



心智图系列 ②

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

心智图让你快速提高 学习成绩

【英】托尼·巴赞 著
杨莉 译

英国《独立报》
推选为
十大复习指南
之一



学习捷径指南

增强孩子的**想象力**，开发孩子的**创造力**

轻松记忆数字和事实

提高**注意力**

轻松制订学习计划，在考试中一鸣惊人

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②

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

心智图让你快速提高 学习成绩

【英】托尼·巴赞 著
杨莉 译



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心智图让你快速提高学习成绩 / (英) 巴赞著 ;
杨莉译. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5341-5480-5

I. ①心… II. ①巴… ②杨… III. ①学习方法
②学习心理学 IV. ①G791②G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第118961号

著作权合同登记号 图字: 11-2012-73号

书名原文: Mind Maps for Kids: An Introduction
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers
Ltd. Under the title Mind Maps for Kids: An Introduction. copyright © Tony
Buzan, 2005

书 名 心智图让你快速提高学习成绩
著 者 托尼·巴赞

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000	1/16	印 张	8
字 数	120 000			
版 次	2013年7月第1版	2013年7月第1次		
书 号	ISBN 978-7-5341-5480-5	定 价	30.00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)

责任编辑	宋 东 李骁睿	责任美编	孙 菁
责任校对	刘 丹	责任印务	徐忠雷

提高学习成绩用心智图！

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**”。他发明的心智图——这一简单易学的思维工具正被全世界范围内的**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，校方说她的智商是有记载以来最低的一个。学习了**7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。

帕特是一位天才的美国女孩，她曾被人归入“**有学习障碍**”者之列。在她学习心智图并**打破好几项创造力和记忆力的纪录**之后，她说：“我并不是学习不行，我是被人剥夺了学习的权利。”

你也可以成为一个考试达人

在使用心智图之前，你是否有以下情况：

1. 突击复习，填鸭式学习。
2. 考试一结束，学过的知识又忘记了。
3. 复习时毫无头绪，只能照着厚厚的课本和笔记本一遍遍地啃。
4. 学习费时费力，考试却考不好。
5. 永远羡慕聪明的同学学习那么轻松有效。

考试如游戏，有的人总能摸透游戏规则，面对考试易如反掌，而自己却苦苦挣扎，使出浑身解数，也难以攻克各门课的考试。每每听说要考试了，就头皮发麻，于是开始恶补，临时抱佛脚，像一只无头苍蝇，硬着头皮、咬着牙去复习被记得密密麻麻的厚厚的学习笔记。

得A的同学了解游戏规则，而得C的同学却不了解。

如果你从现在开始使用心智图的话，你可以成为一个学习达人，快速提高学习成绩。因为心智图可以帮你：

1. 只用一张心智图就可以记住每门课所有的概念或知识点。
2. 让复习提纲清晰明了，快速浏览课本。
3. 织一张巨大的“捕捉网”，不断网罗新知识，学习变得越来越容易。
4. 浓缩精华，把所有的内容一次性复习一遍。
5. 门门课得优秀。
6. 掌握考试的神秘游戏规则，在考试中脱颖而出。

来自托尼的信

家庭作业！唉！又是家庭作业！做家庭作业的时候，你是不是也跟我一样，**借口找了一大堆**，目的只有一个——不做！你给好朋友打电话，看电视，打游戏，看杂志，等终于把时间消磨完了，你还是不想做。于是只好明天做……我猜你肯定会连连点头说：对呀，对呀，对呀，你说得一点都没错！

你是不是也跟我一样，总是为测验和考试发愁呢？

你是不是也跟我一样，总是梦想着有一种**魔法**，能让家庭作业不那么难，能帮你考试过关，能帮你考出高分，能让老师惊喜，让朋友羡慕，让老师目瞪口呆？你想不想拥有一种**神奇秘方**，能让你在十万分之一秒之内把作业做完，然后你能够自由支配的时间就能有无限多，不，比无限多还要多？

假如……

我曾经到世界各地去做调查研究，希望发现大脑的奇妙之处，了解大脑工作的原理，看看大脑怎么运转才能更好地为自己效劳。最后，我终于找到了这神奇秘方。其实是我发明了这神奇秘方！它就是——**心智图**。

