

Stroh im Kopf?

在引进中国之前

本书已经经过40次完美的再版和修订

对大脑进行分区 来提高大脑的工作效率



独家
中文首发

[德] 薇拉·F·比肯比尔 (VERA F. BIRKENBIHL) 著
刘勇强 曾岩 译

通过图形识别来改善记忆力
通过绘画修炼提高思维能力
通过习惯调整增加知识储备

东方出版社

记忆 导图

[德] 薇拉·F·比肯比尔 (VERA F. BIRKENBIHL) 著
刘勇强 曾岩 译

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆导图/[德]比肯比尔著. 刘勇强, 曾岩译. —北京: 东方出版社, 2008
ISBN 978-7-5060-3156-1

I. 记… II. ①比…②刘…③曾… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 067011 号

Published as "Stroh im Kopf?" by Vera F. Birkenbihl (44th Edition).

© 2005 by mvgVerlag, REDLINE GmbH, Heidelberg.

Ein Unternehmen der Süddeutscher Verlag | Mediengruppe.

All rights reserved.

www.mvg-verlag.de and www.redline-wirtschaft.cn.

本书版权由北京华德星际文化传媒有限公司代理
中文简体字版由 REDLINE GmbH 出版社授权出版
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2007-2886 号

记忆导图

作 者: [德] 薇拉·F·比肯比尔

译 者: 刘勇强 曾 岩

责任编辑: 许 可

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京智力达印刷有限公司

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 18.75

字 数: 170 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-3156-1

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65257256 65245857 65276861

团购电话: (010) 65273937

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

前言

第36版^①

每当我们听到某个作家已经出版了许多书时，就会自然而然地想到一个问题：这些书究竟提供了多少超越自我的东西。一些作家出版拥有的只是一个相对较小的“孤岛”（我不愿指名道姓），他们不断出版的书中周而复始地描述着这座“孤岛”。还有一些作家，比如肯·威尔伯（Ken Wilber），他会将一个核心主题不断向前拓展，他在每一本新书中都会更上一层楼（或者进入意识的更深层次）。还有一些人则像艾萨克·阿西莫夫（Isaac Asimov），他是我在写作方面的榜样之一，他所出版的120多本书大约有一半是科幻小说，另一半是专业书籍。此外，他还提出了机器人制造技术的三项法则以及机器人的正电子大脑（上述两项已成为人工智能研究中的先驱理论）。他的大量作品在主题和内容上都存在一些重叠（我的书也是如此），当然，重叠的部分是为了帮助读者更好地理解他们正在阅读的内容，在一次采访中，阿西莫夫曾经说（大意如下）：

如果不这样做，那么就要向读者推荐其他内容相关的书，这会使读者花费不菲。所以我觉得，对于那些已掏钱买了本书的人来说不公平，因此我不得不进行一些重复……

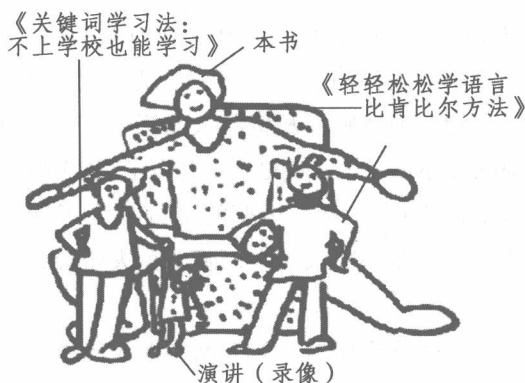
① 随着第40版的刊发，该书发行量已经超过51万册（包括6种语言的译本）。

我完全赞成阿西莫夫的观点，而且我们的观点也出奇的一致，所以我很久都没有再修改本书。在此期间，我又研究出了新的思维模式和善用大脑的方法（比如“类比图式”、“内心资料库”、“类别蛋糕图”，还有创造术“非凡90秒”等方法），这些我都在大脑管理课上介绍过。同时，这些概念也会在我这段时期写的文章及著作中出现。现在，我再次对本书进行全面的修改，我当然不会轻易放弃这些新想法。而且，正如一位评论员所写的那样：这本书已经包含了非常全面的启迪，几乎让人不知道如何入手。如果您已经从报告、电视节目、文章或者我的另外一本书中得知其中某个建议或者技巧，那么您最好将注意力集中在其他内容上，但要注意：如果本书中所有的内容对您来说都是新的，那就请您多花一点时间，每次只读一个模块。在继续阅读之前，请您务必做到以下几点：

