



心智图系列①

托尼·巴赞 (Tony Buzan)

销售千万册的畅销书作家、心智图的发明人！世界记忆锦标赛的创办者

Mind Maps For Kids

心智图增强你的 记忆力和注意力

帮助孩子开发惊人脑力

希望提高学习成绩的孩子

关心子女教育的家长

要增强记忆力、想象力与联想力，

就绝对不能错过这本入门书！

【英】托尼·巴赞 著

陈昭如 译



微软、波音、迪士尼、IBM、甲骨文、英国航空、通用电器等公司

都在用托尼·巴赞的心智图！

浙江科学技术出版社



心智图系列 ①

托尼·巴赞 (Tony Buzan)

销售千万册的畅销书作家、心智图的发明人！世界记忆锦标赛的创办者

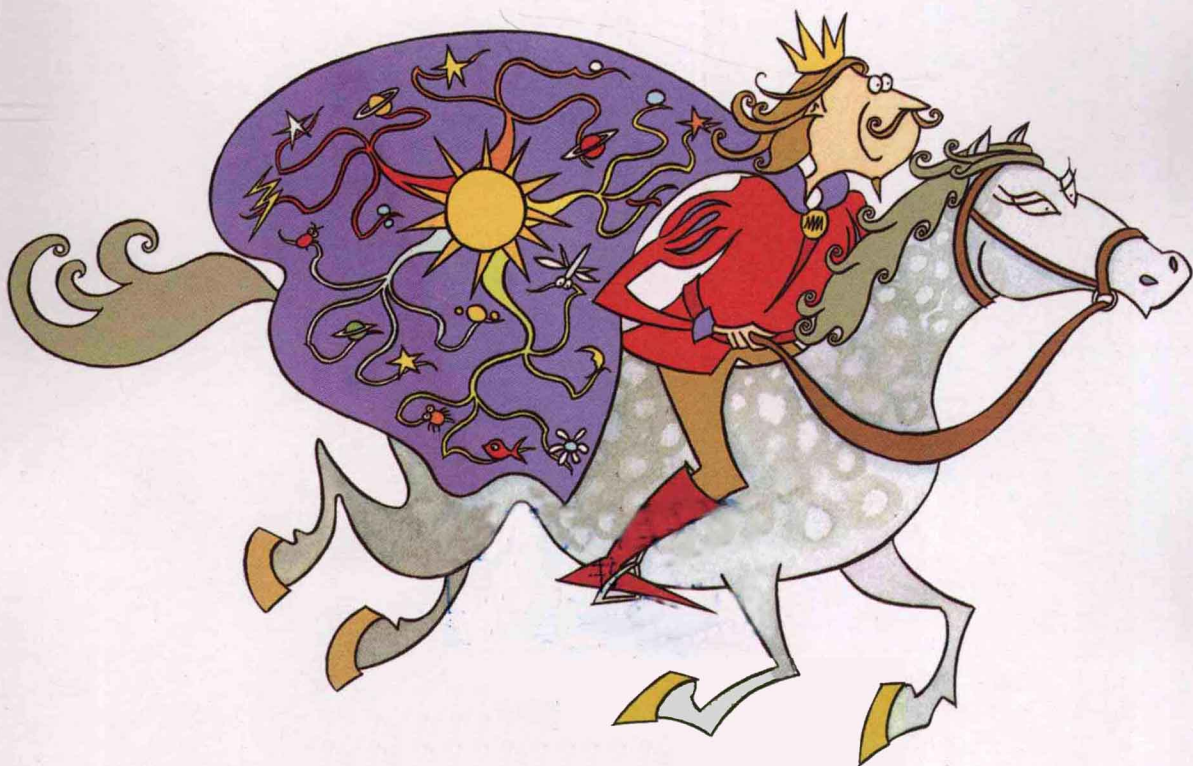
Mind Maps For Kids

心智图增强你的 记忆力和注意力

帮助孩子开发惊人脑力

【英】托尼·巴赞 著

陈昭如 译



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心智图增强你的记忆力和注意力 / (英) 巴赞著;
陈昭如译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5341-4843-9

