

思维导图

完整手册

[英] 东尼·博赞 (Tony Buzan) / 著

郭胜阳 / 译

零基础快速掌握思维导图

Mind
Map
Mastery

*The Complete Guide to Learning and
Using the Most Powerful Thinking
Tool in the Universe*

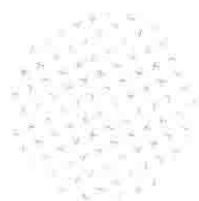
思维导图发明人、“世界记忆导师”东尼·博赞新作
改变全球数亿人的思维训练工具

中信出版集团

思维
导图



完整
手册



[英] 东尼·博赞 (Tony Buzan) / 著

郭胜阳 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图完整手册 / (英) 东尼·博赞著；郭胜阳译. -- 北京：中信出版社，2018.10 (2019.1 重印)

书名原文：Mind Map Mastery

ISBN 978-7-5086-9463-4

I. ①思… II. ①东… ②郭… III. ①思维方法—手册 IV. ①B804-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 205743 号

Mind Map Mastery

Design and Typography copyright © Watkins Media Limited 2018

Text copyright © Tony Buzan 2018

Artwork on pages 29,30, 32, 49, 77, 78, 81, 83, 86, 90, 95, 101, 109, 115, 149, 171, 183, and 185 copyright © Watkins Media Limited 2018

For copyright of other artwork and photographs see page 223 which is to be regarded as an extension of this copyright

First published in the UK and Ireland in 2012 and 2016 by Watkins, an imprint of Watkins Media Ltd

www.Watkinspublishing.com

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

All Rights Reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

思维导图完整手册

著 者：[英] 东尼·博赞

译 者：郭胜阳

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：6.75 字 数：144 千字

版 次：2018 年 10 月第 1 版

印 次：2019 年 1 月第 3 次印刷

京权图字：01-2018-1343

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-9463-4

定 价：58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

自从我们接受学校教育以来，在阅读或学习的过程中，为了记住和理解一些重要的知识点，我们养成了按部就班做常规笔记的习惯。然而，极少人能够意识到，传统线性笔记的致命弱点是面面俱到，重点不突出，不仅耗费大量的时间和精力，而且极少人愿意再去翻看。

思维导图则能帮助大脑建构一种全新的“图像思维模式”，用极简的文字、清晰直观的逻辑，以及有趣的发散结构，像地图一样去呈现大脑思考的整个过程。

思维导图可以把复杂的问题变得简单，简单到你只需要一张白纸就可以清晰地把它展现出来。它还能协助我们在组织或公司内部建立高效的“双向沟通机制”：你不仅可以透过一幅简洁的思维导图清晰、流畅地表达自己的全部观点，还可以让接受者一目了然地知道你讲的所有要点，真正让你做到“一图抵千言”。

在画思维导图的过程中，大脑会处在不断地有新发现和关系的边缘，你的想法将以几何级数倍增，从而激发你的创造性思维。一旦你体验到思维信马由缰的成就感，你会发现自己已然成为群策群力的高手，面对问题会更加游刃有余。

我与博赞先生曾多次接触与交流，在英国卡迪夫，博赞先生特邀我和同事与他共进午餐。席间，我们一起探讨大脑的思维喜好，以及思维导图在各自生活中的帮助。他为人很谦逊，谈话中无不充满各种奇思妙想。他最大的愿望是希望思维导图可以帮助更多人。这也是我一直在践行的。

美国著名的发明家富勒博士提出：“要想教给人们一种新的思维方式，就不要刻意地教他们，而应当交给他们一种工具，通过使用工具培养新的思维方式。”在我十几年的教学生涯中，通过思维导图已经帮助和影响了无数的中国青少年。不仅如此，我还把思维导图带进企业，许多人通过掌握思维导图，“逆袭”成为公司的骨干力量、职场精英，从默默无闻到一鸣惊人。思维导图帮助他们提高了时间管理能力、解决问题能力、内部沟通效率、目标制定能力、演讲陈述能力。他们通过不断地超越自己、肯定自己，创造了非凡的人生。

