

· 全彩修订版 ·

BBC  
ACTIVE



MIND MAP

# 思维导图

## 使用手册

[英] 东尼·博赞 / 著

丁大刚 张斌 / 译

脑力奥林匹克创始人的代表作!

Use Your Head : How To Unleash  
The Power of Your Mind



化学工业出版社

· 彩色修订版 ·

# 思维导图

## 使用手册

[英] 东尼·博赞 / 著

丁大刚 张斌 / 译



化学工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

思维导图使用手册 / [英]博赞(Buzan, T.)著;丁大刚,张斌译. —北京:化学工业出版社, 2011.6

书名原文: Use Your Head: How to Unleash the Power of Your Mind

ISBN 978-7-122-11232-3

I. 思… II. ①博… ②丁… ③张… III. 脑-智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第085160号

Use Your Head: How to Unleash the Power of Your Mind / by Tony Buzan

ISBN 978-1-4066-4427-2

Copyright © 2010 by Tony Buzan.

Authorized translation from the English edition published by arrangement with Educational Publishers LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide Limited.

本书中文简体版由 Educational Publishers 授权化学工业出版社独家出版发行。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:01-2011-3205

---

责任编辑:李岩松 王 津

策 划:慧志文化(witsbooks@gmail.com)

责任校对:战河红

装帧设计: Evan

---

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:山东新华印刷厂德州厂

880mm×1230mm 1/32 印张6½ 字数125千字

2011年8月北京第1版第1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:29.80元

版权所有 违者必究

献给您及我亲爱的妈妈琼·博赞和爸爸戈登·博赞

## 序

物理学家尼尔斯·玻尔（Niels Bohr）曾经告诫一位同学说：“你不是在思考，你只是在进行逻辑推理。”所以我倾向于认为，逻辑不是我们评价潜能的标准。我们的大脑事实上与“逻辑”计算机有很大的不同。

在 21 世纪，了解我们的大脑比以往任何时候显得更为重要。我们都过着更为健康和长寿的生活，但是有时候我们似乎忘记了，如果我们不保持大脑的健康，更为长寿和健康的生活就没有什么意义了。我们要想有健康的大脑，我们就需要确保大脑的活跃——使用我们的记忆力，高效和有创意地思考——最终发挥我们的潜能；而这在不久之前是受到出生和健康的限制的；我们只是在过着受某种命运所支配的生活。

现在，我们可以问一些大问题：“我正在怎样地生活？”“我生活的全部意义是什么？”我认为，大脑研究正在“趋于成熟”，它不仅要问我们应该怎样让人们生活得更好或我们应该如何提高记忆力——尽管这是两项非常受欢迎的发展，而且还要解决最令人振奋的问题：“是什么造就了我这个个体？”“我怎么才能够发挥我的潜力？”

我为庆祝我们的大脑，尤其是 21 世纪的大脑和思维向东尼喝彩。东尼 40 多年来一直走在大脑和思维研究的前沿。我向您推荐他激动人心的“思维导图”系列图书（《思维导图宝典》、《博赞记忆术》、《博赞速读术》、《思维导图使用手册》），这些都是提升脑力的好图书。您的冒险之旅才刚刚开始。

苏珊·格林菲尔德男爵教授

大英帝国二等勳位爵士

福勒里安生理学教授

牛津大学林肯学院高级研究员

国家荣誉勳位团勳章获得者

## 致谢



### 作者致谢

把《思维导图使用手册》带向 21 世纪(“大脑的世纪”),是一个全球团队的功劳。在此,我向“博赞国际中心”(一个真正健全和正在成长的全球性网络)的全体同仁致以衷心的感谢!感谢所有的博赞培训大师和来自“博赞世界”的认证讲师。感谢日本的神田昌典(Masanori Kanda)、美纪子川瀬(Mikiko Chickada Kawase)、肯伊藤(Ken Ito)和小林史郎(Shiro Kobayashi);感谢澳大利亚、新西兰博赞中心的比尔·加拉德(Bill Jarrard)和詹妮弗·戈达德(Jennifer Goddard);感谢亨利·托伊(Henry Toi)、埃里克·昌(Eric Cheong)和吞程昌(Thum Cheng Cheong)和博赞亚洲团队;感谢博赞欧洲中心的希尔德·加斯帕尔特(Hilde Jaspaert);感谢博赞拉丁美洲中心总裁豪尔赫·奥·卡斯塔涅达(Jorge O. Castañeda)。

