



21世纪全球革命性思维工具、管理工具、学习工具！

BBC
ACTIVE

世界大脑先生首创的瑞士军刀般的思维工具

The Mind Map Book

思维导图



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！

[英] 东尼·博赞 巴利·博赞 / 著

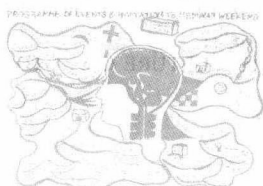


中信出版社·CHINACITICPRESS

B804/18

2009

The Mind Map Book 思维导图



[英] 东尼·博赞 巴利·博赞 / 著
叶刚 / 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

思维导图 / (英)博赞著;叶刚译. —北京:中信出版社, 2009.4

书名原文: The Mind Map Book

ISBN 978-7-5086-1445-8

I. 思… II. ①博… ②叶… III. 思维方法 IV. B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 015374 号

THE MIND MAP BOOK

by Tony Buzan and Barry Buzan

Copyright: © Tony Buzan 1993, 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.

思维导图

SIWEI DAOTU

著 者: [英]东尼·博赞 巴利·博赞

译 者: 叶刚

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: 16 印 张: 10.75 字 数: 266 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 印 次: 2009 年 6 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2009-1316

书 号: ISBN 978-7-5086-1445-8/F · 1548

定 价: 27.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、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: 010-84264377

作者简介

东尼·博赞

东尼·博赞是大脑、学习和思维技能方面世界顶级的作者、演讲家，曾担任政府、企业、教育机构的顾问。他是“思维导图”创始人，而“思维导图”被称为“瑞士军刀”般的思维工具。

另外，东尼还是“大脑信托慈善协会”及“启动大脑俱乐部”的奠基人，“脑力运动委员会”和“博赞组织”的总裁，“发散性思维”和“脑力认知”概念的创造者。

东尼·博赞 1942 年生于伦敦，1964 年毕业于英属哥伦比亚大学，获得了心理学、英语语言学、数学和普通科学等多个学位。1966 年，在位于舰队街的《每日电讯报》(Daily Telegraph) 工作，编辑《门萨国际杂志》(International Journal of MENSA)，这份杂志主要读者定位为高智商人群。

东尼的书非常畅销，被翻译成 30 多种文字在 100 多个国家出版。他的 BBC 畅销丛书《启动大脑》(Use Your Head) 在全球的销售已超过 100 万册，并被一些公司选做员工培训用的标准入门教材，如：IBM、通用电气公司、电子数据系统公司(EDS)、弗鲁厄丹尼尔公司、数字设备公司，并被英国电视大学选做学生用书。《启动大脑》和“思维导图”系列的其他一些书使他成为世界最成功的畅销书作家。

作为国际媒体明星，东尼出品或与他人合作出品了国际、国内许多卫星广播节目、电视节目、录像和无线电节目。这些节目包括破纪录的《启动大脑》系列讲座(BBC 电视节目)、《开启思维》系列讲座(独立电视台节目)、《魔法编织机》(The Enchanted Loom)(1 小时长度的大脑纪录片)和许多其他的脱口秀电视节目。他最新的两盘录像带，一是由 BBC 影像公司出版的获奖作品《思维魔

力》(Mind Power),讲述思维导图概念的职场运用。而另一盘录像带《家庭天才》(Family Genius),则遵循了所有的“思维导图”系列的法则,旨在提高整个家庭的智力水平。

他是许多政府机构和跨国公司,比如英国石油公司、巴克莱国际数字设备公司、电子数据系统公司、通用汽车、IBM、欧洲管理中心和迪士尼等的顾问。一些国际知名的商业机构和大学及研究院经常邀请他开办讲座。2000年,东尼与英国、新加坡、墨西哥、巴林和科威特等海湾国家以及列支敦士登的政府或政府组织合作发起了教育行动。