思维导图在全球有近3亿使用者，其中包括学生、教师、职场精英、教育家、经济学家、畅销书作者、知名企业家，以及世界500强企业等。越来越多的人通过掌握这一工具，改变了学习、工作、生活，甚至命运。

博赞先生的这本新书将告诉你，如何零基础掌握思维导图这一工具，让你用正确的思维方式和学习工具激活大脑。基于思维导图的设计初衷和发展乱象，《思维导图完整手册》为读者呈现了原汁原味的思维导图。

我们的大脑其实就像一座图书馆，不仅需要身强体壮的图书搬运工往里面搬运知识，而且随着时间和知识的累积，信息量会不断地增加。我们更需要一位精明的图书管理员更有效地管理这些资讯，而思维导图就是这样一个工具。

姬广亮

中国思维导图普及工程发起人

东尼·博赞授权认证讲师

多年来，我一直在用思维导图。如今，我到世界各地为商务人士、公众人物和广大听众演讲，教他们如何在个人生活和职业生涯中改善记忆和认知能力。然而，我小时候却被诊断患有阅读障碍症，我觉得自己很难集中注意力，直到现在在某种程度上仍觉得困难。后来我发现思维导图对于防治注意缺陷障碍症效果很不错。简而言之，思维导图使我能保持在正确的人生轨道上。

无论是收集、处理信息，抑或是制订行动计划、启动新项目，思维导图都是强大的工具。实际上，思维导图就像一只指导人生的大手——而我怎么推荐它都不为过！

东尼的新书《思维导图完整手册》，不仅要教会读者改变人生的方法，而且要带他们进入一个热闹的全球大家庭。从书中的故事和例子可以看出，形形色色的人使用思维导图已是全球普遍现象。这些人有一个共同的特点，即他们对思维导图的益处充满热情，并且会继续把这个好工具推荐给其他人。

我对东尼深表感激，感谢他发明了思维导图，同时也想把他的新书推荐给每一个想要改善思维和掌握思维导图的人。

多米尼克·奥布莱恩

8次世界记忆锦标赛冠军及畅销书作家

“我想找一本关于如何用脑的书。”

“到那边瞧瞧，”图书馆管理员指着一旁的书架说，“医学书籍区。”

“那里没有，”我回答道，“我已经看过那里的书目了，我不需要关于脑部手术的书，我只想学习如何使用大脑。”

管理员面无表情地看着我。“这里恐怕没有关于如何使用大脑的书，”她告诉我，“我们这里只有这些教材。”

我沮丧地离开了图书馆。自大学二年级起，课业负担日益增加，通过之前的学习方式实在得不到我想要的结果，于是我开始寻找新的学习方法。实际上，我记的笔记越多，结果仿佛越糟糕。但我还是得感谢线性思维的局限性，因为从那时起，我意识到我所谓的问题实际上意味着绝妙的机会。既然没有书来介绍如何使用大脑，那么这个领域的研究就有很大的潜力。

在随后的几年里，我学习了心理学与科学概论、神经生理学、神经语言学及语义学、信息论、记忆与记忆技巧、感知与创造性思维。我逐渐理解了人类大脑的工作原理，以及使大脑呈现最佳表现的必要条件。

讽刺的是，我的研究也使我自己学习方法中的缺点暴露无遗。我逐渐意识到自己的课堂笔记全是密密麻麻的文字，单调乏味，甚至还不如说，线性形式十分有效地把我训练成了一个白痴！熟能生巧——你练习得越好，就会变得越完美。但是，如果你练习的是错误的方法，这种练习只会让你变得更

愚蠢。当我开始把线性、单调的笔记练得越来越多时，我越发感到迟钝。我急需改变思维方式和学习方法。

在研究了大脑的结构后，我找到了一直在寻找的突破口。我们的大脑至少有 1 000 亿个脑细胞，每个脑细胞都有助于我们的思维，这个事实启发了我。这些神经元的触手（树突）像树枝一样，由细胞核向外辐射，这种形态令我着迷。我还发现可以借鉴这种形态来构图，创造终极的思维工具。