I. ①心… II. ①巴… ②陈… III. ①记忆术②注
意—能力培养 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第194122号

著作权合同登记号 图字: 11-2011-221号

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
Under the title Mind Maps for Kids: Max Your Memory and Concentration
© Tony Buzan, 2005

心智图增强你的记忆力和注意力

著者	【英】托尼·巴赞		
译者	陈昭如		
责任编辑	宋东 李骁睿		
出版发行	浙江科学技术出版社	地 址	杭州市体育场路347号
邮 编	310006	电子信箱	sd@zkpress.com
经 销	全国各地新华书店		
印 刷	北京和谐彩色印刷有限公司		
印 本	889 × 1194 1/16	印 张	8
开 数	120千		
版 次	2012年9月第1版	印 次	2012年9月第1次
书 号	ISBN 978-7-5341-4843-9		
定 价	29.80元		

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

我们为什么确实需要这本书

心智图是什么？

心智图又叫**思维导图**，被称为“**瑞士军刀**”般的思维工具，是应用于记忆、学习、思考等的思维“地图”，运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用层级图联系起来。它简单却又极其有效，全球知名企业和成功人士广泛使用。心智图是**世界大脑先生**托尼·巴赞创造的。他曾因帮助**查尔斯王子**提高记忆力而被誉为英国的“**记忆力之父**”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界**2.5亿人**使用。

“差生”使用心智图后成为优秀生的案例

有个年轻女孩，名叫芭芭拉，学校说她的智商是有记载以来最低的一个。学习了**一个月的心智图**学习技巧后，她的**智商**提高到了**160**，最后进入了大学，并成为了该校的优秀毕业生。帕特是位特殊天才的美国女孩，她曾被人错误地归入“**有学习障碍**”之列。在她**打破好几项创造力和记忆力的记录**之后，她说：“我并不是学习不行，我是被人剥夺了学习权利。”

你也可以拥有天才般的记忆力

为什么要学习心智图？

你是不是也有过这样的抱怨或困惑：

- 1.我记忆力太差了。别人看一两遍就能记住，而我看好多遍也记不住。
- 2.每天要学习好多科目的课，要做好多练习，脑子都塞满了，思绪很乱。
- 3.脑子里装的东西太多，考试时就是想不起来，反应也很迟钝。
- 4.考试时一紧张就容易忘记答案。
- 5.做题时思路很乱，不知道如何下手。
- 6.笔记写得密密麻麻，复习时不知道怎么梳理知识点。
- 7.单词、古文、公式……头都快炸了，这么多东西怎么记忆啊。
- 8.经常丢三落四，记不起一些小事。
- 9.刚过一两天，学过的知识就想不起来了。

有这些困惑的人，并不是你“很笨”、“反应迟钝”、“大脑容量有限”，而是你的学习技巧不得当，需要借助一些技巧来帮助大脑记忆和梳理知识。

每个人的脑袋都是个超级大的图书馆。研究表明，普通人终其一生也才用了4%~6%的大脑潜能。你学得越多，知识就会增加得越多。你的记忆力就像是肌肉。如果你使用得越多，它就会变得越强壮，记忆也就会变得越简单、快乐。所以，每个人都有潜力成为天才记忆家。

那么，我们该怎么提高自己的记忆力和学习力？

答案是：使用心智图来学习！心智图是一种简单而有效的图像思考和笔记工具，它用“画”的方法来记录思考和创作的过程，是一种综合了想象力和联想力的思维工具，能帮你系统地扩展和梳理知识，让知识牢牢地扎根在大脑中。

