

BBC

MASTER YOUR MEMORY

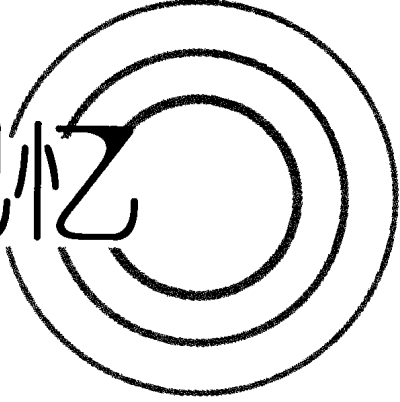
掌握大脑！掌握宇宙！

托尼·巴赞/著
周蕾 倪男奇 王亚川/译

掌握记忆

世界图书出版公司

掌握记忆



托尼·巴赞 著
周蕾 倪男奇 王亚川 译

世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

图书在版编目(CIP)数据

掌握记忆/(英)托尼·巴赞著 周蕾、倪男奇、王亚川译. —北京:世界图书出版公司北京公司, 2004.9

ISBN 7-5062-6665-2

I. 掌... II. 1. 托... 2. 周... 3. 倪... 4. 王 III. 记忆术

IV. B842.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046858 号

Master Your Memory © Tony Buzan 1988, 1989, 1998, 2000, 2003

The moral right of the author has been asserted

© notice for BBC Worldwide Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2004 by ZHONGHAIJI International Investment Education Institution.

This translation of Master Your Memory first published in 1986 by BBC Worldwide Limited under the title Master Your Memory is published under licence from BBC Worldwide Limited. All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, or by any means, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Mind Map ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1990

Mental Literacy ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

Radiant Thinking ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

掌 握 记 忆

著 者: (英) 托尼·巴赞

译 者: 周蕾 倪男奇 王亚川

策 划: 海韬 向勇 宇华

责任编辑: 刘蓓 郭林 匡平

封面设计: 水平 经世文博

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 兰科图书发行部 (010-68130909-8097)

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6665-2/TP.99

定价: 36.00 元 (精装)

版权所有 侵权必究

请问一吨铁多少钱？

一吨汽车多少钱？

一吨电脑多少钱？

一吨芯片多少钱？

是什么产生的变量？

是大脑！

人类再也不能以开发的名义消耗自然资源了，

开发人类的潜能是惟一的出路。

作者简介

托尼·巴赞 (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 300 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”，巴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。

● “世界记忆锦标赛”的创始人。

● “世界快速阅读锦标赛”的创始人。

● 柔道黑带级选手。

● 巴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 100 万英镑。

● “思维导图” (Mind Map) 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 年任国际期刊 MENS A（高智商社区）的编辑。

● 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、Barclays 国际公司、通用、迪士尼、甲骨文、微软、HSBC、英国电讯、IBM、英国航空公司等等。

● 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚等国家的政府及政府机构顾问。

● 奥林匹克教练。

● 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 3 亿人耳闻或目睹过他的风采！



致谢	7
前言 1	9
前言 2	11
1 令你终生难忘的故事	13
2 掌握记忆并学会运用它	16
3 记忆运转的证据：简单、有效的关联法	19
4 记忆的原则和技巧	26
5 基本记忆法	36
6 自我增强型记忆矩阵 (SEM [®])：学习记忆的整体技巧	45
7 记忆生活：记忆大师福尼的故事	59
8 画家	67
9 作曲家	81
10 作家	100
11 世界最杰出的 20 位天才	125
12 莎士比亚：戏剧全集	128
13 词汇：前缀、后缀和词根	164
14 语言	185
15 国家和首都	207
16 英国的国王和女王	217
17 人类的身体——肌肉组织	220

