



思维导图系列
MIND MAP

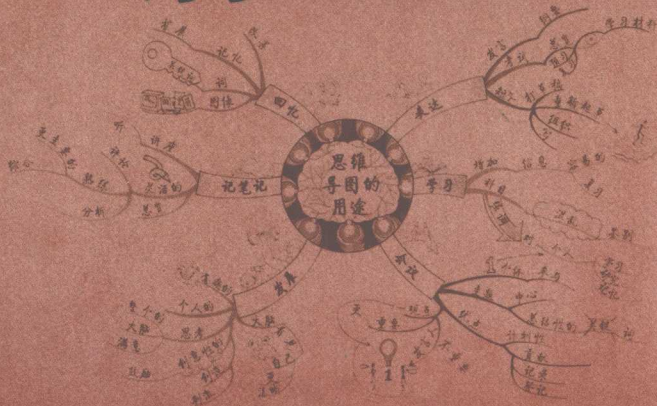
21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具!

BBC
ACTIVE

畅销全球30多年，影响全球2.5亿人的大脑使用手册

本书被誉为“过去1000年以来最伟大的著作”和“新千年1000本必读书目”之一!

Use Your Head 启动大脑



[英] 东尼·博赞 / 著



中信出版社·CHINACITICPRESS

Use Your Head
启动大脑

[美] 杰尼·博赞 / 著
丁叶然 / 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

启动大脑 / (英)博赞著;丁叶然译. —北京:中信出版社, 2009. 6

书名原文: Use Your Head

ISBN 978 - 7 - 5086 - 1471 - 7

I. 启… II. ①博… ②丁… III. 智力开发—研究 IV. B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 034085 号

Use Your Head

by Tony Buzan

Copyright: © Tony Buzan 1974, 1982, 1989, 1995, 2000, 2003, 2006

This edition arranged with BBC Active/Pearson Education
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 SHANGHAI 99 READERS' CULTURE CO., LTD.

All rights reserved.

启动大脑(“思维导图”系列丛书)

QIDONG DANAQ

著 者: [英]东尼·博赞

译 者: 丁叶然

策 划: 张陆武

策划推广: 中信出版社(China CITIC press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦
邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 山东德州新华印务有限责任公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 插 页: 8 印 张: 5.5 字 数: 143 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 印 次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01 - 2009 - 1304

书 号: ISBN 978 - 7 - 5086 - 1471 - 7/F · 1567

定 价: 16.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、删页、脱页,由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

作者简介

东尼·博赞

东尼·博赞 (Tony Buzan)，世界知名的“思维导图” (Mind Map) 的发明者，在多个领域取得了令人瞩目的成就。

- 世界闻名的有关“大脑”和“学习”方面的作家 [到目前为止，以独立写作或与人合著的方式出版了 80 余部著作，总发行量已经达到 1 000 万册 (这个数字还在不断增加!)]

- 关于“大脑”和“学习”这一主题的世界顶级讲师。作为著名的“思维魔术师”，博赞的声望与影响与日俱增。他的听众从 5 岁的孩子、学习有困难的学生，到一流的牛津毕业生，不一而足，许多世界顶尖的商界人士、各界组织和政府官员都是他的忠实听众。

- “世界记忆力锦标赛”的创始人。
- “世界快速阅读锦标赛”的创始人。
- 思维奥林匹克运动会创始人。
- 柔道黑带级选手。
- 博赞著作和其他产品已经在 100 多个国家热销，并被翻译成 30 多种语言。年收益超过 1 亿英镑。

- “思维导图”的发明者。“思维导图”被称为“瑞士军刀”式的思维工具。目前全球范围内超过 2.5 亿的人在应用这一工具。

- 1968 年 ~ 1971 年任 MENSA (高智商俱乐部) 国际杂志的编辑。
- 知名跨国公司的国际商务顾问。这些公司包括：BP、巴克莱银行、通用汽车、迪士尼、甲骨文、微软、汇丰银行、英国电信、IBM、英国航空，等等。