心智图能带给你什么？

- 1.成倍提高你的学习速度，更快地学习知识与复习知识。
 - 2.快速系统地整合知识，为知识的融会贯通创造极其有利的条件。
 - 3.向你喜欢的优秀人物学习，并超越你的偶像和对手。
 - 4.有了这个学习和思维的习惯，你将能够达成众多你想达成的目标。包括：快速系统地记笔记，顺利通过多种考试，高效轻松地学习、写作、演讲等！
 - 5.你的思绪可以任意驰骋，将联想扩展到极致，很难漏掉任何一个与关键知识点相关联的要素。
 - 6.你可以随时展开想象的翅膀，一边思考，一边“涂鸦”，其乐无穷！
 - 7.思维导图所采用的“关键词”方法，迫使我们思考事物的关键点。
 - 8.采用了色彩和图形，能充分调动我们的大脑，因此，你的记忆力可以倍增！
- 任何时候你要想理清思路，组织信息，加强记忆，提高学习和工作效率有效沟通，思维导图都能够给你提供帮助。

思维导图不仅能够用来做笔记、进行各科学习内容的总结和复习，还能够用来进行人际沟通，用于演讲、工作等等。试试看吧，效果一流！

来自托尼的信

如果你能记住**所有**想记住的事，会成为一个什么样的人呢？你会：

- ★ 成为你最喜欢的偶像或数一数二的**专家**？
- ★ 记住本季每场足球赛的比分，让女（男）朋友对你有个**好印象**？
- ★ 记住所有最棒的笑话，成为**人人皆知**的爱开玩笑的人？
- ★ 了解每个星座与行星，成为**受人尊敬**的天文学家？
- ★ 成为**众所周知**的演员，可以轻松背下所有的台词？
- ★ 记住历史上惊人的诸多事件，成为**杰出**的探险家？

当你能牢记很多事情时，就可以得到**任何**你想得到的东西。

这是一本能实现你上述愿望的书。我将教你利用一种神奇的记忆法来**增强**记忆力。你很快就会发现：自己花在学习上的时间变少了，有更多的时间可以跟朋友一起**玩耍**了；在考场上游刃有余，而且每科都能拿到A；将会了解与自己非常感兴趣的事物相关的**每件事**；有些人会来请求**你**帮助他们记住很多事。

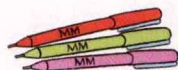
至于最棒的是什么呢？那就是运用你的记忆力，这其实是件很**有意思**的事。你的记忆力跟你一样，也希望能得到**乐趣**并好好**享乐**一番。当你知道了如何与自己的记忆力玩耍时，你将发现**每件事**都会变得非常有趣——即使现在的你一点都不觉得如此。你所能学习与达到的境界是无止境的。拥抱你惊人的记忆力，将能使你**所有**的美梦都成为事实。

所以，你还在等什么呢？

翻开本书，准备**增强**你的**记忆力**与**专注力**吧！

Tony Buzan

托尼·巴赞



献辞

本书是献给所有梦想能记住感兴趣的事物，却又找不到正确方法来开启自己惊人记忆力及无限创意的孩子们。本书介绍了正确的记忆法，能帮助你美梦成真。

谢辞

感谢所有“掌握心智图者”（master mind mapper）的孩子，是你们协助我完成了这本书。他们中有：使用心智图后进入了梦寐以求的学校的埃德蒙·屈伏连和亚历山大·肯恩，斯洛（Slough，英国的一个地名）毕屈渥学校（Beechwood School）的通过心智图证明了自己天赋的学生、在心智图方面表现优异的苏格兰贝瑞希尔（Berryhill）学校的孩子、底特律柳树奔（Willow Run）学校的小朋友、新加坡学习与思考学校（Learning and Thinking Schools）的学生、墨西哥里昂的胡马诺（Humano）学校的孩子、澳大利亚希布鲁克（Seabrook）小学的学童以及全世界其他所有使用“心智图”、而我又何其有幸得以结识的小朋友！

心智图增强你的记忆力和注意力

Chapter 1: 你拥有不可思议的记忆力..... 2

- 一、记忆女神妮牟辛 6
- 二、奥林匹克记忆力 8
- 三、运用左右脑，你的记忆力将突飞猛进 10
 - 1. 想象力 12
 - 2. 联想力 16

Chapter 2: 记忆的心智图

- 一、最棒的记忆工具 20
- 二、如何绘制心智图 20
- 三、让思想起飞 26

Chapter 3: 复习与休息，记性会更好 32

- 一、休息一下，能让你的记忆力更好 36
- 二、练习专注力，成为一个耍宝专家（Juggling Genius） 38
- 三、你觉得怎么样 40
- 四、你的注意力之驹 42
- 五、拯救你的想象力 44
- 六、救命啊！我考试时脑袋一片空白 46
- 七、把一件事重复想五次 47
- 八、练习“重复记忆” 50

