

BBC

USE YOUR MEMORY

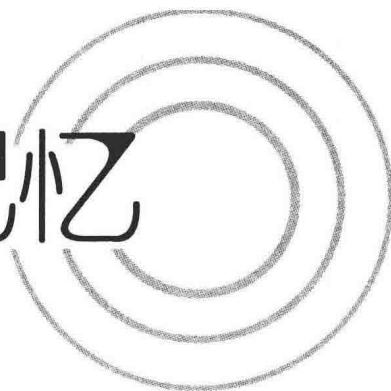
托尼·巴赞/著
李水明/译

将人类的历史文明植入大脑！

启动记忆

世界图书出版公司

启动记忆



托尼·巴赞 著
李水明 译

世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

图书在版编目(CIP) 数据

启动记忆/(英) 托尼·巴赞 著 李水明 译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2004.9

ISBN 7-5062-6664-4

I. 启... II. 1. 托... 2. 李 III. 记忆—基本知识

IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046859 号

Use Your Memory © Tony Buzan 1984, 1986, 1989, 1995, 1996, 1997, 2000, 2003

The moral right of the author has been asserted

© notice for BBC Worldwide Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2004 by ZHONGHAIJI International Investment Education Institution.

This translation of Use Your Memory first published in 1986 by BBC Worldwide Limited under the title Use Your Memory is published under licence from BBC Worldwide Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, or by any means, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Mind Map ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1990

Mental Literacy ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

Radiant Thinking ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

启动记忆

著 者: (英) 托尼·巴赞

译 者: 李水明

策 划: 海韬 向勇 宇华

责任编辑: 安君杨 郭林 匡平

封面设计: 水平 经世文博

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 兰科图书发行部 (010-68130909-8097)

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 175 千

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6664-4/TP·98

定价: 36.00 元 (精装)

版权所有 侵权必究



目录

致谢	7
前言	8
序	10
《启动记忆》使用指南	11

第 1 部分

记忆的历史及记忆方法	13
1 你的记忆完美吗?	14
2 了解你目前的记忆能力	22
3 记忆的历史	37
4 超级记忆的秘诀	47
5 关联法	53
6 数字-形状法	58
7 数字-韵律法	67
8 罗马房间法	74
9 字母法	78
10 如何将所学知识扩大一倍	86
11 记忆节奏	88

第 2 部分

基本记忆法	97
12 基本记忆法	98
13 如何将已学的知识扩大十倍	128
14 扑克记忆法	131
15 用长数记忆法提高你的智商	136
16 电话号码记忆法	141
17 记忆日程表和约会的方法	146
18 记忆 20 世纪日期的方法	150
19 记忆重要历史日期的方法	155
20 记忆生日、纪念日和历史日期的星期及月份的方法	158
21 记忆词汇和语言的方法	161

第 3 部分

用于记忆的思维导图	168
22 思维导图——记忆用的笔记	169
23 记忆名字和面孔	172
24 再记忆——回忆忘掉的东西	195
25 备考记忆	198
26 记忆演讲、笑话、戏剧台词、诗歌、文章和书的方法	202
27 抓住你的梦	210
28 结论及今后的练习	213
推荐书目	215

启动记忆



托尼·巴赞 著
李水明 译

世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

图书在版编目(CIP) 数据

启动记忆/(英) 托尼·巴赞 著 李水明 译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2004.9

ISBN 7-5062-6664-4

I. 启... II. 1. 托... 2. 李 III. 记忆—基本知识

IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046859 号

Use Your Memory © Tony Buzan 1984, 1986, 1989, 1995, 1996, 1997, 2000, 2003

The moral right of the author has been asserted

© notice for BBC Worldwide Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2004 by ZHONGHAIJI International Investment Education Institution.