心智图无论是在我写作，还是我解决问题的时候都曾给过我帮助。有了它，我的生活变轻松了，我的事业也更成功了。我相信神奇秘方将来也能让你和我一样。心智图已经帮助全世界几百万儿童实现了“少做作业，成绩飞跃”的梦想。我相信心智图也一定能让你梦想成真！

在这本书里，我会告诉你，几支彩笔，再加上你的大脑，就能让你拥有一个神奇课堂秘方。

我听到你在心里嘀咕：“我要怎么做才能得到这个神奇秘方呢？”“我铅笔盒里的彩笔可没有那么神奇啊！”

哈哈哈哈哈！我只能说，你肯定能拿到这个神奇秘方的！

你就等着瞧吧……

Tony Buzan

托尼·巴赞



献辞

谨以《心智图让你快速提高学习成绩》献给全世界所有的孩子：献给他们聪明的头脑和无限的创造力。

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 School）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）小学的学生以及全世界其他使用“心智图”而我又何其有幸得以结识的小朋友！

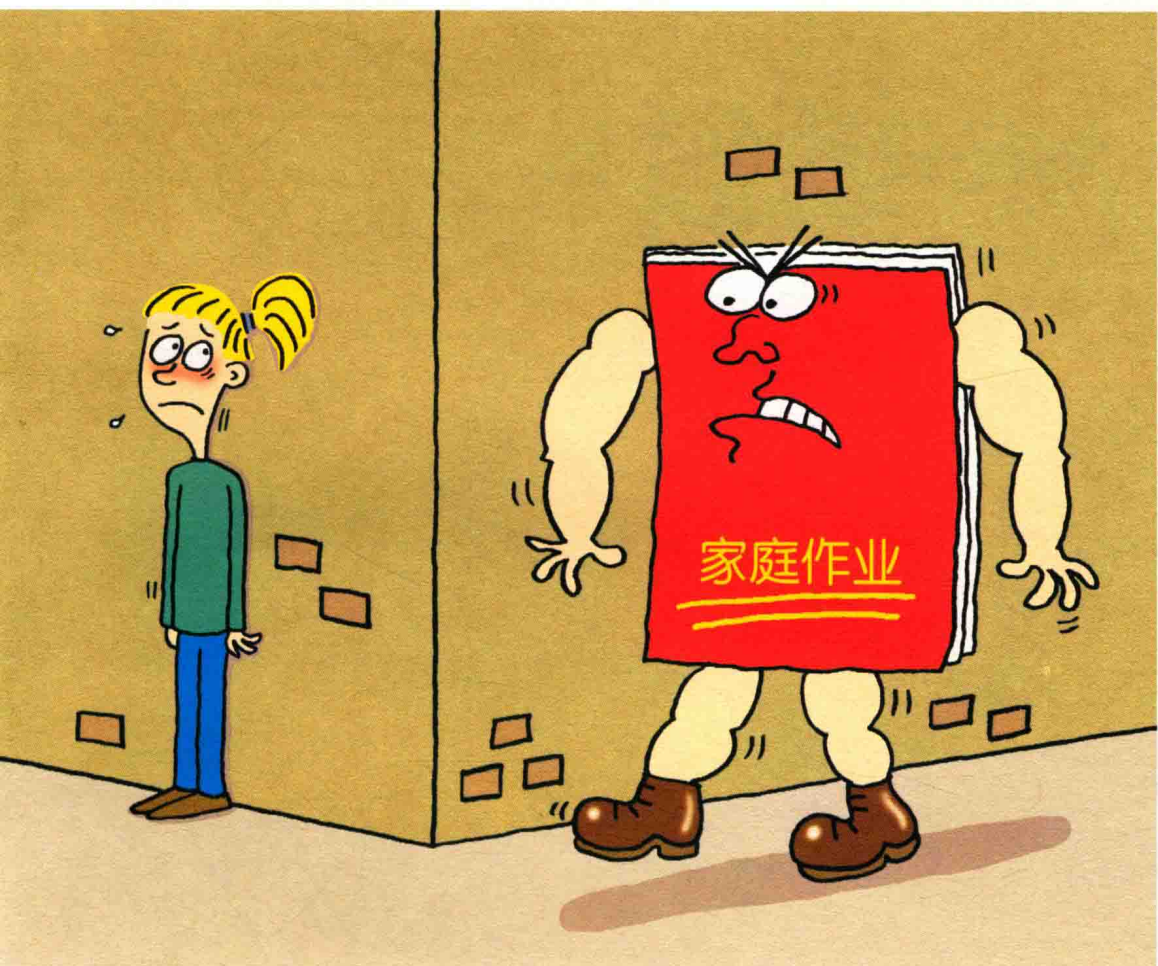
心智图让你快速提高学习成绩

Chapter 1: 怎样设计心智图	2
一、什么是心智图	4
二、心智图为什么效果显著	5
检查你记笔记的习惯	5
了解横格纸的特点	6
心智图是发挥大脑功能的最佳方法	7
画出来能记得更牢	8
三、怎样画心智图	10
四、心智图工具箱	11
