

英国《独立报》评选的十大学习训练推荐读物之一



东尼·博赞
思维导图系列
MIND MAP

东尼·博赞专门写给孩子们的思维导图训练书
适合每个正在上小学或初中的小读者



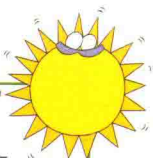
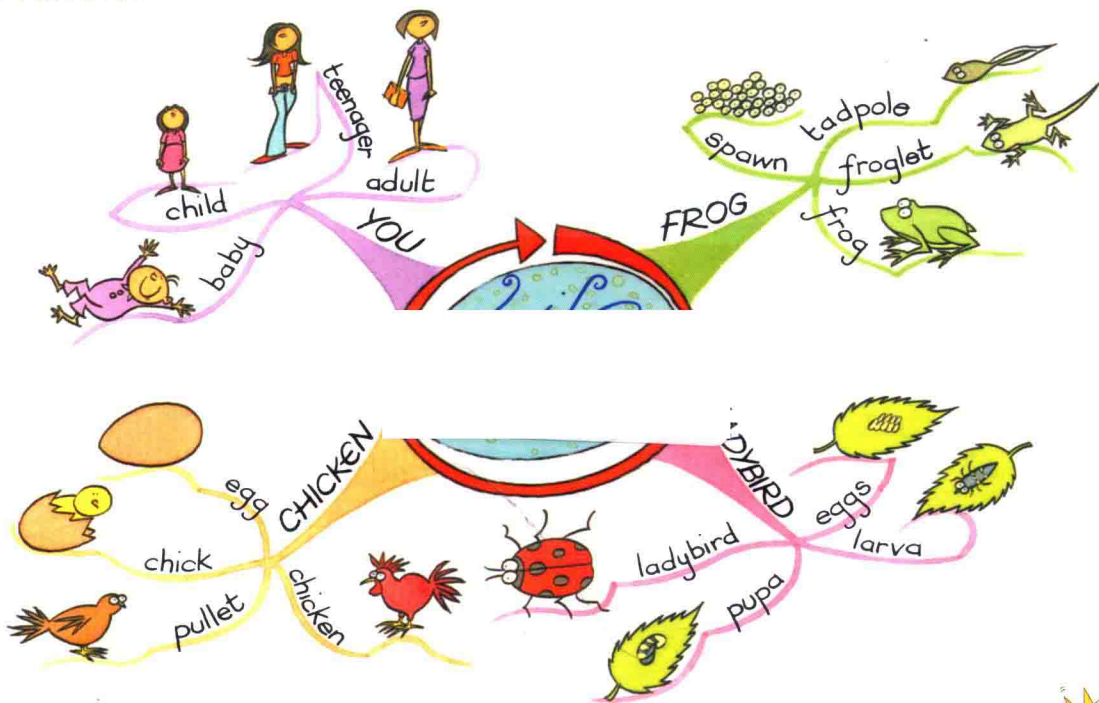
思维导图

记忆力与专注力训练

Mind Maps® for Kids

(英) 东尼·博赞◎著 刘艳◎译

Max Your Memory and
Concentration



借助神奇的思维导图工具，激发孩子们的想象和联想潜能
全面训练记忆力和专注力，记住学习考试中需要牢记的知识点



化学工业出版社

全彩
少儿版

思维导图

Mind Maps[®] for Kids

Max Your Memory and Concentration

记忆力与专注力 训练

(英) 东尼·博赞◎著 刘艳◎译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图 (全彩少儿版) : 记忆力与专注力训练 / (英) 东尼·博赞 (Tony Buzan) 著; 刘艳译.

—北京: 化学工业出版社, 2018.4

思维导图 (全彩少儿版)

书名原文: Mind Maps for Kids: Max Your Memory and Concentration

ISBN 978-7-122-30737-8

I. ①思… II. ①东… ②刘… III. ①记忆能力—能力的培养—少儿读物 ②思维训练—少儿读物 IV. ①B842.3-49 ②B80-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第247100号

Mind Maps for Kids: Max Your Memory and Concentration, 1st edition by Tony Buzan

ISBN 978-0-00-719776-7

Copyright© 2005 by Tony Buzan. All rights reserved.

Published by arrangement with Thorsons

Authorized translation from the English language edition published by Thorsons.

