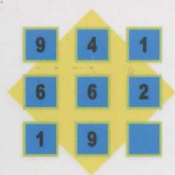


全球销量突破千万册，成功改变全世界超过2.5亿人的思维习惯



思维导图，这一由世界大脑先生东尼·博赞首创的瑞士军刀般的思维工具，如今已被广泛应用于人类生活的各个方面，成为21世纪风靡全球的革命性思维工具、管理工具、学习工具，在全球教育界和商界掀起了一场超强的大脑风暴。

世界上最好的记忆法—— 思维导图

曾娜 编

内容更全面 方法更实用 讲解更深入

以思维导图这一最新的思维工具为基础，结合生活和工作实际，解决各类疑难问题，使我们的生活、工作更加轻松，更富成效。

思维导图利用图画、代码和多维度等图文并茂的形式来增强思考的准确性和有效性，允许学习者产生无限制的联想，因而也更具创造性。



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最好的记忆法——思维导图 / 曾娜编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5113-2584-6

I. ①世… II. ①曾… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154446号

世界上最好的记忆法——思维导图

编 者: 曾 娜

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 汉 轩

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王师宁

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2584-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

“思维导图”概念的提出，标志着人类对大脑潜能的开发进入了一个全新的阶段。如今，这一由英国“记忆之父”东尼·博赞发明的思维工具，已成为21世纪风靡全球的革命性思维工具，并成功改变了全世界超过2.5亿人的思维习惯。作为一种终极的思维工具、管理工具、学习工具，思维导图的出现，在全球教育界和商界掀起了一场超强的大脑风暴，被人称作“大脑瑞士军刀”。

思维导图又叫心智图，是表达发散型思维的有效图形思维工具，它运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接，充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。

每一种进入大脑的资料，都可以成为一个思考中心，并由这个中心向外发散出成千上万的关节点，每一个关节点代表与中心主题的一个连结，而每一个连结又可以成为另一个中心主题，再向外发散出成千上万的关节点，而这些关节的连结可以视为你的记忆，即你的个人数据库。人类从一出生就开始累积这些庞大且复杂的数据库，在使用思维导图后，大脑的资料存储就变得简单明晰，更具效率，也更加轻松有趣。

思维导图图文并重，这有助于开发智力；思维导图是发散性的，这有助于培养全面性思维与逻辑能力；思维导图是无局限的，可以应用于生活的各个方面；思维导图充满想象，记录联想的过程，可以激发更多创意。思维导图的出现，带来了一场深刻而广泛的思维革命。思维导图可以帮助人们更轻松地学习和记忆各

类知识，更有效地支配生活，更高效地完成工作，更完美地规划自我。

今天，在哈佛、剑桥等著名大学，学校师生都在使用思维导图这项思维工具；在新加坡，思维导图已经基本成为中小学生的必修课，用思维导图提高智力、提高思维水平已经得到越来越多的认可。

21世纪的经济，无疑是以知识经济为主导，民族智力的发展将决定着国家的未来。要想促进知识经济的发展和国民素质的提高，就必须提高人们学习、工作的能力和效率。思维导图正是可以帮助我们实现这一点的超强大脑工具，它会在我们学习、工作和生活的各个层面发挥效用。

本书融科学性、实用性、系统性、可读性于一体，以思维导图的形式介入各行各业学习者的学习、生活和工作中，用简明易懂的讲解和实用易学的心智图挖掘其创造潜能、思维潜能、精神潜能、记忆潜能、身体潜能、感觉潜能、计算潜能和文字表达潜能……解决各类疑难问题，使我们的学习、生活、工作更加轻松、更富有成效。

全世界已有超过2.5亿人认识到思维导图的巨大价值，使用思维导图并从中获益，希望你也成为其中一员！

目 录

第一篇 大脑使用说明

第一章 思维导图概述	2
第一节 揭开思维导图的神秘面纱	2
第二节 让2.5亿人受益一生的思维习惯	4
第三节 怎样绘制思维导图	4
第四节 教你绘制一幅自己的思维导图	8
第二章 由思维导图引发的大脑海啸	10
第一节 认识你的大脑从认识大脑潜力开始	10
第二节 启动大脑的发散性思维	12
第三节 思维导图让大脑更好地处理信息	14
第四节 大脑是人体最重要的保护对象	15
第五节 建立良好的生活方式	18
第六节 及时供给正确的“大脑食物”	19
第三章 风靡全球的头脑风暴法	22
第一节 何谓头脑风暴法	22
第二节 激发头脑风暴法的机理	24
第三节 头脑风暴法的操作程序	25