东尼·博赞是“记忆联合会”、“世界记忆力锦标赛”、“世界快速阅读锦标赛”的创始人,是“思维运动奥林匹克”、“脑力奥林匹克运动会”的共同发起人,该组织21世纪初创立以来已经吸引了来自世界74个国家的2.5万名会员。在“青年总裁组织”的成员中,他经常被亲切地称做“大脑先生”。他还保持着全球最高的“创造力智商”纪录。他运用自己的创造力创作出了4000首诗歌,其中许多荣获了各种文学奖项。

东尼·博赞是国际奥林匹克教练和运动员的顾问,“英国奥林匹克划船队”和“英国奥林匹克国际象棋队”的顾问,而他本人也曾经在运动项目上获奖。他是“国际心理学顾问委员会”的推选成员和“培训及发展研究院”的教授之一。他是“企业家研究院”的成员和“伦敦荣誉市民”,也是剑桥大学和布里斯托尔大学“青年企业家协会”的赞助人。他的大部分精力都献给了帮助有学习缺陷的人的事业。

包括“青年总裁组织”领袖奖这些荣誉之外,他最近还获得了EDS公司颁发的“老鹰捕捉奖”——该奖项颁发给那些尝试不可能的事情并获得成功的人!

巴利·博赞

巴利·博赞是伦敦经济学院国际关系研究院教授,在1995年至2002年期间,担任威斯敏斯特大学国际研究院教授,同时也是哥本哈根大学和平与冲突研究中心的研究项目主持人。他还是英国国际研究协会1988年~1990年的主

席。1968 年他在英属哥伦比亚大学毕业,1973 年在伦敦经济研究院获得博士学位。自 1970 年以来,他一直致力于广泛地使用和开发思维导图,而且自 1981 年以后一直与东尼·博赞合作编写《思维导图》一书。

致 谢



BBC 非常感谢以下机构和个人为本书提供了照片并允许我们重新出版。我们已经尽了全力去寻找并感谢所有的版权持有者,如果还有任何的错误或遗漏的话,我们表示诚挚的歉意。

Bell Telephone Laboratories, New Jersey

Bettmann Archive

British Museum

Edison National Historic Site

Gemeentemusea Van Amsterdam

Museu Picasso, Barcelona, © DACS, 1993

NHPA (A. Bannister)

Northwestern University Library, Evanston, Illinois, USA-Special
Collections Dept.

Oxford Scientific Films

Royal Collection © 1993

Her Majesty the Queen

Science Museum, London

Dr Stanley/Boeing

Syndics of Cambridge University Library

Tate Gallery, London

UPI/Bettmann

Witt Library, Courtauld Institute of Art/Moravcke Galerie, Brno

因为技术上的原因,本书中大部分的思维导图都是复制的(非复制品则在下列清单中以“原作”字样标出)。除了东尼制作的草图(图9),其他的艺术作品都由朱利安·宾利(Julian Bingley)重新绘制。然而,本书保留下列名单中所有者的版权。

Sean Adam

Tony Bigonia, Richard Kohler, Matthew Puk, John Ragsdale,

Chris Slabach, Thomas Spinola, Thomas Sullivan, Lorita Williams

Claudius Borer (原作)

Douglas Brand

Mark Brown

Barry Buzan

Tony Buzan(草图)

Pan Collins

Lynn Collins and Caro Ayre

Kathy De Stefano

Thomas Enskog

Dr. John Geesink

Lorraine Gill

Denny Haris

IBM

Lana Israel

Jean-Luc Kastner

Raymond Keene OBE

Donna Kim and family

Charles La Fond

B. H. Lee

James Lee

Jim Messerschmitt and Tony Messina

Jonathan Montagu

Katarina Naiman

Vanda North

Karen Schmidt

Jan Pieter H. Six

Lars Soderberg

Norma Sweeney

Sheikh Talib

Nigel Temple

Tessa Tok-Hart

Lady Mary Tovey

Graham Wheeler

Benjamin Zander

图 27、28 和彩图 18 的作者希望不要提及他们的姓名。

作者在这里还要特别感谢斯坦利博士(Dr. Stanley)和波音公司允许我们在重新出版时使用斯坦利博士制作的思维导图(见彩图 10)!

