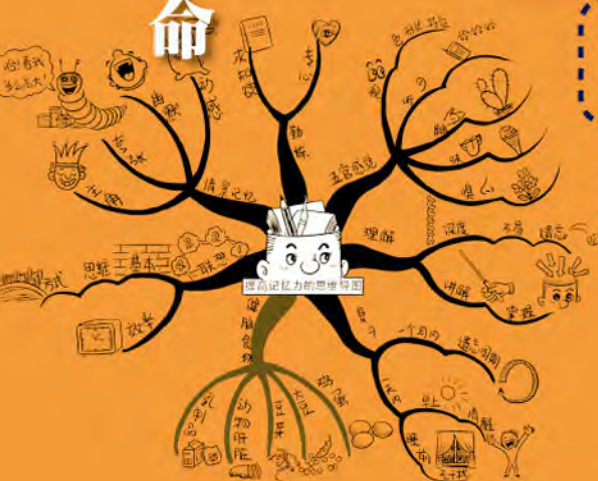
图解大脑使用手册

思维导图

对于世界上每一个人来说，
思维导图带来了一场深刻的思维革命



用思维导图提升智力能力、
提高思维水准已被越来越多的人认可

思维导图具有人类思维的强大功能，
是促进我们思维扩展的工具。

吴正豪 著

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图解大脑使用手册

思维导图

吴正豪 著

中国纺织出版社

内 容 提 要

用思维导图提升智力能力、提高思维水准已被越来越多的人认可。该书详细介绍了思维导图所具备的人类思维的强大功能，通过诸多实际例子，展示了它促进我们思维扩展的奇特效果；思维导图是一种表达发射性思维的有效图形思维工具，虽简单却极其有效。它充分利用记忆、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，从而开启大脑的无限潜能，让你在学习、工作、生活中无往而不胜。

图书在版编目（CIP）数据

思维导图：图解大脑使用手册／吴正豪著．—北京：中国纺织出版社，2012.8
ISBN 978-7-5064-8732-0

Ⅰ.①思… Ⅱ.①吴… Ⅲ.①逻辑思维 Ⅳ.① B804.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 124610 号

策划编辑：刘箴言　　责任印制：陈　涛

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
三河市华丰印刷厂印刷　各地新华书店经销
2012年8月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：14
字数：156千字　定价：38.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序言

34年前，“思维导图”概念被提出，标志着人类对大脑潜能的开发进入了一个全新的阶段。

20年前，几乎没有人知道，世界上有一种最先进而有效的思维和学习工具——思维导图。

10年前，有一小部分精英人士有幸接触到思维导图。

5年前，了解并运用思维导图的人依然有限。

思维导图是一种表达发射性思维的有效图形思维工具，虽简单却极其有效。它是把我们大脑中的想法用彩色的笔画在纸上。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、EEE色等建立记忆连结，思维导图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，从而开发人类大脑的无限潜能。

对于世界上每一个人来说，思维导图的出现，带来了一场深刻而广泛的思维革命。

我们不得不认识到，与英国、美国、新加坡，韩国相比，在国内，思维导图的应用才刚刚起步，关于这一点，我们从目前国内的有关这方面的培训和研究情况可以明显感觉到，目前我们使用的有关思维导图的软件，基本上都是国外的软件。

众人皆知，人与人之间在能力上没有多大的差别，但是，在思维方式和思考模式以及所采取的行动上却因人而异。

今天，在哈佛大学、剑桥大学，学校师生都在使用思维导图这项思维工具教学、学习；在新加坡，思维导图已经基本成了中小学生的必修课，用思

维导图提升智力能力、提高思维水平已被越来越多的人认可。社会上各个阶层使用思维导图进行思考、工作的更是数以万计。名列世界500强的众多公司更是把思维导图课程作为员工进入公司的必修课，其中不乏IBM、微软、惠普、波音等等世界著名的大公司。

