

# 记忆导图 The most Important Graph in the World

(英) 东尼·博赞 等◎著 世界记忆运动理事会编委会◎译

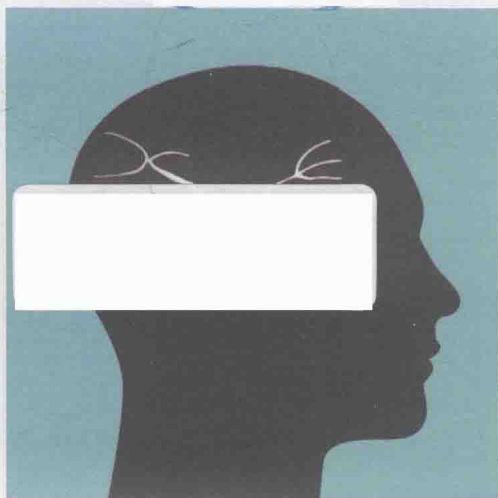


东尼·博赞思维导图系列  
(全彩精装典藏版)

# 记忆导图

(英) 东尼·博赞 等 / 著

世界记忆运动理事会编委会 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

记忆导图 / ( 英 ) 东尼·博赞 ( Tony Buzan ) 等著 ; 世界记忆运动理事会编委会译 . — 北京 : 化学工业出版社 , 2018.2

( 东尼·博赞思维导图系列 )

书名原文 : The Most Important Graph in the World

ISBN 978-7-122-31019-4

I . ① 记 … II . ① 东 … ② 世 … III . ① 记忆术  
IV . ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 281662 号

The Most Important Graph in the world... and How it Will Change Your Life!

Copyright © 2016 by Tony Buzan

All rights reserved.

ISBN 978-1-908934-01-7

本书简体中文版由 Tony Buzan 授权上海慧志文化传播有限公司, 由上海慧志文化传播有限公司转授权于化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号 : 01-2017-9312

责任编辑 : 王冬军 王占景 策 划 : 上海慧志文化 ( www.witsbooks.com )  
责任校对 : 王素芹

出版发行 : 化学工业出版社 ( 北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011 )  
印 装 : 北京市十月印刷有限公司

880 mm × 1230 mm 1/32 印张 7<sup>1</sup>/<sub>4</sub> 字数 195 千字

2018 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询 : 010-64518888 ( 传真 : 010-64519686 )

售后服务 : 010-64518899

网址 : <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价 : 49.80 元

版权所有 违者必究

使用东尼·博赞的学习工具和方法的公司和机构有：IBM、通用汽车、汇丰银行、甲骨文、麦克拉伦车队技术中心、英国石油、英国电信、BBC电视台、微软、迪士尼、强生、惠普、摩根大通、3M、波音公司、施乐、高盛、伦敦警察厅、巴克莱银行、大英百科全书、科威特石油公司等。

聘请东尼·博赞为客座教授的大学有：牛津大学、剑桥大学、哈佛大学、加利福尼亚大学伯克利分校、斯坦福大学、英国哥伦比亚大学、伦敦大学、苏塞克斯大学、华威大学、曼彻斯特大学、达拉谟大学、利物浦大学、都柏林三一学院、都柏林大学、爱丁堡大学、斯特拉斯克莱德大学、格拉斯哥大学、加的夫大学、西澳大利亚大学等。

致我亲爱的妈妈，珍·博赞，她度过了冯·雷  
斯托夫般的一生。

——东尼·博赞



**LETTER FROM TONY BUZAN  
INVENTOR OF MIND MAPS**

The new edition of my Mind Set books and my Biography, written by Grandmaster Ray Keene OBE will be published simultaneously this year in China. This is an historical moment in the advance of global Mental Literacy, marked by the simultaneous release of the new edition of Mind Set and my biography to millions of Chinese readers. Hopefully, this simultaneous release will create a sensation in China.

The future of the planet will to a significant extent be decided by China, with its immense population and its hunger for learning. I am proud to play a key role in the expansion of Mental Literacy in China, with the help of my good friend and publisher David Zhang, who has taken the leading role in bringing my teachings to the Chinese audience.

The building blocks of my teaching are Memory power, Speed Reading, Creativity and the raising of the multiple intelligence quotients, based on my technique of Mind Maps. Combined these elements will lead to the unlocking of the potential for genius that resides in you and every one of us.

TONY BUZAN

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tony Buzan', with a large, sweeping initial 'T'.

