



思维导图系列  
MIND MAP

21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具!

BBC  
ACTIVE

## 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

[英] 东尼·博赞 / 著

# The Buzan Study Skills Handbook



中信出版社·CHINACITICPRESS



## 《博赞学习技巧》能有效帮助：

- 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

## 终生受益的思维工具 高效人士的职场利器

《博赞学习技巧》是博赞的又一力作，它是为那些面临升学、考试、课堂讨论、作业等方面问题的学生专门编写的，目的是提高他们应对能力。

BOST是博赞在学习技巧、记忆力、学习后回忆、发散性思维、专注力、多任务记忆工具和思维导图等领域多年经验的总结，是长期磨炼的结果。本书所介绍的学习技巧将使你的能力得到突飞猛进的发展。

思维导图是博赞发明的，他的发明灵感是这样得来的，并有效地加以分析

上架建议◎成功励志

ISBN 978-7-5086-1545-5



9 787508 615455 >

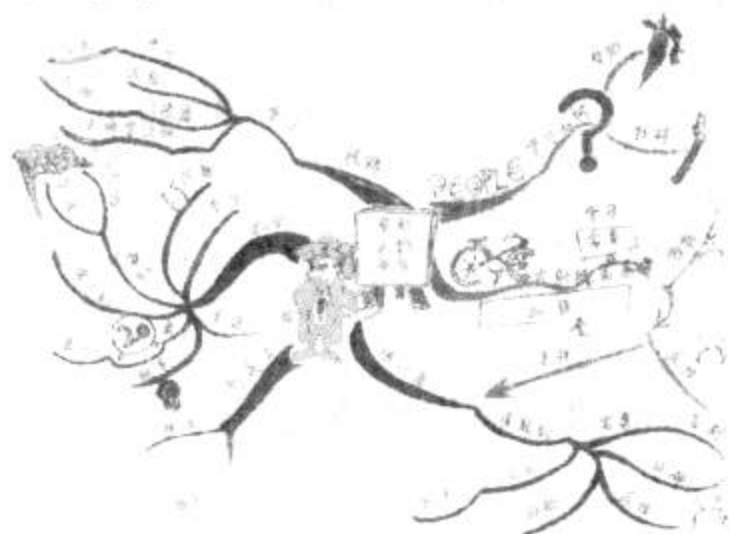
www.publish.citic.com

定价：18.00元



The Buzan Study Skills Handbook

# 博赞学习技巧



[英] 东尼·博赞 / 著 丁大刚 张相芬 / 译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

博赞学习技巧 / (英)博赞著;丁大刚,张相芬译.  
—北京:中信出版社,2009.8  
(思维导图)

书名原文:The Buzan Study Skills Handbook

ISBN 978-7-5086-1545-5

I. 博… II. ①博… ②丁… ③张… III. ①思维方法②学习方法  
IV. B804 G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 069410 号

THE BUZAN STUDY SKILLS HANDBOOK by Tony Buzan

Copyright: © Tony Buzan 2007

This edition arranged with BBC Active/Pearson Education  
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 SHANGHAI 99 READERS' CULTURE CO., LTD.

All rights reserved.

## 博赞学习技巧 (“思维导图”系列丛书)

BOZAN XUEXI JIQIAO

---

著 者:[英]东尼·博赞

译 者:丁大刚 张相芬

策 划:张陆武

策划推广:中信出版社(China CITIC press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦  
邮编100013)

承印者:山东德州新华印务有限责任公司

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:5 字 数:122千字

版 次:2009年8月第1版 印 次:2009年8月第1次印刷

京权图字:01-2009-1315

书 号:ISBN 978-7-5086-1545-5/F·1623

定 价:18.00元

---

### 版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务热线:010-84264000

服务传真:010-84264377

## 序言

《博赞学习技巧》包含博赞有机学习技巧（BOST）专题。它是为那些害怕中学及大学中的考试、课堂测验、学期论文写作等方面的问题的学生专门编纂的，目的是提高他们的应对能力。