本书中文简体字版由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。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。

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: 01-2017-7645

责任编辑: 王冬军 张丽丽

封面设计: 李 一

责任校对: 宋 夏

装帧设计:  TOPTREE
ctstoptree.com

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: 鸿博昊天科技有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张7³/₄ 字数256千字

2018年4月北京第1版第2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: 49.00 元

版权所有 违者必究

东尼·博赞致小读者信

当你有一天能够记住所有自己想记住的事情时，你会做什么？你是不是想——

- ★ 成为自己最崇拜的流行偶像或是世界一流的专家？
- ★ 记住本赛季每场足球赛的比分，让伙伴们对你钦佩不已？
- ★ 记住所有最棒的笑话，成为一个喜剧演员般十分有趣的人？
- ★ 了解与星球、行星相关的一切，成为受人敬仰的天文学家？
- ★ 成为著名演员，可以轻松背出剧本里的所有台词？
- ★ 记住历史上诸多的惊人事件，成为杰出的学者？

当你能够牢记很多事情时，就可以得到任何你想得到的东西。

这是一本可以助你实现上述愿望的书。我将教你如何利用一种神奇的记忆法来增强记忆力。你很快就会发现，当自己能牢记很多事情时，那些梦寐以求的东西就会纷至沓来：学习的效率飞速提高，有更多可支配的时间与朋友们一起玩；考场上游刃有余，每科都能轻松拿到 A；在自己非常感兴趣的领域博闻强识，甚至有同龄人来向你讨教如何才能更好地记忆。

这其中最棒的是什么呢？当然是运用你的记忆力，这其实是件很有意思的事。你的记忆力跟你一样，也希望能得到乐趣并好好享受一番。当你知道了要如何与它玩耍时，你将发现，每件事都变得非常有趣——即使现在的你一点都不觉得如此。

