

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Mapy pamięci i techniki zapamiętywania

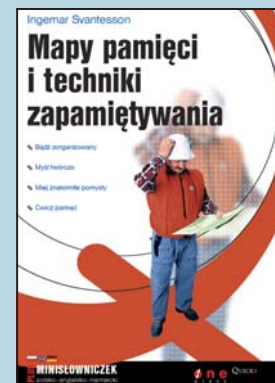
Autor: Ingemar Svantesson

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 83-7361-619-5

Tytuł oryginału: [Learning Maps and Memory Skills](#)

Format: 121×194, stron: 120



Jesteś znudzony przekładaniem stosów dokumentów w poszukiwaniu konkretnych informacji? Chciałbyś rozwinąć umiejętność twórczego myślenia? Masz kłopoty z odczytywaniem własnych notatek?

Doskonałą receptą na Twoje problemy mogą być mapy pamięci. To wyjątkowa technika sporządzania notatek. Poprawia pamięć, pozwala zaoszczędzić czas i rozwija umiejętność twórczego myślenia. Mapy pamięci są użytecznym narzędziem wspomagającym wiele procesów, takich jak:

- rozwiązywanie problemów;
- sporządzanie notatek;
- zapamiętywanie faktów i liczb;
- burzę mózgów;
- zapamiętywanie najważniejszych punktów spotkania.

W książce znajdziesz mnóstwo ćwiczeń, dzięki którym będziesz mógł śledzić swoje postępy zarówno w doskonaleniu zdolności zapamiętywania, jak i w nauce tworzenia map pamięci. Jeżeli zastosujesz proponowane metody i techniki, szybko dostrzeżesz radykalną poprawę zdolności zapamiętywania, a Twoje notatki będą spełniały swoją rolę lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

O autorze:

Ingemar Svantesson jest wybitnym wykładowcą uniwersyteckim. Specjalizuje się w mapach pamięci i technikach zapamiętywania. Mieszka i pracuje w Szwecji. Przeprowadził ponad tysiąc seminariów w Skandynawii, Holandii, Wielkiej Brytanii, Australii i Nowej Zelandii.

Spis treści

| | |
|---|-----------|
| Wprowadzenie | 7 |
| Jak korzystać z tej książki? | 8 |
| 1. Co to jest mapa pamięci? | 9 |
| I dlaczego warto z niej korzystać?..... | 9 |
| 2. Rozpoczęcie pracy | 13 |
| 3. „Zwykłe” robienie notatek | 15 |
| Za dużo i bez systemu | 15 |
| 4. Słowa-klucze | 19 |
| W skrócie..... | 21 |
| „Właściwe” słowo | 21 |
| Poziomy w języku | 22 |
| 5. Umysł ludzki | 25 |
| Nieznany umysł..... | 27 |
| Skąd się biorą pomysły? | 28 |
| Burza mózgów..... | 31 |
| Inteligencja laboratoryjna i inteligencja w naturalnym środowisku..... | 32 |
| 6. Mapy pamięci | 35 |
| Wykorzystywanie słów-kluczy | 38 |
| Polowanie na pamięć | 42 |
| Naturalna droga..... | 43 |
| Twoje własne pismo i mowa..... | 44 |
| Styl | 51 |
| Reguły..... | 53 |

