

画出你的世界

思维导图

典藏版

实战手册

曲智男 著

通过学习本书，你将获得：

- ✔ 大脑操作系统迅速升级，成为职场高效达人
- ✔ 改变全球2.5亿人学习、工作和生活的高效学习方法
- ✔ 世界500强企业主管极力力荐并使用的世界级思维训练工具



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

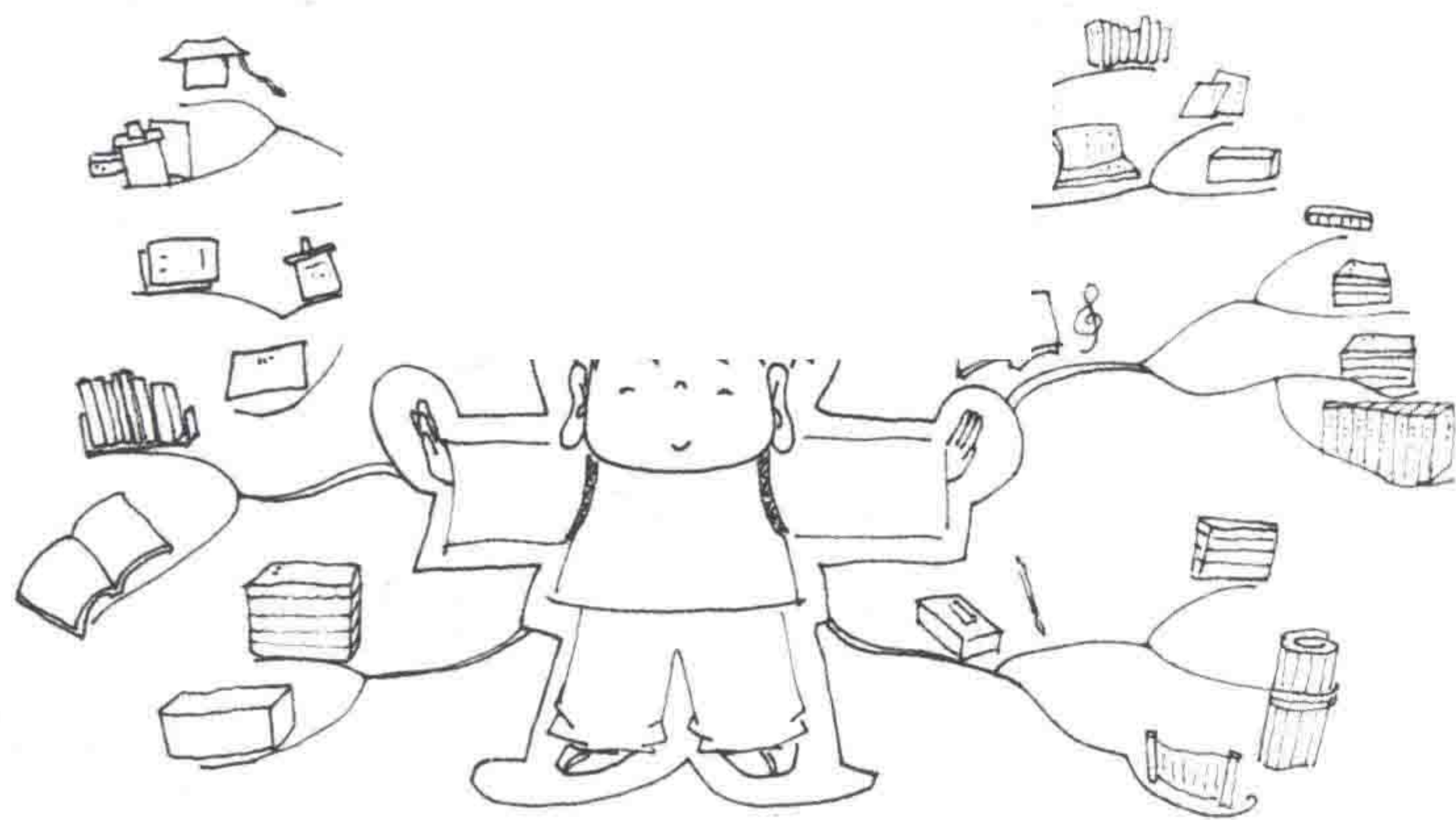
画出你的世界

思维导图

典藏
版

实战手册

曲智男 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

思维导图是一本开启大脑的使用说明书。无论你是谁，你都会发现思维导图是快速提升工作效率的绝佳思考工具，你随时随地都可以获得它的帮助。

无论是目标设定、时间管理、资源分配、创新思考、会议报告，还是人生规划，你都可以运用思维导图在一张纸上把它完整、清晰地展示出来。在任何关键时刻，即使是再错综复杂的事情，思维导图都可以给你最有力的支持！

本书详细介绍了思维导图在职场中的应用，并附带了大量的练习。无论你是初学者还是老用户，通过本书的学习，你都可以利用思维导图在职场中把握重点、精炼想法，让自己成为不可或缺的职场达人。

本书适合职业经理人、白领，以及所有的上班族阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

画出你的世界：思维导图实战手册：典藏版 / 曲智男著. —北京：电子工业出版社，2017.7
ISBN 978-7-121-31962-4

I . ①画… II . ①曲… III . ①思维方法—手册 IV . ① B804-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 139677 号

策划编辑：张慧敏

责任编辑：石 倩

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市良远印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/24 印张：10.25 字数：295 千字 彩插：1

