



## Modern Mind Mapping for Smarter Thinking

“世界大脑先生”东尼·博赞全新思维导图进阶应用

教你如何更聪明地思考，更高效地管理人生

# 思维导图

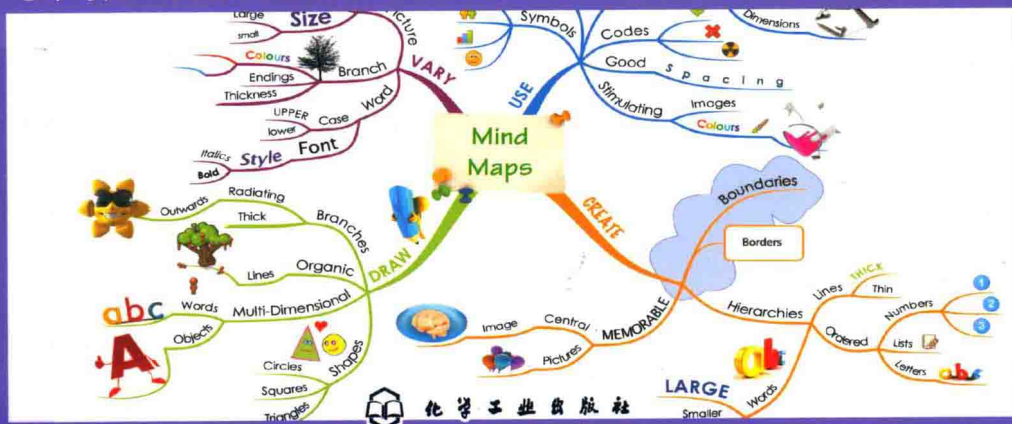
— 进阶版 —

在全世界已经成功改变  
超过3亿人的思维习惯

(英) 东尼·博赞◎著  
世界思维导图理事会编委会◎译

正广泛应用于人们学习、  
工作、生活的各个方面

“思维导图”系列图书已被译成35种语言风靡200多个国家，销量突破1000万册



化学工业出版社

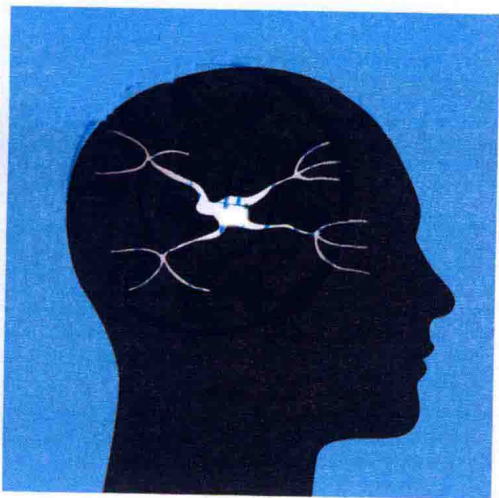
东尼·博赞思维导图系列  
(全彩精装典藏版)

# 思维导图

— 进阶版 —

(英) 东尼·博赞 / 著

世界思维导图理事会编委会 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

Modern Mind Mapping for Smarter Thinking, 1st edition by Tony Buzan  
ISBN 978-1-908934-06-2

Copyright © 2012 Tony Buzan, ThinkBuzan Ltd. All rights reserved.

First published 2013 by Proactive Press

This edition published 2013 by Proactive Press

本书中文简体字版由 Tony Buzan 授权上海慧志文化传播有限公司, 由上海慧志文化传播有限公司转授权于化学工业出版社独家出版发行。本版本仅限在中国内地(不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区)销售, 不得销往中国以外的其他地区。

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。

### 图书在版编目(CIP)数据

思维导图: 进阶版 / (英) 东尼·博赞  
(Tony Buzan) 著; 世界思维导图理事会编委会译. — 北京:  
化学工业出版社, 2019.1  
(东尼·博赞思维导图系列)  
书名原文: Modern Mind Mapping for Smarter Thinking  
ISBN 978-7-122-33313-1

I. ①思… II. ①东… ②世… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 259749 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-5728

责任编辑: 王冬军 张丽丽 策 划: 上海慧志文化 (www.witsbooks.com)  
责任校对: 边 涛

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: 鸿博昊天科技有限公司

880 mm × 1230 mm 1/32 印张 6½ 字数 175 千字

2019 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888

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: 52.80 元

版权所有 违者必究

## 出版说明

世界思维导图理事会编委会隶属于世界思维导图理事会，致力于思维导图教育培训类图书的编著与翻译工作，所涉及著作皆获得东尼·博赞教授和世界思维导图理事会官方授权，包括东尼·博赞的经典著作（东尼·博赞思维导图系列图书）及与思维导图大赛、思维导图认证考级、东尼·博赞授权 TBLI 认证讲师、东尼·博赞授权认证管理师（Tony Buzan Certified Practitioner）等官方赛事及权威认证活动相关的专业培训教材。

