

改变用脑习惯

改变记忆方式

练就黄金思维



激发大脑潜能

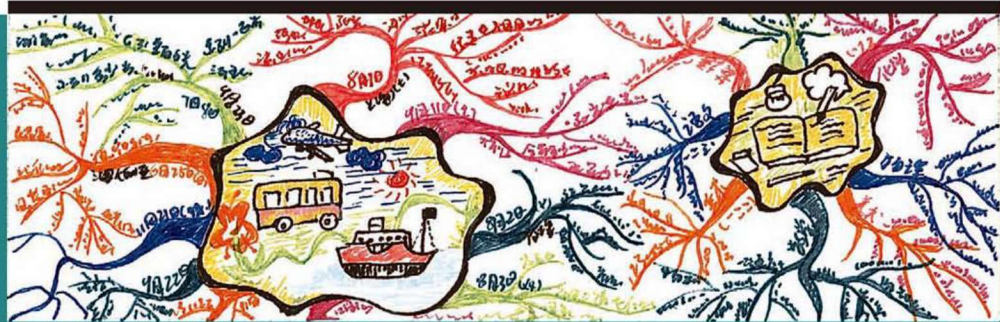
增加记忆维度

练就超强大脑

革命性用脑工具◆训练逻辑思维

最强大脑

快速记忆·逻辑思维·思维导图训练手册



强烈推荐◆风靡全球

朱建国 编著
胡岳雷

激发你工作、学习与生活的无限潜能

挑战传统的思维习惯，改变固有的思维方式，开发出大脑的无穷潜力，让工作和学习从此变得简单而高效。

超过三亿人正在使用的革命性思维工具



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

总策划：胡岳雷
责任编辑：王 耀 白小平
封面设计：SBS 风格·蓝尚

MAHARRI BOOK



创客说书



最强大脑

快速记忆·逻辑思维·思维导图训练手册

革命性用脑工具◆训练逻辑思维

上架建议：思维 / 心理学

ISBN 978-7-5178-2311-7



9 787517 823117 >

定价：52.00 元

最强大脑： 快速记忆·逻辑思维·思维导图训练手册

朱建国 胡岳雷 编著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

最强大脑 : 快速记忆 · 逻辑思维 · 思维导图训练手册 / 朱建国, 胡岳雷编著. — 杭州 : 浙江工商大学出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5178-2311-7

I . ①最… II . ①朱… ②胡… III . ①智力游戏—通俗读物 IV . ① G898.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 212666 号

最强大脑：快速记忆·逻辑思维·思维导图训练手册

朱建国 胡岳雷 编著

责任编辑 王 耀 白小平

封面设计 思梵星尚

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 北京东方视点数据技术有限公司

印 刷 三河市兴博印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 18

字 数 300 千

版 印 次 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2311-7

定 价 52.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970



前言

PREFACE

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，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。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”！

如何才能培养出灵活且富有生气的聪明大脑呢？我们都知道，一切知识，都离不开记忆与思维。一旦掌握了高效快速的记忆法，思维能力得到最大开发并发挥作用，你也能拥有属于自己的“最强大脑”。《最强大脑：快速记忆·逻辑思维·思维导图训练手册》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，让你的大脑达到最强的状态。

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，并附上世界顶级逻辑思维训练题，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，打开本书，跟着编者一起，学会快速记忆、活用逻辑思维、玩转思维导图，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 / 4

记忆的神经机制 / 5

想象力——记忆的来源 / 7

记忆的运行 / 10

记忆形成的步骤 / 12

B.E.M 学习原则 / 14

记忆的规律 / 16

第二章 记忆与遗忘一样有规可循 / 20

遗忘是正常现象 / 20

遗忘是有规律的 / 22

记忆的局限 / 24

不同性质的遗忘症 / 26

改变命运的记忆术 / 28

右脑的记忆力是左脑的 100 万倍 / 30

不想遗忘，就重复记忆 / 33



第三章 快速记忆的秘诀 / 36

- 超右脑照相记忆法 / 36
- 进入右脑思维模式 / 38
- 造就非凡记忆力 / 40
- 另类思维创造记忆天才 / 42
- 左右脑并用创造记忆的神奇效果 / 45
- 快速提升记忆的9大法则 / 46

第四章 引爆记忆潜能 / 50

- 你的记忆潜能开发了多少 / 50
- 记忆强弱直接决定成绩好坏 / 52
- 掌握记忆规律，突破制约瓶颈 / 54
- 改善思维习惯，打破思维定式 / 55
- 有自信，才有提升记忆的可能 / 58
- 培养兴趣是提升记忆的基石 / 59
- 观察力是强化记忆的前提 / 60
- 想象力是引爆记忆潜能的魔法 / 63

第五章 快速记忆是可以培养的 / 64

- 记忆的前提：注意力训练 / 64
- 记忆的魔法：想象力训练 / 66
- 记忆的基石：观察力训练 / 69
- 强烈刺激会留下深刻记忆 / 70
- 视觉记忆 / 71
- 听觉记忆 / 73
- 嗅觉、味觉和触觉记忆 / 74