版 次：2010 年 11 月第 1 版

2017 年 7 月第 3 版

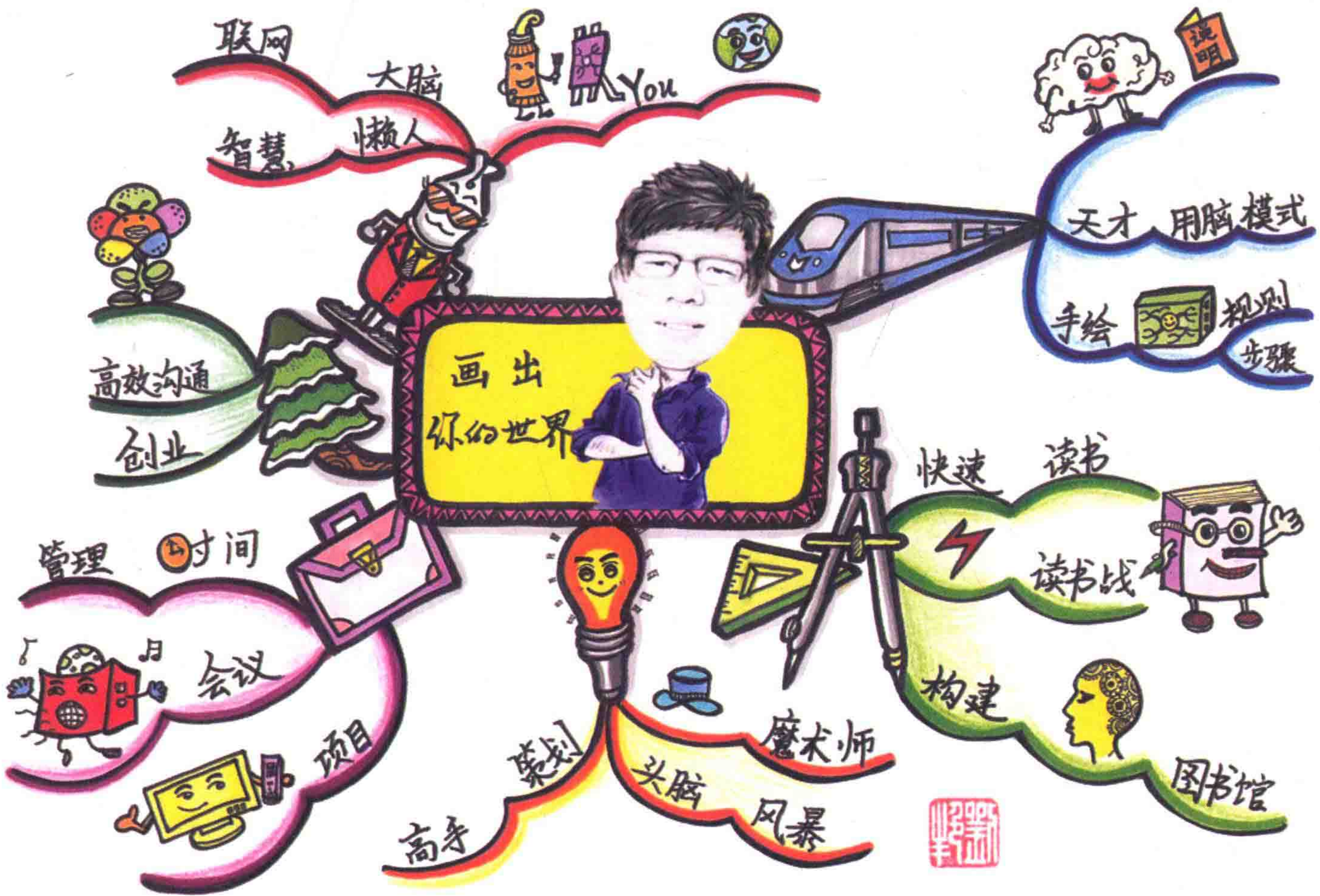
印 次：2017 年 7 月第 1 次印刷

印 数：4000 册 定价：59.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：010-51260888-819, faq@phei.com.cn。



典藏版序言 画出你的世界， 让生命更精彩

在社会竞争越来越激烈、生存压力越来越大、时间越来越不受自己掌控的今天，碎片化的学习已经成为我们生活的常态，智能化大屏手机的出现，更是推动了这种学习模式的开展。然而当我们利用大量的零碎时间学习之后，却发现每天看似学习效率很高，学习效果却大打折扣、不尽如人意；每天看似忙忙碌碌学了很多，实际真正掌握的东西却没有多少；每天大量的时间被占据，忙得不可开交，身心疲惫，却无法找到自己。如此忙碌为哪般？我们要如何才能打破这一怪圈，远离这种杂乱无序又低效的循环？

一张图穿越你的过去，连接现在和未来

要解决这个问题，就需要把自己当作一家企业来经营。那么如何经营好一家企业？我们可以用思维导图来思考和规划。画一张思维导图，这张思维导图只有三个分支。第一个分支，记录与企业经营生死存亡有关的事情；第二个分支，记录与企业未来发展有关的事情；第三个分支，记录与企业稳健成长有关的事情。

