

普
华
经
管

◎ 创新思维开发专业的领军之作 ◎

全脑思维

——让大脑效率提升
100万倍的思维训练课

徐斌 西楠◎著

北大、清华、人大等高校300次课堂讲授 效果显著
通信、石油、电力、银行等行业1000次现场培训 反响强烈

**个人思维开发必备，开启全脑动力
探索组织优势，塑造更优秀的团队**



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

A large, stylized graphic of a brain in profile, facing left. The brain is rendered in a dark gray, textured style. The Chinese characters '全脑思维' (Whole Brain Thinking) are integrated into the brain's shape. '全脑' (Whole Brain) is positioned in the upper part of the brain, and '思维' (Thinking) is in the lower part. Below the brain graphic, the subtitle '——让大脑效率提升100万倍的思维训练课' (——A Brain Training Course that Improves Brain Efficiency by 1,000,000 Times) is written in a bold, black font.

全脑思维

——让大脑效率提升
100万倍的思维训练课

徐斌 西楠◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

全脑思维：让大脑效率提升100万倍的思维训练课 /
徐斌, 西楠著. — 北京：人民邮电出版社, 2013.6
ISBN 978-7-115-31848-0

I. ①全… II. ①徐… ②西… III. ①思维训练
IV. ①B80

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第093087号

内 容 提 要

本书详细介绍了全脑思维的作用、原理、方法、工具、途径，能够有效帮助读者进行全脑思维学习。书中提供了丰富有趣的全脑思维训练题，包括逻辑思维训练、克服定式思维训练和克服偏见思维训练，以巩固全脑思维的学习效果，并拓展其应用领域。

