

# 启动大脑

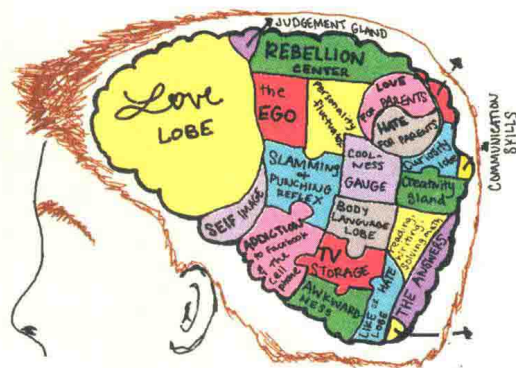
快速记忆 · 逻辑思维 · 思维导图

全方位增强智力 · 轻松应对挑战

朱建国 桑楚 主编



中国华侨出版社



# 启动大脑：

快速记忆 · 逻辑思维 ·  
思维导图



朱建国 桑楚 主编

中国华侨出版社  
北京

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

启动大脑：快速记忆，逻辑思维，思维导图 / 朱建国，桑楚主编. — 北京：中国华侨出版社，2017.12

ISBN 978-7-5113-7218-5

I. ①启… II. ①朱… ②桑… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第277981号

## 启动大脑：快速记忆，逻辑思维，思维导图

---

主 编：朱建国 桑 楚

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：泰 然

封面设计：彼 岸

文字编辑：贾 娟

美术编辑：李丹丹

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：27.5 字数：475 千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7218-5

定 价：75.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

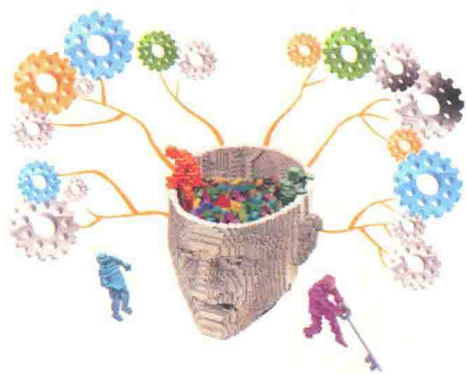
法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88893001 传 真：(010) 62707370

网 址：www.oveaschin.com E-mail：oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



## 前言

PREFACE

研究表明，人脑的潜在能力是惊人的和超乎想象的，聪明的大脑是可以通过后天的努力，也就是通过锻炼培养出来的。

众所周知，随着年龄的增长，我们的记忆力会减退，然而这并不是无法改变的，在明白了我们的记忆是如何工作的之后，我们可以使它的效能得以提升。只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变我们的个人命运。

很多人认为大脑的优劣是由先天条件决定的，其实这是一种误解。最新的研究成果表明，只要你充分掌握了锻炼大脑的方法，不论年纪大小、有无惊人天赋，都能轻松提升脑力，打造自己的“最强大脑”！

为了帮助读者开发大脑潜能、提升逻辑思维能力、改善记忆力状况、快速获得提高记忆力的方法，我们编撰了本书。《启动大脑：快速记忆·逻辑思维·思维导图》是一本实用性非常强的脑力提高训练书。全书从快速记忆、逻辑思维、思维导图三个方面介绍提高脑力的方法和技巧。

超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，让你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在整体、在各方面都达到杰出水平，轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。本书介绍多种一看就懂、一学即会、立竿见影的超级记忆技巧，教你快速、有效、准确地记住一切，让你的大脑达到超强的学习和工作的状态。

逻辑思维是一切思考的基础。一般来说，每个人的逻辑思维能力都不是一

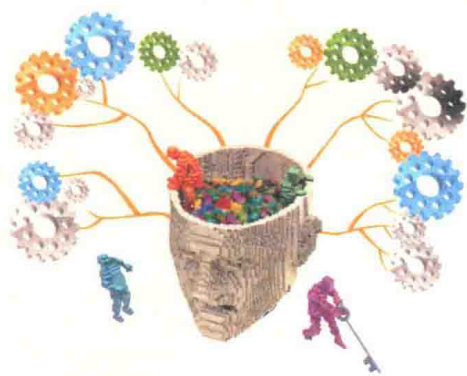
成不变的，它是一座永远也挖不完的宝藏，只要懂得基本的规则与技巧，再加上适当的科学训练，每个人的逻辑思维能力都能获得极大的提升。本书介绍了逻辑的基本概念和逻辑思维的基本规律，并附上精选的逻辑思维训练题，在游戏中培养和锻炼人的逻辑思维能力，全面开发大脑。

