



思维导图系列
MIND MAP

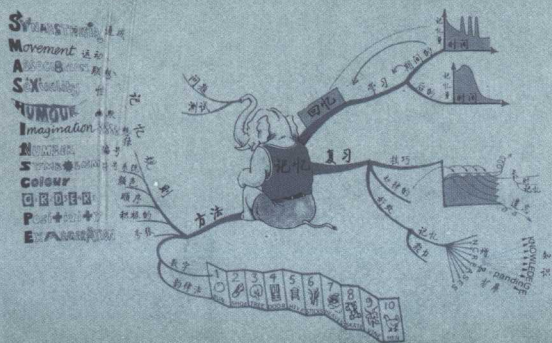
21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具!

BBC
ACTIVE

“世界记忆力锦标赛”创始人的经典之作!

16岁学生运用书中有关记忆规则和技巧创造了1.5分钟内记住一整副牌和速记长达1 000位数字的世界学生记忆纪录

Use Your Memory 超级记忆



[英] 东尼·博赞 / 著



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆 / (英)博赞著;叶刚译. —北京:中信出版社, 2009.7

书名原文: Use Your Memory

ISBN 978-7-5086-1484-7

I. 超… II. ①博… ②叶… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044675 号

Use Your Memory

by Tony Buzan

Copyright: © Tony Buzan 1984, 1986, 1989, 1995, 1996, 1997, 2000, 2003, 2006

This edition arranged with BBC Active/Pearson Education
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:

2009 SHANGHAI 99 READERS' CULTURE CO., LTD.

All rights reserved.

超级记忆 (“思维导图”系列丛书)

CHAOJI JIYI

著 者: [英] 东尼·博赞

译 者: 叶刚

策 划: 张陆武

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 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦
邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 山东德州新华印务有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 插 页: 4 印 张: 7.5 字 数: 251 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版 印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-1307

书 号: ISBN 978-7-5086-1484-7/F · 1579

定 价: 18.00 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。


<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264377



托尼·博赞 (TONY BUZAN)

◎1942年生于伦敦，1964年毕业于英属哥伦比亚大学，获得心理学、英语语言学、数学和普通科学等多个学位。

◎大脑和学习方面的世界超级作家，出版了80多部专著及合著，“思维导图”系列丛书销售量已突破1 000万册。

◎全球性公众媒体人物，在英国和国际电视台出现的累计时间超过1 000个小时。拥有超过3亿的观众和听众。

◎大脑和学习方面的世界顶尖演讲家。被称为“智力魔法师”、“世界大脑先生”。

◎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的创始人。



“思维导图”系列丛书

- 《思维导图》定价：27.00元
- 《超级记忆》定价：18.00元
- 《启动大脑》定价：16.00元
- 《快速阅读》定价：22.00元
- 《博赞学习技巧》定价：18.00元

我们提供知识，
以应对变化的世界。

随时为您热线服务：

传 真：010-84264033

订购热线：010-84264000

010-84264824

E-mail:reader@citicpub.com

网上订购：

<http://www.99read.com>

<http://www.publish.citic.com/book/>

免费注册，送书上门，有问必答。
获得新书信息，享受最佳优惠购书。

策 划 人 张陆武 davidzhang@99read.com

责任编辑 王冬军 wangdongjun@citicpub.com

营销编辑 樊跃如 田 宇

封面设计  工作室 + 刘军

出版发行：中信出版集团股份有限公司

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。
- 思维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 亿的人在应用这一工具。

- 1968 年 ~ 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、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、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发展概念的发明人。
- 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 30 亿人耳闻或目睹过他的风采！

献 词



献给宙斯与摩涅莫辛涅之理想的文艺之子：我最最亲爱的朋友、艺术家洛林·吉尔。

总编：范达·诺斯

致 谢



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

前 言

《超级记忆》的新版本是为纪念1974年春通过《启动大脑》把“思维导图”概念推向全球而出版的。“思维导图”是近500年来最新、最重要的记忆方法。

为迎接“大脑世纪”和“思维新千年”曙光的到来，BBC推出了“思维导图”（The Mind Set）系列丛书——第一套讲解如何充分发挥大脑功能的百科全书。丛书由5册最新版本的有关大脑的书籍构成：《启动大脑》及其后续作品——《超级记忆》、《博赞学习技巧》、《思维导图》、《快速阅读》。