- 好好回想一下，以便让您所读到的内容变得“真实”起来；
- 向其他人讲述读到的内容（正如古人所说，教学相长）；
- 找出更多的案例；
- 自己将试验做一遍；
- 完成训练作业！

然后您再进入下一个模块。按照这种方法，您就成为自己的老师，主动努力掌握您所学到的一切。记住：您现在在主动阅读和努力掌握方面花费的时间越多，那么在您一生剩余的岁月中所要花费的时间就越少！通过上面的介绍您对这本书中的重叠部分已做好了准备。下面您可以通过理解“KaGa”来了解本书的发展过程。

本书最初（20世纪80年代中期）是从三本相继出版的图书开始的，为了满足当时大脑培训课的需要。



002

- 位于核心地位的是善用大脑方法的基础：本书 1983 年第 1 版。
- 第二本出版的是（左侧靠前）：《关键词学习法：不上学校也能学习》（*Stichwort Schule: Trotz Schule lernen*），借助这本书，家长们就有了弥补学校体制某些缺陷的法宝。
- 然后是善用大脑学习的一个具体案例（右侧靠前）：《轻轻松松学语言——比肯比尔方法》（*Sprachen lernen leicht gemacht——die Birkenbihl-Methode*）。这本书是不允许死记硬背的！随后出版的是《比肯比尔方法语言班》（*Sprachkurse nach der Birkenbihl-Methode*），该书被翻译成如下语言出版：英语、法语、意大利语和西班牙语。

不过，这一研究还远没有结束。近年来，我在出版著作的同时还发行了 CD、磁带（包括语言班使用的听力材料）以及关于报告的录像。如此一来，善用大脑的方法（这个大家庭）在不断地壮大^①，正如下图所示。



① 这里我们当然是在谈论善用大脑的工作。

新的录像报告反映的是我工作中非常重要的一部分。其中介绍了如何以善用大脑的方式进入晦涩（难以传达）和枯燥的课题，比如量子物理学、复杂性理论等。这些报告一方面会让那些想要了解这些课题的人觉得有趣，另一方面又列举了一些实际案例，以告诉人们如何把这些所谓“晦涩、枯燥”的信息“变得”更容易让大脑接受，我认为这其中有两个重点：

- 我的父亲总是喜欢说：没有枯燥的理论，只有枯燥的理论家，比如教授、讲师、作家、老板、客户顾问、父母……
- 在我的交流讨论课上，我总是主张信息的发出者应对信息负有更多的责任，而不应将责任强加给“愚笨”的没有被激发的信息接受者。

可是我们很遗憾地看到，优秀的教师总是受到学校体制的责难，因为人们习惯性地认为：学过却未理解课上的内容，责任在于学生，请您想想：

- 100 多年以来，盎格鲁-撒克逊民族告诉我们，所有的题目都可以以轻松、快捷的方式传播，无需苦熬，寓学于乐。
- 这种方法符合大脑的工作方式，因此我才在 1973 年左右提出了“善用大脑”这个概念！虽然现在这个概念的影响范围极广，但是许多使用它的人并不了解它，它的真正内涵在于“大脑”与“符合/善用”相结合。
- 寓教于乐在过去几十年里一直被人们看作是无能者的瞎胡闹，直到最近这种认识才有所改观。这让我想起菲尔绍（Virchow）对他的同事说：“您必须停止嘲笑您不能理解的事物。这种嘲笑是愚蠢的！”
- 只要我们还在嘲笑那些寓教于乐的少数人，那么受害的就是那些可怜的学习者！但是当说到传授知识以及想到儿童、青少年和成年人都是课程的“最终需求者”时，这就形成了一个反命题——我们到底该何去何从？
- 如果人们不能理解某个事物，就无法记住它，也无法主动使用它，

所以日本人千百年来就走在“先仿制，再改进”的道路上。只要想想佛教这个例子就可以明白，这个源自印度的宗教在中国稍有改变，传到了日本就发展成了禅宗，而且拥有了独立形式和内容，现在已向全世界“输出”（甚至“回销”到印度）。^①