Chapter 4: 牢记事物的小诀窍 52

- 一、电影记忆法 54

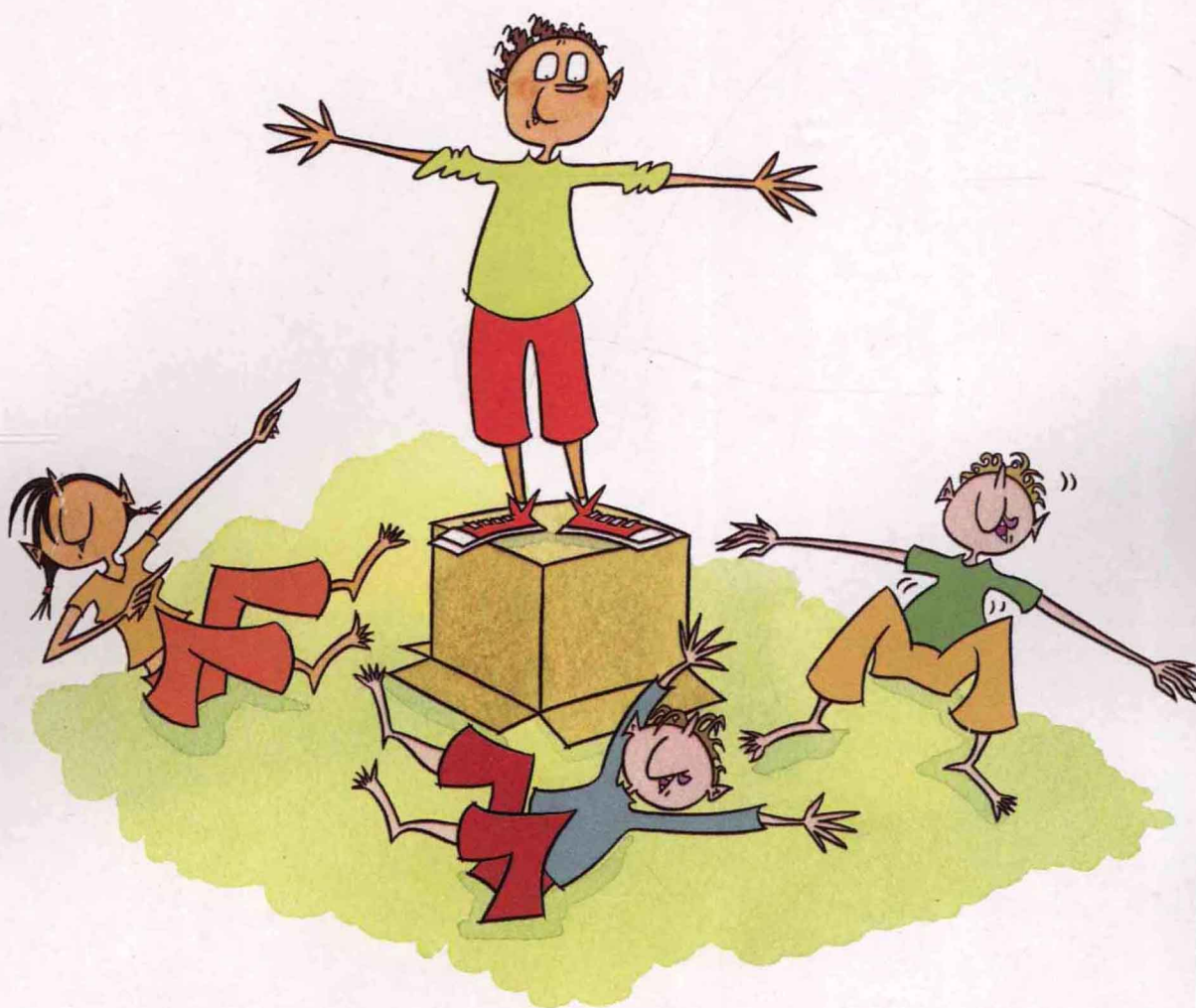
1. 灯光、摄影机准备好了吗？要拍啰	57
2. 六位女士，一位先生	62
3. 帮助你记录“记忆电影”的几个创意	62
4. 迷你记忆工具	64
二、托尼的记忆宫殿	66
1. 记忆宫殿	68
2. 启动记忆宫殿	70
3. 蓄势待发	71
三、利用数字与形状快速记忆	72
记住形状很有用	72
四、利用数字与韵脚来记忆，真是简单极了	76