20世纪90年代初，大批的人开始对记忆的威力产生浓厚兴趣，这股热潮促成了第一届世界记忆力锦标赛的举行。某些参赛的选手应用了《超级记忆》一书中有关记忆的规则和技巧，这使得他们在3分钟的时间内记住了一整副牌，以及以不可思议的速度记住了长达1000位的数字和各种不同的数据列表。

多米尼克·奥布赖恩（Dominic O'Brien）和乔纳森·汉考克（Jonathan Hancock）——世界记忆力锦标赛的冠军得主，向全世界公开了他们是如何应用SMASHIN' SCOPE（见第4章）的记忆规则建立起巨幅的思维记忆导图，从而取得这一辉煌成就的。利用《超级记忆》所提供的记忆规则获得成功的例子还有很多。

在伊顿公学，詹姆斯·朗沃斯（James Longworth）——一名16岁的学生，创造了在1.5分钟内记住一整副牌和速记数字的世界学生记忆纪录。将记忆技巧和思维导图应用于学习中，不仅使他在学业方面获得了骄人的

成绩，还使他拥有了丰富多彩的课余生活：他在体育运动、戏剧表演、学生生活设计和设计方面皆成绩斐然。

娜塔莎·迪奥特（Natasha Diot），圣戴维学校的学生，世界女子记忆力锦标赛的冠军。她在普通中等教育证书（GCSE）考试中获得了9个“A”的好成绩，同时她还是女子运动方面的佼佼者。现在，她已经成为《博赞天才论》的助理研究员。

还有詹姆斯·李（James Lee）——记忆大师，耀眼的电视明星。在最近播出的一次节目中，他表演的记忆技巧令无数的电视观众颇为震惊。

受到这些例子的鼓舞，“启动大脑俱乐部”的成员们组成了一个叫做“记忆协会”的分支机构。这里的成员不仅把练习记忆技巧当做“思维有氧运动”，而且将它们应用于记忆日常生活中成千上万条有用信息。

1993年《超级记忆》中概括的记忆规则，特别是宙斯和摩涅莫辛涅故事（见第4章）背后的记忆理论，催生了新的思维公式： $E \rightarrow M = C^\infty$ 。这个公式说明：如果你把精力持续地投入到记忆中去，将产生不可估量的创造力。

神奇的、充满刺激的记忆探险之旅就要起程了……

序

像许多孩子一样，我在少年时代就对神奇的、令人捉摸不透的记忆功能感到迷惑不解。在随意、放松的情况下，记忆力流畅地发挥着作用，以至于我几乎不曾注意到它；但在考试的时候，记忆力的优秀表现却很少出现，更多的是伴随着“记忆不佳”或者是可怕的遗忘现象。因为我童年的大部分时间是在乡村与各种各样的动物们一起度过的，所以我能认识到，那些被认为十分“愚蠢”的动物往往具有惊人的记忆力，在某些方面甚至比我的记忆力还要出色得多。为什么会这样呢？为什么万物之灵的人类的记忆会有如此明显的缺陷呢？

我开始热切而认真地查证和研究古希腊人是如何为各种不同的记忆任务分别设计专门方法的，以及后来的罗马人是如何用记忆技巧记住整本整本的神话故事，又是如何使他们的听众对元老院的演讲和辩论产生深刻印象的。在大学期间，我对研究记忆的兴趣越来越浓，并在那时逐渐明白希腊人和罗马人应用的那些基本记忆方法不仅能用于“死记硬背”和鹦鹉学舌式的记忆，而且能用于大脑的海量记忆，使得信息能被快速有效地回忆起来，且更易于被理解。在参加考试和比赛时，我通过充分发挥想象力的方式应用那些技巧来改善记忆力，此外还用它们来帮助那些被认为在学业上难有成就的学生，使他们取得了很好的成绩。