• 英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚、海湾各国、列支敦士登等国家及政府机构顾问。

- 奥林匹克教练。
- 发散性思维和大脑能力发展概念的发明人。
- 获奖诗人。
- 获奖运动员。

• 全球媒体明星，在英国及全世界的电视台、电台做了超过 100 小时的电视节目，1 000 多个小时的电台节目。全球大约有超过 30 亿人耳闻或目睹过他的风采！

热点新闻

沃特斯通书店、快报报业集团及其顾问们最近把《启动大脑》一书选做“过去1 000年以来最伟大的1 000 部著作”之一。他们同时建议把此书列入“新千年（思维新千年）1 000 部必读著作”。

选择本书，你的选择很英明！

致谢 1



衷心感谢所有帮助我完成此书而付出努力的人们：

Zita Albes, Jennie Allen, Astrid Andersen, Jeannie Beattie, Nick Beytes, Mark Brown, Joy Buttery, my brother, Barry Buzan, Bernard Chibnall, Carol Coaker, Steve and Fanny Colling, Charlotte Crace, Susan Crockford, Tricia Date, Janet Dominey, Charles Elton, Lorraine Gill, Bill Harris, Brian Helweg-Larsen, Thomas Jarlov, Trish Lillis, Hermione Lovell, Annette McGee, Joe McMahon, Vanda North, Khalid Ranjah, Pep Reiff, Auriol Roberts, Ian Rosenbloom, Caitrina Ni Shuilleabhain, Robert Millard Smith, Sarah Spalding, Chris and Pat Stevens, Jan Streit, Christopher Tatham, Lee Taylor, Nancy Thomas, Sue Vaudin, Jim Ward, Bill Watts, Gillian Watts, Phyllida Wilson.

致谢 2



第 8 页的图解来自《大脑的构造》(*The Organisation of the Brain*)一书, Walle J. H. Nauta 与 Michael Feirtag 合著。Copyright © September 1979 by SCIENTIFIC AMERICAN INC. All rights reserved。

黑白插图: Al Creative Services, Lorraine Gill, Mike Gilkes, Pep Reiff, Robert Walster, Alan Burton, Ben Cracknell Studios。

彩色插图: Bob Harvey(彩图 1), Robert Walster(彩图 2), Alan Burton(彩图 4~8)。

思维导图彩图 1~3 由 Vanda North 设计。

前 言

《启动大脑》32岁生日版的付梓，标志着自1974年春天出版以来，此书已经持续畅销全球达32年之久。1974年《启动大脑》出版的同时，10集电视系列片《启动大脑》也同期播出，这是“思维导图”的基本概念首次向全世界正式推出。为纪念这一时刻，BBC推出了“思维导图”系列丛书（The Mind Set）——第一套讲述如何充分利用大脑的百科全书。丛书共分5册，分别由《启动大脑》及其后续产品《超级记忆》、《思维导图》、《博赞学习技巧》和《快速阅读》组成。

《启动大脑》的传奇始于1973年，其时，BBC的高层管理者和本书的作者晤面，决定共同策划并推出世界上第一部揭示“大脑是如何工作的”书籍，并为之配以电视系列节目。令人惊喜的是，“思维导图”系列丛书及其配套节目一经推出，就在读者和观众中引起了强烈反响。迄今，这套电视节目已经创下连续10年热播的纪录，而丛书则成为全球畅销书。巨大的成功将托尼·博赞推向了一项全新的事业，他开始马不停蹄地奔波于世界各地向人们展示大脑的神奇力量。

20世纪70年代末，通过学习《启动大脑》而明显提高记忆力的成功案例相继见诸报端，特别是爱德华·休斯（Edward Hughes）令人振奋的故事更是一时间家喻户晓。20世纪80年代初一系列令人激动的讲座、演讲吸引了大批的学生。其中最为知名的就是发生在南非约翰内斯堡的“索韦托2000”行动。当时，有2000名青少年从索韦托镇自愿参加了为期3天、声势浩大的“启动大脑”活动。到20世纪80年代末，《启动大脑》第5章中有关“记忆”的概念已经被扩展成了一部讲解记忆技巧的“宝典”——《超级记忆》。同时，《启动大脑》的销售量还在年年攀升，已经接近100万册！