18 元素	224
19 太阳系	247
20 记忆你的生活：你的过去和未来	251
推荐书目	253



我衷心地感谢下面诸位，感谢他们所取得的值得骄傲的、令人赞叹的成就。

苏珊·怀丁博士 (Dr Susan Whiting)，她是一位记忆大师，曾经 4 次获得“女子世界记忆力锦标赛”的冠军。感谢她不懈地努力，帮助我完善 SEM³ 的概念并帮助其他人掌握、理解和应用 SEM³。凡达·诺思 (Vanda North)，我的首席编辑，感谢她对我所倡导的观点所做出的贡献和一直以来对我的鼎力支持。此外，她还对行星智力材料的收集和整理工作做出了卓越贡献。我还要感谢雷蒙德·奇尼 (Raymond Keene)，国际棋类和智力运动大师，帝国勋章的获得者，感谢他对定义“天才”这一概念并为“天才”分级等方面所做的工作，及其对莎士比亚著作的真知灼见。还有记忆大师艾恩·多其里 (Ian Docherty)，感谢他一直在促进 SEM³ 和思维导图的发展。还要感谢两位杰出的艺术家洛林·基尔 (Lorraine Gill) 和克里斯托佛·海德利—登特 (Christopher Hedley-Dent)，感谢他们教会我欣赏艺术以及他们为本书“艺术家”章节所做的精深研究工作。还有莱斯利·拜尔斯 (Lesley Bias)，我的私人秘书，感谢她一丝不苟地安排所有的事务，并仔细地阅读了全书的草稿。感谢珍妮·巴赞 (Jean Buzan)，我亲爱的母亲，她以极其“敏锐的”目光在最终稿中发现 25 处错误。还有我的研究助手，感谢她收集的大量重要材料。还有电脑专家苏珊尼·普平 (Susanne Pumpin)，是她把书中海量的信息输入到电脑中的。感谢多米尼克·奥·布莱恩 (Dominic O' Brien)，他曾 8 次蝉联“世界记忆竞标赛”冠军，他以活生生的例子证明了本书所言的全能实现。感谢我最初的编辑希拉·阿伯曼 (Sheila Ableman)，是她完善了我所有的 BBC 书籍，并使它们成功问世且畅销至今。感谢我现在的编辑琼尼·奥斯本 (Joanne Osborn)，她和我并肩作战，一起策划了许多其他的出版项目。

感谢我们的超级画家和思维导图的绘制者阿兰·伯顿 (Alan Burton)，他那令人印象深刻的图画和充满智慧与创意的绘画题材与本书的内容相益得彰。感谢出色的 BBC 的编辑团队，特别是莎莉·波特 (Sally Potter) 和凯力·戴维斯 (Kelly Davis)。





前言 1

多米尼克·奥·布莱恩

(第一届世界记忆锦标赛冠军，他曾 8 次获此殊荣)

我先讲个故事：有一个小男孩，他的学习成绩一塌糊涂，在“普通”水准考试中屡次失败，老师们认为他这一生难以有所成就。他 16 岁时就辍学了。但是，就是这个孩子竟然获得了“世界记忆锦标赛”的冠军。听到这儿，你也许认为我是一位小说家，这是一个虚构的故事。但这是千真万确的，因为那个被贴上“失败”标签的小男孩就是我。

我离开学校之后，不停地换工作，曾在许多地方待过。有一天，我从电视上看到一位名叫克雷顿的先生竟然在 3 分钟之内记住了一整副纸牌。这给了我极大的震撼，因为他确确实实是在那么短的时间内记住那么多的纸牌的。

我想：我的大脑和他的是一样的。我深信，他能做到的，我也一定能做到！于是我开始进行自我训练了。

几个月之后，我终于实现了那个“梦寐以求”的梦想，我也能在 3 分钟之内记住一整副纸牌了。正当我思考下一步该如何进行自我训练时，我听说了 1991 年的第一届“世界记忆锦标赛”，本书的作者，托尼·巴赞先生正是这一大赛的组织者。经过非常激烈的竞争，我获得了第一届“世界记忆锦标赛”的冠军。

我运用的那些基本记忆规则，你都可以在本书中找到。假如认真地运用这些原则，你将能登上记忆和知识的高峰。我在自我训练和应用这些原则时感到受益匪浅：它给了我更强的自信心，更丰富的想像力，更高的创造力、知觉技巧和更出色的智力。

我非常荣幸，能向你们推荐这本好书。托尼·巴赞不仅保持着“世界创造性智商成绩”的记录，而且是关于大脑和学习方面的 20 多本畅销书的作者。他创建了“大脑基金会”，是“智力奥林匹克运动会”的奠基人之一，他还是世界著名的“思维导图”的创造者。他被福布斯杂志评为世界 5 位顶尖演讲家之一，和戈尔巴乔夫、基辛格和撒切尔夫人位居同列。我认为，托尼无论是在口头交流还是在书面表达方面都称得上是世界上沟通效率最高的人。

祝贺你！你已开始踏上改变你人生的星光大道了！

多米尼克·奥·布莱恩
(Dominic O' Brien)





