

博赞脑力训练手册

之 卓越记忆

BUZAN BITES: BRILLIANT MEMORY



[英] 东尼·博赞 (Tony Buzan)

著

鹿丹丹

译

调动全方位感官认知，用想象与联想优化记忆能力的黄金法则

“世界记忆力锦标赛”创始人带你发挥极致记忆力

30多种语言版本

风靡100多个国家

累计销量突破1000万册的跨世纪畅销力作

博赞简明手册系列



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

博赞脑力训练手册

之 卓越记忆

BUZAN BITES: BRILLIANT MEMORY

[英] 东尼·博赞 (Tony Buzan) 著

鹿丹丹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

博赞脑力训练手册之卓越记忆 / (英) 东尼·博赞著; 鹿丹丹译. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.6

ISBN 978-7-5502-7728-1

I. ①博… II. ①东… ②鹿… III. ①记忆术—通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 107190 号

BUZAN BITES: BRILLIANT MEMORY, 1E

ISBN: 978-0-5635-2033-7

Copyright © Tony Buzan 2006

This translation of Buzan Bites: Brilliant Memory 1/e is published by Pearson Education Asia Limited and BEIJING UNITED PUBLISHING CO LTD by arrangement with Educational Publishers LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING UNITED PUBLISHING CO., LTD Copyright © 2016.

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

博赞脑力训练手册之卓越记忆

作 者: (英) 东尼·博赞

译 者: 鹿丹丹

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 费艳夏

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间·李海超

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数90千字 690毫米×960毫米 1/16 6.5印张 插页4

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7728-1

定价: 28.00元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前言

像其他孩子一样，当我还是一个小男孩时，我就着迷于记忆力的概念。虽然我看不到它，也不知道它长什么样子。但是我知道我的记忆一直在那里工作，这令我很惊奇。

我困惑的是：一方面，我的记忆力在如此高效地运作，以致我很难察觉我的思绪；但是另一方面，尤其是当我需要在学校里或者在考试中回忆实际事实时，它似乎“舍弃”了我。

随着我的年龄越来越大，我对记忆力就越来越着迷，并全身心地投入到加强和改善记忆途径的方法研究中，以便自己能最优地利用我们身体构造中最神奇的部分——大脑。这指引我发展了在世界范围内被广泛使用的思维导图®技能，本书将告诉你这种特殊的记忆加强方法。即使已经在这个领域工作了30多年，我仍为大脑和记忆力的工作内容，以及我们每个人有多少已经拥有却未被开发的潜力感到惊奇。

此刻，作为正在全球范围内进行的大脑和记忆力功能研究中的一员，这激动人心。21世纪已经被称为“头脑世纪”，我们已经进入了一个非常令人振奋、探索和大脑觉醒的时代。

因为没有任何其他人可以像你一样去观察、感受你自己的生活，所以你的记忆力和记忆系统对你而言是独一无二的。只有你知道自己如何经历了这个世界，并且只有你能选择何时以何种方式回忆过去。你可能会发现你能明如水晶般地回忆一些事，然而这些事在其他人看来却如泥水一样浑浊或如飞行中的蝴蝶一样难以捕捉。但是当你阅读完这本书时，你将能以惊人的清晰度记得你希望记住的每一件事。因为你有工具，所

可以比以前更高效、更有力地使用你的大脑和记忆力。

对大脑运作方式的迷恋发展成了我一生的热爱。本书包含了我这些年在此领域中研究脑力认知(Mental Literacy)技能的精华。无论你是7岁、17岁、77岁或者107岁，你均能从这些技能中受益——希望你能如同我一样，为此受益感到兴奋。

享受你的思维训练之旅吧！

专业术语

关键

放在“词”或“图像”之前的词语“关键”不仅仅意味着“这很重要”，它还意味着这是“记忆的关键”。关键词或关键图像是刺激大脑并开启记忆之门的至关重要的触发器。

关键词

关键词是一个特殊的词，其被选择或创建为一些你希望记忆的、关于一些重要事项的独特参考点。词语刺激大脑左半球，这是一个管理记忆的至关重要的因素。但是当它们独自发挥作用时，并不像你花时间绘制它们并将其转换成关键图像时那么高效。关键词转换成关键图像时，它们尤其能刺激大脑的两个半球。

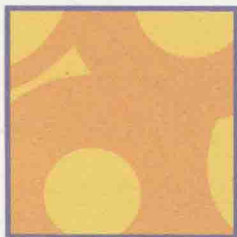
关键图像

关键图像是记忆的基石，在我的思维系列丛书中，它们被称为关键词图像（详情请见“拓展阅读”），因为它们被认真地创建成在释放深层存储记忆过程中发挥至关重要作用的词语-图像合作物。关键图像要比图片多很多，它是一个与关键词连接并关联的图像。利用记忆力原则，它可以刺激你的想象并重建相似的联想。一个有效的关键图像可以刺激你大脑的两个半球，并利用你所有的感觉。关键图像是思维导图和记忆技能的核心。