对于每个分支上的每一件事，我们都要非常清晰地知道完成它的手段、策略、套路，有着清晰的流程和操作步骤。

为什么要完成这样一张思维导图？因为画它的过程就是我们抓住事业发展重点与关键的过程，把所有的资讯用视觉化的方式呈现出来，把未来愿景与蓝图清晰地描绘出来。资讯不要只保留在电脑里面，而是要把它张贴在任何都可以随时看得见的地方。我们只要随时把注意力的焦点放在这三个分支上，就可以让思路更清晰，知道自己当下该做什么，不该做什么；什么才是最重要的事情，什么才是企业经营发展生死攸关的事情。

这张思维导图会成为我们做事的指引和标准，可以把它贴在办公桌、宣传栏、书桌前，甚至睡觉的床前。对于我们个人的成长也是如此，焦点所在，能量随行！

你的知识与经验是否可以迭代、复制和传播

所有的学习必须跟我们的过去、现在和未来有关，所有的学习知识技能与经验都必须可以迭代、传播和复制。每个季度都要及时总结和提炼。每周一小结、每月一大结。学习不总结，就如同只播种不收割。

当我们为了个人的成长，千挑万选找到一本好书，满心欢喜把它读完之后，我们会做什么？是把它束之高阁，再也置之不理，还是会偶尔想起才再次翻阅呢？如果是这样，我们不仅浪费了购买这本书所花的费用，同时也浪费自己阅读这本书所花费的时间。那么如何做才能让自己的投资收益最大化？如何才能让自己在阅读这本书时所获取的知识与个人的成长有密切的关联，这就需要树立一个新的观念，所有的知识与经验，如果不可以迭代、复制与传播，就无法累积与沉淀、激发自己更大的潜能和内在的智慧。