21世纪的经济，无疑是知识经济，全民智力的发展将决定着国家未来的昌盛繁荣。人类历史越来越演变成为教育与灾难之间的赛跑。要想促进知识经济的发展和国民素质的提高，就必须提高人们的学习素质、工作素质、学习效率、工作效率、学习能力。

思维导图因此具有人类思维的强大功能。思维导图作为一个可以提高我们工作和学习效率，促进我们思维扩展的工具，它可以运用到教育培训中；运用到我们日常的生活中，促进我们工作效率的改善与提高；运用到我们的企业管理与培训中，使我们的事业得到更有效的改进与发展……

它会在我们学习工作和生活的各个层面发挥作用，为整个社会发展做出应有的贡献。

在东尼·博赞的智慧基石之上，本书加入了贴近我们自己的生活环境的内容，用更加简明易懂的语言，和更加生动实际的案例，来展示思维导图的作用和价值。这本全新的应用型《思维导图》，融科学性、实用性、普适性、系统性、可读性于一身，以思维导图的形式介入到广大学生和各行各业学习者的学习生活中，用明白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、空间潜能、文字表达潜能。

当全世界有超过2.5亿人认识到思维导图的巨大价值、使用思维导图并获益的时候，希望你也是他们中的一员。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

/ 第一篇　大脑使用说明

2 /　第一章　思维导图概述
2 /　第一节　揭开思维导图的神秘面纱
4 /　第二节　让2.5亿人受益一生的思维习惯
6 /　第三节　怎样绘制思维导图
10 /　第四节　教你绘制一幅自己的思维导图

12/　第二章　由思维导图引发的大脑海啸
12 /　第一节　认识你的大脑从认识大脑潜力开始
15 /　第二节　开动大脑的发散性思维
18 /　第三节　思维导图让大脑更好地处理信息
20 /　第四节　大脑是人体最重要的保护对象
22 /　第五节　建立良好的生活方式
24 /　第六节　及时供给正确的“大脑食物”

28/　第三章　风靡全球的头脑风暴法
28 /　第一节　何谓头脑风暴法
32 /　第二节　激发头脑风暴的机理
33 /　第三节　头脑风暴法的操作程序
38 /　第四节　头脑风暴法活动注意事项

40/　第四章　将常见思维运用到极致
40 /　第一节　联想思维

目录

46 / 第二节 形象思维
52 / 第三节 发散思维
57 / 第四节 缜密思维
59 / 第五节 超前思维
62 / 第六节 重点思维
65 / 第七节 总结思维

/ 第二篇 唤醒创造天才

70/ 第一章 施展大脑的创新力量
70 / 第一节 创新思维的特征
75 / 第二节 激发潜伏在体内的创新思维
79 / 第三节 创新思维与企业创新
83 / 第四节 创新思维与社会创新
86 / 第五节 创新思维与个人创新

89/ 第二章 心理制胜：改变始于自己
89 / 第一节 以“己变”应万变
92 / 第二节 谁来“砸开”这把“锁”
93 / 第三节 用“心”才能创“新”
95 / 第四节 没有解决不了的问题，只有还未开发的智慧
97 / 第五节 只要精神不滑坡，方法总比困难多
100 / 第六节 画出发掘你创造力的思维导图
107 / 第七节 让大脑迸发创意的火花——灵感
110 / 第八节 让一本书变成一张纸的思维导图

目录

112 / 第九节　唤醒你的艺术细胞

116/ 第三章　用创新力提升行动效能
116 / 第一节　正确地做事和做正确的事
120 / 第二节　机器不转动，工厂也能赚钱
123 / 第三节　进行技术革新，工作高效做到位
125 / 第四节　运用新方法，创造高效能
128 / 第五节　只要有创新，垃圾也能变黄金
129 / 第六节　创新中的“多一盎司”定律
131 / 第七节　从“尽职尽责”到“尽善尽美”
134 / 第八节　2%的改进，成就100%的完美
136 / 第九节　好创意使危机变商机