再 致 谢



我们非常诚挚地再一次感谢：我们的父母，戈登·博赞和乔安娜·博赞，是他们鼓励我们一起走上这段似乎是不可能的旅程，而且要特别感谢我们的母亲为准备这份手稿所做的一切，感谢她的无微不至的关心和日夜的操劳；我们的外务总编范达·诺斯(Vanda North)非常投入地完成了本书的部分编撰工作；艺术家罗琳·吉尔(Lorraine Gill)，她对于视觉、图像，以及艺术与大脑、记忆、创造力之间关系的本质和重要性的造诣非凡的洞察力；黛博拉·博赞(Daborah Buzan)和迈克尔·J·吉尔布(Machael J. Gelb)多年来对于本书，对于思维导图事业不变的支持和热情的鼓励；还有我们的朋友，林恩(Lynn)和已故的保罗·柯林斯(Paul Collins)，他们慷慨地花费了这么多的时间来阅读本书和帮助我们拟写草稿，同时也是保罗通过很多其他的事情让我们认识到，哪怕是突飞猛进的巨大突破也只是小小的进步而已；朱迪·考德威尔(Judy Caldwell)是一个不吝一针见血给予批评的人，也正是她的批评激起了我们创作的热情；约翰·哈伯(John Humble)长久以来对思维导图概念的支持给了我们无穷的精神力量；肖恩·亚当(Sean Adam)尽个人力量激励我们，为这个项目奉献了10年的精力，并且不断友好地“引诱”东尼尽快出版；乔治·休斯(George Hughes)首先尝试并成功地应用了思维导图家庭学习技巧；爱德华·休斯(Edward Hughes)因为应用发散性思维和思维导图而跻身剑桥大学优秀学生行列；安德鲁·斯特里格纳(Andrew Strigner)博士帮助我们坚持不懈地推广发散性思维方法；彼得·拉塞尔(Peter Russell)给予我们不可或缺的长期支持；杰拉尔丁·施瓦兹(Geraldine Schwartz)为丰富思维导图概念做了很多有益的事情；菲利达·威尔逊(Phyllida Wilson)在录入本书的过程中，经常会遇到非常复杂的疑难问题，而她都能一一想办法解决了；东尼的同事们——卡罗尔·克科尔(Carol Coaker)、凯特·莫雷尔(Kate Morrell)和莱斯利·拜尔斯(Lesley Bias)，是他们保证了本书整个出版过程的畅通

无阻,而且他们已经把思维导图融入他们的工作中;还有所有 BBC 的伙伴:尼克·查普曼(Nick Chapman)、克里斯·韦勒(Chris Weller)、希拉·艾伯曼(Sheila Ableman)、黛博拉·泰勒(Deborah Taylor)、凯利·戴维斯(Kelly Davis)、凯特·吉(Kate Gee)、萨拉·基德(Sara Kidd)和詹妮弗·弗瑞(Jennifer Fry);马丁(Martin)和艾莉森·克山姆(Alison Cursham),因为他们放弃了夏日休息的机会而推动了这项工作的启动;卡罗(Caro)、彼得(Peter)、多丽丝(Doris)、坦尼亚(Tanya)和朱利安·埃尔(Julian Ayre)为我们提供了支持、食物和他们漂亮的家及格林哈姆大厅,很多写作就是在这里完成的;还有福里(Folley)一家温馨的家和环境优雅的工作场所;彼得·巴雷特(Peter Barrett)第一次开发了一套有效的思维导图计算机软件;还有所有的思维导图制作者、发散性思维者和大脑俱乐部的成员。