学无止境，而你的潜力是无穷的！拥抱你惊人的记忆力，将所有的美梦都变成现实吧！

所以，你还在等什么？赶快翻开这本书，准备好增强你的记忆力与专注力吧！Let's go！

东尼·博赞

目录

东尼·博赞致小读者信 / VI

■ 第一章 你拥有不可思议的记忆力

记忆女神之召唤 / 4

奥林匹克思维 / 6

左右脑模式提升记忆力 / 8

想象力 / 10

联想力 / 14



■ 第二章 思维导图是最棒的记忆工具

最棒的记忆工具 / 18

如何绘制思维导图 / 18

让你的思想起飞 / 24



■ 第三章 复习与休息，让你记得更好

休息有利于更好地记忆 / 34

如何练习专注力 / 36

留意心智反应 / 38

注意力之驹 / 40

拯救想象力 / 42



救命啊！遇到考试大脑一片空白 / 44

每件事情想 5 遍 / 45

坚持练习重复记忆 / 48

■ 第四章 帮你牢记事物的诀窍

电影记忆法 / 52

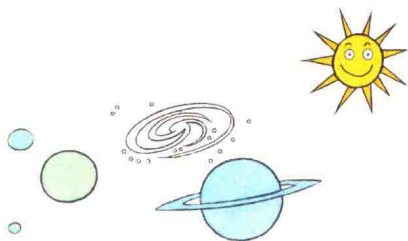
迷你记忆工具 / 62

创建记忆宫殿 / 64

数字—形状法 / 70

数字—韵律法 / 74

用汉语拼音记忆数字 / 82



■ 第五章 秀出你的记忆力

记忆日常小事 / 86

记人名游戏 / 88

分数的战争 / 90

记忆清单的乐趣 / 92

整理运用记忆宫殿 / 94

扩充你的记忆容量 / 96

如何记住生日和年龄 / 98

如何记住戏剧台词 / 102

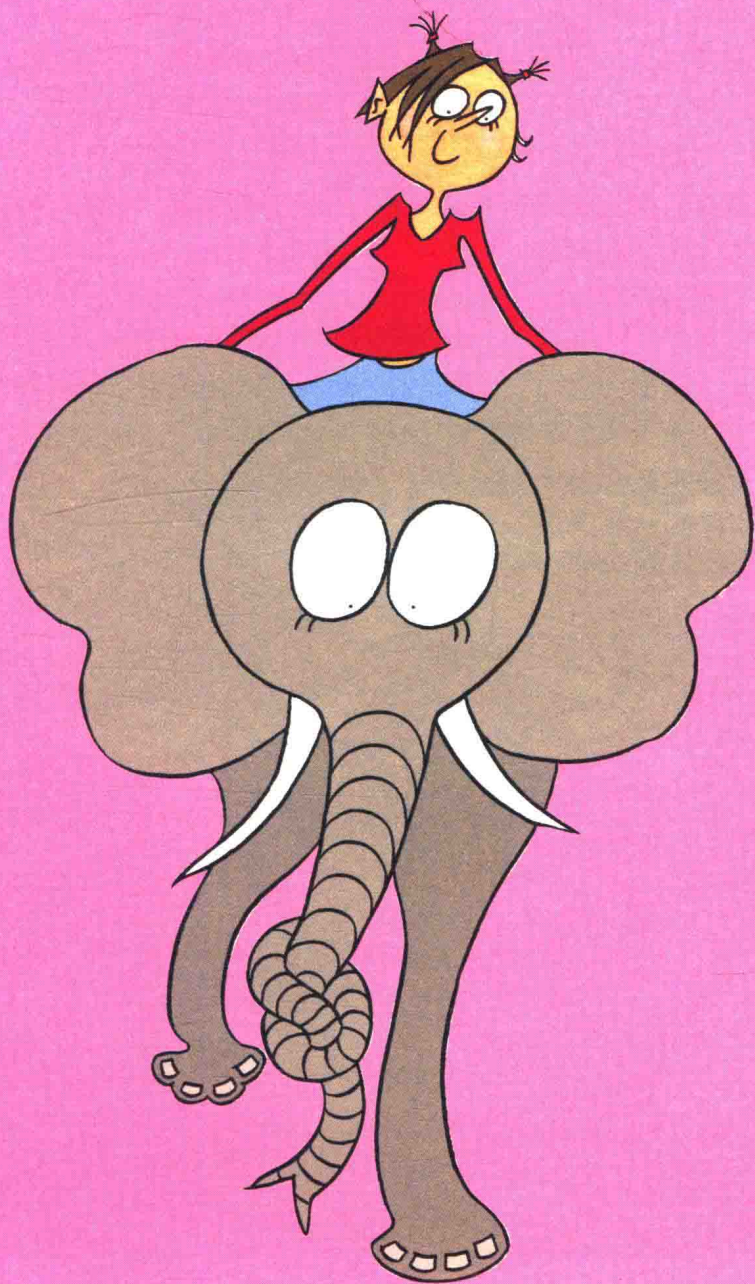
把人物放进历史里 / 106



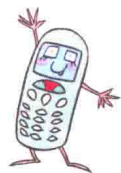
■ 掌控记忆力，收获精彩人生

你是否知道自己拥有一种无限能力，它可以帮助你记住所有事情或者你想要记住的任何事情？

没错，任何事情！



想想看，你的人生将变得多么轻松并充满乐趣！伙伴们会觉得你超酷，因为你能记住球队每场比赛的比分；即使手机弄丢了，你也不会感到困扰，因为你记得通讯录中的所有电话号码；你应付考试也越来越得心应手，因为你记得所有学过的知识点——想一下，考出好成绩竟然变得如此容易！



在进行深入讨论之前，先想一想你会如何形容自己的记忆力。你觉得你是“记性好”还是“记性差”？你的记忆力是不是有时候很好，有时候却很差？举个例子，老师当着全班同学的面向你提问，是否有那么一瞬间，你的大脑一片空白，想不起任何东西？明明感觉自己是记得的，答案就悬在嗓子眼，可就是说不出来。最令人生气的是，你发现没有，过了一会儿，等你将头脑中这道记忆程序关闭，准备开始思考其他事情的时候，忽然又想起来答案了？

为什么会出现这种情况？如果你的记忆力总是让你失望，并不是因为你“很笨”、反应“迟钝”，或是其他任何你想到的可以用来形容自己的负面词语。这只是提醒你需要给记忆力一点帮助了，以便它能够更好地存储信息，并在需要它的时候能够回忆起那些信息。