如何做到这一点？我的建议是：确定好未来自己要置身发展的领域，选择好自己要看的一本书，请把这本书里的核心内容与思想整理成思维导图，并把它张贴出来。如果在阅读的过程中，有任何的灵感与创意，那么请及时记录和整理，把它们放到思维导图中。当我们在选择另外一个相关的书籍时，请重复同样的步骤，同时对比这两张图有哪些观点与内容是相同或类似的，又有哪些新观点和创意？在必要时，请将两张图的内容做合并整理成一张思维导图，以此类推，把自己阅读过的每一本书都做这样的整理来构建自己的知识体系，如果能完成某个领域里 100 本书的整理工作，就会成为这个领域里专家级的人物。

这是因为你构建了在这个领域属于自己的独一无二的知识体系，并且运用思维导图视觉化地呈现出来，通过这些思维导图，不但可以快速查询到相关的信息资讯，你的知识与经验可以更加有效地进行迭代、复制和传播，更重要的是在这个过程中你会拥有很多崭新的 idea！一不小心，它就会改变你的人生！

请把个人成长仪式化

你是否喜欢带着耳机一边听流行歌曲，一边看书？如果是这样，那请你暂时先把耳机摘下来，唯一适合读书学习的音乐是那些轻柔的不带任何歌词的音乐，而非流行歌曲，因为有着歌词引导的音乐只会把你带入作者设计的世界，而绝对不是学习的状态。专注与投入，是高效学习与工作最重要的先决条件。

对于个人学习与成长，你是否有自己的仪式？无论是学习之前的静心冥想，调试自己的身心状态，与自己的内在做连接，还是睡前对这一天所有经历的事情，闭上眼睛重新回顾，发出自己新的祈祷与渴望。当你每天能够对着自己做的思维导图进行冥想，回顾一天所学的知识时，你就是在把自己的学习进行仪式化了。这些看似简单的动作却能够帮助你开启智慧之门，与你内在的智慧做连接，你的学习就会变得越发高效，行动也会变得更有能量和动力。

精简你的行囊，踏上一段崭新的生命旅程

生命中最奢华的事情是来一场说走就走的旅行。如果出门旅行，你是要把自己的背包填得满满的？还是仅仅把最重要的几件物品带好，立刻就可以出门？

很多时候我们总是期望把事情做到极致与完美，学到的知识和掌握的技能越多、越充分，自己才会越安心，结果就是书架上摆满了各种各样自己想读却从来没有看过的书籍，电脑里下载了大量自己也数不清的资料，然而这些我们真正看过的、用过的又有多少？

请你为自己的生命成长画一张思维导图，抽出一点时间对自己所拥有的一切做一次彻底的清理，只把最需要的留下。如果是自己不需要的，那么请大胆地舍弃。我们的身体每天都在新陈代谢，对于我们每天掌握的资讯来说，也要及时进行精简，剔除那些不需要的、已经完成的，只保留对自己来说最重要的、最核心、最关键与最适用的。让自己背上行囊，轻松前行。

解构，决定你未来人生的核心能力

任何目标，如果没有最终完成的期限，它就仅仅是我们一个简单的想法；再小的梦想，如果没有开始和行动，那么它终究只是我们的念想，永远都没有实现的可能。

当我们确立了自己要做的事情之后，可以利用思维导图对这件事的完成进行预演。首先在大脑中勾画出这件事已经完成的画面，自己能够听到、看到、感受到的一切，以最终完成的时间为节点倒着向前推，整个项目的完成需要经过哪几个时间段，把它作为思维导图的第一层分支的主干。每个时间段需要做哪些准备？具体做哪些事？达成的步骤与流程是什么？所需要的资源，如何具体贯彻落地执行等作为第二层以及第三层分支的内容。把整个项目进行解构，自上而下，层层分解，确定评估的标准，并对可能出现的状况提出应对策略。从策划到执行，这种系统规划的解构技术，将会变成决定你未来发展最核心的能力，充分运用思维导图让你把解构技术展现得淋漓尽致。

