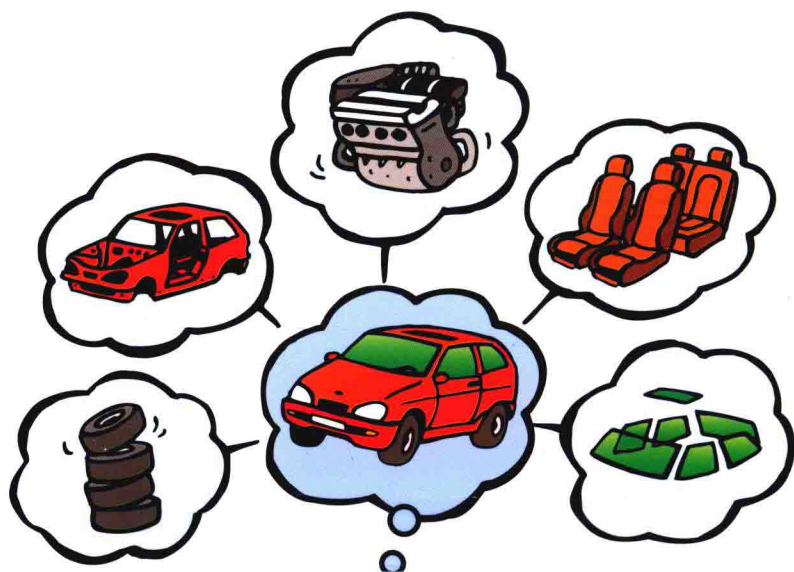


这样学习 效率高

学会绘制头脑地图

[德] 比约恩·格默 克里斯蒂娜·索尔 迪尔克·康纳茨 著

谢芳兰 译



四川人民出版社



GABAL

学会绘制头脑地图

[德] 比约恩·格默 克里斯蒂娜·索尔 迪尔克·康纳茨 著

谢芳兰 译



图书在版编目 (CIP) 数据

这样学习效率高 / (德) 迪尔克·康纳茨等著; 谢
芳兰译. -- 成都: 四川人民出版社, 2017.8
(儿童自我成长小百科)
ISBN 978-7-220-10044-4

I . ①这… II . ①迪… ②谢… III . ①学习方法—研
究 IV . ① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040273 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-445

Published in its Original Edition with the title

Mind Mapping - fit in 30 Minuten

Author: Björn Gemmer, Dirk Konnertz, Christiane Sauer

By GABAL Verlag GmbH

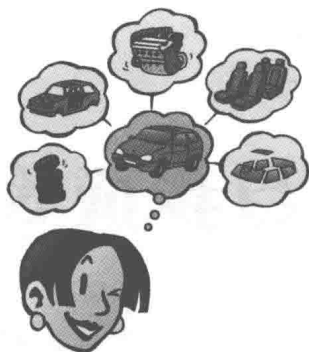
Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts
Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化
艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。



开篇语 4

Chapter



什么是头脑地图 7

7

为什么头脑地图能够起作用

10

绘制头脑地图的规则

13

树、鱼骨还是水泡

20

Chapter



让信息进入大脑 25

25

准确地分析课文

28

做课堂笔记

34

为考试做准备

38

Chapter 3 激活知识并更好地运用知识 43

写出有创意的文章 46

做报告 50

利用头脑地图来进行规划 53

Chapter 4 学校里的头脑地图 59

文学 62

英语 65

艺术 68

历史 71

物理 74

生物 77



儿童自我成长

之 快速学习法

通过阅读这本书，你能够掌握如何快速提高自己的学习效率。

- 每个章节围绕着3个中心问题展开，这些问题在每个章节中都会得到解答。
- 本书中介绍的小小的练习能够调动你的积极性，越往后练习就越难。
- 在每个章节结束的时候，最重要的内容会再次总结归纳一遍。

这本书结构清晰，你可以随时拿在手里，快速浏览你感兴趣的内容。





开篇语 4

Chapter



什么是头脑地图

7

为什么头脑地图能够起作用

10

绘制头脑地图的规则

13

树、鱼骨还是水泡

20

Chapter



让信息进入大脑

25

准确地分析课文

28

做课堂笔记

34

为考试做准备

38

Chapter 3 激活知识并更好地运用知识 43

写出有创意的文章 46

做报告 50

利用头脑地图来进行规划 53

Chapter 4 学校里的头脑地图 59

文学 62

英语 65

艺术 68

历史 71

物理 74

生物 77





开篇语

我到现在心里还有阴影，所以我不愿意说出来：我想找到智者之石，可是我从未发现真理。

——海因茨·埃哈特

不要因为缺乏成功的经历而感到沮丧。有效的学习方法能够帮助你学到知识并一步一步地接近成功。在此，我们将为你介绍一种极其有效的学习方法——头脑地图方法。这种方法能够让你抓住问题的核心并从各个方面对其进行深入探讨。这听起来似乎比较复杂，不要害怕，实际上这种方法很简单。