本套思维导图系列图书的编委会成员有：张陆武主编、郝靓瑶副主编、刘艳、宋莹、庄晓娟、张超、李传亮、郝丽娟、吴珊珊、余祖江、袁浩、薛丽娜。在整个编写的过程中，这些来自全国各地，活跃在思维导图行业一线的专业精英们付出了辛勤的汗水，耗费了大量的心血。我们在这里敬向以上人员表示衷心的感谢。

希望在我们努力地“灌溉”下，思维导图这朵“智慧之花”长久地绚烂绽放，也愿这套思维导图系列图书在推广思维导图、促进全民健脑运动方面，能起到重要而关键的作用。

世界思维导图理事会编委会



使用东尼·博赞的学习工具和方法的公司和机构有：IBM、通用汽车、汇丰银行、甲骨文、麦克拉伦车队技术中心、英国石油、英国电信、BBC 电视台、微软、迪士尼、强生、惠普、摩根大通、3M、波音公司、施乐、高盛、伦敦警察厅、巴克莱银行、大英百科全书、科威特石油公司等。

聘请东尼·博赞为客座教授的大学有：牛津大学、剑桥大学、哈佛大学、加利福尼亚大学伯克利分校、斯坦福大学、英国哥伦比亚大学、伦敦大学、苏塞克斯大学、华威大学、曼彻斯特大学、达拉谟大学、利物浦大学、都柏林三一学院、都柏林大学、爱丁堡大学、斯特拉斯克莱德大学、格拉斯哥大学、加的夫大学、西澳大利亚大学等。

此书献给迄今为止所有的思维导图用户，那些  
使思维导图这朵“智慧之花”绚烂绽放的人们。

——东尼·博赞

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Tony Buzan, positioned below the text.

**LETTER FROM TONY BUZAN  
INVENTOR OF MIND MAPS**

The new edition of my Mind Set books and my Biography, written by Grandmaster Ray Keene OBE will be published simultaneously this year in China. This is an historical moment in the advance of global Mental Literacy , marked by the simultaneous release of the new edition of Mind Set and my biography to millions of Chinese readers. Hopefully, this simultaneous release will create a sensation in China.

The future of the planet will to a significant extent be decided by China, with its immense population and its hunger for learning. I am proud to play a key role in the expansion of Mental Literacy in China, with the help of my good friend and publisher David Zhang, who has taken the leading role in bringing my teachings to the Chinese audience.

The building blocks of my teaching are Memory power, Speed Reading, Creativity and the raising of the multiple intelligence quotients, based on my technique of Mind Maps . Combined these elements will lead to the unlocking of the potential for genius that resides in you and every one of us.

TONY BUZAN

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tony Buzan', with a stylized flourish at the end.

MARLOW UK 5/07/2013

东尼·博赞为新版“思维导图系列”

## 致中文读者的亲笔信译文

今年，新版“思维导图系列”和雷蒙德·基恩为我撰写的传记将在中国出版发行，数百万的中国读者将开始接触并了解思维潜能开发的相关知识和应用。这无疑是一个具有历史意义的重要时刻——它预示着我们将步入全球思维教育开发的时代。我希望它们能在中国引起巨大的反响。

中国有着众多的人口和强烈的求知欲，很大程度上将决定世界的未来。我很自豪，在我的好朋友、出版人张陆武先生的帮助下，我在中国的思维教育中发挥了一些关键的作用。我非常感谢他，是他把我的思维教育带给了中国的大众。

我的思维教育是建立在思维导图技能基础上的多种理念的集合，包括记忆力、快速阅读、创造力和多元智商的提升等。如果把这些元素结合起来，那么我们就能够发掘自身的天才潜能。

东尼·博赞  
2013年7月5日





MODERN  
MIND  
MAPPING  
FOR  
SMARTER  
THINKING

自从20世纪60年代我发明了思维导图这个瑞士军刀般的创新思维工具之后，它们就被人们当作“终极思维工具”。思维导图带我们走上了一段神奇的旅程，改变了我们的生活。我希望这本《思维导图·进阶版》也能够帮助你更聪明地思考，更高效地管理人生，进而为你的生活带来积极的改变。

### “信息主义”时代下的思维导图

世界上最著名的企业家之一、实力最雄厚的慈善机构的创始人、个人电脑革命的联合创始人比尔·盖茨，在谈论思维导图和知识革命时曾提到：

当今，绝大多数的人都生活在“信息主义”的时代……然而，当我们在优化信息使用方式方面取得累累硕果的同时，却忽略了如何优化知识的使用方式……“思维导图”如同一张数字化的“白板”，它