- 原先我们的工艺品工匠和艺术家（早期也是工艺品工匠）也是走“先仿制，再改进”的道路，他们都是先临摹大师的作品，然后才取得进一步的发展。所以我要向所有现在仍然对“寓教于乐”持否定态度的人呼吁：在你们对“寓教于乐”提出异议之前，请先证明你们能够理解“幼稚的”寓教于乐的方法，能提出比它更有效的方法。请注意：极其严肃、枯燥的照本宣科不是解决方案。
- 仅仅是指手画脚谁都会，这并不是职业批评家的权限范围。

以上的论述已使我们进入了核心主题。这本书就是想向大家展示，为什么旧的（与寓教于乐相对的）学习方法让数百万人觉得自己很“愚笨”（或者认为自己的记忆力差）。这本书建立在对大脑和记忆的研究成果之上，主要说明了为什么死记硬背必然导致事倍功半！

这就好比您戴着很厚的拳击手套织毛衣，针脚会接二连三地掉下来。您十分沮丧，觉得织毛衣很难，甚至认为自己没有这个天赋！

如果您脱掉拳击手套，改用（现成的）十个手指握针来织毛衣，您就会惊奇地发现一切都变得非常简单！

改用十个手指是我们的比喻，指的是您能以善用大脑的方式（充分调动大脑的各个部分）来学习，这样您就会觉得学习比您想象的轻松很多。不过我还要提醒您：您越是认为学习的难度大，或者您认为自己根本学不好，那么您的潜意识就会强烈阻止您接受新信息。正如谚语所说：“宁要已知的痛，不要未知的乐”，当您新学到的东西要求您抛开已经习以为常的旧有观点的时候，这种阻力会异常强烈。美国医生（也是作家）伯尼·西格尔（Ber-



^① 佛教由古印度传到中国，在中国发展为禅宗，再由中国传到日本。——译者注

nie Siegel) 在一次采访中指出, 如果别人要让我们放弃一个旧有的、熟悉的观念, 我们就如同瘾君子一样难以自拔。请您现在问自己两个问题:

- 您是否敢于转换和更新观念?
- 您是否准备好了要主动“编织”出您的成功?

然后这个小袋鼠  将陪伴您进行训练, 它会邀请您借助训练任务去发现您实际可以做到的事情, 您会收获不少惊喜! 如果您恍然大悟, 过去的那些问题有 95% 都出在观念上, 而不是因为所谓的缺少天赋, 那么您可以将这些观点广而告之。

因为, 明白善用大脑的方式会给自己带来成就感(产生欢乐, 增强自信)的人越多, 效果就越好。这样, 持续一生进行学习给人造成的威胁就会很快转化为一个可以预期的希望。

这个希望将让我们和我们的孩子可以预期、能够从容地面对未来, 不断成功! 这也是我对您的祝福……



Vera F Birkenbihl

薇拉·F·比肯比尔

2000 年夏

本书的结构

第 36 版

本书新版是按模块设计的，而旧版是按线性顺序撰写的。本书旧版希望所有的读者能够从头开始，并系统地读到最后。这一结构在 20 世纪 80 年代是有意义的，因为那时除了象牙塔里的科学家之外，其他人几乎都不了解大脑研究。所以我会带领我的读者，就像在上课一样，沿着一条“红线”走下去。然而，现在的情况已经发生了很大的变化，美国国会将 20 世纪 90 年代称为“大脑研究的年代”是有道理的。^①这样，这个议题就有了世界范围的强劲推动力，这既体现在大量“枯燥”的学术论文上，也体现在（典型的盎格鲁-撒克逊式的）日益增多的教普通读者如何善用大脑的读物上，所以越来越多的人开始围绕着重要的相关题目展开了讨论。

我们可以做个比较：我于 1969 年年底在美国密苏里州圣路易斯开办第一次讨论课（善待大脑的过程或如何真正利用您的大脑）的时候，我必须全力地说服学员参加讨论课，那个时候我是以保证无效退款的方式开办讨论课的。后来学员常常说：“如果之前我知道这门课会给我带来什么的话，我还会叫上我的朋友、同事……”现在完全不一样了，一些参加我的讨论课、看我的录像、读我的著作的终端客户已经对善用大脑了解了不少，他