| | |
|---|-----------|
| 7. Cudze teksty | 57 |
| Przegląd całości | 58 |
| 8. Korzystanie z map pamięci | 65 |
| Tekst 1. Głódówka..... | 66 |
| Tekst 2. McDonald's | 69 |
| 9. Czym jest pamięć? | 73 |
| Mózg jako hologram..... | 73 |
| Wzory pamięci | 74 |
| Na początku był obraz..... | 75 |
| Czy pamięć pogarsza się z wiekiem? | 75 |
| Efekt „von Restorffa” | 79 |
| Jeden dzień jest jak perła... .. | 79 |
| Motywacja do nauki..... | 80 |
| Różne rodzaje pamięci..... | 81 |
| Wątki pamięci | 82 |
| W skrócie..... | 83 |
| 10. Mnemotechnika | 85 |
| Historia Simonidesa..... | 86 |
| Logika i wyobraźnia | 87 |
| Skojarzenia..... | 88 |
| Rymowanie i argumentowanie | 91 |
| Spacer z pamięcią..... | 94 |
| Ogniwa tworzące łańcuch | 95 |
| W skrócie..... | 96 |
| 11. Zastosowania map pamięci | 97 |
| Planowanie nauki | 97 |
| „Metoda szwajcarskiego sera” | 98 |
| Planowanie spraw osobistych | 99 |
| Uzupełnianie terminarza mapami pamięci..... | 101 |
| Zebrania | 102 |
| Budżety..... | 103 |
| Mapy pamięci w biznesie i analizach finansowych | 104 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| A Mapy pamięci — podsumowanie | 109 |
| B Wybrana bibliografia | 111 |
| C Rozwiązanie zagadki | 113 |
| D Ćwiczenie na pamięć | 115 |

Co to jest mapa pamięci?

Mapy pamięci to *technika robienia notatek*. Można ją wykorzystać w różnych sytuacjach:

- ◆ Do **planowania**: projektów, sprzedaży, własnych spraw, jednym słowem do takiego planowania, w którym chcesz uzyskać pogląd na całość zagadnienia.
- ◆ Do **rozwiązywania problemów**.
- ◆ Aby **streścić** książkę, wykład, audycję radiową lub telewizyjną.
- ◆ Do utworzenia **struktury**.
- ◆ Do wymyślania **nowych pomysłów**, podczas **burzy mózgów**.
- ◆ Do **robienia notatek**: z zebrań, wykładów, debat, wywiadów, a także w wielu innych sytuacjach. Książka ta zawiera wiele pomysłów i przykładów, które możesz wykorzystać w praktyce.

I dlaczego warto z niej korzystać?

Gdy tylko zaczniesz stosować mapy pamięci, natychmiast zauważysz pewne korzystne zmiany:

- ◆ Jeżeli masz trudności z zapamiętywaniem tego, co notujesz, na przykład podczas zebrania lub wykładu, szybko przekonasz się, że stosowanie map **poprawia Twoją pamięć**.
- ◆ Robienie notatek w tradycyjny, linearny sposób zabiera dużo czasu, ponieważ większość ludzi zapisuje zbyt wiele słów. Gdy zaczniesz korzystać z techniki map pamięci, zobaczysz, że pozwala ona **zaoszczędzić sporo czasu**. Nie musisz

zapamiętywać wielu słów. Umieszczając mniej słów w notatkach, możesz poświęcić więcej czasu na słuchanie, zabieranie głosu w dyskusji itd. Oszczędzając czas poświęcany na robienie notatek, możesz **robić więcej rzeczy** w tym samym czasie!

- ◆ Wielu ludzi ma problemy z odkładaniem rzeczy we właściwe miejsce, a później, gdy ich potrzebują, tracą czas i nerwy na ich szukanie. Tutaj też może się przydać robienie notatek. Dzięki mapom pamięci zaoszczędzisz czas i miejsce, i z łatwością odnajdziesz przedmioty, których szukasz.

Korzystanie z map pamięci to idealny sposób na **zorganizowanie swojego życia!**

- ◆ Na pierwszy rzut oka mogą się wydawać nieuporządkowane, a nawet całkowicie niezrozumiałe (zobacz rysunek na stronie obok). Jednak gdy poznasz technikę tworzenia map pamięci, przekonasz się, że mają one wyraźnie **strukturalny charakter** i są budowane na podstawie **logicznych zasad**, w przeciwieństwie do tradycyjnych notatek. Dlatego też łatwo jest na nich odnaleźć poszczególne informacje.
- ◆ Tworząc mapy pamięci, rozwijasz swoją **wyobraźnię i twórcze myślenie**.
- ◆ Budowanie map pamięci to dobra zabawa! Robienie notatek to zajęcie nużące i monotonne — mapy pamięci to coś zupełnie innego!

Powyżej wymieniono tylko niektóre z licznych korzyści wynikających ze stosowania map pamięci podczas robienia notatek. Kolejne zalety odkryjesz już wkrótce, tworząc własne mapy.