前 言

东尼：大学二年级那年，有一天我昂首阔步，兴冲冲地来到图书馆，问图书管理员，在哪儿可以找到一本谈论大脑和如何使用大脑的书。她立即指引我去医学图书部！

我跟她解释说，我并不是想要动大脑手术，只是想知道如何使用大脑。她很客气地对我说，没有这样的书。

我万分惊奇地离开了图书馆。

跟身边的人一样，我也经历了大学生中常见的“朝圣之旅”：我慢慢地意识到，随着学术著作阅读量不断增多，要求我们的思考能力、创造力、记忆力、解决问题能力、分析和写作能力不断提高。在这种压力下，大脑开始屈服了。而且跟别人一样，我也体会到，不仅学习所得越来越少，而且一无所获的情况与日俱增。记的笔记越多，越是用功学习，我的成绩反而越差！

这两种情况，从逻辑上来说，无论哪一种都会把我引向灾难。如果减少学习时间，我又不能吸收到必要的信息，后果就是使我的成绩越来越差；如果更用心地学习，记更多的笔记，花更多的时间，转来转去还是会以失败而告终。

那天，走出图书馆的时候，我意识到，找不到所需要的书这个“问题”，看起来是件坏事，实际上反倒是件好事。因为，如果没有这类书，那我就碰巧找到了一个冷门，而且这片尚未开垦的处女地还是异常重要的。

我开始研究了，只要是觉得有助于解决下列基本问题的知识领域，我都要研究：

- 怎样知道如何学习？
- 我思维的本质是什么？
- 有哪些最佳的记忆技巧？
- 有哪些培养创造性思维的最佳技巧？

- 目前最好的阅读技巧有哪些？
- 眼下有哪些最好的普遍思维技巧？
- 有没有开发新的思维技巧或者一个总体方法的可能性存在？

为了解决这些问题,我学习了心理学、大脑神经生理学、语义学、神经语言学、信息理论、记忆和助记法、感知理论、创造性思维和普通科学。我逐渐地认识到,如果让人类大脑的各个物理方面与智力技巧彼此协同工作而不是彼此分隔,则其发挥作用的效益和效率都会更高。

微不足道的事情却可以产生极为重要和满意的结果。例如,只是简单地把词汇和色彩这两种大脑皮层技能合并在一起,就使我记笔记的效果大为改观。在笔记内容上简单地加上两种颜色,就可以把记忆涂色内容的效率提高百分之百。也许更为重要的是,这使我非常喜欢自己干的事情。

总体的结构慢慢地出现了,这期间,我开始当辅导老师了,权当一种爱好,专教一些被认为是“有学习障碍”、“无药可救”、“诵读困难”、“智力落后”和“问题少年”的小学生。

这些所谓的“掉队分子”都很快转变成好学生了,其中一些还变成了各自班上的尖子。

有个年轻女孩,名叫芭芭拉,学校说她的智商是有记载以来最低的一个。学习了一个月的学习技巧之后,她的智商提高到了160,最后以高才生的身份从大学毕业了。帕特是位有特殊天才的美国女孩,她曾被人错误地归入“有学习障碍”之列。在她打破好几项创造力和记忆力的纪录之后,她说:“我并不是学习不行,我是被人剥夺了学习权利!”

20世纪70年代早期,人工智能早已到来,我本可以买一台1MB的电脑,而且还会获得一本1000页的操作手册。可是,在我们这个假想的文明社会的高级阶段,大家都是带着复杂得令人吃惊的生物电脑来到这个世界的,这种生物电脑比任何已知的电脑还要快 10^6 倍,但我们的操作手册在哪里?!