事实证明这个发现对发散性思维的发展是一个重要的贡献，并进一步催生出了思维导图。

从最简单的角度来说，思维导图是一幅精细的示意图，通过参照脑细胞的结构，呈现出由中心向外辐射分支的形态，并通过关联形式逐渐演变。然而，自 20 世纪 60 年代中期思维导图创立之初，它就被证明不仅仅是一种极好的记笔记的方法，也是一个有效的、能够深刻启发思维的工具，用于锻炼我们脑力、智力和精神力。随后，思维导图取得了迅猛发展，也正如你将在本书中看到的那样，思维导图可用于多种用途，从培养创造力、增强记忆力，到防治阿尔茨海默病。

多年来，一直有人对思维导图存在着误解，甚至是歪曲，但我的愿景从未改变：世上所有人，无论老少，都知道什么是思维导图，知道思维导图怎样发挥作用，以及如何将思维导图运用于生活中的各个方面。

本书的目的就是告诉你，思维导图对于你个人而言有什么益处，以及思维导图自身是如何不断地成长、扩展、演变，以应对人类面临的新挑战的。

如今，随着我们进入 21 世纪，思维导图也采用了新的形式，反映

出蓬勃发展的新科技带来的无限可能。思维导图依旧可以徒手来画，当然也可以通过电脑程序生成，通过互联网使用；有的被画在北极的雪地上，有的被画在山坡上，有的甚至被无人机画在天空上。

跟我一起加入这场伟大的探险吧，准备好释放你的脑力，到达前所未有的极限。

东尼·博赞

思维导图是一个创新性的思维工具，一旦掌握它，你的人生将会被改变。它不仅能够帮助你处理信息、构思创意、增强记忆力，而且能够让你充分享受闲暇时光、改良工作方式。

最初，我设计思维导图是想将它作为一种全新的记笔记的方式，使其能够用于所有通常使用线性笔记的情况，比如听讲座、接听来电、商务洽谈，以及做调查研究。然而，思维导图在其他领域的作用也很快显现了，如用于开创性的设计和计划，深刻概述一个主题，启发思考新的项目，发现解决方案，摆脱无用的思维方式，等等。你将在本书中看到思维导图的许多种巧妙运用。思维导图甚至可以被用来做练习，锻炼你的大脑，提高创造性思维的能力。

通过《思维导图完整手册》一书，你将明白思维导图能如何帮助你开动无穷的脑力，发掘真正的潜能。书中的实用练习是为了锻炼你使用思维导图的能力，你也将了解其他思维导图使用者的真实故事，他们当中有思维导图大师、世界知名专家和行业先驱，正是思维导图给他们的人生带来了彻底的改变。

你的大脑是一个沉睡的巨人，思维导图就是来唤醒它的！

超实用新笔记法

在 20 世纪 60 年代，当我刚开始发明思维导图的时候，我未曾想将来会发生什么。在我研究人类思维的早期阶段，我用最初版本的思维导图是为了改善学习。这个最初版本是一种结合了文字和不同颜色的笔记形式。后来我开始在笔记中画出关键词，结果发现这些关键词的比例还不到我全部笔记的十分之一，并且这些关键词能够解开核心的概念，于是我便开始改进思维导图。通过对古希腊人的研究，我意识到需要找到一种简单的方法在关键词间建立联系，为的是更容易记住它们。

古希腊人发明了许多精密的记忆系统，能够让他们完整地回忆起成百上千的事实。这些记忆系统依靠想象力和联想力来建立联系。比如，轨迹记忆法是古希腊人发明的用于增强记忆的技巧之一，也被称为“记忆之旅”、“记忆宫殿”或“思维宫殿记忆法”。