MARLOW UK 5/07/2013

东尼·博赞为新版“思维导图系列”

## 致中文读者的亲笔信译文

今年，新版“思维导图系列”和雷蒙德·基恩为我撰写的传记将在中国出版发行，数百万的中国读者将开始接触并了解思维潜能开发的相关知识和应用。这无疑是一个具有历史意义的重要时刻——它预示着我们步入全球思维教育开发的时代。我希望它们能在中国引起巨大的反响。

中国有着众多的人口和强烈的求知欲，很大程度上将决定世界的未来。我很自豪，在我的好朋友、出版人张陆武先生的帮助下，我在中国的思维教育中发挥了一些关键的作用。我非常感谢他，是他把我的思维教育带给了中国的大众。

我的思维教育是建立在思维导图技能基础上的多种理念的集合，包括记忆力、快速阅读、创造力和多元智商的提升等。如果把这些元素结合起来，那么我们就发掘自身的天才潜能。

**东尼·博赞**  
2013年7月5日



THE  
MOST  
IMPORTANT  
GRAPH  
IN THE  
WORLD

概述 IX  
前言 XIII  
背景 XIX

## 第一部分 “掌握” 图表

第1章 开启改变人生的奇遇之旅 // 003  
第2章 第一印象：重中之重 // 019  
第3章 如何利用近因效应 // 031  
第4章 砰！冯·雷斯托夫效应 // 039  
第5章 人类元语言：想象与联想 // 055  
第6章 区别理解和误解 // 063  
第7章 爱上记忆女神摩涅莫辛涅 // 071  
第8章 达·芬奇：万物互联 // 083  
第9章 发现了！万物各得其所的秘密 // 091  
第10章 头脑大爆炸：思维导图诞生 // 099  
第11章 迷人的回忆曲线 // 109  
第12章 学习后回忆曲线 // 115



## 第二部分 应用, 应用, 再应用

- 第13章 如何创建你的成功图——全新7.5透镜公式 // 123
- 第14章 学习如何学习 // 133
- 第15章 关键时刻 // 141
- 第16章 创造一种丰富多彩、值得回味的生活 // 147
- 第17章 成功有效的沟通 // 153
- 第18章 彻底毁灭近因效应(运动生涯和生活的方方面面) // 167
- 第19章 远离马尾藻海: 21世纪的营销、公关和销售 // 175
- 第20章 时间管理: 管理自我和休息 // 183

结论 第一近因 // 193

致谢 // 197

附录 国际思维节 // 201

# THE MOST IMPORTANT GRAPH IN THE WORLD

---

## 第一部分 “掌握”图表

---

如果说大脑拥有惊人的记忆力，能够吸纳和记忆无限的信息，那么，记忆导图正是开启这扇大门的超级钥匙。本书的第一部分将带你走进记忆导图的世界，探究它自身的奥秘，以及它是如何将首因、近因、冯·雷斯托夫效应、重复、想象、联想和格式塔等记忆原理完美地融合在一起的。

看似简单的图表，实际是世界上最重要的图表。最终你会发现，掌握了图表，就掌握了亘古不变的真理：记忆既是生命的本质，也是各种形式的创造力的产生者。





## 开启改变人生的奇遇之旅

---

本章将向你揭示世界上最重要的图表——记忆导图所包含的大量重要信息。它向你阐明大脑的元认知、行为和学习能力，让你在知识革命的时代，能够更加明智地思考！本章中，你还会看到关于大脑记忆的测试题，然后给出你的回答，最后，我将引导你思考如何将每一条法则应用到改善生活、工作中的方方面面。

---

## 1.1 我们生活的时代

你觉得我们现在生活在什么时代？

给点提示以帮助你做出决定，传统认为，在原始、土著和地方文化兴盛过后，第一次“思想革命”始于5000~10000年前的农业革命。

农业



在那个时代，我们主要考虑的是农业。

孩子被教育成为农业劳动者。

之后，农业革命被几百年前的工业革命取代了。

在那个时代，我们主要考虑的是工业。

孩子们再次被教育成为军工产业的劳动者。

所以，在这种背景下，你觉得我们现在生活在什么时代？

请在下方空白处写下你的想法：

以上问题最常见的答案是：

- 信息
- 技术
- 计算机
- 数字
- 终结

土著



工业



假如生活在信息/技术/计算机时代，我们主要思考的无疑是信息和技术，孩子将被教育成信息技术人员。如果真是在这样的时代，我们的思维和教育都是合理的。但如果我们只是误以为自己处于这样的时代，那么，这种思维和教育肯定是不合理的。