可以帮助我们把众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，最终创造出新的知识……帮助人们创造可以挖掘和评估价值的思维模式。

——“未来之路：‘智能代理’和思维导图正在带我们进入信息主义的下一个阶段”（《新闻周刊》，2006年1月25日）

比尔·盖茨的确智力超群，同时他还是比尔和梅林达·盖茨基金会的联合主席，这个基金会的任务是开启每一个人内在的潜力（他同时也是世界上最大的电脑软件公司微软公司的联合创始人）。他的号召（如上）极具先见之明。

墨西哥前总统维森特·福克斯（Vicente Fox）在第5届联合国质量与创新大会上发表演讲时指出，21世纪是开发智力资本和创新能力的世纪，应该被冠以“大脑的世纪”之名。

## 智力资本突起

当下恰逢全球经济持续低迷，同时也是政治资本、金融资本、证券和股票资本、石油资本和房地产资本的低迷时期。然而，伴随着这些资本的急剧下滑，另一种呈指数增长的资本形式——智力资本已然突起，而国际社会和全球商业媒体却对此鲜有问津。

学术权威已经指出，经济危机将促使商业和资本从西方向东方转移。这种看法其实非常狭隘。信贷危机事实上是全球性的，它所真正凸显的是，工业和信息时代正在开始向智能时代转变，而这种转变是必然的。

## 向智能时代转变

进入文明社会以来，人类经历了许多次“思维革命”，每一次都比前一次用时更短，而且都极为迅速地彻底颠覆了我们工作、经商、思考和生活的方式。

农业革命之后，工业革命浩浩荡荡地来了，它只持续了短短的100~150年，却打开了工业时代的大门。在工业时代里，作为主角的各类机器改变了整个商务世界。在这场革命里，许多可以复制想法的机器被发明了出来：电话机、印刷机、收音机、电影、电视和电脑。一瞬间，信息充满了这个世界。工业革命本身又引发了信息革命。但是，与许多人的观点不同，信息革命并非人类进化的最后阶段，而是把人类暴露在了数量极其庞大的信息面前，这最终将导致一个可怕现实——“信息超载”。而人们接下来就会意识到，我们需要的不仅仅是无限的信息。信息时代从诞生到转型只持续了不到100年的时间，然后新的思维方式诞生了，这就是知识革命。

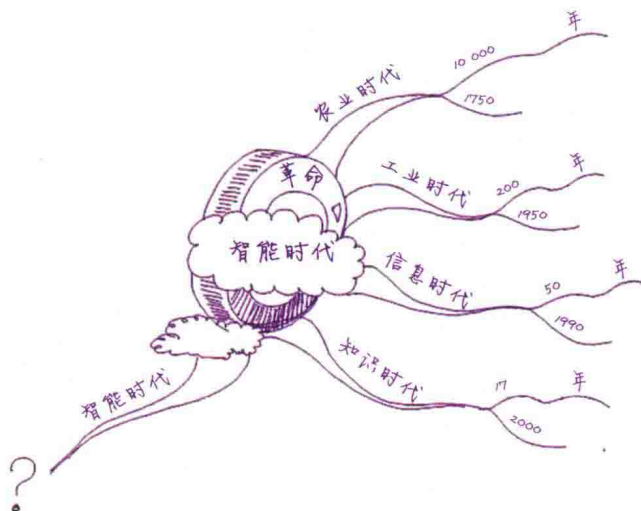
一些思想先觉者（包括比尔·盖茨）已经意识到，我们所处的时代已经不再是信息时代了，因为信息本身不是“灵丹妙药”，也并非“万能钥匙”，相反会产生信息泛滥、超载等问题，从而造成困惑和压力。事实上，我们现在所处的时代，正是在信息时代的基础上所孕育出来的智能时代。

为了改善我们工作和经商的方式，为了提高效率，我们需要把无限量的信息转变为有意义的东西。换句话说，我们需要用我们的智能来处理信息。这就要求我们了解，如何才能有效地使用大脑以及记忆能力，以进行创造性思维，而这正是思维导图要解决的关键问题。

在绘制现代思维导图的过程中，你将跨越工业时代和信息时代的思维框架，进入一个全新的时代——智能时代。在这个过程中，你会成长为一个真正意义上的理想的现代人：一个富有自然表现力、真正拥有智慧的个体！

## 用思维导图进行创造

创新在任何行业都是至关重要的，发挥想象力和联想力有助于产生更多想法，然后我们可以对这些想法进行全面分析和评估。最好的创意经过加工就可以转变为新的策略、产品或服务。思维导图是一项极有价值的



