

Ingemar Svantesson

Mapy pamięci i techniki zapamiętywania

- ✦ Bądź zorganizowany
- ✦ Myśl twórczo
- ✦ Miej znakomite pomysły
- ✦ Ćwicz pamięć



PLUS **MINISŁOWNICZEK**
polsko-angielsko-niemiecki

one QUICK!
press

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.

