

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

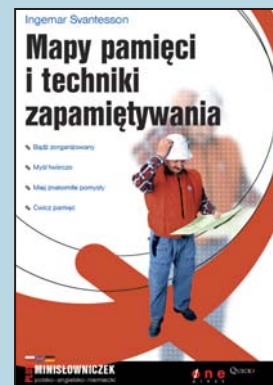
Autor: Ingemar Svantesson

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 83-7361-619-5

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

Format: 121×194, stron: 120



Jesteś znużony 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

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

<b>7. Cudze teksty</b>	<b>57</b>
Przegląd całości .....	58
<b>8. Korzystanie z map pamięci</b>	<b>65</b>
Tekst 1. Głódówka.....	66
Tekst 2. McDonald's .....	69
<b>9. Czym jest pamięć?</b>	<b>73</b>
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
<b>10. Mnemotechnika</b>	<b>85</b>
Historia Simonidesa.....	86
Logika i wyobraźnia .....	87
Skojarzenia.....	88
Rymowanie i argumentowanie .....	91
Spacer z pamięcią.....	94
Ogniwa tworzące łańcuch .....	95
W skrócie.....	96
<b>11. Zastosowania map pamięci</b>	<b>97</b>
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

<b>A Mapy pamięci — podsumowanie</b>	<b>109</b>
<b>B Wybrana bibliografia</b>	<b>111</b>
<b>C Rozwiązanie zagadki</b>	<b>113</b>
<b>D Ćwiczenie na pamięć</b>	<b>115</b>

# 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.