从那时起,我决定写一套基于这种研究的丛书:《大脑及其使用百科全书》。我是从1971年开始的,我一边干,一边看到远方露出了更清晰的前景——发散性思维和思维导图的概念不断成熟。

在这一发现的初期,我只看到了思维导图在记忆方面的主要用途。然而,我的兄弟巴利与我辩论数月后,使我相信,这种技巧应用在创造性思维方面也同样

重要。

巴利一直都在从非常不同的角度研究思维导图理论,他的贡献加快了我开发思维导图的过程。他的故事曲折复杂,最好由他本人来讲。

巴利:20世纪70年代到伦敦安家不久,我与东尼的思维导图思想不谋而合。

当时,这个想法尚处在成形期,刚刚露出了它的嫩芽。可是,与记笔记时只是简单地记一些关键词已然不同。东尼对于学习方法和了解大脑的研究有着更为长远的计划,这只是其中的一个部分。

有时候,我也参与东尼的工作,为这个开发过程敲一下边鼓。直到把这个方法运用到博士论文的写作时,我才认真地介入了此事。

思维导图真正吸引我的,倒不是东尼一直醉心其中的记笔记法,而是做笔记法。我不仅需要组织越来越多的研究数据,而且需要澄清自己的思想,回答这样一个令人困惑的政治问题:为什么和平运动几乎总是不能达到其声称的目的?我的体会是,思维导图是一个更为有用的思维工具,因为它们使我能够分清主次,更快而且更清楚地看出一些主要思想如何彼此关联。它们给了我一个非常有用的中间平台,使我能够在思维过程与实际写作之间平稳过渡。

我很快地意识到,在思维和写作两者之间衔接的问题,是我的研究生同学们成功或失败的一个主要的决定性因素。许多人没有能够衔接上,他们对研究的主题掌握得越来越多,可在组织细节以便形成论文的时候,却越来越不由自主,茫然失措。

思维导图使我处在一个非常有竞争性的优势位置。它使我有把思想组织起来并加以深化提炼的能力,而不再重复耗时费力的起草、再起草过程。由于把思维和写作分开了,我可以更清楚地想问题,思路也开阔多了。到开始写作的时候,我已经有了一个清楚的结构,也有了一个确定的方向感,这使写作更容易、更快,也更令人愉快。

我在规定的3年时间内提前完成了博士论文,还抽出时间写完了另一本书的一章,找到并编辑了一份国际关系学方面的季刊,做学生报纸的助理编辑,参加摩托车赛,而且还结婚了(与未婚妻一起用思维导图起草了婚礼誓约)。因为有了这些经验,我对这个技巧当中有关创造性思维的方面热情高涨。



思维导图一直是我做学术工作的重要方法,它使我在书籍、文章和学术论文写作时成果迭出、产量甚高。在一个信息量极为重要而迫使很多人成为专家的领域,思维导图帮助我保持了一个多面手的形象。在一些太过复杂,常令人语无伦次、词不达意的理论文章写作时,我也把自己清晰的写作能力归功于思维导图。它对我的职业生涯最大的影响,也许就反映在人们第一次见到我时发出的惊异中:“你比我想象的年轻得多。你是怎么在这样短的时间里写出这么多东西的?”

在我自己的生活和工作中尝到了思维导图的种种甜头后,我成了思维导图的倡导者,宣传创造性思维在东尼正在开发的更为广泛的应用领域当中的重要性。

20 世纪 70 年代末期,东尼确信应该有一些关于思维导图方面的书,我们商讨我如何加入到这件事情中来。在过去的几十年当中,我们俩已经形成了非常不同的风格。东尼在他自己的教学和写作中,已经找到了非常广泛的应用范围,他已经开始把这个技巧与大脑理论联系起来了,并且编制了许多形式规则。作为一个学术著作人,我所耕耘的只是非常有限的三分地。我的思维导图只包括了非常少的一些形式,几乎没有色彩或图形,而且基本构造也不尽相同,开始几乎只是在写作时我才用到。不过,我越来越多地采用思维导图,讲座时用,做管理工作时也用,受益匪浅。我学会了如何在很长一段时期里作深刻的思索,用思维导图来架构和实施大型的研究项目。