五、你也来画一幅心智图吧	12
Chapter 2: 心智图的作用	16
一、提高记忆力	18
二、帮你记笔记	20
画一篇文章的心智图	23
三、想出新主意	27
我没有什么可写的	27
丢失的水壶——一个引人入胜的故事	28
Chapter 3: 心智图和学校的那些事儿	32
一、英语课	34
教你快速写出好作文	34
画一张作文心智图	36
画一张“一个旧箱子”心智图	37

现在就看你的了	39
记一次全家下饭店	42
二、历史课	44
神奇的历史之旅	44
画历史课的心智图	44
现在就看你的了	48
三、数学课	52
设计数学心智图	53
现在就看你的了	56
四、科学课	58
天空中有像鱼的东西	58
画科学课的心智图	59
现在就看你的了	62
改变材料	62
五、地理课	64
勇敢去探索前人从未去过的地方	64
画地理课的心智图	65
现在就看你的了	70
水循环	71
六、法语课	74
爱动脑筋的胖斯	74
画法语学习心智图	75
现在就看你的了	77

Chapter 4: 怎样做个考试达人	80
一、考试游戏	82
二、考试	85
Chapter 5: 好玩的东西	86
一、策划派对——用心智图设计一个大派对	88
二、清理卧室	92
用心智图设计一个超酷的卧室	93
三、假期计划	96
四、梦想中的商场	100
五、写信	104
构思一封信的心智图	105
六、写信的五个简单步骤	108
七、人人都能在想象中度假	112
一直陪伴你的心智图	116