想象你的大脑就是一座巨型图书馆吧！



神奇的大脑

大象永远不会忘记事情

大象拥有卓越的记忆力？千真万确！在经历了数年的分别之后，大多数的大象仍然能认出旧相识——它们的动物或人类朋友们。最近，有一群年轻的图利（位于南非博茨瓦纳的野生动物风景区）大象，在返回了南非的野生动物区后仍然能够认出它们的老朋友，继而很快就被象群所接纳，融入了新生活。

大脑中的信息一直存在，但如果这些信息零零散散地杂乱堆放，就很难被记起。你所需要做的，就是帮助你的大脑将这些信息有条理地储存起来，以便它们可以更容易地从脑海中被提取。这也是我想帮助你的地方。当你读完这本书的时候，你将可以轻松掌控自己的记忆力，记住任何想要记住的东西。



记忆女神之召唤



“记忆”这个词语的英文名是 memory，起源于一位希腊记忆女神的名字——摩涅莫辛涅 (Mnemosyne)。她和天神宙斯共生了九个孩子，也就是九位缪斯。她们长大以后，分别成为掌管爱情诗、英雄史诗、颂歌、舞蹈、喜剧、悲剧、音乐、历史与天文的女神。



希腊人认为，只要结合宙斯的能力和摩涅莫辛涅的记忆力，就会产生知识和创意（对应九位缪斯所掌管的领域）。如果你擅长运用记忆技巧，就能增强记忆力，同时也会产生更多的创意，更快地学会新事物。



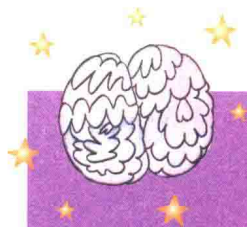
神奇的大脑

你知道的越多，你能积累的知识就越多

记忆力就像肌肉，锻炼的次数越多，就会变得越强大，而记忆事物本身也会变得越简单。随着记忆容量的增大，你能记住越来越多的事情。举个例子，大城市的出租车司机大脑中的海马体^①比大多数人都要大，因为他们必须清晰地记得城市中绕来绕去的每一条路线。



①海马体，名称源于拉丁文“Hippocampus”，它形状似海马，是大脑中用来处理可视化思维的重要部分。



神奇的大脑 突破纪录的记忆力

目前为止，世界上记忆不同扑克牌数目最多的纪录，是54副经过洗牌后交错的2808张牌面！创造这个惊人纪录的是夺得8次世界脑力锦标赛冠军、来自英国的多米尼克·奥布莱恩（Dominic O'Brien）。他将2000多张扑克牌看过一遍之后，便能惊人地复述出它们的花色和数字。

奥林匹克思维

自古希腊时代以来，就有一些人因为展现出惊人的记忆力，而给周围人留下了极其深刻的印象。举例来说，他们可以依照不同的顺序，记住前后几百种事物——日期、数字、名字、脸孔，甚至准确无误地记住按不同顺序排列的几百张扑克牌！

难道他们拥有超能力？你或许会很惊讶地发现，他们其中的大部分人其实都是运用特别的“神奇记忆法”来帮助记忆的。

这些“神奇记忆法”动用了记忆力中的两支“明星队伍”，它们是：

1. 想象力
2. 联想力

如果想记住一些事情，你只需要先将其联想（串联）到某些你已经知道的事情，然后再运用想象力来记忆。想象力和联想力能确保你每次考试都得到高分。本章中我会一一告诉你运用想象力和联想力来提高考试分数的具体方法。



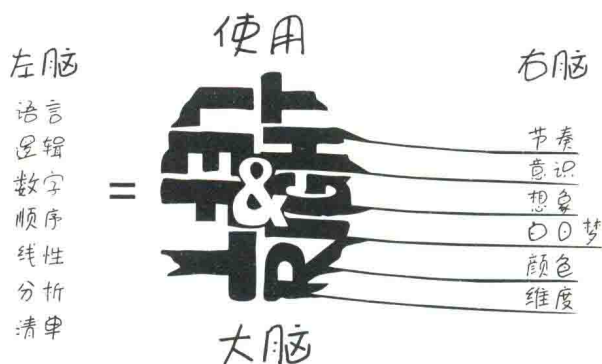
神奇的大脑

“抛接球”玩转左右脑

你会杂耍“抛接球”吗？“抛接球”不仅很有趣，而且还是一种能让左脑和右脑同时发挥功能的极佳方法。事实上，“抛接球”能增强你的记忆力，尤其是专注力（见第 36~37 页）。