我还要感谢:布莱恩·李(Brian Lee),感谢他的友谊,感谢他坚定地支持我把“思维导图”系列图书带给公众;世界思维导图锦标赛冠军得主和博赞认证资深讲师菲尔·钱伯斯(Phil Chambers),感谢他创作的许多绝妙的思维导图和孜孜不倦的幕后投入(请访问 [www.learning-tech.co.uk](http://www.learning-tech.co.uk))。我还要衷心地感谢我的弟弟巴利·博赞(Barry Buzan)和画家罗琳·吉尔(Lorraine Gill)。我还要感谢博赞总部的“家庭团队”,包括安妮·雷诺兹(Anne Reynolds)、苏子·洛克特(Suzi Rockett)和珍妮·雷德曼(Jenny Redman),感谢他们伟大的后勤支持和努力。

我要感谢培生出版集团的出版总监理查德·斯塔格(Richard Stagg),他在该项目的启动上起着举足轻重的作用;我还要深深地感谢我的组稿编辑萨曼莎·杰克逊(Samantha Jackson),感谢她在酝酿《思维导图使用手册》一书的漫长过程中的全身心投入;还要感谢她在哈洛的团队——卡洛琳·乔丹(Caroline Jordan)、芭芭拉·马萨姆(Barbara Massam)、艾玛·德夫林(Emma Devlin)。我还要

感谢我的独立顾问编辑詹姆斯·哈里森 (James Harrison), 感谢他在该项目前前后后帮忙组织和定型。詹姆斯还新近成为了一名思维导图博赞认证讲师和计算机思维导图软件 iMindMap 的培训师, 这都是他应得的荣誉。

最后, 我要感谢所有的思维导图创作者、记忆大师和快速阅读者, 感谢他们热情地为第一版以及这一修订升级版提供了故事和测试题; 还要感谢由于版面的原因, 没有提及或没有能够包含进来的那些人。

## 出版者致谢

我们愿向下列人士允许我们使用他们的版权资料致以由衷的感谢。

### 思维导图

以下思维导图的版权为下列人士所拥有。

菲尔·钱伯斯: 图 3. 1, 图 5. 1, 图 5. 2, 图 5. 4, 图 5. 5, 图 6. 4, 图 8. 4, 图 9. 4;  
鲍勃·哈维 (Bob Harvey): 图 5. 6; 罗伯特·沃斯特 (Robert Walster): 图 7. 4; 希尔  
德·加斯帕尔特: 图 9. 1; 艾伦·伯顿 (Alan Burton): 图 9. 6, 图 9. 7, 图 9. 8; 苏  
子·洛克特: 图 10. 1。

### 照片

爱德华·休斯 (Edward Hughes): 图 1. 1, 图 1. 2。

### 图解

第一版由 A1 创意服务 (A1 Creative Services)、罗琳·吉尔、迈克·吉尔吉斯 (Mike Gilkes)、派普·雷夫 (Pep Reiff)、罗伯特·沃斯特、艾伦·伯顿和本·克拉克内尔工作室 (Ben Cracknell Studios) 所提供的黑白插图 (这些都由菲尔·钱伯斯为本修订版进行了重新绘制)。

MedicalRF.com/Science Photo Library: 图 2. 2; Mike Agliolo/ Science Photo Library: 图 2. 3; Salvador Dali, Fundacio Gala-Salvador Dali, DACS, 2010 and Bettman/CORBIS: 图 5. 3; 菲尔·钱伯斯: 图 6. 1; Getty Images/Stuart Gregory: 图 6. 2; POD/Photodisc, 摄影史蒂夫·科尔 (Steve Cole): 图 6. 3; POD/Photodisc: 图 6. 5; POD/Jupiter Images, Brand X, Alamy: 图 10. 2。

出版者已经尽了一切努力寻求这些资料的版权所有者,请他们允许我们在本书中使用这些图片。但在有些时候,我们没能够找到这些版权资料的所有者,请拥有这些信息的人与我们联系以便我们能一一感谢。



## 引 言

假如你是一名奥林匹克运动选手，身姿矫健，而且心血管健康良好……但你不幸陷入了一片沼泽或流沙之中。你会作何感想？你无疑会用你的奥林匹克体能帮助自己摆脱这种困境。如果你这样做，结果会怎样？你会陷得更快。

正如莎士比亚所言，那就是问题所在。这是一个进退两难的境地。作为一名奥林匹克运动选手，尽管你天资聪颖、力量强大、身心专注，但你还是会陷进去，因为你没有应用正确的思维来思考你所面临的挑战。你之所以会下陷，实际上正是因为你的努力。我们许多人在使用大脑的时候，也正是这样做的——我们会莫名地不知如何发挥大脑巨大的能量。

《思维导图使用手册》可以帮助你理解如何有效地发挥大脑的能力，无论你面对的挑战是什么。我把它称为大脑的“使用说明书”。其目的是帮助你培育自己的“超级生物计算机”，并释放你天生所拥有的非凡脑力。

