



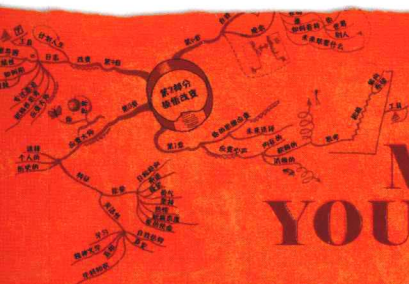
思维导图系列  
MIND MAP

21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具!

BBC  
ACTIVE

思维导图升级版，大脑超强记忆的“瑞士军刀”!

实用有效的自我增强型记忆矩阵，引导智能记忆，轻松将记忆量扩展100倍!

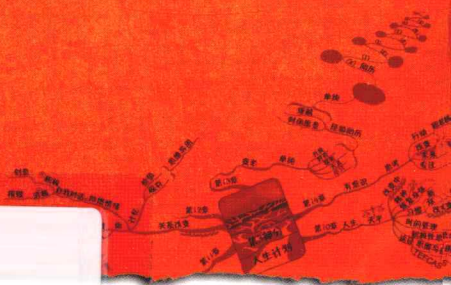


MASTER  
YOUR MEMORY

# 掌控记忆

[英] 东尼·博赞 ◎著  
(Tony Buzan)

晓树◎译



“思维导图”系列丛书畅销**100**多个国家，销量早已突破**1000**万册!  
广泛应用于学习、工作、生活的各个方面，已成功改变超过2.5亿人的思维习惯!



中信出版社·CHINACITICPRESS



## 图书在版编目(CIP)数据

掌控记忆 / (英) 博赞著; 晓榭译. —北京: 中信出版社, 2012. 4  
(“思维导图”系列丛书)  
书名原文: Master Your Memory  
ISBN 978-7-5086-3168-4

I. 掌… II. ①博… ②晓… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 253789 号

MASTER YOUR MEMORY by Tony Buzan  
Copyright: © Tony Buzan 1988, 1989, 1998, 2000, 2003, 2006  
This translation of MASTER YOUR MEMORY (NEW EDITION) MORE  
INSPIRING WAYS TO INCREASE THE POWER OF YOUR MEMORY, FOCUS  
AND CREATIVITY, is published by arrangement with Educational Publishers  
LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide  
Limited.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2012 SHANGHAI 99 READERS' CULTURE CO., LTD.  
All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

## 掌控记忆(“思维导图”系列丛书)

ZHANGKONG JIYI

著 者: [英] 东尼·博赞

译 者: 晓榭

策划推广: 中信出版社(China CITIC press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座  
邮编 100029)(CITIC Publishing Group)

承印者: 山东临沂新华印刷物流集团

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 9.25 字 数: 132 千字

版 次: 2012 年 4 月第 1 版 印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-5554 广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3168-4/F·2535

定 价: 32.00 元



## 版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

投稿邮箱: [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000

# 作者简介

## 东尼·博赞

东尼·博赞 (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 1 000 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”，博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。

- “世界记忆力锦标赛”的创始人。
- “世界快速阅读锦标赛”的创始人。
- “脑力奥林匹克运动会”创始人。
- 柔道黑带级选手。
- 博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 1 亿英镑。

- “思维导图”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 亿人在应用这一工具。

- 1968 ~ 1971 年任 MENSA (高智商俱乐部) 国际杂志的编辑。
- 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP (英国石油公司)、巴克莱银行、通用汽车、迪士尼、甲骨文、微软、汇丰银行、英国电信、IBM (国际商业机器公司)、英国航空等等。

• 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚、海湾各国、列支敦士登等国家及政府机构顾问。

- 奥林匹克教练。
- 发散性思维和大脑能力开发概念的发明人。
- 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、电台做过超过 100 小时的电视节目、1 000 多个小时的电台节目。全球超过 30 亿人耳闻或目睹过他的风采！