第四节 头脑风暴法活动注意事项	29
第四章 将常见思维运用到极致	30
第一节 联想思维	30
第二节 形象思维	34
第三节 发散思维	38
第四节 缜密思维	42
第五节 超前思维	44
第六节 重点思维	46
第七节 总结思维	47

第二篇 唤醒创造天才

第一章 施展大脑的创新力量	52
第一节 创新思维的特征	52
第二节 激发潜伏在体内的创新思维	56
第三节 创新思维与企业创新	59
第四节 创新思维与社会创新	62
第五节 创新思维与个人创新	64
第二章 心理制胜：改变始于自己	66
第一节 以“己变”应万变	66
第二节 谁来“砸开”这把“锁”	68
第三节 用“心”才能创“新”	69
第四节 没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧	70
第五节 只要精神不滑坡，方法总比困难多	72

第六节	画出发掘你创造力的思维导图	74
第七节	让大脑迸发创意的火花——灵感	78
第八节	让一本书变成一张纸的思维导图	82
第九节	唤醒你的艺术细胞	83
第三章	用创新力提升行动效能	86
第一节	正确地做事和做正确的事	86
第二节	机器不转动，工厂也能赚钱	88
第三节	进行技术革新，工作高效做到位	91
第四节	运用新方法，创造高效能	92
第五节	只要有创新，垃圾也能变黄金	94
第六节	创新中的“多一盎司”定律	95
第七节	从“尽职尽责”到“尽善尽美”	97
第八节	2%的改进成就100%的完美	98
第九节	好创意使危机变商机	100

第三篇 获取超级记忆

第一章	记忆与遗忘一样有规可循	104
第一节	不可避免的遗忘规律	104
第二节	改变命运的记忆术	107
第三节	记忆的前提：注意力训练	108
第四节	记忆的魔法：想象力训练	111
第五节	记忆的基石：观察力训练	112
第六节	右脑的记忆力是左脑的100万倍	114
第七节	思维导图里的词汇记忆法	116

第八节 不想遗忘，就重复记忆	117
第九节 思维是记忆的向导	120
第二章 超级记忆的秘诀	122
第一节 超右脑照相记忆法	122
第二节 进入右脑思维模式	124
第三节 给知识编码，加深记忆	126
第四节 用夸张的手法强化印象	128
第五节 造就非凡记忆力	130
第六节 神奇比喻，降低理解难度	132
第七节 另类思维创造记忆天才	134
第八节 左右脑并用创造记忆的神奇效果	136
第九节 快速提升记忆的九大法则	138
第三章 引爆记忆潜能	141
第一节 你的记忆潜能开发了多少	141
第二节 明确记忆意图，增强记忆效果	143
第三节 记忆强弱直接决定成绩好坏	144
第四节 寻找记忆好坏的衡量标准	146
第五节 掌握记忆规律，突破制约瓶颈	147
第六节 改善思维习惯，打破思维定式	148
第七节 有自信，才有提升记忆的可能	150
第八节 培养兴趣是提升记忆的基石	151
第九节 观察力是强化记忆的前提	153
第十节 想象力是引爆记忆潜能的魔法	155

第四章 对症下药记忆术	156
第一节 外语知识记忆法	156
第二节 人文知识记忆法	158
第三节 数学知识记忆法	161
第四节 化学知识记忆法	163
第五节 历史知识记忆法	166
第六节 物理知识记忆法	169
第七节 地理知识记忆法	171
第八节 时政知识记忆法	174

第四篇 磨砺社交技能

第一章 思考商	178
第一节 带着思考去工作	178
第二节 法就在自己身上	179
第三节 突破自我，才能够突破困境	181
第四节 依靠想象获得创意	182
第五节 用新思维改写工作中的“不可能”	185
第六节 思维不懈怠，心理也制胜	187
第七节 在问题中自我成长	189
 第二章 社交商	 191
第一节 利用思维导图提高情商	191
第二节 用爱心和诚信编织自己的社交网络	193
第三节 换位思维法	196
第四节 悉心倾听，开启对方的心门	197

第五节 如何打造个人品牌	199
第六节 关照别人等于关照自己	202
第七节 学会分享，微笑竞争	203
 第三章 合作共赢	 205
第一节 有一种成功叫共赢	205
第二节 合作才能出好牌	206
第三节 相信你的“战友”	208
第四节 共赢是具有远见的和谐发展	209
第五节 共赢是利己利人的互利合作	211

