



思维导图系列  
MIND MAP

21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具！

BBC  
ACTIVE

只有掌控变化，你才能掌控未来！

博赞独创的应变思考商，提升你创造未来的非凡能力！



EMBRACING  
CHANGE

# 博赞应变术

掌控未来的七大应变工具

[英] 东尼·博赞◎著

(Tony Buzan)

索析◎译



“思维导图”系列丛书畅销**100**多个国家，销量早已突破**1000**万册！

广泛应用于学习、工作、生活的各个方面，已成功改变超过2.5亿人的思维习惯！



中信出版社·CHINACITICPRESS



013039624

B804-49

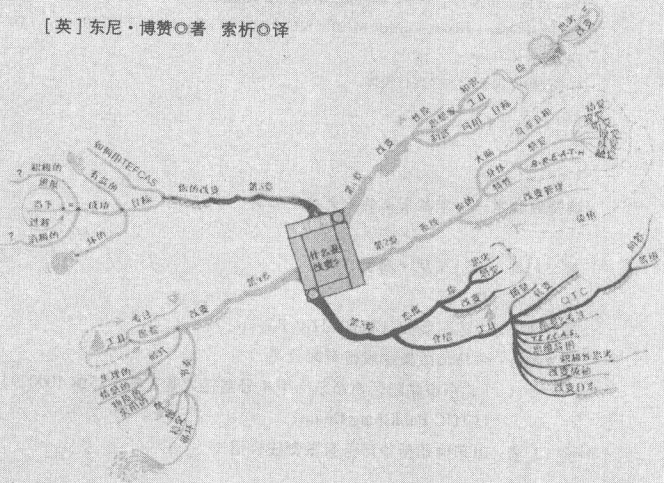
23



# 博赞应变术

掌控未来的七大应变工具

[英] 东尼·博赞◎著 索析◎译



B804-49  
23

中信出版社·CHINACITICPRESS·北京·

存活下来的物种不是最强壮的,也不是最有智慧的,  
而是那些最能够适应变化的。

——查尔斯·达尔文

---

整个宇宙都在变，  
我们的思想可以创造生活的样子。

——马可·奥勒留

## 说 明



### 预览

- ◎ 关于这本书
- ◎ 利用改变的思维导图
- ◎ 为什么你如此需要它



改变——改变是什么？它是怎样影响我们的？

自我认知——像“应变思想家”和“应变大师”那样了解自己：你的应变态度，你如何看待自己，别人又是如何看待你，你对未来的愿景，如何释放出你真正的潜能。

如何应变——用博赞提供的工具来完成转型。

人生计划——如何在变革时期掌控自己：选择你想要的生活，并一步步去实现它。

为了让所有这些你需要的工具发挥最大效力，你只需要利用你唯一的，也是最伟大的个体工具来完成转型——那就是你神奇的大脑。

## 你的应变态度

你究竟有多了解自己？你是否看到自己正成为一个不思进取、随波逐流的人？你是不是“控制狂人”，总是要对即将发生的每一件事都必须了解得事无巨细？你是否总是小心翼翼地提前作好计划？你是如何应对危机状况的？你很容易表现愤怒、神经质的情绪吗？你承受压力的能力如何？你处理突发事件的能力又如何？你会将这些压力和突发状况看作一种挑战，并带着享受的心情去处理它们，还是觉得那都是令人讨厌的，用来阻碍你、磨炼你的大麻烦？当情况变得危急之时，你是以幽默感应对，还是只能板起一张脸呢？

通过这本书，我会让你看到你的力量是多么强大，你的个人影响力又是多么巨大，以及改变又是如何被转换成一种积极的能量。最重要的是，我会让你了解到如何才能最大限度地利用你的大脑思维，使其成为你无与伦比的学习新技能的工具，从而认知——并且释放——你内心最隐秘的思想、梦想以及你的雄心壮志。



## 接受改变带来的挑战

改变带来的挑战会以不同的形式呈现出来。你想要为此计划和准备的目标是什么呢？

- 你是否准备开始新的学业/事业/工作呢？
- 你是否已经权衡了创业的利与弊呢？
- 你是否想过搬家或者重新装修你的家？
- 你会在短期内结婚吗？
- 你期待或者打算生一个小孩吗？
- 你对成为继父或者继母这种事情考虑过吗？
- 晋升之后，你期盼新的责任吗？
- 你如何应对个人成功或者大众认同这类挑战？