现在我给你讲一个简单的故事，来告诉你我是如何发现这部“大脑使用说明书”的……

我在上大学的时候，我的成绩开始逐渐下滑，我的信心也在逐渐下降，我需要做的工作也一天天堆积了起来。于是，在绝望之下，我来到了图书馆，低声对图书管理员讲：“我需要一本有关如何使用大脑的书。”

她说：“医学类图书在那边。”

我说：“我不是想给大脑动手术，我是想学习如何使用大脑。”

她说：“噢，没有那种书。”

事情就是这样的。

我想，多么奇怪呀！如果你买一台笔记本电脑、手机或掌上电脑，随之还会附赠什么？

一本使用说明书（要么是纸质的，要么是在线的）。

然而，我们大脑这台最重要设备的使用说明书在哪里呢？没有这样的使用说明书？现在有了，我很高兴向你介绍这本你所急需的大脑使用说明书，即《思维导图使用手册》。

1974年，BBC播出了我的10集电视系列片《思维导图使用手册》，第一次正式向世界介绍了我所创造的“思维导图”这个基本概念。《思维导图使用手册》是一本“搭售”书，实际上是我的大脑系列图书之“母”（其后的图书包括《博赞记忆术》、《思维导图宝典》、《博赞速读术》）。这部电视系列片重复播放了有10年之久，与其同名的《思维导图使用手册》一书也成了世界畅销书。与此同时，我也被作为一个品牌向世界推广，到世界各地巡回演讲，深受大众的欢迎。

20世纪70年代末，第一批成功案例相继见诸报端，特别是爱德华·休斯令人振奋和惊奇的故事（参见第1章）。20世纪80年代早期，面对大批学生的一系列超级讲座陆续推出。其中最为知名的要数发生在南非约翰内斯堡的“索韦托2000”活动。当时，有2000名来自索韦托镇的青少年自愿参加了为期3天、声势浩大的“启动大脑”活动。

1995年4月21日，《思维导图使用手册》步入成年，迎来了它的21岁生日，其全球销量突破了100万册。为了纪念这一辉煌时刻，英国伦敦皇家艾尔伯特大厅首次为一本书举行了盛况空前的庆祝活动——“思维节暨《思维导图使用手册》21岁生日派对”（参见图1.1）。

新千年伊始，沃特斯通（Waterstones）连锁书店协同快报报业集团将《思维导图使用手册》选为“第二个千年最伟大的1000部著作”之一，并把它推荐为未来“思维新千年”必读书目之一。

为了纪念《思维导图使用手册》出版35周年这一盛事，BBC推出了“思维导图”系列丛书——第一套讲述如何使用大脑的百科全书，其中包括升级版《思维导图使用手册》，及其“孩子”：《博赞记忆术》、《思维导图宝典》、《博赞速读术》。你现在手中拿的是这本书的最新版本。我希望，你能像数以百万计的读者一样从中受益。它将教会你如何使用你的大脑这个“知识管理者”，以及如何提高你的学习能力、记忆力和创造力，从而最大限度地发挥你的脑力。



图 1.1 1995 年为纪念《思维导图使用手册》出版 21 周年在伦敦皇家艾尔伯特大厅举行的第一届“思维节”

我对创造力尤其关注，因为我们的学习系统似乎是在逐渐抹杀创造力！受控的创造力研究证实了这一点。让不同年龄组的人解决一组相同的问题，然后详细评价他们解决问题时所表现出来的速度、灵活度、想象力和创新性。用百分比来表示他们的“创造潜力”。结果很有趣（参见图 1.2）：

- 第一组受试者是幼儿园的小朋友，得分为 95%；
- 第二组受试者是小学生，得分为 75%；
- 第三组受试者是中学生，得分为 50%；
- 第四组受试者是大学生，得分为 25%。

这是创造力的极大下降，而且将持续到成年。这一发现表明，随着我们年龄的增长，我们的创造力似乎在持续下降。

所有这一切都是正常的。因为人们的平均年龄是在增加的，所以每个人的平均创造力百分比是在整体下降的。然而，这也意味着，我们需要更好地处理世界上主要的财富——智力。《哈佛商业评论》深信这一点，它在 21 世纪之初