近10年来，对大脑研究的飞速发展已经证实了记忆理论家、赌场高手、记忆技巧大师及魔术师们早就知道的一些事实：我们大脑的容量及记忆的能力远远地超出了人们通常的想象。

《超级记忆》阐述了《启动大脑》中关于“记忆”内容的主要的、新的进展。阅读本书将是一段充满梦幻的旅程，它将带你领略奇迹的魅力——人类无限记忆和想象的空中花园——而这理应位于世界七大奇迹之首。

《超级记忆》使用指南

《超级记忆》专为使你能尽快地达到记忆目标而设计。

本书分为三个主要部分：第一部分主要介绍了记忆的历史及记忆方法；第二部分介绍了基本记忆法及其应用；第三部分讲解了如何在记忆中的应用思维导图。

具体编排如下：第1~9章专门用来检查你目前的记忆能力，了解关于你记忆能力的背景信息。此外还包含了你在开发超凡记忆能力时将会用到的一些基础知识和基本原理，并分别介绍了记忆包含10、20和26项内容的记忆清单时所需的最基本的关联和列表方法。

第10章介绍了如何将你的记忆量翻倍、再翻倍的方法。

第11章主要介绍记忆中的时间节奏，让你能以不断提高记忆功能的方式来安排自己的生活。

第12章介绍了基本记忆法。之所以被称为基本记忆法，是因为它是派生出其他无限多的记忆法的基础，而且可以专门用来处理第14~21章的那些特定领域里的记忆问题：记忆扑克，通过记忆长数提高智商，记电话号码、日程和约会，20世纪的日期，重要历史日期，生日和周年纪念日，以及词汇和语言学习。

第22章介绍了绘制思维导图的新技术，这种记忆艺术的方法使你能以高出平均水平10倍的记忆量和记忆能力来记笔记和记录任何需要回忆的东西。

思维导图技术能和其他记忆方法一起应用于之后5章（第23~27章）所列出的记忆范畴：名字和面孔，回忆你认为已经忘掉的事情，写作和通过考试，演讲及讲笑话，回忆你的梦境。

建议你首先通览全书，然后再阅读第1~13章，以便为未来的学习打下坚实的基础。

完成了上一步后，你既可以按顺序学习后面的章节也可以从第14~21章中任选一章来进行练习，或是直接跳到22章，随后从第23~28章中选取你感兴趣的章节练习。

最重要的是，要确保你能够随着阅读的深入，联想和想象能力得到最大限度的提高，并且享受这一过程！

致谢	IX
前言	X
序	XII
《超级记忆》使用指南	XIII



第一部分

记忆的历史及记忆方法	1
1 你的记忆完美吗?	3
2 了解你目前的记忆能力	11
3 记忆的历史	27
4 超级记忆的秘诀	37
5 关联法	45
6 数字—形状法	51
7 数字—韵律法	61
8 罗马房间法	69
9 字母法	73
10 如何将所学知识扩大一倍	81
11 记忆节奏	85



第二部分

基本记忆法	95
12 基本记忆法	97

13 如何将已学的知识扩大 10 倍	125
14 扑克记忆法	129
15 用长数记忆法提高你的智商	135
16 电话号码记忆法	141
17 记忆日程表和约会的方法	147
18 记忆 20 世纪日期的方法	151
19 记忆重要历史日期的方法	157
20 记忆生日、纪念日和历史日期的日期及月份的方法	161
21 记忆词汇和语言的方法	165



第三部分

用于记忆的思维导图	173
22 思维导图——记忆用的笔记	175
23 记忆名字和面孔	179
24 再记忆——回忆忘掉的东西	203
25 备考记忆	207
26 记忆演讲、笑话、台词、诗歌、文章和书的方法	211
27 抓住你的梦	219
28 结论及今后的练习	223

第一部分

记忆的历史及记忆方法