第一篇

大脑使用说明

第一章

思维导图概述

第一节 揭开思维导图的神秘面纱

思维导图是由世界著名的英国学者东尼·博赞发明。思维导图又叫心智图，是把我们大脑中的想法用彩色的笔画在纸上。它把传统的语言智能、数字智能和创造智能结合起来，是表达发散性思维的有效图形思维工具。

思维导图刚一面世，即引起了巨大的轰动。

作为21世纪全球革命性思维工具、学习工具、管理工具，思维导图已经应用于生活和工作的各个方面，包括学习、写作、沟通、家庭、教育、演讲、管理、会议等，运用思维导图带来的学习能力和清晰的思维方式已经成功改变了2.5亿人的思维习惯。

英国人东尼·博赞作为“瑞士军刀”般思维工具的创始人，因为发明“思维导图”这一简单便捷的思维工具，被誉为“智力魔法师”和“世界大脑先生”，闻名世界。作为大脑和学习方面的世界超级作家，东尼·博赞出版了80多部专著或合著，系列图书销售量已达到1000万册。



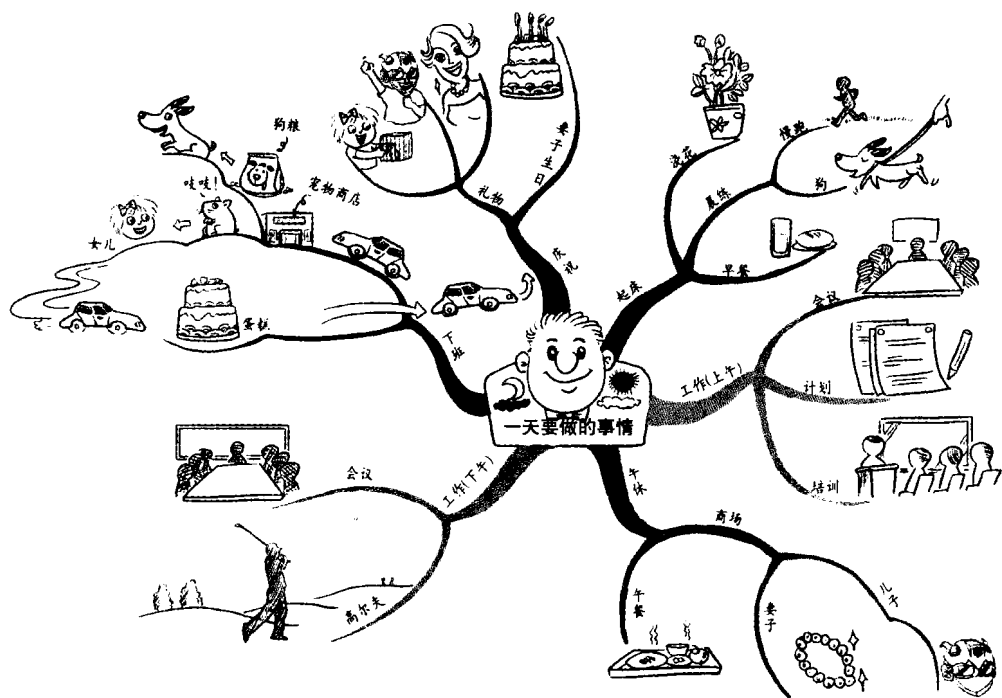
思维导图是一种革命性的学习工具，它的核心思想就是把形象思维与抽象思维很好地结合起来，让你的左右脑同时运作，将你的思维痕迹在纸上用图画和线条形成发散性的结构，极大地提高你的智力技能和智慧水准。

在这里，我们不仅是介绍一个概念，更要阐述一种最有效最神奇的学习方法。不仅如此，我们还要推广它的使用范围，让它的神奇效果惠及每一个人。

思维导图应用的越广泛，对人类乃至整个宇宙产生的影响就越大。

而你在接触这个新东西的时候会收获一种激动和伟大发现的感觉。

思维导图用起来特别简单。比如，你今天一天的打算，你所要做的每一件事，我们可以用一张从图中心发散出来的每个分支代表今天需要做的不同事情。



简单地说，思维导图所要做的工作就是更加有效地将信息“放入”你的大脑，或者将信息从你的大脑中“取出来”。

思维导图能够按照大脑本身的规律进行工作，启发我们抛弃传统的线性思维模式，改用发散性的联想思维思考问题；帮助我们作出选择、组织自己的思想、组织别人的思想，进行创造性的思维和脑力风暴，改善记忆和想象力等；思维导图通过画图的方式，充分地开发左脑和右脑，帮助我们释放出巨大的大脑潜能。