目 录

目录

前 言.....	1
专业术语.....	4
导 言.....	5
第一章 你神奇的大脑.....	1
第二章 你的完美记忆.....	9
第三章 核心记忆力规则.....	23
第四章 使用关键词和图像打开你的记忆.....	35
第五章 五个重要记忆系统.....	43
第六章 测试你的记忆力.....	75
第七章 加倍你的记忆力量.....	89
出版后记.....	94



你的大脑是复杂、高效、无限多样化和令人惊叹的。它从不会停止工作，并不间断地演变。

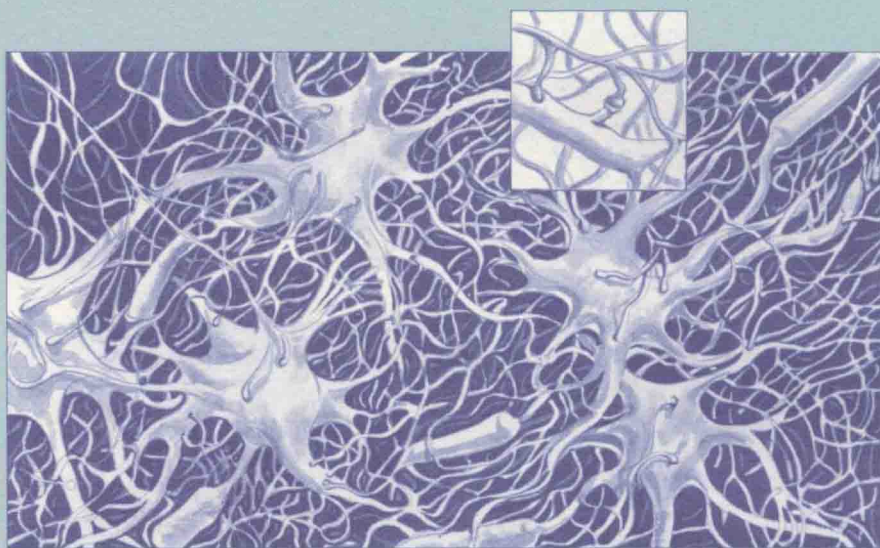
你知道吗？

- ⊙ 在一个人的大脑中，大约有1,000,000,000,000个脑细胞（又称为神经元）：那是1万亿个。
- ⊙ 每个脑细胞有10,000,000,000,000,000,000,000,000个不同的突触连接。
- ⊙ 每一个独立的脑细胞都会同时与其他10,000个脑细胞相连接。
- ⊙ 如果可以写下来，那么所有由通过脑细胞连接的不同想法构成的独特组合的总数量将是一个大数目。在这个数字有1050万公里之长。

那么所有这些意味着什么呢？这意味着大脑是一个高度复杂化和非常灵活的信息接收器和转化器，能够记忆和回忆信息。这比现在发明的任何电脑都高级。你的记忆力是这个高度复杂和超级高效系统的一部分。

每个脑细胞都有数十个、数百个或数千个触角，即树突。为了通过大脑和脊髓向你身体的每个部分传输信息，这些树突将脑细胞相互连接。每一个想法、感觉、知觉、味觉、指令或记忆都比一颗飞驰的子弹传输得还要快。这一信息从一个中心点向四周扩展，发出一系列在大脑中触

发即时关联的数据连接火花，并产生当你每次重复经历时就会得到加强的信息传递路径。



你所拥有的每个想法、所经历的每个感觉都会加强或完善先前的关联：从而产生众所周知的记忆。好消息是，不同于最终会“填满”信息的记忆银行——电脑，你的大脑容积将永远不会被填满。你学习得越多，学习更多的东西就更加容易。



发挥你的潜力

即刻起，你的大脑开始得到开发，你会在一生中持续地学习：每天的每一刻都在吸收信息，并考虑新数据以评定你所掌握的内容。但对大脑工作方式的认知仍然停留在初期阶段。

我们对思维运作方式了解的相对缺乏导致我们很少使用大脑和记忆力提供的巨大潜力。今天我们使用的总数也不到可使用总数的百分之一。

你知道吗？

- ⊙ 人类在仅仅500年前才知道大脑的位置。在那之前，人们普遍认为我们是用胃和心来思考和感知的——因为那里有我们多数的生理感知神经。
- ⊙ 仅在最近20年内，我们才开始真正了解大脑是什么以及它是如何运转的。