本书将帮助你克服对考试和学习压力的恐惧（这种恐惧是十分正常的）。在本书中，你将发现一种全新的学习方法，以帮助充分发挥你那奇妙的脑力和智能。

这可不是吹嘘。BOST 是博赞在学习技巧、脑力、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 35 年经验的总结，是长期磨练的结果。本书所介绍的学习技巧将使你的能力得到突飞猛进的发展：

- ⊙ 信心十足地准备学习、考试和测验。
- ⊙ 以远远超出你想象的速度和效率阅读。
- ⊙ 更加有效地记笔记。
- ⊙ 更加准确地记住和回忆学习过的东西。
- ⊙ 进入一种复习的思维状态，但仍然享受着放松的时光。
- ⊙ 使用思维导图（被描述为“大脑的瑞士军刀”）迅速提高复习能力。

运用本书所提供的世上独一无二的 BOST 和其他学习方法，你将信心十足地发挥自己的学习潜力——无论你所学的学科和你的学业水平如何。

### 害怕和厌恶考试和复习

如果你对此有所怀疑（为什么不呢？），那么在你翻到下一页之前，不

妨问自己如下的问题：

- ⊙ 我是否害怕考试？
- ⊙ 我是被迫学习的吗？
- ⊙ 我是否会被大量必须做的作业吓倒？
- ⊙ 我唯独不愿意做的事情就是静下心来复习吗？
- ⊙ 我是否总是换一个时间做事而不是按计划的时间去办？
- ⊙ 我是否感觉保持、记住和回忆知识很困难？
- ⊙ 为了掌握一本参考书，我是否感觉必须从头到尾一页不漏地学习它？
- ⊙ 我是否在很劳累或注意力不集中时工作？
- ⊙ 我是否认为吸收知识的最佳办法是一行一行、一页一页地阅读课本？
- ⊙ 我是否靠死记硬背学习而根本不理解所学内容？

我猜你对以上问题的回答至少有一个“是”（别告诉我是全部！）。把这本学习技巧手册作为完善你学习技巧的思维工具吧。

在高等教育阶段，无论你准备什么样的考试，你都不可能发挥你所有的潜能去迅速和有效地储存和回忆信息、数据、事实、数字和参考资料。

这可能是因为：

- ⊙ 缺乏动力。
- ⊙ 众多不良的学习习惯的积累。
- ⊙ 没有既定的“策略”去复习和记录特定的学期论文、考试、项目、学科或毕业论文。
- ⊙ 对学习的时间和数量压力感到恐惧和焦虑。
- ⊙ 没有自己的“大脑使用说明书”。

你对消极情形的害怕（这完全是合理的），是你明白你所看到、承认和接受的事物，其他人也有同样的感觉（顺便说一句，这完全是没有必要的）。

## 学习恐惧症的恶性循环

想象这样一种情景（如果你还没有遇到过）：老师“砰”的一声把书摔在讲桌上，说你们要考的就是这本书，这是你们的考试用书，如果不学好这本书，如果不理解其中的每一个概念，你们就会考试不及格。所以要把它带回家，慢慢地认真阅读……

于是你照办了……这让你身体和精神上都备感重压。随后各种各样的逃避行为和繁杂事务闯了进来：你打开冰箱，你看电视，你给朋友发短信，末了你坐到这本书面前。之后发生了什么事呢？

假如你以正常的学习速度阅读两个小时（很长的一段时间），其中专注力会习惯性地间断，那么你很有可能在大约5分钟内阅读一页并且常常记10分钟的笔记。这样，在两个小时之后，你仅仅阅读了这本书的很小一部分，而且在这两个小时之内你已经忘记了你所阅读过的内容。你可以感受到你所阅读的量有多小：它很艰难，很费力，你已经出现了眼睛痛、耳朵痛、头痛、脖子痛、背痛、臀部痛，到处都是疼痛，况且你还有那么多内容要看，你知道你将忘记其中的大部分内容。随着你一周又一周、一月又一月地复习你那可怕的线性笔记，随着时间的流逝，你不断地遗忘，就像散落的种子随着你的播种而死亡一样。考试日益临近，你知道你完了——你确实完了。