思维导图是打开大脑潜能的金钥匙。书中用简明易懂的讲解和实用易学的图示介绍思维导图在职场、人际、工作和学习等方面的应用，激发更多的联想创意，从而唤醒大脑潜能。

知识就像大海，不懂方法的人跳下去，不是很快放弃，就是花了很大力气却徒劳无功；而懂得方法的人则对这一切应对自如。世界上根本不存在笨人，通过本书，你将学会更简单、更快速、更有效的学习方法，成为脑力更好的人。





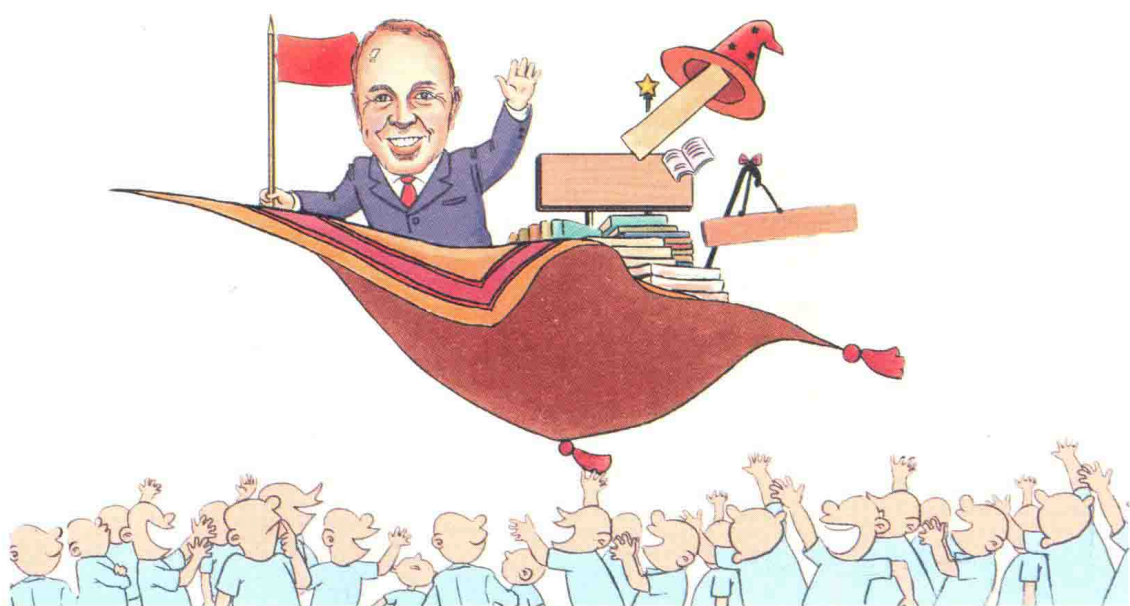


# 目录 CONTENTS

## 第一篇 快速记忆就是科学用脑

第一章 记忆与大脑 .....	2
大脑的不同部位，负责不同的记忆 .....	2
与记忆有关的生理单元 .....	5
记忆的神经机制 .....	7
潜意识仓库 .....	9
动物也有记忆 .....	11
想象力——记忆的来源 .....	13
记忆的运行 .....	16
记忆形成的步骤 .....	19
语言与记忆 .....	22
阅读与记忆 .....	26
B.E.M 学习原则 .....	29
记忆的规律 .....	32
第二章 记忆与遗忘一样有规可循 .....	37
遗忘是正常现象 .....	37
遗忘是有规律的 .....	40
拒绝进入和拒绝访问 .....	42