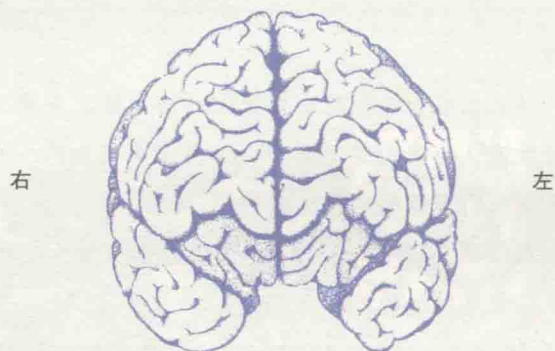
当你在学校时，你压根不可能学习到关于记忆力如何运作的知识，以及如何使用记忆力技能，如何使用专注、思考、动力和创造的天性。下面所提到的记忆力技能将会展示如何通过加强大脑吸收和存储信息的方式来改善你的表现，增加你的潜力。

你的两个大脑

信息被你的大脑吸收，以不同的方式存储在你的记忆里，并通过以下两种方式对其处理：

- ⊙ 大脑右半球——涉及：音乐、想象、幻想、色彩、维度、空间几何、完整性。
- ⊙ 大脑左半球——涉及：逻辑、词汇、目录、数字、序列、线性化、分析。

大脑的两个半球不会脱离彼此运作——它们需要协同工作，以便处于最优状态。你同时刺激大脑两个半球的机会越多，它们协同工作起来就越高效，从而帮助你：



- ⊙ 更好地思考
- ⊙ 记忆更多
- ⊙ 回忆起来更迅速

本书所描述的记忆系统是设计成与你的大脑协同工作，而不是违背大脑的；刺激你的感知，并以一种有序易得的方式帮助记忆存储你选择传回的信息。

准备好使用这5个增强你大脑的超能力记忆系统。在第二章中，你将会学习如何记忆并回忆信息。第三章会介绍使大脑能量最大化的核心记忆规则。第四章将用关键词和图像打开你的记忆；然后你就可以在学习第五章描述的非凡核心记忆系统时应用所有这些规则。

帮助你的大脑学习

一个记忆系统工作起来就像一个包含了一生各个方面资料的超大档

案柜。从这个档案柜中快速并轻易地找到信息的唯一方式是确保它井然有序、容易读取。因此无论你想要找回的记忆如何模糊，只要你知道它的类别，就能轻易地找到并识别它。

为了能够在你的记忆档案柜中分类和存储信息，在学习过程中，对大脑和记忆力如何起作用有些许了解就显得非常重要。

研究表明：第一印象和最后印象至关重要。在这两种情形下，我们更可能会记起那些发生过或者被告知的事：

- ⊙ 开始——首因效应
- ⊙ 结束——近因效应

我们也发现记起以下事情比较容易：

- ⊙ **伴随着**已经存储在记忆中的物品或想法。
- ⊙ **杰出的**或独一无二的——因为这会吸引想象力。

你的大脑倾向于注意或回忆对以下这些方向有强烈诉求的事：

- ⊙ 对你的感官：味觉、嗅觉、触觉、听觉、视觉。
- ⊙ 对你的特别兴趣。

为了对此提供更充分的理由，见第16—21页的图表和文本。

你的大脑是与创建模式和导图、完成序列这些事相适应的。这就是为什么当收音机上一首熟悉的歌中途停下时，你可能仍会将它哼唱完；或者一个段落的序列是1至6，3丢失了，你仍能搜寻出丢失的3。

你的大脑也需要帮助，以记起事实、数字、公式和其他需要迅速带入大脑的重要参考信息。协助记忆的辅助设备就是助记口诀（Mnemonic）。

虽然这个词语不会那么频繁地在本书中出现，但是你要学习的所有

技能都将是助记技能。它们是充分利用你的思维能力来记忆你选择的一切事的有效方法。

助记口诀 Mnemonic (发音 “nem-on-ics”)

“Mnemonic”指的是能帮助你记忆一些事的记忆辅助设备。它可能是一个字、一幅画、一个系统或者其他设备，这将帮助你回忆起一个短语、一个名字或者一系列事实。Mnemonic 中的“m”不发音，这个词语来源于希腊语 *mnemon*，意思是“记住”。

在我们的学生时代，我们中的大多数已经使用过助记口诀技能，即使那时我们没有意识到它。学习音乐的学生常常被教导学习短语：Every Good Boy Deserves Favour（每个好男孩都值得被关注）以帮助他们记住音符 EGBDF。

如果首字母可以组成一个词，那助记口诀将是首字母缩略词（ac-ro-nim）。首字母缩略词是由每个词的第一个字母组成的，例如：UNESCO，它代表联合国教科文组织。我们中的一些人都学习过这首诗：“有30天的是九月、四月、六月和十一月……”以此来帮助我们记住哪些月份有30天和哪些月份有31天（“仅仅除了二月……”）。那也是一个助记口诀：一个帮助你记忆的辅助设备。

助记口诀是通过刺激你的想象和使用单词或者其他工具以激励大脑做关联来工作的。

现在我将介绍给你属于你的完美记忆力——帮助你学习如何开始更高效地使用它。

你的记忆力 第二章 你的完美记忆



多年以前我们就知道了大脑的构造：几个年的训练、控制、训练、练习、