本书适合希望提升脑力、拓展学习方法、寻找生活乐趣、探求职业发展路径和追求身心健康的读者阅读参考。

◆ 著 徐 斌 西 楠

责任编辑 李宝琳

执行编辑 代新梅

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：11

2013年6月第1版

字数：150千字

2013年6月北京第1次印刷

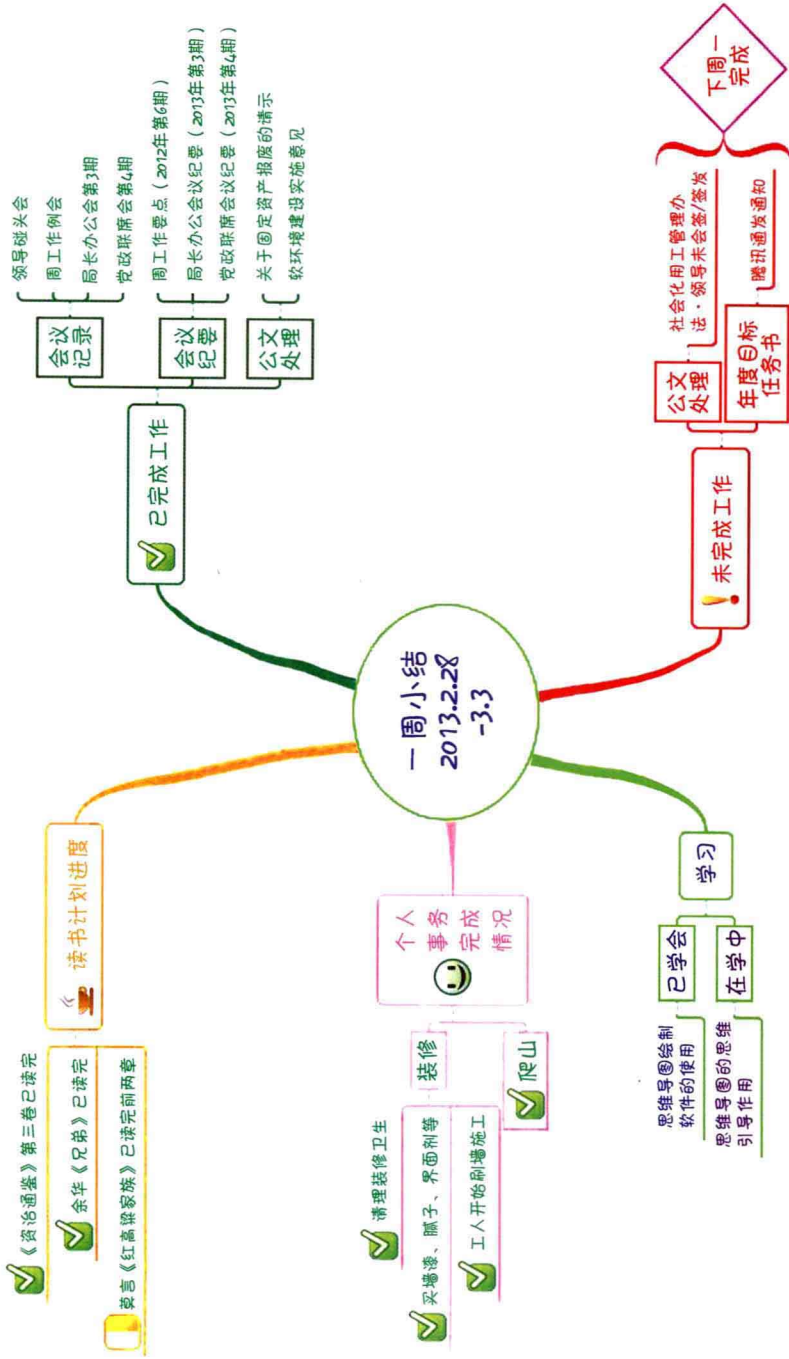
定价：35.00元

读者服务热线：(010) 67129879 印装质量热线：(010) 67129223

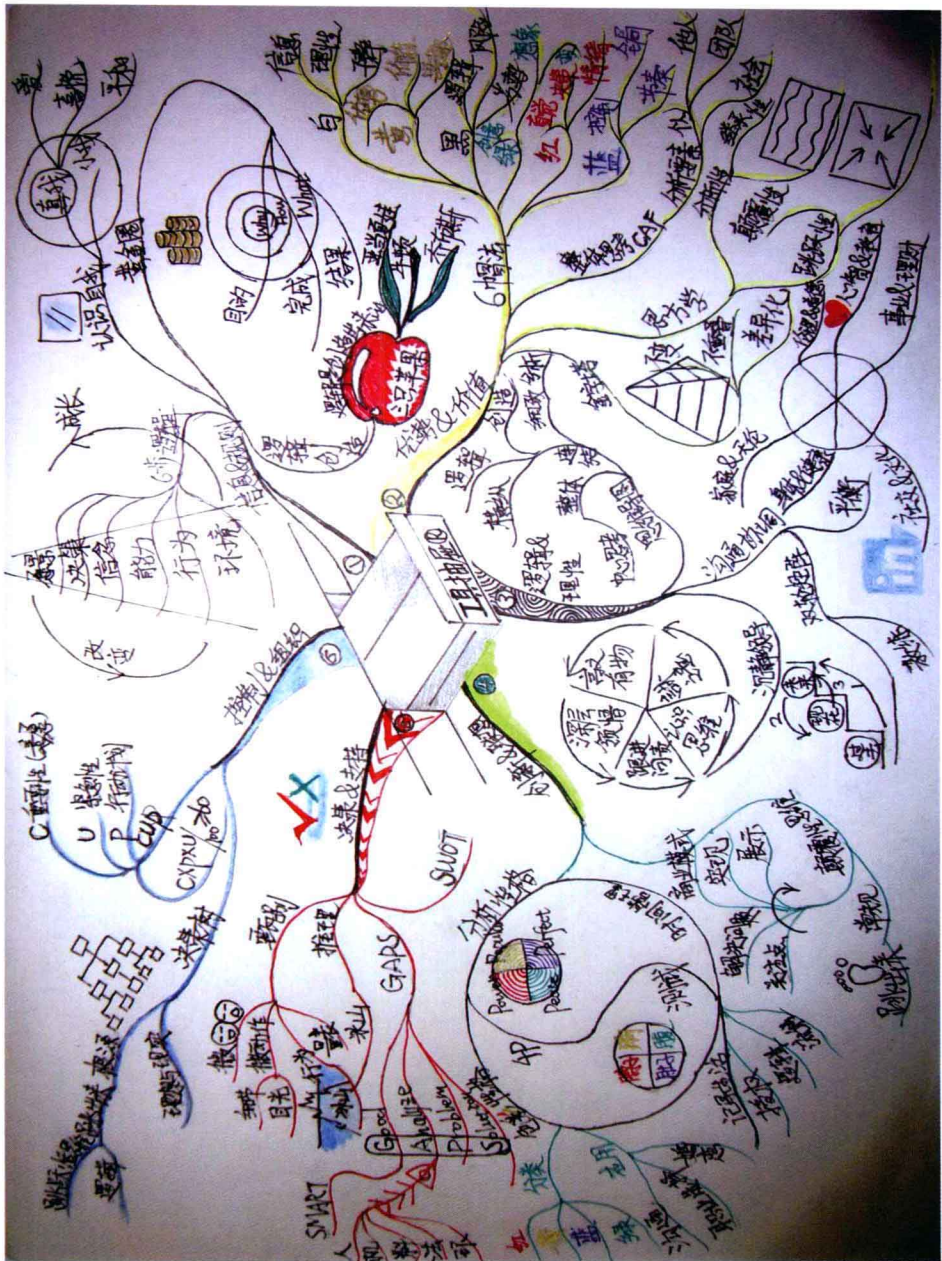
反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

