

BBC



BBC 托尼·巴赞智力丛书

开动大脑

USE YOUR
HEAD

开动大脑

「英」托尼·巴赞 著

作家出版社

作家出版社



USE YOUR HEAD

开动大脑

[英] 托尼·巴赞 著

李水明 译

作家出版社

(京权)图字: 01-98-0609号

图书在版编目(CIP)数据

开动大脑/(英)巴赞(Buzan, T.)著;李水明
译.-北京:作家出版社,1998.12
(BBC托尼·巴赞智力丛书)

ISBN 7-5063-1431-2

I.开… II.①巴…②李… III.学习方法 IV.G791

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第40740号

开动大脑

作者:[英]托尼·巴赞

译者:李水明

责任编辑:白连国

装帧设计:王向明

出版发行:作家出版社

社址:北京农展馆南里10号 邮码:100026

电话传真:86-10-65930756(出版发行部)

86-10-65004079(总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

经销:新华书店

印刷:1201工厂

开本:850×1168 1/32

字数:120千

印张:5.75

插页:6

印数:8001-14000

版次:1999年3月北京第1版第2次印刷

ISBN 7-5063-1431-2/I·1419

定价:11.00元

作家版图书,版权所有,侵权必究。

作家版图书,印装错误可随时退换。

作者简介

托尼·巴赞是“思维导图”的原创人，是英国“大脑基金会”的总裁，“大脑托拉斯”和“利用大脑俱乐部”的发起人，“大脑知识普及”概念的创始人。

托尼·巴赞 1942 年出生于伦敦，1964 年毕业于英属哥伦比亚大学，获得心理学、英语、数学和普通科学学位。1966 年，他为英国舰队街的《每日电讯》工作，同时编辑了“门莎会”（高智商会）国际杂志。

作为世界知名作家，他已经出版了二十多本书（十九本讲大脑、创造力和学习的书，另有一卷为诗集），他的著作（包括《启动记忆》、《最佳利用头脑》、《快速阅读》、《巴赞天才及思维世界纪录大全》和《迈向成功》）目前已在五十多个国家、以二十多种语言出版。《开动大脑》是他的经典 BBC 丛书，在全球的销量已经超过二百多万册。

托尼·巴赞已成为国际媒体名星，他主要从事于提供和共同录制英国国内和国际卫星广播电视节目，录像带和无线电节目，包括破纪录的《开动大脑》系列片（英国 BBC 电视）、《开启思维》系列片（英国 TTV 电视）、《施了魔法的织机》（专讲大脑、长达一小时的纪录片），还有无数的脱口秀。他最近的两盘录像带是由 BBC 录像带公司发行的《思维力量》，讲述的是商业用途的思维导图制作，该片获得了 1991 年英国 IVCA 电视节的一等奖。还有一盘《如果一开始……》，这是一般讲述如何用新办法化失败为成功的带子。

他是英国政府部门和跨国组织（包括 BP、巴克雷国际公司、数字设备公司、电子数据系统公司、惠普公司和 IBM 公司）的顾问，经常在一些国际商业组织和大、中学校讲演，在“青年总裁组织”的成员中，他被人亲切地称为“大脑先生”。他是“记忆学协会”、“世界记忆力冠军赛”的发起人和“思维奥林匹克运动会”及“大脑奥林匹克运动会”的发起人。他还是世界“创造型智商”的最高纪录保持者。

托尼·巴赞是国际奥林匹克教练及运动员的顾问，也是英国奥林匹克划舰队和英国奥林匹克象棋队的顾问及国际心理学家协会的资深会员和培训及发展学院的教职人员。他还是伦敦市的荣誉市民、剑桥大学和布里斯托尔大学青年企业家协会的赞助人。除开包托英国 YPO 领袖奖在内的这些荣誉以外，他最近还得到英国 EDS 公司颁布的“猎鹰奖”，该奖项专门颁发给那些尝试不可能的事物，并努力实现这些目标的人！