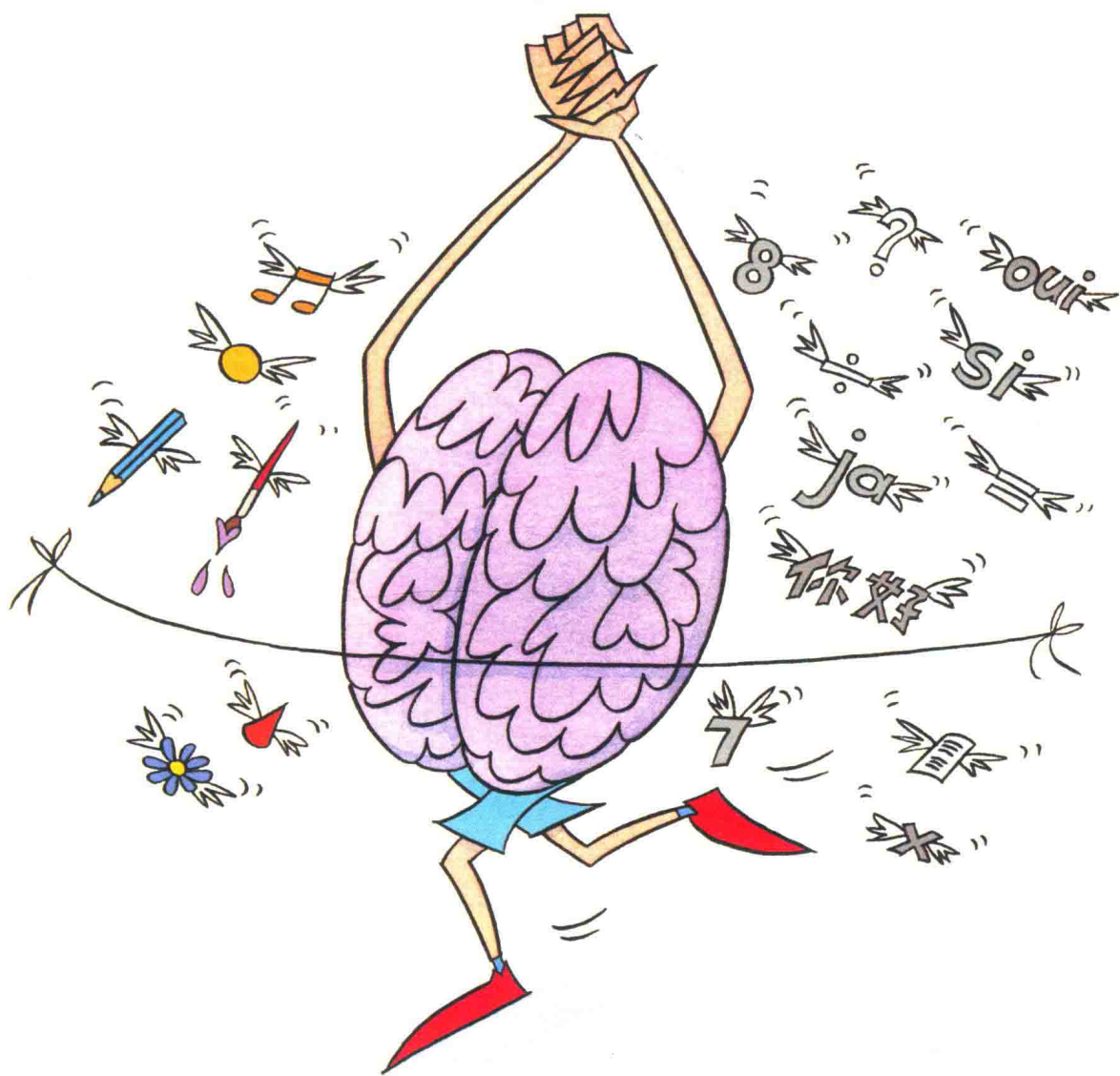
左右脑模式提升记忆力

你知道人类大脑是由左、右两个区域构成的吗？这两个区域有着不同的功能以及不同的运作方式：当你在思考语言、数字或是清单时，你的左脑在发挥着作用；当你在观察颜色、学唱最喜爱的歌曲，或者为生日派对设想一个主题时，你的右脑开始发挥功效了。