Chapter 1

怎样设计心智图

How

To

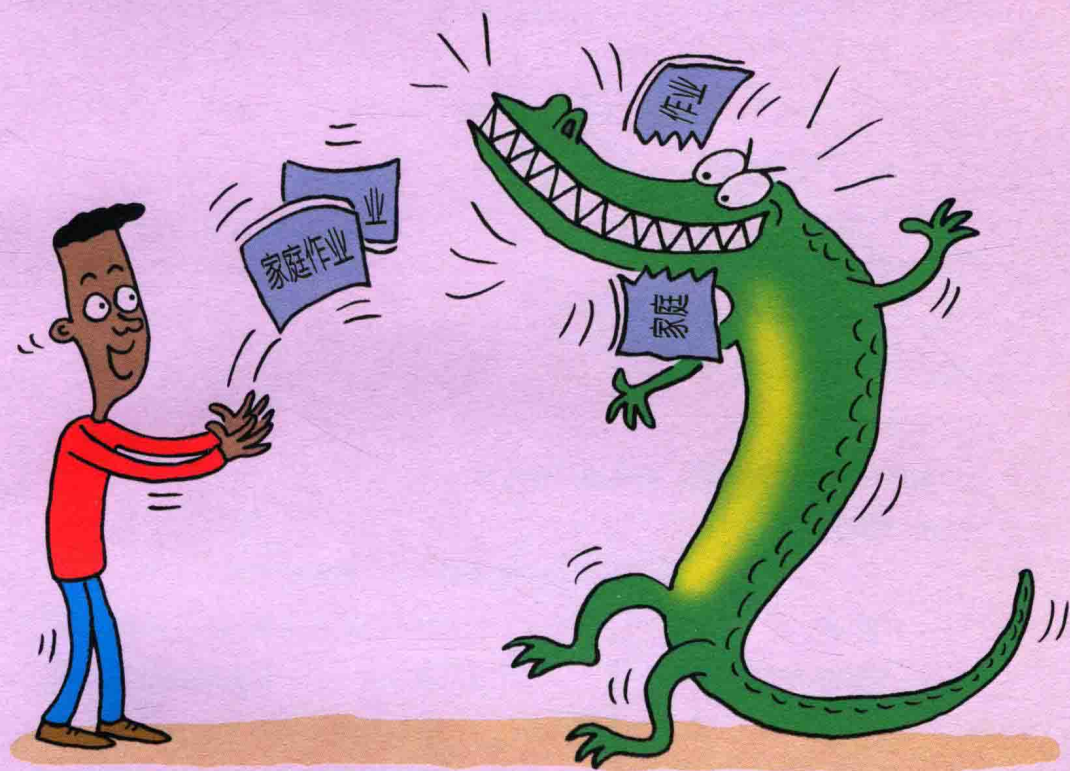
Mind

Map

谁都梦想有那么一条
捷径——能帮我们把
做作业的时间**节省一**
些，这样我们玩的时
间就能多出**许多**来。



谁都梦想有那么一种**神奇秘方**，能让我们无所不能，无所不精。



谁都梦想有那么一种**神秘的方法**，能让我们好主意不断，难题玩转，过目不忘，记忆力超赞！

什么是心智图呢？



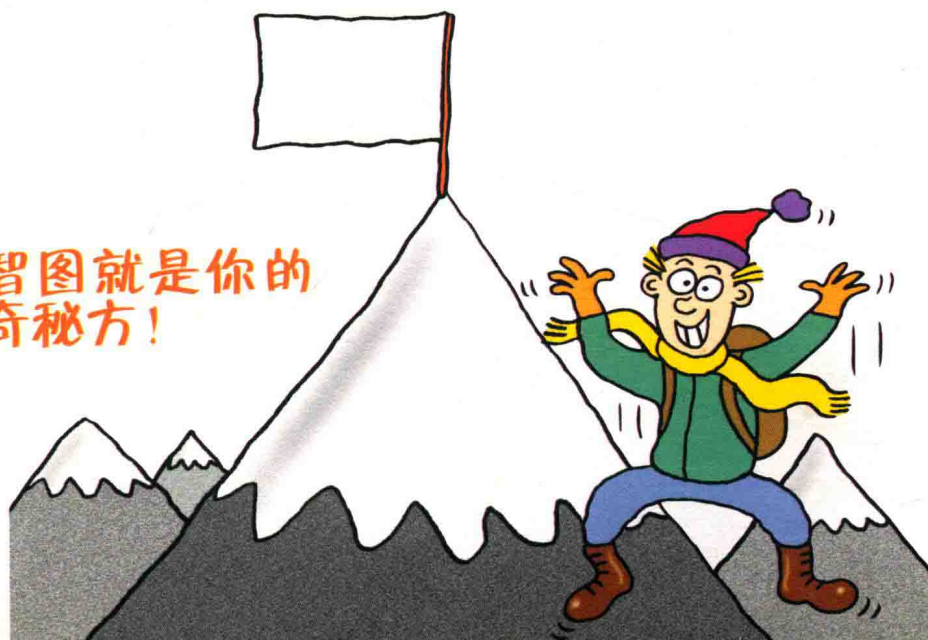
一、什么是心智图

- ★ 心智图是吸收信息和释放信息的简单方法。
- ★ 心智图是快速有效的学习方法和复习方法。
- ★ 心智图能让你疯狂地爱上记笔记。
- ★ 心智图能帮你制订新计划，想出好主意。