This translation of Use Your Memory first published in 1986 by BBC Worldwide Limited under the title Use Your Memory is published under licence from BBC Worldwide Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, or by any means, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Mind Map ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1990

Mental Literacy ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

Radiant Thinking ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

启动记忆

著 者: (英) 托尼·巴赞

译 者: 李水明

策 划: 海韬 向勇 宇华

责任编辑: 安君杨 郭林 匡平

封面设计: 水平 经世文博

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 兰科图书发行部 (010-68130909-8097)

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 175 千

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6664-4/TP·98

定价: 36.00 元 (精装)

版权所有 侵权必究

请问一吨铁多少钱？

一吨汽车多少钱？

一吨电脑多少钱？

一吨芯片多少钱？

是什么产生的变量？

是大脑！

人类再也不能以开发的名义消耗自然资源了，

开发人类的潜能是惟一的出路。

作者简介

托尼·巴赞 (Tony Buzan)，世界知名的“思维导图” (Mind Map) 的发明者，在多个领域取得了令人瞩目的成就。

■ 世界闻名的有关“大脑”和“学习”方面的作家 (到目前为止，以独立写作或与人合著的方式出版了 80 余部著作，总发行量已经达到 300 万册 (这个数字还在不断增加!))

■ 关于“大脑”和“学习”这一主题的世界顶级讲师。作为著名的“思维魔术师”，巴赞的声望与影响与日俱增。他的听众从 5 岁的孩子，学习有困难的学生到一流的牛津毕业生不一而足，许多世界顶尖的商界人士、各界组织和政府官员都是他的忠实听众。

■ “世界记忆锦标赛”的创始人。

■ “世界快速阅读锦标赛”的创始人。

■ 柔道黑带级选手。

■ 巴赞著作和其他产品已经在 100 多个国家热销，并被翻译成 30 多种语言。年收益超过 100 万英镑。

■ “思维导图” (Mind Map) 的发明者。“思维导图”被称为“瑞士军刀”式的思维工具。目前全球范围内超过 2.5 亿的人在应用这一工具。

■ 1968 年~1971 年任国际期刊 MENS A (高智商社区) 的编辑。

■ 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、Barclays 国际公司、通用、迪士尼、甲骨文、微软、HSBC、英国电讯、IBM、英国航空公司等等。

■ 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚等国家的政府及政府机构顾问。

■ 奥林匹克教练。

■ 获奖诗人。

■ 获奖运动员。

■ 全球媒体明星，在英国及全世界的电视台、电台做了超过 100 小时的电视节目，1 000 多个小时的电台节目。全球大约有超过 3 亿人耳闻或目睹过他的风采！



目录

致谢	7
前言	8
序	10
《启动记忆》使用指南	11

第 1 部分

记忆的历史及记忆方法	13
1 你的记忆完美吗?	14
2 了解你目前的记忆能力	22
3 记忆的历史	37
4 超级记忆的秘诀	47
5 关联法	53
6 数字-形状法	58
7 数字-韵律法	67
8 罗马房间法	74
9 字母法	78
10 如何将所学知识扩大一倍	86
11 记忆节奏	88

第 2 部分

基本记忆法	97
12 基本记忆法	98
13 如何将已学的知识扩大十倍	128
14 扑克记忆法	131
15 用长数记忆法提高你的智商	136
16 电话号码记忆法	141
17 记忆日程表和约会的方法	146
18 记忆 20 世纪日期的方法	150
19 记忆重要历史日期的方法	155
20 记忆生日、纪念日和历史日期的星期及月份的方法	158
21 记忆词汇和语言的方法	161

第 3 部分

用于记忆的思维导图	168
22 思维导图——记忆用的笔记	169
23 记忆名字和面孔	172
24 再记忆——回忆忘掉的东西	195
25 备考记忆	198
26 记忆演讲、笑话、戏剧台词、诗歌、文章和书的方法	202
27 抓住你的梦	210
28 结论及今后的练习	213
推荐书目	215