第二节 让2.5亿人受益一生的思维习惯

随着思维导图的不断普及，世界上使用思维导图的人数可能已经远远超过2.5亿。

据了解，目前许多跨国公司，如微软、IBM、波音正在使用或已经使用思维导图作为工作工具；新加坡、澳大利亚、墨西哥早已将思维导图引入教育领域，收效明显，哈佛大学、剑桥大学、伦敦经济学院等知名学府也在使用和教授“思维导图”。

可见，思维导图已经悄悄来到了你我的身边。

我们之所以使用思维导图，是因为它可以帮助我们更好地解决实际中的问题，比如，在以下方面可以帮助你获取更多的创意：

- （1）对你的思想进行梳理并使它逐渐清晰；
- （2）以良好的成绩通过考试；
- （3）更好地记忆；
- （4）更高效、快速地学习；
- （5）把学习变成“小菜一碟”；
- （6）看到事物的“全景”；
- （7）制订计划；
- （8）表现出更强的创造力；
- （9）节省时间；
- （10）解决难题；
- （11）集中注意力；
- （12）更好地沟通交往；
- （13）生存；
- （14）节约纸张。

第三节 怎样绘制思维导图

其实，绘制思维导图非常简单。思维导图就是一幅幅帮助你了解并掌握大脑工作原理的使用说明书。

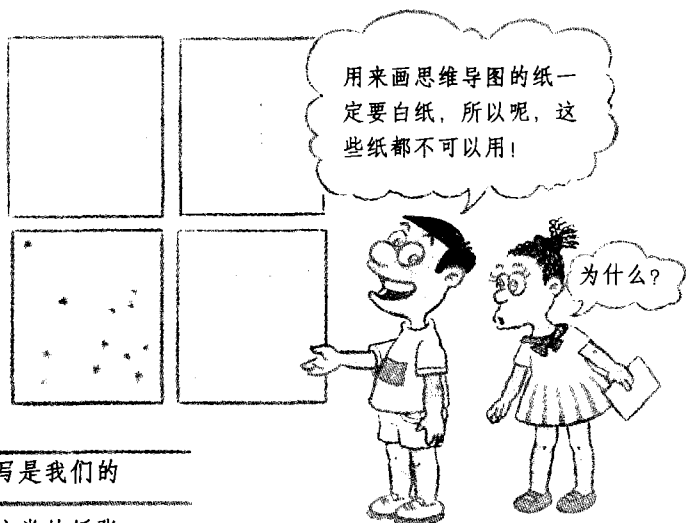
思维导图就是接住文字将你的想法“画”出来，因为这样才更容易记忆。

绘制过程中，我们要使用到颜色。因为思维导图在确定中央图像之后，有从中心发散出来的自然结构；它们都使用线条、符号、词汇和图像，遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。

颜色可以将一长串枯燥无味的信息变成丰富多彩的、便于记忆的、有高度组织性的图画，接近于大脑平时处理事物的方式。

“思维导图”绘制工具如下：

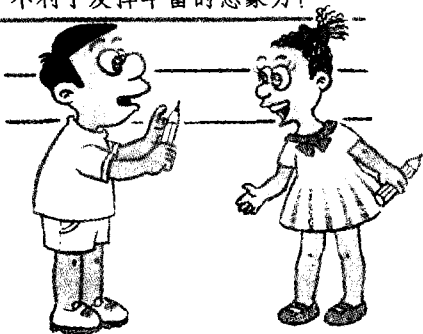
- (1) 一张白纸；
- (2) 彩色水笔和铅笔数支；
- (3) 你的大脑；
- (4) 你的想象！