20世纪90年代初,《启动大脑》的“孩子”——《思维导图》出版,同期,成立了一个基于《启动大脑》中概述的概念而发起的慈善团体“大脑信托”基金会。该团体的首要任务是成立了“启动大脑俱乐部”。这个俱乐部对任何一个“想要学习怎样利用大脑”的人都是开放的,目前该组织已经拥有了成千上万的会员。

1995年4月21日,《启动大脑》迎来了它第21个生日时,其全球销量突破了100万册。为纪念这一辉煌成就,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——“思维的盛宴:《启动大脑》问世21年生日宴会”。

20世纪末,BBC又先后推出了《启动大脑》的另外两部后续作品:《博赞学习技巧》和《快速阅读》。同样,这两本书上市伊始即成为畅销书。沃特斯通(Waterstones)连锁书店协同快报报业集团最近已经将《启动大脑》一书选入“过去1000年以来最伟大的1000部著作”之一。他们同时推荐本书为“新千年(思维的千年)1000部必读著作”之一!

你现在看到的是“思维导图”系列丛书的最新版本,相信你将会和数以百万计的读者一样从中获益!

《启动大脑》使用指南

哈姆雷特：

如果一个人，一生只为吃饭睡觉，那他还是人吗？

简直是畜生！上帝使我们具有无比的睿智，在瞻前顾后之后赋予我们才能和神明般的理智，决非任我们将之束高阁、弃而不用。

——《哈姆雷特》第四幕第四场

《启动大脑》一书的目的就是帮助你做到莎士比亚对你的要求——使用你的智慧。读完本书之后，你就会更深入地了解大脑是怎样工作的，以及如何最大限度地发挥大脑的作用。你会发现自己的阅读速度加快了，阅读效率提高了，不仅能有效地制作思维导图，还能轻松地解决各种问题，同时还会感觉到记忆力大为增强。

这篇使用指南将概要介绍全书各章的内容，以及如何最有效地学习这些内容。

各章大意

本书每一章介绍大脑功能的一个方面。首先，本书提纲契领地介绍了有关大脑方面的最新信息，并将这些信息按视觉最容易接受的顺序排列、组合起来。

第5章讲解了如何在学习中及学习后提高记忆力。此外，还介绍了一种特殊的记忆法，它可以使你轻而易举地记忆列举的事项。

中间几章探讨了思维的内部“地图”，解释了关于人类是如何思考问题

的，并将这些知识应用于如何使用语言、词语、意象，以及用于记录、组织、记忆、创造性思想和解决问题的思维导图。

第9章讨论了全新的思维导图有机学习技巧，它对你学习英语、高等数学、哲学以及各种语言等任何学科都有帮助。

最后一章总结了近30年来大脑研究方面取得的巨大的飞跃性进展，以及对“大脑老化”问题的一种新的看法，并引导读者循着新的方向走向未来。

彩色插页部分有本书相关章节的思维导图，建议读者在读到有关章节之前或之后翻看有关的思维导图，并将其作为预习或复习总结之用。

你的努力

要想有效地利用本书所述的各种方法和知识，很重要的一点就是必须加强练习。在本书的每一阶段都配有许多练习和建议，以备继续深入学习之用。除此之外，你也应该制订出自己的练习和学习计划，并尽可能地严格执行。

个人记录和应用

每一页旁边留有标记为 NOTE 的空白部分，大多数章的结尾及全书最后，都附有“个人记录和应用页”，它们主要是为读者在阅读时可能要记录某些内容而预留的，当然，也可用它们记录读者在对书中内容仔细研读后产生的“思维火花”，以及对书中所提供的方法提出的新的扩展应用。