Better Your Life, 你还可以画出更多……

同样的，还可以把我们的事业、家庭、个人成长、健康、娱乐等作为一张思维导图的主要分支，通过它看到我们的成长，规划我们的人生。

当我们经常使用思维导图时，思维导图的应用就会慢慢地变成我们的一种习惯甚至是思维方式。当我们完成这一系列思维导图的训练时，做任何事情，都会心中有导图，做事也就会胸有成竹！

正如思维导图的创始人托尼·博赞先生所说：“Mindmap Better Your Life”。善用思维导图可以拥有更加平衡、美好的人生，善于思维导图的视觉化呈现技术，画出你的世界，会让我们的生命更精彩。



2017.06.06

再版序言 开启大脑的另一扇窗

当你拿到这本《画出你的世界》时，你一定渴望找到一个答案，那就是思维导图到底是什么？思维导图难道真的有那么神吗？还是它只是江湖上流传的一个传说？

我也数次被培训的学员和读者问到这个问题，思维导图到底是什么呢？是工具、是方法、是一门技术，还是……我一直在寻找着更适合的答案。

直到2012年我把自己关在房间里闭门潜心钻研，在1个月内连续完成了300张手绘思维导图之后，我才对这个问题有了清晰的答案。思维导图是什么，它取决于我们当下和未来要把思维导图应用和发挥到什么样的水平。

如果你把思维导图当作工具，那么，可以用它来安排当天或是一周的工作计划，它是你时间管理和行程安排的工具。思维导图图文并茂，重点突出，与传统条列式的线性笔记相比，它使你能够发现解决日常工作的重点与关键，为重要的事情留出足够的时间，提高工作效率。这是很多基层员工在接触和使用思维导图后的最大收获。

如果你把思维导图当作一种创造性解决问题的思路与方法，那么你可以用它来进行项目管理、会议报告，或是项目方案的策划和展示。思维导图可以让我们在思考事务时建立事务的全景图，能够清晰地分辨出事务不同因素之间的关系和内在联系，从而找到更有效的解决方案。在这方面，你可以从本书找到波音公司是如何利用思维导图把他们3年的培训任务浓缩成3个月，从而让他们节约了1000万美元；爱迪生能源公司在“9·11”事件之后是如何利用思维导图协助公司在短时间内迅速完成曼哈顿的灾后重建的。

思维导图是什么？它犹如魔术表演，它取决于你是在朋友的聚会上秀一下，还是在春晚舞台上给大家带来一场视觉盛宴。

如果你把思维导图当作一门可以快速学习和管理自己思维的技术，那么你可以利用它制定你的企业战略规划、未来发展蓝图。清晰而又明确的企业战略思维导图会让所有的人更快速、更清晰、更准确地了解企业的未来发展愿景，更有使命感地参与企业发展，同时让你获得到更多人的支持，

带领一支具有向心力、凝聚力和战斗力的队伍创造精彩的未来。它的运用涉及到海湾的重建、台湾军方喷气引擎的设计等。

站在另外的一个高度来看思维导图，它更像是你手中的策划道具，你可以用它带领一群人，创造你的企业，策划你的人生，你的未来的结果投影在大脑的屏幕上。正因为如此，世界五百强的主管都在利用思维导图这种方式进行企业的战略规划、项目管理和风投评估等。

思维导图是我们与这个世界的连接图，把我们放在图的中央，其他的所有一切就是我们与这个世界的连接，所有的资源与关联都可以在思维导图上面清晰直观地呈现出来。一张思维导图就如同人生的航海图，锁定我们的目标后，有了它，我们会更清晰地选择适合自己的航线，无论是像哥伦布一样发现你的新大陆，还是做一次难忘的人生旅行。

怎样才能提高思维导图应用的技术与水平

思维导图有着其他工具和思维方式所没有的独特优势，它协助我们建立思考和处理问题的双脑模式和全景思维。要想提高思维导图的应用水平，首先我们必须清晰地知道思维导图是一个左脑与右脑整合、全脑潜能开发的工具，它被誉为是大脑的瑞士军刀式思维工具、大脑操作使用说明书，因此要充分发挥思维导图的作用与威力，就必须让我们的左脑和右脑全部参与到学习和思考中来。