前言 2

苏珊·怀丁博士

(首届选手和本届女子世界记忆锦标赛冠军)

我们每个人的记忆力都是可以提高的，那些很想提高自己记忆力的人，都应该学习《掌握记忆》这本书。

很多年前，我在不经意间发现了这本书。当时我为了更好地照顾刚刚成立的家庭，放弃了一份很好的工作。和其他许多全职太太一样，我觉得自己需要一些额外的智力刺激。而且，我一直对记忆技巧很感兴趣，它能让我更轻松地应付考试、记住生活中的各种事情。

幸运的是，我接触了一些托尼·巴赞的著作，并阅读了《掌握记忆》的第一版。这本书让我大吃一惊：我从来不知道记东西也可以这么有意思。毕竟，为考试而记忆是那么单调和无聊。而现在，高效记忆不仅成为可能而且充满趣味，它现在简直就成了我的一种爱好了。

我平时也会将托尼书中的记忆技巧运用于其他方面。比如，由于记忆了作曲家的很多信息，我能很好地把一首曲子和创作它时的时代背景联系起来，这让我在欣赏曲子时能更加投入其中，并使我加深了对曲子的感受和理解。因为现在我的头脑中有了一个“钩子”，这使我能轻松地添加更多的信息。

我原来没有学过有关艺术和艺术家方面的知识，但是静下心来学习这些知识对我来说却是意外的收获。开始的时候，我学习这些知识纯粹出于好奇，但当我去参观国家美术馆时，你难以想像我当时兴奋和激动的心情！在一个又一个的展馆中，我发现了许多曾经记忆过的油画。我能告诉我的孩子们有关画家和他们各

自独特的艺术风格的所有细节——这是一种非常令人满足和幸福的经历，孩子们都以无比崇拜的眼光看着我。当然，我的满足和幸福感不仅仅源于此。

1994年“世界女子记忆锦标赛的冠军”，1996年的第一位“女子记忆大师”，所有的这些让我的幸福感和成就感达到了极限。

我多么希望早点发现生活中的这些记忆技巧，起码是在我要应付所有的考试之前。你们现在正好有这个宝贵的机会，一定要好好珍惜。这本书将教会你如何以最愉快地方式学习——需要提醒的一点是，这可是很容易让你上瘾的！

苏珊·怀丁

(Susan Whiting)

由作者创造的并得到苏珊·怀丁博士积极倡导的一组记忆单元，她建议把以下的主要知识模块对应到 SEM³ 的适当位置。



关于 SEM³ 的建议定位提示

知识模块 SEM³ 组块

天才 1 000~1 199

画家 1 200~1 399

作曲家 1 400~1 599

科学家 1 600~1 799

作家 1 800~1 999

君主 2 000~2 099

地理 4 000~4 099

语言 5 000~5 999

莎士比亚 7 000~7 499

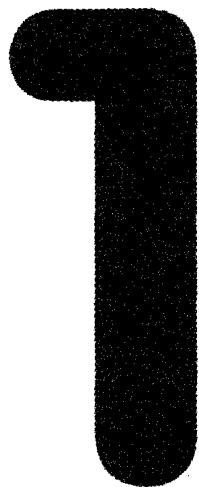
元素 8 000~8 199

人体 8 200~8 599

你的生活 9 000~10 000+!



令你终生难忘的 故事



一名学生坐在教室里既紧张又好奇，因为这是他大学头一天的第一节课。和班里其他的同学一样，他久闻克拉克教授的大名，克拉克教授不仅是这所大学英语系所有毕业生中最有才华的，而且更让他出名的是：他总会从一个天才的角度居高临下地看待他的学生，在他天才的智慧面前学生们总是感到窘迫和不知所措。这天，他故意迟到了——这更增添了紧张气氛。

克拉克教授终于出现了！若无其事地迈进教室，炯炯有神的眼睛快速地扫过全体学生，嘴边挂着一丝嘲弄的微笑。

他没有直接走上讲台，也没有整理他的讲稿，而是站在讲台前，双手背在身后，脸上带着嘲讽地继续盯着他的学生，冷不丁地冒出一句：“第一年的英文课？我先来点名。”接着，他像机关枪一样快速且大声地喊出了学生的名字——而此时，学生们早已被吓呆了。

“阿布拉门逊？”

“到，先生！”

“亚当斯？”

“到，先生！”

“巴洛？”

“到，先生！”

NOTE

“布什?”