全脑思维导图



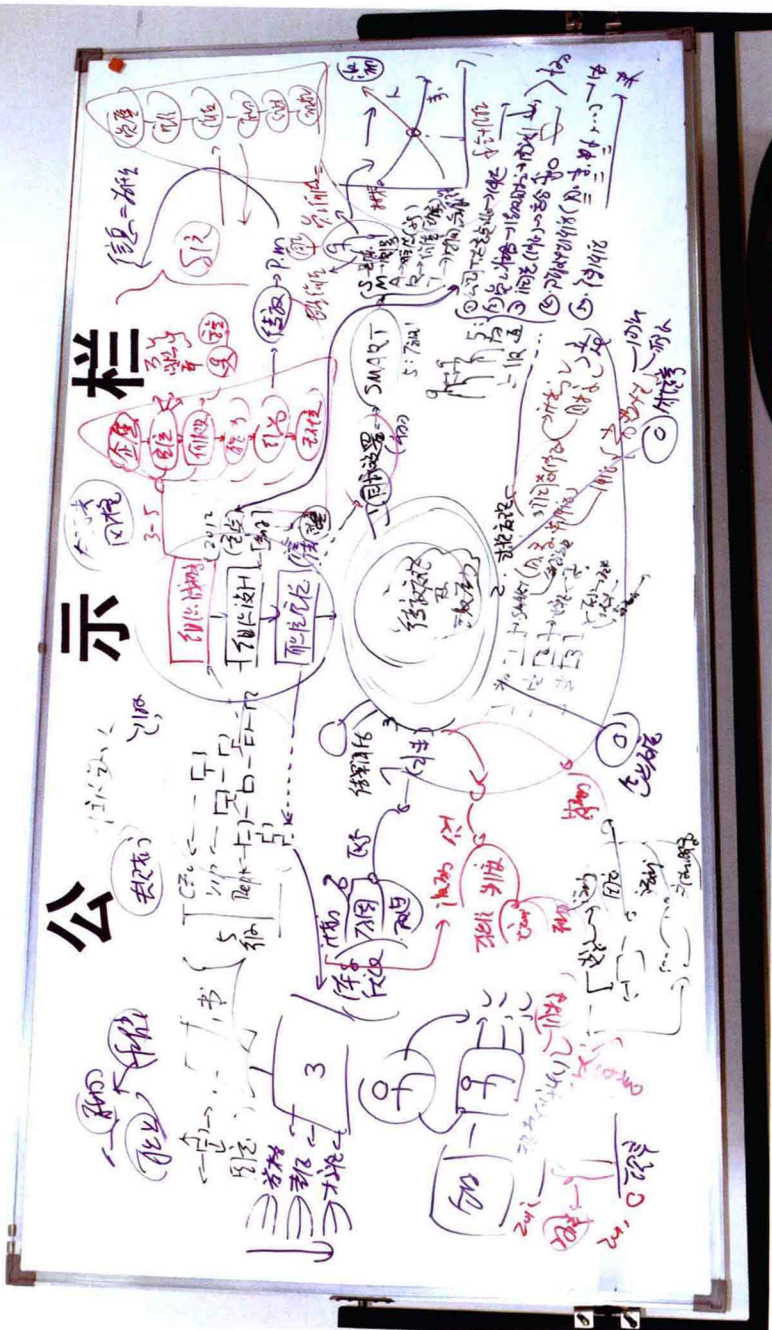
下一周完成

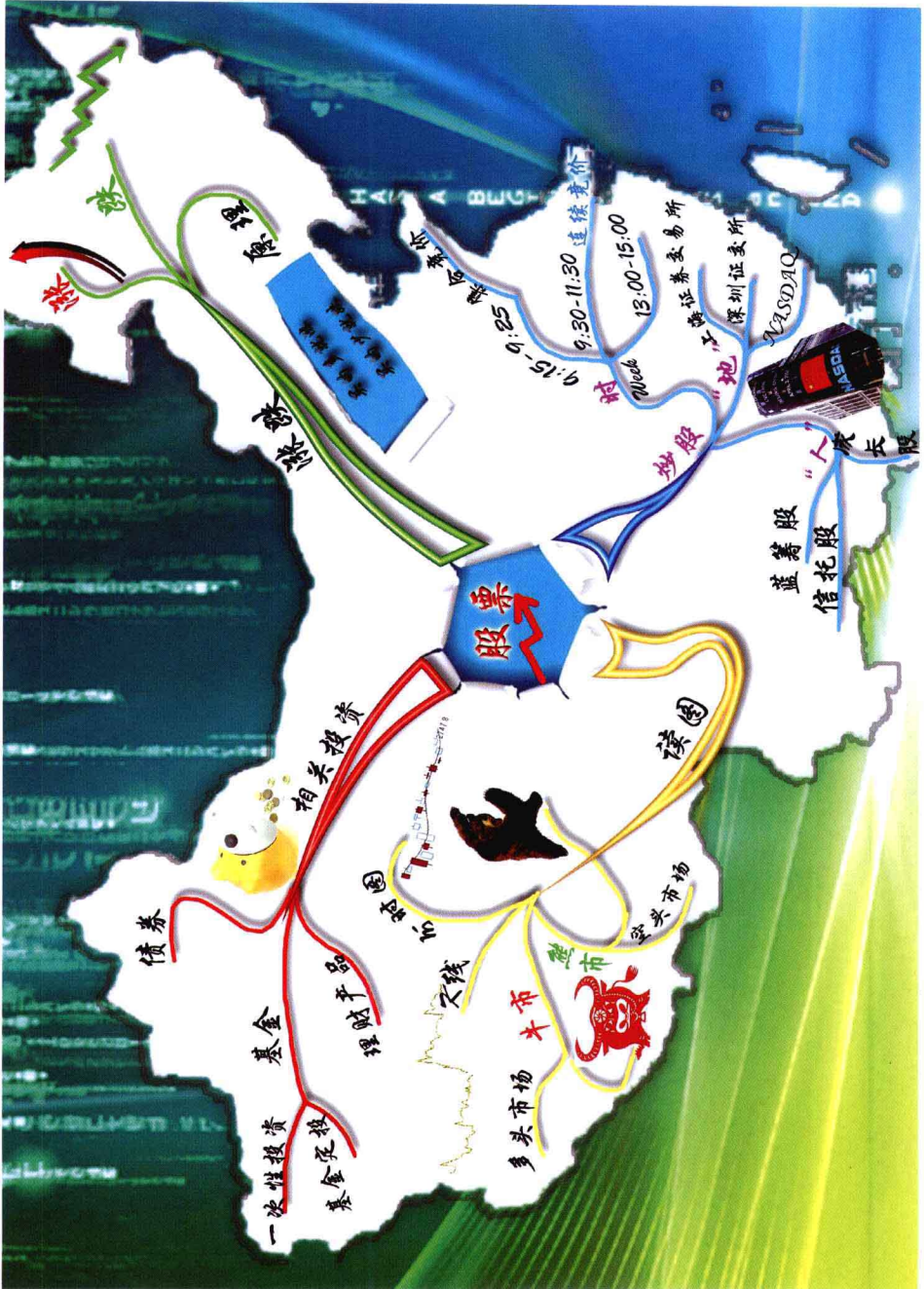


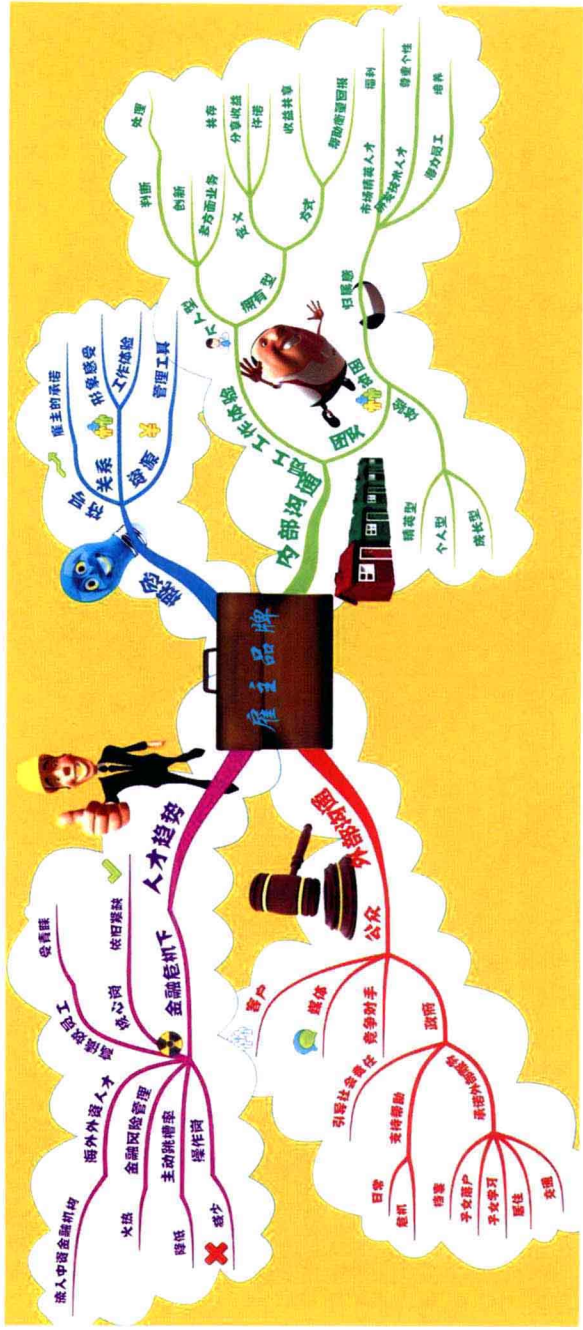
公

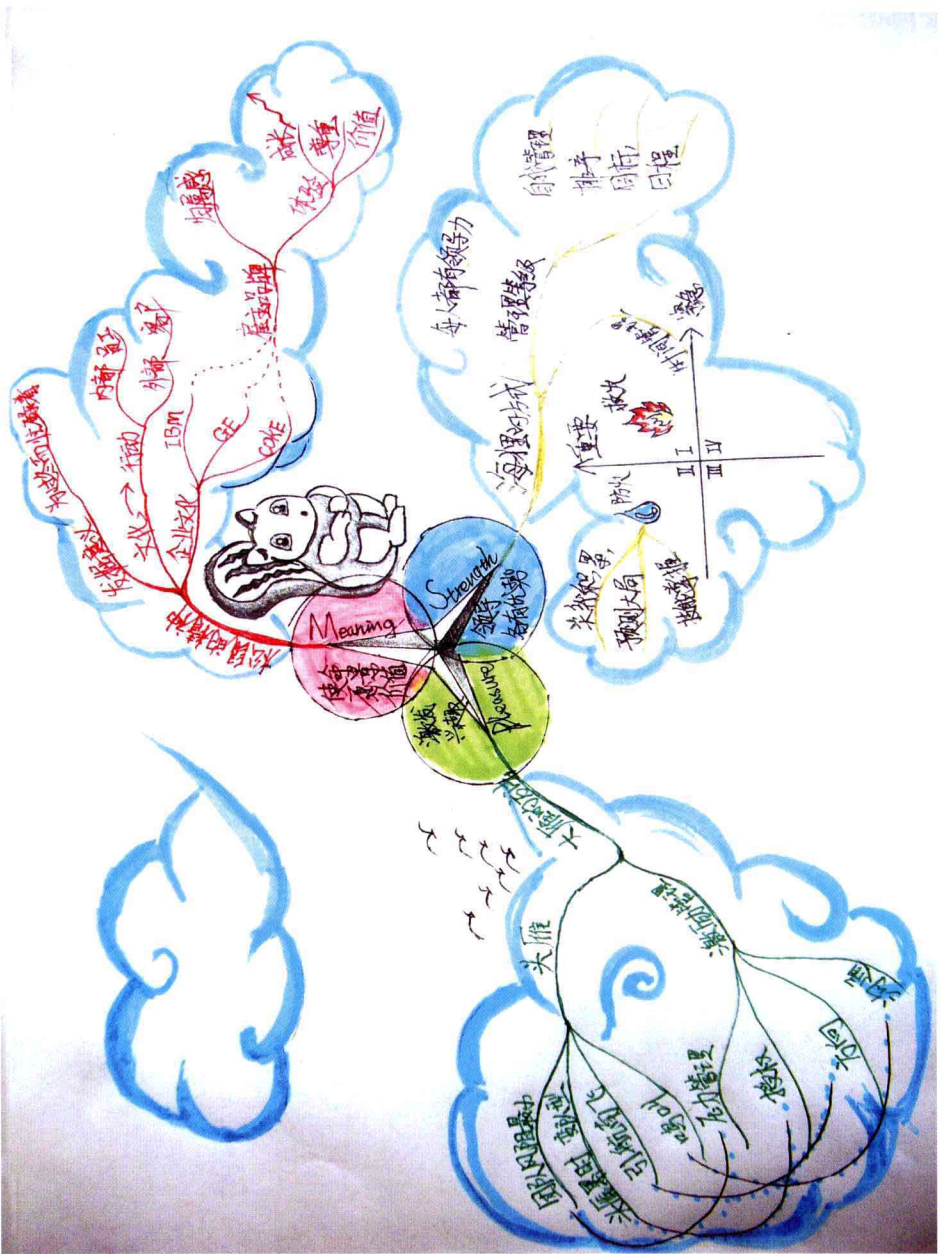
示

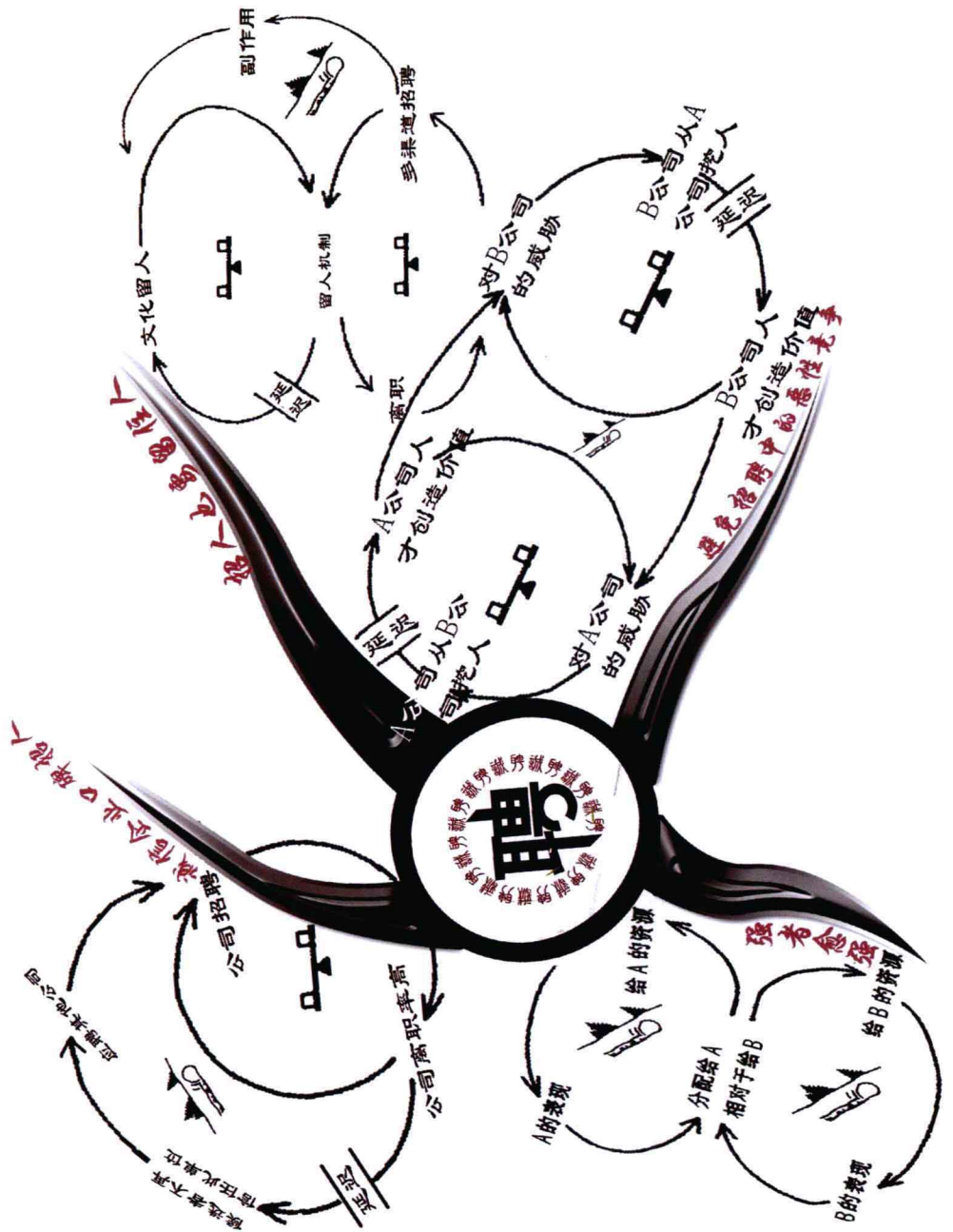
栏

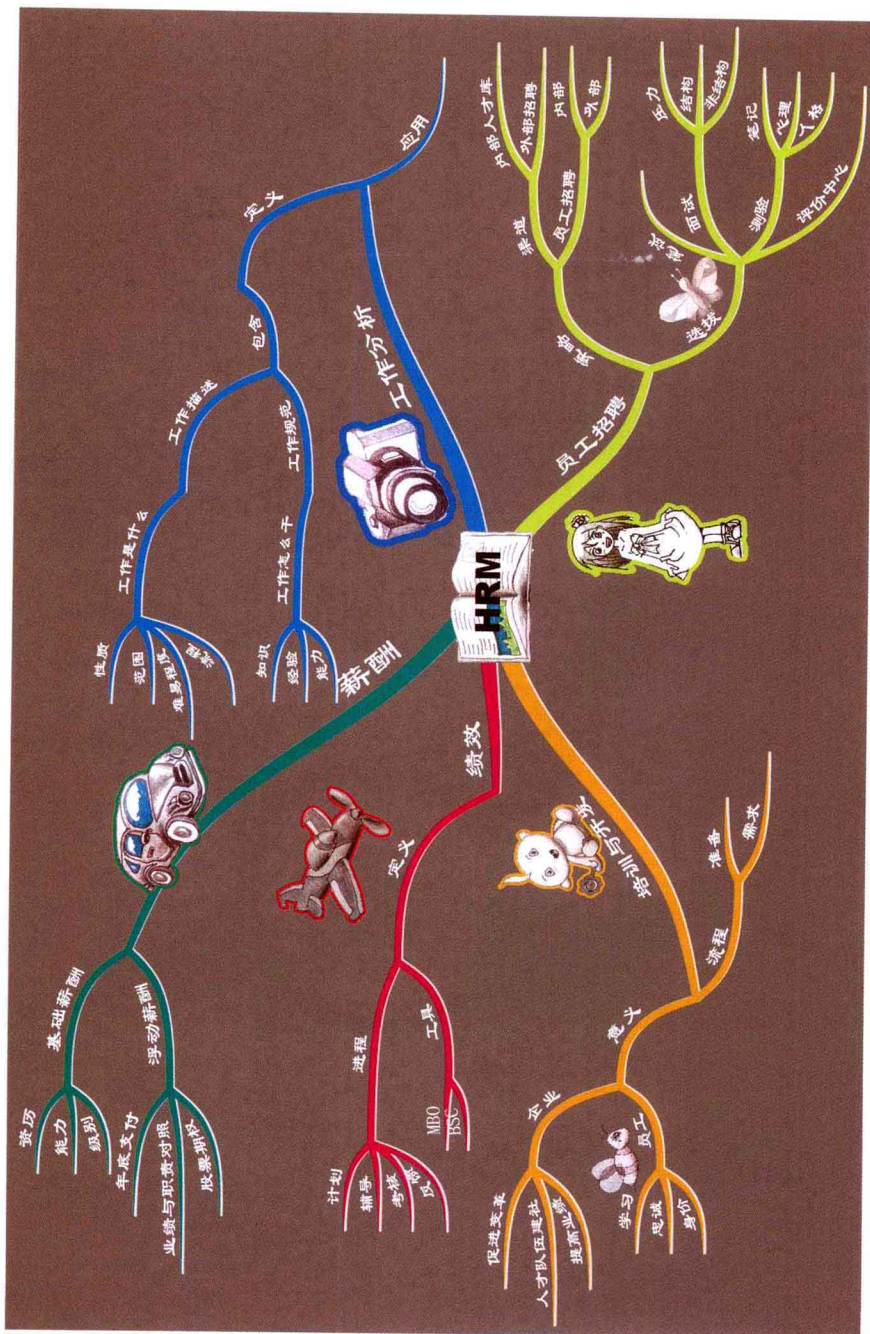