^① 近来在欧洲许多国家（包括德国在内），也在展开大脑研究的“十年规划”。

们还想在自己已经相当丰富的知识基础上补充最新的信息。当然，有些人了解的要少一点，有些人几乎一无所知，情况各有不同，主要看他们是否碰巧得到了这些最新的信息，这多少有一点命运操纵的味道。所以，这一版的结构与以前的版本完全不同，是全新改版，按模块设计的。

这些模块的前后顺序都是贯通的，所以您也可以把这本书“从头读到尾”，但是模块化还意味着您可以把单个章节（模块）挑出来研读。我之所以有意说“研读”而不说“读”，因为许多模块有小的验证试验或者练习题，所以您可以自己证实一下书中的结论，这比我的论述更能让您信服！当然，您必须积极参与才行。

本版分三个部分：

第一部分 基础知识

这部分将涉及您大脑的能力，尤其是您的记忆力，因为您的记忆力是其他所有行为的基础，这一点我们将会看到。如果您对本书旧版已经有所了解，或者读过其他相关的书（或者参加过训练记忆的课程）并且想要寻找具体的某个切入点，您会发现感兴趣的关键词，然后“放马过去”。

对于那些早在课堂上使用本书的培训者和受培训者来说，一些重要的原有的“思维模式”现在仍然能够让人受益匪浅，在本版中它们被保留下来，不过也有一些内容被删掉，或是因为按照最新的研究成果，它们已经不再正确了，或者为了给新的东西留出空间来，不然这本书就会膨胀到600页！

如果您看过本书旧版，现在要寻找新的内容，那您可以发现大量的新内容！

第二部分 实践

这一部分的篇幅大约是前一部分的2倍，这也说明本书的目的和宗旨在于注重实用价值。这里您会找到许多重要的建议，比如：关于如何避免正常看电视对大脑的损害；如何利用电视机进行毫不费力、毫无痛苦且不需投入太多宝贵时间的学习。

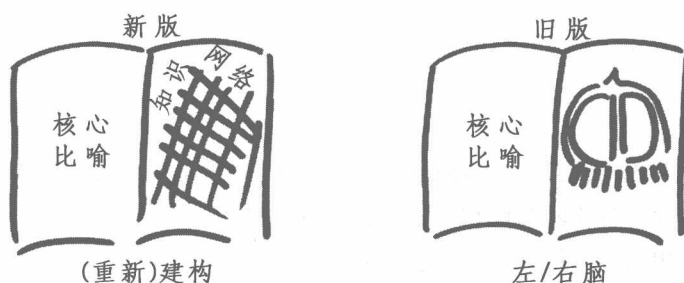
请您最好先看一下目录，为自己挑选一个美好的开始，因为数量众多的指示标记会将您指引到文中相应的重要位置。这些论述对于入门或者补

008

充都很有帮助，这样您就可以真正在这本书里“信马由缰”、“纵横驰骋”了。

第三部分 附录

附录一：温故知新。这里有一篇重要的文章（“类比 & 数字：左右脑的分工”）是从本书旧版中“转移”过来的，尤其适合初学者。但如果您想要读得少而精，也可以直接跳过这部分内容。因为本书旧版的核心比喻就是“分开”的两个大脑（大脑“左先生”和“右先生”），而本书新版的核心比喻则是知识网络。



附录二：记事帖。这部分内容主要为那些想要深入了解的读者提供背景知识。另外，在准备这次“全新改版”的时候，我惊讶地发现，尽管旧版记事帖中的有些内容我早在1982年就发表在《科学技术百科全书》中，但这些内容至今仍然很重要。当然，其中也有一些记事帖是全新的。

前言

第40版^①

在修订第36版的时候，我发现我的材料如此之多，远远超过了本书新版可以涵盖的范围，而且必须承认，我还计划出版姊妹篇《内心资料库》。在这本姊妹篇中我原想既介绍大脑研究，也介绍一些实用技巧。

但是在此之前，我还必须完成《类比图式大全》（*Das große Analograffiti-Buch*），许多讨论课的学员已经期待这本书很久了。最近关于那本姊妹篇的出版已经落实，相关工作已经进入最后阶段。书名也已经确定为《内心资料库》（*Das innere Archiv*），这是第三本关于类比图式（主题）的书，第二本是刚刚面世的《创造力发挥入门——创造性解决问题的技巧》（*ABC-Kreativ: Techniken zur kreativen Problem-Lösung*），其中您会看到17个关于“类比图式-思维”的某个特定方面的案例分析。