## 致 谢



我衷心地感谢下面诸位,感谢他们所取得的值得骄傲、令人赞叹的成就。

苏珊·怀廷博士(Dr Susan Whiting),她是一位记忆大师,曾经4次获得“女子世界记忆力锦标赛”的冠军。感谢她不懈的努力,帮助我完善SEM<sup>3</sup>(自我增强型记忆矩阵)的概念并帮助其他人掌握、理解和应用SEM<sup>3</sup>。范达·诺斯(Vanda North),我的首席编辑,感谢她对我所倡导的观点所作出的贡献和一直以来对我的鼎力支持。此外,她还在行星智力材料的收集和整理方面作出了卓越贡献。我还要感谢雷蒙德·基恩(Raymond Keene)——国际棋类和智力运动大师、帝国勋章的获得者,感谢他对定义“天才”这一概念并为“天才”分级等方面所做的工作,以及对莎士比亚著作的真知灼见。还有记忆大师伊恩·多彻蒂(Ian Docherty),感谢他一直在促进SEM<sup>3</sup>和思维导图的发展。还要感谢两位杰出的艺术家洛林·基尔(Lorraine Gill)和克里斯托弗·海德利-登特(Christopher Hedley-Dent),感谢他们教会我欣赏艺术以及他们为本书“画家”章节所做的精深研究工作。还有我的私人秘书莱斯利·拜尔斯(Lesley Bias),感谢她一丝不苟地安排所有的事务,并仔细地阅读了全书的草稿。感谢珍妮·博赞(Jean Buzan),我亲爱的母亲,她以极其敏锐的目光在终稿中发现了25处错误。还有我的研究助手,感谢她收集的大量重要材料。还有电脑专家苏珊尼·普平(Susanne Pumpin),是她把本书海量的信息输入电脑中。感谢多米尼克·奥布莱恩(Dominic O'Brien),他曾8次荣获“世界记忆力锦标赛”冠军,他以活生生的例子证明了本书所言的全能实现。感谢我最初的编辑希拉·阿伯曼(Sheila Ableman),是她完善了我所有的BBC书籍,并使它们成功问世且畅销至今。感谢我现在的编辑乔安妮·奥斯

本(Joanne Osborn),她和我并肩作战,一起策划了许多其他的出版项目。感谢思维导图的绘制者阿兰·伯顿(Alan Burton),他那令人印象深刻的图画和充满智慧与创意的绘画与本书的内容相得益彰。感谢出色的 BBC 编辑团队,特别是莎莉·波特(Sally Potter)和凯利·戴维斯(Kelly Davis)。

东尼·博赞



# 前言 1

多米尼克·奥布莱恩

(第一届世界记忆力锦标赛冠军, 曾 8 次获此殊荣)

我先讲一个故事:有一个小男孩,他的学习成绩一塌糊涂,在考试中屡次不及格,老师们认为他这一生难以有所成就。他 16 岁时就辍学了。但是,就是这个孩子竟然获得了“世界记忆力锦标赛”的冠军。听到这儿,你也许认为我是一位小说家,这是一个虚构的故事。但这是千真万确的,因为那个被贴上“失败”标签的小男孩就是我。

我离开学校之后,不停地换工作,曾在许多地方待过。有一天,我从电视上看到一位名叫克雷顿的先生竟然在 3 分钟之内记住了一整副纸牌。这给了我极大的震撼,因为他确实是在那么短的时间内记住那么多纸牌的。

我想,我的大脑和他是一样的;我深信,他能做到的,我也一定能做到!于是我开始进行自我训练了。

几个月之后,我终于实现了那个盼望已久的梦想,我也能在 3 分钟之内记住一整副纸牌了。正当我思考下一步该如何进行自我训练时,我听说了 1991 年的第一届“世界记忆力锦标赛”,本书的作者东尼·博赞先生正是这一大赛的组织者。经过非常激烈的竞争,我获得了第一届“世界记忆力锦标赛”的冠军。

我运用的那些基本记忆规则,你都可以在本书中找到。假如认真地运用这些原则,你将能登上记忆和知识的高峰。我在自我训练和运用这些原则时受益匪浅:它们给了我更强的自信心,更丰富的想象力,更高的创造力,更广博的知觉技巧和更出色的智商。

我非常荣幸,能向你们推荐这本好书。东尼·博赞不仅保持着“世界创造性智商成绩”的纪录,而且是关于大脑和学习方面的 20 多本畅销书的作



者。他创建了“大脑基金会”(Brain Foundation),是“脑力奥林匹克运动会”(Mind Sports Olympiad)的创始人之一,他还是世界著名的“思维导图”的发明者。他被《福布斯》杂志评为世界5位顶尖演讲家之一,和戈尔巴乔夫、基辛格和撒切尔夫人位居同列。我认为,无论是在口头交流还是在书面表达方面,东尼都称得上是世界上沟通效率最高的人。

祝贺你! 你已开始踏上改变你人生的星光大道了!