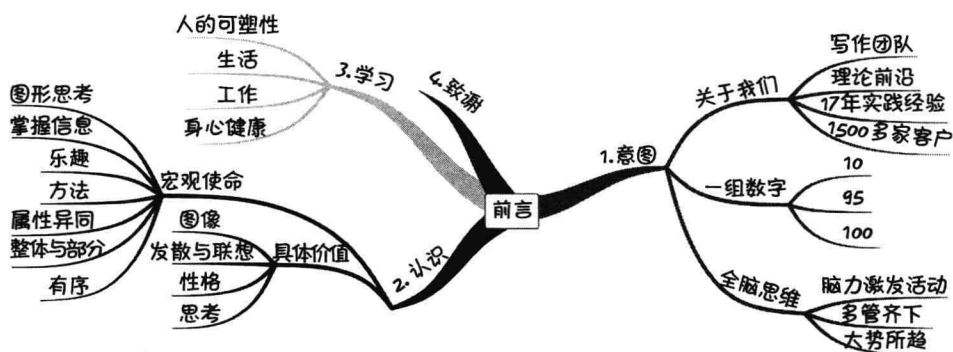






前言

就是你，来发现大脑的未解之谜



一、意图：为什么写作这本书？为什么是我们

1. 为什么人的潜能还有 90% 没有开发

这要从三个数字说起：10, 95, 100。

科学家们指出，终其一生，大多数人只开发、运用了大脑的约 10%，大约 95% 的人在日常工作、学习中只利用了自己的左脑，而右脑的潜意识具有惊人的信息存储能力，其存储量是左脑的 100 多万倍。

2. 为什么要进行全脑思维