的一期封面上赫然地印着这样一个大标题“正在逼近的创造力危机”。

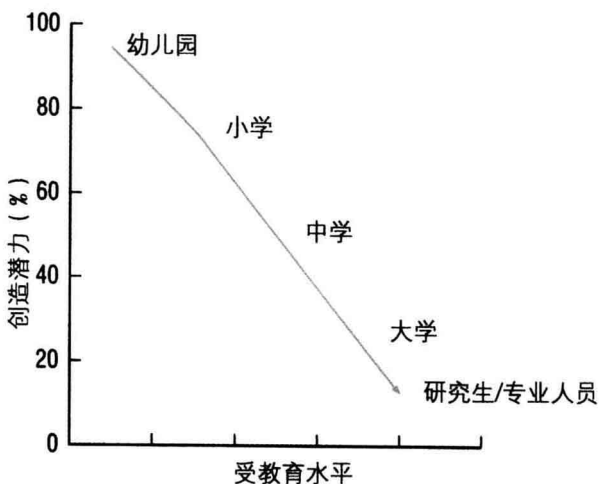


图1-2 我们的创造力百分比随着年龄的增长而急剧下降——教育系统逐渐抹杀了我们的创造力

这其中的好消息是“正常”不是自然。正常是不正确教育的结果，这种教育在不知不觉中降低了我们的创造力。在任何年龄段，你的创造力都应该是上升的。《思维导图使用手册》将在你的余生中提升你的创造力和各个方面的脑力。

## 如何使用本书

读完本书之后，你可以更深入地了解大脑的工作方式。你还将学会如何增强记忆力，如何最大限度地发挥大脑的作用，如何有效地创作思维导图，如何高效快速地阅读，如何最有效地学习和工作。

本书被分为几个易于操作的部分，每个部分又由几个便于理解的章节组成。

第一部分带领你进入你的大脑，以简单有趣的方式，向你介绍大脑功能的各个方面。本部分探讨了智力和智商、多元智力的概念，还讲述了大脑获取智力的方式，以及你是如何通过“心眼”来了解世界的。本部分还解释了自然的学习方式和传统学习方式的冲突。在学习任何科目之前，如果你想学会如何学习，了解这一点是非常重要的。

第二部分介绍了学习所应具备的核心能力：记忆力和创造力。本部分探讨了大脑是如何记忆、学习和理解的，还讲解了在学习期间和学习后你是如何回

忆的。另外，本部分还介绍了几种重要的记忆技巧，还附有记忆测验。

第三部分重点介绍了提升脑力所需要掌握的“思维工具”，包括终极思维工具——思维导图。思维导图被称为“大脑的瑞士军刀”，挖掘了大脑思维的自然倾向：图像、色彩和呈发散性网络式思维，而不是以线性的方式进行关联。

探讨了思维的内部“地图”，了解了你的思维方式之后，你将学会如何应用这些知识，学会把语言、词语、图像和思维导图应用到记录、组织、记忆、创造性思维及解决问题之中。

解决了以上问题之后，本书将向你详细讲述如何准备和创作思维导图。此后，你将学习到快速阅读的技巧——这一技能将大大地提高你的阅读速度，并将同时提高你的理解力。

管理信息是很重要的一项学习技能和商务技能。本书将向你介绍全新的博赞有机学习技巧（BOST®）。它对于你学习任何学科都有帮助，而且还可以帮助你学习、分析、优化和演示信息。最后一章阐述了在“智能时代”我们在理解大脑和应用大脑方面的进展。

在本书的每一阶段都配有许多练习和建议，以供读者深入学习之用。通过操练，你将有机会拓展你的思维和训练你的大脑。

在书后，附有一个全面的网上资源介绍，以供读者参考。

《思维导图使用手册》一书的目的是帮助你拓展自我，尤其是在阅读、笔记和学习领域拓展自我，但你会发现它可以有更广泛的应用范围。通过学习和应用《思维导图使用手册》一书所讲解的知识，你可以不断加深对自我的认识，并形成自己的思维方式。看完本书并复习之后，你不妨从头至尾再浏览一遍，看看这些知识还能用于你生活中的哪些其他领域。

记住，我们每个人的学习能力是有差异的，但最终都将以最适合自己的学习速度取得进步。因此，要与自己进行比较来衡量自己的进步，而不要与他人进行比较。所以，你也应该制订出自己的训练和学习计划，并尽可能地严格执行。

那么，就让我们踏上这个创新学习和创新思维的旅程，发掘你的大脑潜能，帮助你“启动大脑”吧！

---

序	I
致谢	III
引言	VII

---



## 第一部分

认识你的大脑	3
1 你的大脑比想象得棒多了	5
2 走进你的大脑	15
3 智商与天生聪慧	27

---



## 第二部分

驾驭你的脑力	39
4 改善你学习信息和回忆信息的能力	41
5 掌握记忆术让记忆力翻倍	59
6 精力加入记忆产生无限的创造力： E ↔ M = C <sup>∞</sup>	77

---



## 第三部分

杰出头脑的基本“思维工具”	91
7 为什么关键词很重要	93
8 思维导图与发散性思维概述	109

9	如何创作思维导图	121
10	快速阅读	137
11	不可思议的“超级”阅读能力	149
12	用博赞有机学习技巧变革你的学习技能	157
<hr/>		
	结论：思考未来	183

你的大脑有着复杂和完美的构造，还有巨大的智能和情感能量。

——东尼·博赞