或者：

- 你正在面临裁员危机吗？
- 你的爱人正在酗酒或者吸毒吗？
- 你正在照顾生病的宝宝、孩子或者病重的父母吗？
- 由于被抛弃、离婚或者失去亲人，你正沉浸在个人痛苦之中吗？
- 你的爱人正处于艰难时期，而你也在努力给予他/她支持吗？
- 你正在经历破产、肥胖、身体不适或者心情抑郁吗？
- 你已日渐衰老，病痛缠身，或者身体状况已经大不如从前了吗？

某些变化令人欣喜，它们的到来广受欢迎，而某些变化可能令人倍感折磨，总是想要尽量规避。我们对生活中的每一种状况都会以特定的情绪给予反应：“这就是我的感觉”，而比较符合逻辑的反应则是：“这就是事实”。我们可能会比较容易意识到一种反应而忽略了另一种反应，然而想要积极地应变，这两种反应都很重要，也有助于我们去理

解内心真实的意愿,并决定未来的行动。

如果你拿起这本书的动机来源于你生活中正面临的一场悬而未决的转变,那么,花点时间来完成以下的应变思维导图吧,它可以帮助你确认你当下的思维状态,这是你要迈出的第一步。

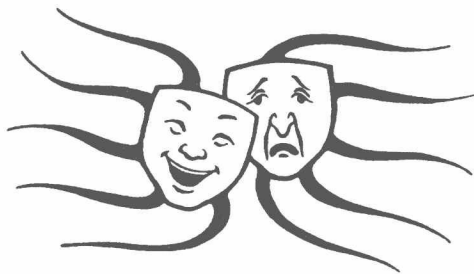
发生了什么事情?



应变思维导图 1 你的处境

在每一条延伸出的线上添加一个关键词,用来表达你能想到的、目前正在变化的处境。

你的感觉如何?



应变思维导图 2 你的感觉

捕捉你的每一种感觉,将感受到的关键词(或图示)放在相应的线条上——这些感觉包括表面的情绪和隐藏在你内心的感受。





你正处于积极的还是消极的感觉中？抑或是二者皆有？让它们去吧，丢掉你最初的各种情绪。一旦你了解了你自己对于当前状况的真正感受，你就能比较客观地看待事情了。如果之后你又突然想到什么东西要补充进来，那就添加进去吧！如果你需要在你的应变思维导图上增添更多的线条——那就去做吧！

你是怎么看待它的？



应变思维导图 3 事实——在哪里？是谁？为什么？发生了什么？怎么发生的？何时发生的？

在图的中心部分写上导致改变的主因，将事实一一对应在每一个问题上。如果你不确定那是不是事实，那就加上问号或者感叹号。

看上去，每当改变发生的时候，似乎总是会同时有不止一种情况相伴发生。如果你发现出现了不止一种事实，那就附加一幅应变思维导图吧！

现在，停下来——保留你的应变思维导图。我们会在第 6 章重新来看这些图。这些是你当下确实实的心理反映；这些将作为你的第一张思维导图的基础，随后你还将了解到更多。（见 p. 102）



你可能会惊讶地发现，当你要选择合适的词来描述一些在传统



你可能会觉得,你已经知道了你是谁,你也明确了想要什么——从某种程度上来说,你可能是正确的。但请注意了,思想和行为之间的鸿沟可能需要很长的时间来填平。从被动的知识转变为实际的行动,是你需要做出的最重大的第一步。

在忙忙碌碌的现代生活中,我们通过遥控完成了很多事情:“电视迷”们的大脑袋花费大量时间忙着“频道转换”,却没有足够的时间来专注于一个主要节目,并从头到尾地看完。《博赞应变术》将使你对未来有很好的规划,使你更容易目标明确地专注那些和你的目标有关的事情,并且,这本书会为你“视频记录”下那些你需要去重新回顾并学习的方方面面。

我们将大量的时间和精力用在我们的工作、朋友、家庭和焦虑上,然而我们对自己却了解很少,因此很可能会对我们自己的潜能有着比较苛刻的看法。这方面,我们就有如冰山一角一般——只有那一小块是我们和别人能够看得见的。

有了这种思想意识之后,我鼓励你将这本书作为积极应变的契机,将你从那些对自己的苛刻看法中解脱出来,别去管你到底是谁,你能做到什么,因为持这些观点,你其实已经事先给自己带上了偏见的帽子。你要释放你的潜能,你有无限的能量和天赋。当你阅读本书的时候,无论你正面临着怎样的改变,你都始终有精力,有能力,也有足够的脑力去面对它,并用你自己的方式重新创造你要的改变。

一次改变,就是一次自我重塑,你应当自觉地参与到这种经历中来。所以,享受这场探索的游戏吧——你会对自己大吃一惊!你应该让自己看看,你究竟有多么神奇!