全脑思维是充分调动左右脑多元智能，以提高理解能力、学习效果的脑力激发活动，它改变了传统的学习知识和开发能力的方式，从系统、结

构和细节等方面对大脑潜意识进行全面开发，多管齐下，是一门平衡发展大脑的艺术和技术。所以，对全脑思维进行推广和实践是当代学习的需要。

3. 我们实践经验丰富，获得了读者的高度认可

我们的写作团队是由高校教授、学者以及企业咨询专家组成，专注于研究国际上思维开发的先进方法，确保我们在思维方式和人才开发方面始终处于前沿地位。我们有17年向各类组织提供全脑思维培训和咨询服务的经验，指导过1500多家企业和学校进行全脑思维学习，为这些组织量体裁衣，制定切实可行的人才开发方案，使这些组织在目标设立及战略实现方面取得了30%~70%的提升，因而获得了客户的高度认可。

二、认识：我们的使命

本书讲解了多角度开发全脑思维的方法，具体包括如下几种：

1. 利用图形思考问题；
2. 获得和掌握大量信息；
3. 享受阅读、分析和思考的乐趣；
4. 掌握拓展思路的方法；
5. 寻找事物内在属性的异同；
6. 认清整体与部分的关系；
7. 平行、有序思考等。

具体来说，通过本书你将获得如下几个方面的提升：

1. 提升学习、记忆、工作和生活的乐趣，因为本书强调将看到、听到和想到的语言、概念、数字等转变成图像；
2. 学会使用全脑思维工具，这有助于帮助你发散思考和联想创新；
3. 了解自身处理信息的方式属于何种类型，并根据自身性格类型有针对性地提升职场适应能力；



4. 对混乱的思考说再见，保证同一时间只往同一方向思考，并纵观全局，前瞻预测。

三、学习：知识、生活、工作、健康，一个都不少

联合国教科文组织大力提倡终身学习，说明一个人不论在什么年龄阶段，都有继续被培养和改造的可能性和上升空间。我们想对每一位追求智慧人生的读者说：“虽然遗传基因、成长环境等因素的不同给我们带来了差异，但通过知识的学习、方法技能的学习和情感态度的学习，即运用全脑思维去学习，我们可以更高效、更精准地将自身的不足转化为优势。”