衷心感谢所有帮助我完成此书而付出努力的人们：

Zita Albes; Jennie Allen; Astrid Andersen; Jeannie Beattie; Nick Beytes; Lesley Bias; Mark Brown; Joy Buttery; my brother, Barry Buzan; Bernard Chibnall; Tessa Clark; Carol Coaker; Steve and Fanny Colling; Susan Crockford; Tricia Date; Janet Dominey; Charles Elton; Janice English; Lorraine Gill; Bill Harris; Brian Helweg-Larsen; Thomas Jarlov; Trish Lillis; Hermione Lovell; Annette McGee; Joe McMahon; Vanda North; Dominic O'Brien; Khalid Ranjah; Pep Reiff; Auriol Roberts; Ian Rosenbloom; Caitrina Ni Shuilleabhain; Robert Millard Smith; Chris and Pat Stevens; Jan Streit; Christopher Tatham; Lee Taylor; Nancy Thomas; Sue Vaudin; Jim Ward; Bill Watts; Gillian Watts; Susan Whiting; Phyllida Wifison.



前言

《启动记忆》的新版本是为纪念 1974 年春《开动大脑》和“思维导图”概念推向全球而出版的。“思维导图”是近 500 年来最新、最重要的记忆方法。

为迎接“大脑世纪”和“思维新千年”曙光的到来，BBC 推出了《大脑思维》系列丛书——第一套讲解如何充分发挥大脑功能的百科全书。丛书由 5 册最新版本的有关大脑的书籍构成：《开动大脑》及其后续作品——《启动记忆》、《掌握记忆》、《思维导图》、《快速阅读》。

20 世纪 90 年代初，大批的人开始热衷于研究记忆的功能，这股热潮促成了第一届“世界记忆锦标赛”的举行。参赛的选手应用了《启动记忆》一书中有关记忆的规则和技巧，使得他们能在 3 分钟的时间内记住一整副牌，还能快速地记住长达 1 000 位的数字和各种不同的数据列表——这一切简直不可思议。

多米尼克·奥·布赖恩 (Dominic O'Brien) 和乔纳森·汉考克 (Jonathan Hancock) ——“世界记忆锦标赛”的冠军得主，向全世界公开了他们是如何应用“全面应用”中的记忆规则建立起巨幅的思维记忆导图，从而取得这一辉煌成就的。除此之外，利用《启动记忆》所提供的记忆规则获得成功的例子比比皆是。

在伊顿学院，詹姆士·朗沃斯 (James Longworth)，一名 16 岁的学生，创造了在 1.5 分钟内记住一整副牌和速记数字的世界学生记忆纪录。将记忆技巧和思维导图应用于学习生活中，不仅使他在学业方面获得了骄人的成绩，还使他拥有了丰富多彩的课余生活：他在体育运动、戏剧表演、学生活动和设计方面皆成绩斐然。

娜塔莎·迪奥 (Natasha Diot)，圣戴维斯学校的学生，世界女子记忆锦标赛的冠军，她在 GCSE 考试中获得了 9 个“A”的好成绩，同时她还是女子运动的

佼佼者。现在，她已经成为《巴赞天才论》的助理研究员。

还有詹姆士·李 (James Lee)，记忆大师，耀眼的电视明星。在最近播出的一次节目中，他表演的记忆技巧倾倒了无数的电视观众。

受到这些例子的鼓舞，“开动大脑俱乐部”的成员们组成了一个叫做“记忆协会”的分支机构。这里的成员不仅把练习记忆技巧当作“思维体操”，而且将它应用于日常生活中要记忆的成千上万个有用信息中。

1993年《启动记忆》中概括的记忆规则，特别是 Zeus Mnemosyne “传奇故事”背后的记忆理论促使形成了新的思维公式： $E \rightarrow M = C^{\infty}$ 这个公式说明：如果你把精力持续地投入到记忆中去，将产生不可估量的创造力。