多米尼克·奥布莱恩



## 前言 2

苏珊·怀廷博士

(参加过首届女子世界记忆力锦标赛,为该锦标赛最近一届冠军)

我们每个人的记忆力都是可以提高的,那些很想提高自己记忆力的人,都应该学习《掌控记忆》这本书。

很多年前,我在不经意间发现了这本书。当时我为了更好地照顾刚刚组建的家庭,放弃了一份很好的工作。和其他许多全职太太一样,我觉得自己需要一些额外的智力刺激。而且,我一直对记忆技巧很感兴趣,它能让我更轻松地应付考试,记住生活中的各种事情。

幸运的是,我接触了东尼·博赞的一些著作,并阅读了《掌控记忆》的第一版。这本书让我大吃一惊:我从来不知道记忆也可以这么有意思。毕竟,为考试而记忆是那么单调和无聊。而现在,高效记忆不仅成为可能,而且充满趣味,它现在简直成了我的一种爱好了。


我平时也会将东尼书中的记忆技巧运用于其他方面。例如,由于记忆了作曲家的很多信息,我能很好地把一首乐曲和创作它的时代背景联系起来,这让我在欣赏曲子时能更加投入其中,并使我加深了对乐曲的感受和理解。因为现在我的头脑中有了一个“钩子”,这使我能轻松地添加更多的信息。

我原来没有学过有关艺术和艺术家方面的知识,但是静下心来学习这些知识,对我来说却是意外的收获。开始的时候,我学习这些知识纯粹出于好奇,但当我去参观国家美术馆时,你很难想象我当时兴奋和激动的心情!在一个又一个的展馆中,我发现了许多曾经记忆过的油画。我能告诉我的孩子们有关画家和他们各自独特的艺术风格的所有细节——这是一种非常令人满足和幸福的经历,孩子们都以无比崇拜的眼光看着我。当然,我的满足和幸福感不仅仅源于此。

1994 年我获得世界女子记忆力锦标赛的冠军,1996 年成为第一位“女子记忆大师”,所有这些让我享受了极度的幸福感和成就感。

我多么希望早点发现生活中的这些记忆技巧,至少是在我要应付所有的考试之前。你们现在正好有这个宝贵的机会,一定要好好珍惜。这本书将教会你如何以最愉快的方式学习——需要提醒的一点是,这可是很容易让你上瘾的!

苏珊·怀廷



## 关于 SEM<sup>3</sup> (自我增强记忆矩阵) 的建议定位提示


由作者创造并得到苏珊·怀廷博士积极倡导的一组记忆单元,可使用下述 SEM<sup>3</sup> 定位对应一些主要的知识模块。

知识模块	SEM <sup>3</sup> 组块
天才	1 000 ~ 1 199
画家	1 200 ~ 1 399
作曲家	1 400 ~ 1 599
科学家	1 600 ~ 1 799
作家	1 800 ~ 1 999
君主	2 000 ~ 2 099
地理	4 000 ~ 4 099
语言	5 000 ~ 5 999
莎士比亚	7 000 ~ 7 499
元素	8 000 ~ 8 199
人体	8 200 ~ 8 599
你的人生	9 000 ~ 10 000 + !