Chapter 5: 动动你的大脑 84

一、轻松记住小事情	86
二、名字的游戏	88
如何才能记住这些人的名字	88
三、分数战争	90
四、不要抗拒清单的有趣之处	92
五、整理并运用你的记忆宫殿	94
六、它看起来很大，但你的记忆力容量更大	96
七、如何记住班上每个同学的年龄和生日	98
八、如何记住戏中重要角色的台词	102
九、把人物放进历史里	106
英格兰的国王与王后	106
十、捕捉你的梦境	110

掌控你的记忆力 114





Chapter 1

你拥有不可思议的记忆力

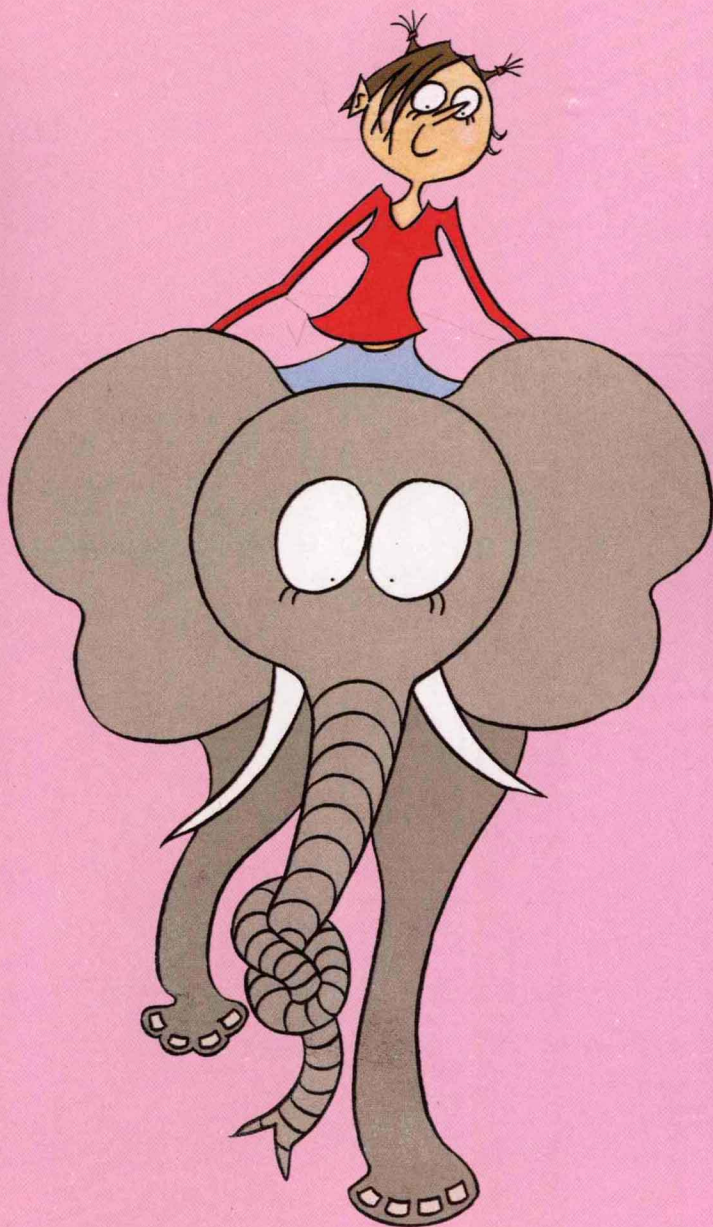
Your

Marvellous

Memory

你知道自己拥有无限的能力，
可以记住想记住的**每件事**或**任何事**吗？

没错，是**任何事**哦！





想想看，这会让你的人生变得多么**轻松**，充满多少乐趣啊！你将知道你们球队每场比赛的比分是多少，给女（男）朋友留下好印象；即使你丢了手机也不会感到困扰，因为你记得所有的电话号码；你在考试时能够得心应手，因为你记得所有学过的东西——想想看，拿到应得的高分有多么容易！



在我们继续讨论之前，想想**你**是怎样形容自己的记忆力的。你认为自己“记性很好”，还是“记性不好”？你的记忆力是不是有时候**很棒**，有时候却很差？举个例子来说，在老师当着全班同学的面问你问题时，是否有时就在那一刻，却怎么也想不起来？你明明知道这个答案，可是它好像就在你的嗓子眼上，怎么也无法把它说出来。而且最令人生气的是，你是不是经常发现，过了一会儿之后，等你将大脑中的这道记忆程序关掉后，开始思考其他事情的时候，突然又想起答案是什么了？

为什么会这样呢？如果你的记忆力总是让你失望，并不是因为你“很笨”、反应“迟钝”，或其他任何你想到的可以形容自己的负面字眼。这_只表明你需要给你的记忆力**一点点帮助**，让它能储存信息，以便当你需要时能回忆起那些信息。

想象你的脑袋是个**超级大的图书馆**。

神奇的大脑 大象永远不会忘记事情

