

# Sử dụng Trí tuệ của Bạn

của Tony Buzan

Bản dịch tiếng Việt

Lê Huy Lâm



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

# Mục lục

Lời cảm ơn	9
Lời nói đầu	11
Giới thiệu	13
<b>1 Một câu chuyện về Sử dụng Trí tuệ của Bạn: Ước mơ không thể thành hiện thực – Câu chuyện về Edward Hughes</b>	<b>17</b>
<b>2 Bộ não của bạn kỳ diệu hơn bạn nghĩ</b>	<b>24</b>
Hiểu biết của con người về trí tuệ của mình	25
Không chỉ là một bộ não	27
Những mối tương quan giữa “các tiểu tế bào màu xám” của bộ não	32
Các mô hình nhận thức: Mắt – Não – Máy ảnh	36
Mô hình Ảnh ba chiều cho bộ não	37
IQ và trí thông minh tự nhiên của bạn	39
Trẻ sơ sinh – một mô hình toàn hảo	41
<b>3 Bộ não đã bị kiểm chế như thế nào</b>	<b>44</b>
Tại sao Hiệu năng không tương xứng Tiềm năng	44
“Chỉ là Con Người”!	46
Cẩm nang Vận hành Bộ não	48
<b>4 Đọc nhanh hơn và hiệu quả hơn</b>	<b>49</b>
Các vấn đề về đọc	50
Định nghĩa về đọc	51
Nguyên nhân tồn tại các vấn đề về đọc	53
Các chuyển động của mắt khi đọc	55
Các ưu điểm của đọc nhanh	59
Các quan niệm sai lầm về đọc	59
Các kỹ thuật đọc tiên tiến – nhanh hơn và nhanh hơn nữa	60
Bài thực hành về động cơ	64
Rèn luyện với dụng cụ đếm nhịp	65
<b>5 Trí nhớ</b>	<b>69</b>
Câu hỏi về trí nhớ	70
Bài kiểm tra khả năng và những câu hỏi khác	75
Nhớ lại <i>trong lúc học</i>	78
Nhớ lại <i>sau khi học</i>	84

Trí nhớ – Kỹ thuật và lý thuyết ôn tập	86
Các hệ trí nhớ đặc biệt và nguyên lý hỗ trợ trí nhớ	89
Hỗ trợ trí nhớ theo “SMASHIN’ SCOPE”	93
Hệ trí nhớ Số – Văn	96
Tác vụ “bất khả thi”	99
<b>6 Sơ đồ Tư duy – Giới thiệu đặc tính của Từ và Tư duy</b>	<b>102</b>
Bài tập và thảo luận – Kusa-Hibari	102
Từ Khóa – Nhớ lại và Sáng tạo	114
Tính đa hướng của Từ	116
Từ Khóa/Sơ đồ Tư duy so với ghi chú thông thường	117
<b>7 Sơ đồ Tư duy – Các quy tắc tự nhiên</b>	<b>122</b>
Bài tập – Du hành không gian	122
Lịch sử tuân tự của lời nói và chữ viết	123
Bộ não của bạn và Sơ đồ Tư duy	127
Các quy tắc Sơ đồ Tư duy	138
<b>8 Sơ đồ Tư duy – Các phương pháp và ứng dụng cao cấp</b>	<b>150</b>
Sơ đồ Tư duy cao cấp	150
Sơ đồ Tư duy với vỏ não trái và phải	152
Sơ đồ Tư duy – Các ứng dụng	153
Ứng dụng Sơ đồ Tư duy cho bài giảng	153
Ứng dụng Sơ đồ Tư duy cho hội họp	154
Ứng dụng Sơ đồ Tư duy cho bài thuyết trình và bài viết	156
<b>9 Kỹ thuật Học tập theo Quan hệ Hữu cơ của Sơ đồ Tư duy (MMOST)</b>	<b>159</b>
Người học miễn cưỡng	160
Khi sách học là mối đe dọa	162
Các kỹ thuật học tập cũ và mới	165
MMOST	168
MMOST: Chuẩn bị	169
MMOST: Ứng dụng	178
Tóm tắt: MMOST	191
<b>10 Các chiều hướng mới</b>	<b>195</b>
Một phản tư thế kỷ mang lại biết bao thay đổi	195
Ôn tập, năng lực trí tuệ và tuổi tác	196
<b>Phần kết</b>	<b>200</b>
Dành riêng cho bạn: Ghi chú và ứng dụng	201
Thư mục tham khảo	209