第一、强化大脑的参与与体验，通过临摹与手绘思维导图可以带给我们大脑更多的刺激，在手绘的过程中，颜色、图像、线条和整体布局会充分调动更多的感觉参与到我们的学习与思考中，建立全脑思考模式，而不仅仅是通过语言文字来呈现。

第二、不断创造分享与交流的机会，思维导图画完，我们只是发挥了思维导图 35% 的功效与作用，要想发挥剩余的 65% 的功效与作用，就要通过更多的相互学习、交流、分享和讨论，在这个过程中，可以充分拓展我们的语言组织能力、逻辑思考能力和资源整合能力，刺激我们更多的大脑皮层参与到整个活动中，让我们的学习与工作效率加倍。

思维导图手绘或用软件，哪个更好

这取决于你想把思维导图的功能发挥到何种程度，你是为了解决一时的问题，还是培养自己一种全局化思考的能力。如果是前者，我会告诉你，用软件是一个不错的选择。但是后者能够给你带来更多、更大的收获，因为在手绘的过程中，会刺激你更多的感官，带给你更丰富的人生体验，

特别是在团队学习与交流的过程中，能够让你与团队成员有更深入的交流沟通，更有利于建立良好的人际关系，增强团队的向心力、凝聚力和核心竞争力。同时别忘了，思维导图还是一个极其重要的提升团队及个人生产力的卓越的学习与思考工具。如果你把这两种方式发挥到极致，那么你得到的收获一定非同一般！

思维导图是什么，它取决于你怎样定义它，以及把它发挥什么样的程度。思维导图帮助你打开了大脑的一扇窗，让你看到了另外的一个更加清晰的、五彩缤纷的世界，它可以协助完成你的梦想，成就你的未来，只要你决定这样去做。

为了帮助更多的人，更好地掌握和应用思维导图，我总结了自己 10 多年从事思维导图培训和个人应用的经验，特地撰写了本书的辅导教材《玩转思维导图 4 周训练教程》，如果你非常确定要利用思维导图提高你的个人与团队的生产力，你非常确定要使用这个 21 世纪的高效学习工具，请你把你工作或是生活中绘制的思维导图手绘版至少 5 张，发到以下邮箱 quzhinan@sina.com，在看过你的作品后，我会给到你更详细的训练与指导。

友善用脑，思维导图可以协助你，让你的工作和生活更美好！祝愿你的每一天都是幸福、开心、快乐的。



2013. 03. 01

序言 1

开启大脑的金钥匙

每个人都希望自己能够心想事成、梦想成真，拥有更高品质的人生，然而，只有为数较少的人能找到实现这一切愿望的金钥匙。而这把金钥匙与如何利用人类大脑所蕴藏着无穷的宝藏，更好地发挥自身的潜能有着密切的关系。

1988年一个偶然的机会有，我在辽宁省图书馆看到了世界大脑先生托尼·博赞（Tony·Buzan）所著的《充分发挥你大脑的潜力》一书，书中独特的开发大脑的思考方式和技巧深深地吸引了我，正是因为这本书，让我接触到了可以开启大脑无穷宝藏的金钥匙——思维导图。

多年的实践与应用让我深深地感受到思维导图的巨大魅力，把它应用到工作中，它让我的工作更有成效，更快速、有效地确立并实现既定的目标；把它应用到会议中，它能让我提出更具创意和创造性的解决方案，自信地发表演讲，阐述自己的观点；把它应用到团队建设中，它会让我成为工作中的骨干，领导自己的团队走向辉煌……

思维导图还可以应用到哪里？正如思维导图的创始人托尼·博赞所说，它可以应用到工作和生活的各个层面，应用到所有需要大脑思考的地方，只要你愿意尝试去用。

因为思维导图不仅能帮助我们确立并实现我们在职场中所有的目标和抱负，而且在职场之外还能给我们腾出更多的时间去享受自己的生活。思维导图是一种能让我们充分发挥才能的工具，它能帮助我们前进道路上迎面而来的每一挑战都变成施展我们出色才能的机会。