我在研究人类的思想过程时，偶然注意到了轨迹记忆法，但在进入大学第一天的第一节课上，我却不知不觉地被带入了另一种记忆法。这就是“记忆系统”——由德国作家、历史学家约翰·加斯特·温克尔曼发明的一种语音数字记忆方法。我大学时期的第一节课的讲师是一位爱讽刺人的教授。他体形似桶，有着一头红发，背着手走进教室后，就开始一个不落地点起名来。如果有人没来，教授会大声说出他们的名字、他们父母的名字、他们的生日、电话号码和家庭地址。他点完名字后，会高挑着一侧的眉毛看着我们，嘴角露出一丝冷笑。虽然他看不起我们这些学生，但不可否认的是，他是一位很棒的老师，而我为他的记忆技巧着迷。

如何构建记忆宫殿

根据古罗马演说家西塞罗的观点，轨迹记忆法（Method of Loci, loci 来自拉丁语，意思是“地点”）是一种根据空间记忆的技巧，是由古希腊抒情诗人、哲学家西蒙尼德斯发明的。

在西塞罗的《论演说家》中，有一段对话描述的是西蒙尼德斯受命在一个宴会上朗诵抒情诗的情形。他刚朗诵完不久就被叫到外面去了，就在他出去的时候，宴会厅的屋顶突然倒塌，留在宴会厅的其他宾客遇难了。一些遇难者的尸首血肉模糊、无法辨认，这是很大的问题，因为需要确认遇难者的身份，才能给他们安排合适的葬礼。可是，西蒙尼德斯却能凭借自己的视觉记忆，记得每个遇难宾客在宴会桌旁的位置，从而辨认出尸首。

这次经历使西蒙尼德斯意识到，通过选择位置并在大脑中对想要记忆的事物形成图像，每个人都可以增强记忆力。如果把这些图像按照特定的顺序储存在思维空间中，就有可能通过联想力记住所有的事物。由此而生的轨迹记忆法，在许多古希腊和古罗马的修辞论述中都有描述，而如今，它有更为大众所熟知的名字——“记忆宫殿”。

在第一节课后，当我问教授是如何掌握如此卓越的记忆技巧时，他不愿告诉我，只是说道：“孩子，我是个天才。”在接下来的三个月里，我不断地试探他，直到有一天他决定告诉我们自己的秘诀，并教我们“记忆系统”。这种记忆技巧是通过简单的编码将数字转化成语音，将语音转化为单词，将单词再转化为图像的，从而储存在一座记忆宫殿里。

我的新式笔记法有赖于我对各类记忆系统不断深入的了解，并通过使用特定颜色在相关联的概念之间建立连接，从根本上简化了古希腊人的方法。虽然这种笔记法还未发展成最终的思维导图模式，但是很明显，它已经比简单的线性笔记高效得多了，相比之下，线性笔记从颜色、阅读和形式上来看实在是太单调了。如果你单用蓝色或者黑色笔做记录，这样的版面效果会很乏味，意味着你的大脑会开小差，活跃度会减退，最终你会昏昏欲睡。这也解释了为何在自习室、图书馆和会议室里“瞌睡症”到处蔓延。

我对自己的新式笔记法的效果十分满意，于是开始教小学生学习使用这个方法。看着我的学生很快提高了成绩并超过了他们的同学，我感到非常欣慰。

发散思维：天才的关系逻辑

在之后的发展阶段，我开始更仔细地思考决定着我们的思维模式的层次结构，并逐渐意识到：

重点→重点的“重点”→“重点的‘重点’”的重点

通过这种方法，我发现了“发散性思维”的力量，我将在第一章对此展开详细的阐述。随着理解的不断深入，我逐渐开始设计思维导图的结构，并运用箭头、代码和曲线等来表现元素之间的关联。在一次与澳大利亚风景画艺术家罗琳·吉尔的重要会面中，她帮助我明确了接下来的改进步骤。会上，她提出我应当重新审视图画和颜色在思维导图结构中的作用。正是她的深刻见解，促成了如今的思维导图中图像的使用。