/ 第三篇　获取超级记忆

142/ 第一章　记忆与遗忘一样有规可循
142 / 第一节　不可回避的遗忘规律
146 / 第二节　改变命运的记忆术
149 / 第三节　记忆的前提：注意力训练
152 / 第四节　记忆的魔法：想象力训练
154 / 第五节　记忆的基石：观察力训练
156 / 第六节　右脑的记忆力是左脑的一百万倍
159 / 第七节　思维导图里的词汇记忆法
162 / 第八节　不想遗忘，就重复记忆
165 / 第九节　思维是记忆的向导

目录

168/ 第二章　超级记忆的秘诀
168 / 第一节　超右脑照相记忆法
171 / 第二节　进入右脑思维模式
173 / 第三节　给知识编码，加深记忆
177 / 第四节　用夸张的手法强化印象
180 / 第五节　造就非凡记忆力
183 / 第六节　神奇比喻，降低理解难度
186 / 第七节　另类思维创造记忆天才
189 / 第八节　左右脑并用创造记忆的神奇效果
191 / 第九节　快速提升记忆的9大法则

195/ 第三章　引爆记忆潜能
195 / 第一节　你的记忆潜能开发了多少
198 / 第二节　明确记忆意图，增强记忆效果
200 / 第三节　记忆强弱直接决定成绩好坏
202 / 第四节　寻找记忆好坏的衡量标准
204 / 第五节　掌握记忆规律，突破制约瓶颈
206 / 第六节　改善思维习惯，打破思维定式
209 / 第七节　有自信，才有提升记忆的可能
211 / 第八节　培养兴趣是提升记忆的基石
213 / 第九节　观察力是强化记忆的前提
215 / 第十节　想象力是引爆记忆潜能的魔法

第一篇

大脑使用说明

现在社会发展速度极快，不论在学习或其它方面，如果我们想表现得更出色，那么就必须重视我们的大脑，让大脑发挥出更大的潜力。遗憾的是，很少有人重视这一点。

其实，你的大脑比你想象得要厉害得多。

近年来，对大脑的开发和研究引起了很多科学家的注意，他们做了很多有益的探索，也取得了很多新的科研成果。过去10年中，人类对大脑的认识比过去整个科学史上所认识的还要多得多。特别是近代科技上所取得的惊人成就，使我们能够借助它们得以一窥大脑的奥秘。

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划在纸上。它把传统的语言智能、数字智能和创造智能结合起来，表达发射性思维有效的图形思维工具。

思维导图自一面世，即引起了巨大的轰动。

思维导图作为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

需要全本请访问 www.ertongbook.com



倍受赞誉的“世界大脑先生”