© tim fulford 1/2010

创新工具，可以将这种创新过程发挥到极致。它用视觉刺激你的想象力和联想力，从而极大地提高创造力和记忆力，使你从新的角度切入，深入探索，进而找到解决问题的方案。

在阅读《思维导图·进阶版》时，你也会进行一场彻底的思维革命。事实上，它已经开始转变我们对大脑潜力的看法，改变我们对大脑和多元智能的使用方法。书中引入的现代思维导图技巧，可以帮助你提高思考速度，高度集中注意力，激发创意无限，高效管理信息，总之，你会比别人更快一步到达目的地，而且事半功倍！无论是解决商务难题、探讨新的工作方式还是营销、增加销量和公司重组，我们坚信，思维导图便是你要找寻的答案。用在智力资本和思维导图上的投入定会为你带来丰厚回报，也将为你带来无限的职业和个人发展机会，并最终引领你走向成功。

东尼·博赞



思维导图由学习专家东尼·博赞创造开发，他将组块与全脑学习相结合，使之成为全世界最全面、最有乐趣的学习工具之一。

——保罗·麦肯纳（Paul Mckenna），2012年

## “智慧之花”

332000000 !

467000000 !

写这篇简介时，我在互联网上搜索到了与思维导图相关的两组统计数据。

包含“思维导图”的单词有 332000000 个。

以“思维导图”命名的图片有 467000000 张。

这两组令人惊叹的统计数据振奋人心，让人印象深刻，同时，它们也成为当今世界人们精神状态的一个缩影。

几年之前，互联网上与思维导图相关的图片仅有几千张。早些年，思维导图只是被大众认为是一种“优秀的记笔记形式”，而现在，越来越多的人将思维导图视为“智慧之花”。

你手中的这本书将会帮助你培养思维技巧，绘



MODERN  
MIND  
MAPPING  
FOR  
SMARTER  
THINKING

制出自己的思维导图，让心灵绽放出更加绚烂丰富的智慧之花。你将发现，现代思维导图能让你更聪明地思考，自然而然地提高智力。你，会变得更聪明！

## “思维的多功能健身器”

本书成功地将思维导图引入现代生活，告诉你“全脑学习法”（保罗·麦肯纳语，2012）的所有知识。如果说本书的前几章是大脑的“助跑器”，那么从这里出发，你的全脑思维技巧将会得到爆发式发展，并且更加全面、协调。

本书将你与生俱来的自然思维能力视为“思维之星”。同时，你还可以在书中找到通过提升大脑力量来融合多元智慧的方法，以及现代思维导图结合自然思维能力和大脑力量来提高多元智慧的原理。

思维导图是一种多层次的培训工具，类似体能训练的多功能健身器。正如多功能健身器能充分锻炼人体的每一块肌肉一样，思维导图也能锻炼思维的每一块“精神肌肉”。

你甚至可能会有一个关于理想中的美好未来的白日梦，也许你认为白日梦不是“好”事。不过你很快会意识到，如果能套住白日梦，那么白日梦也可以引导你取得成功——就像套住一头横冲直撞的水牛。

要如何套住这个横冲直撞的白日梦呢？使用多向扩展索套 / 套牛绳风格的图像捕获工具——思维导图就可以！

正如本书中所述，正确使用“思维导图”可以让你走出大脑仅仅是一个用于“解决问题”的设备的误区，朝向“成功机制”的真理迈进——探索大脑作为“解决问题探测器”背后的真相。

了解上述内容之后，你就已经在走向变得更聪明的道路上了，这条路最终会引导你成为一名更睿智的现代思想者，同时也成为一个思维导图达人。

为了进一步培养智力，现在介绍一种能让你变得更强大的现代思维模式。

你将学习如何打磨钻研现代思维导图元素，包括利用 10 个步骤巧妙绘制更准确、更新颖、更现代化的思维导图，帮助自己变得更聪明。

随着人们对思维导图的认知程度呈指数级增长，学术、教育、商业领域及个人用户在运用思维导图方面的成功案例也层出不穷。本书中列举了部分案例，帮助你加强对思维导图的理解、认知和应用。

在绘制现代思维导图的过程中，你将跨越工业时代和信息时代的思维框架，进入一个全新的时代——智力时代。在这个过程中，你会成长为一个真正意义上的理想的现代人：一个富有自然表现力、真正拥有智慧的个体！

**东尼·博赞**



思维导图是一项提高创造力和生产力的技巧，它能提高个人和组织的学习效率。它是用文字抓住灵感和洞察力的一套革命性方法。

**安东尼·J. 门托，雷蒙德·M. 琼斯**

罗耀拉大学EMBA课程教授

**帕特里克·马蒂内利**

霍普金斯大学EMBA课程教授