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 / 78

启迪思维是提升智慧的途径 / 78

正确的思维为成功加速 / 80

改变思维，改变人生 / 82

好思维赢得好结果 / 84

让思维的视角再扩大一倍 / 87

第二章 逻辑基本规律 / 89

逻辑基本规律 / 89

同一律 / 91

矛盾律 / 95

悖论 / 101

排中律 / 104

充足理由律 / 108

第三章 逻辑思维——透过现象看本质 / 113

透过现象看本质 / 113

由已知推及未知的演绎推理法 / 114

由“果”推“因”的回溯推理法 / 116

“不完全归纳”的凑合显同法 / 118

顺藤摸瓜揭示事实真相 / 120

逻辑思维与共同知识的建立 / 122

运用逻辑思维对信息进行提取和甄别 / 124

第四章 逻辑思维的伟大力量 / 126

逻辑和思维密不可分 / 126

逻辑起源于理智的自我反省 / 128



逻辑思维的基本特征 / 131

逻辑学的性质是什么 / 134

什么是逻辑思维命题 / 137

逻辑思维命题 / 138

第五章 逻辑思维游戏 / 141

初级 / 141

中级 / 151

高级 / 159

答案 / 167

第六章 逻辑思维名题 / 183

拷打羊皮 / 183

孙亮辨奸 / 184

孔子借东西 / 185

和尚捞铁牛 / 186

路边的李树 / 186

分粥的故事 / 187

战俘的帽子 / 188

谁偷了小刀 / 189

伽利略破案 / 190

巧剥花生 / 191

猜帽子游戏 / 192

答案 / 192

第三篇 思维导图：打开大脑潜能的金钥匙

第一章 思维导图引发的大脑海啸 / 198

揭开思维导图的神秘面纱 / 198

- 让 2.5 亿人受益一生的思维习惯 / 200
- 怎样绘制思维导图 / 201
- 教你绘制一幅自己的思维导图 / 204
- 认识你的大脑从认识大脑潜力开始 / 205
- 思维导图让大脑更好地处理信息 / 208

第二章 常见思维和头脑风暴法 / 210

- 联想思维 / 210
- 形象思维 / 215
- 发散思维 / 219
- 缜密思维 / 224
- 超前思维 / 226
- 重点思维 / 228
- 头脑风暴法 / 230

第三章 改变始于自己 / 234

- 以“己变”应万变 / 234
- 用“心”才能创“新” / 236
- 没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧 / 238
- 方法总比困难多 / 239
- 画出发掘你创造力的思维导图 / 242

第四章 画出清晰思路 / 248

- 提高上课记笔记的效率 / 248
- 用思维导图听讲座 / 250
- 如何激活我们的创造力 / 252
- 完善个人学习计划，让学习更轻松 / 257
- 解决生活和学习中遇到的困惑 / 259



第五章 用思维导图化解工作难题 / 262

如何突破工作中的“瓶颈” / 262

如何摆脱不良的工作情绪 / 264

如何保持最佳的工作状态 / 266

如何保持完美的职业形象 / 268

如何在竞争中夺取胜利 / 271

如何协调工作与生活 / 274

第一篇

快速记忆就是科学用脑



· 第一章 ·

记忆与大脑

大脑的不同部位，负责不同的记忆

人的记忆活动虽然都是在大脑当中进行的，但是这并不是说大脑内部的所有结构，都和记忆活动有紧密的关系。随着神经心理学的研究和现代脑成像技术的发展，人们对记忆的结构和通路的研究有了长足的发展。研究发现，在大脑内部，与记忆活动关系密切的部位并不多，只有几个，其中记忆过程中起到最关键作用的部位主要有四个，分别是颞叶、杏仁核、额叶和丘脑。

颞叶是人的听觉中枢所在地，位置在大脑半球的外侧方，从前下方斜向后上方的侧沟下侧，靠近颞骨的地方，颞叶与记忆以及人的某些精神活动有关。例如一个清醒的病人，如果用无害的微弱电流刺激颞叶，病人可能会出现对往事的回忆，以及产生特异的幻觉等情况，比如听到了以往听过的音乐等。

颞叶和记忆的关系最为密切，一旦颞叶受到损伤，人就会失去长时记忆的能力，不论是视觉记忆还是听觉记忆，病人必然会表现出显著的记忆力衰退的症状。这主要是由两个方面的原因造成的。

一方面，颞叶外侧的新皮质层对记忆有重要的影响。研究表明，两侧颞叶新皮质层受损所产生的影响是不同的：如果左侧颞叶被切除，人的言语记忆会被影响；而如果右侧颞叶被切除，人们对复杂几何图形的记忆，无意义的图形的学习和回忆，面貌以及声音的回忆都会严重受损。