有好些原因使我们想合写一本书:首先,如果将两个人的理解合并起来,书可以写得更好;同时,我们都对思维导图有很高的热情,极力希望将它推向全世界,让更多的人都可以使用这个方法;另外,在我试图把思维导图理论教给我的一些学生时,我遇到了很大的困难。几次失败的尝试使我相信,东尼是对的,即人们想学到的不止是一项技术,而是如何思想。我想能有这样一本书送给别人,并且能够说:“这本书会教你如何像我一样思维和工作。”

紧随其后的工作过程相当长。一般是两个人定期而不很频繁的对话,彼此一直都想说服对方完全理解自己的想法。书中有 80% 是东尼完成的:所有的大脑理论,创造力与记忆之间的联系,规则,很大一部分方法技巧,几乎所有的故事,以及与所有其他研究的联系。还有形成文字,也是他做了几乎所有的起草工作。我的主要贡献在于架构了全书的结构,还有就是提出了一个想法,即思维导图的真正

力量可以通过使用“基本分类概念”彻底发挥出来。除此之外,我扮演的就是一个评论家、陪衬、长舌妇、支持人和不谋而合者的角色。

我们花了很长的时间才使彼此完全理解和佩服对方的见解,可最终我们还是达成了几乎完全一致的意见。尽管慢一些,但是,合作著书常可以比单枪匹马写出更有广度和深度的书,本书即是一例。

东尼:如巴利所言,我们是学以致用,用以致学,因为我们就是使用思维导图本身来写作《思维导图》这本书的。在过去 15 年的时间里,我们各自画了很多头脑风暴思维导图,然后在一起交换和融汇了彼此的思想,花时间去观察自然现象,各自又用思维导图勾勒出了下一步的预想,再一次会面去讨论比较而继续工作。

为全书做的思维导图生成了各章的思维导图,每幅图都成为该章的基础。这个过程给“兄弟”这个词,特别是“手足之情”赋予了新意。甚至就在我们创作本书的时候,我们都已意识到了,我们自己已经创造了一种集体思维,它包括了我们各自思想中的所有成分,以及会面所产生的丰硕的协作成果。

我们希望,《思维导图》能给予你发现的惊喜、探索的激动,帮你形成创造性的思想,以及享受与另一个人实现沟通时的纯粹的喜悦,就像我们自己所体验到的一样。

前言之编后记

“思维导图”的概念在 1974 年的春天随着《启动大脑》一书的出版,首次正式被引入世界。1995 年 4 月 21 日在皇家爱尔伯特大厅举办了一场盛大的生日宴会,来庆祝《思维导图》的发行。

随着时间一年年过去,使用发散性思维和思维导图的人数呈几何级数增长。据估计现在全世界使用思维导图的人数已超过 2.5 亿。

为了与使用发散性思维和思维导图的人沟通并提供支持,帮助拥护这一思维方式的慈善组织,使其成为每所学校教学大纲的必要组成部分,“思维导图协会”于 2000 年成立了。其目标是到 2010 年在世界全面普及发散性思维、思维导图和大脑知识。

欢迎加入我们。

《思维导图》使用指南

预览

- 《思维导图》出版目的
- 各部分的安排
- 章节的安排
- 做练习
- 思维导图知识等级
- 反馈
- 《思维导图》与你的关系

《思维导图》出版目的

出版本书的目的,是要指引你去感受一次喜悦的、充满刺激和挑战的经历。你会发现许多有关你的大脑及其功能的令人吃惊的事实,并且会因此而在通往自己思维王国的道路上前进一大步。

《思维导图》有五大主要目的:

- (1) 向你介绍思维发展的新概念——发散性思维。
- (2) 向你介绍新工具,让你在人生的各个方面最好地利用发散性思维工具——思维导图。
- (3) 本书将向你展示,你可以控制思维过程的本质及发展,你的创造性思维能力从理论上来说是没有限制的,从而给你完全的智力自由。
- (4) 给你提供发散性思维的实际体验,同时,极大地提高你的智力技能和智慧水准。
- (5) 在探索这个新领域的时候给你一种激动和获得伟大发现的感觉。