大象拥有绝佳的记忆力？这是真的吗？没错！大部分的大象在经过许多年的分离之后，仍能认出它们的人类朋友与动物朋友。最近有一群年轻的突利（Tuli）象在返回南非的野生地带后，仍能记得以前的老朋友，并且很快就被原来的象群所接纳。





你大脑里的信息**一直**在那儿，但是如果那些信息是乱七八糟地堆在里面，就会很难记起来。你所要做的，是帮助你的大脑把信息有条理地储存起来，让这些信息可以更容易从脑海中取得。这也是我想帮助你的地方。当你读完这本书的时候，你将可以**掌握**自己的记忆力，记住任何想记住的事。





一、记忆女神 妮牟辛



“记忆”这个词源自一位希腊记忆女神的名字——妮牟辛（Mnemosyne）。她与天神宙斯（Zeus）生了九个孩子，也就是九位缪斯女神（Muses）。她们长大之后，分别掌管爱、英雄、歌曲、舞蹈、喜剧、悲剧、音乐、历史与天文。



希腊人认为，只要结合宙斯的能力与妮牟辛女神的记忆力，就会产生创意和知识（也就是他们的孩子所掌管的九种知识）。事实也是如此，如果你擅长运用记忆技巧，就能增强记忆力，**同时**也会产生更多的**创意**，并且能更快地学会新的事物。





神奇的大脑

你知道得越多，积累的知识就会越多

记忆力就像是肌肉，你使用得越多，它就会变得越强大，记忆事物也会变得越来越简单。这样，你的记忆容量就会变得越来越大，能记住更多的事情了。举例来说，大城市的出租车司机的海马回（hippocampus）**注**容量比大多数人都要大，这是因为他们必须记住在城市里绕来绕去的各种路线。（这个名称来自于希腊文字，“hippo”的意思是马，而“kampos”的意思则是海怪。）

注：海马回位于脑袋的颞叶内侧，左右各一，状如海马，与记忆力有着密切的关系。英国伦敦神经医学中心的马吉尔博士自1997年起，报道了一系列对出租车司机的研究，发现出租车司机海马回的后半部，明显比非出租车司机的大，而且开出租车的时间愈久，右侧海马回后半部的体积愈大。这表明人的大脑是有可塑性的，出租车司机的海马回后半部为了贮存大量复杂的道路信息，所以容量就增加了。这也就是说，后天的需要和不停地锻炼可以改变大脑的组织运作。