神奇的、充满刺激的记忆探险之旅就要起程了……

序

像许多孩子一样，我在少年时代就对神奇的、令人捉摸不透的记忆功能感到迷惑不解。在随意、放松的情况下，记忆力流畅地发挥着作用，以至于我几乎忽视了它；但在考试的时候，记忆力的优秀表现却很少出现，更多的是伴随着“记忆不佳”或者是可怕的遗忘现象。因为我童年的大部分时间是在乡村与各种各样的动物们一起渡过的，所以我能认识到，那些被认为十分“愚蠢”的动物往往具有惊人的记忆力，在某些方面甚至比我的记忆力还要出色得多。为什么会这样呢？为什么万物之灵的人类的记忆会有如此明显的缺陷呢？

我开始认真地研究、迫切而贪婪地搜集有关早期希腊人是如何为各种不同的记忆任务分别设计专门方法的；以及后来的罗马人是如何用记忆技巧使他们能记住整本整本的神话故事，又是如何使他们的听众对元老院的演讲和辩论产生深刻印象的。在大学期间，我对研究记忆的兴趣越来越浓了，并在那时逐渐明白希腊人和罗马人应用的这些基本记忆方法不仅能用于“死记硬背”和鹦鹉学舌式的记忆，而且可用来作为大脑海量储存的记忆方法。这些方法可以使得需要记忆的东西能更快速有效地回忆起来，并更易于理解。在参加考试和比赛时，我通过充分发挥想像力的方式应用那些技巧来改善记忆力，此外还用它们来帮助那些被认为在学业上难有成就的学生，使他们取得了很好的成绩。

近十年来，对大脑研究的飞速发展已经证实了记忆理论家、赌场高手、记忆技巧大师及魔术师们早就知道的一些事实：我们大脑的容量及储存记忆的能力远远地超出了人们通常所预想的范围。

《启动记忆》一书阐述了《开动大脑》中关于“记忆”内容的主要的、新的进展。阅读本书将是一个充满梦幻的旅程，它将带你领略奇迹的魅力——人类无限记忆和想像的空中花园——而这理应被称作世界七大奇迹之首。





《启动记忆》

使用指南

《启动记忆》专为使你能尽快地达到记忆目标而设计。

本书分为三个主要部分：第一部分主要介绍了记忆的历史及记忆方法；第二部分介绍了基本记忆法及其应用；第三部分讲解了如何在记忆中应用思维导图。

具体编排如下：第 1~9 章专门用来检查你目前的记忆能力、了解关于你记忆能力的背景信息。此外还包含了你在开发超凡记忆能力时将会用到的一些基础知识和基本原理，并分别介绍了记忆包含 10、20 和 26 项内容的记忆清单时所需的最基本的关联和列表方法。

第 10 章介绍了如何将你的记忆量翻倍，再翻倍的方法。

第 11 章主要介绍记忆中的时间节奏，让你能以不断提高记忆功能的方式来安排自己的生活。

第 12 章介绍了基本记忆法。之所以被称为基本记忆法是因为它是派生出其他无限多的记忆法的基础，而且可以专门用来处理第 14~21 章的那些特定领域里的记忆问题：如记忆扑克；记忆长数；记电话号码；日程及约会；本世纪的日期；重要历史日期；生日和周年纪念日及词汇和语言学习等的记忆方法。

第 22 章介绍了绘制思维导图的新技术，这种记忆艺术的方法使你能以高出平均水平 10 倍的记忆量和记忆能力来记笔记和记录任何需要回忆的东西。

思维导图技术能和其他记忆方法一起应用于下列 5 章所列出（第 23~27 章）的记忆范畴：如名字和面孔；回忆你认为已经忘记的事情；写作和通过考试；演讲及讲笑话；回忆你的梦境等。

建议你首先通览全书，然后再完成第 1~13 章的练习，以便为未来的学习打下坚实的基础。

完成了上一步后，你既可以按顺序学习后面的章节也可以从第 14~21 章中任选一章来进行练习，或是跳到 22 章的后面，直接从第 23~28 章中选取你感兴趣的章节练习。

综上所述，使用本书可以确保你能够随着阅读的深入，联想和想像能力得到最大限度的提高。享受这一过程吧！