为自己的记忆力担忧 .....	45
记忆的局限.....	47
记忆可以被引导 .....	49
不同性质的遗忘症 .....	51
右脑的记忆力是左脑的 100 万倍 .....	54
思维导图里的词汇记忆法 .....	57
不想遗忘，就重复记忆 .....	59
思维是记忆的向导 .....	62
<b>第三章 快速记忆的秘诀 .....</b>	<b>65</b>
超右脑照相记忆法 .....	65
进入右脑思维模式 .....	68
给知识编码，加深记忆 .....	69
用夸张的手法强化印象 .....	72
造就非凡记忆力 .....	75
神奇比喻，降低理解难度 .....	77
另类思维创造记忆天才 .....	80
左右脑并用创造记忆的神奇效果 .....	82





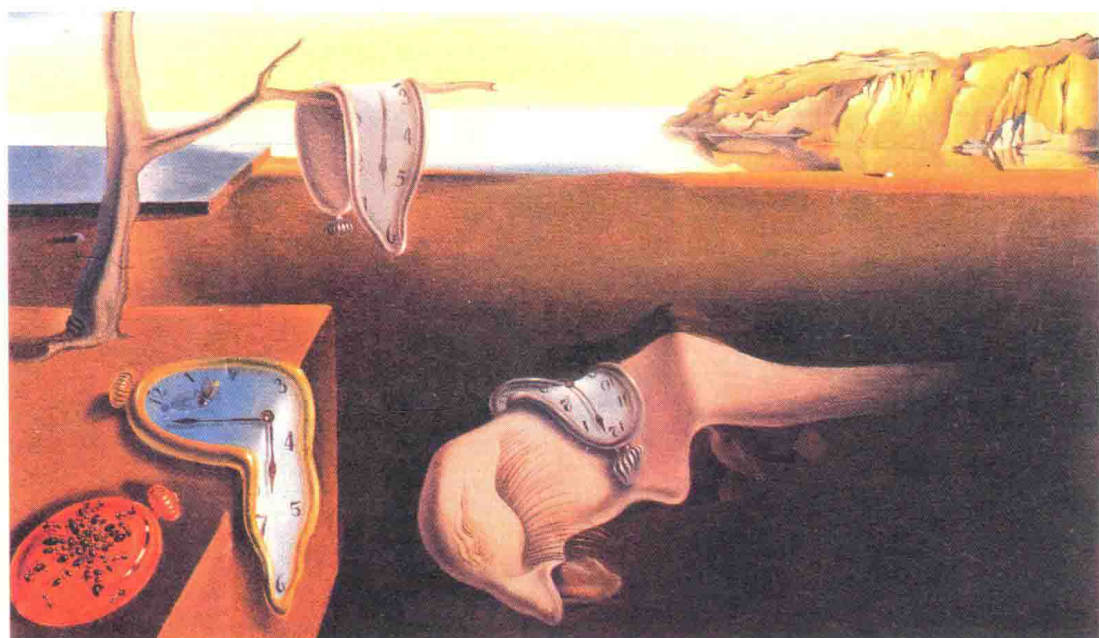
快速提升记忆的9大法则 .....	84
<b>第四章 引爆记忆潜能 .....</b>	<b>87</b>
你的记忆潜能开发了多少 .....	87
明确记忆意图，增强记忆效果 .....	90
记忆强弱直接决定成绩好坏 .....	92
寻找记忆好坏的衡量标准 .....	95
掌握记忆规律，突破制约瓶颈 .....	97
改善思维习惯，打破思维定式 .....	98
有自信，才有提升记忆的可能 .....	101
培养兴趣是提升记忆的基石 .....	102
观察力是强化记忆的前提 .....	104
想象力是引爆记忆潜能的魔法 .....	105
<b>第五章 练就快速记忆技巧 .....</b>	<b>107</b>
图表记忆法 .....	107
形象记忆法 .....	109
图像记忆法 .....	112
路线记忆法 .....	114
细节观察法 .....	117
外部暗示法 .....	119
虚构故事法 .....	122
逻辑推理法 .....	124
联想记忆法 .....	126
罗马房间记忆法 .....	128
<b>第六章 快速记忆的运用：想记什么记什么 .....</b>	<b>131</b>
外语知识 .....	131
语文知识 .....	134
数学知识 .....	138

