

BBC

USE YOUR HEAD

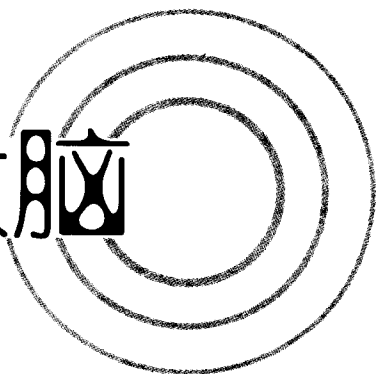
托尼·巴赞 / 著
李燕红 / 译

醒了！大脑！

开动大脑

世界图书出版公司

开动大脑



托尼·巴赞 著

李燕红 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

开动大脑/(英) 托尼·巴赞 著 李燕红 译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2004.9

ISBN 7-5062-6662-8

I. 开... II. 1. 托... 2. 李 III. 智力开发-方法

IV. B848. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046683 号

Use Your Head © Tony Buzan 1974, 1982, 1989, 1995, 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 Head first published in 1974 by BBC Worldwide Limited under the title Use Your Head 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

开 动 大 脑

著 者: (英) 托尼·巴赞

译 者: 李燕红

策 划: 海韬 向勇 宇华

责任编辑: 李石华 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: 10.5

字 数: 133 千

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

ISBN 7-5062-6662-8/TP.96

定价: 22.00 元 (平装)

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 MENSА (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 1	8
致谢 2	8
前言	9
《开动大脑》使用指南	11
第 1 章	
开动大脑的传奇：美梦成真——爱德华·休斯的故事	14
第 2 章	
你的大脑比想像的棒多了！	20
人类对自己大脑的了解	21
不止一个大脑	23
大脑“灰质细胞”的相互联系	26
感知模型：眼睛——大脑——相机	29
作为大脑模型的全息摄影	30
智商与人的天生智力	32
婴儿——完美的模型	33
第 3 章	
大脑受限制的原因	36
为什么外在表现与内在潜力不符	36
“我们只是普通人！”	38
大脑操作手册	39
第 4 章	
更快、更有效地阅读	40
阅读中的问题	41

阅读的定义	42
阅读问题存在的原因	44
阅读时的眼睛运动	45
快速阅读的好处	49
对阅读的误解	49
高级阅读技巧——快上加快	50
动机训练	52
节拍训练	54

第 5 章

记忆	57
关于记忆的一些问题	58
测试答卷和进一步的问题	62
学习期间的回忆——关于测试 1 和测试 2 的探讨	64
学习后的回忆——关于测试 3 及其反馈的探讨	67
记忆——复习的技巧和理论	69
特殊记忆法及记忆术	72
记忆的“全面利用”	75
数字 - 韵律法	78
“不可能完成”的任务	80

第 6 章

思维导图——词汇与思维特征的介绍	83
练习与讨论——蜜蜂	83
记忆性关键词与创意性关键词	90
词语的多向性	91
关键词/思维导图与标准笔记的比较	92

第 7 章

思维导图——自然规则	96
练习——太空之旅	96
口头语与书面语的线性发展史	97
你的大脑与思维导图的制作	100

思维导图制作原则	102
----------	-----

第 8 章

思维导图——高级方法与应用	112
高级思维导图	113
思维导图与左右大脑皮层	114
思维导图的应用	114
听讲座用思维导图	115
会议用思维导图	116
讲演和写作用思维导图	117

第 9 章

思维导图有机学习技巧 (MMOST)	119
勉强的学习者	120
学习恐惧症	121
新旧学习方法对比	124
思维导图有机学习技巧 MMOST	126
MMOST 的准备	127
MMOST 的应用	133
小结: 思维导图有机学习法	145

第 10 章

指引未来	148
1/4 世纪的巨变	148
复习、智能与年龄	149
后记	152
参考书目	157



致谢 1

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; Mark Brown; Joy Buttery; my brother, Barry Buzan; Bernard Chibnall; Carol Coaker; Steve and Fanny Colling; Charlotte Crace; Susan Crockford; Tricia Date; Janet Dominey; Charles Elton; Lorraine Gill; Bill Harris; Brian Helweg-Larsen; Thomas Jarlov; Trish Lillis; Hermione Lovell; Annette McGee; Joe McMahon; Vanda North; Khalid Ranjah; Pep Reiff; Auriol Roberts; Ian Rosenbloom; Caitrina Ni Shuilleabhain; Robert Millard Smith; Sarah Spalding; Chris and Pat Stevens; Jan Streit; Christopher Tatham; Lee Taylor; Nancy Thomas; Sue Vaudin; Jim Ward; Bill Watts; Gillian Watts; Phyllida Wilson.