心智图由**词汇**、**色彩**、**线条**和**图画**构成，它的设计简单易行。心智图能在以下几个方面帮助你取得意想不到的效果：

- ★ 提高记忆力。
- ★ 想出好主意。
- ★ 节省时间，提高效率。
- ★ 改善成绩。
- ★ 发挥爱好特长，理清思路，有序地打理生活。
- ★ 拥有更多快乐时光。

心智图就是你的
神奇秘方！





二、心智图为什么效果显著

你觉得全世界的学生最喜欢用哪一个词来形容记笔记这件事？

恭喜你，答对了：乏味！

要想知道为什么，请做下面的小测试。



检查你记笔记的习惯

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 逐行记录吗？ | 是/否 |
| 2. 只用一种颜色的墨水——尤其是蓝色或黑色吗？ | 是/否 |
| 3. 基本上不在笔记里画图表吗？ | 是/否 |
| 4. 把字写得挤做一团，难以辨认吗？ | 是/否 |
| 5. 每一页看上去都差不多吗？ | 是/否 |

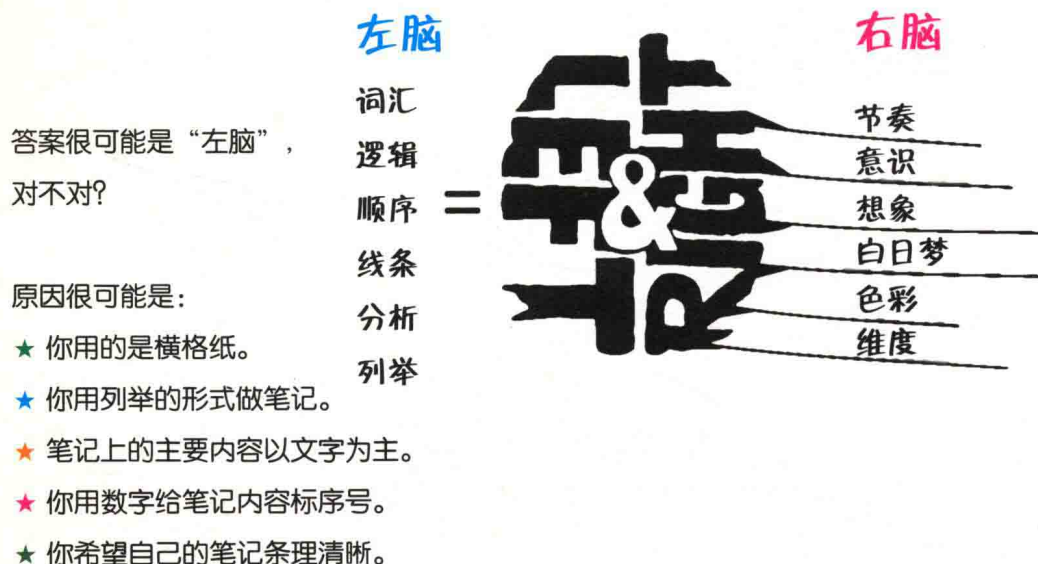
如果你的大部分答案都是“是”的话，那么你就和全世界99%的学生一样。你们都觉得记笔记是一件乏味透顶的事！

现在让我们看一看如何帮助自己的大脑，从而让我们**爱上**记笔记。



了解横格纸的特点

根据下图，好好了解了解你的左右半脑都有什么**功能**吧。当你记笔记或做家庭作业的时候，你一般爱用**左脑还是右脑**呢？



答案很可能是“左脑”，对不对？

原因很可能是：

- ★ 你用的是横格纸。
- ★ 你用列举的形式做笔记。
- ★ 笔记上的主要内容以文字为主。
- ★ 你用数字给笔记内容标序号。
- ★ 你希望自己的笔记条理清晰。

当你特别想牢牢记住某件事的时候，如果你和绝大多数人一样，那么**你的主要记忆手段**也肯定是词汇和数字。

这些都是左脑技巧。这意味着当你聚精会神记笔记的时候，对于神奇的大脑潜能，你只利用了一半。

专注

心智图能让你专注于主题和细节，能帮你充分利用左右脑的潜能，从而让你对学习欲罢不能。