思维决定行为、行为养成习惯、习惯形成个性、个性决定前途。思维方式的优化还会在生活、工作、身心健康方面促使我们寻求新的路径、开拓新的空间。

四、致谢：欣赏与感激

最后，笔者希望向所有为本书做出贡献的人致以深深的谢意。在本书的编写过程中，林大雍老师在提供资料、确定写作方法和内容上给予了我大力支持；何璐老师和赵会彬老师为我打开了新的写作视角；赵喜刚老师给我提出了丰富的建议；王子春为我的写作奉献诸多想法；来自首都经济贸易大学的魏婕、张士成、郭琳、马冬雪和辛愿负责本书的初步起草和篇章结构探讨工作；乌兰托娅、房春杰、王蕊、刘宇负责前期文献资料的收集整理工作；郑玉立、洪双、鲁媛源、张帆和杨蕊竹负责书稿的校对并对书中内容提出修改建议。

感谢王梦怡每一次精心的排版，调整完善文字与图片，感谢来自湖南工业大学包装设计学院的闵天鹤为本书设计了精美的插图，感谢胡晖和徐天骅激发了我们写作团队的很多内在动力，感谢国家人事人才科学院、世界级教练俱乐部各位教练的鼓励与帮助，没有他们，我也不能如此有效率地出版此书。

另外，特别要感谢首都经济贸易大学劳动经济学院对本书的出版资助，特别感谢国家重点学科负责人杨河清老师的指导。

本人水平有限，书中谬误之处在所难免，祈望同行不吝指教。全书涉及文献众多，若有一些理论、概念或方法疏于注明出处，我在这里一并向这些作者表达歉意。

《全脑思维——让大脑效率提升 100 万倍的思维训练课》

编读互动信息卡

亲爱的读者：

感谢您购买本书。只要您以以下三种方式之一成为普华公司的会员，即可免费获得普华每月新书信息快递，在线订购图书或向我们邮购图书时可获得免付图书邮寄费的优惠：①详细填写本卡并以传真（复印有效）或邮寄返回给我们；②登录普华公司官网注册成为普华会员；③关注微博：[@普华文化（新浪微博）](#)。会员单笔订购金额满 300 元，可免费获赠普华当月新书一本。

哪些因素促使您购买本书（可多选）

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 本书摆放在书店显著位置 | <input type="checkbox"/> 封面推荐 | <input type="checkbox"/> 书名 |
| <input type="checkbox"/> 作者及出版社 | <input type="checkbox"/> 封面设计及版式 | <input type="checkbox"/> 媒体书评 |
| <input type="checkbox"/> 前言 | <input type="checkbox"/> 内容 | <input type="checkbox"/> 价格 |
| <input type="checkbox"/> 其他（ | | ） |

您最近三个月购买的其他经济管理类图书有

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 1. 《 | 》 | 2. 《 | 》 |
| 3. 《 | 》 | 4. 《 | 》 |

您还希望我们提供的服务有

- | | | |
|------------|---------|---|
| 1. 作者讲座或培训 | 2. 附赠光盘 | |
| 3. 新书信息 | 4. 其他（ | ） |

请附阁下资料，便于我们向您提供图书信息

姓 名	联系电话	职 务
电子邮箱	工作单位	
地 址		

地 址：北京市东城区龙潭路甲 3 号翔龙大厦 218 室 北京普华文化发展有限公司（100061）

传 真：010-67120121

读者热线：010-67129879 010-67129872-205

投稿邮箱：tougao@puhuabook.com，或请登录普华官网“作者投稿专区”。

购书电话：010-67129872/67133495-818 淘宝店网址：<http://shop60686916.taobao.com>

媒体及活动联系电话：010-67129872-830 邮件地址：liujun@puhuabook.com

普华官网：<http://www.puhuabook.com.cn>

博 客：<http://blog.sina.com.cn/u/1812635437>

新浪微博：[@普华文化](#)（关注微博，免费订阅普华每月新书信息速递）

目录

第一章 学习宣言——全脑思维学习法 / 1

- 第一节 运用全脑学习 / 2
- 第二节 激发全脑学习的欲望 / 3
- 第三节 右脑思维的优势 / 4
- 第四节 “全脑”进课堂,学习更快乐 / 7

第二章 全脑思维的工具——思维导图法 / 13

- 第一节 学习天才的用脑模式 / 14
- 第二节 思维导图的作用 / 16
- 第三节 如何绘制思维导图 / 19
- 第四节 形成个人风格 / 29
- 第五节 思维导图的应用领域 / 33
- 第六节 思维大师教你如何思考 / 47
- 第七节 教会孩子和学生应用思维导图 / 53

第三章 全脑思维工具——图像学习法 / 61

- 第一节 图像学习法简介 / 62
- 第二节 利用图像判断思考类型 / 63
- 第三节 使用图像学习法提升类比能力 / 66
- 第四节 使用图像学习法认清部分与整体的关系 / 68