目 录

我们的第 21 个生日	(1)
前 言	(3)
 第一章 开动大脑的一个故事： 美梦成真——爱德华·休斯的故事	 (7)
 第二章 思维能力远胜于人类所想象 人类对自己大脑的理解	 (13)
不止一个大脑	(16)
大脑“小灰细胞”之间的相互联系	(19)
感知模式：眼睛－大脑－相机	(24)
作为大脑模型的全息摄影	(26)
智商与人的天生智力	(27)
人类婴儿——天设地造的范例	(29)

第三章 人脑受钳制的原因

为什么实绩与潜力不符	(33)
“我们只是人!”	(35)
大脑操作手册	(36)

第四章 更快、更有效地阅读

阅读中的问题	(39)
阅读的定义	(41)
阅读问题存在的原因	(42)
阅读时的眼睛运动	(44)
快速阅读的好处	(48)
对阅读的一些误解	(49)
高级阅读技巧——快上加快	(49)
动机训练	(52)
节拍训练	(54)

第五章 记 忆

关于记忆的一些提问	(59)
测试答案和进一步的问题	(66)
学习中的回忆	(68)
学习后的回忆	(73)
记忆——复习的技巧和理论	(74)
特殊记忆法和记忆术	(78)
记忆的基本要素	(82)

数字韵律法	(85)
“不可能完成”的任务	(87)
 第六章 思维导图——词汇和思维特征的介绍	
练习与讨论	(91)
关键词——回忆与创意	(99)
词语的多向性	(100)
关键词与标准笔记	(101)
 第七章 思维导图规则	
练习——太空之旅	(107)
语言与文字的线性史	(108)
大脑与思维导图制作	(112)
思维导图规则	(114)
 第八章 思维导图——高级方法与应用	
高级思维导图	(123)
思维导图与左右大脑皮层	(125)
思维导图的应用	(126)
演讲与文章用的思维导图	(126)
听演讲用的思维导图	(127)
会议用的思维导图	(128)
 第九章 思维导图——有机学习技巧 (MMOST)	
勉强的学习者	(131)

学习恐惧症	(133)
新旧学习方法对比	(136)
思维导图有机学习技巧	(140)
思维导图有机学习技巧——准备	(140)
思维导图有机学习技巧——应用	(147)
课文笔记与思维导图	(156)
连续的复习	(159)
思维导图有机学习技巧——小结	(159)
 第十章 发展趋势	
21 世纪所能形成的巨大差距	(165)
复习、智能与年龄	(166)
 后 记	(171)
彩色插页部分	

(再版序)

我们的第 21 个生日

《开动大脑》21 周年版的面世（本书采用 1995 年版本翻译一编者），标志着它自 1974 年春出版以来已度过了 21 个春秋，当时，《开动大脑》一书问世，一部十集同名电视系列片首次上演，思维导图的一些基本概念也正式公诸于世。为了庆祝这一节日，于 1995 年 4 月 21 日在伦敦皇家阿尔伯特大厅，举行了有史以来为一本书所进行的最大的庆祝仪式——《开动大脑》面世 21 年生日晚会。

《开动大脑》的传奇故事开始于 1973 年，当时，BBC 的行政主管与本书作者会晤，计划出版一本书及一部电视系列片，主要是提供第一本关于大脑的“使用手册”。二者都立即获得了成功：电视系列节目重播了十几年，该书也成为世界范围的畅销书，托尼·巴赞也开始了崭新的人生，并马不停蹄地周游世界。

到 70 年代末，首批成功的故事开始见诸报端，特别是爱德华·休斯的故事（见第 7 页），更是叫人吃惊和令人精神振奋！在 80 年代早期，开始对大批学生进行了一系列这方面的超级教育。其中最著名的要算在南非约翰内斯堡的“索维托 2000”行动，当时，2000 名索维托城青少年自愿参加了为期三天的“开动大脑”电视表演。到 80 年代末，《启动记忆》一书将本书第五章所述的概念扩展成一本完整的记忆技巧工具书。同时《开动大脑》一书的年销售量持续上升，直逼奇迹般的百万册大关。