化学知识.....	140
历史知识.....	143
物理知识.....	148
地理知识.....	150
时政知识.....	153

## 第二篇 逻辑思维：一切思考的基础

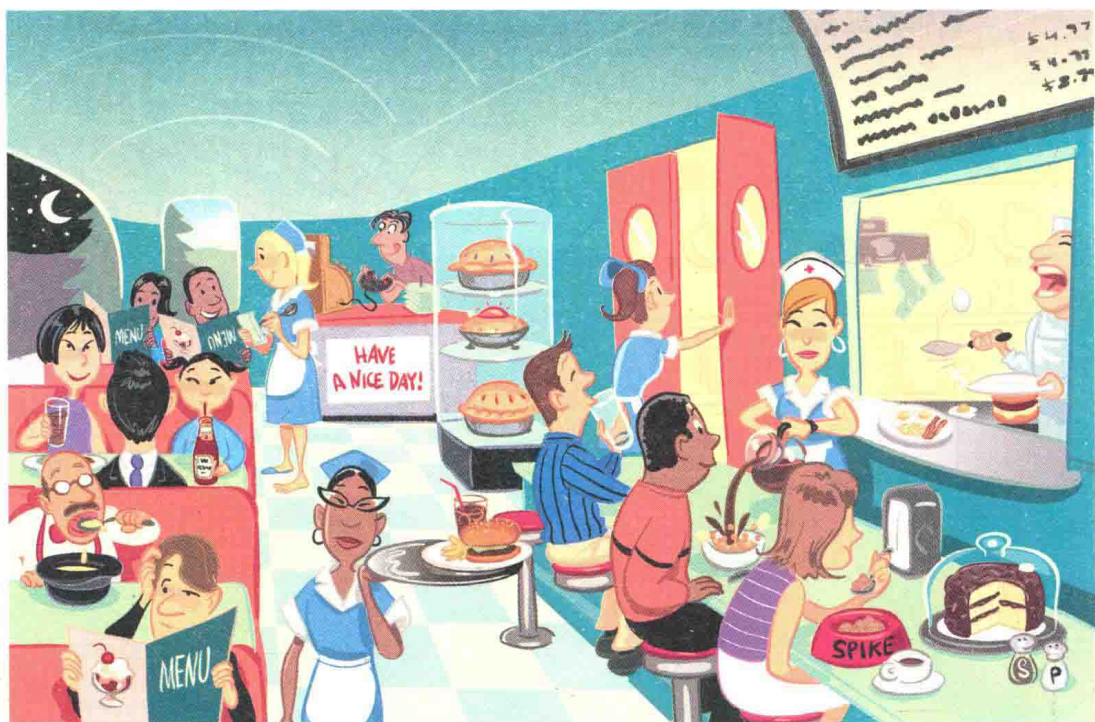
第一章 思维：人类最本质的资源 .....	158
启迪思维是提升智慧的途径 .....	158
环境不是失败的借口 .....	160
正确的思维为成功加速 .....	162
改变思维，改变人生 .....	164
好思维赢得好结果 .....	167
让思维的视角再扩大一倍 .....	171
让思维在自由的原野“横冲直撞” .....	173
第二章 逻辑基本规律 .....	175
逻辑基本规律.....	175
同一律.....	178
矛盾律.....	183
悖论.....	189
排中律.....	193
复杂问语.....	198
充足理由律.....	202
第三章 逻辑思维——透过现象看本质 .....	208
透过现象看本质 .....	208

由已知推及未知的演绎推理法 .....	210
由“果”推“因”的回溯推理法 .....	213
“不完全归纳”的凑合显同法 .....	215
顺藤摸瓜揭示事实真相 .....	217
逻辑思维与共同知识的建立 .....	219
运用逻辑思维对信息进行提取和甄别 .....	221
<b>第四章 逻辑思维的伟大力量 .....</b>	<b>224</b>
逻辑和思维密不可分 .....	224
逻辑起源于理智的自我反省 .....	227
逻辑思维的基本特征 .....	231
逻辑学的研究对象是什么 .....	235
逻辑学的性质是什么 .....	238
什么是逻辑思维命题 .....	243
逻辑思维命题 .....	244
逻辑学的地位 .....	247
逻辑能提高现代竞争力 .....	250