参考书目

在书后，附有一个专门的书目表，它不仅包括有关的学术参考书籍，而且还包括一些能帮助你进一步扩展整体知识并提供与本书所述的某些领域有关的、更专业的信息的书籍。

读者自己要做的事

《启动大脑》一书的目的就是帮助你拓展自我，使你通过不断加深对自己的认识而形成自己的思维方式。

从本书获取信息的每位读者，尽管其学习能力的水平参差不齐，但最终都将以最适合自己的学习速度取得进步。因而，与自己的起步进行比较，衡量自己的进步是很重要的。



下章简述

虽然书中所述的大部分内容是有关阅读、正式笔记和学习的，但其应用范围却相当广泛。当你看完本书并复习之后，不妨再从头至尾浏览一遍，看看这些信息还能用于你生活中的哪些方面。

致谢 1	XI
致谢 2	XII
前言	XIII
《启动大脑》使用指南	XV



第 1 章

启动大脑的传奇：美梦成真——爱德华·休斯的故事	1
1.1 故事的开始	2
1.2 “我一定会得‘A’”	3
1.3 入学考试及结果	4
1.4 剑桥岁月	5
1.5 故事的结局	6



第 2 章

你的大脑比想象的棒多了！	7
2.1 人类对自己大脑的了解	8
2.2 不止一个大脑	10
2.3 大脑“灰质细胞”的相互联系	13
2.4 感知模型：眼睛—大脑—相机	17
2.5 作为大脑模型的全息摄影	17
2.6 智商与人的天生智力	20
2.7 婴儿——完美的模型	21



第3章

大脑受限制的原因	25
3.1 为什么外在表现与内在潜力不符	26
3.2 “我们只是普通人!”	27
3.3 大脑使用说明书	28



第4章

更快、更有效地阅读	29
4.1 阅读问题	30
4.2 阅读的定义	31
4.3 阅读问题存在的原因	33
4.4 阅读时的眼睛运动	35
4.5 快速阅读的好处	38
4.6 对阅读的误解	38
4.7 高级阅读技巧——快上加快	39
4.8 动机训练	42
4.9 节拍训练	43



第5章

记忆	47
5.1 关于记忆的一些问题	48
5.2 测试答卷和进一步的问题	52

5.3	学习期间的回忆——关于测试 1 和测试 2 的探讨	54
5.4	学习后的回忆——关于测试 3 及其反馈的探讨	57
5.5	记忆——复习的技巧和理论	60
5.6	特殊记忆法及记忆术	62
5.7	记忆的“SMASHIN' SCOPE”法	65
5.8	数字—韵律法	68
5.9	“不可能完成”的任务	70



第 6 章

	思维导图——词汇与思维特征的介绍	73
6.1	练习与讨论——蟋蟀	74
6.2	记忆性关键词与创意性关键词	80
6.3	词语的多向性	81
6.4	关键词/思维导图与标准笔记的比较	82



第 7 章

	思维导图——自然规则	87
7.1	练习——太空之旅	88
7.2	口头语与书面语的线性发展史	88
7.3	你的大脑与思维导图的制作	92
7.4	思维导图制作原则	93



第 8 章

	思维导图——高级方法与应用	103
--	---------------	-----

8.1	高级思维导图	104
8.2	思维导图与左右大脑皮层	105
8.3	思维导图的应用	106
8.4	听讲座用思维导图	106
8.5	会议用思维导图	107
8.6	讲演和写作用思维导图	108



第9章

	思维导图有机学习技巧 (MMOST)	111
9.1	勉强的学习者	112
9.2	学习恐惧症	113
9.3	新旧学习方法对比	115
9.4	思维导图有机学习技巧	118
9.5	MMOST 的准备	119
9.6	MMOST 的应用	125
9.7	小结	136



第10章

	指引未来	139
10.1	1/4 世纪的巨变	140
10.2	复习、智能与年龄	140

	后记	145
	参考书目	151

1 启动大脑的传奇： 美梦成真—— 爱德华·休斯的故事



预览

- 1.1 故事的开始
- 1.2 “我一定会得‘A’”
- 1.3 入学考试及结果
- 1.4 剑桥岁月
- 1.5 故事的结局