随着这一版的发行，我们的发行量已经达到51万册。从印数来看，本书始终是我所有著作中最畅销的，这也得益于很多读者不断向周围的人推荐这本书。我感谢所有向亲友推荐该书的读者，这是所有宣传形式中最诚实的，因而也是最美好的方式。

你们的比肯比尔

2002年夏

^① 随着第40版的刊发，该书发行量已经超过51万册（包括6种语言的译本）。

致谢

第36版^①

我非常感谢所有参加讨论课的学员，还有这本书的所有读者以及观看我的电视节目的观众，他们的问题和建议都是极其具有启发性的。我还要感谢一位管理培训的同事——伦敦的保罗·史密斯（Paul Smith）先生，在某些思想的形成过程中，他给了我很大帮助，他具有非常罕见的天赋，能够做到“严肃而愚笨”、“充满创意又非常合乎规则”。在这里我要对保罗说：“我们在反复地思考、开怀大笑地研究的时候产生了那么多绝妙的联想，为此我非常感谢您！”

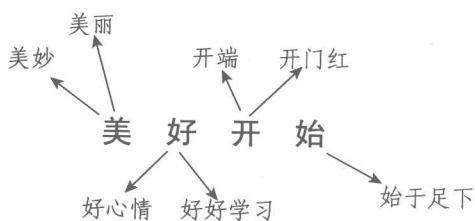
我特别要感谢我的父亲〔经典著作《为培训者做培训》（*Train the Trainer*）的作者〕迈克尔·比肯比尔（Michael Birkenbihl, 1921 ~ 1993），因为他具有让信息变得轻松易懂的特殊才能。在我还是孩子且提出成千上万的问题的时候，总是能从他的这种才能中受益，尽管我在多年之后才明白他的这种解释方式的成功之处！



我衷心地感谢出版社责任编辑西比勒·施伦普（Sybille Schlumpp）女士，她谨慎细致的工作能力与亲切耐心的工作方式（这种方式有时很必要，因为某些事件是出乎我的意料的）的结合，给我自1999年1月1日以来的工作提供

^① 随着第40版的刊发，该书发行量已经超过51万册（包括6种语言的译本）。

了极大的帮助。责任编辑通常是出版社和作者之间的桥梁，而出色的责任编辑则是一个连接点。非常感谢！



而你们——我的读者，我祝愿你们不论是在研读本书时，还是在其后的训练中都能心情愉快、卓有成效。然后你们可以证明一下自己的大脑是如何进行形象化工作的，而这会带来一种特别的成就感和幸福感。

目录

前言 第36版 001

本书的结构 第36版 007

前言 第40版 010

致谢 011

第一部分 基础知识

一、A即开始 003

二、类比图式 008

KaGa & KaWa 是什么 008

案例：网络、知识网络和知识 015

三、“心流” 020

四、记忆就像网络 024

知识网络 024

五、分类思维 033

记忆就像筛子 033

逻辑类别中的思维技巧 041

六、学习，但是学什么 043

知识或者行为 043

七、学习曲线是否令人满意 051

应该如何学习 051

我们的学习是否有意识 052

知识不等于能力 054

我们能从讨论课上学到什么 055

001

056 回到知识曲线

057 另一种学习曲线——行为（训练）

060 八、非我的悖论

064 九、阅读问题

064 学习阅读

069 通过书写来阅读

073 十、温故知新

第二部分 实践

079 一、让新信息适应大脑

083 案例1：计算机语言

084 案例2：医学基础知识

089 案例3：法律基础知识

092 案例4：基础知识的形式

094 二、内心资料库

094 改善记忆力、智力和创造力

096 城市-国家-河流

099 训练任务：制作大量的知识字母表

106 三、每个人都能绘画

109 拉姆隆与艺术家

121 四、绘制类别蛋糕图

125 知识类别

128 五、增加创造性思维的技巧：90秒 +

129 第一点：向其他人询问

131 第二点：独自一人

134 六、大脑神经操

002