致谢 2

第 21 页的图解来自《大脑的构造》一书，Walle J.H. Nauta 与 Michael Feirtag 合著。Copyright © September 1979 by SCIENTIFIC AMERICAN INC. All rights reserved.

黑白插图：Al Creative Services; Lorraine Gill; Mike Gilkes; Pep Reiff; Robert Walster; Alan Burton; Ben Cracknell Studios

彩色插图：Bob Harvey (彩图 1), Robert Walster (彩图 2) Alan Burton (彩图 4~8)

思维导图彩图 1~3 由 Vanda North 设计。



《开动大脑》29岁生日版的付梓标志着自1974年春天出版以来，此书已经持续畅销全球达29年之久。1974年《开动大脑》出版的同时，10集电视系列片《开动大脑》也同期播出，这是“思维导图”的基本概念首次向全世界正式推出。为纪念这一时刻，BBC推出了《大脑思维》系列丛书——第一套讲述如何充分利用大脑的百科全书。丛书共分5册：分别由《开动大脑》及其后续产品《启动记忆》、《掌握记忆》、《思维导图》和《快速阅读》组成。

《开动大脑》的传奇始于1973年，其时，BBC的高层管理者和本书的作者晤面决定共同策划并推出世界上第一部揭示“大脑是如何工作的”书籍并为之配以电视系列节目。令人惊喜的是，《大脑思维》系列丛书及其配套节目一经推出就在读者和观众中引起了强烈反响。迄今，这套电视节目已经创下连续10年热播的纪录，而丛书则成为全球畅销书。巨大的成功将托尼·巴赞推向了一项全新的事业，他开始马不停蹄地奔波于世界各地向人们展示大脑的神奇力量。

20世纪70年代末，通过学习《开动大脑》而明显提高记忆力的成功案例相继见诸报端，特别是爱德华·休斯令人振奋的故事更是一时间家喻户晓。20世纪80年代初一系列令人激动的讲座、演讲吸引了大批的学生。其中最为知名的就是发生在南非约翰内斯堡的“索韦托2000”行动。当时，有2000名青少年从索韦托镇自愿参加了为期3天，声势浩大的“开动大脑”活动。到20世纪80年代末，《开动大脑》第5章中有关“记忆”的概念已经被扩展成了一部讲解记忆技巧的“词典”——《启动记忆》。同时，《开动大脑》的销售量还在年年攀升，已经接近100万册！

20世纪80年代初，《开动大脑》的“孩子”——《思维导图》出版，同期，

成立了一个基于《开动大脑》中概述的概念而发起的慈善团体——“脑信任”基金会。该团体的首要任务是成立了“开动大脑俱乐部”。这个俱乐部对任何一个“想要学习怎样利用大脑”的人都是开放的，目前该组织已经拥有了成千上万的会员。

1995年4月21日，《开动大脑》迎来了它第21个生日时，其全球销量突破了100万册。为纪念这一辉煌成就，英国伦敦皇家艾尔伯特大厅首次为一本书举行了盛况空前的庆祝活动——“思维的盛宴，《开动大脑》问世21年生日会”。

20世纪末，BBC又先后推出了《开动大脑》的另外两部后续作品：《掌握记忆》和《快速阅读》。同样，这两本书上市伊始即成为畅销书。华特斯通（Waterstones）连锁书店，协同Express报业集团的调查人员最近已经将《开动大脑》一书选入“过去1000年以来最伟大的著作”之一。他们同时推荐本书为“新千年——思维的千年1000本必读书目”之一！