---

致谢	IX
前言 1	XI
前言 2	XIII


---

 1	
令你终生难忘的故事	1


---

 2	
掌控记忆并学会运用它	5


---

 3	
记忆运转的证据：简单、有效的关联法	9


---

 4	
记忆的原则技巧	17

---

 5	
基本记忆法	27

---

 6	
SEM <sup>3</sup> (自我增强型记忆矩阵)：学习记忆的整体技巧	37



---

7

记忆人生：记忆大师福尼的故事

53



---

8

画家

63



---

9

作曲家

83



---

10

作家

103



---

11

世界最杰出的 20 位天才

125



---

12

莎士比亚：戏剧全集

129



---

13

词汇：前缀、后缀和词根

171










---

14

语言

195

	15	
	国家和首都	223
	16	
	英国的国王和女王	241
	17	
	人体：肌肉组织	245
	18	
	元素	249
	19	
	太阳系	269
	20	
	记忆你的生活：你的过去和未来	273
	参考书目	277

# 1

## 令你终生难忘的 故事

就在 25 年后，新的记忆方法出现了。而当年那个追着克拉克教授要求学习记忆方法的年轻学生就是我——东尼·博赞。

而今，我非常乐意把这个新方法介绍给你！





## NOTE

一名学生坐在教室里，既紧张又好奇，因为这是他大学第一天的第一节课。和班里其他同学一样，他久闻克拉克教授的大名。克拉克教授不仅是这所大学英语系所有毕业生中最有才华的，而且更让他出名的是：他总会从一个天才的角度，居高临下地看待他的学生；在他天才的智慧面前，学生们总是感到窘迫和不知所措。这天，他故意迟到了——这更增添了紧张气氛。

克拉克教授终于出现了！他若无其事地迈进教室，用炯炯有神的眼睛快速地扫过全体学生，嘴角还挂着一丝嘲弄的微笑。

他没有直接走上讲台，也没有整理他的讲稿，而是站在讲台前，双手背在身后，脸上带着嘲讽的神情继续盯着他的学生，冷不丁地冒出一句：“第一年的英文课？我先来点名。”接着，他像机关枪一样快速且大声地喊出了学生们的名字——而此时，学生们早已被吓呆了。

“阿伯拉罕森？”“到，先生！”

“亚当斯？”“到，先生！”

“巴洛？”“到，先生！”

“布什？”“到，先生！”

“博赞？”“到，先生！”

……

当他叫到“卡特兰德”时，教室里一片死寂。他就像一位威严的审判官一样，用他那可怕的眼神在每个学生脸上来回巡视，似乎期望学生“赶紧认领”他们的名字。没有人回应，他深深地叹了一口气，以比正常语速快两倍的速度说道：“卡特兰德？……杰里米·卡特兰德，家住西三号大道；电话是 7946231；生日是 1941 年 9 月 25 日；母亲的名字是简，父亲的名字是戈登……卡特兰德？”依然没人回应。教室里静得连一根针掉到地板上都能听见，当这种

寂静快要达到学生们的忍耐极限时，克拉克教授大喝一声：“缺席！”终于打破了这令人难以忍受的沉寂。

接着，他又毫不停顿地继续点名。不管是哪个学生缺席，他都要来一番“卡特兰德式的程序”，一字不落地说出每个缺席学生的全部个人信息！在开学的第一天，他不可能事先知道哪些学生来上课，哪些学生会缺席，而且他也从来没有见过这些学生。但令人吃惊的是，他竟然清楚地知道每个学生的基本信息，甚至是一些非常具体细微的信息。

当他点完最后一个学生的名字“齐戈斯基”时，他有点儿嘲弄地说：“这表明卡特兰德、查普曼、哈克斯敦、休斯、勒克斯摩、密斯和托维没有来。”他停顿了一下，接着说：“找个时间……我将记录下来！”

说完之后，他就离开了，教室又恢复到了罕见的寂静之中。

这一幕令一个学生着了迷，他突然感受到生命中“不可能实现的梦想”：无论在何种情况下都准确无误地记起所需的信息。这种梦想似乎可以实现了。

能记住著名画家、作曲家、作家和其他伟人的名字、生日及相关的重要信息！

能记住多种语言！

能记住生物学和化学中庞杂的分类！

能记住任何需要的表格！

能拥有像克拉克教授一样的完美记忆力！

他跳起来，冲出教室，在走廊上截住克拉克教授，不假思索地问道：“先生，您是怎样做到的?!”克拉克教授有点儿傲慢地回答道：“孩子，因为我是个天才!”然后再次转身离开，根本没有听见学生的喃喃自语：“是的，先生，我知道。但我还是想知道您是怎样