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平。

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到每一个人。

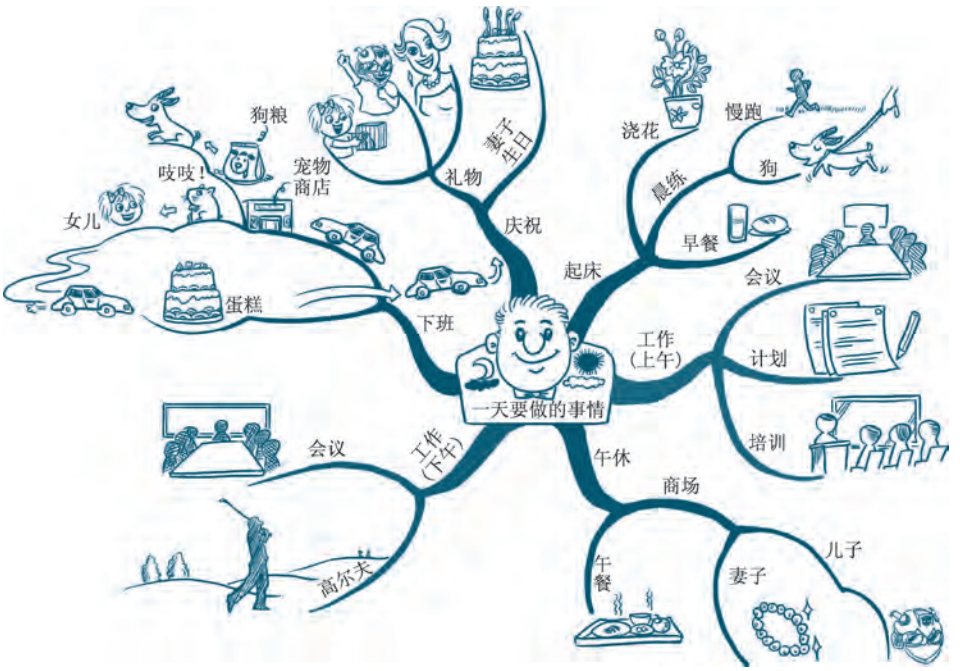
思维导图应用的越广泛，对人类乃至整个宇宙产生的影响就越大。

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的将信息“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，开发我们抛弃传统的线性



一天要做的事情

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到你：

- 获取更多的创意
- 对你的思想进行梳理并使它逐渐清晰
- 以良好的成绩通过考试
- 更好的记忆
- 更高效、快速地学习
- 把学习变成“小菜一碟”
- 看到事物的“全景”
- 制订计划
- 表现出更强的创造力
- 节省时间
- 解决难题
- 集中注意力
- 更好地沟通交往
- 生存
- 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。

思维导图就是借助文字将你的想法“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。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：

◎ 一张白纸；

◎ 彩色水笔和铅笔数支；

◎ 你的大脑；

◎ 你的想象!



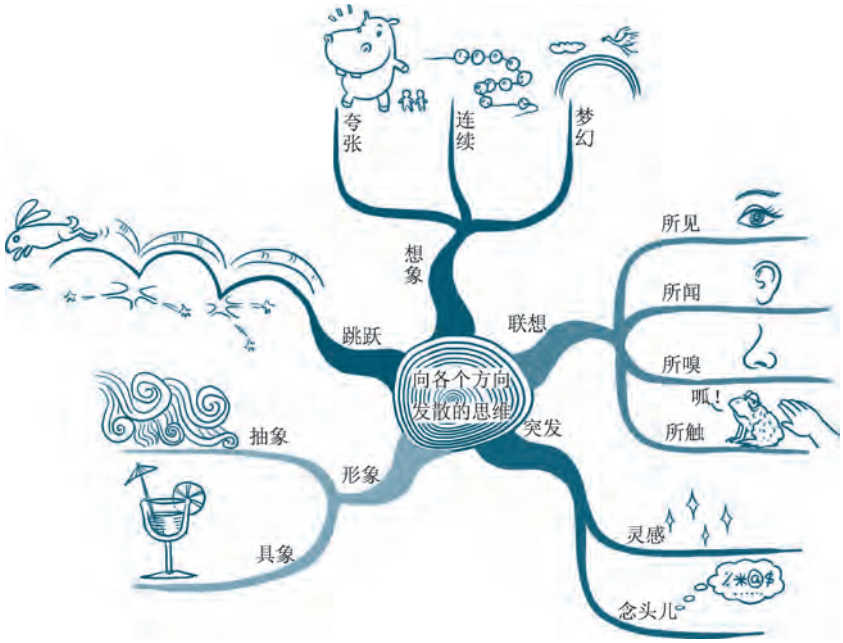
画图一定要用白纸

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七个步骤，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：



向各个方向发散的思维

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1 000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，那么它就会出现问题!

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在每条线使用一个关键词。

所谓关键词，是表达核心意思的字或词，可以是名词或动词。关键词应该是具体的、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!

需要全本请访问 www.ertongbook.com