大约90%的人都认为自己生活在这样的时代，所以现在世界上的主流思维是信息和技术模式。

可是，我们不是处在信息时代啊！

信息时代赋予我们很多美妙的礼物，包括电视、电脑、最新医疗设备和网络。同时这也是造成这个星球上前所未有的巨大压力的最关键原因：信息爆炸。

为了应对信息爆炸，人类设计出了又一场思维革命：知识革命。在这个时代，信息被划分成有意义的群组，如此可以控制和管理日益增加的海量数据。这个时代产生了诸如知识管理的新概念，商业领域和政府部门都出现了知识经理这样的新职位，很多机构还新增了知识管理总监。

现在你应该注意到每一个被新时代超越的时代仍然与我们同在。农业、工业和信息时代依然还是社会的一部分，未来一直都是。

在知识时代，我们思考的是知识。

孩子们被教育成为知识工作者。

最近在新加坡，一群知识管理总监聚集在一起，宣称知识管理工作的开展并非如预期般顺利。为什么呢？

因为还有比知识更重要更需要管理的东西。在下方空白处，请写下你认为更重要的东西：

以上问题最常见的答案是：

- 时间
- 他人
- 金钱
- 知识

● 环境

● 孩子

比管理知识更重要的是什么？请允许我现在给出答案：管理知识管理者。

谁是知识管理者呢？

就是你的大脑！

你的大脑通过使用和应用多元智力来管理知识。所以现在我们已经进入了智力时代。

这是事实，并由马来西亚高等教育部长、爱德华·德博诺教授、霍华德·加德纳教授、我本人及2000名国际代表在2009年第14届国际思维大会上确认。

在智力时代，我们终于能明智地进行思考了！



在这个崭露头角的全新时代，所有年龄段的孩子都即将或者开始通过智力教育成为智力工作者：关注于创新、改革、沟通、服务、学习方法、记忆、道德伦理、自我管理、正念，充分利用认知技能和包括分析、战略、横向、创新、元思维以及发散思维在内的所有思维方式。

心智能力的定义与一般的语言能力及数字能力相似：

- 语言能力是指理解字母、单词、语言并且能够恰当运用它们。
- 数字能力是指理解数字并且能够运用数字组合。

- 心智能力是指理解大脑生理结构、元认知和学习功能。

世界上最重要的图表——记忆导图，包含大量的重要信息，向你阐明大脑的元认识、行为和学习能力。

因此，在这个新时代，我们必须明智地思考上述的变化事项：

- 关于知识。
- 关于沟通和技术。
- 关于农业和环境。

这是从人类诞生之时乌托邦空想家们就一直梦想的时代。

接下来本书会对记忆的组成元素和成分做一个科学的解释和探索。

这将使你能够智慧地思考、使用和管理记忆，获得自身优势。

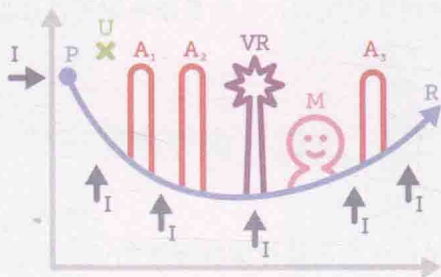
不要让你的记忆（或者缺失）掌控你——而是你掌控它！

《记忆导图》是一本专门设计用来提升你思考品质的书，它帮助你开辟管理自身和生活的新可能，继而实现可行的梦想。

它也同样适用于可能作为社会各类角色的你，例如领导、商人、专业人士、社区成员或父母。

让我们开启新旅程吧！

## 1.2 世界上最重要的图表





你眼前的这张图表就是学习期间回忆图，即我所说的世界上最重要的图表——记忆导图，它能激发你从现在开始思考自身，思考你的思维、你的行为和你的自我发展，并且一直持续思考下去。我保证它会改变你的行为！

为什么？因为：

- 此图将会解释时间管理和更重要的自我管理；在智力时代明智地管理你的智力。
- 此图是创造性思维、创造力、创造过程的基础。当你深入理解了这个图表，你将拥有自己的灯塔，指引你开发创意潜能。
- 此图是全球所有记忆系统及著名的希腊记忆系统的基础。正是基于此图记忆大师们才取得了大师地位。
- 此图是你探索和开发社交智商的指南。
- 此图将指引你如何更好地生活，创造有意义的、成功的、难忘的人生。
- 此图是良好育儿方式的蓝图。
- 此图是任何有效沟通的校正公式，包括演示、各类写作、谈判、指导和教学。
- 此图帮助你认识理解的过程、误解的过程以及如何将其转变成理解。
- 此图是一种“减压机制”。
- 此图反映了你的智力节奏。
- 此图也是创建思维导图的理论基础。理解了它，也就理解了为什么思维导图是有效的，以及思维导图可以应用的诸多领域。

### 1.3 测试：由你来验证它

除了以上所述，此图还是你即将要做的记忆测试的结果！它准确