在 90 年代初期，由《开动大脑》一书派生出来的《思维导图：放射性思维》一书出版，基于本书所述的那些原则而组建的慈善机构——大脑托拉斯，也成立了。该机构将组建公共“开动大脑”俱乐部作为其主要的宗旨之一。任何人，只要他具有大脑，只要他希望学习如何使用它，都可以参加这个俱乐部，其会员已达数千人。

前 言

哈姆雷特：何为人类？

难道人一生只为吃饭睡觉？

那只是行尸走肉而已！

使我们具有如此广大智力的上帝，

在瞻前顾后之后赋予我们以才能

和神明般的理性，

决非任我们悬之高阁，弃而不用。

《哈姆雷特》：丹麦王子

第四幕、第四场 丹麦某平原

《开动大脑》就是专门为此而写的。读完本书之后，你应该能更多地了解：大脑可以进行多得多的工作，你可以最大限度地利用大脑；能更迅速，更有效率地阅读；能有

效地制作思维导图；能更轻松地解决各种问题，并增强记忆能力。

这篇前言概要介绍了全书各章的内容，以及理解这些内容的最佳方式。

各章大意

本书每一章都述及大脑功能不同的一个侧面。首先提纲挈领地介绍了有关大脑方面的最新信息，然后把这些信息应用于能最好地利用视觉的方式中去。

第五章解释了如何改进学习中及学习后的记忆的方法。此外，还介绍了一种特别的记忆法，藉此可以最好地记忆列举的事项。

中间几章探讨了思维的内部“地图”。关于人类如何思考问题的信息被应用到一些方法当中去，你可以按这些方法使用语言、遣词造句、使用意象和思维导图，以从事记录、组织、记忆、创造性思维和解决问题等活动。

第九章讨论新的思维导图有机学习法，它能帮你进行任何学科的学习，从英语到高等数学、从哲学到各种语言。

最后一章总结了近 15 年来大脑研究方面的巨大飞跃，谈到了对老年大脑的一种新看法，并引导读者循着新的方向步入未来。

彩色插页部分有本书各章的思维导图，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

预习和复习时容易找到。

读者的工作

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有许多练习以及进一步活动的建议。除此而外，你也应该制定出你自己的练习和学习计划，并尽可能地严格执行。

个人笔记

在每一章结尾及全书最后，都附有“个人笔记和应用”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，它们也可在读者“读完”全书之后，用于记录所发现的深层信息及应用。

读者自己

《开动大脑》一书的目的就是帮助你拓展自我，使你通过对你自己认识的不断提高而形成自己的思维方式。

从本书获取信息的每位读者，尽管其学习能力参差不齐，但最终都将以最适合他自己的学习速度取得进步。因而，衡量自己的进步是很重要的，特别是与自己的起步进行比较时得出的进步。

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，但其应用范围却是相当广泛的。当你看完本书并复习之后，不妨再作浏览，看看其中还有哪些信息可用于你生活的其它方面。

第一章 开动大脑的一个故事： 美梦成真——爱德华·休斯的故事

故事的开始

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

考试结果与预料的一样，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，他就没有任何希望了。

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》一书推荐给他，并告诉他自己读后的新变化、如何做思维导图、学习及研究等，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”，并一定要进入剑桥。

可想而知，他的老师们的反应是各种各样的，并且都

感到迷惑不解。一位教师说道：“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，你顶多只可能得个‘B’，多半只能得‘C’。”而爱德华说，他不仅要参加入学考试，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。因为入学考试非常非常困难，你根本过不了关。连我们选出来的尖子学生能过关的也不多。”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 镑考试入场费。

第三位老师说，他教同一门课已有 12 年了，是这方面的专家。他深信爱德华只能得“B”或“C”。这位老师还提到了一个比爱德华的成绩好得多的“另一个学生”的名字，还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，但他认为爱德华的梦想理论上是可行的，而实际上不可能。因为他认为爱德华再怎么努力也只能得个“B”。他说他非常喜欢这样有进取心的人，因此，他祝爱德华福星高照。

“我一定会得 A”

对那些怀疑他的志向的老师和其他人，爱德华的最后回答总是很简单：“我一定会得 A”。

学校开始时并没有打算把爱德华推荐给剑桥，但在同意推荐他之后不久，又通知了剑桥各学院，校方对这名特