## 你是这艘宇宙飞船的船长

你就像是茫茫宇宙中一艘宇宙飞船的船长，这艘飞船是由你的思想和你的身体构建而成的，而驱动这艘飞船的则是你独一无二的精力和热情。这里有数十亿的银河系、上万亿颗多种多样的恒星和行星等待着你去探索。你绝对可以去你喜欢的任何地方！但是首先你必须得学会驾驶这艘飞船，也要做好有可能撞上临近星球，或是被拉回到地球的准备——你还没来得及学会起飞之前，就可能会有被万有引力席卷的危险。



---

**第一部分 何为改变?**

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1 改变的本质              | 3  |
| 2 你独特的“应变管理系统”       | 15 |
| 3 你的应变态度             | 29 |
| 博赞应变工具一：你的应变思考商(CTQ) |    |
| 4 你应变的愿景             | 43 |
| 博赞应变工具二：愿景与专注力       |    |
| 5 如何改变               | 63 |
| 博赞应变工具三：TEFCAS       |    |



---

**第二部分 领悟改变**

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 6 自体感受：如何改变你的世界  | 85  |
| 博赞应变工具四：思维导图     |     |
| 7 选择你的未来         | 111 |
| 博赞应变工具五：积极性思考    |     |
| 8 应变大师们是如何改变世界的  | 143 |
| 博赞应变工具六：你的应变大师智库 |     |

9 人生的应变：如何使用应变日志	181
博赞应变工具七：你的应变日志	



---

### 第三部分 人生规划

10 改变你人生的天平	201
11 商务变革	225
12 人与人关系的应变本质	263
13 岁月的领悟	285



---

### 后记

拥抱你的未来	297
--------	-----

---

致谢	301
----	-----

第一部分

# 何为改变？

相信我吧！宇宙中没有什么东西是会消亡的，事物只是会与之前不同，并适应了一种新的形式存在而已。“出生”这个词是用来形容成为与之前不同状态的存在，而“死亡”则意味着不再维持原样。尽管这个东西可能会变成那个东西，或者那个变成了这个，然而事物的总量是不会改变的。

——奥维德《变形记》

# 1

# 改变的本质



## 预览

- ◎ 什么是改变?
- ◎ 我们都是应变思想家和应变大师
- ◎ 河流之谜





## NOTE

字典里对于“改变”的解释是：变动，使之与原来不同；兑换，以得到其他东西；从一种状态到另一种状态；交换。

这是多么激动人心，多么自由开放，有时候又是多么棒的一个词啊！无论我们是否喜欢，但我们确实时时刻刻都在改变，我们的社会、我们周围的环境、我们这个星球以及整个宇宙本身皆是如此。就在你读这本书的时候，你的身体也在发生变化：你的身体正在消化、吸收你刚吃的食物里的营养，而你的思维也在积极地活动、发展着——吸收并理解书面上的文字，按照你的需求在你脑海中形成你的观念。你的眼睛每读取书上的一个字，你的大脑都在发生着改变。此时此刻，你正在阅读的大脑将会和下一秒钟不同，而且在你余生的每一秒钟，你的大脑都在持续不断地发生着改变。

即使在你睡觉的时候，细胞也在你体内重生。事实上，你已经不是昨天的那个你了，你正在成为明天你将成为的你。无论你怎么抵制，都不可能阻止你的改变。从受精卵开始，我们每个人都在长大，在变老。

这一有机进化的过程也意味着，我们有无限机会，使自己得到提升和进步！

想想自然界在受到威胁的时候有着多么惊人的自我改变能力吧！大自然受到了无止境的环境污染、山林毁坏以及其他的灾难性影响，却还是能够存活下来，且愈加美丽。自然界为我们提供了无穷无尽的视觉证明——改变可以是一个提高与革新的过程。

这同样也适用于人类。对于成长和改变，我们有着无限的潜能。然而具有讽刺意味的是，总是要到我们陷入困境或感到恐惧时，才会深入挖掘我们最大的潜能，并企图改变局面。即便如此，