借助头脑地图，你能够按照大脑的工作原理来高效率地工作，尤其是当你：

- 总是忘记好不容易学会的东西。
- 做的笔记总是乱七八糟。
- 写作文的时候什么想法都没有。
- 感觉很难做到脱稿朗诵。
- 经常混淆事实性知识。

此时，头脑地图能够帮助你解决在学习中的这些问题。

头脑地图尤其有助于你：

- 快速并准确地分析文章。
- 做记录、做笔记。
- 理解并复习学习材料。
- 写出具有创造性的文章。
- 准备报告、做报告。
- 规划生日宴会与骑自行车郊游。

头脑地图有这么多的用途，因此你不仅可以借助头脑地图来克服学习上的困难，还可以把它运用到你的假期生活以

及你以后的职业生涯中。不管何时，只要你想写出具有创造性的文章或者报告、处理信息或者实施项目，你都可以借助于头脑地图方法来进行。

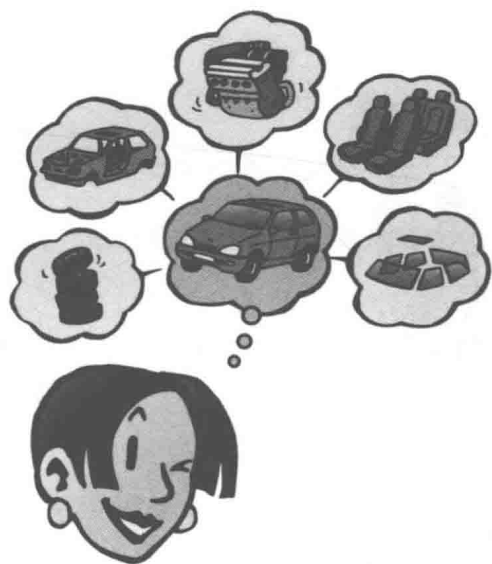
我们提供了丰富的例子来教你运用头脑地图，而且我们还会告诉你什么时候使用头脑地图会更有效。

祝你阅读愉快、祝你成功！

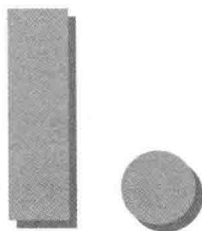
比约恩·格默

克里斯蒂娜·索尔

迪尔克·康纳茨



Chapter



什么是头脑地图

- 头脑地图的特点是什么？
- 为什么头脑地图是种非常有用的学习方法？
- 如何制作头脑地图？



头脑地图并不是没有价值的东西，而是一种非常有用的学习方法。头脑地图是由英国教育学家托尼·巴赞发明的，他在脑科学领域拥有渊博的知识。头脑地图充分利用了人类的图像想象能力。在东亚的图画文字中，人们发现当时的人在绘制树形图或者技术流程图时就已经运用了人类的图像想象能力。

头脑地图这种方法既古老又现代，因为它兼顾了最新的研究成果。

一张头脑地图总是围绕着某个主题来展开。我们可以从多个角度来探讨这个主题，或者把这个主题分成几个组成部分。

如何绘制头脑地图并没有明确的规则，你完全可以按照你自己的喜好来绘制头脑地图。现在你还可以利用计算机软件来帮助你绘制头脑地图。





为什么头脑地图能够起作用

制作头脑地图的关键是，除了文字外，你还要利用图画来解释事实情况。你也可以把头脑地图理解成图画。设计精良的结构以及图画是头脑地图成功的秘诀。



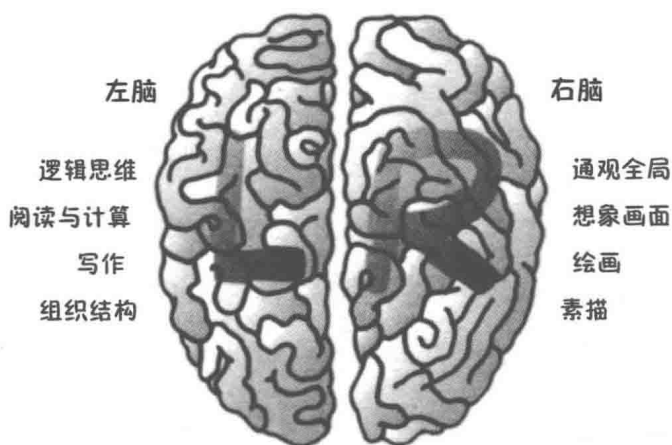
头脑地图的起源

把图画与文字联系起来的这种方法对我们而言一点都不新鲜。我们熟悉的象形文字实际上就是图像符号，是在大约5000年前在埃及被发现的。随着时间的推移，纯粹的图形文字慢慢地被淘汰，尤其是在欧洲。15世纪，欧洲发明了字母，这也宣告了图形文字的终结。但是，图形文字并没有完全消

失，比如汉字里面就包含了图像与文字。在欧洲，早在 14 世纪时，西班牙加泰罗尼亚哲学家拉曼·鲁尔就认识到，使用结构清晰的图画对人们的学习会更有帮助。比如族谱，人们到今天还在使用他的这种方法来阐明亲属关系。因此，拉曼·鲁尔被认为是树形图的发明者。

头脑地图与脑科学

我们人类不仅有一双眼睛、两只耳朵，我们还有两个半脑，即左脑和右脑。1962 年，大脑研究家罗杰·斯佩里在研究左右脑时有一个惊人的发现：左右脑的功能具有显著的差异。



英国教育学家托尼·巴赞的头脑地图学习法就是基于对左右脑分工协作的认识。当你在绘制头脑地图时，写作与组织结构由左脑负责；此外，你还要使用象征符号与图画，以及利用头脑地图通观整个主题，而这些都由右脑负责。使用关键词而不是大量的单词有助于你把信息保存在长期记忆中。