当你在学习或者记忆事物时，运用想象力之所以那么重要的原因，是你可以借此更好地使用右脑，而通常情况下你使用的是左脑。在学校里，你需要通过记忆来学习的事物有很多——日期、数字以及各类事件，这些都是左脑所擅长的。但如果你只使用一边的大脑，长此以往，这就好像你仅仅在用一条脚踝和手束缚在一起的腿拼命地往前走！

但如果你同时使用左右脑，这就像是一个团队在协同工作，不仅走起来更加轻松，而且还可以用最短的时间冲刺到终点，甚至超过终点线！这样一来，记住任何事情对你来说都是小菜一碟。



想象力

充分发挥想象力，会让记忆变得更加有趣。你会发现，事情变得越有趣，就越容易记住。这里列举两组词汇：

1. 石头、空白、你的、白色、家庭作业、伴随
2. 派对、音乐、家长、假日、礼物、阳光



这两组词汇，哪一组比较好记呢？当然是能够引起你兴趣或听起来就十分有趣的那一组。对于那些你不喜欢的或是无法引发想象力的事物，你总是很容易忘记。而关键就在于如何运用想象力将自己想要记住的事物变得更加有趣，即便你觉得它们其实很无聊。现在，让我们看看在想象力这支队伍中，还有哪些明星队员呢？

★ **夸张**。让我们面对这个事实——如果让你学习中世纪农作物的轮作种植，这看起来很不吸引人。不过，如果让想象力任意驰骋，你就可以让它变得很有意思。例如，你可以想象每年岁末，农作物从土壤里面跳出来，疯狂地跑到周围的农田里去！

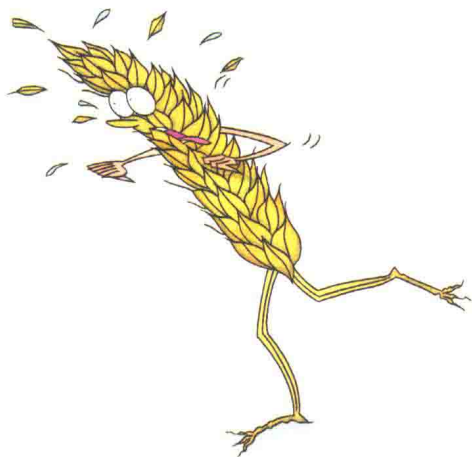


★ **大笑**。大笑、笑话、夸张是同一类别。当你把需要学习的知识想象得越滑稽、越令人吃惊时，你就越容易记住它们。所以，你可以想象麦子冲进邻近的田地时，竟然还冒着一股烟（哈哈，原来爆米花就是这么来的！），而且还大汗淋漓，气喘吁吁。

★ **感官**。最大限度地利用你的五种感官，给想象力插上翱翔的翅膀。现在请你尽可能生动地想象一下农田里的情景：“看见”长在田地里的金黄色麦穗，感受那种用手“触摸”它们时粗糙的感觉，“闻到”潮湿的泥土气味，“听见”麦子在另一片农田里互相摩擦发出的“沙沙”声，“品尝”谷物所特有的甜甜的味道。

什么是轮作种植

在中世纪，农民们每年都会改变农田里种植的作物，这样土壤中的养分才不会被耗尽。如果头年种的是小麦，下一年就会改种大麦，而第三年不种任何东西，让土地休耕。



★ **颜色**。请想象这样一幅风景，并试着为它涂上最灵动的颜色：金黄色的麦田是如此的明亮，以至于你不得不把视线转向空旷田野中黑色的土壤，让你的眼睛歇上一歇，或者你眺望一片绿油油的麦田，看着麦子随微风摇曳。

★ **节奏**。当你在学习时，如果能想象一些动作或者节奏，你的脑海中就会浮现出更加具体的图像。试着去想象所有的谷物们被连根拔起，它们急速跑到附近的农田里，而农夫们匆忙地在田埂间跑来跑去，像驱赶羊群那样让谷物们归队。

★ **积极思考**。一般来说，你会更倾向于记住那些你喜欢的或是积极的事物，而不是那些不喜欢的或者消极的事物。所以，请不要再对自己说“我绝对不能忘记这件事”，而是要告诉自己“我一定会记住它”。当你开始不再为自己的记忆力担心时，你的机遇就来了！