另一方面，颞叶的内侧是海马结构，“海马”扮演着固化长时记忆的重要角色。一旦海马受到损伤，人就会产生记忆障碍，并且损伤越严重，记忆障碍就越

严重。研究表明，左右两侧的海马单方面损伤造成的记忆障碍是不同的，在性质上有明显的差异。左侧海马的损伤会直接损害对言语材料、数字以及无意义的音节的记忆；右侧海马的损伤则严重影响对非言语材料的记忆、面貌的记忆、空间位置的记忆。

在大脑内部，影响记忆先后顺序的部位是额叶。曾经有人用两个实验证明了额叶在时间先后的记忆上发挥着至关重要的作用。第一个实验是用非语言刺激进行的实验，主要材料是照片、图画等。第一步是呈现一系列配对的图片，要求被测试者记忆；第二步是出示一些配对的图片，要求被测试者指出这些配对的图片有没有在之前出现过，如果出现过，就必须指出这些图片出现的先后顺序。实验结果表明，在图片的再认和回忆上，右颞叶损伤者出现了轻微的衰退现象，右额叶损伤者则表现正常；在先后次序上，额叶损伤者出现了显著的记忆缺失，特别是右额叶损伤者的记忆缺损状况最为严重。第二个实验是用一系列配对的词语，进行了相似的实验。结果表明，回忆词语是否出现过，颞叶受到损伤的人会出现一些障碍，而额叶损伤者的表现则完全正常；但是在先后次序的记忆上，额叶受到损伤的人，特别是左额叶损伤者，出现了十分明显的记忆障碍现象。

研究表明，遗忘症患者会出现脑萎缩的现象，同时，乳头体坏死和丘脑背内侧的某些损伤同样会出现在遗忘症患者身上，因此可以证明，遗忘症的出现和丘脑的损伤有明确的关系，也就是说，丘脑在记忆活动的过程中，也扮演着重要的角色。另外，在回忆过程中，丘脑也起到了重要的作用。在人们认识环境的过程中，特异性丘脑部位能够激活特异性皮层区域，这种情况下，一个人就会把他的注意力，引向储存记忆库。

杏仁核在记忆过程中，同样起着很重要的作用，它的主要作用是把感觉体验转化为记忆，促进记忆的会合。杏仁核复合体会沿着记忆系统中的一段通路和丘脑联系，把感觉输入信号汇集起来的神经纤维，送入与情绪有关的丘脑下部，因此它和皮层的所有感觉系统存在着直接的联系。一旦杏仁核被人切除或受到损害，就会破坏视觉信息和触觉信息的汇聚，使人的辨别能力严重下降，这说明杏仁核在正常情况下会在联系不同感觉所形成的记忆中，发挥重要作用。



与记忆有关的生理单元

随着脑神经生理学的发展，有关记忆的研究越来越深入。研究表明，记忆不单单是和大脑皮层中的某些部位有密切的关系，同时和人的大脑中的某些生理单元也有着很紧密的关系。其中包括刺激痕迹、突触结构、反响回路、核糖核酸以及脑内代谢物。

刺激痕迹是指大脑在受到外界各种信息的刺激之后，会产生一种具有电流性质的痕迹，这种痕迹在经过多次强化之后，产生化学性质和组织上的变化，最终形成记忆的烙印。这种记忆痕迹和烙印，并不是固定在特定的部位，它是活动的。也就是说，刺激痕迹是形成记忆的基础。虽然这种说法并没有说明记忆的本质，但是该观点本身是有一定道理的。

突触结构的变化是长时记忆的生理基础。刺激的持续作用会使神经元的突触发生变化，比如神经元末梢的增大，树突的增多和变长，突触的间隙变窄，相邻的神经元因为突触内部的变化更容易相互影响等。曾经有人做过一个实验：将一窝刚生下的小白鼠分成两组，一组在有各种设备和玩具、内部非常丰富的环境中饲养，另一组则放在没有任何设备和玩具、贫瘠的环境中饲养。一个月之后，发现在内部丰富的环境中饲养的小白鼠大脑皮层的重量和弧度增加更多一些，突触数目也增加更多，大脑中和记忆有关的化学物质浓度更高，学习行为更好。正是因为这个实验的结果，人们才认为突触结构的变化是长时记忆的生理基础。

反响回路是指神经系统中，皮层和皮层下组织之间存在的某种闭合的神经环路。当外界信息输入到大脑之后，会对大脑产生一定的刺激，这种刺激会作用于环路的某一部分，使回路产生神经冲动。但是，当不再向大脑输入信息之后，也就是刺激停止之后，神经冲动却并没有停止，而是继续在回路中往返传递一段时间，这段时间恰好就相当于短时记忆在大脑中储存的时间。因此，这种反响才被称为短时记忆的生理基础。有研究者通过实验的方式来支持这种说法。研究者把白鼠分成两组，分别是实验组和控制组。首先让控制组建立起躲避反应，即把控制组放在一个窄小的台子上，让它总想着跳下来，同时台子下面通电，只要白鼠跳下来，就会被电流刺激，逼迫它跳回高台。经过一段时间的训练之后会发现，白鼠在台子上待的时间