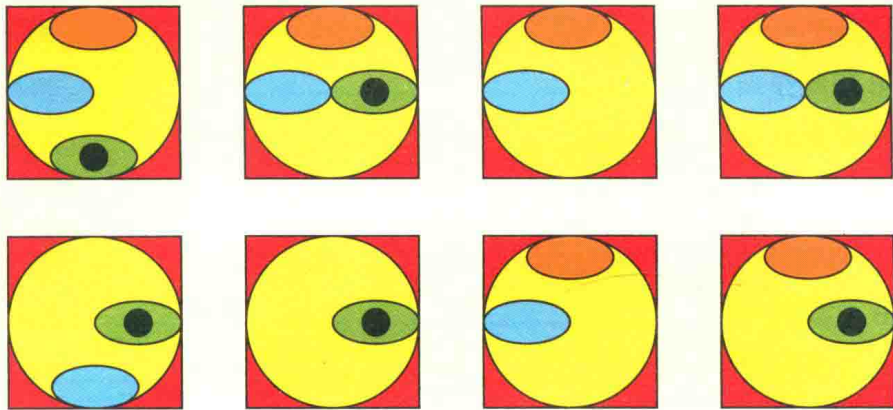


第五章 逻辑思维名题 ..... 254

01 战俘的帽子.....	254
02 贪婪的书蛀虫 .....	255
03 过河.....	255
04 萨瓦达美术馆 .....	256
05 七巧板数字.....	256
06 通道和墙.....	257
07 迷岛.....	257
08 圆圈与阴影.....	258
09 反射镜.....	258
10 分割牧场.....	259
11 六边形游戏.....	259
12 圆桌骑士.....	260
13 逻辑数值.....	261
14 链子.....	261



15 箭头与数字.....	262
16 如此作画.....	262
17 猫和老鼠.....	263
18 遮住眼睛.....	263
19 七阶拉丁方.....	264
20 被截断的格子.....	264
21 重叠九宫格.....	265
22 岛与桥.....	265
23 虚线区域.....	266
24 地雷.....	266
25 飞船.....	267
26 表格中的星星.....	267
27 12 个五格拼板.....	268
28 迷路的企鹅.....	269
29 数字.....	269
30 第 12 根木棍.....	270
31 穿越马路.....	270
32 聚餐.....	271
33 炸弹拆除专家.....	271
34 打乱的多米诺骨牌.....	272
35 燃烧的蜡烛.....	272
36 真理与婚姻.....	273
37 贝克魔方.....	273
38 对角线和闭合图形.....	274
39 林地.....	274
40 玻璃杯.....	275
41 瓶子.....	275
42 动物转盘.....	276
43 数字迷宫.....	276



44 化装服.....	277
45 去吃午饭.....	277
46 瓢虫的位置.....	278
47 餐桌.....	278
48 贪玩的蜗牛.....	279
49 冲浪板.....	279
50 连接色块.....	280
51 神秘的洞.....	280
52 水族馆.....	281
53 不向左转.....	281
54 书法.....	282
55 颜色小组.....	282
56 面粉.....	283
57 填字母.....	283
58 打喷嚏.....	284
59 藏着的老鼠.....	284
60 不相交的路线.....	285
61 房产规划.....	285
62 父亲和儿子.....	285
63 约会.....	286
64 整理书籍.....	286

65 填补空白.....	287
66 构造的房屋.....	288
67 图形序列.....	288
68 洗澡奇遇.....	289
<b>答 案</b> .....	<b>290</b>

## 第三篇 思维导图：打开大脑潜能的金钥匙

<b>第一章 思维导图引发的大脑海啸</b> .....	<b>304</b>
揭开思维导图的神秘面纱.....	304
让 2.5 亿人受益一生的思维习惯.....	306
怎样绘制思维导图.....	307
教你绘制一幅自己的思维导图.....	310
认识你的大脑从认识大脑潜力开始.....	311
启动大脑的发散性思维.....	314
思维导图让大脑更好地处理信息.....	315
建立良好的生活方式.....	317
及时供给正确的“大脑食物”.....	319
<b>第二章 常见思维和头脑风暴法</b> .....	<b>322</b>
联想思维.....	322
形象思维.....	327
发散思维.....	332
缜密思维.....	336
超前思维.....	339
重点思维.....	342
总结思维.....	344