换言之，思维导图不但能使我们生存下去，还能使我们在工作中积极进取、获得成功，透过日常琐事的迷雾看到我们生活和事业的光明远景。只要我们把这一点铭记在心，我们就能冷静地谋划自己的人生之路，从而一步一步地实现自己的目标。

通过互联网络和与思维导图相关书籍的传播，思维导图现在已是一个全球范围内都在使用的思维创新和智力拓展的工具。也是因为思维导图的关系，2005年，我在互联网上看到了这位“立志做中国的托尼·博赞，把推广和普及思维导图作为自己终身使命”的年轻人，我深深地被他对于思维导图的执著与痴迷所打动。

思维导图进入中国将近 25 个年头了，然而目前国内的使用者仍然为数不多，其中一个很重要的原因，就是我们一直缺少由中国人自己撰写的、适合中国人使用的、系统地讲解思维导图的制作规则与技巧的图书。曲智男先生这本书凝聚了他对思维导图十几年研究的精华。这本图书的出版无疑是填补了国内在这方面的空白。

因此，希望有缘看到这本书的朋友能够认真阅读，真正掌握这个工具，从而体会到思维导图给我们的工作和生活带来的高效率 and 美妙感受。同时也希望这本书能够在国内走进校园、走进企业、走进机关，让更多的朋友认识和掌握思维导图工具，从而步入事业成功、家庭美满、人生幸福的旅程。让我们通过思维导图走出思维的迷宫，走进智慧的殿堂。

在此，再次感谢曲智男先生为把思维导图这把金钥匙传递给我们所付出的努力！



大连东软信息学院 副院长

序言 2

使命的召唤

“倡导脑力运动，普及新思维教育，让中国人的大脑富有起来。”这是新思维教育集团的神圣使命。因为使命感的召唤，我来到了新思维，因为新思维，我认识了曲智男老师。认识愈久，了解愈深，我愈是敬佩曲老师为了心中的理想而执著追求的精神，我相信他更是为实现人生的使命而来！

如果你在新浪博客 <http://blog.sina.com.cn/mindmap> 中看过曲老师的全部文章，如果你有机会走近他并了解他，你就会和我有同样的感叹：他是一个对自己的人生使命追求非常执著的人！

1989年，当他第一次看到《学习的革命》一书中的思维导图时，冥冥之中，他就给自己许下了庄重的诺言：这就是我一生要为之追求的事业！多年前，他南下广州打工，经济困窘，入不敷出，他毫不犹豫地倾尽所有，查找与思维导图相关的所有资料，然后废寝忘食、如饥似渴地钻研探索。2004年，他听说思维导图的发明人、世界大脑先生东尼·博赞来到北京，他便想方设法追随其后，与大师交流……

这样的故事太多了，但他所做的这一切绝不仅仅是为了个人的学习和成长，因为他有一个使命和梦想，他要做中国的东尼·博赞，他要把思维导图推广普及到所有有中国人的角落！为了这个使命与梦想，他辞去了教师这一稳定的工作；为了这个使命与梦想，他在孩子出生、爱人下岗的情况下，一个人毫不犹豫地挑起了家庭和事业的重担；为了这个使命与梦想，他去上海召集全国思维导图爱好者来画一张中国最大（也许也是世界最大）的思维导图，他历经周折，途中被盗，几近身无分文，但他义无反顾；为了这个使命与梦想，无论是个人还是集体，无论是学校还是公司，只要有人对思维导图感兴趣、有需要，他就风雨兼程，许许多多不求回报地将思维导图的知识传授给他人。

这一切，让我相信，一个为使命和梦想而顽强前行的人，总有一天，他必定会撑起一片中国大脑潜能开发事业的蓝天。在曲老师的身上，我看到了开发大脑潜能事业的希望，也让我更清醒地意识到为了实现目前公司的使命，我自己应该有怎样的担当。

“艰难困苦，玉汝于成。”曲老师的这本书是他多年学习、实践思维导图的呕心沥血之作，是他把思维导图这项拓展人类思维世界性强大工具的中国化的开拓性尝试，其借鉴意义不言而喻。我相信这本书会得到越来越多知音的响应，会吸引更多的热爱思维导图、实践脑力运动的有识之士加入到这项宏大而神圣的事业中，因为当今世界是一个大脑时代！