回顾著名历史人物的笔记，如文艺复兴时期的艺术家列奥纳多·达·芬奇、科学家居里夫人和爱因斯坦，当我拿自己的新式笔记法与他们的笔记进行对比时，我发现我的方法与他们使用图画、代码和连接线的方式有些奇妙的共同点：他们记录的文字和图表在纸上向任意方向发散，想到哪里就画到哪里，而不是保持在固定的横线上。然而，从我越来越多的学生、客户和同事的真实体验来看，我发明的这种方法简单易用，能够帮助各行各业的人：不一定非要成为一个世界级的天才并做出石破天惊的发现才能从中获益。

你可以用思维导图来解决任何问题，就这一点而言，它是擅长被用作分析的。通过运用关联逻辑，思维导图能够直指问题的核心，同时也让你有更全面的视角，它既是微观的，又是宏观的。

热议“博赞导图”

杰兹·摩尔在上“博赞导图”这门新的学习方法课之前，是一位艰苦奋斗的大学生。这门课教会他如何在纸的中心写一个主题，围绕主题写出“关键词”和“提示语”，并画线将它们连接起来，这样便不用去记忆复杂的列表了。这种简单、有效的方法让杰兹目瞪口呆。他从一开始只是一个学业上的后进生，后来成功地读完了经济与政治专业的本科，以及企业财务专业的研究生，最终获得了工商管理硕士学位。

几年后的一天，杰兹在一个闹哄哄的俱乐部里用晚餐。当与身边的客人谈到学习和教育问题时，杰兹怀着对改变他的学习方式的“博赞导图”的热情，同时也借着点儿酒力，彻底打开了话匣子，谆谆教诲身边的客人：变聪明是多么简单的一件事。他还告诉身边的客人，如果自己说得太快，可以随时打断他。杰兹一边解释着这个方法如何发挥作用，一边在餐巾纸上画出一幅导图来，并说道：“瞧，这就是‘博赞导图’。”不一会儿，客人对杰兹说：“你是真的不知道我就是东尼·博赞吗？”

我非常高兴能亲耳听到我的新式笔记法帮助杰兹改变了人生，从那之后，杰兹和我成了最好的朋友。在之后的岁月里，我也用我的思维导图方法帮助杰兹指导英国队运动员，使他们成为奥运奖牌的获得者。

模仿大脑操作规律

我在前言中曾提到，在我的研究过程中，我是如何被脑细胞的结构所触动的——看似不经意间匆匆描绘出的思维导图，却是在模仿神经元的自然结构，由细胞核延伸出相连的树突。

当我仔细琢磨这个问题时，我通常会到大自然里去走走。在大自然中，我的思维和想象会更自由。随后我恍然大悟，既然人类是自然的一部分，那么我们的思想和记录应当在某些方面反映自然：人类活动应当反映自然规律，尤其是当我们要把大脑中思考的东西表达出来的时候。

我逐渐把我的笔记法发展成一种思维工具，使其能够运用到人类活动的各个方面，同时反映出人类思维过程的创造性和发散性。这样就有了第一幅真正的思维导图。

“传统笔记法”对比“思维导图”

下表中对比了传统笔记法和思维导图的特点。

| ◇ 传统笔记法 ◇ | vs | ◆ 思维导图 ◆ |
|-----------|----|----------|
| 线性的 | | 多方面的 |
| 单色的 | | 彩色的 |
| 以文字为基础 | | 文字与图像结合 |
| 特定逻辑 | | 关联逻辑 |
| 顺序的 | | 多维的 |
| 有限制的 | | 富于想象的 |
| 紊乱的 | | 分析的 |

风靡世界的思维导图

今天，全世界的人们都对思维导图这一概念非常熟悉。除了思维导图大会，世界思维导图锦标赛已经在英国、新加坡、中国及其他很多国家举办。这项锦标赛会测试各种各样的科目，比如，竞赛者们需要一边听他们并不熟悉的课题或文本，一边画思维导图。最后要根据 20 项不同的标准打分，如图像效果、幽默元素（如“一语双关”）、导图的观赏性和原创性，以及是否遵循思维导图的基本原则等。