因为按格子书写是我们的

思维定式，用这类的纸张

不利于发挥丰富的想象力！

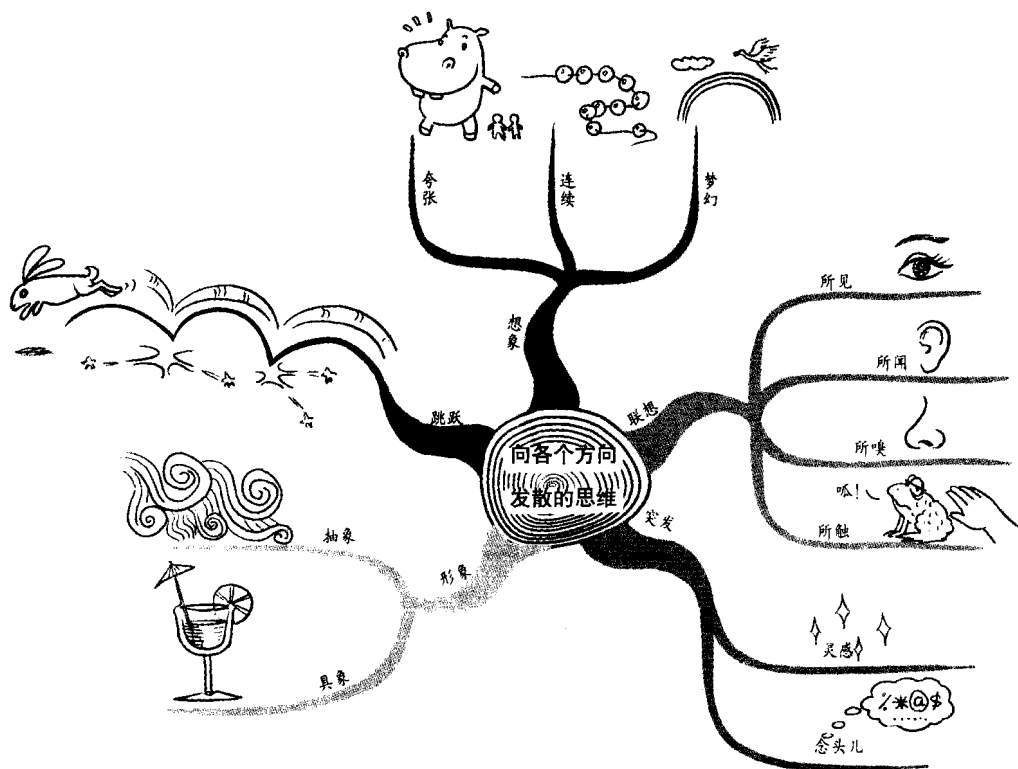


这些就是最基本的工具，当然在绘制过程中，你还可以拥有更适合自己习惯的绘图工具，比如成套的软芯笔，色彩明亮的涂色笔或者钢笔。

东尼·博赞给我们提供了绘制思维导图的7个步骤，具体如下：

(1) 从一张白纸的中心画图，周围留出足够的空白。从中心开始画图，可以使你的思维向各个方向自由发散，能更自由、更自然地表达你的思想。

如图：



(2) 在白纸的中心用一幅图像或图画表达你的中心思想。因为一幅图画可以抵得上1000个词汇或者更多，图像不仅能刺激你的创意性思维，帮助你运用想象力，还能强化记忆。

(3) 尽可能多地使用各种颜色。因为颜色和图像一样能让你的大脑兴奋。颜色能够给你的思维导图增添跳跃感和生命力，为你的创造性思维增添巨大的能量。此外，自由地使用颜色绘画本身也非常有趣！

(4) 将中心图像和主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，依此类推。

我们的大脑是通过联想来思维的。如果把分支连接起来，你会更容易地理解和记住许多东西。把主要分支连接起来，同时也创建了你思维的基本结构。

其实，这和自然界中大树的形状极为相似。树枝从主干生出，向四面八方发散。假如大树的主干和主要分支、或主要分支和更小的分支以及分支末梢之间有断裂那么它就会出现问題！

(5) 让思维导图的分支自然弯曲，不要画成一条直线。曲线永远是美的，你的大脑会对直线感到厌烦。美丽的曲线和分支，就像大树的枝杈一样更能吸引你的眼球。

(6) 在每条线上使用一个关键词。所谓关键字，是表达核心意思的字或词，可以是名词或动词。关键字应该是具体的、有意义的，这样才有助于回忆。

单个的词语使思维导图更具有力量和灵活性。每个关键词就像大树的主要枝杈，然后繁殖出更多与它自己相关的、互相联系的一系列次级枝杈。

当你使用单个关键词时，每一个词都更加自由，因此也更有助于新想法的产生。而短语和句子却容易扼杀这种火花。

(7) 自始至终使用图形。思维导图上的每一个图形，就像中心图形一样，可以胜过千言万语。所以，如果你在思维导图上画出了10个图形，那么就相当于记了数万字的笔记！