我赞赏一切为了实现使命而忘我坚守的人，我愿意为这样的人所追求的事业而推波助澜，是为序。



新思维教育集团总裁

写在前面的话

人和人之间并没有多大能力的差别，最大的差别就在于他们的思维方式和思考模式，以及他们所采取的行动不同。

——微软总裁 比尔·盖茨

为什么有些人总能够唤醒自己的创造天赋，制订周详、可行的计划？

为什么有些人即使在重重压力下，也能对任何问题找到富有灵感的对策？

为什么有些人能够发表生动活泼、言简意赅的演讲，充分表达自己的观点？

为什么有些人总能迅速组建自己的团队，激励并带领他们走向成功？

为什么有些人可以投入挚爱的工作，能够做到工作与生活的和谐发展？

这些职场高效人士到底隐藏了什么样的秘密？他们与我们普通人的思维方式和思考模式有什么差异？他们采取了什么样的行动获得今天的成功？我们如何才能像他们一样，创造属于自己的那份成就？

如果这是你想要的，请用心阅读本书并加以练习。这样，你不但可以破解他们成功的秘密，而且也可以做得像他们一样成功，甚至超越他们。因为你掌握了更加高效的使用你大脑的方法，可以更有创意地进行思考，更有效地解决问题，从而快速达成你的既定目标。

本书将要向你解开的秘密已经有数以万计的结果对它进行了验证，从1970年初期到现在，已经流传了30多年，而当年发现这个秘密的年轻人已经60多岁，他已利用这个秘密创造了众多的

商业奇迹。这个秘密从英国的一个小镇出发，由 BBC（英国广播公司）开始，越来越多国家的媒体、电视广播参与传播，已经传遍了五大洲 140 多个国家。

深入了解这个秘密的人包括美国前总统卡特、新加坡资政李光耀、英国王储查尔斯、马来西亚公主费思华，世界 500 强公司的高官，甚至是普通公司的员工，从老人、中青年、学生到幼儿园的孩子，与这个秘密相关的书籍更是多达 100 种。

这个秘密就是他们都在使用思维导图，如果你还不了解或刚刚接触思维导图，那么本书将带领你深入了解如何高效地使用你大脑的说明书——思维导图。激发你的大脑潜能，整合你的优势资源，做好你的职业规划，实现你的梦想与抱负。如果你已经在使用思维导图，那么它将带给你的是一场新思维的革命，让你发现那个潜力无穷的自我，让你有能力接受工作、生活所带来的各种挑战，创造属于你的那一份奇迹。

不论你是初涉职场的新手门生，还是叱咤风云的商场老手，思维导图都可以帮助你快速达成自己既定的目标，在未来激烈的社会竞争中发挥你的最大优势和才能，让你脱颖而出！

在进行脑力激荡时，你使用思维导图会比一般的条列式思考法更容易激发创意。在分析问题时不仅能让思绪更清晰，而且更能掌握关键影响因素的逻辑关系。

在进行项目管理时，使用思维导图可以让你更系统地分解工作结构，并有效地整合不同领域关键要项的关联性。

在会议中，使用思维导图可以让你更容易地掌握会议议题核心，避免讨论离题或挂一漏万，同时可以化解分歧，达成共识。

在团队沟通中，使用思维导图可以让你更有效地进行沟通和协调，提高团队成员之间的凝聚力、向心力和战斗力。

在进行职业规划时，使用思维导图可以让你更清晰地把握未来的发展方向和目标，找到人生的平衡与发展。

.....

美国著名实用心理学专家杜威曾经说过，当我们改变了一个观念，我们就拥有一种想法；当我们改变了一个想法，我们就拥有了一种行为；当我们改变了一种行为，我们就拥有了一个习惯；当我们改变了一个习惯，我们就拥有了一种性格；当我们改变了一种性格，我们就改变了命运。

人生所有的改变都是从改变我们的思想开始的，人类所有的发明创造和所有奇迹的诞生，都