你泄气了，说“随它去吧”，于是你去喝一杯饮料。然后你动起歪脑筋，准备考试时夹带纸条，询问朋友，搜索网络，企图让老师透露点试题。这一切都是完全合乎情理的，因为你是对的：这种类型的学习从根本上来讲是浪费时间。你必须学会如何正确地学习。

现在，你可以了，你需要做的就是阅读《博赞学习技巧》，并且练习。你那恶性的循环将变成良性循环，将成为一种令人鼓舞的体验。

## 《博赞学习技巧》使用指南

本书的每一部分都应该是第1页——编排本书时，显然任何一章都可作为“第1章”，因为所有内容都非常重要。所以，我建议你首先浏览本书的各个章节，以便对本书的内容和方法“有个感觉”，然后再认真阅读每一章节。每一章都涉及大脑功能的一个不同方面，并且每一章都为你提供了



不同的方法来开启大脑的功能，并以成倍的效率来利用它的功能。

## 第1章：你的大脑：它比你想象的更优秀

本章向你展示你的大脑是一个多么令人惊奇的学习工具，而且可以为你所用。本章还特别通过使用过 BOST 的学生的案例来说明它在不同学习情形中的应用和通用性。本章还向你阐明，你永远不应该低估你的潜力，你应该如何开启大脑令人难以置信的能力。

## 第2章：高效学习的障碍

本章考察了影响学习效率的精神、情感和身体等因素，目的是让你能够把它们联系起来，从而不至于在考试临近时感到恐惧。BOST 的核心技巧在之后的章节中有详细介绍。

## 第3章：博赞有机学习技巧（BOST）

本章向你介绍 BOST 学习策略简单易记的 8 个要点，其中包括准备和应用两个部分。准备部分包括浏览、时间管理、唤醒记忆、确定问题和目标等技巧；应用部分包括预览、预习、精读和复习等技巧。

## 第4章：快速阅读

你是否因为阅读速度太慢而在大学图书馆里睡着过？你显然需要加快阅读以及理解学习和复习的速度。本章不仅要教你掌握一项技巧，而且还要教你如何集中注意力，如何浏览数据，而且最关键的是，它还将向你说明，学习环境和姿势会影响学习习惯和期望。本章将帮助你节约时间和提高学习效率。如果你把快速阅读技巧、思维导图制作技巧（见第 6 章和第 7 章），以及超级记忆技巧（见第 5 章）变成自己学习和复习的核心技能，那么你的信心将会大大提高。



## 第5章：超级记忆

本章将教你在记忆时需要使用的主要技巧。这些技巧将支撑你继续学习第6及第7章的思维导图。本章将向你解释如何在学习期间和学习之后提高记忆力。另外，本章还将介绍两个“关键记忆法”，帮助你记忆列举的事物。

## 第6章：思维导图

本章介绍了思维导图这一独特的记忆、回忆和复习法。它是大脑内部“图谱”的外在表现。思维导图是一个神奇的、多维的记忆和复习工具。理解大脑的思维方式可以帮助你以思维导图的形式，在学习期间和考试复习时使用词语和图像记录、复习、回忆、记忆、组织所学习的内容，以及创造性思维和解决问题。你还得能够有效地储存、回忆、搜索知识和数据。

## 第7章：应用思维导图和 BOST 彻底改革你的学习

这一章是你走向成功的最后一步。你将在本章学会如何把你熟悉的思维导图制作技巧应用到学习的各个方面。你将学会如何为课本、DVD 以及讲义制作思维导图。另外，你还将了解思维导图在集体学习中的好处。

记住：温习你感觉需要重新学习的核心技巧，不要用完全线性的、按照一页一页排列的方式看待《博赞学习技巧》。我再次强调：本书的每个部分都应该是第1页。还有一点非常重要，那就是，如果你希望有效地使用本书所讲述的方法和知识，你就必须练习。本书的各个阶段都有练习题以及深层活动的建议。另外，你应该制订出自己的练习和学习日程表，并且尽可能遵守。

了解了 BOST 的核心组成部分之后，你就可以把所有前面讲的知识领域融入一个综合的学习精神状态：





欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《思维导图系列：博赞学习技巧》托尼·博赞 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/5204.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

