

思維導圖 使用手冊

【英】東尼·博贊

認識大腦

大腦能從事的工作遠比我們想像的複雜
多層面的思維——培養多元智力

駕馭腦力

改善學習信息和回憶信息的能力
掌握記憶術
培養創造性腦力



學習期間短暫的休息

複習的技巧和理論



節奏

核心：想像和聯想

數字韻律記憶法

基本“思維工具”

記性性

詞語的多向性

創意性

關鍵詞

線性

關鍵詞

關鍵圖像

發散性

思維

編碼

色彩

箭頭

幾何圖形

繪製思維導圖

快速閱讀



勉強的學習者

流覽

確定時間與任務量

5分鐘筆記

提問與確定目標

總覽

預習

精讀

複習

準備

技巧

應用

改變學習技能