你现在看到的是《大脑思维》系列丛书的最新版本，相信你将和数以百万计的读者一样从中获益！



《开动大脑》

使用指南

哈姆雷特：何为人类？

难道人一生只为吃饭睡觉？

那不过是只野兽罢了！

上帝使我们具有无比的睿智，

在瞻前顾后之后赋予我们以

才能和神明般的理智，

决非任我们将之束高阁，弃而不用。

《哈姆莱特》：丹麦王子

第四幕第四场 丹麦原野

《开动大脑》就是专门为此而写的。读完本书之后，你就会更深入地了解大脑是怎样工作的，以及如何最大限度地发挥大脑的作用。你会发现自己阅读速度加快了，阅读效率提高了，不仅能有效地制作思维导图，还能轻松地解决各种问题，同时还会感觉到记忆力大为增强。

NOTE

这篇《使用指南》将概要介绍全书各章的内容，以及这些内容是如何环环相扣组成篇章的。

各章大意

本书每一章介绍大脑功能的一个方面。首先，本书提纲契领地介绍了有关大脑方面的最新信息，并将这些信息按视觉最容易接受的顺序排列、组合起来。

第5章讲解了如何改进学习中及学习后的记忆的方法。此外，还介绍了一种特殊的记忆法，它可以使你轻而易举地记忆列举的事项。

中间几章探讨了思维的内部“地图”。解释了关于人类是如何思考问题的，并将这些知识应用于语言的使用、遣词造句、使用意象和用于记录、组织、记忆、创造性思想的思维导图和解决问题等活动。

第9章讨论了全新的思维导图有机学习法，它能对你学习英语、高等数学、哲学以及各种语言等任何学科有所帮助。

最后一章总结了近26年来大脑研究方面取得的巨大的飞跃性进展，以及对“大脑老化”问题的一种新的看法，并引导读者循着新的方向走向未来。

彩色插页部分有本书相关章节的思维导图，建议读者在读到有关章节之前或之后翻看有关的思维导图，并将其作为预习或复习总结之用。

在某些章节中，重要的关键概念以粗体字印刷，以便预习和复习时一目了然。

你的努力

要想有效地利用本书所述的各种方法和信息，很重要的一点就是必须加强练习。在本书的每一阶段都配有许多练习和建议以备继

续深入学习之用。除此之外，你也应该制订出自己的练习和学习计划，并尽可能地严格执行。

NOTE

个人记录和应用

每一页旁边留有标记为 NOTE 的空白部分，大多数章节的结尾及全书最后，都附有“个人记录和应用”的书页，它们主要是为读者在阅读时可能要记录某些内容而预留的，当然，也可用它们记录读者在对书中内容仔细研读后产生的“思维火花”，及对书所提供的方法提出的新的扩展应用。

参考书目

在书后，附有一个专门的书目表，它不仅包括有关的学术参考书籍，而且还包括一些能帮助你进一步扩展整体知识并提供与本书所述的某些领域有关的、更专业的信息的书籍。

读者自己要做的事

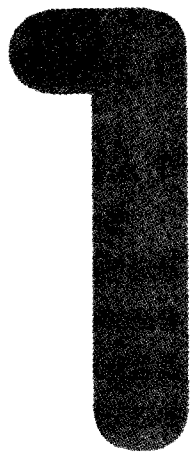
《开动大脑》一书的目的就是帮助你拓展自我，使你通过不断加深对自己的认识而形成自己的思维方式。

从本书获取信息的每位读者，尽管其学习能力的水平参差不齐，但最终都将以最适合自己的学习速度取得进步。因而，与自己的起步进行比较、衡量自己的进步是很重要的。

下章简述

虽然书中所述的大部分内容是有关阅读、正式笔记和学习的，但其应用范围却相当广泛。当你看完本书并复习之后，不妨再从头至尾浏览一遍，看看这些信息还能用于你生活中的哪些方面。