“到,先生!”

“巴赞?”

“到,先生!”

当他叫到“卡特兰德”时,教室里一片死寂。他就像一位威严的审判官一样,用他那可怕的眼神在每个学生脸上来回巡视,似乎期望学生“赶紧承认”他们的名字。没有人回应,他深深地叹了一口气,以正常语速两倍的速度说道:“卡特兰德?……杰瑞米·卡特兰德,家住在西三号大道;电话是 7946231;生日是 1941 年 9 月 25 号;母亲的名字是简,父亲的名字是戈登;……卡特兰德?”依然没人回应。教室里静得连一根针掉到地上的声音都能听见,当这种寂静快到学生们的忍受极限时,克拉克教授的一声大喝“缺席!”终于打破了这令人难以忍受的沉寂。

接着,他又毫不停顿地继续点名。不管是哪个学生缺席,他都要来一番“卡特兰德式的程序”,一字不落地说出每个缺席学生的全部个人信息!在开学的第一天,他不可能事先知道哪些学生来上课,哪些学生会缺席,而且他也从来没有见过任何学生。但令人吃惊的是,他竟然清楚地知道每个学生的基本信息,甚至是一些非常具体细微的信息。

当他点完最后一个学生的名字“柴果斯基”时,他有点嘲弄地说:“这表明卡特兰德、查普曼、哈克斯敦、休斯、勒克斯摩、密斯和托维没有来”,停顿了一下,接着说“我将记录下来!”

说完之后,他就离开了,教室又恢复到了罕见的寂静之中。

这一幕令一个学生着了迷,他突然感觉到生命中“不可能实现的梦想”:自己无论在任何情况下都准确完美的记起所需的信息似乎可以实现了。

能记住著名画家、作曲家、作家和其他伟人们的名字、生日及相关的重要信息!

能记住多种语言!

NOTE

能记住生物学和化学中庞杂的分类！

能够记住任何需要的表格！

能拥有像克拉克教授一样的完美记忆力！

他跳起来，冲出教室，在走廊上截住克拉克教授，不假思索地问道：“先生，您是怎样做到的？！”克拉克教授有点傲慢地回答，“孩子，因为我是个天才！”再次转身离开，根本没有听见学生的喃喃自语，“是的，先生，我知道。但我还是想知道你是怎么做到的？！”

在接下来的两个月中，这名学生不断地“纠缠”这位“天才”，最后两人竟成了好朋友。“天才”私下里向他解释了记忆方法的“神奇规则”，正是这种神奇的记忆规则能让“天才”在开学第一天令所有学生大吃一惊。

在以后的20年中，这名学生贪婪地阅读他能找到的所有关于记忆、创造力和大脑机制方面的书籍。他始终有一个想法：要创造一个超级记忆方法，一个能够在记忆方面超越他的“天才”教授的超级记忆方法。

他的第一个创造是“记忆思维导图”（Memory Mind Map），被人们称为：“大脑思维的瑞士军刀”，它不仅能让使用者精确、灵活地记忆，而且能让他们在记忆的基础上进行创造、计划、思考、复习和交流。

在思维导图之后，他又创造了巨大的、有趣且易于使用的超级记忆矩阵，它是一个数据系统，能让使用者快速地进入任何重要的、所需的主要信息结构。

25年后，新的记忆方法出现了。当年那个为记忆着迷的学生就是我！而今，我非常乐意地把这个新方法介绍给你！



掌握记忆 并学会 运用它

2

开始你人生中重要的智力冒险吧！本书的第一部分给了你直接的证据，证明你的记忆能够轻松且成功地完成一个非凡的记忆任务，而在正常情况下，该任务只有百分之一的人能完成它！



当已经证明自己的记忆也能达到以上所述的高水平后，本书将接着展示古希腊人在最初的时候是如何想像记忆方法的，以及这些记忆方法到目前为止取得了怎样的进展。

接着，本书将介绍记忆的规则，它们将给你提供建筑的“砖块”，让你能构建自己新增的记忆技巧大厦。记忆的规则和技巧不仅能够帮助你提高记忆力，而且能够锻炼你所有感官的能力。

紧接其后，本书将介绍最新的现代大脑研究成果，尤其是有关左、右脑大脑皮层和前脑、中脑及后脑之间相互关系的研究。在这里，你将发现记忆规则是如何与最新的大脑运作理论建立联系的。