用大脑的训练 欲速则不达 每件事都那么较真，太累了 急于求成，反而浪费时间 十三、看电视的习惯 小测验 风险1：生理上的观看过程 风险2：影响 训练技巧：轻松扩展您的知识网络 十四、快进技巧 什么是快进技巧 十五、总结：思维运动 思维运动练习第三部分 附录 一、网站上关于学习主题的交流 学习欲望 学校 轻松学语言 消除注意力障碍 减少内心批评 关于内心批评者的另外一个想法 我怎样从思维地图中走出来 老年人 让信息适应大脑 用比肯比尔思考工具阻止大脑的僵化 为什么要学习 二、附录一：温故知新 类比&数字：左右脑的分工 运用理智，发挥创造力 三、附录二：记事帖 社会生物学 学习心理学简介 赖兴阅读学习法 精神特性：西方与东方 语言作为思想的工具 大脑研究一瞥 思维运动题答案 准备演讲 记忆的三条路径 使用DVD 搜寻旧书：三种有效的方法

<<记忆导图>>

章节摘录

插图：第一部分 基础知识三、“心流”奇克森特米海伊著作的基础是马斯洛（Maslow）等人所写的《高峰体验》或称为《顶峰经历》（Peak-experience）。

“顶峰”包含了一个文字游戏：一方面描述了高峰感受；另一方面顶峰的登山者属于首批登顶的成功者！

这里涉及的是一种难以描述的状态，通常的表达方式如下：人们在此种状态下“完全和自己在一起”，完全在此时此地，人们完全“身临其境”……奇克森特米海伊从以下角度研究这一现象：这一特殊状态有什么特征？

（神经）生理方面发生了什么？

这类有登顶经历的人有什么共同点或有什么共同的情况？

为了追踪事物的本质，奇克森特米海伊发明了一套令人称奇的方法：他让参加试验的人带着时间不确定的计时器，接着让这些人马上填好问卷。

这样他就有理由希望能“意外获得”登顶经历并能追踪到共同特征。

经过多年研究之后，他可以解释这一现象，并将其称之为“心流”……您是否经常有“心流”的体验？

您是否知道美国科学家米哈里·奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）所描述的那种感觉（或者这种划时代的理念）？

这位芝加哥大学的心理学教授是著名的意识研究学者之一，他提出了“心流”这一概念。

奇克森特米海伊将“心流”描绘为周围的万物都处在流动的状态：从生理的角度讲，体内的荷尔蒙在流动，脑中的神经介质也在流动。

当联想、想法、主意、创造性思维等涌现时，思想也开始流动了……对于不同行为中“心流”的共同特点，奇克森特米海伊将其描绘为：我感觉很棒，一切都成功了，我完全沉浸在各种行为中，有时我失去了时间感……另外，据奇克森特米海伊数十年的跟踪研究发现：当人们从事日常习惯的行为（特别是“随手做”事情）时，“心流”的感觉会随之产生，但如果所做的事高于自己已有的技能水平，就很少能达到这种状态，因为“心流”出现于已有的熟悉的技能和未知的新技能之间，这点我在图形联想法中已经提到过。

在这幅图中的上半部分是我们尚未很好完成的区域。

我们对此不但没有感到满意，甚至还备感压力。

但下半部分却相反，我们会感到无聊。

’我们可以很好地控制这一区域，可以完全自动完成它，比如我们同时还可以想其他的事情。

只有在中间区域才是“心流”的状态。

在我们当前能力的末端，当超过现有能力阵线1~2毫米时，“心流”才有可能产生。

在我们现有的能力之上，同时又在感到压力的临界点之下，“心流”才会发生。

<<记忆导图>>

编辑推荐

在引进中国之前，《记忆导图》已经经过40次完美的再版和修订，对大脑进行分区，来提高大脑的工作效率。

独家中文首发。

通过图形识别来改善记忆力，通过绘画修炼提高思维能力，通过习惯调整增加知识储备。

<<记忆导图>>

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:<http://www.tushu007.com>