开动大脑的传奇： 美梦成真—— 爱德华·休斯的故事



1.1 故事的开始

1974 年《开动大脑》一书出版之后，一个“相当一般、各科成绩都为中等水平”的 15 岁学生，于 1982 年参加了“普通”水准考试。

考试结果与大家预料的一样，不是“B”就是“C”，跟平常没什么两样。他感到很沮丧，因为他一心想进剑桥大学深造，并且深知：再这样下去，就没有任何希望了。

这个学生就是爱德华·休斯。

不久之后，他的父亲乔治把《开动大脑》一书推荐给了他，并教给他如何绘制思维导图、学习及进行研究的方法，于是爱德华满怀信心、干劲十足地回到学校。他发誓：每门课的成绩都要是“A”，并且一定要进入剑桥。

可想而知，他的老师们的反应虽各不相同，但都感到他的想法真是不可思议——这也是可以理解的。一位老师说道：“别胡闹了，小伙子！那根本不可能，以你的成绩，恐怕连剑桥大学的边也沾不

上!”

另一位老师说：“别傻了，你顶多能得一个‘B’，多半只能得‘C’。”而爱德华说，他不仅要参加剑桥大学的入学考试，而且还要写申请奖学金的论文。校长面无表情地回答：“不必了！你去参加考试只会浪费学校的钱和你自己的时间。因为入学考试非常困难，你根本过不了关。连我们选出来的尖子生能过关的也不多。”在爱德华的坚持下，学校同意让他去参加考试，但为了“不浪费学校的钱”，他必须自己支付 20 英镑考试费。

第三位发言的是他的任课老师，他说他教这门课已经有 12 年了，是这方面的专家。他深信爱德华在这一学科只能得“B”或“C”。这位老师还提到了另一个比爱德华的成绩好得多的、“另一个学生”的名字，并且坚持说爱德华不可能超过他。爱德华则说：“我不同意他的看法！”

第四位老师笑着说，他相当钦佩爱德华的雄心壮志，但他认为爱德华的梦想理论上是可行的，而实际上却不可能。因为他认为爱德华再怎么努力也只能得个“B”。但他说他一直都喜欢有进取心的人，因此，他祝爱德华好运。

1.2 “我一定会得 A”

对老师和任何人对他的志向所持的怀疑态度，爱德华最后的回答总是很简单：“我一定会得 A。”

开始时，学校并没有打算把爱德华推荐给剑桥，在同意推荐之后不久，又知会剑桥各学院，校方对这名特殊学生能否进入剑桥并不抱什么希望。

随后，是学院的面试。此时，剑桥的学监把母校的看法告诉了爱德华，并且说他也同意学校的看法，认为爱德华考取的可能性很小。尽管他很欣赏他的进取心，但他告诉爱德华，他至少需要两个

NOTE

“B”，一个“A”，如果两个“A”，一个“B”或三个“A”那就更好了，并祝他走运。

对于这些，爱德华不为所动，继续执行“开动大脑”的计划并积极锻炼身体。用他自己的话来说：

“考试越来越近，我把两年来的学习笔记进行了小结，并把它们制成了思维导图。然后把思维导图涂上颜色，突出重点，并为每门课程制作了一张巨大的、总的思维导图，还在每门课程的主要章节中插入了一些实例。通过这种方式，我就能弄清楚一些更详细的内容是在何处、以何种方式组合起来的。此外，对课程本身也有更好的整体认识。这样，我能以十分精确的回忆‘蜻蜓点水’般地在该门课程各章节之间穿行。”

“我坚持每周复习一次思维导图，越临近考试越有规律！我试着不看书或其他任何笔记来回忆思维导图，并简要地画出我能记住的知识及对这门课程的理解的思维导图，再将这些思维导图与总的思维导图进行对比，找出其中的差别。”

“我还阅读了所有的重要教材，并从中筛选出少数几本特别重要的书，然后深入地阅读，将其制作成思维导图。这样我的理解和记忆能力就发挥到了极至。此外，我还研究优秀文章的风格和体裁，并以自己的思维导图为基础来练习短文和考试写作。”

“能完成这些学习任务全靠我一直注意锻炼身体。每周跑步 2~3 次，每次 2~3 英里，多呼吸新鲜空气，做俯卧撑、仰卧起坐还经常到健身房锻炼，我的身体状况越来越好。我发现好的身体使我的注意力格外集中。俗话说：有健康的身体才能有健康的大脑，有健康的大脑，才会有更健康的身体。我对自己的感觉越来越好，对我的功课也越来越满意。”